

Autumn 2021, Volume 8, Issue 1

Comparison of Effectiveness Two Group Programs FRIENDS for Life and Coping Cat on Fear Among Boys' Children

Fatemeh Suzan Famil Ahmari¹, Anahita khodabakhshi-koolae^{2*}, Davood Taghvaei³, Ghodsi Ahghar⁴

1- PhD. Candidate, Department of Psychology, Arak branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

2- Associate Professor of Psychology, Department of Psychology & Educational Sciences, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran.

3- Associate Professor, Department of Psychology, Arak branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

4- Professor, Academy of Scientific Studies in Education, Ministry of Education, Tehran, Iran.

Corresponding Author: Anahita Khodabakhshi-Koolae, Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran.

Email: a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

Received: 18 Dec 2020

Accepted: 20 March 2021

Abstract

Introduction: Fear is very common in childhood. Many Children experience the fear, but it is the unresolved fear of childhood that can lead to serious psychological problems in adulthood. Therefore, the aim of this study was to compare two group programs FRIENDS for life (FFL) and Coping Cat (CC) on fear among boys' children.

Methods: This quasi-experimental study was performed using pre-post-tests with two experimental and control groups. The statistical population of the current study included primary schoolchildren in District 5 of Tehran in 2019. Totally, forty-five 8-year-old students were selected from 5 schools by cluster random sampling and were randomly assigned into 3 groups (two experimental groups and one control group). The two experimental groups participated in the therapy sessions of FFL and CC programs on a weekly basis and one-hour sessions. The Fear Survey Schedule for Children-Revised (FSSC-R, 2002) was used to collect research data.

Results: The results showed that both FFL and CC programs were effective on children's fear ($F=18.66$; $P=0.001$). However, this effect was not found in the control group. Moreover, by examining the pairwise comparison between the effectiveness of the FFL and CC programs, it was observed that the FFL was more effective than CC for the Fear of school children ($P=0.001$).

Conclusions: two therapeutic interventions programs including FFL and CC have been effective in reducing children's fear. Hence, the application of these two interventions in schools helps phobia in children to gain a deeper understanding of their various emotions and feelings and reduce their fear.

Key words: Fear, FRIENDS for life, Coping Cat, Children.

مقایسه اثربخشی دو برنامه درمانی گروهی دوستان برای زندگی و گربه چالشگر بر ترس کودکان پسر

فاطمه سوزان فامیل احمدیان^۱، آناهیتا خدابخشکی کولایی^{۲*}، داوود تقوایی^۳، قدسی احقر^۴

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی اراک، اراک، ایران.
 ۲- دانشیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران.
 ۳- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی اراک، اراک، ایران.
 ۴- استاد، گروه مطالعات خانواده، سازمان پژوهش و برنامه ریزی، وزارت آموزش و پرورش، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: آناهیتا خدابخشکی کولایی، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران.
 ایمیل: a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۹/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۳۰

چکیده

مقدمه: ترس شیوع بالایی در کودکان دارد و ترس های حل نشده می تواند به مشکلات روان شناختی جدی در بزرگسالی بینجامد. پژوهش حاضر با هدف، تعیین تفاوت اثربخشی دو برنامه درمانی گروهی دوستان برای زندگی و گربه چالشگر بر ترس کودکان انجام شد.

روش کار: این مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون و با دو گروه مداخله و یک کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کودکان پسر دبستانی منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند. ۴۵ دانش آموز ۸ ساله از بین ۵ مدرسه به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند و در ۳ گروه ۱۵ نفره به طور تصادفی جای گرفتند. ۲ گروه آزمایش در جلسات درمانی دوستان برای زندگی و گروه دیگر در گربه چالشگر، به صورت هفتگی و جلسات یکساعته شرکت کردند. برای جمع آوری داده های از پرسشنامه زمینه یابی ترس کودکان - نسخه تجدید نظر شده (FSSC-R) استفاده شد.

یافته ها: هر دو برنامه دوستان برای زندگی و گربه چالشگر بر کاهش ترس کودکان پسر دبستانی اثربخش است ($F=18.66; P=0.001$). با این حال این اثربخشی در گروه کنترل دیده نشد. همچنین با بررسی مقایسه زوجی بین اثربخشی برنامه دوستان برای زندگی با گربه چالشگر، برنامه دوستان برای زندگی از برنامه گربه چالشگر در کاهش ترس اثربخش تر بوده است ($P=0.001$).

نتیجه گیری: برنامه های درمانی گروهی دوستان برای زندگی و گربه چالشگر بر کاهش ترس کودکان مؤثر بوده است. از این رو، کاربرد این دو مداخله در مدارس به کودکان دچار ترس و اضطراب کمک می کند تا درک عمیق تری از هیجانها و عواطف گوناگون خود به دست آورند و ترس های غیر طبیعی خود را کاهش دهند.

کلیدواژه ها: ترس، برنامه دوستان برای زندگی، گربه چالشگر، کودکان.

مقدمه

می یابند، اما نوع ترس هایی بیشتر مدنظر روان شناسان و مشاوران است که حل نشده باقی مانده و بعدها به موقعیت های دیگر زندگی روزانه آدمی تعمیم می یابند (۱-۲). برخی از ترس ها طبیعی تلقی می شوند و بخشی از رشد بهنجار کودک هستند، اما ترس هایی که کودک را دچار تنش و نگرانی و افکار آشفته می کنند، مدنظر متخصصان است (۳-).

اضطراب و ترس، از جمله علل عمده بسیاری از نگرانی ها و مشکلات روان شناختی است که تا بزرگسالی افراد ادامه می یابد. هر چند که، برخی از ترس ها در طی دوره کودکی بهنجار و طبیعی تلقی می شوند و با افزایش سن کاهش

اضطراب و ترس مانند؛ افزایش ضربان قلب و تنفس سریع در خود شناسایی بکند و به کاهش اضطراب و ترس در درون خود کمک کند (۱۱-۱۲).

برنامه دوستان برای زندگی از سرواژه های مشخصی گرفته شده است. این برنامه شامل این مراحل است: احساسات، آرامش رو به خاطر بسپار، افکار درونی کمک کننده، کشف راه حل های جدید، پاداش دهی به خود و در نهایت لبخند است (۱۳، ۱۱، ۷).

این برنامه از برنامه کنار آمدن با کوالا Coping Koala که اقتباسی استرالیایی از برنامه گربه چالشگر Kendall (۱۹۹۴) اقتباس شده است (۱۳-۱۴). این برنامه بعدها به نام دوستان برای زندگی تغییر یافت تا برای درمان های گروهی قابل اجرا باشد. برنامه دوستان برای زندگی ویرایش چهارم کار بارت است، که دارای دو کتاب راهنما برای کار با کودکان و دیگری برای کار با نوجوانان است (۱۳). این برنامه شامل ۱۰ جلسه است که هفته ای یک بار برگزار می گردد. هر جلسه برای تقریباً یک تا یک و نیم ساعت طراحی شده است. ۱۰ جلسه نخست هر هفته یک بار برگزار می گردد تا برنامه به اهداف اثربخشی خود دست یابد (۱۵). در این پژوهش از نسخه دوستان برای زندگی نسخه کودکان (۸ تا ۱۱) سال استفاده می شود (۱۶).

برنامه دیگری که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفت، برنامه گربه چالشگر Cat Coping program بود. این برنامه یک مداخله شناختی-رفتاری برای ترس کودکان که متمرکز بر احساسات و رفتار است. Cat Coping program توسط Kendall و همکاران تدوین و گردآوری و ویرایش شده است (۱۷) و ترکیبی از راهبردهای موثر رفتاری مانند تکالیف، آموزش مواجهه سازی، تمرین و پاداش با تاکید بر پردازش اطلاعات شناختی می باشد (۱۸).

پژوهش های انجام شده نشان می دهند که این دو برنامه تاثیر شگرفی بر کاهش ترس، اضطراب و افسردگی در کودکان داشته است. برای مثال Farrell and Barrett در پژوهش خود نشان دادند که، برنامه FRIENDS علایم افسردگی و اضطراب کودکان را به طور قابل ملاحظه ای کاهش داد و به عنوان یک برنامه موثر در کاهش استرس در نظر گرفته شد (۱۵). همچنین، Kavanag برنامه FFL (Friends For Life) باعث کاهش اضطراب و افزایش School

کودکان انواع مختلف ترس را گزارش می کنند از جمله ترس اجتماعی، ترس از پزشک، ترس مربوط به حیوانات، ترس از خطر و ترس از ناشناخته ها و موجودات خیالی (۳-۴). با این حال شیوع جهانی ترس در کودکان تقریباً نزدیک ۲۰ درصد می باشد. هر چند که ترس کودکان تحت تاثیر فرهنگ متفاوت است (۴). ترس ها و اضطراب های حل نشده این دوران در آینده نه چندان دور پیش بینی کننده اختلال های روان پزشکی دیگری هستند، که می توان از افسردگی، اختلالات شخصیت و تمایلات خودکشی گرایانه، افزایش احتمال مصرف مواد در اواخر نوجوانی و جوانی نام برد (۴). ترس ها نیز همانند اضطراب و نشانگانی چون نگرانی شدید، برانگیختگی فیزیولوژیک، شکایات روان تنی و دوری گزینی بیش از حد از موقعیت های خاص را به همراه دارد. این افراد مکرراً در روابط خویش با همسالان و سایر روابط اجتماعی شان دچار مشکلات اساسی غالباً مشکلات روان شناختی چون عدم پختگی روانی، توجه و تأمل بیش از حد مشکلات و مصائب، حساسیت بیش از حد، حرمت خود پایین و صلاحیت اجتماعی ضعیف دارند (۳).

ترس ها و اضطراب های ناشی از آن در دوران کودکی نه تنها به آشننگی و نگرانی کودک منجر می شود بلکه مشکلاتی را نیز برای اعضای خانواده به همراه می آورد و روند فعالیت های روزمره خانواده را دچار آسیب می کند. این استرس ها به ویژه در صبح قبل از رفتن کودک به مدرسه آغاز می شوند. کودک معمولاً با شکایت های جسمانی به دلیل ترس از حضور در مدرسه، تمایلی به رفتن به کلاس درس را ندارد (۵-۷). آمارها بیانگر این موضوع است که از هر پنج کودک و نوجوان یکی از آنها در خطر تجربه کردن ترس و اضطراب است، اما اکثر قریب به اتفاق آنها به متخصصان سلامت روان مراجعه نمی کنند (۸-۱۰).

برای درمان اختلالات روان شناختی کودکان از روش های دارویی و غیردارویی متعددی بهره گرفته می شود. یکی از این مداخلات برنامه FRIENDS for life (FFL) دوستان برای زندگی است. برنامه دوستان برای زندگی یک مداخله شناختی رفتاری است که توسط Barrett در سال ۲۰۰۴ و ۲۰۰۵ تنظیم گردید. این برنامه براساس درمان شناختی رفتاری (Cognitive behavioral therapy) (CBT) طراحی شده است. FFL افکار و رفتارهای مرتبط با اضطراب را از طریق بازسازی شناختی cognitive restructuring تغییر می دهد. به کودک آموزش می دهد تا به علائم فیزیولوژیکی

گربه چالشگر بر ترس کودکان پسر انجام شد.

روش کار

روش این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با دو گروه مداخله و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری کودکان پسر ۸ ساله منطقه پنج آموزشی شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند. تعداد ۴۵ کودک پسر با توجه به معیارهای ورود به پژوهش و با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. سپس به طور تصادفی ۲ گروه مداخله و ۱ گروه کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل؛ ۱- کودکانی که نمرات بیش از میانگین را در پرسشنامه ترس به دست آوردند، ۲- سن آنها ۸ ساله یا کلاس دوم ابتدایی بودند، ۳- تحت درمان دارویی روان پزشکی یا جسمانی نبودند، ۴- فرزند طلاق یا والد مجرد نبودند. معیارهای خروج از پژوهش شامل؛ ۱- غیبت بیش از ۳ جلسه از جلسات درمانی، ۲- شرکت همزمان در برنامه روان شناختی دیگر بودند.

در این پژوهش جهت جمع آوری داده ها از به منظور اندازه گیری تجدید نظر شده زمینیه یابی ترس کودکان (Fear Survey Schedule for Children-Revised (FSSC-R) استفاده شده است. این پرسشنامه توسط Ollendick و در سال ۲۰۰۲ میلادی ساخته شد. این پرسشنامه برای بررسی ترس کودکان طراحی شده است و به صورت فردی و گروهی قابل اجرا می باشد. این پرسشنامه ۸۰ آیتم از محرک های ترسناک را شامل می شود و از آزمودنی ها خواسته می شود که میزان ترس شان از هر آیتیم را با انتخاب یکی از سه گزینه هرگز (۱)، گاهی اوقات (۲) و اکثر اوقات (۳) نمره مشخص کنند. نمرات بالاتر نشانگر ترس و نمرات پایین تر نشانگر ترس اندک است این پرسشنامه دارای خرده مقیاس های زیر می باشد. ترس از خطر و مرگ، آگورافوبیا، ترس از ناشناخته ها، حیوانات کوچک، ترس از موقعیتهای پزشکی، عملکرد تحصیلی است. پایایی ثبات درونی با آلفای کرونباخ حدود ۰/۹۳ گزارش شده است (۲۷). این پرسشنامه توسط بخشی پور رودسری و همکاران ترجمه شده و اعتبار تست بازآزمایی نمرات کل آن ۸۵٪ گزارش شده است (۲۸).

در ابتدا پیش آزمون از هر سه گروه اخذ شد. سپس دو گروه مداخله در جلسات گروهی کاهش ترس FFL و Cat Coping Program هر کدام در طی ۱۰ جلسه یکساعته و به

Functioning, and Social Functioning شده است. او پیشنهاد می دهد که این برنامه به عنوان یک برنامه به دلیل کم هزینه بودن، راحتی اجرای گروهی و برنامه ای که برای پیشگیری از ترس و اضطراب است می تواند به کاهش ترس کودکان در مدرسه کمک کند (۲۰-۱۹). Iizuka و همکاران از برنامه FFL برای کاهش مشکلات عاطفی کودکان گروه های اقلیت در معرض خطر استفاده کردند و به این نتیجه رسیدن که این برنامه به سلامت هیجانی کودکان کمک می کند (۲۱). DeSousa و همکاران از این برنامه برای کاهش اضطراب و افسردگی کودکان ۷ تا ۱۲ پسر استفاده کردند و متوجه شدند این برنامه برای مناطق روستایی و کمتر توسعه یافته نیز مفید است (۲۲). از طرفی شواهد پژوهشی نشان می دهد که برنامه چالشگر هم در کاهش اضطراب مفید بوده است برای مثال مطالعه Keehn و همکاران نشان داد که این برنامه اضطراب و ترس را در کودکان مبتلا به اوتیسم کاهش داده است (۲۳). همچنین مطالعه Micheal و همکاران نشان داد که برنامه گربه چالشگر توانسته است اختلال اضطراب فراگیر را در کودکان پسر ۶ ساله کاهش دهد (۲۴). همچنین پژوهش Norris و همکاران نیز نشان داد که این برنامه به کاهش اضطراب پسران نوجوان کمک می کند. برنامه گربه چالشگر در کشورهای با فرهنگ شرقی هم موثر بوده است به عنوان مثاله Khan و همکاران در پاکستان پس از متناسب سازی این برنامه آن را در گروهی از کودکان اجرا کرد و به این نتیجه دست یافت که این برنامه قدرت تطبیق مناسبی به لحاظ فرهنگی دارد و در نهایت به کاهش اضطراب کودکان انجامید (۲۶). بیشتر پژوهش های انجام شده در زمینه اثربخشی این دو برنامه بر کاهش علائم اضطرابی بوده است، در حالی که این پژوهش در پی بررسی مقایسه اثربخشی این دو برنامه بر ترس کودکان پسر می باشد. با توجه به اینکه پژوهشها نشان می دهند که این دو برنامه برای پیشگیری از اختلالهای دوران کودکی از جمله؛ اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات هیجانی در سایر کشورها موثر بوده اند و به عنوان روشی کم هزینه و آموزشی به صورت گروهی نیز اجرا قابلیت اجرا دارد. همچنین، به دلیل اینکه ترس مرضی یکی از اختلالات شایع در دوره کودکی است و این پژوهش قصد دارد که مقایسه اثربخشی هر دو این برنامه ها بپردازد. از این رو، این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی دو برنامه درمانی گروهی دوستان برای زندگی و

قرار گرفتند که عبارتند از موافقتنامه کتبی از والدین دریافت شد؛ به والدین کودکان در خصوص انجام تحقیق توضیحات لازم داده شد و رضایت آنها جلب گردید و برای گروه کنترل پس از پایان تحقیق، پنج جلسه آموزشی گذاشته شد. در نهایت پس از اتمام مداخله ها از هر سه گروه آزمون ترس گرفته شد.

جهت تحلیل داده ها از آمار توصیفی؛ میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد و جهت آزمون فرضیه های پژوهش واریانس چندگانه (MANCOVA) و برای مقایسه زوجی میانگین ها از LSD و در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند.

جدول ۱: محتوای درمان گروهی برنامه گریه چالشگر (۱۸، ۱۷، ۳)

جلسات	محتوای جلسات
۱	جلسه اول آشنایی کودکان با محیط درمان است، لذا زمان جلسه صرف یافتن اسباب بازی مورد علاقه کودک، بازی "اطلاعات شخصی"، داستان ها و شخصیت های مورد علاقه و جوایزی که کودک می تواند با انجام دادن تکالیف به دست آورد، می شود.
۲	در این جلسه به کمک تصاویری احساس های مختلف برچسب زده شد و تفاوت هایی که این احساس ها در وضع و حالت بدن به وجود می آورند، مشخص می گردد. همچنین به کمک کاربرگ حرارت سنج احساسات و نردبان ترس کودک تهیه می شود.
۳	در این جلسه درمانگر برای توضیح واکنش های جسمانی از مقیاس هشداردهنده آتش استفاده می کند و با بازی "پس فرستادن کامیون آتشنشانی" توضیح می دهد که گاهی هیچ خطری وجود ندارد.
۴	در جلسه ای ساختارنایافته نگرانی های والدین از اضطراب کودک و توقعات آنها از درمان از طریق خودافشایی های کودک مشخص می شود.
۵	در این جلسه مطرح شد نشانه های جسمانی اضطراب کودک به کمک ایفای نقش یا عروسک خیمه شب بازی تمرین می شود.
۶	در این جلسه چگونگی تأثیر افکار منفی بر پاسخ های اضطرابی کودک بررسی و به کودک کمک می شود تا با تمرینهایی خودگویی های درونی خود را تشخیص دهند.
۷	در این جلسه به خودگویی های کودک و تمرین تنش زدایی تدریجی با کمک شخصیت های کارتونی می پردازد. همچنین در قالب بازی، کودک تشویق می شود تا با تغییر کارت های داستانی، پایان داستان ها را تغییر دهد.
۸	در این جلسه تکالیف شامل مرور موقعیت های دلهره آور است. آیا احساس ترس می کند؟ آیا منتظر وقوع یک اتفاق بد است؟ چه کارهایی می تواند انجام دهد؟ و چه پاداشی به خود می دهد؟
۹	این جلسه به این موضوع می پردازد به نقش والدین در کاهش اضطراب فرزندان می پردازد.
۱۰	تکالیف جلسه های قبل مرور می شود تا کودک بتواند در سلسله مراتبی از موقعیت های برانگیزاننده ترسناک و دلهره نظیر تصویرسازی حالت های ترس از حیوانات کوچک مثل عنکبوت یا سوسک را از زیاد تا کم تمرین کند.

جدول ۲: برنامه درمان گروهی آموزشی دوستان برای زندگی (۱۵، ۱۳، ۱۱، ۳)

جلسات	محتوای جلسات
۱	برقراری ارتباط و معرفی اعضاء گروه به یکدیگر استقرار اهداف گروه اضطراب بهنجار و تفاوت های فردی در واکنش به اضطراب
۲	آموزش احساسات و معرفی با شناسایی عواطف گوناگون در زندگی معرفی ارتباط بین تفکر و احساسات
۳	F: احساسات (معرفی نشانگان فیزیولوژیک نگرانی) R: آرمیدگی را به خاطر بیاور. آرامش داشته باش (کاربرد فعالیت های آرمیدگی و معرفی فعالیت های لذت بخش تا هنگامی که با احساسات نگران کننده یا غمگین کننده روبه رو شدید به آن فعالیت ها بپردازید.
۴	I: من می توانم انجام دهم! تلاش خودم را خواهم کرد! مثلاً می توانم بر ترس خودم غلبه کنم. دلیلی ندارد من اینقدر بترسم. (معرفی خودگویی ها، معرفی تفکرات سبز ارزشمند یاری کننده و تفکرات قرمز مزاحم)
۵	آموزش توجه (در همه شرایط به دنبال تفکرات مثبت باشید) تفکرات قرمز مزاحم را به چالش بکشانید. E: راه حل ها را کشف کن و برنامه های کنار آمدن را دنبال کن (معرفی گام های کنار آمدن / آموختن مواجهه با ترس ها، هدف گذاری و خرد کردن مشکلات به گام های کوچک تر)

۶	مهارت های حل مسئله (برنامه شش مرحله حل مسئله) الگوهای سازگاری نقش (معرفی بچه هایی که در گروه توانستند بر ترس خودشان غلبه کنند) طرح ها یا برنامه های حمایت اجتماعی (برای بچه هایی که بر ترس شان غلبه کنند یا موفق شوند، از طرف سایر دوستان تشویق می شوند و ستاره می گیرند)
۷	N: حالا به خودت پاداش بده! (مثلاً می توانی آهنگ مورد علاقه ات را گوش بدهی و یا کتابی که دوست داری رو برای خودت به عنوان هدیه بخری) چون تو به بهترین وجهی آن را انجام دادی!
۸	D: تمرین را فراموش نکن! (مهارت های دوستان (FRIENDS) را تمرین کن). S: لبخند بزن، در زندگی آرامش داشته باش! (به شیوه های سازگاری! موقعیت های دشوار ببندیش)
۹	مهارت های دوستان را به موقعیت های دشوار دیگر تعمیم دهید، به دیگران آموزش دهید که چگونه مهارت های سازگاری دوستان را به کار ببندید.
۱۰	از مهارت های جدید برای ابقاء راهبردهای دوستان استفاده کنید. برای شکست های جزیی احتمالی آماده شوید.

یافته ها

میانگین سنی کودکان شرکت کننده در پژوهش ۸/۲ سال بود. (جدول ۳) میانگین و انحراف استاندارد نمرات ترس کودکان را

در دو گروه دوستان برای زندگی و کنترل در مرحله پیش و		گروه دوستان برای زندگی و کنترل در مرحله پیش و پس از آزمون	
متغیرها	گروه مداخله	گروه کنترل	
جدول ۳: میانگین، انحراف استاندارد و P value نمرات ترس کودکان در دو			
	پیش آزمون	پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	P
	پیش آزمون	پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	P
ترس	میانگین	انحراف معیار	P
آگورفوبیا	۲/۹۹۸	۰/۹۷۲	۰/۵۳
خطر و مرگ	۳/۱۶	۰/۱۲۴	۰/۶۰
شکست و انتقاد	۳/۹۸	۰/۱۷۲	۰/۸۶
ناشناخته ها	۲/۴۸	۰/۱۵۴	۰/۹۳
حیوانات کوچک	۳/۳۸	۰/۱۲۱	۱/۰۳
ترس از موقعیتهای پزشکی	۳/۹۳	۰/۱۱۱	۰/۷۸

جدول ۴: وضعیت میانگین، انحراف معیار و P value نمرات افراد مورد مطالعه در مولفه های ترس در برنامه گربه چالشگره تفکیک گروه مداخله و کنترل

متغیرها	گروه مداخله	گروه کنترل	
	پیش آزمون	پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	P
	پیش آزمون	پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	P
ترس	میانگین	انحراف معیار	P
آگورفوبیا	۲/۶۳	۰/۱۱۴	۰/۶۱۱
خطر و مرگ	۳/۴۱	۰/۱۶۳	۱/۱۶
شکست و انتقاد	۲/۷۸	۰/۱۸۰	۰/۷۶۰
ناشناخته ها	۲/۶۳	۰/۱۱۳	۰/۴۸۱
حیوانات کوچک	۲/۳۵	۰/۱۴۷	۱/۱۱
ترس از موقعیتهای پزشکی	۲/۷۵	۰/۱۶۳	۰/۹۰۰

جدول ۵: خلاصه آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چند متغیری

متغیر وابسته در پس آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	sig	ضریب اتا
آگورفوبیا	بین گروهی	۴/۹۹۰	۲	۲/۴۹۵	۱۸/۶۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۶۳
	درون گروهی	۳/۸۷۷	۳۰	۰/۱۳۴			
خطر و مرگ	بین گروهی	۵/۹۷۳	۲	۲/۹۸۶	۱۴/۸۶۶	۰/۰۰۱	۰/۵۰۶
	درون گروهی	۵/۸۲۶	۳۰	۰/۲۰۱			
شکست و انتقاد	بین گروهی	۶/۲۷۹	۲	۳/۱۳۹	۱۳/۲۰۱	۰/۰۰۱	۰/۴۷۷
	درون گروهی	۶/۸۹۷	۳۰	۰/۲۳۸			
ناشناخته ها	بین گروهی	۳/۵۰۱	۲	۱/۷۵۱	۲/۶۲۶	۰/۰۸۹	۰/۱۵۳
	درون گروهی	۱۹/۳۱۰	۳۰	۰/۶۶۶			
حیوانات کوچک	بین گروهی	۸/۳۰۲	۲	۴/۱۵۱	۳۶/۰۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۱۳
	درون گروهی	۳/۳۴۱	۳۰	۰/۱۱۵			
ترس از موقعیتهای پزشکی	بین گروهی	۲/۰۱۱	۲	۱/۰۰۶	۱۱/۵۹۹	۰/۰۰۱	۰/۴۴۴
	درون گروهی	۲/۵۱۵	۳۰	۰/۰۸۷			

برنامه دوستان در متغیر آگورفوبیا ۰/۵۶۳، خطر و مرگ ۰/۵۰۶، شکست و انتقاد ۰/۷۱۳، حیوانات کوچک ۰/۴۷۷ و ترس از موقعیتهای پزشکی ۰/۴۴۴ بوده است. اما در متغیر ناشناخته ها ۰/۰۸۹ معنادار نبوده است.

نتایج جدول فوق نشان می دهد که مقدار F در تمامی متغیرهای ترس آگورفوبیا، خطر و مرگ، شکست و انتقاد، حیوانات کوچک و ترس از موقعیتهای پزشکی معنادار بوده است. مقدار ضریب اتا نشان می دهد که شدت اثربخشی

جدول ۶: خلاصه آزمون LSD برای مقایسه زوجی میانگین ها

متغیر وابسته پس آزمون	گروه	میانگین	گروه-گروه	تفاوت میانگین	خطای معیار	sig
آگورفوبیا	برنامه دوستان	۲/۱۹۷	گربه چالشگر-دوستان	۲/۲۲۳	۰/۳۶۴	۰/۰۰۱
	گربه چالشگر	-۰/۰۲۶	کنترل-دوستان	۰/۵۸۵	۰/۱۹۲	۰/۰۰۵
	گروه کنترل	۱/۶۱۲	کنترل- گربه چالشگر	۱/۶۳۸	۰/۳۱۹	۰/۰۰۱
خطر و مرگ	برنامه دوستان	۱/۸۹۳	گربه چالشگر-دوستان	۲/۳۸۹	۰/۴۴۶	۰/۰۰۱
	گربه چالشگر	-۰/۴۹۶	کنترل-دوستان	۰/۳۹۷	۰/۲۳۵	۰/۱۰۲
	گروه کنترل	۱/۴۹۶	کنترل- گربه چالشگر	۱/۹۹۲	۰/۳۹۱	۰/۰۰۱
شکست و انتقاد	برنامه دوستان	۱/۸۹۷	گربه چالشگر-دوستان	۱/۸۵۷	۰/۴۸۵	۰/۰۰۱
	گربه چالشگر	-۰/۰۴۰	کنترل-دوستان	-۰/۲۹۷	۰/۲۵۶	۰/۰۰۱
	گروه کنترل	۲/۱۹۴	کنترل- گربه چالشگر	۲/۲۵۴	۰/۴۲۶	۰/۰۰۱
ناشناخته ها	برنامه دوستان	۱/۸۵۹	گربه چالشگر-دوستان	۱/۵۳۹	۰/۸۱۲	۰/۰۶۸
	گربه چالشگر	-۰/۳۲۰	کنترل-دوستان	-۰/۰۹۳	۰/۴۲۸	۰/۸۲۹
	گروه کنترل	۱/۹۵۲	کنترل- گربه چالشگر	۱/۶۳۲	۰/۷۱۲	۰/۰۲۹
حیوانات کوچک	برنامه دوستان	۲/۲۶۹	گربه چالشگر-دوستان	۲/۸۴۳	۰/۳۳۸	۰/۰۰۱
	گربه چالشگر	-۰/۵۷۴	کنترل-دوستان	۰/۵۴۹	۰/۱۷۸	۰/۰۰۴
	گروه کنترل	۱/۷۲۰	کنترل- گربه چالشگر	۲/۲۹۳	۰/۲۹۶	۰/۰۰۱
ترس از موقعیتهای پزشکی	برنامه دوستان	۱/۸۲۶	گربه چالشگر-دوستان	۱/۲۵۰	۰/۲۹۳	۰/۰۰۱
	گربه چالشگر	-۰/۶۱۲	کنترل-دوستان	۰/۶۲۱	۰/۱۵۵	۰/۰۰۱
	گروه کنترل	۱/۲۴۱	کنترل- گربه چالشگر	۰/۶۲۹	۰/۲۵۷	۰/۰۲۱

معناداری بین برنامه گربه چالشگر و برنامه دوستان وجود دارد و تنها در متغیر ترس از ناشناخته ها تفاوت معناداری وجود ندارد. در تمامی متغیرها بین گروه کنترل و گروه

نتایج جدول فوق نشان می دهد که در متغیرهای ترس در تمامی متغیرهای ترس آگورفوبیا، خطر و مرگ، شکست و انتقاد، حیوانات کوچک و ترس از موقعیتهای پزشکی تفاوت

مداخله گریه چالشگر تفاوت معناداری وجود داشته است.

بحث

پژوهش حاضر به منظور مقایسه اثربخشی دو درمان گروهی برنامه زندگی برای دوستان و گریه چالشگر بر ترس کودکان پسرانجام شد. هر دو برنامه در کاهش ترس موثر بوده اند. با این حال، با توجه به یافته های تحقیق می توان گفت که برنامه دوستان برای زندگی در تمامی متغیرهای آگورفوبیا، خطر و مرگ، شکست و انتقاد، حیوانات کوچک و ترس از موقعیتهای پزشکی معنادار بوده است، اما در متغیر ناشناخته ها معنادار نبوده است. اثربخش تر از برنامه گریه چالشگر بوده است. پژوهشهای متعددی در زمینه اثربخشی هر دو روش بر کاهش اختلالهای درون نمود کودکان از جمله ترس و اضطراب کودکان وجود دارد (۱۹-۲۴). Barrett در پژوهش خود نشان دادند که برنامه FRIENDS برای افزایش تاب آوری و کاهش استرس توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان تنها برنامه پیشنهادی برای پیشگیری و درمان اضطراب و افسردگی در کودکان و نوجوانان می باشد. این برنامه با تکنیکهای درمانی مشخص و اثربخشی بالا توانسته است در تمام جوامع و فرهنگهای دیگر موفق باشد (۲۹). به عنوان مثال، Gallegos-Guajardo در پژوهشی نشان داد که برنامه FRIENDS در کاهش نشانگان اضطراب در کودکان مکزیک موفق بوده است (۳۰).

همچنین، Melfes و همکاران نیز در پژوهش خود نشان دادند که برنامه های درمانی که از مولفه های درمان شناختی-رفتاری در مداخله های خود استفاده می کنند می توانند بر ترس دوران کودکی موثرتر باشند (۳۱). Podell با بهره گیری از درمان گریه چالشگر می توان ترس و مشکلات هیجانی دوران کودکی درمان کرد (۳۲). Miller نیز در پژوهش خود اشاره می کند که پرداختن به مداخله های ترس و اضطراب کودکان را از سنین پایین درمان می کند بسیار ضروری است. ترسها و مشکلات هیجانی درمان نشده می تواند به مشکلات روان شناختی گسترده ای در افراد در بزرگسالی دامن بزند (۳۳).

برنامه دوستان برای زندگی با تاکید بر جنبه های مثبت توانایی های کودک به افزایش عزت نفس، مهارتهای ارتباطی، مهارتهای حل مساله تاکید می کند و به سادگی در مدارس توسط مشاوران قابل اجرا می باشد (۱۱-۱۳). این برنامه به کودکان آموزش می دهد که چگونه موقعیتهای

اضطرابی را شناسایی کنند و با کمک افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنند. فعالیتهای گروهی به صورت گروه هایی در ابعاد کوچک و بزرگ از طریق بازی، role playing و پاسخ به پرسشها اجرا می شود (۳۴). در پژوهشها نشان داده اند که هر چقدر میزان فعالیت کودکان و اجرا کارهای خلاقانه در جلسه بیشتر باشد اضطراب آنها بیشتر کاهش می یابد (۳۵).

همچنین، نتایج پژوهش نشان داد که، برنامه گریه چالشگر در کاهش ترس کودکان موثر بوده است. برنامه گریه چالشگر مبتنی بر درمان شناختی-رفتاری استوار است که سعی می کند باورها و افکار فرد را مورد هدف قرار دهد. برنامه گریه چالشگر به کودک یاد می دهد تا باورهای را که موجب نگرانی دائمی یا همان اضطراب فراگیر وی می شود، شناسایی کند و به نوعی با آن ها مقابله کند. کودک بر اساس برنامه گریه چالشگر، رابطه بین افکار، احساس و رفتار را یاد می گیرد و می آموزد که با تمرکز و تغییر فکار موجب بهبود دوتای دیگر شود. کودک به نشانه های جسمانی اضطراب واقف می شود و وقتی ظاهر شدن نشانه های اضطراب را می بیند سعی می کند بر اساس مهارت های آموخته شده نشانه های اضطراب را کاهش بدهد (۱۷-۱۸). در همین راستا، Pearson در پژوهشی نشان داد که برنامه گریه چالشگر می تواند به کاهش ترس و اضطراب کودکان در محیط کلاس کمک کند (۳۶). با این حال، برنامه FRIENDS بسیار اثربخش تر از برنامه برنامه گریه چالشگر بوده است. هر چند که پژوهشگران تاکید دارند که آموزش و درمان کودکان در کنار درمانهای دارویی بسیار ضروری می باشد. برای مثال، Schwartz و همکاران در پژوهشی ۹ مداخله شناختی-رفتاری از جمله؛ کودکان باحال، کودکان باحال کوچولو به همراه مهارتهای اجتماعی، برنامه گریه چالشگر، برنامه کنار آمدن با کوالا، درمان تک جلسه ای، برنامه آموزش والدگری، برنامه مهارتهای دستیابی به موفقیتهای تحصیلی و اجتماعی، برنامه خانواده های قوی و در نهایت برنامه ببر ترسو را برای کاهش میزان اضطراب و مشکلات هیجانی کودکان بررسی کردند. این پژوهش به صورت فراتحلیل انجام شد و اثربخشی این ۹ مداخله شناختی-رفتاری بر کودکان و نوجوانان با مقایسه داروی Fluoxetine انجام شد و نتایج نشان داد که تمامی مداخله های شناختی که با هدف پیشگیری یا درمان به کار رفته بودند و با هر گروه سنی موثر می باشند. هر چند که

عزت نفس و افکار مثبت در کودکان و کاهش افکار منفی و مخرب تاکید دارند می توانند به عنوان برنامه های کاهش ترس، اضطراب و افسردگی در دو گروه کودکان و نوجوانان در مدارس به کار بروند. با این حال، با توجه برنامه دوستان برای زندگی از برنامه گربه چالشگر در کاهش ترس و خرده مقیاس های آن موثرتر بوده است.

سیاسگزاری

نویسندگان مقاله از مدیران و پرسنل مدارس پسرانه آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران و دانش آموزان عزیز تشکر و قدردانی می کند. این مقاله برگرفته از بخشی از رساله دکتری نویسنده اول رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک می باشد. این رساله با کد مصوب شورای پژوهشی آن دانشگاه به شماره ۱۲۱۲۱۶۰۲۹۸۱۰۰۳ در سال ۱۳۹۸ به ثبت رسیده است. همچنین این رساله با کد اخلاق IR.IAU.REC.1398.029 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک به ثبت رسیده است.

تضاد منافع

هیچگونه تضاد منافی برای نویسندگان این مقاله وجود ندارد.

References

1. American Psychological Association. Phobia. 2015. Retrieved from <http://www.apa.org/topics/phobia>
2. Mosavi HS, Koolae AK. Effectiveness of Client-centered Play Therapy on Fear and Anxiety in Preschool Children. SALAMAT IJTIMAI (Community Health). 2016 ; 7;3(4):261-9.
3. Khodabakhshi Koolae A. Family Therapy and Parent Training: Program and Models. Tehran: Jungle Publication. 2009:81-109.
4. Bener A, Dafeeah EE, Ghuloum S. Prevalence and determinants of common fears in children and their socio-demographic characteristic. Journal of Advances in Medicine and Medical Research. 2016;12(6):1-9. <https://doi.org/10.9734/BJMMR/2016/25719>
5. Doyle S, Francis SE, Joy R. Treatment Integrity and Social Validity of the FRIENDS for Life

داروی Fluoxetine هم موثر بود اما با عوارض جانبی دارو همراه بود. از این رو، پیشنهاد شد که برنامه های درمان گروهی کودکان به طور گسترده در هر سطحی از جمله پیشگیرانه و درمانی در کنار دارو می تواند مفید باشد (۳۷). به نظر می رسد هر دو این مداخله های پیشگیرانه، باعث کنار آمدن با احساس ترس، اضطراب، نگرانی و افسردگی کودکان می شوند. انجام این پژوهش با محدودیتهایی همراه بوده است. نخست اینکه، شروع پژوهش با بازگشایی مدارس از مهر ماه ۱۳۹۸ شروع شد اما با شروع سال ۲۰۲۰ به دلیل گسترش ویروس Covid-19 مدارس تعطیل شدند و امکان انجام آزمون پیگیری برای اثر ماندگاری مداخله ها مسیر نشد. دوم، اینکه این پژوهش محدود به دانش آموزان پسر دبستانی فقط منطقه ۵ آموزشی شهر تهران می باشد. مداخله های پیشگیرانه از ترس و اضطراب هم کم هزینه هستند و به دلیل فعالیت محور بودن آنها پیشنهاد می شود کارگاه های آموزشی ویژه مشاوران مدارس جهت به کارگیری برنامه های دوستان برای زندگی و گربه چالشگر به کودکان برگزار شود.

نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که دو برنامه درمان گروهی یعنی دوستان برای زندگی و گربه چالشگر به کاهش ترس در کودکان کمک کرد. با توجه به اینکه این برنامه بر

- Programme in a Northeastern Canadian School System. Behaviour Change. 2020;1;37(2): 74-92. <https://doi.org/10.1017/bec.2020.4>
6. Muris P. Normal and abnormal fear and anxiety in children and adolescents. Elsevier; 2010 Jul 7.
7. Essau CA, Conradt J, Sasagawa S, Ollendick TH. Prevention of anxiety symptoms in children: Results from a universal school-based trial. Behavior therapy. 2012; 1;43(2):450-64. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.08.003>
8. Rodgers A, Dunsmuir S. A controlled evaluation of the FRIENDS for Life emotional resiliency programme on overall anxiety levels, anxiety subtype levels and school adjustment. Child and Adolescent Mental Health. 2015;20(1):13-9. <https://doi.org/10.1111/camh.12030>
9. Farrell LJ, Barrett PM. Prevention of childhood emotional disorders: Reducing the burden of suffering associated with

- anxiety and depression. *Child and Adolescent Mental Health*. 2007;12(2):58-65. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2006.00430.x>
10. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization; 2017.
 11. Barrett P. FRIENDS for Life: group leaders' manual for children. Bowen Hills, Queensland (AU): Australian Academic Press; 2004:53.
 12. Barrett, P.M., Lowry-Webster, H., & Turner, C. FRIENDS anxiety program. Brisbane, QLD: Australian Academic Press.2000.
 13. Briesmeister JM, Schaefer CE, editors. Handbook of parent training: Helping parents prevent and solve problem behaviors. John Wiley & Sons; 2007 Jul 16.
 14. Barrett PM, Shortt AL, Fox TL, Wescombe K. Examining the social validity of the FRIENDS treatment program for anxious children. *Behaviour Change*. 2001;18(2):63-77. <https://doi.org/10.1375/bech.18.2.63>
 15. Farrell LJ, Claassens S, Barrett PM. Community trial of an evidence-based anxiety intervention for children and adolescents (the FRIENDS program): A pilot study. *Behaviour Change*. 2005;22(4):236. <https://doi.org/10.1375/bech.22.4.236>
 16. Barrett PM, Pahl KM. School-based intervention: Examining a universal approach to anxiety management. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 2006;16(1):55-75. <https://doi.org/10.1375/ajgc.16.1.55>
 17. Kendall PC, Hedtke KA. Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual. Workbook Publishing; 2006.
 18. Beidas RS, Podell J, Kendall PC. Cognitive-behavioral treatment for child and adolescent anxiety: The Coping Cat Program. Handbook of evidence-based treatment manuals for children and adolescents. 2008 Apr 18.
 19. Kavanagh C. Effects of the FRIENDS for Life Program on Anxiety, School Functioning, and Social Functioning, 2014; (Doctoral dissertation, Université d'Ottawa/University of Ottawa).
 20. Slade L. The social validity and pro-social impact of the FRIENDS for Life program in Newfoundland and Labrador schools, 2017. (Doctoral dissertation, Memorial University of Newfoundland).
 21. Iizuka CA, Barrett PM, Gillies R, Cook CR, Miller D. The FRIENDS emotional health program for minority groups at risk. *Journal of school health*. 2014;84(2):124-32. <https://doi.org/10.1111/josh.12127>
 22. DeSousa DA, Vilanova F, Ecker K, Koller S, Salcides A, Petersen C. Community Trial of the FRIENDS for Life Prevention Program with Children at Risk for Internalizing Disorders. *Clínica & Cultura*. 2016; 19;5(1):87-106.
 23. Keehn RH, Lincoln AJ, Brown MZ, Chavira DA. The Coping Cat program for children with anxiety and autism spectrum disorder: a pilot randomized controlled trial. *Journal of autism and developmental disorders*. 2013; 1;43(1):57-67. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1541-9>
 24. Michael KD, Payne LO, Albright AE. An adaptation of the coping cat program: The successful treatment of a 6-year-old boy with generalized anxiety disorder. *Clinical Case Studies*. 2012;11(6):426-40. <https://doi.org/10.1177/1534650112460912>
 25. Norris LA, Kendall PC. A Close Look Into Coping Cat: Strategies Within an Empirically Supported Treatment for Anxiety in Youth. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2020;9;34(1):4-20. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.34.1.4>
 26. Khan A, Malik TA, Ahmed S, Riaz A. Translation, Adaptation and Implementation of Coping Cat Program with Pakistani Children. In *Child & Youth Care Forum*, 2020;49(1):23-41. <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09516-6>
 27. Ollendick, T. H., King, H. J., & Frary, R. D. (2002). Fear Survey Schedule for Children-Revised (FSSC-R) 1983.
 28. Bakhshipour Roudsari A, Mohammadpour V, Gholamzede Khader M, Farshbaf Manisefat F. The factor structure of the fear survey schedule for children-revised. *RJMS*. 2013; 20 (113) :68-77 URL: <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-2783-en.html>
 29. Barrett PM, Cooper M, Guajardo JG. Using the FRIENDS Programs to promote resilience in cross-cultural populations. In *Resilience interventions for youth in diverse populations 2014*: (pp. 85-108). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0542-3_5
 30. Podell JL, Mychailyszyn M, Edmunds J, Puleo CM, Kendall PC. The Coping Cat Program for anxious youth: The FEAR plan comes to life. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2010;17(2):132-41. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.11.001>

31. Melfsen S, Kühnemund M, Schwieger J, Warnke A, Stadler C, Poustka F, Stangier U. Cognitive behavioral therapy of socially phobic children focusing on cognition: a randomized wait-list control study. *Child and adolescent psychiatry and mental health*. 2011;5(1):5. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-5-5>
32. Miller LD. Facing fears: The feasibility of anxiety universal prevention efforts with children and adolescents. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2008;15(1):28-35. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2007.05.002>
33. Gallegos-Guajardo J, Ruvalcalba-Romero NA, Chávez-Amavizca A, Barrett P. Evaluation of the Fun FRIENDS program with a sample of Mexican children. *Pensando Psicología*. 2020;16(1):1-21. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2020.01.03>
34. Stallard P. Think Good, Feel Good: A cognitive behavioural therapy workbook for children and young people. John Wiley & Sons; 2019 Jan 4. <https://doi.org/10.1002/9781119395348>
35. Khodabakhshi Koolae A, Vazifehdar R, Bahari F. Impact of painting therapy on aggression and anxiety of children with cancer. *Caspian Journal of Pediatrics*. 2016;2(2):135-41.
36. Pearson KE. Effects of anxiety treatment using coping cat on problem behaviors in the classroom [Doctoral dissertation]. [Pennsylvania, USA]: School of Education, Duquesne University; 2017: 1-8.
37. Schwartz C, Barican JL, Yung D, Zheng Y, Waddell C. Six decades of preventing and treating childhood anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis to inform policy and practice. *Evidence-based mental health*. 2019; 22(3):103-10. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2019-300096>