

Research Paper

The efficacy of adler cognitive-social education on the interaction of mothers and adolescents with social anxiety disorder

Tahereh Najafi Fard<sup>1</sup>, Hamid Alizadeh<sup>2</sup>, Ahmad Borjali<sup>3</sup>, Mohammad Asgari<sup>4</sup>

1. Ph.D Student of Psychology and Exceptional Children Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

2. Professor, Department of Psychology and Exceptional Children Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3. Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

4. Associate Professor, Department of Assessment and Measurement, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**Citation:** Najafi Fard T, Alizadeh H, Borjali A, Asgari M. The efficacy of adler cognitive-social education on the interaction of mothers and adolescents with social anxiety disorder. J of Psychological Science. 2021; 20(105): 1587-1600.

URL: <https://psychologicalscience.ir/article-1-1180-fa.html>



ORCID



doi [10.52547/JPS.20.105.1587](https://doi.org/10.52547/JPS.20.105.1587)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**

Adolescents,  
Mother - Child  
Interaction,  
Social Anxiety,  
Social - Cognitive  
Treatment

**Background:** Various studies have shown the effect of Adler's cognitive-social program on parents or children and adolescents in order to reduce adolescent anxiety and improve parent-child interactions. But many of these Adlerian cognitive-social therapies have applied only limited aspects of the theory. In addition, these therapies have been performed only on children and adolescents or only on parents, and research conducted simultaneously by both parent and child. There is no embrace for him.

**Aims:** The aim of this study was the effectiveness of Adler cognitive-social education on the interaction of mothers and adolescents with social anxiety disorder.

**Methods:** This study was a quasi-experimental applied research with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of this study included adolescents 13 to 15 years old with social anxiety disorder and their mothers who had a file in Avae Ghasedak Clinic in District 5 of Tehran in 1398. By available sampling method, 32 mothers and adolescents were identified and Randomly assigned to experimental and control groups (16 experimental and 16 control). The instrument used in this study was the Parent-Child Relationship Scale (Mother Form) (Mark E. Fine, Morland and Undershobel, 1983), which was completed by adolescents before, after, and one month after. Adolescents and mothers in the experimental group participated in 12 sessions (eight sessions with adolescents and one sessions with mothers and three sessions adolescents and mothers) in the completed Adler program. Data were analyzed using mixed analysis of variance.

**Results:** The results showed that mother-child interactions (positive emotion, annoyance, replication, communication) in the experimental group after the intervention compared with the control group significantly increased ( $p < 0.01$ ). This means that in the profiles of the groups Experiment and control There is a difference between pre-test, post-test and follow-up stages.

**Conclusion:** Considering the effectiveness of Adler's social cognitive program on adolescents with social anxiety as well as improving the mother-child relationship, more extensive research is needed with more examples on the family and children and adolescents.

Received: 12 Mar 2021

Accepted: 18 Apr 2021

Available: 22 Nov 2021

\* **Corresponding Author:** Tahereh Najafi Fard, Ph.D Student of Psychology and Exceptional Children Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

E-mail: [njffrd64@yahoo.com](mailto:njffrd64@yahoo.com)

Tel: (+98) 9393033467

2476-5740/ © 2021 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

Social anxiety disorder, categorized as one of the anxiety disorders, is defined as the fear of social and functional situations (Mohammadzadeh et al, 2020) and its prevalence among adolescents is reported from 19 to 33 percent (Esterahan, reported by Hasani et al, 2013). Furthermore, 20 percent of the children who are diagnosed with social anxiety, will develop severe problems as approaching the age of 16 (Hudson & Rapee, 2015). Bowlby (1969) concluded that the lack of secure attachment figure for child will result in social anxiety. Additionally, negative parent-child interactions will consequence in anxiety disorders during adulthood (Ioffe et al, 2020; Bradford et al, 2017). Adolescents with secure attachment figure, on the other hand, are certain about their parents' availability and they will demonstrate lower levels of social anxiety in the future. Insecure attachment has direct correlation with specific anxieties, such as school anxiety (Bar-Haim et al, 2007), separation anxiety and social anxiety (Kerns et al, 2011). Adolescents who has developed insecure attachment style, are unable to solve social conflicts or build up friendship (Vagos & Carvalhais, 2020); the social support received by their peers and caregivers is lower than adolescents with secure attachment style (Zerach & Elklit, 2020) and this insecure attachment style leads to negative parent-child interactions as well as lower levels of self-regulation and self-control, conditions under which result in social anxiety (Colonnaesi et. all, 2011). Despite Bowlby, Adler puts more emphasis on social concepts and states problematic child does not have four necessary features (connected: being safe, capability: being responsible, Count: being significant, courage: controlling difficult situations and overcoming fear) (Mahmoodian et al, 2018). Need gratification is a process in which environment plays a pivotal role, consequently, based on Adler's theory parent-child interaction and child's social context are determining factors in either soothing or evoking children and adolescents' problematic behaviors. His emphasis on individual social context and a person connection to it based on social interest

factor, in his theory is noticeable (Khabbaz et. all, 2016). As a result, with regards to the mental health of adolescents who are diagnosed with social anxiety and the growing number of them as well as limited Adlerian cognitive and social therapies using Adler's theory concept narrowly and the lack of available researches through which the effectiveness of the mentioned method evaluated either parents or adolescents not both of them concurrently and dearth of surveys in which adolescents were the target group, this study's goal is to answer the following question: "is Adler Cognitive-Social Education program effective for mother-adolescent interaction in adolescents diagnosed with social anxiety?"

### Method

In this quasi-experimental study, pretest, posttest and follow-up (one month) are used. The statistical society included 13 to 15 year-old adolescents with social anxiety and their mothers who had been referred to Avaye Ghasedak clinic located in district 5 in Tehran in 1397. Available sampling was used to gather 32 participants (16 participants were categorized in experiment group and the other half was subjected in control group). Having permission from Allameh Tbatbai University for licensed clinics in district 5 in Tehran, the mentioned Clinic was selected based on available sampling. Following that, briefing was held for clinic's managers, then, regarding entry and exit criteria, a sample including adolescents with social anxiety and their mothers was chose. After that, importance and goals of the present study were described for adolescents and their mothers and they were asked to sign a written consent for participating in this study. Having answered to parent-child relationship scale, participants were randomly divided into control and experiment group. The experiment group participants took part in a 12-session cognitive- social educational program for anxiety disorder; at the end of the last session and a month later the mentioned scale was answered by the adolescents of both control and experiment groups. To analyze quantitative data, descriptive statistical methods, such as mean, standard deviation and ratio as well as mixed analysis of variance were utilized with the help of SPSS-23 software. Parent-child relationship scale was utilized in the present study.

The Alpha coefficient for this scale is 0.89 to 0.94 for father's subscales, general Alpha is 0.96, and for mother's subscales it is 0.61 to 0.94 with general Alpha of 0.96 which shows great internal consistency. Studies conducted in Iran confirmed the validity and reliability of this scale. Parhizgar (2002) concluded that reliability coefficients for father's questionnaire is 0.93 and for mother's questionnaire is 0.92 which indicates appropriate level of consistency (Heydarnia & Charkhian, 2007).

## Results

Based on the follow-up test utilized in the present study, mixed analysis of variance was employed to assess the influence of experiment on dependent variables. Normal distribution conditions including scores distribution, homogeneity of variances, linearity and sphericity were examined. The result of Mocheli sphericity test indicated that this hypothesis is acceptable ( $p > 0.01$ ). Moreover, the hypothesis of same regression line slope was confirmed ( $p > 0.05$ ). In order to evaluate normal distribution of variables Shapiro-Wilk test was utilized, based on which

mother-child interaction subscales are normal ( $p > 0.05$ ). The hypothesis of homogeneity of group variances was assessed by Levine test in three steps including pretest, posttest and follow-up and based on which the result was statistically insignificant ( $p > 0.01$ ) and it can be concluded that the reiterated hypothesis is acceptable. The outcome indicated in table 1 demonstrates that all of the variables variations are statistically significant which points out that the mean in all three steps, pretest, posttest and follow-up is statistically significant. In addition, the comparison of two measurement steps in time variable illustrates that the difference between pretest and posttest as well as posttest and follow-up comparison of mother-child interaction variable was statistically significant.

With regards to table 1, Intragroup and intergroup mixed variance analysis shows that the change in all variables as a result of intragroup impact is statistically significant. In other words, group's means' alterations during pretest, posttest and follow-up are statistically significant.

**Table 1. Intragroup and intergroup mixed variance analysis for mother-child interaction variable**

Variable	Source of change	SS	DF	SM	F	p	Effect size
Positive emotion	Time	4959.81	2	2479.90	91.12	0.01	0.75
	group	268.78	1	268.78	66.09	0.01	0.69
	Group * Time	3306.06	2	1653.03	60.75	0.01	0.67
Annoyance	Time	72/56	2	36.28	16.75	0.01	0.69
	group	66.12	1	66.12	61.38	0.01	0.67
	Group * Time	18.18	2	9.09	4.20	0.02	0.24
Replication	Time	21.93	2	10.97	9.33	0.01	0.43
	group	5.83	1	5.83	2.31	0.13	0.07
	Group * Time	27.52	2	13.76	11.70	0.01	0.38
Relationship	Time	914.65	2	457.32	47.36	0.01	0.61
	group	282.03	1	282.03	42.75	0.01	0.59
	Group * Time	512.68	2	256.35	26.55	0.01	0.56

## Conclusion

The result of the present study illustrated that Adler Cognitive-Social Education consequenced in better mother- child interaction and its influence lasted until follow-up session. These outcomes are consistent with Rostami et al, 2019; Bettner, 2020; Cooley et al, 2014; Foster et al; findings.

Elaborating the results, the impact of this approach on parent-child interaction and adolescent's response is noticeable. It is indicated that the presence of a

parent/parents during the educational program made it more effective (Abbasi & Neshatdoost, 2013).

Mother's engagement during the program can affect their interaction with their teen and this will improve their interaction quality. Explaining the problem-solving skill in this program for mothers, elevated their flexibility when they encountered the adolescent's obstacle and they could help him to solve his problem; the process through which mother-child interaction enhanced (Dillman Taylor et al, 2019). Furthermore, it is worth mentioning that

adolescents were present during the program and notable parts of the session were dedicated to them. the literature of the present study illustrates that adolescents were not involved during the program and their parents were the target group, however, in the present study both adolescents and their mothers were present and this lead to better interaction (positive affects increased, reduced annoyance, better communication and identification).

Elaborating this finding, problem-solving is a skill that helps adolescents to think divergently and be more flexible, write various solutions and finally, select the best one. Furthermore, during this program courage was reinforced, thus, the adolescents became more confident, self-controlled, self-accepted and others-accepted as well as the awareness gained about dysfunctional patterns by which he could change this pattern (Akay & Bratton, 2017). Another notable finding that can be mentioned and has not been illustrated in other surveys, is stressful situation simulation primary in an imaginary situation in clinic,

then, a real-life situation in which adolescents could practice the learned coping skills which resulted in lower levels of anxiety experienced by them which positively impacted parent-child interaction.

### Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** The authors extracted this article from the PhD dissertation of the first author, which approved under No 365 date, 27.2.2017 in the Faculty of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran. Obeying ethical rules, a written consent is obtained from participants during pretest, posttest and follow-up. Additionally, participants were given the assurance that either their personal or clinical information would not be published without their permission.

**Funding:** This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

**Authors' contribution:** The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third and forth was the advisors.

**Conflict of interest:** the authors declare no conflict of interest for this study.

**Acknowledgments:** I would like to appreciate the supervisor, the advisors, the parents and participants in the study.

مقاله پژوهشی

# اثربخشی آموزش شناختی - اجتماعی آدلر بر تعامل مادران و نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی

طاهره نجفی فرد<sup>۱\*</sup>، حمید علیزاده<sup>۲</sup>، احمد برجلی<sup>۳</sup>، محمد عسگری<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۴. دانشیار، گروه سنجش و اندازه گیری، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

## مشخصات مقاله

## چکیده

### کلیدواژه‌ها:

اضطراب اجتماعی،

تعاملات مادر - فرزند،

درمان شناختی - اجتماعی،

نوجوانان

**زمینه:** پژوهش‌های مختلف حاکی از تأثیر برنامه شناختی - اجتماعی آدلر بر کاهش اضطراب کودکان و نوجوانان و بهبود روابط با والدین بوده است. اما بسیاری از این درمان‌های شناختی - اجتماعی آدلری فقط جنبه‌های محدودی از این نظریه را به کار برده‌اند، علاوه بر آن آموزش‌های اثربخشی بر روی مادر و فرزند به شکل همزمان انجام نگرفته است

**هدف:** هدف از این پژوهش اثربخشی برنامه کاملی از نظریه شناختی - اجتماعی آدلر بر مادران و فرزندان نوجوان دارای اختلال اضطراب اجتماعی بود.

**روش:** این مطالعه یک پژوهش کاربردی از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال دارای اختلال اضطراب اجتماعی و مادران آنها بود که دارای پرونده در کلینیک آوای قاصدک در منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۲ نفر مادر و نوجوان شناسایی و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۱۶ نفر آزمایش و ۱۶ نفر گواه) گمارش شدند. ابزار استفاده شده در این پژوهش مقیاس رابطه والد - فرزند (فرم مادر) (مارک ای فاین، مورلند و اندرشوبل، ۱۹۸۳) بود که قبل از اجرا، بعد از اجرا و یک ماه بعد از اجرا توسط نوجوانان تکمیل شد. نوجوانان و مادران گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه (هشت جلسه با نوجوانان و یک جلسه با مادران، سه جلسه مادران و نوجوانان) در برنامه جامع شناختی - اجتماعی آدلر شرکت کردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که تعاملات مادر - فرزند (عاطفه مثبت، آزرده‌گی، همانندسازی، ارتباط) گروه آزمایش پس از مداخله در مقایسه با گروه گواه به طور معنادار ( $p < 0/01$ ) افزایش یافت. همچنین نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان داد که در همه مؤلفه‌ها تفاوت پیش آزمون به پس آزمون و مقایسه زوجی پیش آزمون و پیگیری در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار بوده است که نشان از اثربخشی برنامه شناختی اجتماعی آدلری در طی زمان دارد.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد با توجه به اثربخشی برنامه شناختی - اجتماعی آدلر بر نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی و همچنین بهبود ارتباط مادر - فرزند تحقیقات گسترده‌تر با نمونه‌های بیشتر بر خانواده و کودکان و نوجوانان مورد نیاز است.

دریافت شده: ۱۳۹۹/۱۲/۲۲

پذیرفته شده: ۱۴۰۰/۰۱/۲۹

منتشر شده: ۱۴۰۰/۰۹/۰۱

\* نویسنده مسئول: طاهره نجفی فرد، دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

رایانامه: njffrd64@yahoo.com

تلفن: ۰۹۳۹۳۰۳۳۴۶۷



## مقدمه

یکی از انواع اختلال‌های اضطرابی، اختلال اضطراب اجتماعی، ترس از موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی است (محمودزاده، رضایی و رستمی، ۱۳۹۹)، که میزان شیوع آن در نوجوانان ۱۹ تا ۳۳ درصد گزارش شده است (استراهان، ۲۰۰۳؛ به نقل از حسنی، شیخان، آریاناکیا، محمودزاده؛ ۱۳۹۲). همچنین ۲۰ درصد از این کودکان تا ۱۶ سالگی مشکل جدی پیدا می‌کنند (هادسون و رابی، ۲۰۱۵). از آنجا که نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی از ارزیابی منفی دیگران می‌ترسند (کرمانی، توکلی، فردی، فریدون‌نژاد، بنی‌هاشم، ۱۳۹۹)، این نگرانی منجر به احساسات اضطرابی، افکار و احساسات منفی، هم در موقعیت‌های واقعی و هم در پیش‌بینی موقعیت‌های اجتماعی می‌شود. نوجوانان با دل‌بستگی ایمن، اضطراب اجتماعی کمتری دارند، نوجوانان با دل‌بستگی نایمن، نسبت به خود و دیگران احساس منفی دارند و منجر به ایجاد سوگیری‌های اسنادی منفی در آنها می‌شود و باعث می‌شود این نوجوانان اضطراب زیادی را در موقعیت‌های اجتماعی تجربه کنند (حسنی و همکاران، ۱۳۹۲).

به نظر می‌رسد بیشتر علت شناختی در کودکان بر نقش دل‌بستگی<sup>۱</sup> کودکان و کیفیت والدگری تأکید کرده است (کولونسی و همکاران، ۲۰۱۱) بر اساس مطالعات بالبی (۱۹۶۹) غیاب پایگاه امن برای کودک منجر به ایجاد اضطراب اجتماعی در وی می‌شود. همچنین تجربه مکرر کودک از ناراحتی درباره رابطه والد - فرزند<sup>۲</sup> منجر به اختلالات اضطرابی در آینده خواهد شد (لوفی، پیتمن، کوچانوا و پاییس، ۲۰۲۰؛ بافرو، برنینگام، سندبرگ و جانسون، ۲۰۱۷).

اما آدلر بر مفاهیم اجتماعی بیشتری تأکید دارد، در نظریه آدلر (علیزاده، محمودیان، پزشکی و فرخی، ۱۳۹۶) کودک مشکل‌دار چهار ویژگی ضروری (احساس تعلق<sup>۳</sup>: داشتن احساس امنیت، احساس توانمندی<sup>۴</sup>: احساس داشتن صلاحیت و مسئولیت‌پذیری، احساس به حساب آمدن<sup>۵</sup>: احساس مهم بودن و متفاوت بودن و دل‌گرمی<sup>۶</sup>: کنترل کردن موقعیت‌های دشوار و غلبه بر ترس) را ندارد. بنابراین برآورده کردن این نیازها به کیفیت محیطی که فرد در آن رشد می‌کند وابسته است، آدلر معتقد

است رابطه میان والد و فرزندان و بافت اجتماعی فرزند عاملی مؤثر در کاهش یا افزایش نشانه‌های اختلال‌های رفتاری در کودکان و نوجوانان می‌باشد. تأکید آدلر بر بافت اجتماعی انسان و تعامل فرد با این بافت بر اساس متغیر علاقه اجتماعی<sup>۷</sup> در نظریه او قابل درک است (خجاز و همکاران، ۱۳۹۴). علاقه اجتماعی استعدادی ذاتی برای همکاری با دیگران جهت رسیدن به اهداف شخصی و اجتماعی است که از طریق تجارت یادگیری در دوره کودکی رشد می‌کند. آدلر معتقد است که علاقه اجتماعی امری ذاتی است و انسان به‌طور ذاتی مخلوقی اجتماعی است، نه اینکه از روی عادت اجتماعی شده باشد. از نظر او، هر شخص پیش از هر چیز یک موجود اجتماعی و نه زیستی است (واتس، ۲۰۱۷). همچنین یکی دیگر از مواردی که در نظریه شناختی - اجتماعی آدلر به آن توجه می‌شود، دل‌گرمی است، دل‌گرمی به معنای قبول داشتن کودکان و نوجوانان در همان شرایطی که هستند است (وانگ، ۲۰۱۵). گاهی دل‌گرمی فرد، قبل از آن که کاری انجام دهد یا حتی آن را شروع کند، صورت می‌گیرد (آکای و بارتون، ۲۰۱۷). در نتیجه دل‌گرمی، فرد نسبت به خود احساس بهتری دارد، به‌طور کارآمدتر عمل می‌کند و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند و این نتایج به این دلیل به دست می‌آید که او احساس می‌کند به اندازه کافی خوب است، احساس تعلق دارد، توسط دیگران مورد پذیرش است و این احساس را دارد که من می‌توانم (هگوس و انسور، ۲۰۰۹؛ علیزاده و همکاران، ۱۳۹۶).

همچنین آدلر به اهمیت منظومه خانواده بر شکل‌گیری شخصیت کودکان و نوجوانان تأکید کرده است (روحی، ۱۳۹۳) و نیز از طریق بحث‌های گروهی هر کودک می‌فهمد که چه احساس و فکر دارد، با دیگران چه ارتباطی دارد و نگرش او نسبت به مسایل زندگی چیست (واتس، ۲۰۱۷). پژوهش‌های مختلفی در مورد برنامه آموزشی شناختی - اجتماعی آدلری و تأثیر آن انجام شده است. رستمی، توننده‌جانی و نجات (۱۳۹۸) در پژوهش خود شیوه آدلر - درایکورس را بر کیفیت رابطه والد - کودک در کودکان طلاق بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که این رویکرد درمانی باعث بهبود رابطه والد - کودک می‌شود. مک‌وینی و بست (۲۰۰۹) به این نتیجه

5. Count

6. Courage

7. social intrest

1. attachment style

2. Parent- child relation

3. Connected

4. Capable

دست یافتند که آموزش والدین به شیوه آدلری باعث تغییرات معنادار رفتاری و ارتباطی والد - کودک می شود. همچنین باهلمن و دینتر (۲۰۰۱) دریافتند که درمان آدلر مبتنی بر دلگرم سازی تأثیرات مثبتی بر احساس خودارزشمندی، بهزیستی روانشناختی و کاهش اضطراب در موقعیت های اجتماعی دارد و باعث بهبود روابط والد - فرزند می شود. حال با توجه به اهمیت تأمین سلامت نوجوانان با اختلال اضطراب اجتماعی و افزایش تعداد نوجوانانی که دارای اختلال اضطراب اجتماعی هستند و با توجه به اینکه بسیاری از این درمان های شناختی - اجتماعی آدلری فقط جنبه های محدودی از این نظریه را به کار برده اند، علاوه بر آن این درمان ها یا به فقط بر روی کودک و نوجوان بوده یا فقط بر روی والدین انجام شده و پژوهشی که به صورت همزمان والد و هم فرزند او را در برگیرد وجود ندارد و همچنین با توجه به اینکه در اکثر پژوهش ها گروه نوجوان به عنوان جامعه هدف در نظر گرفته نشده است، لذا با توجه به این موارد محقق در مطالعه حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است آیا آموزش شناختی - اجتماعی آدلر بر تعامل مادران و نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی مؤثر است؟

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان:** در این مطالعه شبه آزمایشی از طرح پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری (یک ماه) استفاده شد. جامعه آماری شامل نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال دارای اختلال اضطراب اجتماعی و مادران آنها که دارای پرونده در کلینیک آوای قاصدک در منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بودند. روش نمونه گیری در این پژوهش نمونه گیری در دسترس بود. تعداد نمونه برابر با ۳۲ نفر (۱۶ نفر آزمون و ۱۶ نفر گواه) بود. ملاک های ورود به پژوهش برای نوجوانان شامل: دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، دارا بودن هوشبهر عادی بر اساس آزمون های هوشی مندرج در پرونده کودک، دارا بودن ملاک های تشخیصی اختلال اضطراب اجتماعی (مندرج در پرونده افراد). ملاک های خروج به پژوهش برای نوجوانان شامل دارا بودن مشکلات حرکتی (وجود هر گونه ناتوانی جسمی حرکتی واضح در کودک)، حسی (نابینایی، ناشنوایی)، اختلال رفتاری (اختلال رفتار هنجاری، اختلال رفتار مقابله ای) بر اساس درج در پرونده کودکان، شرکت همزمان در برنامه های مشابه با برنامه های آموزشی به کار رفته در

پژوهش حاضر. همچنین ملاک های ورود به پژوهش برای مادران شامل عدم شرکت در جلسات درمانی فردی یا گروهی و ملاک های خروج مادران شامل داشتن بیماری یا ناتوانی خاص.

ابتدا از دانشگاه علامه طباطبائی معرفی نامه مبنی بر انجام پژوهش مربوط به پایان نامه برای کلینیک های دارای مجوز از سازمان بهزیستی کل کشور برای منطقه ۵ تهران دریافت گردید. از بین این کلینیک ها، کلینیک آوای قاصدک (به صورت در دسترس) انتخاب شد. پس از ورود به کلینیک آوای قاصدک و برگزاری جلسه توجیهی با مسئولین، از بین تمامی نوجوانان دارای اختلالات اضطراب اجتماعی و مادران آنها بر اساس ملاک های ورود و خروج، نمونه انتخاب شد و با ذکر ضرورت و اهداف پژوهش برای این نوجوانان، از آنان و والدین آنها رضایت نامه کتبی مبنی بر شرکت در پژوهش اخذ شد. مقیاس رابطه ولی - فرزندی تکمیل شد، سپس نوجوانان و مادران آنها به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه در برنامه آموزشی شناختی - اجتماعی اختلال های اضطرابی شرکت کردند. جلسات آموزشی دو روز در هفته و به مدت شش هفته انجام شد. برنامه آموزشی در تاریخ ۹۸/۰۸/۰۱ الی ۹۸/۰۹/۱۵ اجرا شد. پس از اتمام جلسه دوازدهم و یک ماه پس از آن پرسشنامه مجدداً توسط نوجوانان هر دو گروه تکمیل شد. در پایان پژوهش به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، برنامه آموزشی شناختی - اجتماعی اختلال های اضطرابی در ۲ جلسه برای گروه گواه به صورت توجیهی برگزار شد. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع آوری اطلاعات در هر سه مرحله (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد. جهت تحلیل داده ها از فنون آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و نسبت استفاده شد. داده های حاصل از پژوهش با استفاده از روش های آمار توصیفی و تحلیل واریانس مختلط با بهره گیری از نرم افزار SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## ب) ابزار

مقیاس رابطه والد - فرزند<sup>۱</sup> (PCRS): مقیاس رابطه ولی - فرزندی یکی از آزمون‌های مداد کاغذی و یک ابزار ۲۴ سؤالی برای سنجیدن نظر جوانان درباره رابطه آنان با والدینشان است. پرسشنامه توسط مارک ای فاین، مورلد و اندرشوبل (۱۹۸۳) با هدف سنجیدن کیفیت رابطه ولی - فرزند تهیه شد. مقیاس رابطه ولی فرزندی دو فرم دارد. یکی برای سنجیدن رابطه فرزند با پدر و یکی هم برای سنجیدن رابطه فرزند با مادر. هر دو فرم مقیاس یکسان است، به جز این که کلمه پدر و مادر عوض می‌شود. در این پرسشنامه بالاترین نمره ۱۶۸ و پایین‌ترین نمره ۲۴ می‌باشد. هر چقدر نمره فرد در این آزمون به نمره ۱۶۸ نزدیک باشد نشان‌دهنده کیفیت مثبت رابطه مادر - فرزند است و هر چقدر به نمره ۲۴ نزدیک باشد نشان‌دهنده کیفیت پایین این رابطه می‌باشد. مقیاس رابطه ولی - فرزندی با ضرایب آلفای ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ برای خرده‌مقیاس‌های مربوط به پدر و نیز آلفای کلی ۰/۹۶ و ضرایب آلفای ۰/۶۱ (هماندسازی) تا ۰/۹۴ برای خرده‌مقیاس‌های مربوط به مادر و نیز آلفای کلی ۰/۹۶ از همسازی درونی عالی برخوردار است. پژوهش‌های صورت گرفته در ایران نیز اعتبار و روایی پرسشنامه را تأیید کرده است. در پژوهشی که پرهیزگار (۱۳۸۱) انجام داده است ضرایب پایایی مصاحبه شده برای پرسشنامه فرم پدر برابر با ۰/۹۳ بوده است و برای فرم مادر ۰/۹۲ که نشان‌دهنده همسانی درونی خوبی است (حیدرnia و چرخیان، ۱۳۸۶).

برنامه آموزشی شناختی - اجتماعی اختلال‌های اضطرابی از برنامه شناختی - اجتماعی آدلر اقتباس شده است.

در جدول ۱ خلاصه جلسات برنامه آموزشی شناختی - اجتماعی اختلال‌های اضطرابی آورده شده است. این جلسات برای گروه آزمایش اجرا شده است.

## یافته‌ها

از بین ۳۲ مادر شرکت‌کننده در این پژوهش ۱۶ مادر تحصیلات دیپلم و کاردانی، ۱۰ مادر لیسانس و ۶ مادر تحصیلات کارشناسی ارشد بودند. میانگین سنی دانش‌آموزان ۱۳ سال بود. نتایج جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

<sup>۱</sup>. Parent - Child Relationship Survey: Mother

با توجه به اینکه در این پژوهش آزمون پیگیری اجرا شده است، از تحلیل واریانس مختلط به منظور بررسی اثر عمل آزمایشی بر متغیرهای وابسته استفاده شد. پیش از استفاده از این آزمون، پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها، خطی بودن و کرویت بررسی شده است. نتایج آزمون کرویت موچلی نشان داد این مفروضه مورد تأیید می‌باشد (p> ۰/۰۱). همچنین مفروضه یکسانی شیب خط رگرسیونی (p> ۰/۰۱) برقرار است. برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها از آزمون شاپیرو - ویلک استفاده شده است. طبق این آزمون مؤلفه‌های تعامل مادر - فرزند از توزیع نرمال تبعیت می‌کند (p> ۰/۰۵). پیش‌فرض همگنی واریانس‌های گروه‌ها نیز با استفاده از آزمون لوین برای سه مرحله پیش آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بررسی شد که عدم معنادار بودن (p> ۰/۰۱) این آزمون نشان داد که این پیش‌فرض نیز مورد تأیید است. علاوه بر این بررسی داده‌های پرت با آزمون چندمتغیری مایه‌لانویس انجام شده است که داده پرتی شناسایی نشده است. همچنین مفروضه یکسانی شیب خط رگرسیونی (p> ۰/۰۱) برقرار است.

به عبارت دیگر، مؤلفه‌های تعاملات مادر - فرزند در دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ واریانس و پراکندگی دارای توزیع یکسانی هستند. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که در تحلیل واریانس مختلط چندمتغیری اثر عامل گروه  $\eta^2 = ۰/۷۹$ ،  $p < ۰/۰۱$ ،  $F(۴, ۲۷) = ۲۴/۸۵$ ، زمان  $\eta^2 = ۰/۹۴$ ،  $p < ۰/۰۱$ ،  $F(۸, ۲۳) = ۴۴/۷۳۵$  و تعامل بین گروه و زمان  $\eta^2 = ۰/۸۱$ ،  $p < ۰/۰۱$ ،  $F(۸, ۲۳) = ۱۲/۶۷$  معنادار است. به عبارت دیگر بین نیمرخ گروه‌های آزمایش و گواه و همچنین معناداری در سطح کمتر از ۰/۰۱ وجود دارد. معناداری تعامل این دو عامل نیز به معنای وجود تفاوت در نیمرخ‌های گروه‌های آزمایش و گواه در بین مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری است.



جدول ۱. چارچوب جلسه‌های برنامه آموزشی شناختی - اجتماعی

عناوین جلسات	محتوا	اهداف	تکالیف
اول: مادران و نوجوانان	ایجاد رابطه و اصلاح نگرش و تعامل والدین - فرزند	توضیح در مورد روش‌های اجبار و زور و تهدید ممنوع، بی‌اعتنایی به ترس‌ها و اضطراب‌ها، مدنظر قرار دادن هدف نوجوان، ارتقا اعتماد به خود نوجوان، استفاده از تمرین شناخت یکدیگر	استفاده از تمرین شناخت یکدیگر
دوم: مادران و نوجوانان	مفاهیم آدلری برای مدیریت ارتباط اضطرابی	آموزش روش‌های مدیریت اضطراب، والدین الگوی شجاعت باشند، رفتارهای شجاعانه و مقابله‌ای را تایید کنند، آموزش روش‌های حل مسأله اجتماعی، دلگرم کردن نوجوان به بر زبان آوردن اضطراب	استفاده از کاربرگ حل مسئله
سوم: نوجوانان	آگاهی هیجانی و تله‌های فکری	گفتگو در مورد احساسات و هیجان‌های مختلف و استفاده از روش‌های مختلف برای آموزش هیجان‌های جسمی، شناسایی پاسخ‌های جسمی به اضطراب	استفاده از کاربرگ ثبت افکار و احساسات
چهارم: نوجوانان	آگاهی هیجانی و تله‌های فکری	بیان رابطه فکر، هیجان و رفتار با ارایه مثال و انجام تمرین‌هایی در این زمینه، استفاده از تاس احساسات، استفاده از کاربرگ فکر و احساس	استفاده از کاربرگ فکر و احساس
پنجم: نوجوانان	دلگرمی - قابلیت‌ها	درک روشن قابلیت‌ها و توانمندی‌ها، آموزش کمک به دیگران، کمک به خود، مفاهیم و واژه‌های دلگرم کننده، احساس خودکارآمدی	تکنیک طنز و تکنیک قصد متناقض‌نما
ششم: نوجوانان	دلگرمی - قابلیت‌ها	شجاعت ناکامل بودن، احساس برابری، مدیریت رفتارهای خود شکن	کشیدن نقاشی بر اساس تکنیک طوری عمل کن که انگار
هفتم: نوجوانان	خودگویی و حل مسئله و شبیه‌سازی موقعیت‌های خفیف اضطرابی	به نوجوان بگویند چه موقع مضطرب می‌شود و اینکه افکاری وجود دارند که همراه با احساسات به ذهن خطور می‌کنند و سپس آموزش حل مسئله و تمرین در موقعیت شبیه‌سازی شده، استفاده از کاربرگ حل مسئله	استفاده از کاربرگ حل مسئله
هشتم: مادران	دلگرم‌سازی والدین	جلسه با والدین و پاسخ به سؤال‌های آنها	با توجه به اطلاعاتی که والدین تا کنون کسب کرده‌اند، درباره موقعیت‌هایی که برای کودک ترسناک هستند و پاسخ‌های معمولی بدنی و شناختی آنها به اضطراب را بیان کنند.
نهم: نوجوانان	شبیه‌سازی موقعیت‌های اضطراب‌زا خفیف	در این جلسه نوجوانان در معرض موقعیت‌های شبیه‌سازی شده اضطراب آور نیمه شدید قرار می‌گیرند و راهبردهای مقابله با آن را می‌آموزند.	شبیه‌سازی در محیط کلینیک
دهم: نوجوانان	تجربه موقعیت اضطراب‌زا متوسط در موقعیت واقعی	در این جلسه نوجوانان در معرض موقعیت‌های اضطراب‌آور خفیف قرار می‌گیرند و راهبردهای مقابله با آن را می‌آموزند	بردن دانش آموز در موقعیت واقعی و بررسی نحوه رفتار او در آن موقعیت
یازدهم: نوجوان	تجربه موقعیت اضطراب‌زا شدید در موقعیت واقعی	در این جلسه نوجوانان در معرض موقعیت‌های اضطراب‌آور نیمه خفیف قرار می‌گیرند و راهبردهای مقابله با آن را می‌آموزند.	بردن دانش آموز در موقعیت واقعی و بررسی نحوه رفتار او در آن موقعیت
دوازدهم: مادران و نوجوانان	مرور: دلگرم‌سازی و قابلیت‌ها	در این جلسه موارد ذکر شده در جلسات پیشین مرور خواهد شد.	

وجود دارد، همچنین در مقایسه‌های بین پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار بوده است.

در ادامه نتایج جدول ۳ گویای آن است تغییرات کلیه مؤلفه‌ها معنادار است. به عبارت دیگر تغییرات میانگین گروه‌ها در مراحل مختلف پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنادار بوده است. همچنین یافته‌های حاصل از مقایسه دو به دو مراحل اندازه‌گیری‌ها در عامل زمان نشان می‌دهد که در مؤلفه‌های تعاملات مادر - فرزند روانی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری

**جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه و آزمون**

مؤلفه	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
عاطفه مثبت	پیش آزمون	آزمایش	۴۶/۸۷	۷/۷۵
		گواه	۴۵/۰۶	۸/۴۹
	پس آزمون	آزمایش	۷۶/۰۰	۶/۱۹
		گواه	۴۷/۸۷	۸/۸۱
آزردگی	پیگیری	آزمایش	۷۲/۸۷	۵/۱۲
		گواه	۴۶/۵۳	۱۰/۱۹
	پیش آزمون	آزمایش	۸/۶۲	۱/۶۳
		گواه	۱۰/۳۱	۱/۷۰
هماندسازی	پس آزمون	آزمایش	۵/۶۵	۲/۵۴
		گواه	۹/۳۲	۱/۲۲
	پیگیری	آزمایش	۶/۱۸	۱/۳۳
		گواه	۸/۲۵	۲/۱۲
ارتباط	پیش آزمون	آزمایش	۹/۸۱	۱/۵۱
		گواه	۱۰/۴۳	۱/۷۵
	پس آزمون	آزمایش	۱۲/۱۸	۱/۳۷
		گواه	۱۰/۳۱	۲/۱۸
	پیگیری	آزمایش	۱۱/۶۲	۱/۷۴
		گواه	۹/۹۵	۲/۲۸
	پیش آزمون	آزمایش	۲۰/۵۰	۴/۴۲
		گواه	۲۰/۸۷	۴/۴۵
	پس آزمون	آزمایش	۳۳/۵۰	۳/۴۰
		گواه	۲۲/۹۳	۳/۶۶
	پیگیری	آزمایش	۲۷/۶۸	۱/۹۹
		گواه	۲۰/۰۶	۳/۱۲

مطابق جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس مختلط برای منابع اثر درون گروهی و بین گروهی گویای آن است که تغییرات کلیه مؤلفه‌ها در منبع اثر درون گروهی معنادار است. به عبارت دیگر تغییرات میانگین گروه‌ها در مراحل مختلف پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری معنادار بوده است. همچنین یافته‌های حاصل از مقایسه دو به دو مراحل اندازه‌گیری‌ها در عامل زمان نشان می‌دهد که در مؤلفه‌های تعاملات مادر - فرزند روانی بین پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، همچنین در مقایسه‌های بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معنادار بوده است. همچنین در منبع اثر بین گروهی در مؤلفه‌های عاطفه مثبت، آزردگی و ارتباط معنادار اما برای همانندسازی معنادار نبود.

نتایج مقایسه زوجی حاصل از آزمون تعقیبی بنفرونی نشان می‌دهد که در همه مؤلفه‌ها تفاوت پیش آزمون به پس آزمون و مقایسه زوجی پیش آزمون و پیگیری در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار بوده است که نشان از اثربخشی برنامه آموزشی شناختی - اجتماعی در طی زمان دارد. مقایسه‌های دو به دو پس آزمون و پیگیری تنها در مؤلفه ارتباط معنادار بوده است که نشان از آن دارد که اثر آموزش بر این مؤلفه ادامه داشته است.

**جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط درون گروهی و بین گروهی برای مؤلفه‌های تعاملات مادر - فرزند**

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	P	ضریب اتا
عاطفه مثبت	زمان	۴۹۵۹/۸۱	۲	۲۴۷۹/۹۰	۹۱/۱۲	۰/۰۱	۰/۷۵
	گروه	۲۶۸۲/۷۸	۱	۲۶۸۲/۷۸	۶۶/۰۹	۰/۰۱	۰/۶۹
	گروه*زمان	۳۳۰۶/۰۶	۲	۱۶۵۳/۰۳	۶۰/۷۵	۰/۰۱	۰/۶۷
	زمان	۷۲/۵۶	۲	۳۶/۲۸	۱۶/۷۵	۰/۰۱	۰/۶۹
آزردگی	گروه	۶۶/۱۲	۱	۶۶/۱۲	۶۱/۳۸	۰/۰۱	۰/۶۷
	گروه*زمان	۱۸/۱۸	۲	۹/۰۹	۴/۲۰	۰/۰۲	۰/۲۴
	زمان	۲۱/۹۳	۲	۱۰/۹۷	۹/۳۳	۰/۰۱	۰/۴۳
	گروه	۵/۸۳	۱	۵/۸۳	۲/۳۱	۰/۱۳	۰/۰۷
هماندسازی	گروه*زمان	۲۷/۵۲	۲	۱۳/۷۶	۱۱/۷۰	۰/۰۱	۰/۳۸
	زمان	۹۱۴/۶۵	۲	۴۵۷/۳۲	۴۷/۳۶	۰/۰۱	۰/۶۱
	گروه	۲۸۲/۰۳	۱	۲۸۲/۰۳	۴۲/۷۵	۰/۰۱	۰/۵۹
	گروه*زمان	۵۱۲/۶۸	۲	۲۵۶/۳۵	۲۶/۵۵	۰/۰۱	۰/۵۶

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زوجی سطوح زمانی

متغیر	سطح I	سطح II	تفاوت میانگین	Sig
عاطفه مثبت	پیش آزمون	پس آزمون	-۱۵/۹۶	۰/۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	-۱۴/۴۱	۰/۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۱/۵۶	۰/۰۶
آزردگی	پیش آزمون	پس آزمون	۱/۹۷	۰/۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	۱/۶۹	۰/۰۱
	پس آزمون	پیگیری	-۰/۲۸	۰/۹۹
همانندی	پیش آزمون	پس آزمون	-۱/۱۲	۰/۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	-۰/۸۵	۰/۰۲
	پس آزمون	پیگیری	۰/۲۸	۰/۶۵
ارتباط	پیش آزمون	پس آزمون	-۷/۵۳	۰/۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	-۳/۱۹	۰/۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۴/۳۵	۰/۰۱

## بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که برنامه آموزشی شناختی - اجتماعی اختلال های اضطرابی منجر به بهبود تعاملات مادر - فرزند شده و اثر آن تا مرحله پیگیری نیز مانده است. یافته های این پژوهش با پژوهش های رستمی و همکاران (۱۳۹۸)؛ بنتر (۲۰۲۰)؛ کولی و همکاران (۲۰۱۴) و فاستر و همکاران (۲۰۱۶)، همخوان است.

در تبیین این یافته باید به تأثیر این رویکرد بر ارتباط والد - فرزند و نوع برخورد نوجوانان اشاره کرد. با توجه به پژوهش هایی که انجام شده است هنگامی که والدین وارد فرآیند آموزش می شوند، این امر باعث اثربخش تر شدن درمان می گردد (عباسی و نشاط دوست، ۱۳۹۲). هنگامی که والدین مخصوصاً مادران در فرآیند آموزش درگیر شوند این امر در چگونگی برخورد بهتر با نوجوانان تأثیر بیشتری داشته و لذا باعث بهبود رابطه والد - فرزند می شود. در این پژوهش برای مادران روش حل مسئله توضیح داده شد و همین امر باعث شد آن ها در برخورد با مشکل فرزند نوجوان خود به طریق انعطاف پذیر برخورد کنند و نوجوان را به سمت حل مشکلش سوق دهند و از همین طریق روابط مادر - فرزند بهبود یابد (دلیمان تیلور و همکاران، ۲۰۱۹).

همچنین با آموزش به والدین می توان از مشکلات نوجوانان کاست، این برنامه نقشه راهی را در اختیار مادران قرار می دهد، و به آنها آرامش فکر بیشتری می دهد و مادران سعی می کنند تا جایی که می توانند هدفمند برخورد کنند و هنگامی که نوجوانان با رفتار هدفمند و پیش بینی شدنی مادران خود مواجه می شوند، احساس امنیت بیشتری می کنند و همین امر

باعث بهبود رابطه مادر - فرزند می شود. به علاوه در جلسات گروهی با مادران بر اصول دلگرم سازی تأکید می شود و این اصل جایگزین تنبیه و تشویق می گردد (هگوس و انسور، ۲۰۰۹).

همچنین ماهیت گروهی این آموزش برای والدین که در این پژوهش به کار گرفته شد، خود باعث شد مادران از تجربه های یکدیگر استفاده نمایند. زیرا والدین فرصتی برای ابراز نقطه نظر ها و نگرانی هایشان دارند و می توانند مشکلاتی که با کودک دارند را مطرح نمایند، در این جلسات والدین می آموزند که نوجوانان را طوری تربیت کنند که آماده انجام تکالیف زندگی باشند و با خود و دیگران کنار آیند و روابط سالم و صمیمی داشته باشند، و نیز احترام متقابل را در ارتباط با نوجوانان حفظ کنند (کارایا گیز، آکتنان، کارایا گیز، ۲۰۲۰). بنابراین به والدین آموزش داده می شود که به جای رویکردهای تشویقی که وجود دارد بر دلگرمی تأکید کنند، به جای اطاعت پرورش همکاری و تشریک مساعی را به نوجوانان بیاموزند و در نهایت به جای استفاده از پاداش و تنبیه بر پیامدهای طبیعی و منطقی تأکید کنند در نتیجه این امر باعث بهبود روابط مادر - فرزند شده است (واتس، ۲۰۱۷).

همچنین گفته شد که در این برنامه نوجوانان نیز شرکت داشته و بخش اعظم جلسات با نوجوانان است. در پژوهش هایی که مطرح شد نوجوانان وارد مداخله آموزشی نمی شدند و فقط والدین آن ها در این آموزش ها شرکت می کردند اما در این آموزش نوجوانان و مادران آن ها با هم در آموزش شرکت کردند و همین امر باعث بهبود روابط والد - فرزند (بهبود عاطفه مثبت، کاهش آزردگی، همانندی و بهبود ارتباط) شد.

در تبیین این یافته می توان گفت که مراحل حل مسئله به نوجوان کمک می کند که در موقعیت های اضطراب زا به روش های مختلف فکر کند و روشی را که همیشه از آن استفاده می کرد را دیگر استفاده نکند و با انعطاف بیشتری به مشکلی که دارد فکر کند و راه حل های گوناگون را یادداشت نماید و در نهایت بهترین راه حل را انتخاب کند، علاوه بر این، در این برنامه شجاعت ناکامل بودن در نوجوانان تقویت می شود و این آموزش کمک می کند که فرد اعتماد به نفس، خود کنترلی، خود پذیرشی و دیگر پذیرشی را کسب کند، این آموزش به نوجوانان کمک می کند تا با آگاهی نسبت به الگودهی های اشتباه، آن ها را تغییر دهند و به مسائل به گونه ای متفاوت تر نگاه کنند (آکای و بارتون، ۲۰۱۷).

در تکنیک "طوری عمل کن که انگار" که یکی از تکنیک های برنامه آموزشی شناختی - اجتماعی اختلال های اضطرابی است، فرد به گونه ای عمل می کند که دوست دارد یعنی هدف این تکنیک این است که فرد از کنار مقاومت احتمالی عبور کند، خطرات ادراک شده را خنثی کند، مثلاً، جوری بلند حرف بزند که انگار خیلی شجاع است و از چیزی نمی ترسد (واتس و ارنر - تکنیک، ۲۰۱۷).

در پژوهش های صورت گرفته بیشتر بر فرزند پروری دموکراتیک از طریق اجتناب از تنبیه، توجه به نتایج منطقی رفتار، تمایز بین انضباط و تنبیه تأکید می کنند، اما روش آموزشی این پژوهش علاوه بر موارد فوق بر دلگرمی تأکید بیشتری کرده و آموزش دلگرمی باعث ایجاد دید و نگرش مثبت به خود، داشتن حس تعلق و جرات ناکامل بودن را در فرد افزایش می دهد، لذا فرد احساس ارزشمندی می کند و عزت نفسش بالا می رود و همین امر باعث بهبود روابط نوجوانان و مادرانشان می شود (رستمی و همکاران، ۱۳۹۸).

همچنین در این روش آموزشی بر تحریف های شناختی تأکید شده است که در سایر پژوهش ها به این مورد اشاره ای نشده است، با توجه به اینکه روانشناسان آدلری بر نقش تفکر تأکید دارند، آنان را می توان روانشناسان شناختی تلقی کرد. درمانگرهای آدلری، انحرافات شناختی فرد را می یابند و او را با آن مواجه می کنند. آنها همچنین به دنبال یافتن چگونگی شکل گیری این موارد می باشند و در این رابطه اهمیت ویژه ای برای سبک زندگی هر فرد قائل هستند (ناصری و رئیس، ۱۳۸۶). لذا در این پژوهش

نوجوانان هیجانات خود را به خوبی شناسایی کرده و همین امر باعث بهبود روابط آن ها با مادرانشان شده است.

یکی از دیگر از مواردی که در این روش آموزشی می توان به آن اشاره کرد در سایر روش ها دیده نشده، شبیه سازی موقعیت اضطراب آور برای نوجوانان ابتدا در موقعیت کلینیک و سپس در موقعیت واقعی بود، هنگامی که نوجوانان در این موقعیت ها قرار می گرفتند و روش های مقابله با اضطراب خود را تمرین می کردند، این امر باعث کاهش اضطراب در آن ها شد و هنگامی که اضطراب آنها کاهش یافت این امر باعث بهبود رابطه والد - فرزند شد.

پژوهش حاضر مانند هر مطالعه دیگری دارای محدودیت هایی مانند محدود بودن پژوهش به دوره تحصیلی و سن افراد نمونه است که در صورت تغییر نمونه امکان تغییر نتایج وجود دارد. پیشنهاد می شود این مداخله بر روی گروه های دیگری از کودکان با نیازهای ویژه اجرا شود و نیز در تحقیقات آینده از تعداد بیشتری آزمودنی استفاده شود، ضمن اینکه انجام این تحقیق در گروه های بزرگتر می تواند مفید باشد، همچنین پیشنهاد می شود پیگیری طولانی مدت برای بررسی اثربخشی درمان در طولانی مدت انجام گردد، پیشنهاد می شود پژوهش حاضر در مورد سنین و مقاطع تحصیلی تکرار شود. در پایان پیشنهاد می شود این برنامه در کلاس های آموزش خانواده به والدین ارائه شود.

### ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول در رشته روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی در دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی تهران با کد ۳۶۵ و تاریخ تصویب ۱۳۹۵/۱۲/۰۹ است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع آوری اطلاعات در هر سه مرحله (پیش آزمون، پس آزمون پیگیری) پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب رساله دکترای و بدون حمایت مالی می باشد.

**نقش هر یک از نویسندگان:** این مقاله از رساله دکترای نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسندگان سوم و چهارم استخراج شده است.

**تضاد منافع:** نویسندگان همچنین اعلام می دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

**تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و والدین و نوجوانانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می گردد.

## References

- Abbasi, M., Neshatdoost, H. (2013). Effectiveness of Parent-Child Interaction Therapy on Reduction of Symptoms in Oppositional Defiant Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 5(3), 59-67. doi: 10.22075/jcp.2017.2136. (Persian). [\[link\]](#)
- Araghi, Y. (2008). Comparison of the quality of parent Child Relationship of two Groups of Aggressive and Non Aggressive boy Students. *Journal of Psychological Studies*, 4(4), 113-129. doi: 10.22051/psy.2008.1644. (Persian). [\[link\]](#)
- Akay, S., & Bratton, S. (2017). The effects of Adlerian play therapy on maladaptive perfectionism and anxiety in children: A single case design. *International Journal of Play Therapy*, 26(2), 96. doi.org/10.1037/pla0000043. [\[link\]](#)
- Bahlmann, R & Dinter, L. D, (2001). "Encouragement Self Encouragement: An Effect Study of the Encouraging Training Schoenaker-Concept," *The Journal of Individual Psychology*, 57, 273-288. [\[link\]](#)
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2007). Threat related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: a meta analytic study. *Psychological bulletin*, 133(1), 1. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.1. [\[link\]](#)
- Bradford, A. B., Burningham, K. L., Sandberg, J. G., & Johnson, L. N. (2017). The association between the parent-child relationship and symptoms of anxiety and depression: The roles of attachment and perceived spouse attachment behaviors. *Journal of marital and family therapy*, 43(2), 291-307. doi: 10.1111/jmft.12190. [\[link\]](#)
- Bettner, B. L. (2020). Are Alfred Adler and Rudolf Dreikurs Relevant for Parents Today?. *The Journal of Individual Psychology*, 76(1), 70-78. doi: 10.1353/jip.2020.0018. [\[link\]](#)
- Colonnese, C., Draijer, E. M., Jan JM Stams, G., Van der Bruggen, C. O., Bogels, S. M., & Noom, M. J. (2011). The relation between insecure attachment and child anxiety: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(4), 630-645. doi:10.1080/15374416.2011.581623. [\[link\]](#)
- Cooley, M. E., Veldorale-Griffin, A., Petren, R. E., & Mullis, A. K. (2014). Parent-child interaction therapy: A meta-analysis of child behavior outcomes and parent stress. *Journal of Family Social Work*, 17(3), 191-208. doi: 10.1080/10522158.2014.888696. [\[link\]](#)
- Dillman Taylor, D., Meany-Walen, K. K., Nelson, K. M., & Gungor, A. (2019). Investigating group Adlerian play therapy for children with disruptive behaviors: A single-case research design. *International Journal of Play Therapy*, 28(3), 168. doi: 10.1037/pla0000094. [\[link\]](#)
- Foster, T., Steen, L., O'Ryan, L., & Nelson, J. (2016). Examining How the Adlerian Life Tasks Predict Anxiety in First Year Counseling Students. *The Journal of Individual Psychology*, 72(2), 104-120. doi: 10.1353/jip.2016.0009. [\[link\]](#)
- Hasani, J., Sheikhan, R., Aryanakia, E., Mahmoodzadeh, A. (2013). Adolescents social anxiety: the role of attachment styles and cognitive emotion regulation strategies. 9(36), 363-375. (Persian). [\[link\]](#)
- Heydarnia, A., Charkhian, A. (2007). A Study on the Quality of Parental-Child Relationship in Addicted Adolescents versus Normal Ones. *refah*; 6 (25):39-58. (Persian) [\[link\]](#)
- Hudson J. L., & Rapee, R. M. (2015). Parent child interactions and anxiety disorders: An observational study. *Behavior Therapy*. 39(12), 1411-427. doi: 10.1016/s0005 7967(00)00107-8. [\[link\]](#)
- Hughes, C. H., & Ensor, R. A. (2009). How do families help or hinder the emergence of early executive function?. *New directions for child and adolescent development*, 2009 (123), 35-50. doi: 10.1002/cd.234. [\[link\]](#)
- Ioffe, M., Pittman, L. D., Kochanova, K., & Pabis, J. M. (2020). Parent-adolescent communication influences on anxious and depressive symptoms in early adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 49, 1716-1730. doi: 10.1007/s10964-020-01259-1. [\[link\]](#)
- Karayağız, Ş., Aktan, T., & Karayağız, L. Z. (2020). Parental Attachment Patterns in Mothers of Children with Anxiety Disorder. *Children*, 7(5), 46. doi: 10.3390/children7050046. [\[link\]](#)
- Kendall, P. C., Safford, S., Flannery-Schraeder, E., & Webb, A. (2004). Child anxiety treatment: Outcomes in adolescence and impact on substance use and depression at 7. 4-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 276-287. doi: 10.1037/0022 006X.72.2.276. [\[link\]](#)
- Kerns, K. A., Siener, S., & Brumariu, L. E. (2011). Mother-child relationships, family context, and child characteristics as predictors of anxiety symptoms in middle childhood. *Development and*



- Psychopathology*, 23(2), 593-604. doi.org/10.1017/S0954579411000228. [link]
- Kermani, N., Tavakkoli, M., Fardi, M., Fereydounnezhad, M., banihashem, K. (2020). Role of creativity in organizational learning and social anxiety in teachers. *Psychological Science*, 19 (92): 1041-1048. (Persian) [link]
- Khabbaz, M., Alizadeh, H., Delavar, A., Ebrahimi Ghavam, S., Rostami, R., & Behjati, Z. (2016). The effectiveness of social interest fostering program (mother-child) on psychological basic needs satisfaction in students with oppositional defiant disorder. *Journal of Applied Psychological Research*, 6(4), 15-30. (Persian) [link]
- Mohammadzadeh, A., Rezaei, A., & Rostami, L. (2020). The relationship between paranoid and schizotypal traits with social anxiety and social problem solving among the students. *Psychological Science*. 19 (92): 981- 990. (Persian) [link]
- Mahmoodian, M., Alizade, H., Pezeshk, P., Borjali, A., Farrokhi, N. (2018). Adler-Glasser approach to oppositional defiant disorder: a systematic review. *Psychology of Exceptional Individuals*, 7(28), 199-214. doi: 10.22054/jpe.2018.32688.1788. (Persian) [link]
- McVittie, J., & Best, A. M. (2009). The Impact of Adlerian-Based Parenting Classes on Self Reported Parental Behavior. *Journal of Individual psychology*, 65(3). [link]
- Nasehi, A., Raeisi, F. (2007). A Review of Adler's Theories. *Advances in Cognitive Sciences*; 9 (1): 55-66. (Persian) [link]
- Roohi, A. (2014). Theoretical and Applicable Approaches in Anxiety Disorders in Children. *J Except Educ*; 3 (125):47-58. (Persian) [link]
- Rostami, S., Toozandehjani, H., & Nejat, H. (2019). The Comparison of the Effectiveness of Parent-Child Interaction Training and Adler-Dreikurs Parenting Training on Improving the Quality of the Parent-Child Relationship in divorced Mother's Children. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 11(3), 46-55. doi. 10.21859/nkjmd-110307. (Persian) [link]
- Vagos, P., & Carvalhais, L. (2020). The impact of adolescents' attachment to peers and parents on aggressive and prosocial behavior: A short-term longitudinal study. *Frontiers in psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.592 44. [link]
- Watts, R. E. (2017). Adlerian and constructivist therapies: A neo-Adlerian perspective. *The Journal of Individual Psychology*, 73(2), 139 155. doi:10.1353/jip.2017.0012. [link]
- Watts, R. E., & Ergüner-Tekinalp, B. (2017). Positive psychology: A neo-Adlerian perspective. *The Journal of Individual Psychology*, 73(4), 328 337. doi:10.1353/jip.2017.0027. [link]
- Wong, Y. J. (2015). The psychology of encouragement: Theory, research, and applications. *The Counseling Psychologist*, 43(2), 178-216. doi: 10.1177/0011000014545091. [link]
- Zerach, G., & Elklit, A. (2020). Attachment and social support mediate associations between Polyvictimization and psychological distress in early adolescence. *International Journal of Psychology*, 55(3), 380-391. doi: 10.1002/ijop.12590. [link]