مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۲، آبان ۱۴۰۲، ۸۳۴-۸۱۷

اثربخشی برنامه درمانگری *Kendall* بر اضطراب و نظم‌جویی شناختی هیجان دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی: یک مطالعه نیمه تجربی

بتول سلیمانی شیخ‌آبادی[۱]، مریم کدخدایی[۲]

دریافت مقاله: ۴۰۲/۵/۳ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۴۰۲/۶/۲۷ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۴۰۲/۷/۲۵ پذیرش مقاله: ۴۰۲/۷/۳۰

چکیده

زمینه و هدف: از شایع‌ترین اختلالات روانی در دانش‌آموزان که می‌تواند عوارض متعددی داشته باشد، اضطراب است. یکی از درمان‌های مؤثر شناختی-رفتاری اضطراب در کودکان، برنامه درمانی *Kendall* است. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی برنامه درمانی *Kendall* بر اضطراب و نظم‌جویی شناختی هیجان دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی بوده است.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پی‌گیری ۳ ماهه بود. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی شهرستان مبارکه، مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. ۲۶ دانش‌آموز پسر با نمره بالا در مقیاس اضطراب Spence به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و به دو گروه مساوی آزمایش و گواه تقسیم شدند. برنامه درمانی Kendall (گربه مقابله‌گر) بر روی گروه آزمایش اجرا شد. هر دو گروه قبل و بعد از اجرای مداخله درمانی با پرسش‌نامه اضطراب Spence و پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان Garnefski مورد سنجش قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: برنامه درمانی Kendall باعث کاهش میانگین نمره اضطراب (Eta=۰/۸۰۰، P<۰/۰۰۱، F=۴۸/۱۰۳)، افزایش میانگین نمره نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه (Eta=۰/۳۷۲، P<۰/۰۰۱، F=۷/۰۹۷) و کاهش میانگین نمره نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه (Eta=۰/۹۰۷، P<۰/۰۰۱، F=۱۱۶/۶۵۰) در دانش‌آموزان شد.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد برنامه درمانی Kendall در بهبود اضطراب و نظم‌جویی شناختی هیجان دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی اثربخش بوده است و پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان و مشاوران در مدارس و مراکز مشاوره برای درمان اضطراب و تنظیم هیجانات دانش‌آموزان از این روش استفاده نمایند.

واژه‌های کلیدی: برنامه درمانی Kendall، اضطراب، نظم‌جویی شناختی هیجان، دانش‌آموزان

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲- استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
تلفن: ۰۳۱-۳۴۳۲۲۱۰۵، دورنگار: ۰۳۱-۵۲۴۴۷۱۰۰، پست الکترونیکی: mkadkhodaie@gmail.com

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

مقدمه

دانش‌آموزان سرمایه‌های مهم علمی در جامعه به‌شمار می‌آیند و نگاه فردای جامعه به این قشر از جامعه است چرا که آنان با یادگیری علوم می‌توانند بخشی از تحولات مهم جامعه را به دست بگیرند. عملکرد تحصیلی بالای دانش‌آموزان نه تنها در گرو فعالیت‌های تحصیلی آنان است، بلکه وابسته به سلامت روحی و بهداشت روان آنان نیز می‌باشد [۱]. در سال‌های اخیر یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق، اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن در کودکان و نوجوانان بوده است [۲]. اضطراب، احساس دلواپسی مبهم و عمومی است که با نشانه‌های جسمی (نظیر تپش قلب و تنگی نفس) و مشکلات روانی دیگری همراه است [۳].

همه انسان‌ها اضطراب را در زندگی خود تجربه کرده و در رویارویی با موقعیت‌های تنش‌زا و تهدید کننده دچار اضطراب می‌شوند [۴]. ده تا بیست و دو درصد کودکان انواع اختلالات اضطرابی را با شدت مختلف تجربه می‌کنند که شروع آن در سنین پیش دبستانی و نمود آن در دبستان است [۵]. گاهی اوقات این اضطراب چنان شدت دارد که زندگی عادی و زندگی تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده و باعث ایجاد مشکل می‌شود [۶]؛ به طوری که تجارب هیجانی این کودکان شدیدتر بوده و در نظم‌جویی هیجان (Emotion regulation)، نارساکنش‌وری (Dysfunction) نشان داده و برای اصلاح خلق خود، از راهبردهای مقابله‌ای (Coping strategies) کمتر انطباقی در توانایی‌شان بهره می‌گیرند [۷].

نظم‌جویی هیجان یکی از عوامل مهم کسب موفقیت و شایستگی تحصیلی و مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های شناختی و هیجانی فرد است [۸]. راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان (cognitive emotion Regulation) اشاره به فکرکردن افراد بعد از یک واقعه منفی داشته و یک روش برای مواجهه و رویایی در برابر تجربه‌های ناخوشایند هیجانی و محرک‌های منفی است [۹]. هرگونه نقص در تنظیم هیجانات، فرد را در برابر مشکلات روان‌شناختی از جمله اضطراب، آسیب‌پذیر می‌سازد [۱۰]. با توجه به شیوع بالای اختلالات اضطرابی و مشکلات همراه با این اختلال [۱۱]، هم‌چنین پیامدهای منفی طولانی مدت آن بر تحول کودکان [۱۲] به درمان‌های روان‌شناختی برای حل مشکلات روان‌شناختی افراد تأکید می‌شود [۱۱].

از الگوهای رایج روان‌شناختی برای درمان اضطراب و اختلالات اضطرابی، درمان‌های شناختی-رفتاری (Cognitive behavioral therapies; CBT) است [۱۳]. درمان شناختی-رفتاری رویکردی است مبتنی بر عقل سلیم و دارای دو اصل بنیادی است: نخست این که شناخت‌ها اثر کنترل کننده بر هیجانات و رفتارها دارند و دوم این که چگونگی عملکرد یا رفتار اثری قوی در الگوهای فکری و هیجانات فرد می‌گذارند [۱۴]. از رویکردهای مهم درمان شناختی-رفتاری برای درمان اختلالات روانی نظیر اضطراب، برنامه درمانی Kendall (گربه مقابله‌گر) است [۱۵].

درمان شناختی-رفتاری گربه مقابله‌گر یک برنامه درمانی است که Kendall و Hedtke برای درمان کودکان ۸ تا ۱۳ سال با نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر (Generalized

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

anxiety)، اضطراب جدایی (Separation anxiety) و اضطراب اجتماعی (Social anxiety) آن را طراحی کردند [۱۶]. این برنامه درمانی، دارای دو بخش است. بخش اول، آموزش مهارت‌های شناختی شامل آموزش آرمیدگی، شناسایی احساس اضطراب و واکنش‌های بدنی، اصلاح خودگویی‌های اضطراب‌زا و آموزش چالش با افکار، حل مسئله، ارزیابی عملکرد و پاداش دادن به خود می‌باشد و بخش دوم، مهارت‌های رفتاری است که شامل تمرین مواجهه سلسله مراتبی با موقعیت‌های با اضطراب کم تا موقعیت‌های با اضطراب شدید، به همراه دو جلسه آموزش والدین می‌باشد [۱۷].

برخی شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که برنامه درمانی Kendall در بهبود نشانه‌های نظم‌جویی شناختی هیجان کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی [۱۲]، کاهش علائم اضطراب [۲۱-۱۸]، درمان اختلال اضطراب جدایی [۲۳-۲۲] و بهبود در حوزه‌های مختلفی از جمله عملکرد تحصیلی و روابط بین فردی آزمودنی‌ها [۱۸]، مؤثر بوده است. هم‌چنین، گزارش مطالعه موردی Shakerimanesh و همکاران نشان داد برنامه درمانی گربه مقابله‌گر در کاهش علائم اضطرابی، افزایش نظم‌جویی شناختی هیجان و تاب‌آوری کودکان مراجعه کننده به دندانپزشکی مؤثر بوده است [۲۴].

با توجه به این که بررسی پیشینه پژوهش‌ها نشان داد که برنامه درمانی Kendall بر اضطراب تأثیر مثبت داشته و از طرفی شیوع فراوان اضطراب و آسیب‌های متعدد آن به حوزه‌های شناختی، خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی و همچنین، به دنبال داشتن عوارض منفی درازمدت و هزینه‌های بسیار، نیاز به درمان برجسته‌تر می‌شود. ضمن این‌که پژوهش‌های اندکی به بررسی اثربخشی این برنامه‌درمانی بر نظم‌جویی شناختی هیجان پرداخته‌اند. در تحقیق حاضر این برنامه درمانی به عنوان یک روش درمانی انعطاف‌پذیر، خلاقانه، متناسب با فردیت هر مراجع [۲۵] و درمانی کم‌هزینه و به دور از عوارض جانبی برای دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی که دوران مهمی برای گذر از کودکی به نوجوانی می‌باشد، مورد بررسی قرار می‌گیرد. ضمن این‌که این شیوه درمانی در آمریکا مورد پژوهش قرار گرفته و چون درمان‌های شناختی-رفتاری تحت تأثیر بافت فرهنگی و اجتماعی قرار دارند، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه درمانگری Kendall بر اضطراب و نظم‌جویی شناختی هیجان دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی است. طرح این تحقیق به‌صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پی‌گیری ۳ ماهه انجام شده است. این پژوهش با کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1402.001 در کمیته پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان واحد خوراسگان به تصویب رسیده است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی شهرستان مبارکه، مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند.

حجم نمونه بر اساس فرمول زیر [۳۳]، در سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۹۰، σ=۳/۴۹ (انحراف معیار مشترک نمره اضطراب) و d=۱/۱۰ (اختلاف میانگین پیش‌آزمون نمره

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

اضطراب در گروه آزمایش و گواه)، ۲۴ نفر محاسبه شد که با توجه به ریزش‌های احتمالی، حجم نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد.

$$n=\frac{\sigma^2\left(Z_{1-\frac{\alpha}{2}}+Z_{1-\beta}\right)^2}{d^2}$$

نمونه‌گیری از بین جامعه آماری فوق، به روش احتمالی و از نوع نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انجام شد. به این ترتیب که از بین ۶۵ مدرسه از مدارس شهرستان مبارکه، ۲ مدرسه پسرانه به روش تصادفی ساده (اختصاص کد به هر مدرسه و قرعه‌کشی با رایانه) انتخاب شدند. در هر یک از مدارس مورد نظر، ۳ کلاس از پایه‌های دوره دوم ابتدایی (یک کلاس چهارم، یک کلاس پنجم و یک کلاس ششم) انتخاب شد. تعداد ۳۰ دانش‌آموز از این ۶ کلاس که واجد شرایط لازم برای ورود به پژوهش بودند، با روش تصادفی ساده (از طریق قرعه‌کشی)، در گروه‌های آزمایش و گواه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه) قرار گرفتند.

پس از انتخاب آزمودنی‌ها و تعیین گروه‌ها، برای جمع‌آوری داده‌ها علاوه بر فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی (شامل: سن و پایه تحصیلی) آزمودنی‌های در ۳ مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری ۳ ماهه، به صورت خودگزارشی به پرسش‌نامه اضطراب کودکان Spence و پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان Garnefski پاسخ دادند. گروه آزمایشی تحت درمان با برنامه درمانی Kendall (گربه مقابله‌گر) قرار گرفت و بلافاصله بعد از اتمام درمان، پس‌آزمون و ۳ ماه بعد پی‌گیری انجام شد.

مداخلات توسط یکی از مشاوران مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهرستان مبارکه به صورت گروهی و در ۱۶ جلسه یک ساعته، تقریباً به مدت ۶ هفته (۳ جلسه در هفته، عصرها از ساعت ۱۷-۱۶) در یکی از مدارس (که عصرها برای نوبت شبانه مشغول به فعالیت بود) به صورت رایگان برگزار شد.

ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر عبارت بودند از: دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در یکی از پایه‌های چهارم، پنجم یا ششم ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ در شهرستان مبارکه، داشتن بهره هوشی بهنجار (با توجه به پرونده تحصیلی دانش‌آموز)، رضایت و همکاری والدین برای حضور خودشان و فرزندانشان در پژوهش و رضایت خود دانش‌آموز برای شرکت در پژوهش، نداشتن سابقه هرگونه بیماری جسمی و یا اختلالات روانی به غیر از نشانه‌های اضطراب (بر اساس پرونده تحصیلی دانش‌آموزان، نظر مشاور و آموزگاران مدرسه)، کسب نمره اضطراب بالاتر از ۷۹ در پرسش‌نامه اضطراب کودکان Spence، عدم دریافت هرگونه درمان روان‌شناختی دیگر هم‌زمان با شرکت در این پژوهش و عدم مصرف دارو.

ملاک‌های خروج از این پژوهش عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه، تأخیر بیش از ۱۵ دقیقه در ۴ جلسه، دریافت سایر درمان‌ها (دارویی، روان‌شناختی و یا مشاوره) هم‌زمان با شرکت در این پژوهش. در طی اجرای جلسات، ۲ نفر از دانش‌آموزان به دلیل غیبت بیش از دو جلسه از پژوهش حذف شدند و دو نفر از اعضای گروه گواه نیز به دلیل عدم تمایل به تکمیل پرسش‌نامه‌ها در پس‌آزمون، از

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

مطالعه حذف شدند و در نهایت حجم پژوهش در هر گروه ۱۳ نفر در نظر گرفته شد.

برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه اضطراب کودکان Spence (Spence Children's Anxiety Scale; SCAS) و پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان Garnefski (cognitive emotion regulation questionnaire-kids; Version CERQ-K) استفاده شد.

پرسش‌نامه اضطراب کودکان Spence (SCAS) در سال ۱۹۹۷ توسط Spence ساخته شده و دارای ۴۵ گویه می‌باشد که برای کودکان ۸ تا ۱۲ سال قابلیت کاربرد دارد. از مجموع ۴۵ عبارت این پرسش‌نامه، ۳۸ سؤال آن نمره‌گذاری می‌شود و سؤالات ۱۱، ۱۷، ۲۶، ۳۱، ۳۸ و ۴۳ عبارت‌های پرسشی مثبت هستند که نمرات آن‌ها در نمره‌گذاری محاسبه نمی‌شود و سؤال ۴۵ هم که یک سؤال باز پاسخ است، نمره‌گذاری نمی‌شود. در جدول ۱، روش تفسیر و نمره‌گذاری کلی پرسش‌نامه اضطراب کودکان Spence گزارش شده است. نمره‌گذاری بر اساس مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرتی هرگز (۰)، گاهی اوقات (۱)، اغلب (۲)، همیشه (۳) تنظیم شده است. حداکثر نمره ممکن برابر با ۱۱۴ است که نمره بالاتر نشان دهنده اضطراب بیشتر می‌باشد [۲۶].

جدول ۱- تفسیر و نمره‌گذاری کلی پرسش‌نامه اضطراب کودکان Spence

میزان اضطراب	نمره‌ی کل در آزمون
اضطراب کم	نمره ۳۹ تا ۵۸
اضطراب متوسط پایین	نمره ۵۹ تا ۷۸
اضطراب متوسط بالا	نمره ۷۹ تا ۹۷
اضطراب شدید	نمره ۹۸ به بالا

این مقیاس دارای ۶ خرده مقیاس می‌باشد که عبارتند از: اختلال وحشت‌زدگی و بازارهراسی (Panic attack and agoraphobia)، اختلال اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی، ترس از صدمات جسمی (Physical injury fears)، اختلال وسواس فکری-عملی (Obsessive-compulsive disorder) و اختلال اضطراب فراگیر [۲۶]. در جدول ۲ سؤالات هر خرده مقیاس گزارش شده است.

جدول ۲- سؤالات خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه اضطراب کودکان Spence

خرده مقیاس‌ها	شماره سؤالات
اضطراب جدایی	۴۴-۱۶-۱۵-۱۲-۸-۵
اضطراب (فوبی) اجتماعی	۳۵-۲۹-۱۰-۹-۷-۶
وسواس فکری-عملی	۴۲-۴۱-۴۰-۲۷-۱۹-۱۴
اضطراب فراگیر	۲۴-۲۲-۲۰-۴-۳-۱
وحشت‌زدگی و آگروفوبیا	۳۹-۳۷-۳۶-۳۴-۳۲-۳۰-۲۸-۲۱-۱۳
ترس از صدمات جسمی	۳۳-۲۵-۲۳-۱۸-۲

پایایی کل پرسش‌نامه اضطراب کودکان Spence در پژوهش Spence به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ [۲۶]، در مطالعات Muris و همکاران ۰/۹۰ [۲۷] و در پژوهش Spence و همکاران ۰/۹۲ [۲۸] گزارش شده است. در پژوهشی در ایران، بر روی ۴۱۷ کودک ۶ تا ۱۲ سال، پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۹ به‌دست آمده است [۲۹]. پایایی کل برای آزمون اضطراب Spence در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به‌دست آمد.

فرم کودکان پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان Garnefski (CERQ-K) توسط Garnefski و همکاران، به‌منظور شناسایی راهبردهای مقابله شناختی کودکان ۹ تا ۱۱ سال تدوین شده است. این پرسش‌نامه از نوع خود سنجی است که متشکل از ۳۶ سؤال و ۹ خرده مقیاس است.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

نمره‌گذاری بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی هرگز (۱)، گاهی (۲)، مرتباً (۳)، اغلب (۴) و همیشه (۵) تنظیم شده است. نمره کل آزمون از طریق جمع کردن نمره سؤالات به دست می‌آید و در دامنه ۳۶ تا ۱۸۰ قرار می‌گیرد. هر چه نمره فرد بیشتر باشد، یعنی از راهبرد مذکور بیشتر استفاده می‌کند و مواجهه با وقایع تنش‌زا و منفی می‌باشد [۳۰]. خرده مقیاس‌ها عبارتند از: سرزنش خود (Self-blame)، پذیرش (Acceptance)، نشخوار فکری (Rumination)، تمرکز مجدد مثبت (Positive refocusing)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (Refocus on planning)، ارزیابی مجدد مثبت (Positive reappraisal)، سرزنش دیگران (Blaming others)، فاجعه‌آمیزپنداری (Catastrophizing) و دیدگاه‌گیری (Putting into perspective). هر خرده مقیاس شامل ۴ سؤال است و نمره کل هر خرده مقیاس از طریق جمع کردن نمره سؤالات به دست می‌آید که در محدوده ۴ تا ۲۰ می‌باشد [۳۰].

از میان این خرده مقیاس‌ها، راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری، راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان و خرده مقیاس‌های سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیزپنداری و سرزنش دیگران، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان را نشان می‌دهند [۳۰]. خرده مقیاس‌های سازگارانه و ناسازگارنه و سؤالات مربوط به هر کدام در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳- سؤالات خرده مقیاس‌های فرم کودکان پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان Garnefski

ردیف	نوع خرده مقیاس	خرده مقیاس‌ها	سؤالات مربوطه
۱	نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه (مثبت)	**پذیرش**	۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹
۲		**تمرکز مجدد مثبت**	۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱
۳		**تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی**	۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲
۴		**ارزیابی مجدد مثبت**	۶، ۱۵، ۲۴، ۳۳
۵		**دیدگاه‌گیری**	۷، ۱۶، ۲۵، ۳۴
۶	نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه (منفی)	**سرزنش خود**	۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸
۷		**نشخوار فکری**	۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰
۸		**فاجعه‌آمیزپنداری**	۸، ۱۷، ۲۶، ۳۵
۹		**سرزنش دیگران**	۹، ۱۸، ۲۷، ۳۶

Garnefski و همکاران (۲۰۰۷) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در محدوده ۰/۶۲ تا ۰/۷۹ به دست آوردند [۳۰]. روان‌سنجی آزمون در پژوهش Mashhadi و همکاران (۱۳۹۱) بر روی ۵۳۱ نفر از دانش‌آموزان پایه‌های سوم، چهارم و پنجم ابتدایی (۲۵۸ نفر پسر و ۲۷۳ نفر دختر) شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۸۹، برای هر دو جنسیت و کل شرکت‌کنندگان مطلوب بوده و میانگین ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بود [۳۱]. پایایی کل برای پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان Garnefski در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۳ محاسبه شد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

مداخله شناختی-رفتاری برنامه درمانی Kendall (Kendall's coping cat program) در ۱۶ جلسه برای درمان اختلالات اضطرابی کودکان ۱۳-۸ سال اجرا می‌شود [۱۶]. این برنامه بر اساس دیدگاه شناختی-رفتاری، در دو بخش آموزش مهارت‌های روان‌شناختی (شناسایی احساس اضطراب و واکنش‌های بدنی، اصلاح خودگویی‌های اضطرابی، حل مسئله، ارزیابی عملکرد و پاداش دادن به خود) و تمرین مواجهه سلسله مراتبی با موقعیت‌های اضطراب‌زا با کمک این مهارت‌ها به کودکان دارای اضطراب آموزش داده می‌شود [۳۲]. خلاصه جلسات این برنامه درمانی، در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ٤- محتوای جلسات برنامه درمانی Kendall (گروه مقابله‌گر)

جلسات	محتوای درمان
جلسه اول	برقراری ارتباط و آشنایی با اهداف درمان
جلسه دوم	کمک به کودک برای شناخت احساس اضطراب و احساسات مختلف و تمایز احساس اضطراب و نگرانی
جلسه سوم	شناسایی واکنش‌های بدنی به اضطراب
جلسه چهارم	اولین جلسه ملاقات با والدین
جلسه پنجم	آشنایی با تمرین آرمیدگی و به‌کارگیری آن در کاهش تنش عضلانی همراه با اضطراب
جلسه ششم	شناسایی خودگویی اضطراب‌آور و یادگیری به چالش کشیدن افکار
جلسه هفتم	مروری بر خودگویی اضطرابی و خودگویی مقابله‌گری و ایجاد مهارت‌های حل مسئله
جلسه هشتم	آموزش خودارزیابی و پاداش به خود و مروری بر مهارت‌های آموخته شده
جلسه نهم	دومین جلسه ملاقات با والدین
جلسه دهم	تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب کم هستند با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن
جلسه یازدهم	تمرین در موقعیت‌هایی که دارای اضطراب کم هستند با استفاده از تکالیف در معرض قرار گرفتن
جلسه دوازدهم	تمرین تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب متوسط
جلسه سیزدهم	آموزش تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب متوسط
جلسه چهاردهم	آموزش تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب زیاد
جلسه پانزدهم	آموزش تکالیف مواجهه در مواقعی که اضطراب زیادی ایجاد می‌شود.
جلسه شانزدهم	تمرین تکالیف مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب زیاد، ساخت یک آگهی تبلیغاتی و به پایان رساندن درمان

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نسخه ۲۶ نرم‌افزار SPSS و در دو بخش توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. در بخش توصیفی، اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی‌ها (سن و پایه تحصیلی) و آماره‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار مربوط به متغیرهای نمرات اضطراب، نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه و ناسازگارانه برای هر دو گروه و در ۳ مرحله ارائه شد. هم‌چنین، به منظور بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌های در گروه آزمایش و گواه، از آزمون دقیق فیشر استفاده شد. روش آماری مورد استفاده برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیات تحقیق، آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر بود که برای این منظور ابتدا پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد بررسی قرار گرفت. اولین پیش فرض، بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

آزمون Kolmogorov–Smirnov، پیش فرض دوم، بررسی شرط همگنی واریانس گروه‌ها با استفاده از آزمون Levene و سومین پیش فرض بررسی همسانی ماتریس کوواریانس خطا در گروه‌های مورد مطالعه که با آزمون Mauchly's Sphericity ارزیابی شده است. سطح معناداری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

نتایج

در این مطالعه ۲۶ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه‌های چهارم، پنجم و ششم در گروه آزمایش و گواه (۱۳ نفر در گروه آزمایش و ۱۳ نفر در گروه گواه) شرکت داشتند. در هر گروه، ۴ نفر در پایه چهارم، ۴ نفر در پایه پنجم و ۵ نفر در پایه ششم بودند (P=۱/۰۰۰). میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ۱۰/۸۱±۰/۷۷ سال با حداقل ۹/۵۸ و حداکثر ۱۱/۷۵ سال و میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در گروه گواه ۱۰/۷۵±۰/۷۶ سال با حداقل ۹/۴۲ و حداکثر ۱۱/۷۵ سال بوده است. آزمون دقیق فیشر نشان داد که تفاوت آماری معناداری بین توزیع فراوانی گروه‌های سنی در دو گروه مورد مطالعه وجود ندارد (P=۰/۷۶۹) (جدول ۵).

جدول ۵- توزیع فراوانی برخی ویژگی‌های جمعیت شناختی دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی شهرستان مبارکه مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ برحسب گروه‌های مورد بررسی

متغیر	مؤلفه‌ها	آزمایش		گواه		مقدار P
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
سن	۱۰-۹ سال	۳	۲۳/۱	۲	۱۵/۴	۰/۷۶۹
	۱۱-۱۰/۱ سال	۳	۲۳/۱	۵	۳۸/۵	
	۱۲-۱۱/۱ سال	۷	۵۳/۸	۶	۴۶/۲	
پایه تحصیلی	چهارم	۴	۳۰/۸	۴	۳۰/۸	۱/۰۰۰
	پنجم	۴	۳۰/۸	۴	۳۰/۸	
	ششم	۵	۳۸/۵	۵	۳۸/۵	

آزمون دقیق فیشر، P<۰/۰۵ اختلاف معنی‌دار

در جدول ۶ آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک متغیرهای وابسته (اضطراب، نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه و نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه) گزارش شده است. همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود میانگین نمرات اضطراب، نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه و ناسازگارانه بلافاصله و ۳ ماه بعد از مداخله، در گروه آزمایش و گواه تغییرات محسوسی داشته است.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

جدول ٦- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش برحسب گروه‌های مورد بررسی در دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی شهرستان مبارکه مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ در زمان‌های مختلف

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پی‌گیری
			انحراف استاندارد ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین
اضطراب	آزمایش	۱۳	۹۱/۹۲ ± ۹/۱۶	۵۳/۱۵ ± ۱۱/۷۸	۵۸/۰۸ ± ۱۲/۸۲
	گواه	۱۳	۹۰/۰۲ ± ۸/۶۰	۹۲/۵۸ ± ۸/۵۸	۹۲/۶۲ ± ۹/۱۹
نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه	آزمایش	۱۳	۵۸/۴۶ ± ۶/۱۵	۶۴/۸۵ ± ۷/۷۲	۶۲/۹۲ ± ۵/۹۹
	گواه	۱۳	۶۱/۱۵ ± ۸/۶۵	۶۰/۳۵ ± ۵/۱۷	۵۹/۵۴ ± ۵/۸۱
نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه	آزمایش	۱۳	۴۹/۱۵ ± ۴/۸۱	۳۶/۵۴ ± ۵/۷۶	۳۷/۳۸ ± ۶/۱۱
	گواه	۱۳	۵۲/۹۲ ± ۴/۴۹	۵۱/۷۷ ± ۳/۶۷	۵۳/۶۸ ± ۷/۴۲

قبل از انجام آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر برای بررسی فرضیات پژوهش، نتایج آزمون‌های پیش‌فرض بیان شده است. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون ناپارامتریک Kolmogorov–Smirnov استفاده شد. نتایج آزمون Kolmogorov–Smirnov نشان داد متغیرهای پژوهش در دو گروه مورد بررسی و در تمام مراحل دارای توزیع نرمال می‌باشند (P>۰/۰۵). پیش‌فرض همگنی واریانس گروه‌ها با استفاده از آزمون Levene ارزیابی شد که نتایج نشان داد واریانس متغیرهای پژوهش در دو گروه مورد بررسی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری همگن می‌باشد (P>۰/۰۵). سومین پیش‌فرض لازم جهت انجام آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر، یکنواختی (یا همگنی) ماتریس کوواریانس خطا است که بررسی این پیش‌فرض با آزمون Mauchly's Sphericity (آزمون کرویت موخلی) انجام شد. این آزمون برای عامل گروه که دو سطح دارد به کار برده نمی‌شود، اما برای عامل زمان و اثر متقابل زمان و گروه برای سه متغیر مورد بررسی معنادار نشده (سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ است)، یعنی دلیلی بر غیر یکنواختی ماتریس کوواریانس خطا وجود ندارد و لذا همگنی ماتریس کوواریانس خطا در دو گره مورد بررسی، مورد تأیید قرار گرفت.

جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. جدول ۷ نتایج آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر را برای بررسی تفاوت نمونه پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای نمرات متغیرهای اضطراب، نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه و نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه نشان می‌دهد. در این جدول برای بررسی اندازه اثر، مقدار مجذور اتای جزیی استفاده شده است. مقدار مجذور اتای جزیی ۰/۰۱ و کمتر نشانگر اثر کم، ۰/۰۴ تا ۰/۰۹ نشانگر اثر متوسط و ۰/۱ و بیشتر نشانگر اثر زیاد است [۳۳].

یافته‌های جدول ۷ نشان می‌دهد که تفاوت میان گروه‌های آزمایش و گواه از نظر میانگین نمرات اضطراب (P<۰/۰۰۱)، نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه (P<۰/۰۰۱) و نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه (P<۰/۰۰۱) معنادار است و برنامه درمانی Kendall (گربه مقابله‌گر) بر متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش در مقایسه

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

با گروه گواه تأثیر مثبت داشته است. این میزان تأثیر (Eta) برای متغیر اضطراب ۰/۸۰۰، برای متغیر نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه ۰/۳۷۲ و برای متغیر نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه ۰/۹۰۷ می‌باشد که نشانگر اثر زیاد است.

نتایج مربوط به اثر زمان، نشان دهنده این است که تفاوت میانگین نمره اضطراب (P<۰/۰۰۱)، نمره نظم‌جویی‌شناختی هیجان سازگارانه (P<۰/۰۰۱) و نمره نظم‌جویی‌شناختی هیجان ناسازگارانه (P=۰/۰۳۸) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نیز معنادار است که بیانگر تأثیر برنامه درمانی Kendall بر کاهش میانگین نمرات متغیرهای اضطراب و نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه و افزایش میانگین نمره نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه در مراحل پس‌آزمون و پی‌گیری گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون بوده که میزان تأثیر (Eta)، ۰/۸۳۷ برای اضطراب، ۰/۴۲۵ برای نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه و ۰/۲۳۸ برای نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه، نشانگر اثر زیاد است (جدول ۷).

در مورد اثر متقابل گروه و زمان، تفاوت میانگین نمره اضطراب (P<۰/۰۰۱)، نمره نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه (P<۰/۰۰۱) و نمره نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه (P=۰/۰۰۳) در ۳ مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری در گروه آزمایش و گواه نیز معنادار و نشانگر اثر زیاد است چرا که میزان تأثیر (Eta)، برای اضطراب ۰/۹۱۴، برای نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه ۰/۷۵۸ و برای نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه ۰/۳۷۸ می‌باشد (جدول ۷).

جدول ۷- نتایج آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر در بررسی اثربخشی برنامه درمانگری Kendall بر اضطراب و نظم‌جویی شناختی هیجان دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی شهرستان مبارکه مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	مقدار اتا
اضطراب	اثر گروه	۱۱۷۹۰/۷۸۲	۱	۱۱۷۹۰/۷۸۲	۴۸/۱۰۳	< ۰/۰۰۱	۰/۸۰۰
	اثر زمان	۵۰۸۱/۱۰۳	۲	۲۵۴۰/۵۵۱	۶۱/۸۲۵	< ۰/۰۰۱	۰/۸۳۷
	اثر گروه × زمان	۶۸۶۴/۶۴۱	۲	۳۴۳۲/۳۲۱	۱۲۶/۹۸۷	< ۰/۰۰۱	۰/۹۱۴
نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه	اثر گروه	۳۶۱/۸۴۶	۱	۳۶۱/۸۴۶	۷/۰۹۷	< ۰/۰۰۱	۰/۳۷۲
	اثر زمان	۱۰۵۲/۴۸۷	۲	۵۲۶/۲۴۳	۳۲/۳۶۶	< ۰/۰۰۱	۰/۴۲۵
	اثر گروه × زمان	۲۷۴۳/۰۰۰	۲	۱۳۷۱/۵۰۰	۳۷/۵۱۸	< ۰/۰۰۱	۰/۷۵۸
نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه	اثر گروه	۳۵۳۳/۶۵۴	۱	۳۵۳۳/۶۵۴	۱۱۶/۶۵۰	< ۰/۰۰۱	۰/۹۰۷
	اثر زمان	۲۶۰/۱۷۹	۲	۱۳۰/۰۹۰	۳/۷۵۰	۰/۰۳۸	۰/۲۳۸
	اثر گروه × زمان	۲۱۹/۰۰۰	۲	۱۰۹/۵۰۰	۷/۲۹۳	۰/۰۰۳	۰/۳۷۸

آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر، P<۰/۰۵ اثر معنی‌دار

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد در شروع کار تفاوت آماری معناداری در متغیرهای پژوهش بین گروه آزمایش و گواه وجود نداشته (P>۰/۰۵)، اما بعد از اجرای برنامه درمانگری Kendall در پس‌آزمون و پی‌گیری، تفاوت بین دو گروه معنادار شده است (P<۰/۰۵).

جدول ۸- مقایسه میانگین متغیرهای پژوهش برحسب گروه‌های مورد بررسی در هر یک از مراحل مطالعه در دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی شهرستان مبارکه مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

متغیر	مرحله	تفاوت میانگین گروه آزمایش با گواه	معناداری
نمره اضطراب	پیش‌آزمون	۱/۹	۰/۵۸۶
	پس‌آزمون	-۳۹/۴۳	< ۰/۰۰۱
	پیگیری	-۳۴/۵۴	< ۰/۰۰۱
نمره نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه	پیش‌آزمون	-۲/۶۹	۰/۳۷۰
	پس‌آزمون	۴/۵۰	۰/۰۱۵
	پی‌گیری	۳/۳۸	۰/۰۳۴
نمره نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه	پیش‌آزمون	-۳/۷۷	۰/۰۵۴
	پس‌آزمون	-۱۵/۲۳	< ۰/۰۰۱
	پیگیری	-۱۶/۳۰	< ۰/۰۰۱

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه درمانگری Kendall بر اضطراب و نظم‌جویی شناختی هیجان دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی انجام گرفت. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که برنامه درمانی Kendall اثربخشی معناداری بر کاهش اضطراب و بهبود نظم‌جویی شناختی هیجان دانش‌آموزان دارد به طوری‌که نمرات گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در پس‌آزمون تفاوت معناداری داشت و دستاوردهای درمانی در ارزیابی پیگیری ۳ ماهه نیز پایدار بود، در حالی‌که در نشانه‌های گروه گواه در طول دوره، بهبودی ایجاد نشده است.

پژوهش‌ها در داخل و خارج از کشور، همسویی با پژوهش حاضر را نشان می‌دهند. همان‌طور که Kendall مطرح می‌کند، این درمان فراتر از مسائل فرهنگی و متوجه ویژگی‌های مشترک اختلالات اضطرابی کودکان است [۳۴]. در تبیین نتایج به دست آمده از یک سو باید اشاره کرد که یافته‌های پژوهش مبنی بر اثر بخشی برنامه درمانی Kendall در کاهش نشانه‌های اضطراب و اختلالات اضطرابی کودکان و حفظ کارایی درمان در دوره پی‌گیری، با یافته‌های پژوهش‌های Mukund و همکارش [۱۸]، Khan و همکاران [۱۹]، Silk و همکاران [۲۰]، Shokri Mirhosseini و همکاران [۲۱]، Giani و همکاران [۲۲]، Parvandi و همکاران [۲۳]، Shakerimanesh و همکاران [۲۴]، همسو و در یک راستا قرار دارند. از سوی دیگر نتایج پژوهش مبنی بر

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

اثربخشی برنامه درمانی Kendall در بهبود نظم‌جویی شناختی هیجان با یافته‌های مطالعات Alizadeh Birjandi و همکاران [۱۲] و Shakerimanesh و همکاران [۲۴] همسویی دارد.

در تبیین اثربخشی برنامه درمانی Kendall بر اضطراب باید گفت این برنامه فراتر از مسائل فرهنگی و متوجه ویژگی‌های مشترک اختلالات اضطرابی کودکان [۳۲] و ترکیبی از درمان‌های شناختی و انجام تکالیف خانگی جذاب است. این یافته‌ها بدین معنی است که آزمودنی‌ها دستورالعمل‌های این شیوه درمانی را به خوبی درک کرده و آن‌ها را انجام می‌دهند [۳۵]. مزیت برنامه درمانی Kendall نسبت به درمان شناختی-رفتاری، این است که در این برنامه نقش والدین و آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان مورد توجه قرار گرفته است. هم‌چنین، این برنامه متناسب با شرایط سنی کودکان مضطرب طراحی شده است به طوری که درک برنامه و اجرای آن توسط کودک آسان است [۱۶].

این برنامه درمانی، مبتنی بر درمان‌های شناختی-رفتاری است که افکار و باورهای فرد را مورد هدف قرار داده و به او یاد می‌دهد آن‌چه موجب نگرانی و اضطراب او شده را شناسایی و به مقابله با آن بپردازد. براساس این برنامه کودک رابطه بین افکار، احساس و رفتار را یاد گرفته و می‌آموزد که با گواه و تغییر افکار می‌تواند احساس و رفتار را گواه کند و با آموختن مهارت‌های شناختی جدید در این برنامه (مانند حل مسئله و خودگویی‌های مثبت) و انتقال مهارت‌ها از جلسات درمان به زندگی واقعی، افکار و رفتارهای جدیدی را شکل داده و زمینه سازگاری با شرایط جدید و کاهش نشانه‌های اضطراب و استفاده از راهبردهای هیجان سازگارانه در او بوجود می‌آید [۳۰، ۱۶].

استفاده از راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان در گواه و تعدیل استرس‌های ادراکی مؤثر می‌باشد. پژوهش‌های انجام شده نشان‌دهنده استفاده گسترده کودکان از راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان در رویارویی با اختلالات اضطرابی است [۱۲]. می‌توان گفت نظم‌جویی هیجان عاملی مهم و تعیین کننده دربهزیستی روان می باشد [۳۶].

این درمان به کودکان یاد داد که از طریق جایگزینی راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان، راهبردهای ناسازگارانه و غیرانطباقی را اصلاح کرده و باعث تقویت پردازش سازگارانه افکار و هیجاناتی شود که زیربنای مشکلات شناختی و رفتاری مرتبط با اضطراب است. بنابراین بهبود راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان آزمودنی‌ها در این پژوهش، با توجه به شیوه اثرگذاری برنامه درمانی Kendall از طریق شناسایی تأثیر افکار منفی بر احساسات و رفتار، شناسایی انواع خودگویی‌های اضطراب‌انگیز و منفی و تشخیص راهبردهای شناختی ناسازگارانه قابل تبیین بوده و منجر به کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه‌ی نظم-جویی شناختی هیجان کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی شود [۱۲].

بر اساس نتایج حاصله و با توجه به کم هزینه بودن و فعالیت محوری این برنامه پیشنهاد می‌شود درمانگرانی که در زمینه اضطراب فعالیت دارند (روان‌شناسان و مشاوران در

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

مدارس و مراکز مشاوره) از برنامه درمانی Kendall برای کاهش اضطراب بهره ببرند.

پژوهش‌های اندکی را می‌توان یافت که در مراحل گوناگون فرایند پژوهش فاقد محدودیت باشند. این پژوهش نیز از این امر مستثنی نبوده است و علی‌رغم فواید این دوره درمانی و اجرا، پی‌گیری کامل شرایط آزمودنی‌ها و تجزیه و تحلیل دقیق داده‌ها، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی ذکر شده روبه‌رو بود: ۱. ریزش نمونه به دلیل طولانی بودن جلسات درمان ۲. محدود بودن حجم نمونه ۳. به دلیل اجرای پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر، تعمیم نتایج به دختران باید با احتیاط صورت گیرد. ۴. دوره پیگیری (۳ ماهه) نسبتاً کوتاه بود. ۵. در طول اجرای پژوهش، به دلیل شدت گرفتن بیماری کرونا، به مدت یک هفته مدارس تعطیل شد و به دلیل نگرانی اولیاء و آزمودنی‌ها بابت حضور در جلسات، اجرای مداخلات به مدت یک هفته به تعویق افتاد. ۶. به منظور اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از پرسش‌نامه‌هایی استفاده شد که از روایی و پایایی مناسبی برخوردار بودند، اما پاسخ‌ها می‌تواند تا حدی تحت تأثیر شرایط آزمودنی‌ها در هنگام پاسخ‌گویی قرار گرفته باشد.

در نظر گرفتن دوره پیگیری طولانی‌تر برای مطالعه دوام و ثبات درمان، اجرا در میان دخترها برای مشخص شدن تفاوت تأثیرپذیری هر دو جنسیت، اجرا در سایر مناطق و در سایر دوره‌های تحصیلی برای تعمیم‌پذیری بهتر نتایج، اجرا در کنار سایر روش‌های درمانی برای نتیجه‌گیری بهتر، بررسی اثربخشی برای سایر مشکلات روان‌شناختی و اختلالات هیجانی، در پژوهش‌های بعدی به منظور جمع‌آوری داده‌های مدنظر از روش‌های ترکیبی (پرسش‌نامه، مصاحبه و مشاهده) استفاده شود. هم‌چنین، سعی شود در پژوهش‌های آتی جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌هایی با تعداد سؤالات کمتر و نسخه‌های کوتاه استفاده شود تا نتایج حاصل، تحت تأثیر خستگی و بی‌انگیزگی آزمودنی‌ها که اغلب نیز دانش‌آموزان هستند، قرار نگیرد. ضمناً با توجه به زیاد بودن تعداد جلسات درمانی برنامه درمانی Kendall برای جلوگیری از ریزش نمونه پیشنهاد می‌شود جلسات درمانی برنامه‌ریزی شده، منظم و با نزدیک به هم، برگزار شوند و سعی شود در اجرای جلسات، خلل و فاصله‌ای ایجاد نشود. هم‌چنین، در طرح‌های آتی، پژوهش روی نمونه وسیع‌تری اجرا شود تا فرضیات با قوت بیشتری مورد بررسی قرار گیرند.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد برنامه درمانی Kendall (گربه مقابله‌گر) بر کاهش اضطراب، کاهش نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه و افزایش نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه در دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی تأثیر معنادار داشته و در پیگیری ۳ ماهه نیز اثرات درمانی تداوم داشته است. از این رو، استفاده از این برنامه درمانی در کنار سایر روش‌های درمانی و مداخلات، برای کاهش اضطراب و بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان و کودکان در مدارس، کلینیک‌های روان‌شناختی و مراکز مشاوره، به خصوص مراکز مشاوره آموزش و پرورش می‌تواند مفید باشد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد می‌باشد. پژوهش‌گران این مطالعه، از دانش‌آموزان و خانواده گرامی آن‌ها به جهت مشارکت صبورانه در اجرای مطالعه حاضر، از آموزگاران، مسئولین و کارکنان مدارس مجری طرح به دلیل صبر و همکاری در اجرای پرسش‌نامه‌ها و از آموزش و پرورش شهرستان مبارکه به جهت همکاری در فراهم نمودن مکان و امکانات اجرای پژوهش، صمیمانه قدردانی و تشکر می‌نمایند.

References

[1] Worku D, Dirriba AB, Wordofa B, Fetensa G. Perceived stress, depression, and associated factors among undergraduate health science students at Arsi University in 2019 in Oromia, Ethiopia. *Psychiatry J* 2020: 1-8.

[2] Badiee Aval M, Bahrami B, Rafiee Shafigh M. Comparing the Efficacy of Systematic Desensitization and expressive Desensitization on Generalized Anxiety Disorder and exam Anxiety among Students. *Med J of Mashhad Univ of Med Sci* 2021; 64(1): 2265-76. [Farsi]

[3] Aghalari Z, Dahms HU, Hasanpour M, Jafarian S, Gholinia Ahangar H. Evaluation of Anxiety During Coronavirus Pandemic Among Healthcare Workers in Babol in 2020: A Short Report. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2021; 20(8): 933-42. [Farsi]

[4] Nasiri E, Sadati L, Abjar R, Akbari H. The Effect of Deep Breathing on Anxiety, Fatigue and Sleep Quality in Operating Theater Staff. *J Sabzevar Univ Med Sci* 2022; 29(5): 718-29. [Farsi]

[5] Rezaei Gh. Comparison of nocturia in normal children and children with anxiety. *J of New Adv in Psychol, Train and Educ* 2021; 37(4): 31-6. [Farsi]

[6] Atari B, Shafiabadi A. The effectiveness of teaching painting on decreasing the amount of anxiety in elementary school boys. *Couns Cult Psycoth* 2011; 2(8): 47-64. [Farsi]

[7] Asadolahi J, Seyedzadeh Dalooyi SI, Farrokhi H, Pourmohammad shandiz Z. The Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction Therapy (MBSR) on the Reduction of Anxiety Symptoms and Improvement of Cognitive-Emotion Regulation in Adolescents with Anxiety Problems. *Rooyesh* 2019; 8(10): 9-18. [Farsi]

[8] Attarkhamanehei F, Kadivar P, Emamipur S, SepahMansur M. The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between perceived social support and academic competence. *J Psychol Sci* 2023; 21(120): 2433-48. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]

[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

[9] Hatami A, Tabatabaeinejad FS. Effectiveness of Existential Therapy on Emotional Capital, Cognitive Emotion Regulation, and Mental Well-Being of Undergraduate Female Students with Social Anxiety: A Quasi- Experimental Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2023; 22 (2): 129-46. [Farsi]

[10] Sheikhi G, Rajab Poor M, Sheibani H. Relationship between Perfectionism and Anxiety and Emotional Cognitive Regulation with Students' Academic Engagement in Payame Noor University of Piranshahr. *Cult in the Islamic Univ* 2019; 9(31): 123-46. [Farsi]

[11] Solgi Z, Hosseini M. The effectiveness of metacognitive therapy on rumination, tolerance of ambiguity and perception worry in students with social anxiety disorder. *J Sch Couns* 2021; 1(2): 1-18. [Farsi]

[12] Alizadeh Birjandi Z, Mashhadi A, Tabibi Z. The effectiveness of Coping Cat program on improving emotion cognitive regulation among children with anxiety disorders. *Clin Psychol Stud* 2016; 6(24): 153-73. [Farsi]

[13] Shahriari H, Zare H, Aliakbari Dehkordi M, Sarami Foroushani G. Effectiveness of Cognitive-Behavioral Interventions in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2018; 17(5): 461-78. [Farsi]

[14] Rahmati A, Ahmadi R, Mashhadizadeh S, Ghazanfari A. Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy, brief intervention and combined intervention on the social support of those who have recovered from Covid-19. *J of Appl Fam Ther* 2022; 2(5): 390-403. [Farsi]

[15] Yaghoobi A, Rashid K, Bayat A. The Effectiveness of Applying the Coping Cat Protocol on Reducing Symptoms of Separation Anxiety Disorder in the Children (A Case Study). *Razi J Med Sci* 2021; 28(9): 1-11. [Farsi]

[16] Kendall PC, Hedtke KA. Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual. Workbook Publishing; 2006: 8-12.

[17] Fjermestad KW, Ditlefsen N, Unsvåg MH, Öst LG, Havik OE, Wergeland GJ. Exposure Quality in Cognitive Behavioral Treatment for Youth Anxiety Disorders-Predictors and Associations with Outcomes. *J Child and Fam Stud* 2022; 31(1): 308-20.

[18] Mukund B, Jena SP. Qualitative analysis of school children's experience of receiving “Coping Cat

program": A cognitive behavioral therapy program for high anxiety. *Psychol Sch* 2022; 59(9): 1755-75.

[19] Khan A, Malik TA, Ahmed S, Riaz A. Translation, adaptation and implementation of coping cat program with Pakistani children. *Child Youth Care Forum* 2020; 49: 23-41.

[20] Silk JS, Pramana G, Sequeira SL, Lindhiem O, Kendall PC, Rosen D, et al. Using a smartphone app and clinician portal to enhance brief cognitive behavioral therapy for childhood anxiety disorders. *Behav Ther* 2020; 51(1): 69-84.

[21] Shokri Mirhosseini H, Alizade H, Fasrrokhi N. The impact of coping cat program on symptoms reduction in children with anxiety disorders. *J Child Ment Health* 2018; 5(2): 1-3. [Farsi]

[22] Giani L, Caputi M, Forresi B, Michelini G, Scaini S. Evaluation of cognitive-behavioral therapy efficacy in the treatment of separation anxiety disorder in childhood and adolescence: a systematic review of randomized controlled trials. *Int J Cogn Ther* 2021: 1-24.

[23] Parvandi A, Moradi A, Amirian M, Ahmadi E. Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy Based on "Coping Cat" Program in Treatment of Separation Anxiety Disorder. *Psychol Stud* 2022; 18(2): 77-90. [Farsi]

[24] Shakerimanesh L, Hajiarbabi F, Peivandi Yazdi A. The effects of coping cat program on anxiety, emotion regulation, and resilience in children referring to dentistry: A case study. *Intern Med Today* 2021; 27(3): 318-41. [Farsi]

[25] Kendall PC, Chu B, Gifford A, Hayes C, Nauta M. Breathing life into a manual: Flexibility and creativity with manual-based treatments. *Cogn and behave pract* 1998; 5(2): 177-98.

[26] Spence SH. A measure of anxiety symptoms among children. *Behav res and ther* 1998; 36(5): 545-66.

[27] Muris P, Meesters C, van Melick M. Treatment of childhood anxiety disorders: A preliminary comparison between cognitive-behavioral group therapy and a psychological placebo intervention. *J behavior therapy and experimental psychiatry* 2002; 33(3-4): 143-58.

[28] Spence SH, Barrett PM, Turner CM. Psychometric properties of the Spence Children's Anxiety Scale with young adolescents. *Journal of Anxiety Disorders* 2003; 17(6): 605-25.

[29] Mousavi R, Moradi AR, Farzad V, Mahdavi S. Psychometric properties of the Spence children's

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

anxiety scale with an Iranian sample. *Int J Psychol* 2007; 1(1): 17-26. [Farsi]

[30] Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children: the development of an instrument. *Eur child Adolesc psychiatry* 2007; 16: 1-9.

[31] Mashhadi A, Hasani J, Mirdoraghi F. Factor structure, reliability and validity of Persian version of the cognitive emotion regulation questionnaire-children form (CERQ-KP). *J Fundam Ment Health* 2012; 14(55): 246-59. [Farsi]

[32] Podell JL, Mychailyszyn M, Edmunds J, Puleo CM, Kendall PC. The Coping Cat Program for anxious youth: The FEAR plan comes to life. *Cogn Behav Pract* 2010; 17(2): 132-41.

[33] Hooman HA. *Statistical inference in behavioral research* 2021. Tehran: Parsa; pp: 203-12. [Farsi]

[34] Zarghami F, Heidari Nasab L, Shaeiri MR, Shahrivar Z. A study in the impact of coping-cat-based cognitive-behavior therapy (CBT) on reduced anxiety in the children aged 8 to 10 with anxiety disorder. *Clin Psychol Stud* 2015; 5(19): 183-202. [Farsi]

[35] Bassak Nejad S, Niazi Z, Davoudi I. The effectiveness of kendall's coping cat therapy on reducing anxiety among female adolescent students. *J Res in Behav Sci* 2011; 9(4): 241-9. [Farsi]

[36] Tehranizadeh M, Nazarboland N, Keshavarz Grami Gh. The efficacy of "Coping Cat" cognitive-behavior therapy on somatic complains of girls and boys with anxiety and depression disorders. *J Appl Psychol* 2016; 9(4): 27-43. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]

The Effectiveness of Kendall's Therapy Program on Anxiety and Cognitive Emotion Regulation of Second Period Elementary School Male Students: A Quasi-Experimental Study

Batool Soleimani Sheikhabadi[1], Maryam Kadkhodaee[2]

Received: 25/07/23 Sent for Revision: 18/09/2023 Received Revised Manuscript: 17/10/2023 Accepted: 22/10/2023

Background and Objectives: Anxiety is one of the most common psychological disorders that may have various complications. One of the effective cognitive-behavioral therapies for anxiety in children is the Kendall's therapy program. The aim of the present study was to investigate Kendall's therapy program on anxiety and cognitive emotion regulation in second period elementary school students.

Materials and Methods: This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest and a 3-month follow-up period. The statistical population was all male students of the second period of elementary school in Mobarakeh City, who were studying in the academic year of 2022-2023. 26 male students with a high score on Spence Children's Anxiety Scale were selected by multi-stage random sampling method and randomly assigned to experimental and control groups. Then, Kendall's therapy program (coping cat) was implemented on the experimental group. Both groups were evaluated with Spence Children's Anxiety Scale and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (kids version) before and after the therapeutic intervention. Data were analyzed using two-way repeated measures analysis of variance (ANOVA).

Results: Kendall's therapy program (coping cat) reduced the average score of anxiety (Eta=0.800, $p<0.001$, F=48.103), increased the average score of compatible cognitive emotion regulation (Eta=0.372, $p<0.001$, F=7.097), and reduced incompatible cognitive emotion regulation (Eta=0.907, $p<0.001$, F=116.650).

Conclusion: It appears that Kendall's therapy program is effective in improving anxiety and cognitive emotion regulation in students of the second period of elementary school, and it is recommended that psychologists and counselors in schools and counseling centers use this method to treat anxiety and regulate students' emotions.

Key words: Kendall's therapy program, Anxiety, Cognitive emotion regulation, Students

Funding: This study did not have any funds.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of Azad University of Isfahan (Khorasgan) Branch approved the study (IR.IAU.KHUISF.REC.1402.001).

How to cite this article: Soleimani Sheikhabadi Batool, Kadkhodaee Maryam. The Effectiveness of Kendall's Therapy Program on Anxiety and Cognitive Emotion Regulation of Second Period Elementary School Male Students: A Quasi-Experimental Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2023; 22 (8): 817-34. [Farsi]

1- MA Student in Educational Psychology, Dept.of Psychology, Mobarakeh Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
2- Assistant Prof., Dept. of Psychology, Mobarakeh Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran,
ORCID: 0000-0002-5041-9489
(Corresponding Author) Tel: (031) 34322105, Fax: (031) 52447100, E-mail: mkadkhodaie@gmail.com

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.8.4.2]
[DOI: 10.61186/jrums.22.8.817]