رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۱۲، شماره پیاپی ۹۳، اسفند ۱۴۰۲
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(12), 2024

مقایسه اثربخشی برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و آموزش خود دلگرم‌سازی بر اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان

Comparison of the Effectiveness of Confrontational Cat Treatment Program and Self-Encouragement Training on Students' Social Anxiety and Exam Anxiety

صباح رستمی
دانشجوی دکتری روان-شناسی تربیتی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.
حسن اسدزاده (نویسنده مسئول)
دانشیار گروه روان-شناسی تربیتی دانشکده روان-شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
غلامحسین انتصارفومنی
استادیار گروه روان-شناسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.
مسعود حجازی
استادیار گروه روان-شناسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

Sabah Rostami
PhD Student of Educational Psychology, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.
Hassan Asadzadeh*
Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. *Asadzadeh.D@atu.ac.ir*
Gholamhossein Entesar Foumani
Assistant Professor of Psychology, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.
Masoud Hejazi
Assistant Professor of Psychology, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی بر اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان صورت گرفت. این پژوهش نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و با گروه کنترل و دوره پیگیری بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر پایه ششم در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ شهر زنجان بود که از بین آن‌ها ۴۵ نفر داوطلب واجد شرایط به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفری جایگذاری شدند. هر سه گروه پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی (SAQ) کانر و همکاران (۲۰۰۰) و اضطراب امتحان (EAQ) ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) را تکمیل کردند. یکی از گروه‌های آزمایش به مدت ۱۶ جلسه (هر جلسه ۶۰ دقیقه) تحت برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و گروه آزمایشی دیگر به مدت ۱۰ جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) تحت برنامه درمانی خود دلگرم‌سازی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه-گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد هر دو مداخله درمانی گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری باعث کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش-آموزان شد ($P<۰/۰۰۱$) و این نتیجه تا مرحله پیگیری ماندگار بود. همچنین نتایج نشان داد که مداخله خود دلگرم‌سازی در مقایسه با گربه مداخله‌گر تأثیر بیشتری در کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان داشت ($P<۰/۰۵$). بنابراین برنامه خود دلگرم‌سازی در کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مؤثرتر از برنامه گربه مداخله‌گر است.

واژه‌های کلیدی: *اضطراب اجتماعی، اضطراب امتحان، برنامه درمانی خود دلگرم‌سازی، برنامه درمانی گربه مقابله‌گر، دانش‌آموزان.*

Abstract

The present study aimed to compare the effectiveness of the confrontational cat therapy program and self-encouragement training on students' social anxiety and exam anxiety. This semi-experimental research employed a pre-test-post-test design with a control group and included a follow-up period. The statistical population consisted of 6th-grade female students in the academic year 2019-2020 in Zanjan city. A total of 45 qualified volunteers were selected through purposive sampling and randomly assigned to three groups of 15 individuals. All three groups completed social anxiety questionnaires (SAQ) by Connor & et al (2000) and exam anxiety (EAQ) by Abolghasemi & et al (1996). One of the experimental groups underwent the confrontational cat treatment program for 16 sessions (60 minutes each session), while the other experimental group underwent the self-encouragement treatment program for 10 sessions (90 minutes each session). Data analysis was conducted using the method of analysis of variance with repeated measurements and Benferoni's post hoc test. Results indicated that both the confrontational cat and self-encouragement interventions, compared to the control group, significantly reduced students' social anxiety and exam anxiety ($P<0.001$), and this reduction persisted until the follow-up stage. Additionally, the results revealed that the self-encouragement intervention had a greater effect in reducing students' social anxiety and exam anxiety compared to the cat intervention ($P<0.05$). In conclusion, the self-encouragement program was found to be more effective in reducing the social anxiety and test anxiety of students than the confrontational cat program.

Keywords: *Social Anxiety, Exam Anxiety, Self-Encouragement Therapy Program, Interventional Cat Treatment Program, Students.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۲** **پذیرش: خرداد ۱۴۰۲** **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۲**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

مقدمه

امروزه اضطراب امتحان[1] مهم‌ترین حوزه توجه پژوهش در جمعیت دانش‌آموزان می‌باشد (چانگ[2] و همکاران، ۲۰۲۰). اضطراب امتحان به عنوان یک سازه چندبعدی شامل مؤلفه‌های شناختی (خودگویی منفی، پیش‌بینی نتایج منفی، مردود شدن، عدم توجه به تکلیف، انتظار عملکرد منفی)، هیجانی (احساس شکست، خجالتی بودن، احساس تهدید و دلهره)، رفتاری (دوری گزیدن و اجتناب کردن) و فیزیولوژی (حالت تهوع، سرگیجه، عرق کردن، لرزیدن) می‌باشد (اچاری[3] و همکاران، ۲۰۱۸). اضطراب امتحان به احساس تنش و نگرانی اشاره دارد که از تداخل عملکرد فرد در امور روزمره و فعالیت‌های مدرسه به وجود می‌آید. افرادی که دچار اضطراب امتحان هستند، تداخل در تمرکز و عملکردشان را گزارش می‌دهند (الغریب[4] و همکاران، ۲۰۱۹).

طبق گزارشات انجمن روانپزشکی آمریکا، اضطراب امتحان در ۲۰ درصد دانش‌آموزان به صورت شدید و ۱۸ درصد به صورت خفیف وجود دارد و شیوع آن ۴ تا ۲۵ درصد است (روبسون[5] و همکاران، ۲۰۲۳). اما در پژوهش‌های اخیر شیوع آن تقریباً ۴۰ درصد دانش‌آموزان ذکر شده است. تجربه اضطراب امتحان تقریباً یک سوم دانش‌آموزان دبستانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (عسگری، ۱۳۹۸). بر اساس پژوهش انجام شده در ایران شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبستانی ۱۷/۲ درصد و دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۰ تا۳۰ درصد گزارش شده است. تنها ۱۰ درصد از کل دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، سطوح بالینی اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند که نیازمند مداخله بالینی است (محمودی و همکاران، ۱۳۹۷). نتایج مطالعه‌ای نشان می‌دهد کودکانی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند، در صورت عدم درمان، با ناتوانی‌هایی در زمینه تربیتی- آموزشی مواجه می‌شوند که عملکرد تحصیلی و آینده آن‌ها را مختل می‌سازد (چن[6] و همکاران، ۲۰۲۳).

اضطراب امتحان دارای ویژگی‌هایی نظیر احساس تهدید و دلهره می‌باشد که این رفتارها به نوعی در اضطراب اجتماعی[7] نیز قابل مشاهده است. اضطراب اجتماعی یکی از اختلال‌های شایع در بین دانش‌آموزان است. این اختلال با ترس و اضطراب شدید نسبت به موقعیت‌های اجتماعی که ممکن است فرد در آن مورد موشکافی و ارزیابی دیگران قرار بگیرد مشخص می‌شود (اسپاین[8] و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر اضطراب اجتماعی بوسیله ترس مزمن از یک موقعیت اجتماعی و عملکردی مشخص می‌شود که مبتلایان احساس می‌کنند اعمال و رفتارشان توسط دیگران مورد قضاوت قرار می‌گیرد (اینام[9] و همکاران، ۲۰۱۷). تحقیقات در زمینه اضطراب اجتماعی در جوامع دانش‌آموزی نشان از میزان بالای اضطراب در بین آن‌ها دارد و اضطراب در بین دانش‌آموزان مساله‌ای بااهمیت است، زیرا از موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان می‌کاهد و آن‌ها را از رسیدن به جایگاه ویژه و شایسته باز می‌دارد (نخعی و همکاران، ۱۴۰۱).

برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی حضور در محیط مدرسه و قرار گرفتن در موقعیت‌هایی مثل سخنرانی، پاسخ به سؤالات در کلاس، پیدا کردن دوست و شرکت در گروه با استرس همراه است. در این موقعیت‌ها ممکن است از جانب دوستان مورد تمسخر قرار گرفته و طرد شوند و مجبور به ترک کلاس و حتی مدرسه و در نهایت افت تحصیلی شوند (نیپاز[10] و همکاران، ۲۰۲۱). در یک مطالعه از ۳۲۷۸ نوجوانان ۱۵ ساله با اختلال اضطراب اجتماعی با دوره پیگیری دوساله، نتایج نشان داد که عملکرد تحصیلی آن‌ها ۸۰ درصد آسیب دیده بود (هافمن و اوتو[11]، ۲۰۱۸). در بررسی دیگری نتایج نشان داد افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی، نمرات پایین‌تر، افت تحصیلی بالاتر و اخراج از مدرسه را داشتند (فاکس[12] و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین در پژوهشی این نتیجه حاصل شد که افراد مضطرب اجتماعی سابقه افت تحصیلی مکرر و طرد از مدرسه را داشتند (نوردگرن[13] و همکاران، ۲۰۱۸).

1. Test Anxiety
2. Cheung
3. Echarri
4. Al-Ghareeb
5. Robson
6. Chen
7. Social Anxiety
8. Spain
9. Inam
10. Nipaz
11. Hofmann & Otto
12. Fox
13. Nordgreen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

امروزه چندین نوع برنامه شناختی-رفتاری[1] ویژه کودکان وجود دارد که در موقعیت‌هایی مثل مدرسه به‌کار می‌رود. از جمله این برنامه‌ها می‌توان به برنامه آموزشی گربه مقابله‌گر[2] اشاره کرد. مطالعات مختلفی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر اختلالات اضطرابی و اضطراب امتحان را گزارش کرده‌اند (بایسر[3] و همکاران، ۲۰۲۰). مداخله درمانی گربه مقابله‌گر یک برنامه درمانی شناختی- رفتاری برای اضطراب کودکان و یکی از بیشترین روش‌های حمایتی برای درمان اضطراب است که متمرکز بر تغییر تفکر، احساس و رفتار است. برنامه درمانی گربه مقابله‌گر روی‌آوردی شناختی- رفتاری است و ترکیبی از راهبردهای سودمند رفتاری مانند تکالیف مواجهه‌سازی[4]، آموزش تنش‌زدایی[5]، فعالیت‌های ایفای نقش[6]، تمرین و پاداش با تأکیدی مضاعف بر عامل‌های پردازش اطلاعات شناختی[7] همراه با اضطراب افراد (نگرانی هیجانی، وحشت انتظاری) و نیروهای اجتماعی (مانند همسالان، خانواده) است (آسبراند[8] و همکاران، ۲۰۲۰). این روی‌آورد نوعی ترکیب عقلانی[9] را معرفی می‌کند که طی آن بازسازی شناختی به منظور یادگیری شیوه‌های جدید مقابله با تنیدگی و اضطراب صورت می‌گیرد (کرسول[10] و همکاران، ۲۰۲۰). در پژوهش وارنسکی[11] و همکاران (۲۰۱۹) این نتیجه حاصل شد که درمان شناختی-رفتاری موجب کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان شد. سوان[12] و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای نشان دادند مداخله درمانی گربه مقابله‌گر در کاهش علائم اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی و شغلی گروه آزمایش مؤثر بود.

در این برنامه، راهبردهای روش شناختی- رفتاری در قالب مجموعه‌ای ارایه می‌شود که فرد می‌آموزد در هنگام اضطراب از آن استفاده کند (برنهارت[13]، ۲۰۱۹). این رویکرد نوعی ترکیب عقلانی را معرفی می‌کند. بر اساس مفروضه درمان زیربنایی‌های شناختی- رفتاری، تجربه‌های اولیه و رفتار والدین در رشد شیوه‌های تفکر کودکان عامل تعیین کننده‌ای به‌حساب می‌آیند. اطلاعات و تجربه‌های جدید بر اساس این باورهای اصلی ارزشیابی می‌شوند و اطلاعاتی که آن‌ها را تقویت و حفظ می‌کنند، انتخاب و جذب می‌شوند (شکری و همکاران، ۱۴۰۰). نتایج پژوهش‌های پیشین از اثربخشی برنامه درمانی گربه مقابله‌گر در بهبود نشانه‌های اختلالات اضطرابی حمایت می‌کند. در این راستا نتایج پژوهشی نشان داد که درمان گربه مقابله‌گر در درمان اختلالات اضطرابی مؤثر است (بایسر و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین نتایج مطالعه‌ای نشان داد که علائم اضطراب با مداخله درمان گربه مقابله‌گر کاهش معناداری داشت (وارنک[14] و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج یافته دیگری در این زمینه گویای این نکته بود که مداخله درمان گربه مقابله‌گر علائم اضطراب امتحان را کاهش داده است (جارادات[15]، ۲۰۱۹).

علاوه بر این یکی دیگر از روش‌های مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان روش درمانی آدلری است. آدلرگرایان معتقدند که فرد مبتلا به آسیب روانی بیشتر دلسرد[16] است تا آنکه بیمار باشد. بنابراین دلگرمی[17] یکی از تکنیک‌های است که در کاهش اضطراب بکار می‌رود. دلگرمی بازخورد مثبت به تلاش فرد است و تمرکزش بر عمل است تا فرد عمل کننده و این موضوع را القا می‌کند که نیازی نیست فرد بهترین باشد تا مورد پذیرش باشد (دانیل[18] و همکاران، ۲۰۱۸). خود دلگرم‌سازی عبارت است از یادگیری دریافت انرژی به خود در جهت تلاش برای بهبود و کمال و در عین حال ارزش قایل شدن برای تلاش‌های خود و این‌که فرد توانایی‌های خود را باور داشته باشد و بداند ایمان به خود و نیز اعتماد به نفس راه‌های تغییر هستند و تلاش کنند تا عزت نفس خودشان را بپرورانند (لیو[19] و همکاران، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش‌های آماری و بالینی نشان دهنده کاهش اضطراب از طریق آموزش خود دلگرم‌سازی می‌باشد. خود دلگرم‌سازی استرس را کاهش داده و باعث افزایش خوش‌بینی می‌شود. در پژوهشی نشان داده شد آموزش دلگرم‌سازی باعث افزایش کیفیت زندگی و کاهش اختلال‌های رفتاری هیجانی در نوجوانان شد (همت و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین در مطالعه‌ای این یافته به‌دست آمد که دلگرم‌سازی بر

1. Cognitive-Behavioral Program
2. Confrontational Cat Training Program
3. Bicer
4. Exposure Tasks
5. Stress Training
6. Role-Playing Activities
7. Cognitive Information Processing Agents
8. Asbrand
9. Rational
10. Creswell
11. Warnecke
12. Swan
13. Bernhardt
14. Warnecke
15. Jaradat
16. Discouragment
17. Encouragment
18. Daniel
19. Liu

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

کاهش اضطراب ریاضی مؤثر بود (زغیبی و همکاران، ۱۳۹۸). از طرفی نتیجه پژوهشی نشان داد درمان خود دلگرم‌سازی در کاهش علائم بالینی اختلال اضطراب فراگیر تأثیر مثبتی داشت (ملانوروزی و همکاران، ۱۳۹۷).

همان طوری‌که اشاره شد مداخله درمانی گربه مقابله‌گر یک برنامه درمانی شناختی- رفتاری برای درمان اضطراب است که متمرکز بر تغییر تفکر، احساس و رفتار می‌باشد که طی آن بازسازی شناختی به منظور یادگیری شیوه‌های جدید مقابله با تنیدگی و اضطراب صورت می‌گیرد. در حالی‌که مداخله درمانی خود دلگرم‌سازی تمرکزش بر عمل است تا فرد عمل کننده، و خودباوری و ارزش قایل شدن برای تلاش‌های خود مد نظر می‌باشد. در این مداخله درمانی راه‌های تغییر شامل تقویت ایمان به خود و اعتماد به نفس مطرح است تا این که عزت نفس در فرد پرورش یابد.

با توجه به مطالب ارائه شده می‌توان گفت پژوهش‌های داخلی و خارجی که به طور جامع در زمینه مقایسه اثربخشی درمانی گربه مقابله‌گر و آموزش خود دلگرم‌سازی بر اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان انجام گرفته باشد، یافت نشد. همچنین نتایج پژوهش‌ها در زمینه اثربخشی درمانی گربه مقابله‌گر و آموزش خود دلگرم‌سازی بر متغیرهای وابسته پژوهش نیز محدود و گاهاً متناقض بود و نیاز به انجام پژوهشی که به صورت جامع به مقایسه اثربخشی درمانی گربه مقابله‌گر و آموزش خود دلگرم‌سازی بر اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان بپردازد محرز بود. این موضوع تأییدی بر جنبه نوآوری و جدید بودن پژوهش پیش‌رو و نیز ضرورت انجام مطالعه‌ای در این زمینه بود. بدیهی است چنانچه مشخص شود کدام یک از مداخلات اشاره شده تأثیر بیشتری در درمان اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دارد، درمانگران این امکان را خواهند داشت تا از مداخله کارآمدتر استفاده کنند. بنابراین این پژوهش نیز با هدف مقایسه اثربخشی برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و آموزش خود دلگرم‌سازی بر اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و با گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه مورد مطالعه شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ شهر زنجان به تعداد ۳۲۸ نفر بود. از بین آن‌ها تعداد ۴۵ نفر داوطلب واجد شرایط به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفری (۱۵ نفر گروه درمانی گربه مقابله‌گر، ۱۵ نفر گروه آموزش خود دلگرم‌سازی و ۱۵ نفر گروه کنترل) جایگذاری شدند. حجم قابل قبول برای پژوهش‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته می‌شود (دلاور، ۱۴۰۱). گروه آزمایشی گربه مقابله‌گر به مدت ۱۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (هر هفته دو بار) و گروه آزمایشی خود دلگرم‌سازی نیز به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک بار) در معرض مداخله قرار گرفتند. در طول این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله دریافت نکرد. به منظور بررسی میزان سنجش پایداری نتایج، ۲ ماه بعد از اجرای پس‌آزمون از هر سه گروه، آزمون پیگیری به عمل آمد. ملاک ورود به پژوهش شامل؛ دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر زنجان، کسب نمره بیشتر از خط برش ۵۱ در پرسشنامه اضطراب اجتماعی، کسب نمره بیشتر از خط برش ۳۷/۵ در پرسشنامه اضطراب امتحان، عدم سابقه بیماری‌های جدی روان‌شناختی و روان‌پزشکی و عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی برای هر سه گروه (این اطلاعات به صورت خودگزارشی دریافت شد) و عدم دریافت مداخلات درمانی گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی در طی ۲ سال قبل از ورود به پژوهش. ملاک خروج نیز شامل؛ عدم شرکت مداوم در جلسات مداخله (غیبت بیش از ۲ جلسه)، شرکت در سایر جلسات روان‌درمانی و یا مددکاری، بی‌پاسخ گذاشتن حداقل ۵ درصد از سؤالات پرسشنامه‌ها و انصراف از ادامه آموزش و مشارکت در پژوهش بود. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی شرح ذیل رعایت شد: ۱) پیش از شروع مطالعه، شرکت کنندگان از موضوع و روش اجرا مطالعه مطلع شدند. ۲) پژوهشگر متعهد شد تا از اطلاعات خصوصی و شخصی شرکت‌کنندگان محافظت نماید. ۳) پژوهشگر متعهد شد نتایج پژوهش را (در صورت تمایل شرکت‌کنندگان) برای آن‌ها تفسیر نماید. ۴) در صورت مشاهده هرگونه ابهام، راهنمایی‌های لازم به شرکت‌کنندگان ارائه شد. ۵) مشارکت در تحقیق موجب هیچگونه بار مالی برای شرکت کنندگان بدنبال نداشت و ۶) این پژوهش با موازین فرهنگی شرکت‌کننده و جامعه هیچ‌گونه مغایرتی نداشت. در نهایت داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی و با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

ابزار سنجش

پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SAQ[1]): این پرسشنامه توسط کانر[2] و همکاران (۲۰۰۰) طراحی و شامل ۱۷ سوال در قالب ۳ مؤلفه است. این مؤلفه‌ها شامل؛ ترس (گویه‌های ۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۴ و ۱۵)، اجتناب (گویه‌های ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲ و ۱۶) و ناراحتی فیزیولوژیکی (گویه‌های ۲، ۷، ۱۳ و ۱۷) است. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف پنج درجه‌ای لیکرت (۱= به هیچ وجه، ۲= کم، ۳، تا اندازه‌ای، ۴= زیاد و ۵= خیلی زیاد) می‌باشد. حداقل نمره در این آزمون ۱۷، حداکثر نمره ۸۵ و خط برش آن نیز ۵۱ است. کسب نمره بالا به معنای داشتن اضطراب اجتماعی بیشتر در بین آزمودنی‌ها است. کانر و همکاران (۲۰۰۰) روایی تحلیل عاملی این پرسشنامه را ۰/۸۵ و پایایی آن را با استفاده از روش بازآزمایی با فاصله ۱۴ روز ۰/۷۸ گزارش کردند. همچنین نخعی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی ضمن تأیید روایی صوری پرسشنامه از سوی متخصصان رشته روانشناسی، پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۶۸ محاسبه کردند. در پژوهش حاضر پایایی ابزار مذکور با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ محاسبه شد.

پرسشنامه اضطراب امتحان (EAQ[3]): آزمون اضطراب امتحان توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ساخته شده و مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهار گزینه‌ای (هرگز= ۰، به‌ندرت= ۱، گاهی= ۲ و اغلب= ۳) به آن پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون صفر، حداکثر نمره ۷۵ و خط برش آن نیز ۳۷/۵ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند، بدین معنا است که او اضطراب امتحان بیشتری دارد. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) روایی تحلیل عامل این پرسشنامه را ۰/۶۹ و پایایی این ابزار را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی ابزار مذکور با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد.

برنامه درمانی گربه مداخله‌گر (ICTP[4]): این پروتکل توسط کندال و هتدکی[5] (۱۹۹۴) ساخته شده و در طول ۱۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (هر هفته دو جلسه و در مجموع ۲ ماه) برگزار می‌شود. روایی صوری برنامه مذکور از سوی تعداد ۵ نفر از اساتید صاحب‌نظر دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان مورد تأیید قرار گرفت. خلاصه محتوای برنامه مذکور به شرح جدول ۱ است:

جدول ۱- خلاصه محتوای جلسات درمانی گربه مقابله‌گر کندال و هتداکی (۱۹۹۴)

جلسات	عنوان جلسه	فعالیت انجام شده
اول	ایجاد رابطه و شکل‌دهی به جهت درمان	ایجاد رابطه– علاقه و تشویق- تعیین تکلیف- انجام فعالیت مفرح
دوم	شناسایی احساسات اضطراب	بررسی تکلیف- معرفی احساسات- عادی جلوه دادن تجربه ترس و اضطراب- ساختن سلسله مراتبی از واقعیت‌های اضطراب‌آور- تعیین تکلیف
سوم	شناسایی پاسخ‌های جسمی به اضطراب	بررسی تکلیف-گفتگو درباره واکنش‌های جسمی خاص به اضطراب- تمرین شناسایی پاسخ‌های جسمانی- معرفی مرحله ترس- آماده کردن کودک برای جلسه بعدی با والدین- تعیین تکلیف
چهارم	اولین ملاقات با والدین	کسب اطلاعات بیشتر درباره موقعیت‌هایی که کودک در آن‌ها مضطرب می‌شود و ارایه پیشنهادهای خاصی که والدین بتوانند در برنامه درگیر شوند.
پنجم	آموزش آرمیدگی	بررسی تکلیف- آموزش این نکته که بسیاری از احساسات جسمی ناشی از اضطراب با تنش عضلانی همراه هستند- آموزش و تمرین آرمیدگی- آگاهی دادن به کودک از این که آرمیدگی چگونه و چه وقت می‌تواند مفید واقع شود تمرین آرمیدگی از طریق الگوسازی مقابله‌ای و ایفای نقش- تعیین تکلیف
ششم	شناسایی خودگویی اضطراب‌آور و یادگیری به چالش کشیدن افکار	بررسی تکلیف- مطرح کردن مفهوم افکار (خودگویی)- گفتگو درباره خودگویی در موقعیت‌های اضطرابی (خودگویی اضطراب‌آور)- تمایز بین خودگویی اضطرابی و خودگویی مقابله‌ای- معرفی مرحله (انتظار رخ دادن اتفاقات بد)- تمرین خودگویی مقابله‌ای- تعیین تکلیف
هفتم	مروری بر خودگویی اضطرابی و خودگویی مقابله‌ای و ایجاد مهارت‌های حل مسأله	بررسی تکلیف- معرفی مرحله نگرش‌ها و اقدامات مفید- گفتگو درباره مفهوم حل مسأله- تمرین حل مساله در موقعیت‌های اضطرابی- تعیین تکلیف

1. Social Anxiety Questionnaire
2. Connor
3. Exam Anxiety Questionnaire
4. Interventional Cat Treatment Program
5. Kendall & Hedtke

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

هشتم	آموزش خودارزیابی و پاداش به خود و مروری بر مهارت‌های آموخته شده	بررسی تکلیف- معرفی مرحله پیامدها و پاداش‌ها- گفتگو در مورد مفهوم خودسنجی و پاداش- تمرین اجرای خودسنجی و پاداش به خود به خاطر تلاش- مرور و انجام مراحل قبلی- مرور سلسله مراتب ترس- طرح و تعیین تکلیف
نهم	دومین جلسه با والدین	تبادل اطلاعات و پیشنهادها
دهم	تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب کم هستند، با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن	بررسی تکلیف- مروری بر پیشرفت کودک از یادگیری تا تمرین مهارت‌های جدید- تمرین تکلیف در معرض قرار گرفتن تخیلی در موقعیت‌های اضطرابی کم- مرور بر تمرین آرمیدگی- طرح و تمرین تکلیف
یازدهم	تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب کم هست، با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن	بررسی تکلیف- تمرین تکلیف در معرض قرار گرفتن واقعی در موقعیت‌های اضطرابی کم- طرح و تعیین تکلیف
دوازدهم	تمرین در موقعیت‌هایی که اضطراب متوسط هست، با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن	بررسی تکلیف- تمرین تکلیف در معرض قرار گرفتن تخیلی و بعد واقعی در موقعیت‌هایی با اضطراب متوسط- طرح و تعیین تکلیف
سیزدهم	تمرین در موقعیت‌هایی که اضطراب متوسط هست، با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن	بررسی تکلیف- تمرین تکلیف در معرض قرار گرفتن واقعی در موقعیت‌های اضطرابی متوسط- طرح و تعیین تکلیف
چهاردهم	تمرین در موقعیت‌هایی که اضطراب زیاد هست، با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن	بررسی تکلیف- تمرین تکلیف در معرض قرار گرفتن تخیلی در موقعیت‌های اضطرابی زیاد- تمرین تکلیف در معرض قرار گرفتن واقعی در موقعیت‌های اضطرابی زیاد- طرح و تعیین تکلیف
پانزدهم	تمرین در موقعیت‌هایی که اضطراب زیاد هست، با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن	بررسی تکلیف- تمرین تکلیف در معرض قرار گرفتن واقعی در موقعیت‌های اضطرابی زیاد- طرح و تعیین تکلیف
شانزدهم	تمرین در موقعیت‌هایی که اضطراب زیاد هست، تولید کلیپ و پایان دادن به درمان	بررسی تکلیف- انجام تکلیف در معرض قرار گرفتن پایانی در موقعیت‌های اضطرابی زیاد- لذت بردن از ساختن کلیپ- مرور و جمع‌بندی برنامه درمانی و پایان دادن به ارتباط درمانی

برنامه درمانی خود دلگرم‌سازی (SETP[1]): این برنامه توسط شوناکر[2] (۱۹۸۰) ساخته شده و در طول ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه و در مجموع ۲ ماه) برگزار می‌شود. روایی صوری برنامه مذکور از سوی تعداد ۵ نفر از اساتید صاحب‌نظر دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان مورد تأیید قرار گرفت. خلاصه محتوای برنامه مذکور به شرح جدول ۲ است:

جدول ۲- خلاصه محتوای جلسات درمانی خود دلگرم‌سازی شوناکر (۱۹۸۰)

جلسات	عنوان جلسه	فعالیت انجام شده
اول	معرفی دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی‌هایی که دلگرم کننده هستند	معرفی خود به عنوان آموزش دهنده
دوم	آموزش مفهوم هدف‌گرایی انسان	معرفی اجمالی هر یک از اعضای گروه
سوم	آموزش دلگرمی دادن به دیگرانی که از خود توانمندتر هستند و پذیرش اشتباهات و جرأت ناکامل بودن	معرفی کل برنامه و بیان قوانین
چهارم	یادگیری تفکر محبت آمیز و دلگرم بودن	در ادامه به هر یک از اعضا دعوت نامه‌ای داده می‌شود تا با محتوای جلسات و اهداف آن بیشتر آشنا شده و روابط حسنه نیز کامل‌تر گردد.
پنجم	بیان تأثیر بدگویی در غیاب دیگران و غیبت کردن	انجام تمرین آرامش‌بخشی
ششم	چگونگی ایجاد روابط مثبت و خوددلگرم کننده بودن	ارائه اطلاعات در خصوص این جلسه
هفتم	توجه به گفتگوهای درونی	معرفی مفهوم دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی‌هایی که دلگرم کننده هستند.
هشتم	بررسی نقش خود در موقعیت‌های دشوار	شرکت کنندگان در مورد رفتارها و ویژگی‌هایی که دلگرم‌کننده هستند یاد می‌گیرند و بحث می‌کنند. برای توضیح مفهوم دلگرمی ابتدا از شرکت کنندگان خواسته شد تا هر یک نظر خود را درباره این مفهوم بیان کنند.

1. Self-Encouragement Therapy Program
2. Shoenaker

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

نهم	بررسی تصویر خود و عشق	از تک تک اعضاء خواسته شد تا با همکاری یکدیگر، تمرین مربوطه را در کلاس انجام دهند.
دهم	ارزیابی کلی از جلسات پیشین	جلسه با یک تمرین آرامش‌بخشی دیگر به پایان می‌رسید، در خلال این تمرین مشاور از شرکت‌کنندگان درخواست می‌کند به شیوه‌هایی که آن‌ها می‌توانند مهارت‌هایی جدید و اطلاعات آن جلسه را در زندگی روزمره خود به کار گیرند، فکر کنند و همچنین از آن‌ها می‌خواهد چنین موقعیت‌هایی را مجسم کنند.

یافته ها

شرکت‌کنندگان این پژوهش را تعداد ۴۵ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ شهر زنجان تشکیل دادند. میانگین و انحراف معیار سن دانش‌آموزان در گروه درمانی گربه مقابله‌گر ۱۲/۱۱±۰/۳۷، گروه خود دلگرم‌سازی ۱۲/۲۰±۰/۴۱ و گروه گواه ۱۲/۱۹±۰/۳۱ بود. نتایج یافته‌های توصیفی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳- شاخص‌های توصیفی متغیرهای اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان در گروه‌های مورد مطالعه در سه مرحله آزمون

مؤلفه‌ها	موقعیت	گروه گربه مقابله‌گر		گروه خود دلگرم‌سازی		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار ±	میانگین	انحراف معیار ±	میانگین	انحراف معیار ±
	پیش‌آزمون	۵۲/۸۶	۰/۶۳	۵۲/۲۶	۰/۷۰	۵۲/۴۶	۰/۶۳
اضطراب	پس‌آزمون	۴۹/۳۳	۰/۸۹	۴۸/۴۰	۱/۱۸	۵۱/۶۰	۰/۷۳
اجتماعی	پیگیری	۴۹/۷۳	۰/۷۹	۴۹/۴۰	۰/۷۳	۵۲/۰۰	۰/۶۵
	پیش‌آزمون	۳۹/۴۶	۱/۲۴	۴۰/۳۳	۲/۰۲	۳۹/۵۳	۱/۳۵
اضطراب	پس‌آزمون	۳۶/۰۶	۰/۸۸	۳۶/۰۰	۱/۰۶	۳۸/۴۶	۱/۳۵
امتحان	پیگیری	۳۶/۳۳	۰/۶۱	۳۶/۳۳	۰/۷۲	۳۹/۰۶	۱/۲۷

در جدول ۳ یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان در گروه‌های مورد مطالعه در سه مرحله آزمون آورده شده است. همانطوری که مشاهده می‌شود نمرات گروه‌های گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی در مرحله پس‌آزمون نسبت به نمرات پیش‌آزمون کاهش پیدا کرده است. در حالی که نمرات پس‌آزمون گروه گواه نسبت به نمرات پیش‌آزمون تفاوت قابل توجهی با هم نداشت. این وضعیت در مرحله پیگیری نیز حفظ شده است.

برای اجرای آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، ابتدا تمامی مفروضات آن بررسی شد. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف استفاده شد و نتایج به دست آمده نشان داد که توزیع نمرات هر دو متغیر و مؤلفه‌های مربوطه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گروه‌های آزمایش و کنترل نرمال بود ($p>۰/۰۵$). برای تعیین همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج به‌دست آمده نشان داد که F آزمون لوین برای متغیر اضطراب اجتماعی ($p>۰/۰۵$ و $F=۱/۵۵$) و اضطراب امتحان ($p>۰/۰۵$ و $F=۱/۳۹$) معنادار نبود. همچنین برای بررسی فرض صفر تساوی کوواریانس در گروه‌ها از آزمون امباکس استفاده شد و نتایج نشان داد که پیش فرض برابری ماتریس های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای ابسته در گروهها برقرار است ($p=۰/۱۶۳$ و $F=۱/۲۵۳$). بنابراین آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر قابل اجرا بود.

جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در متغیرهای اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان

متغیرها	منبع تغییرات	درجه آزادی	مقدار احتمال	مقدار اتا
	اثر گروه	۱	<۰/۰۰۱	۰/۸۷۷
اضطراب اجتماعی	اثر زمان	۱	<۰/۰۰۱	۰/۸۲۰
	اثر گروه × زمان	۲	<۰/۰۰۱	۰/۶۸۹
	اثر گروه	۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۳۲
اضطراب امتحان	اثر زمان	۱	<۰/۰۰۱	۰/۴۸۶
	اثر گروه × زمان	۲	<۰/۰۰۱	۰/۳۱۲

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد برای متغیر اضطراب اجتماعی اثر گروه (P<۰/۰۰۱ و Eta=۰/۸۷۷)، اثر زمان (P<۰/۰۰۱ و Eta=۰/۸۲۰) و اثر متقابل گروه × زمان (P<۰/۰۰۱ و Eta=۰/۶۸۹) معنادار بود. همچنین نتایج نشان داد برای متغیر اضطراب امتحان اثر گروه (P<۰/۰۰۱ و Eta=۰/۷۳۲)، اثر زمان (P<۰/۰۰۱ و Eta=۰/۴۸۶) و اثر متقابل گروه × زمان (P<۰/۰۰۱ و Eta=۰/۳۱۲) معنادار بود. جهت آگاهی از این‌که این تأثیر در کدامیک از مراحل آزمون بوده است از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد.

جدول ۵- نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه متغیرهای اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان در گروه‌های گربه مقابله‌گر، خود دلگرم‌سازی و کنترل

متغیرها	گروه‌ها		تفاوت میانگین	خطای معیار	مقدار احتمال
		خود دلگرم‌سازی	۰/۶۲۲	۰/۲۲۱	۰/۰۲۲
اضطراب اجتماعی	گربه مقابله‌گر	کنترل	۱/۳۷۸	۰/۲۲۱	۰/۰۰۱
	خود دلگرم‌سازی	کنترل	۲/۰۰۰	۰/۲۲۱	۰/۰۰۱
		خود دلگرم‌سازی	۳/۱۱۱	۰/۲۵۵	۰/۰۰۱
اضطراب امتحان	گربه مقابله‌گر	کنترل	۲/۶۲۲	۰/۲۴۵	۰/۰۰۱
	خود دلگرم‌سازی	کنترل	۳/۴۸۹	۰/۱۱۹	۰/۰۰۱

چنانچه در جدول ۵ ملاحظه می‌شود بین تأثیر درمان گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی بر اضطراب اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p<۰/۰۲۲). بدین معنا که نه تنها بین تأثیر درمان گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی نسبت به گروه کنترل در متغیر اضطراب اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p<۰/۰۲۲)؛ درمان خود دلگرم‌سازی در مقایسه با درمان گربه مقابله‌گر تأثیر بیشتری بر اضطراب اجتماعی دارد (p<۰/۰۰۱). همچنین نتایج نشان می‌دهد بین تأثیر درمان گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی بر اضطراب امتحان تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p<۰/۰۰۱). بدین معنا که نه تنها بین تأثیر درمان گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی نسبت به گروه گواه در متغیر اضطراب امتحان تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p<۰/۰۰۱)؛ درمان خود دلگرم‌سازی در مقایسه با درمان گربه مقابله‌گر تأثیر بیشتری بر اضطراب امتحان دارد (p<۰/۰۰۱).

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و آموزش خود دلگرم‌سازی بر اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی انجام شد. نتایج نشان داد برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی موجب کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان شد. در بررسی‌هایی که صورت گرفت پژوهشی که به طور مستقیم به مقایسه تأثیر برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پرداخته باشد یافت نشد. ولی این یافته به نوعی همسو با نتایج پژوهش‌های همت و همکاران (۱۴۰۰)، بایسر و همکاران (۲۰۲۰)، وارنک و همکاران (۲۰۱۹) و ملانوروزی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت کودکان مضطرب، فاقد مهارت و درک توانایی خود برای تغییر هیجانشان هستند. در تبیین این یافته می‌توان گفت در اولین گام برنامه درمانی گربه مداخله‌گر، کودک می‌آموزد که از واکنش‌های جسمی به عنوان نشانه‌های وجود اضطراب استفاده کند تا در شناسایی احساسات مربوط به اضطراب توانمند شود. سپس کودک متوجه می‌شود که در پس هر احساسی تفکری وجود دارد که با تغییر آن تفکر، آن احساس نیز تغییر می‌کند. در واقع می‌توان چنین بیان کرد که این ایده که نحوه تفکر ما بر احساس ما تأثیر می‌گذارد نقش مهمی در درمان اضطراب ایفا می‌کند. تبیین دیگری در این رابطه می‌توان نوشت بدین گونه است که بازسازی افکار و باورهای دانش‌آموزان به آن‌ها کمک می‌کند تا آنان بتوانند تفکرات نادرست خود را در مسائل مختلف شناسایی کرده و به مرور با باور و تفکر درست جایگزین کنند. برنامه درمانی گربه مقابله‌گر به کودک کمک می‌کند تا نحوه فکر کردن‌های منفی (اضطرابی) را پیدا کرده و آن را با خودگویی مقابله‌ای جایگزین کند. همچنین رابطه بین فکر و احساس و عمل را بررسی کند. در واقع این برنامه به کودک کمک می‌کند که چگونه افکار و عقاید مثبت، جایگزین باورها و افکار منفی می‌شود و احساس ما را تحت تأثیر قرار دهد.

در بخش دیگری از پژوهش حاضر نتایج نشان داد برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی موجب کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان شد. در بررسی‌هایی که صورت گرفت پژوهشی که به طور مستقیم مقایسه تأثیر برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پرداخته باشد یافت نشد. ولی این یافته به نوعی همسو با نتایج پژوهش‌های جارادات (۲۰۱۹)، وارنسکی و همکاران (۲۰۱۹)، سوان و همکاران (۲۰۱۸)، شکری و همکاران (۱۴۰۰) و زغیبی و همکاران (۱۳۹۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت در اضطراب امتحان نوعی تفکر و خودگویی منفی قبل از امتحان گزارش می‌شود که باعث ایجاد هیجان منفی دلشوره، نگرانی، احساس تهدید، احساس

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

بی‌پناهی، احساس خطر و ناامنی می‌شود. اضطراب در طول امتحان عامل ایجاد کننده تداخلات شناختی در فرایند توجه، افکار تحریف شده و نامرتبط با تکلیف است که باعث ایجاد اختلال در فرآیند یادگیری، افت تحصیلی و رویگردانی از مدرسه می‌شود. دلگرمی، بازخورد مثبت به تلاش فرد است و تمرکزش بر عمل است تا به فرد عمل کننده این موضوع را القا کند که نیازی نیست فرد بهترین باشد تا مورد پذیرش باشد. خوددلگرم‌سازی عبارت است از یادگیری دریافت انرژی به خود در جهت تلاش برای بهبود و کمال و در عین حال ارزش قایل شدن برای تلاش‌های خود و این‌که فرد توانایی‌های خود را باور داشته باشد و بداند ایمان به خود و نیز اعتماد به نفس راه‌های تغییر هستند و تلاش کنند تا عزت نفس خودشان را بپرورانند. تبیین دیگری که در این رابطه می‌توان گفت بدین‌گونه است که خوددلگرم‌سازی، امیدواری و اعتماد به نفس افراد را ارتقاء می‌دهد. خوددلگرم‌سازی، خودگویی‌های مثبت را به فرد آموزش می‌دهد و کمک می‌کند تا باورهای منطقی را جایگزین باورهای غیرمنطقی کند و از این طریق انگیزه و عملکرد تحصیلی را افزایش دهد. دلگرمی برای غلبه بر موقعیت‌هایی پر از پریشانی ضروری است و باعث بهبود در عملکرد آنان می‌شود. از آنجایی که عملکرد پایین در موقعیت‌های مختلف بخاطر پیش‌بینی عملکرد منفی است، با آموزش خوددلگرم‌سازی و تغییر در باورها و پیش‌بینی‌های منفی می‌توان عملکرد را در دانش‌آموزان افزایش داد.

در نهایت نتایج بدست آمده حاکی از اثربخشی بیشتر برنامه درمانی خود دلگرم‌سازی در مقایسه با برنامه درمانی گربه مقابله‌گر در کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان بود. بررسی صورت گرفته پژوهشگران نشان داد قبلاً پژوهشی به مقایسه این دو برنامه درمانی بر روی متغیرهای اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان صورت نگرفته است. در خصوص تفاوت بین مداخلات درمانی اثربخشی برنامه درمانی گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی در کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان می‌توان گفت این یافته ناشی از تفاوت در یکپارچگی مفاهیم و فنون کلیدی این دو روش می‌باشد. برنامه درمانی گربه مقابله‌گر علاوه بر توجه به تغییر فرایندهای شناختی، بر انطباق و ارتباط علائم با شیوه زندگی مراجع نیز تأکید می‌کند تا از این طریق روش‌هایی که افراد به واسطه آن، این فرایندها را در خدمت اهداف زندگی بکار می‌گیرند، اصلاح و بازنگری شوند. نظریه‌پردازان شناختی برداشت‌های غلط و باورهای نادرست را منبع اضطراب می‌دانند و معتقدند که با هدایت افراد به سوی برداشت‌ها و افکار غیرمنطقی می‌توان با اضطراب مقابله کرد. ویژگی اصلی اضطراب اجتماعی، تفسیر نادرست محرک‌های خطرناک است که بر روی نشانگان بدنی و رفتاری تأثیر می‌گذارد و یک الگوی چرخه‌ای ایجاد می‌کند که موجب تداوم ترس و اجتناب می‌شود. برنامه درمانی گربه مقابله‌گر به کودک کمک می‌کند تا نحوه فکر کردن‌های منفی (اضطرابی) را پیدا کند و خودگویی مقابله‌ای را جایگزین کند، رابطه بین فکر و احساس و عمل را بررسی کند. در واقع این برنامه به کودک کمک می‌کند که چگونه افکار و عقاید مثبت، جایگزین باورها و افکار منفی می‌شود و احساس ما را تحت تأثیر قرار دهد. در حالی‌که آموزش خوددلگرم‌سازی شوناکر، تأکید بر گفتگوهای درونی مثبت دارد و افراد یاد می‌گیرند که چگونه از گفتگوهای درونی خود برای تفکر مثبت‌شان استفاده کنند. آموزش خود دلگرم‌سازی مبتنی بر آگاهی و ارتقاء شناختی افراد است و از نظر آدلری‌ها دلگرمی دادن نقش مهمی در کاهش منفی‌گرایی و غلبه بر الگوهای فکر غیرمنطقی دارد.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از مداخلات درمانی گربه مقابله‌گر و خود دلگرم‌سازی می‌تواند موجب کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان شود. پژوهش حاضر محدود به جامعه و نمونه یک شهر، یک پایه تحصیلی و یک جنسیت بود که در بازه زمانی محدود اجرا شد، پیشنهاد می‌شود به منظور تعمیم‌پذیری نتایج در پژوهش‌های آتی از این مداخلات درمانی در نمونه‌های متفاوت و در سطوح سنی گوناگون استفاده شود. استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند محدودیت دیگر پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی جهت انتخاب گروه نمونه پژوهشی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده گردد. با توجه به نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود روانشناسان، مشاوران و درمانگران بالینی از این رویکردهای درمانی (به‌ویژه مداخله درمانی خود دلگرم‌سازی) در جهت کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان استفاده مؤثری نمایند.

منابع

دلاور، ع. (۱۴۰۱). *روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. تهران: انتشارات ویرایش. https://www.adinehbook.com/gp/product/9646184022

زغیبی، س.، بارانیان، س. و عالیپور، س. (۱۳۹۸). بررسی رابطه ادراکات از کیفیت کلاس درس و انعطاف‌پذیری شناختی با چالش‌پذیری تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۸، ۱۳۰-۱۱۲. https://www.sid.ir/paper/216822/fa

شکری، ه.، علیزاده، ح. و فرخی، ن.ع. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری گربه مقابله‌گر بر میزان جرأت‌ورزی در کودکان با اختلال اضطراب. *مجله انجمن علمی کودکان استثنایی ایران*، ۱(۳۴)، ۸۵-۷۵. file:///C:/Users/8.1/Downloads/4030414000107.pdf

عسگری، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی و عملکرد کنکور داوطلبان ورود به دانشگاه. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی*، ۱۵(۵۱)، ۱۹۴-۱۷۵. https://jep.atu.ac.ir/article_10086.html

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

محمودی، ف.، پورطالب، ن. و صادقی، ف. (۱۳۹۷). فراتحلیل اثربخشی روش‌های مختلف درمان بر اضطراب امتحان فراگیران در ایران. *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۹(۳۱)، ۶۸-۴۷. https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_3009.html

ملانوروزی، ح.، عیسی‌زادگان، ع. و سلیمانی، ا. (۱۳۹۷). مقایسه تأثیر درمان شناختی- رفتاری بر علایم بالینی اختلال اضطراب فراگیر. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۵(۶)، ۸۷۳-۸۶۵. https://jsums.medsab.ac.ir/article_1149.html

نخعی، س.، اکاتی، ع.، رنجبر، ح. و میر، ع. (۱۴۰۱). ارزیابی تأثیر کنترل هیجان بر مثبت‌اندیشی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان. *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی*، ۱۳(۱۷)، ۱۲-۱. file:///C:/Users/8.1/Downloads/10019314011702.pdf

همت، ن.، گلشنی، ف.، باغداساریانس، آ. و امامی‌پور، س. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش دلگرم‌سازی بر کیفیت زندگی و اختلال‌های رفتاری هیجانی در نوجوانان. *نشریه روان‌پرستاری*، ۹(۵)، ۲۳-۱۹. file:///C:/Users/8.1/Downloads/3003714000502.pdf

Al-Ghareeb, A., McKenna, L., & Cooper, S. (2019). The influence of *anxiety* on *student* nurse performance in a simulated clinical setting: A mixed methods design. *International Journal of Nursing Studies*, 98, 57-66. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.06.006

Asbrand, J., Heinrichs, N., Schmidtendorf, S., Nitschke, K., & Tuschen-Cafer, B. (2020). Experience Versus Report: Where Are Changes Seen After Exposure-Based Cognitive-Behavioral Therapy? A Randomized Controlled Group Treatment of Childhood Social Anxiety Disorder. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 427-441. https://doi.org/10.1007/s10578-019-00954-w

Bernhardt, S. (2019). Anxiety and Behavior: Brief Cognitive Behavioral Therapy in School With a Ten-Year-Old Boy Using the Coping Cat Program. *Dissertations, Theses, and Projects*, 17, 4-15. https://red.mnstate.edu/thesis/160/

Bicer, A., Perihan, C., & Lee, Y. (2020). A Meta-Analysis: The Effects of CBT as a Clinic- & School-Based Treatment on Students' Mathematics Anxiety. *International Electronic Journal of Mathematics Education*, 15(2), 1-14. https://doi.org/10.29333/iejme/7598

Chen, C., Liu, P., Wy, F., Wang, H., Chen, S., Xhang, Y. (2023). Factors associated with test anxiety among adolescents in Shenzhen, China. *Journal of Affective Disorders*, 323, 123-130. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.048

Cheung, K., Tam, K.Y., Tsang, H,, Zhang, L.W., & Lif, S.W. (2020). Depression, *anxiety* and stress in different subgroups of first-year university *students* from 4-year cohort data. *Journal of Affective Disorders*, 274, 305-314. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.041

Creswell, C., Violato, M., Cruddace, S., Gerry, S., Murray, L., Shafran, R., & et al. (2020). A randomised controlled trial of treatments o childhood anxiety disorder in the context of maternal anxiety disorder: clinical and cost-effectiveness outcomes. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(1), 62-76. https://doi.org/10.1111/jcpp.13089

Daniel, C., Halimi, F., & AlShammari, I. (2018). The Impact of Motivation and Parental Encouragement on English Language Learning: An Arab Students' Perspective. *An International Online Journal*, 18(1), 176-194. https://readingmatrix.com/files/18-f1952tt1.pdf

Echarri, O.S., Arroyo, L.H., Rice, M.S., Lobera, J.G., Villar, M.V., Jaime, J.C.J., & et al. (2018). Adapting the Brief Coping Cat for Children with Anxiety to a Group Setting in the Spanish Public Mental Health System: a Hybrid Effectiveness-Implementation Pilot Study. *Journal of Child and Family Studies*, 27(10), 3300–3315. https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-018-1154-9

Fox, J.K., Warner, C.M., & Drew, M. (2018). *School-Based Intervention for Adolescents with Impairing Social Anxiety*. Handbook of School-Based Mental Health Promotion; 2018. DOI: 10.1007/978-3-319-89842-1_21

Hofmann, S.G., & Otto, M.W. (2018). *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder Evidence-Based and Disorder-Specific Treatment Techniques*. Routledge Second Edition published. https://doi.org/10.4324/9781315617039

Inam, A., Mahjabeen, A., & Abiodullah, M. (2017). Causes of Social Anxiety among Elementary Grade Children. *Bulletin of Education and Research*, 39(2), 31-42. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1210246.pdf

Jaradat, A.K.M. (2019). A omparison of Two Methods for Reducing Test Anxiety and Improving Academic Performance. *International Journal of Social Sciences*, 5(2), 408-418. DOI- https://dx.doi.org/10.20319/pijss.2019.52.408418

Liu, W., Zhang, H., Chen, X., & Yu, SH. (2018). Managing consensus and self-confidence in multiplicative preference relations in group decision making. *Knowledge-Based Systems*, 162, 62-73. https://doi.org/10.1016/j.knosys.2018.05.031

Nipaz, J., Grace, G., Belecina, R., & Garvida, M. (2021). Language of Encouragement: Effects on Mathematics Anxiety, Self-efficacy and Mathematics Performance of College Students in the Philippines. *World Journal of Research and Review*, 2(5), 9-14. https://www.neliti.com/publications/262966/language

Nordgreen, T., Gjested, R., Andersson, G., Carlbring, P., & Havik, O.E. (2018). The effectiveness of guided internet-based cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder in a routine care setting. *Internet Interventions*, 13, 24-29. https://doi: 10.1016/j.invent.2018.05.003

Robson, D.A., Johnstone, S.J., Putwain, D.W., Howard, S. (2023). Test anxiety in primary school children: A 20-year systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 98, Pages 39-60. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.02.003

Spain, D., Sin, J., Harwood, L., Mendez, M.A. (2017). Cognitive behaviour therapy for social anxiety in autism spectrum disorder: a systematic review. systematic review. *Advances in Autism*, 3(1), 34-46. doi/10.1108/AIA-07-2016-0020/full/html

Swan, A.J., Kendall, P.H.C., Olino, T., Ginsburg, G., Keeton, C., Compton, S., et al. (2018). Results from the Child/Adolescent Anxiety Multimodal Longitudinal Study (CAMELS): Functional outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(9), 738-750. doi: 10.1037/ccp0000334

Warnecke, I., Haffinger, L.M., Konradi, H., Reiss, N., Luka-Krausgrill, U., & Rohrmann, S. (2019). Design of a Guided Internet-Delivered Counseling Intervention for Test Anxiety. *The European Journal of Counselling Psychology*, 8(1), 163-176. https://doi.org/10.5964/ejcop.v8i1.205

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]