

Research Paper

Comparison of the Effectiveness of Kendall's Coping Cat Group Program and Parent Management Training on Anxiety and Resilience of Elementary School Students

Mahmoud Nosouhi Dehnavi<sup>1</sup> , Ahmad Ghazanfari<sup>2</sup> , Reza Ahmadi<sup>3</sup> 

1. Ph.D. Student in Psychology, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran
2. Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

**Citation:** Nosouhi Dehnavi M, Ghazanfari A, Ahmadi R. Comparison of the effectiveness of Kendall's coping cat group program and parent management training on anxiety and resilience of elementary school students. J Child Ment Health. 2023; 9 (4):152-166.

URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-1300-en.html>



doi:10.52547/jcmh.9.4.12  
20.1001.1.24233552.1401.9.4.14.6

ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**

Anxiety disorders,  
resilience,  
coping cat program,  
parent management  
training

**Background and Purpose:** Anxiety disorders are common childhood disorders that have a low rate of spontaneous recovery and high comorbidity with other disorders. Resilience protects the development process from psychological damage and makes people use more effective coping styles when faced with psychological pressures. This research aimed to compare the effectiveness of the Coping Cat Program and Parent Management Training on the level of anxiety and resilience of Students with anxiety disorders.

**Method:** This was a semi-experimental study with a pre-test-post-test design, follow-up with two experimental groups, and one control group. The statistical population included primary school students with anxiety disorders in the city of Mobarakeh in the academic year 2021-2022. In this research, 45 elementary school students with anxiety disorders were randomly assigned to experimental and control groups. The students of experimental group 1 participated in ten 60-minute sessions of the Coping Cat Program, and the mothers of experimental group 2 participated in ten 75-minute sessions of Parent Management Training. The groups responded to anxiety (Spence, 1997) and resilience (Merrell, 2010) questionnaires before the intervention, immediately after the intervention, and also after 45 days for follow-up. A mixed variance analysis was used to analyze the data.

**Results:** The results of mixed variance analysis showed that the Coping Cat Program and Parent Management Training had a significant effect on reducing anxiety and increasing resilience ( $p < 0.001$ ). The effectiveness of the Coping Cat Program in reducing anxiety is greater than that of the Parent Management Training ( $P < 0.01$ ). There is no significant difference between the two programs in increasing resilience.

**Conclusion:** Coping Cat Program and Parent Management Training are suitable methods to reduce anxiety and increase students' resilience, and these models are suggested for the development of mental health.

Received: 11 Sep 2022

Accepted: 1 Mar 2023

Available: 22 May 2023



\* **Corresponding author:** Ahmad Ghazanfari, Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

E-mail: Aghazan5@yahoo.com

Tel: (+98) 3153240525

2476-5740/ © 2023 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## Extended Abstract

### Introduction

One of the most common childhood disorders is anxiety disorders. The rate of spontaneous recovery of anxiety symptoms in children and adolescents is low and continues throughout the development period (2). These disorders have a high comorbidity with other problems (3). Resilience protects the development process from psychological damage and is necessary for children's psychological well-being (6). One of the programs based on cognitive-behavioral principles is the Coping Cat Program (8). After implementing the coping cat program, Bernhardt (11) and Hajimohammadi (12) showed a reduction in children's anxiety symptoms, as well as Zarghami (13) showed a reduction in the anxiety of children suffering from separation anxiety, general anxiety, and social anxiety. Shokri Mirhosseini (4) reported that this program increases the assertiveness of children. Beygi (17) showed the favorable effect of positive cognitive therapy on strengthening resilience.

Another effective intervention in reducing children's anxiety is the Parent Management Training Program (19). This program improves the destructive behavior of parents and children (20). Isazadegan (21) showed that Parent Management Training has a significant effect on reducing the symptoms of childhood disorders. Aeni and Haji Alizadeh (22) reported that the implementation of this program improved the anxiety and social problems of children the oppositional defiant disorder. According to Isa Nejad's study (23), Parent Management Training has a significant effect on increasing children's responsibility. According to Vaziri et al (24), this program reduces the dimensions of children's anxiety. Considering the importance of anxiety and resilience in students' mental health, the present study was conducted to compare the effectiveness of the Coping Cat Program and Parent Management Training on the level of anxiety and resilience of Students with anxiety disorders.

### Method

This research is a semi-experimental type with two experimental groups and a control group with pre-test, post-test, and follow-up. The statistical population included fourth and fifth-grade female students with anxiety disorder in Mobarakeh (Isfahan province) in the academic year 2021-2022. The sample consists of 45 people who were selected by multi-stage cluster sampling (15 students in each group). The inclusion criterion was having a score above 57 on the Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) and parental consent, and the exclusion criterion was having more than one session of absence in training sessions or participating in simultaneous interventions. To collect data in this study, Spence Children's Anxiety Scale, standardized form (25, 26), and Social-Emotional Assets and Resilience Scale (SEARS) (28, 12) were used. The Social-Emotional Assets and Resilience Scale was designed by Merrell (28) and has 52 questions and four subscales. The students of experimental group 1 participated in ten 60-minute sessions of the Coping Cat Program (30), and the mothers of experimental group 2 participated in ten 75-minute sessions of Parent Management Training (24). The educational program for both groups was implemented by the researcher in the form of brainstorming and discussion in selected schools in accordance with the protocol. The control group did not receive any intervention. Questionnaires were administered by all three groups before the intervention, immediately after the intervention, and also after 45 days for follow-up. For data analysis, the mixed variance analysis method with repeated measurement was used in spss<sub>24</sub> software.

### Results

In Table (1), the descriptive indices of the variables, including the mean and standard deviation, are presented in the stages of the research.

**Table 1. Descriptive indexes by pre-test, post-test, and follow-up in anxiety and resilience variables**

variable	Group	Pre-test		Post-test		Follow- up	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
anxiety	CCP	71.80	10.76	62.41	10.32	61.55	10.30
	PMT	73.00	9.72	64.53	9.58	63.92	9.22
	CONTROL	69.80	9.86	71.25	9.54	71.25	9.15
resilience	CCP	82.13	16.95	90.33	15.92	90.66	16.19
	PMT	83.26	14.79	92.00	14.75	91.86	14.92
	CONTROL	80.73	13.79	81.06	13.38	81.33	13.06

Table (1), shows that there is no significant difference between the average scores of the pre-test, post-test, and follow-up in the control group. In each experimental group, the average anxiety in the post-test state has decreased and resilience scores have increased. The average of the variables in the control group did not change significantly. Other findings show that there is a more significant difference between the average scores of pre-test, post-test, and follow-up in some

groups. In this research, the mixed-design analysis of variance method was used. The assumptions of the mixed-design analysis of variance test were checked before implementation. The results show that anxiety scores after implementing the treatment program in each group are significant ( $F=280.85$ ,  $P<0.001$ ). Also, the interaction effect between time and group is significant ( $F=64.65$ ,  $P<0.001$ ). Resilience scores in each group are significant ( $F=264.05$ ,  $P<0.001$ ), and the interaction

between time and group is significant ( $F=56.71$ ,  $P<0.001$ ). Therefore, it can be said that the difference in the mean scores of anxiety and resilience at different times is different according to the variable levels of the group. But regardless of time, the anxiety scores in the groups Coping Cat and the parental management ( $F=0.72$ ,  $P>0.05$ ) and also the difference in resilience scores in the groups Coping Cat with the Parental Management group ( $F=0.25$ ,  $P>0.05$ ) is not significant. The effectiveness of the Coping Cat program on anxiety is significantly greater than Parental Management training ( $p<0.001$ ). There is no significant difference between the two programs in increasing resilience.

## Conclusion

The results of this research showed that the Coping Cat program is effective in reducing anxiety and increasing resilience, and it is in line with the results of Bernhardt (11), Haj Mohammadi (12), and Zarghami (13) in reducing fear and anxiety. Regarding the effectiveness of the Coping Cat program on resilience, Shokri Mirhosseini (4) showed in a similar study that the Coping Cat program, in addition to reducing anxiety, increases children's assertiveness and is in line with the findings of Beygi (17). Therefore, in the explanation, it can be said that in the Coping Cat program, children develop coping skills using cognitive and behavioral interventions and changes in thinking, feeling, and behavior (9).

Also, the results showed that Parent Management training reduces anxiety, and the students' resilience has been effective. The results of this research are in line with the findings of Aeini (22) and Vaziri (24) regarding the reduction of anxiety. Parent Management training teaches parents to monitor their behavior and use valuable knowledge and techniques to correct and

control children's negative behaviors. It also increases parenting confidence (19).

The limitations of this research include the use of a self-report questionnaire, small sample size, and implementation on female elementary school students. It is suggested to conduct a similar study on male and female students at all academic levels and with a larger sample size in future research. Also, according to the obtained results, it is suggested that therapists pay attention to these intervention methods to reduce fear and anxiety and increase the resilience of students in order to prevent the worsening of their behavioral problems at higher education levels while improving the resilience of students.

## Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** This article is taken from the doctoral thesis of the first author with the ethics code IR.IAU.SHK.REC.1401.005 in the field of general psychology of Islamic Azad University, Shahrekord branch. Also, the license for its implementation has been issued by the Ministry of Education of Mobarakeh (Isfahan) in the academic year of 2021-2022. Other ethical considerations, such as the consent of sample subjects and confidentiality, have also been observed.

**Funding:** This study has not received any financial support from governmental or non-governmental organizations.

**Authors' contribution:** The first author, was the main designer and ideator of the research and was responsible for data collection; the second author as a supervisor, and the third author as an advisor were involved in this article.

**Conflict of interest:** The author has no conflicts of interest to declare.

**Acknowledgments:** Thanks and appreciation are given to the education officials of Mobarakeh school principals, students, and parents of the participants.

## مقاله پژوهشی

# مقایسه اثربخشی برنامه گروهی گربه سازگار کندهال و آموزش مدیریت والدین بر اضطراب و تاب آوری دانش آموزان دبستانی

محمود نصوحی دهنوی<sup>۱</sup> ID، احمد غضنفری<sup>۲\*</sup> ID، رضا احمدی<sup>۳</sup> ID

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی، گروه روان شناسی، واحد شهر کرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر کرد، ایران

۲. دانشیار، گروه روان شناسی، واحد شهر کرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر کرد، ایران

۳. استادیار، گروه روان شناسی، واحد شهر کرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر کرد، ایران

## چکیده

## مشخصات مقاله

## کلیدواژه‌ها:

اختلالات اضطرابی،

تاب آوری،

برنامه گربه سازگار،

آموزش مدیریت والدین

**زمینه و هدف:** اختلالات اضطرابی از اختلال‌های رایج کودکی است که میزان بهبودی خود به خودی پایین و همبودی بالایی با سایر اختلالات دارند. تاب آوری روند تحول را از آسیب‌های روان شناختی حفظ می‌کند و باعث می‌شود افراد در مواجهه با فشارهای روانی از سبک‌های کنار آمدن مؤثرتری استفاده کنند. این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی برنامه گربه سازگار و آموزش مدیریت والدین بر میزان اضطراب و تاب آوری دانش آموزان دارای اختلال اضطرابی انجام شد.

**روش:** این پژوهش شبه تجربی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان ابتدایی دارای اختلال اضطرابی شهر مبارکه (استان اصفهان) در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. در این پژوهش ۴۵ دانش آموز دبستانی دارای اختلال اضطرابی به صورت تصادفی، در گروه‌های آزمایشی و گواه جایدهی شدند. دانش آموزان گروه آزمایشی ۱ تحت آموزش ده جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برنامه گربه سازگار و مادران گروه آزمایشی ۲ تحت آموزش ده جلسه ۷۵ دقیقه‌ای آموزش مدیریت والدین قرار گرفتند. گروه‌ها قبل، بعد از مداخله، و ۴۵ روز بعد به پرسش‌نامه‌های اضطراب سنج (اسپنس، ۱۹۹۷) و تاب آوری (مرل، ۲۰۱۰) پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس آمیخته در محیط SPSS24 انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس آمیخته نشان داد هر دو برنامه گربه سازگار و آموزش مدیریت والدین بر کاهش اضطراب و افزایش تاب آوری تأثیر معنادار داشته‌اند ( $P < 0/001$ ). اثربخشی برنامه گربه سازگار در کاهش اضطراب از برنامه مدیریت والدین بیشتر است ( $P < 0/001$ ) و بین دو برنامه در افزایش تاب آوری، تفاوت معناداری وجود ندارد.

**نتیجه‌گیری:** برنامه‌های گربه سازگار و مدیریت والدین روش‌هایی مناسب جهت کاهش اضطراب و افزایش تاب آوری دانش آموزان بوده و این الگوها جهت گسترش سلامت روانی پیشنهاد می‌شود.

دریافت شده: ۱۴۰۱/۰۶/۲۰

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۱۲/۱۰

منتشر شده: ۱۴۰۲/۰۳/۰۱

\* نویسنده مسئول: احمد غضنفری، دانشیار، گروه روان شناسی، واحد شهر کرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر کرد، ایران

رایانامه: Aghazan5@yahoo.com

تلفن: ۰۳۱-۵۳۲۴۰۵۲۵

## مقدمه

یکی از رایج‌ترین اختلالات دوران کودکی، اختلال‌های اضطرابی<sup>۱</sup> است که ویژگی مشترک آنها ترس مفرط، اضطراب، و ناهنجاری‌های رفتاری مرتبط با این علائم است (۱). میزان بهبودی خودبه‌خودی علائم اضطراب‌های کودک‌کان و نوجوانان پایین بوده و در طول دوران تحول تداوم می‌یابد (۲). اختلالات اضطرابی همبودی بالایی با اختلالات و مشکلاتی همچون افسردگی<sup>۲</sup>، سوءمصرف مواد<sup>۳</sup>، اختلال رفتار هنجاری<sup>۴</sup>، اختلال نافرمانی مقابله‌ای<sup>۵</sup>، خودکشی<sup>۶</sup>، مشکلات تحصیلی و تربیتی در مدرسه دارند (۳). به نظر می‌رسد همین مسئله درمان اختلالات اضطرابی را در کودکان مشکل می‌سازد (۴)؛ بنابراین یافتن روش‌هایی برای درمان چنین اختلالاتی از اولویت‌های سلامت به شمار می‌رود (۵).

یکی دیگر از عوامل مرتبط با سلامت، تاب‌آوری<sup>۷</sup> است. تاب‌آوری به معنای عوامل و فرایندهایی است که روند تحول را از آسیب‌های روان‌شناختی حفظ می‌کند و با وجود شرایط ناگوار، به نتایج مثبت منتهی می‌شود و لازمه بهزیستی روان‌شناختی کودکان است پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد تاب‌آور در مواجهه با تنیدگی‌های روانی از سبک‌های مؤثرتری استفاده می‌کنند و به طور انطباقی موقعیت را پردازش کرده و با آن کنار می‌آیند (۶). روش‌ها و مداخلات درمانی زیادی جهت درمان اضطراب کودکان توسط درمانگران، متخصصان و پژوهشگران مورد توجه قرار گرفته است. درمان‌های شناختی - رفتاری از جمله درمان‌هایی است که همواره مورد استفاده درمانگران بوده است. کودکان مبتلا به اضطراب تمایل زیادی برای عیب‌جویی و خودمحوری دارند و میزان خودگویی و انتظارات منفی در آنها بالا است (۷). برنامه درمانی گربه سازگار<sup>۸</sup> که برای درمان اضطراب کودکان استفاده می‌شود یک مداخله شناختی - رفتاری برای ترس کودکان و متمرکز بر تغییر احساس و رفتار و تفکر است که توسط کندال و هدکه (۸) طراحی و تدوین شده است و ترکیبی از راهبردهای مؤثر رفتاری مانند تکالیف، آموزش مواجهه‌سازی، و تمرین و پاداش با تأکید بر پردازش اطلاعات شناختی است. کودکان در این روش یاد می‌گیرند

افکار، احساسات، و واکنش‌های بدنی مرتبط با اضطراب را تشخیص دهند؛ خودگویی‌های ایجادکننده اضطراب را به کشاکش بکشند؛ مهارت‌های کنار آمدن را رشد دهند؛ استفاده از مهارت‌های کارآمد را مورد ارزیابی قرار دهند؛ و برای خودشان به دلیل دستاوردهایشان پاداش دهند (۹).

بر اساس مفروضه‌های زیربنایی این روی‌آورد، تجربه‌های اولیه و رفتار والدین در تحول شیوه‌های تفکر عامل تعیین‌کننده‌ای هستند. باورهای اساسی، توسط حوادث مهم فعال و راه‌اندازی می‌شوند و به ایجاد مفروضاتی منجر می‌شوند. این موضوع به شکل‌گیری جریانی از افکار خودکار منتج می‌شود که مربوط به خود شخص، عملکرد او، و آینده هستند و این افکار خودکار نیز به تغییرات هیجانی، رفتاری، و جسمی منجر می‌شوند (۵). با استفاده از این برنامه درمانی، کندال و فلانری (۷) بهبودی ۷۳٪ علائم اضطراب را گزارش کرده‌اند. در مطالعه‌ای دیگر (۱۰) تأثیر درمان شناختی - رفتاری بر تغییر نواحی مختلف و بیوشیمی مغز و بهبود علائم اضطرابی و تنظیم هیجان در فرد نشان داده شد. برنهارت (۱۱) نشان داد برنامه درمانی گربه سازگار به عنوان برنامه‌ای مؤثر در کاهش اضطراب کودکان بوده است. حاجی محمدی و حاجی عزیزاده (۱۲) در پژوهشی نیمه‌آزمایشی روی دانش‌آموزان دختر و پسر ۸ تا ۱۱ ساله بندرعباس نشان دادند، درمان شناختی - رفتاری گربه سازگار بر کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب جدایی، هراس اجتماعی، بهبود نشانگان اختلال وحشت‌زدگی، کاهش اضطراب اجتماعی، و بهبود نشانگان اضطراب فراگیر کودکان مؤثر است. در پژوهشی دیگر (۱۳) با بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری گربه سازگار در کاهش اضطراب کودکان ۸-۱۰ ساله مبتلا به اضطراب جدایی، فراگیر و اجتماعی نشان داده شد که این برنامه باعث کاهش علائم اضطرابی می‌شود. شکری میرحسینی و همکاران (۴) در مطالعه خود نشان دادند این برنامه درمانی با تأثیر بر تمامی مؤلفه‌های اضطراب، توانسته است به کاهش اضطراب کودکان منجر شود و علاوه بر کاهش اضطراب، باعث افزایش جرئت‌ورزی کودکان می‌شود. ویس کرمی و همکاران (۱۴)

5. Oppositional defiant disorder
6. Suicide
7. Resilience
8. Coping Cat Program (CCP)

1. Anxiety disorders
2. Depression
3. Drug abuse
4. Conduct disorder

نشان دادند آموزش مداخله شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان و کم‌رویی دانش‌آموزان مؤثر است. بازرگان و امیری (۱۵)، اثربخشی درمان شناختی - رفتاری واحدپرازمه‌ای بر اضطراب ریاضی و ابراز وجود دانش‌آموزان را نشان دادند. همچنین نوریس و کندال (۱۶) تأثیر راهبردهای گربه سازگار بر نوجوانان مضطرب، و بیگی و همکاران (۱۷) تأثیر مطلوب درمان شناختی مثبت‌نگر بر تقویت تاب‌آوری افراد را نشان دادند.

یکی دیگر از مداخلات مؤثر در کاهش مشکلات رفتاری و اضطرابی کودکان، برنامه آموزش مدیریت والدین ۱ جهت نحوه ارتباط با فرزندان است. تعامل‌هایی که معمولاً با خصومت متقابل، بدبینی و مهار بیش از حد خشونت همراه هستند، در بسیاری از آسیب‌های دوران کودکی نقش دارند (۱۸). آموزش مدیریت والدین، یک برنامه درمانی چندبعدی است که در آن والدین روش‌هایی را یاد می‌گیرند تا رفتارهای اخلال‌گرانه کودک را کاهش و رفتارهای درست را با استفاده از تقویت افزایش دهند. آموزش مدیریت والدین، به آنها یاد می‌دهد چگونه بر رفتار خود نظارت داشته باشند و سعی کنند در مقابل کودک به صورت هماهنگ رفتار کنند. همچنین به والدین یاد می‌دهد در مقابل کودک عواطف خود را مهار کنند و سعی کنند قوانین درستی در خانه اعمال کنند. این برنامه، نه تنها دانش و فنون ارزشمندی را در جهت اصلاح و مهار رفتارهای منفی کودکان ارائه می‌دهد، که اعتماد به خود والدگری را نیز در والدین ارتقا می‌بخشد (۱۹).

آموزش مدیریت والدین می‌تواند با استفاده از آموزش روش‌های تعاملی مناسب بین والدین و کودک، از یک سو نگرانی‌های آنها را درباره اضطراب‌های کودکان بر طرف سازد و از سوی دیگر، روش‌های جرئت‌مندی را به کودکان بیاموزد. همچنین کودکی که از نظر والدین غیرقابل مهار باشد، می‌تواند موجب ایجاد احساس ناکفایتی و ناکارآمدی در والدین شود. به بیانی دیگر کودک و خانواده می‌توانند یک چرخه معیوب را ایجاد کنند که بدتر شدن شرایط هر کدام، اوضاع دیگری را وخیم‌تر می‌کند. با توجه به عدم تحول شناختی کافی در کودکان، آموزش مدیریت والدین در واقع با قطع ارتباط معیوب اعضای این چرخه می‌تواند به بهبود شرایط، کمک شایانی کند (۱۸). در این

مورد کلینگ و همکاران (۲۰) در پژوهش خود نشان دادند آموزش مدیریت والدین می‌تواند باعث بهبود رفتارهای مخرب فرزندان و والدین شود. پژوهش‌های داخلی نیز بر اثر مثبت آموزش مدیریت والدین در بهبود مشکلات رفتاری - هیجانی کودکان و والدین در برخی حوزه‌ها اشاره کردند. عیسی زادگان و همکاران (۲۱) در یک فراتحلیل نشان دادند آموزش مدیریت والدین تأثیر مثبت و معناداری بر کاهش نشانه‌های اختلالات دوران کودکی دارد. آئینی و حاجی‌علیزاده (۲۲) در پژوهشی نشان دادند، برنامه آموزش مدیریت والدین می‌تواند موجب بهبود اضطراب و مشکلات اجتماعی کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای شوند. عیسی نژاد و همکاران (۲۳) نشان دادند آموزش برنامه فرزندپروری مثبت به والدین تأثیر معناداری در کاهش مشکلات رفتاری دانش‌آموزان و افزایش سطح مسئولیت‌پذیری آنها دارد. همچنین وزیری و همکاران (۲۴) در پژوهشی نشان دادند، آموزش مدیریت والدین به شیوه گروهی موجب کاهش همه ابعاد اضطراب در کودکان می‌شود. در همین راستا مطالعات به مقایسه میزان اثربخشی دو شیوه گربه سازگار و مدیریت والدین پرداختند و بنابراین نتایج این مطالعه می‌تواند تلویحات نظری و عملی مهمی درباره مؤثرترین روش‌های کاهش اضطراب و تقویت توانمندی‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان داشته باشد. بدین منظور این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی برنامه گروهی گربه سازگار و آموزش مدیریت والدین بر اضطراب و تاب‌آوری دانش‌آموزان دبستانی با اختلال اضطرابی انجام شد.

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:** این پژوهش از نوع شبه‌تجربی با دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه با پیش‌آزمون، پس‌آزمون، و پیگیری است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان کلاس‌های چهارم و پنجم دارای اختلالات اضطرابی دبستان‌های دخترانه شهر مبارکه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بوده است. حجم نمونه آماری بر اساس مطالعات شبه‌آزمایشی انجام شده شامل ۴۵ نفر از ججامعه مذکور بود که در سه گروه قرار گرفتند (گروه آزمایشی گربه سازگار ۱۵ نفر، گروه آزمایشی مدیریت والدین ۱۵ نفر، و گروه گواه ۱۵ نفر). این گروه‌ها به



سازه) پرسشنامه است. این مقیاس توسط موسوی و همکاران (۲۶) روی ۴۵۰ دانش‌آموز دختر و پسر ایرانی هنجار شد و روایی عاملی آن مورد تأیید قرار گرفته است و اعتبار این مقیاس از نوع همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده است. در مطالعه میکائیلی و همکاران (۱۹) آلفای کرونباخ نمره کل برابر ۰/۷۸، و برای خرده‌مقیاس اضطراب جدایی ۰/۶۰، اضطراب اجتماعی ۰/۷۳، اضطراب فراگیر ۰/۸۹، ترس از جراحات‌های بدنی ۰/۷۷، و حمله هراس و ترس از فضاهای باز ۰/۸۵ به دست آمد. اعتبار بازآزمایی مقیاس نیز در مدت ۶ ماه، ۰/۶۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر اعتبار آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمده است. در این پژوهش از نمره کلی مقیاس به عنوان شاخصی برای سنجش نشانه‌های اضطراب استفاده شد.

۲. پرسش‌نامه توانمندی اجتماعی - هیجانی و تاب‌آوری: این مقیاس توسط مرل (۲۸) در سال ۲۰۱۰ برای ارزیابی ویژگی‌ها و مهارت‌های اجتماعی هیجانی مثبت کودکان طراحی شد و ۵۲ گویه دارد. پرسش‌نامه توانمندی اجتماعی - هیجانی و تاب‌آوری دارای ۴ خرده‌مقیاس خودتنظیمی (۲۰ گویه)؛ توانمندی اجتماعی (۱۲ گویه)؛ همدلی (۶ گویه) و مسئولیت‌پذیری (۱۴ گویه) است (۱۲). نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت چهارگانه از هیچ (۰)، گاهی (۱)، بیشتر اوقات (۲)، و همیشه (۳) است. همه گویه‌ها در جهت تاب‌آوری بیشتر نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل عبارت از تعداد پاسخ‌هایی است که در جهت مثبت نمره گرفته‌اند. دامنه ممکن برای نمره کل از ۰ تا ۱۵۶ است. دورنر و همکاران این پرسش‌نامه را در مورد ۱۴۰۰ کودک و نوجوان اجرا و ضرایب اعتبار ۰/۸۱ و روایی بین ۰/۶۷ تا ۰/۷۲ را گزارش کردند (۱۳). حسینی یزدی (۲۹) آلفای کرونباخ همه زیرمقیاس‌ها را ۰/۷۸ و همچنین با روش آزمون - بازآزمون، طی دو بار اجرا به فاصله یک‌ماهه ضرایب همبستگی برای زیرمقیاس‌های خودتنظیمی را ۰/۷۷، توانمندی اجتماعی را ۰/۸۳، همدلی را ۰/۷۶، و مسئولیت‌پذیری را ۰/۸۹ گزارش کرد. در این پژوهش آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۷۴ به دست آمد.

صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابتدا به صورت تصادفی سه مدرسه از مدارس شهر انتخاب شد. سپس پرسش‌نامه اضطراب سنج اسپنس روی دانش‌آموزان کلاس‌های چهارم و پنجم اجرا شد و از هر مدرسه ۱۵ نفر از دانش‌آموزانی که نمره پرسش‌نامه آنها بالاتر از ۵۷ بود به صورت تصادفی انتخاب و در یکی از گروه‌های سه گانه قرار گرفتند و پرسش‌نامه تاب‌آوری را نیز پاسخ دادند. ملاک‌های ورود، داشتن نمره بالای ۵۷ در پیش‌آزمون مقیاس خودسنجی اضطراب سنج اسپنس، رضایت آگاهانه والدین و دانش‌آموزان؛ و ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت بیش از یک جلسه در جلسات آموزشی و شرکت در مداخلات هم‌زمان بود.

## ب) ابزار

۱. پرسش‌نامه اضطراب سنج کودکان اسپنس: این مقیاس توسط اسپنس در سال ۱۹۹۷ با هدف سنجش اضطراب کودکان ۸ تا ۱۵ سال بر اساس چهارمین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری بیماری‌های روانی در استرالیا طراحی شده و ۴۵ گویه دارد (۲۵). ۳۸ گویه این مقیاس نمره‌گذاری می‌شود و ۶ گویه آن (۱۱، ۱۷، ۲۶، ۳۱، ۳۸ و ۴۳) که در برگیرنده جمله‌های پرسش‌های مثبت هستند، در نمره کلی محاسبه نمی‌شوند. این مقیاس دارای یک سؤال باز است و پاسخ تشریحی کودک به آن ثبت می‌شود (۲۶). نمره‌گذاری بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (نمره‌های ۰، ۱، ۲ و ۳ به ترتیب برای گزینه‌های هرگز، گاهی اوقات، اغلب، و همیشه) انجام می‌شود و شش مؤلفه اضطراب جدایی (۶ گویه)، فوبیای اجتماعی (۶ گویه)، وسواس بی‌اختیاری (۶ گویه)، وحشت‌زدگی و ترس از فضای باز (۹ گویه)، اضطراب فراگیر (۶ گویه)، و ترس از آسیب بدنی (۵ گویه) را اندازه می‌گیرد. دامنه نمره‌های به دست آمده بین ۰ تا ۱۱۴ است و نمره بالاتر در مقیاس، بیانگر اضطراب بیشتر هست و بالعکس.

اعتبار ۲ این مقیاس از نوع همسانی درونی توسط اسپنس در سال ۱۹۸۸ با آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ گزارش شد و اعتبار بازآزمایی پس از شش ماه ۰/۶۰ به دست آمده است (۲۷). عامل‌های این پرسش‌نامه نیز در مطالعه اسپنس تأیید شد که حاکی از روایی عاملی (نوعی روایی

**ج) برنامه مداخله‌ای**

۱. برنامه گربه سازگار<sup>۱</sup>: این برنامه یک مداخله شناختی - رفتاری به‌سرای تـرس کـودکان است کـه متمرکز بر احساسات و رفتار است و توسط طـکندال و هـدکـه (۸) تدوین و گـردآوری شده و ترکیبی از راهبردهای مؤثر رفتاری مانند تکالیف، آموزش مواجهه‌سازی، تمرین و پاداش با تأکید بر پردازش اطلاعات شناختی است. در این پژوهش، برنامه به‌صورت گروهی و در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی توسط پژوهشگر با استفاده از روش‌های تدریس بارش فکری و بحث گروهی در مدرسه و مطابق پروتکل احمریان و همکاران (۳۰) اجرا شد. خلاصه‌ای از این برنامه مداخله‌ای در جدول گزارش شده است.

۲. برنامه آموزش مدیریت والدین<sup>۲</sup>: این برنامه، مدلی مفهومی است برای اینکه بدانیم چه کاری برای در مان باید انجام داد و بر رفتار کودک

تأکید دارد و قسمت عمده درمان و بهبودی به والدین بر می‌گردد که باید برنامه تغییر رفتار را در خانه پایه‌گذاری کنند؛ بنابراین والدین مسئولیت به اجرا گذاشتن برنامه تغییر رفتار را به عهده می‌گیرند و با درمانگر برای برنامه‌ریزی یک برنامه که هم‌زمان، هم‌شدنی و هم‌مؤثر باشد، تعامل دارند (۷). در این برنامه درمانی چندبعدی، والدین روش‌هایی را یاد می‌گیرند تا رفتارهای اخلاص‌گرا نه کودک را کاهش، و رفتارهای درست را با استفاده از تقویت افزایش دهند (۲۲). برنامه آموزش مدیریت والدین به‌صورت گروهی و در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای مطابق با پروتکل اجرا شده وزیری و همکاران (۲۴) توسط پژوهشگر، به صورت هفتگی با استفاده از روش‌های بارش فکری و بحث گروهی در مدرسه برای مادران اجرا شد. محتوای جلسات این برنامه آموزشی نیز در جدول (۱) ارائه شده است.

**جدول ۱: خلاصه محتوای برنامه درمان گروهی گربه سازگار کندال و آموزش مدیریت والدین**

محتوای جلسات برنامه گربه سازگار		
جلسه	هدف	محتوای جلسات
یکم	- آشنا شدن، ارائه اطلاعاتی در مورد اضطراب.	- در جلسه پیش از آموزش، والدین با اهداف و برنامه آشنا شدند. جلسه نخست آشنایی کودکان با محیط درمان است، بنابراین زمان جلسه صرف یافتن اسباب‌بازی مورد علاقه کودک، بازی "اطلاعات شخصی"، داستان‌ها و شخصیت‌های مورد علاقه و جوایزی می‌شود. که کودک می‌تواند با انجام دادن تکالیف به دست آورد.
دوم	- معرفی هیجانات از جمله خشم و غم و ترس، درجه‌بندی شدت آنها با استفاده از نردبان ترس	در این جلسه به کمک تصاویری احساس‌های مختلف برچسب زده شد و تفاوت‌هایی که این احساس‌ها در وضع و حالت بدن به وجود می‌آورند، مشخص می‌شود. همچنین به کمک کاربرگ حرارت سنج احساسات و نردبان ترس کودک تهیه می‌شود.
سوم	- کاربرد استعاره‌ها برای واکنش‌های ناشی از ترس و اضطراب	در این جلسه درمانگر برای توضیح واکنش‌های جسمانی از مقیاس هشداردهنده آتش استفاده می‌کند و با بازی "پس‌فرستادن کامیون آتش‌نشانی" توضیح می‌دهد که گاهی هیچ خطری وجود ندارد.
چهارم	- ترغیب والدین برای همکاری با برنامه و ارائه اطلاعات بیشتر	در جلسه‌ای ساختارنایافته نگرانی‌های والدین از اضطراب کودک و توقعات آنها از درمان از طریق خودآزمایی‌های کودک مشخص می‌شود.
پنجم	- مرور تکالیف، آشنا شدن با علائم جسمانی اضطراب	در این جلسه مطرح شدن نشانه‌های جسمانی اضطراب کودک به کمک ایفای نقش یا عروسک خیمه‌شب‌بازی تمرین می‌شود.
ششم	- آشنایی در مورد تأثیر افکار و خودگویی‌ها بر رفتار	در این جلسه چگونگی تأثیر افکار منفی بر پاسخ‌های اضطرابی کودک بررسی و به کودک کمک می‌شود تا با تمرین‌هایی خودگویی‌های درونی خود را تشخیص دهند؛ آموزش تکنیک خودگویی
هفتم	- تمرین تکنیک خودگویی و بررسی اثرات آن بر جسم	این جلسه به خودگویی‌های کودک و تمرین تنش‌زدایی تدریجی با کمک شخصیت‌های کارتون می‌پردازد. همچنین در قالب بازی، کودک تشویق می‌شود تا با تغییر کارت‌های داستانی، پایان داستان‌ها را تغییر دهد.
هشتم	- تمرین مهارت‌ها برای مقابله با اضطراب در شرایط ذهنی و واقعی	در این جلسه تکالیف شامل مرور موقعیت‌های دلهره‌آور است. آیا احساس ترس می‌کند؟ آیا منتظر وقوع یک اتفاق بد است؟ چه کارهایی می‌تواند انجام دهد؟ و چه پاداشی به خود می‌دهد؟



نهم	- ارزیابی تأثیر تکنیک‌ها بر میزان ترس و اضطراب	این جلسه به نقش والدین در کاهش اضطراب فرزندان می‌پردازد. (بررسی نقش والدین در ادامه روند آموزش)
دهم	- مرور تمام تمرین‌های ارائه شده در جلسات	تکالیف جلسه‌های قبل مرور می‌شود تا کودک بتواند در سلسله‌مراتبی از موقعیت‌های برانگیزاننده ترسناک و دلهره‌ناظر تصویرسازی حالت‌های ترس از حیوانات کوچک مثلاً عنکبوت یا سوسک را از زیاد تا کم تمرین کند.
جلسه	هدف	محتوای جلسات برنامه آموزش مدیریت والدین
یکم	- ایجاد موقعیت جهت آشنایی والدین و درمانگر، آشنایی با مدل درمانی	معرفی اعضا، آشنایی با برنامه آموزشی و فرصتی برای گفتگو درباره مشکلات اضطرابی کودکان، انواع اختلالات اضطرابی، نشانه‌ها و پیامدها.
دوم	- توصیف علائم اضطرابی و رابطه آن با رفتار والدین	تشریح اضطراب کودکان، علل بروز، نقش والدین در رفتار کودکان، علت اختلالات اضطرابی، مقدمه‌ای بر رفتاردرمانی شناختی (افکار، احساس، رفتار)، مسائل روزمره، توصیف درمان شناختی - رفتاری
سوم	- رابطه اضطراب والدین و فرزندان - آشنایی با عوامل اضطراب	توصیف چگونگی انتقال اضطراب از والدین به کودکان، نقش عوامل زیستی و یادگیری، آموزش اضطراب: پاسخ جنگ و گریز؛ اجتناب؛ افکار، احساس و رفتار در اضطراب
چهارم	- آشنایی با تقویت رفتارهای ناهم‌ساز - تکنیک‌های آرامش‌بخش	تعیین سلسله‌مراتب ترس: تحسین رفتارهای مناسب و جرئت‌مندانه، استفاده از سلسله‌مراتب ترس در کودکان، تمرین‌های آرام‌بخشی ذهنی و جسمی و روش مدیریت اضطراب در والدین و کودک.
پنجم	- آشنایی با روش‌های افزایش اعتماد به خود و کاهش ترس	آموزش راه‌های کاهش اضطراب به کودک و افزایش اعتماد به خود
ششم	- کاربرد روش‌های تنفس صحیح در کاهش اضطراب	آموزش تمرین‌های تنفس صحیح جهت کاهش اضطراب کودک
هفتم	- توصیف ترس‌های مختلف و روش‌های مهارگری و کاهش	بحث و گفتگو درباره مثال‌هایی از اضطراب کودک و روش کاهش آن در خانه
هشتم	- بررسی تأثیر حالات روان‌شناختی والدین بر فرزندان	چگونگی مهار اضطراب مادر و جلوگیری از انتقال آن به کودک
نهم	- انجام تمرین‌های عملی	ارائه تمرین‌های عملی در جلسات مداخله و ایفای نقش در کاهش اضطراب
دهم	جمع‌بندی و مرور تمرین‌ها	اعلام پایان جلسات و بحث و تبادل نظر درباره چگونگی کاهش اضطراب کودک، نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها

**(د) روش اجرا:** پس از دریافت کد اخلاق از دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد و ارائه معرفی‌نامه به آموزش و پرورش شهر مبارکه و اخذ مجوزهای لازم، و هماهنگی با مدیران مدارس منتخب، مطابق با شرحی که در بخش روش ارائه شد، پرسش‌نامه اضطراب سنج اسپنس توسط دانش‌آموزان کلاس‌های چهارم و پنجم اجرا و از هر مدرسه ۱۵ نفر انتخاب شدند. ابتدا در یک جلسه توجیهی برای والدین، اهداف پژوهش تشریح شد و بر محرمانه بودن اطلاعات فردی و نتایج پرسش‌نامه‌ها تأکید شد. سپس پرسش‌نامه تاب‌آوری نیز در هر سه گروه به‌عنوان پیش‌آزمون، اجرا و در گروه‌های آزمایشی ۱ و ۲ مداخلات آموزشی انجام شد. افراد گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از مداخله، پرسش‌نامه‌ها مجدداً توسط دانش‌آموزان سه گروه جهت پس‌آزمون و ۴۵ روز بعد

جهت مرحله پیگیری اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و برای استنباط آنها، از روش تحلیل واریانس آمیخته با اندازه گیری مکرر و برای مقایسه میانگین‌ها از آزمون تعقیبی بن‌فرونی در نرم‌افزار SPSS24 استفاده گردید.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای اضطراب و تاب‌آوری در گروه‌های آزمایشی گربه سازگار، مدیریت آموزش والدین، و گروه گواه به تفکیک مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون، و پیگیری در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی به تفکیک پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای اضطراب و تاب‌آوری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب	گربه سازگار	۷۱/۸۰	۱۰/۷۶	۶۲/۴۱	۱۰/۳۲	۶۱/۵۵	۱۰/۳۰
	مدیریت والدینی	۷۳/۰۰	۹/۷۲	۶۴/۵۳	۹/۵۸	۶۳/۹۲	۹/۲۲
	گواه	۶۹/۸۰	۹/۸۹	۷۱/۲۵	۹/۵۴	۷۱/۲۵	۹/۱۵
تاب‌آوری	گربه سازگار	۸۲/۱۳	۱۶/۹۵	۹۰/۳۳	۱۵/۹۲	۹۰/۶۶	۱۶/۱۹
	مدیریت والدینی	۸۳/۲۶	۱۴/۷۹	۹۲/۰۰	۱۴/۷۵	۸۶/۹۱	۹۲/۱۴
	گواه	۸۰/۷۳	۱۳/۷۹	۸۱/۰۶	۱۳/۳۸	۸۱/۳۳	۱۳/۰۶

یافته‌های توصیفی در جدول ۲ نشان می‌دهد در گروه گواه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت زیادی مشاهده نمی‌شود. در هر گروه آزمایشی میانگین اضطراب در حالت پس‌آزمون کاهش یافته، نمرات تاب‌آوری افزایش یافته، و میانگین متغیرها در گروه گواه تغییر زیادی نداشته است. سایر یافته‌ها نشان می‌دهد بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون، و پیگیری در بعضی گروه‌ها تفاوت بیشتری مشاهده می‌شود. مطابق با نتایج به‌دست‌آمده از آزمون شاپیرو ویلمک، داده‌ها دارای توزیع نرمال هستند و فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می‌شود. آزمون ام‌باکس جهت بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس کوواریانس متغیرهای پژوهش انجام شد و با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از متغیر اضطراب ( $M.Box=16/47, F=1/22, P=0/25$ ) و متغیر تاب‌آوری ( $M.Box=21/93, F=1/63, P=0/07$ )، شرط همگنی ماتریس کوواریانس رعایت شده است. نتایج به‌دست‌آمده از

آزمون کرویت موخلی، بیانگر معنادار بودن آزمون فوق در متغیرهای اضطراب و تاب‌آوری و بیانگر ناهمگونی ماتریس کوواریانس داده‌ها است؛ بنابراین برای افزایش دقت آماره F از آزمون گرین‌هاوس‌گیزر برای آزمون فرضیه استفاده شد. برای بررسی همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که با توجه به نتایج به‌دست‌آمده سطوح معناداری در تمام سطوح مختلف پس‌آزمون و پیگیری اضطراب و تاب‌آوری بیشتر از ۰/۰۵ بوده است ( $p>0/05$ )؛ بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها در سطوح مختلف متغیر مستقل مورد تأیید قرار می‌گیرد. نتایج تحلیل واریانس آمیخته روی نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای اضطراب و تاب‌آوری و آزمون‌های آماری در گروه‌های مداخله برنامه گربه سازگار، مدیریت والدین، و گروه گواه و معنادار بودن لامبدای ویلمک ( $p<0/05$ ) نشان می‌دهد که این گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر، تفاوت معناداری دارند.

جدول ۳: تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی تأثیرات زمان و گروه‌های گربه سازگار و مدیریت والدین بر اضطراب و تاب‌آوری

متغیر	اثر	منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان
اضطراب	درون گروهی	زمان	۹۸۳/۸۸	۱/۳۹	۲۶۰/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۱
	بین گروهی	گروه*زمان	۴۸۸/۲۰	۲/۷۸	۶۴/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۱
	درون گروهی	خطا	۱۵۸/۵۷	۲	۰/۷۲	۰/۴۹	۰/۰۳	۰/۱۶
	درون گروهی	خطا	۱۵۸/۵۷	۵۸/۴۱				
تاب‌آوری	درون گروهی	زمان	۱۰۱۷/۶۵	۱/۵۳	۲۶۴/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱
	بین گروهی	گروه*زمان	۴۳۷/۱۴	۳/۰۵	۵۶/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۱
	درون گروهی	خطا	۱۶۱/۸۶	۲	۱/۲۵	۰/۲۹	۰/۰۵	۰/۲۵
	درون گروهی	خطا	۱۶۱/۸۶	۶۲/۲۴				

در جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد نمرات اضطراب پس از اجرای برنامه درمانی در هر گروه معنادار

بوده ( $P<0/001, F=280/85$ ) و اندازه اثر آن ۰/۸۶ است. همچنین اثر تعامل بین زمان و گروه، معنادار ( $P<0/001, F=64/65$ ) و شدت اثر آن

۰/۷۵ است. نمرات تاب‌آوری در هر گروه معنادار ( $P < ۰/۰۰۱, F = ۲۶۴/۰۵$ ) و اندازه اثر ۰/۸۸ و تعامل بین زمان و گروه، معنادار ( $P < ۰/۰۰۱, F = ۵۶/۷۱$ ) و شدت اثر آن ۰/۷۳ است؛ بنابراین می‌توان گفت تفاوت میانگین نمرات اضطراب و تاب‌آوری در زمان‌های مختلف با توجه به سطوح متغیر گروه متفاوت است، اما صرف‌نظر از

زمان، نمرات اضطراب در گروه‌های گربه سازگار با گروه گواه، گروه مدیریت والدین با گروه گواه و گروه گربه سازگار با مدیریت والدین ( $P > ۰/۰۵, F = ۰/۷۲$ ) و همچنین نمرات تاب‌آوری در گروه‌های گربه سازگار با گروه گواه، گروه مدیریت والدین با گروه گواه و گروه گربه سازگار با مدیریت والدین ( $P > ۰/۰۵, F = ۰/۲۵$ ) معنادار نیست.

جدول ۴: آزمون تعقیبی بن‌فرونی؛ مقایسه میانگین زوجی گروه‌های آزمایشی و گواه در پس‌آزمون و پیگیری

مقایسه	مداخله	تفاوت میانگین		خطا		سطح معناداری	
		پس‌آزمون	پیگیری	پس‌آزمون	پیگیری	پس‌آزمون	پیگیری
اضطراب	گربه سازگار - مدیریت والدین	-۲/۱۲	-۲/۳۶	۰/۶۶	۰/۸۵	۰/۰۰۹	۰/۰۲
	گربه سازگار - گواه	-۸/۸۳	-۹/۷۰	۰/۶۷	۰/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	مدیریت والدین - گواه	-۶/۷۱	۷/۳۳	۰/۶۸	۰/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
تاب‌آوری	گربه سازگار - مدیریت والدین	-۰/۵۸	-۰/۱۱	۰/۷۹	۰/۸۰	۱	۱
	گربه سازگار - گواه	-۰/۱۱	-۷/۹۸	۰/۷۷	۰/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	مدیریت والدین - گواه	-۸/۵۷	۸/۱۰	۰/۷۷	۰/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی برنامه گروهی گربه سازگار و مدیریت والدین بر اضطراب و تاب‌آوری دانش‌آموزان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد هر دو برنامه گربه سازگار و مدیریت والدینی بر کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر بوده است. همچنین نتایج پس‌آزمون و پیگیری نشان داد که اثربخشی برنامه گربه سازگار بیشتر از مدیریت والدین است.

یافته یکم نشان داد برنامه گربه سازگار بر کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر بوده است که با یافته‌های برنهارت (۱۱)، حاجی محمدی و حاجی عزیزاده (۱۲)، ضرغامی و همکاران (۱۳)، شکری میرحسینی و همکاران (۴)، کندال و فلانری (۷) در کاهش یا بهبودی علائم اضطراب همسو است. در مورد اثربخشی برنامه گربه سازگار بر تاب‌آوری، نتایج با یافته‌های شکری میرحسینی و همکاران (۴) مبنی بر افزایش جرئت‌ورزی کودکان و یافته‌های بیگی و همکاران (۱۷) مبنی بر افزایش تاب‌آوری نیز همسو است. در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی درمان شناختی - رفتاری گربه سازگار، می‌توان گفت درمان‌های شناختی رفتاری بر این فرض استوار هستند که احساس و رفتار تا حد زیادی محصول شناخت هستند، بنابراین با مداخله‌های شناختی -

نتایج آزمون تعقیبی در جدول ۴ نشان می‌دهد، اثربخشی برنامه گربه سازگار در کاهش اضطراب از گروه آموزش مدیریت والدین در مرحله پس‌آزمون ( $M = -۲/۱۲, P = ۰/۰۰۹$ ) و مرحله پیگیری ( $M = -۲/۳۶, P = ۰/۰۲$ )، بیشتر است. اثربخشی برنامه گربه سازگار در کاهش اضطراب از گروه گواه در مرحله پس‌آزمون ( $M = -۸/۸۳, P = ۰/۰۰۱$ ) و مرحله پیگیری ( $M = -۹/۷۰, P = ۰/۰۰۱$ ) بیشتر است. اثربخشی برنامه مدیریت والدین در کاهش اضطراب از گروه گواه در پس‌آزمون ( $M = -۶/۷۱, P = ۰/۰۰۱$ ) و مرحله پیگیری ( $M = -۷/۳۳, P = ۰/۰۰۱$ ) بیشتر است. بین برنامه گربه سازگار و گروه آموزش مدیریت والدین در افزایش تاب‌آوری در مرحله پس‌آزمون ( $M = -۰/۵۸, P = ۱$ ) و مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد ( $M = -۰/۱۱, P = ۱$ ). اثربخشی برنامه گربه سازگار در افزایش تاب‌آوری از گروه گواه در پس‌آزمون ( $M = -۰/۱۱, P = ۰/۰۰۱$ ) و مرحله پیگیری بیشتر است ( $M = -۲/۳۶, P = ۰/۰۲$ ). اثربخشی برنامه مدیریت والدین در افزایش تاب‌آوری از گروه گواه در مرحله پس‌آزمون ( $M = ۸/۵۸, P = ۰/۰۰۱$ ) و مرحله پیگیری بیشتر است ( $M = ۸/۱, P = ۰/۰۰۱$ ).

رفتاری می‌توان تغییراتی در تفکر، احساس، و رفتار ایجاد کرد. همچنین بر اساس مفروضه‌های زیربنایی این روی‌آورد، تجربه‌های اولیه و رفتار والدین در توسعه شیوه‌های تفکر، عامل تعیین‌کننده‌ای هستند. باورهای اساسی، توسط حوادث مهم فعال و راه‌اندازی می‌شوند و به ایجاد مفروضاتی منجر می‌شوند که در نتیجه به شکل‌گیری جریانی از افکار خودکار منتج می‌شود که مربوط به خود شخص، عملکرد او و آینده هستند و به عنوان سه جنبه شناخت، معروف هستند. این افکار خودکار نیز منجر به تغییرات هیجانی، رفتاری، و جسمی می‌شوند (۵). کودکان مبتلا به اضطراب، اتفاقات مبهم را به عنوان رویدادهایی تهدیدکننده درک می‌کنند. آنها تمایل زیادی برای عیب‌جویی و خودمحوری دارند و میزان خودگویی و انتظارات منفی در آنها بالا است (۷). در برنامه گربه سازگار، کودکان با استفاده از راهبردهای مؤثر رفتاری مانند تکالیف، آموزش مواجهه‌سازی، تمرین و پاداش، با تأکید بر پردازش اطلاعات شناختی، یاد می‌گیرند افکار، احساسات و واکنش‌های بدنی مرتبط با اضطراب را تشخیص دهند (۹). کاربرد این روش‌ها می‌تواند باعث کاهش اضطراب در موقعیت‌های مختلف شده و تاب‌آوری و توانمندی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات تقویت کند. در واقع علت اثربخش بودن برنامه گروهی گربه سازگار می‌تواند در استفاده از همین راهبردها باشد.

یافته بعدی نشان داد برنامه آموزش مدیریت والدین بر کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر بوده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های عیسی زادگان (۲۱) مبنی بر کاهش نشانه‌های اختلالات دوران کودکی، عیسی نژاد (۲۳) در افزایش مسئولیت‌پذیری، و همچنین یافته‌های آئینی و حاجی‌علیزاده (۲۲) و یافته‌های وزیری (۲۴) در کاهش اضطراب همسو است. در تبیین این موضوع می‌توان گفت ارتباط والد - کودک در اختلالات اضطرابی نقشی مهمی دارد، به گونه‌ای که امروزه آموزش مدیریت والدین در کاهش اضطراب رواج بیشتری یافته است. آموزش مدیریت والدین می‌تواند با استفاده از آموزش روش‌های تعاملی مناسب بین والدین و کودک، از یک سو نگرانی‌های آنها را درباره اضطراب‌های کودکشان برطرف سازد و از سوی دیگر، روش‌های جرئت‌مندی را به کودکان بیاموزد.

باید توجه داشت رفتارهای کودک‌کی که از نظر والدین، غیرقابل مهار با شد، می‌تواند موجب ایجاد احساس نا کفایتی و ناکارآمدی در والدین شود و در مواردی حتی افسردگی و تنیدگی را در آنان تشدید کند و در نتیجه چرخه معیوبی را ایجاد کنند که بدتر شدن شرایط هر کدام، اوضاع دیگری را وخیم‌تر می‌کند. آموزش مدیریت والدین در واقع با قطع ارتباط معیوب اعضای این چرخه می‌تواند به بهبود شرایط تربیتی والدین - کودک، کمک زیادی کند (۱۸). خودمهارگری احساسات و عواطف، خودنظارت‌گری، همسویی انتظارات رفتاری، بهبود اعتماد به خود والدین، و احساس خودارزشمندی والدین از پیامدهای اثربخش برنامه آموزش مدیریت والدین است (۱۹) که در این پژوهش نیز مشاهده شد. یافته سوم این مطالعه نشان داد بین اثربخشی برنامه گربه سازگار و آموزش مدیریت والدین در کاهش اضطراب دانش‌آموزان تفاوت معناداری وجود دارد، ولی این تفاوت در افزایش میزان تاب‌آوری معنادار نیست. هر دو برنامه در کاهش اضطراب مؤثر بودند و با توجه به تفاوت میانگین‌ها، برنامه گروهی گربه سازگار از برنامه آموزش مدیریت والدین اثربخشی بیشتری داشته است. در تبیین این موضوع می‌توان گفت، در این پژوهش در گروه آزمایشی برنامه گربه سازگار، دانش‌آموزان به طور مستقیم تحت آموزش‌های شناختی - رفتاری مهار اضطراب قرار گرفتند، ولی در گروه آزمایشی آموزش مدیریت والدین، مادران فقط تحت آموزش قرار گرفتند. می‌توان نتیجه گرفت هرچند هر دو برنامه آموزشی می‌تواند باعث کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان شود، ولی چون دانش‌آموزان در برنامه گربه سازگار به صورت مستقیم فنون و روش‌های مهار اضطراب را تجربه کرده‌اند، اثربخش‌تر بوده است که البته این موضوع به مطالعات سترده‌تری نیاز دارد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تکمیل پرسش‌نامه‌ها توسط دانش‌آموزان و امکان تحریف یا درک متفاوت برخی از گویه‌ها، محدود بودن نمونه به دانش‌آموزان پایه‌های تحصیلی چهارم و پنجم ابتدایی و درک متفاوت آنها از برخی موضوعات، و همچنین مشکلات هماهنگی والدین برای حضور در برخی جلسات مداخله اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود با رفع محدودیت‌ها و مشکلات این پژوهش، شرایط مناسب‌تر برای اجرا در پایه‌ها و دوره‌های مختلف تحصیلی و آموزش هر دو والد در سایر شهرها و مناطق در پژوهش‌های بعدی فراهم شود تا

شهرستان مبارکه (۱ صفهان) در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ صادر شده است. سایر ملاحظات اخلاقی مانند رضایت کامل افراد نمونه و رعایت اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات نیز مورد توجه قرار گرفته است.

**حامی مالی:** این مطالعه بدون حامی مالی انجام شده است.

**نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده نخست به‌عنوان طراح و ایده‌پرداز اصلی پژوهش و مسئول جمع‌آوری داده‌ها؛ نویسنده دوم به‌عنوان استاد راهنما، و نویسنده سوم به‌عنوان استاد مشاور در این مقاله نقش داشتند.

**تضاد منافع:** انجام این پژوهش برای نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی را به دنبال نداشته است و نتایج آن کاملاً شفاف و بدون سوگیری گزارش شده است.

**تشکر و قدردانی:** از استادان محترم راهنما و مشاور و مسئولان آموزش و پرورش مبارکه و مدیران مدارس، اولیا و دانش‌آموزانی که در این پژوهش شرکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

اعتبار و روایی پژوهش با اطمینان بیشتری برآورد گردد. همچنین با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش، پیشنهاد می‌گردد برنامه گروهی گربه سازگار کندهال و آموزش مدیریت والدین در حوزه‌های مختلف مشکلات رفتاری دانش‌آموزان، و همچنین افزایش توانمندی‌های روان شناختی آنها مانند تقویت جرئت‌ورزی و اعتماد به خود، مورد استفاده قرار گیرد.

## ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکترای نویسنده نخست با پروپوزال مصوب ۱۴۰۰/۱۱/۱۳، کد رساله ۱۶۲۵۲۱۱۰۱ و کد اخلاق IR.IAU.SHK.REC.1401.005 در رشته روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر کرد است. همچنین مجوز اجرایی آن از سوی آموزش و پرورش

## References

1. American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5. 2020; Translation (Rezaei F, et al): Tehran. Honorable Publications. 2013; [Persian] [Link]
2. Zolfaghari A, Elahi T. Children's level of anxiety in relation to their level of awareness and attitude towards corona virus based on the health belief model and the level of stress, anxiety and depression of mothers. Journal title 2020; 14 (1):40-55 <http://dx.doi.org/10.52547/rph.14.1.40> [Link]
3. Peterman JS, Carper MM, Kendall PC. Anxiety disorders and comorbid sleep problems in school-aged youth: rview and future research directions, hild psychiatr Hum Developmental tages. 2015; 46:376-92. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0478-y> [Link]
4. Shokri MH, H; Alizadeh H, Farrokhi N. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy of coping cats on the level of courage in children with anxiety disorder. Journal of Exceptional Children Empowerment. 2021; Year 12, Number 1 (34), pp. 85-75. [Persian] <https://doi.org/10.22034/ceciranj.2021.213123.1318> [Link]
5. Nesheiwat K M, Brandwein D. "Factors related to resilience in preschool and kindergarten students". Child welfare. 2011; 90(1): 7-24. [Link]
6. SeyedMahmoudi J, Rahimi C, Mohammadi, N. Factors affecting resilience in people faced with psychological trauma. Ferdowsi University of Mashhad Clinical and Counseling Psychology Research. 2011; 1(1):5-14 [Persian] <https://doi.org/10.22067/ijap.v1i1.1135> [Link]
7. Kendall PC, Flannery E, Panichelli SM, Southam M, Henin A, Warman M. Therapy for youths with anxiety disorders a second randomized clinical trial. J Con Clin Psychol .1997; 65:366-80. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.65.3.366> [Link]
8. Kendall PC, Hedtke KA. Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual. Workbook Publishing; 2006 [Link]
9. Kendall P C, Gosch E, Furr J, Sood E. Flexibility within fidelity. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2008; 47: 987–993. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e31817eed2f> [Link]
10. Bomyea J, Ball TM, Simmons A N, Campbell-Sills L, Paulus M P, Stein M B. Change in neural response during emotion regulation is associated with symptom reduction in cognitive behavioral therapy for anxiety disorders. Journal of Affective Disorders. 2020; 271(15): 207-214. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.001> [Link]
11. Bernhardt S. Anxiety and Behavior: Brief Cognitive Behavioral Therapy in School with a Ten-Year-Old Boy Using the Coping Cat Program. MA. Dissertation. Faculty of Psychology, Minesota State University, USA. 2019. [Link]
12. Haj Mohammadi Z, Haji Alizadeh K. The effectiveness of the coping cat program on the symptoms of generalized anxiety disorder and social phobia in boys and girls with anxiety disorders. Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences. 2020; 28, 1, 27-35. [Persian] <http://dx.doi.org/10.29252/sjimu.28.1.27> [Link]
13. Zarghami F, Heidarinasab L, Shaeiri M, Shahrivar Z. A study in the impact of coping cat based cognitive behavior therapy on reduced anxiety in the children aged 8 to 10 with anxiety disorder. Clin Psychol Stud .2015; 5:183-202. [Persian] [Link]
14. Karami W, Edavi H A, H, Amiriyani A. Effectiveness of cognitive-behavioral intervention training in reducing exam anxiety and shyness of students. Journal of Applied Psychological Research. 2016; 8(3) 29-45. [Persian] <https://doi.org/10.22059/japr.2017.65034> [Link]
15. Bazargan M, and Amiri M. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on students' math anxiety and self-expression. Journal of principles of mental health. 2018; 20(6), 417, [Persian] <https://doi.org/10.22038/jfmh.2018.11770> [Link]
16. Norris L. A & Kendall P. C. A Close Look Into Coping Cat: Strategies Within an Empirically Supported Treatment for Anxiety in Youth. Journal of Cognitive Psychotherapy. 2020 34(1), 4-20. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.34.1.4> [Link]
17. Beygi A, Najafi M, Mohammadyfar MA, Abdollahi A. The Effectiveness of Positive Cognitive Behavioral Therapy on Self-Esteem and Resilience among the Adolescents with Depression Signs. J Res Behav Sci 2018; 16(1): 47-53. [Persian] [dor:20.1001.1.17352029.1397.16.1.7.3](https://doi.org/10.17352029.1397.16.1.7.3) [Link]
18. Ajilchi B, Borjali A, Janbozorgi M. The impact of a parenting skills training program on stressed mothers and their children's self-esteem level. Proced Soci Behav Sci. 2011; 30:316-26. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.06.583 [Persian] <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.063> [Link]
19. Mikaeli Manee F, Abkhiz S. Examining the psychometric properties of the anxiety scale of children and adolescents based on DSM-5. Journal of Clinical Psychology. 2019; Year 12, Number 4 (48 consecutive): pp. 49-62. [Persian] <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.20602.1899> [Link]
20. Kling A, Forster M, Sundell K, Melin L. A randomized controlled effectiveness trial of parent management training with varying degrees of therapist support. Behav Therap 2010; 41:530-42. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.02.004> [Link]
21. Isazadegan A, Ebrahimzade K, Sepas L, Zeinalpour F. A Meta-Analysis of the Effect of Parental Management Training on Behavioral and Emotional Problems in Iranian Children. J Child Ment Health 2019; 6 (3):78-88 [Persian] <http://dx.doi.org/10.29252/jcmh.6.3.8> [Link]
22. Aeni B, Hajjalizadek K. Comparison of the effectiveness of parental management and play therapy for anxiety and social problems in children with confrontational disobedience disorder. Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences. 2021; Volume 28, Number 5, pp. 64-75. [Persian] <http://dx.doi.org/10.29252/sjimu.28.5.64> [Link]



23. IsaNejad O, Saeedi T, Alipur E. The effect of teaching positive parenting program on behavioral problems and responsibility taking among aggressive elementary students. *JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY STUDIES* Year:2019 | Volume:16 | Issue:35 Page(s): 191-210 <https://doi.org/10.22111/jeps.2019.5072> [Link]
24. Vaziri A, Ahadi H, Makoundi B, Asgari P, Bakhtiarpour S. Comparison of the effectiveness of executive function training and parental management in reducing the symptoms of children with anxiety disorders. *Journal of Psychological Methods and Models*. 2016; Year 7, No. 23, pp. 99-114. [Persian] [Link]
25. Spence SH. Structure of anxiety symptoms among children: A confirmatory factor-analytic study. *Journal of Abnormal Psychology*. 1997; 106(2):280-97. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.106.2.280> [Link]
26. Mousavi R, Mousavi SS, Mahmoudi Gharaei J, Akbari Zardkhaneh S. [Assessment and diagnosis instruments of anxiety disorders among child and adolescents (Persian)]. *Annals of Military and Health Sciences Research*. 2008; 6(2):147-54. [Persian] [Link]
27. Soleimani M. The practicality of the validity of the Spence questionnaire. Master's thesis in psychometrics. Islamic Azad University, South Tehran branch. (2017). [Persian] [Link]
28. Merrell, K. W., Cohn, B. P., & Tom, K. M. (2011). Social-Emotional Assets and Resilience Scales-Teacher Form (SEARS-T) [Database record]. APA PsycTests. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t69131-000> [Link]
29. Hoseini Yazdi, S. A; Mashhadi, A; Kimiaee, S. A; Asemi, Z. Effectiveness of Children of Divorce Intervention Program (CODIP) on externalized and internalized problems in children of divorce. *Journal of Family Psychology*, 2021; 2(1): 3-14. [Persian] [Link]
30. Famil Ahmadian F S, Khodabakhshi-koolaei A, Taghvaei D, Ahgher G. Comparison of effectiveness two group programs FRIENDS for life and Coping Cat on fear among boys' children. *JPEN* 2021; 8(1) :1-11 [Persian] <http://jpen.ir/article-1-586-en.html> [Link]