



Original Article

The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Training on Meta-Worry and Social Adjustment of University Students

Atiyeh Asadi¹, MSc;^{id} Ali Naseri^{2*}, PhD^{id}

¹MSc in Clinical Psychology, Islamic Azad University of Shiraz, Shiraz, Iran

²Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University of Firoozabad, Firoozabad, Iran

Article Information

Article History:

Received: Nov. 18, 2023

Accepted: Jan. 26, 2024

*Corresponding Author:

Ali Naseri, PhD;

Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University of Firoozabad, Firoozabad, Iran

Email: dr.alinaseri@iau.ac.ir

Abstract

Introduction: Students are considered valuable assets and key members of society, playing a pivotal role in shaping the future of the country. Given the prevalence of emotional fluctuations, anxiety, and worry among students, this study aimed to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral training on meta-worry and social adjustment of University students.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and control group. The statistical population included all undergraduate students enrolled in 2022 at the Islamic Azad University, Kerman Branch. A total of 72 students were selected through a multi-stage cluster sampling method and randomly assigned to two groups of 36. The intervention group received cognitive-behavioral training in nine sessions, each lasting 60 to 90 minutes. The research instruments included Wells' Meta-Worry Questionnaire and Bell's Adjustment Inventory. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Results: The results indicated a significant difference between the mean scores of meta-worry and social adjustment in the experimental and control groups during the post-test phase, with a 95% confidence level ($P < 0.05$). Cognitive behavioral training led to a 13.06% reduction in meta-worry scores and a 19.87% increase in social adjustment scores in the experimental group.

Conclusion: Cognitive behavioral training could be effectively utilized to reduce psychological issues among students and enhance their social adjustment.

Keywords: Students; Generalized Anxiety Disorder; Social Adjustment; Cognitive Behavioral Therapy

Please cite this article as:

Asadi A, Naseri A. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Training on Meta-Worry and Social Adjustment of University Students. Sadra Med. Sci. J. 2025; 13(1): 114-124. doi: 10.30476/smsj.2025.100822.1459.



مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری بر فرانگرانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان

عاطیه اسدی^۱، علی ناصری^{۲*}

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، شیراز، ایران
^۲ استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزآباد، فیروزآباد، ایران

چکیده

مقدمه: دانشجویان سرمایه‌های بزرگ و از اقشار مهم جامعه محسوب می‌شوند و برای آینده کشور بسیار مفید هستند و همچنین شیوع هیجانات، اضطراب و نگرانی در آن‌ها زیاد است. هدف پژوهش حاضر، تعیین میزان اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر فرانگرانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان است.

مواد و روش‌ها: طرح پژوهش حاضر نیمه تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل، و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ورودی ۱۴۰۱ دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان بود. بدین منظور ۷۲ نفر از دانشجویان به شیوه خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و در هر گروه ۳۶ نفر قرار داده شدند. دانشجویان در گروه آزمایش طی ۹ جلسه ۶۰ الی ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش شناختی - رفتاری قرار گرفتند. ابزار اندازه‌گیری پژوهش شامل پرسشنامه فرانگرانی ولز و پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که تفاوت مشاهده‌شده بین میانگین‌های نمرات فرانگرانی و سازگاری اجتماعی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش - کنترل در مرحله پس‌آزمون با ۹۵ درصد اطمینان معنی‌دار ($P < 0/05$) بود و آموزش شناختی رفتاری موجب کاهش میانگین نمرات پس‌آزمون فرانگرانی (۱۳/۰۶ درصد) و افزایش میانگین نمرات پس‌آزمون سازگاری اجتماعی (۱۹/۸۷ درصد) در گروه آزمایش شد.

نتیجه‌گیری: برای کاهش مشکلات روان‌شناختی دانشجویان می‌توان از آموزش شناختی - رفتاری بهره گرفت.

اطلاعات مقاله

تاریخچه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۰۶

نویسنده مسئول:

علی ناصری،

استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد
فیروزآباد، فیروزآباد، فارس، ایران

پست الکترونیکی: dr.alinaseri@iaua.ac.ir

کلمات کلیدی: دانشجویان؛ اختلال اضطراب فراگیر؛ سازگاری اجتماعی؛ درمان شناختی رفتاری

لطفاً این مقاله را به این صورت استناد کنید:

اسدی ع، ناصری ع. اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری بر فرانگرانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان. مجله علوم پزشکی صدرا. دوره ۱۳، شماره ۱، زمستان ۱۴۰۳، صفحات ۱۱۴-۱۲۴.

دارد و معطوف به آینده است (۶). فرانگرانی شامل فاجعه سازی نگرانی است و کنترل ذهنی آن دشوار است (۷). آن چیزی که نگرانی عمومی و فرانگرانی را از هم متمایز می‌کند، ماهیت مبهم و نامعلوم فرانگرانی، و ارزیابی منفی‌ای است که نسبت به نگرانی وجود دارد. درمان نگرانی نوع یک (نگرانی عمومی) ساده‌تر و درمان نگرانی نوع دو (فرانگرانی) مشکل‌تر و حائز اهمیت‌تر است و اکثر متخصصان و روان‌شناسان در جلسات درمانی به فرانگرانی و پیامدهای آن بیشتر توجه می‌کنند (۸).

اضطراب دانشجویان، بر سازگاری اجتماعی، تحصیلی و عملکرد آنان تأثیر منفی می‌گذارد، به عبارتی اضطراب و سازگاری با هم رابطه‌ای معکوس دارند، هر چقدر اضطراب افزایش پیدا کند، سازگاری کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل سازگاری باید به‌عنوان مبحثی اجتماعی مهم مورد توجه قرار گیرد (۷).

ما به‌عنوان موجودات اجتماعی در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن با دیگران ارتباط داریم. همه در آرزوی پذیرفته شدن در جامعه هستند و با این کار سعی می‌کنند مطابق هنجارهای جامعه رفتار کنند و با دیگران هماهنگ شوند. هنگامی که فردی به‌عنوان عضوی از اجتماع بتواند به‌درستی از عرف، ارزش‌ها و قوانینی که توسط آن جامعه ایجاد شده است، پیروی کند یا به آن پایبند باشد، به آن فرد فرد سازگار گفته می‌شود (۹). به‌طورکلی سازگاری اجتماعی، دستیابی به تعادل در روابط اجتماعی است که معمولاً با به‌کارگیری مناسب مهارت‌های اجتماعی ایجاد می‌شود (۱۰) و یک فرایند روانی است که اغلب شامل کنار آمدن با استانداردها و ارزش‌های جدید است (۱۱).

رویکرد شناختی رفتاری تلفیق و ترکیبی از دو رویکرد رفتاردرمانی و شناخت‌درمانی است. در حقیقت در این رویکرد نکات قوت و مثبت رویکرد رفتاردرمانی و رویکرد شناخت‌درمانی، یعنی از یک‌سو عینی‌گرایی ارزیابی و سنجش، و از سوی دیگر دخالت دادن نقش حافظه و تفکر در تفسیر اطلاعات گردآوری شده‌اند (۱۲). نظریه‌پردازان این رویکرد اعتقاد دارند که مهم نیست چه اتفاق افتاده، مهم این است که آنچه اتفاق افتاده چگونه تعبیر و تفسیر می‌شود. برخی از جوانان گرایش به فاجعه‌سازی دارند. آموزش شناختی رفتاری باعث می‌شود به باورهای هسته‌ای دانشجویان توجه شود، با آن‌ها ارتباط دوستانه برقرار گردد و به آن‌ها یاد داده شود که افکار و احساسات خود را حفظ و ثبت

ورود به دانشگاه مقطعی بسیار حساس به شمار می‌رود که تغییر عمده‌ای در زندگی فردی و اجتماعی دانشجویان به وجود می‌آورد. در این دوره فرد با تغییرات اساسی در روابط انسانی و اجتماعی روبرو می‌شود (۱) که از آن جمله می‌توان به ایجاد روابط جدید، دوری از خانواده، مدیریت مسائل تحصیلی و معیشتی، تغییر در عادات مطالعه، زندگی در شرایط خوابگاه دانشجویی، کافی نبودن امکانات رفاهی و منابع درسی متنوع اشاره کرد. ناتوانی در رویارویی موفقیت‌آمیز با مسائل یاد شده از عوامل مهم در ناسازگاری و اضطراب دانشجویان است (۲). برخی از محققان معتقدند ورود به دانشگاه یکی از مهم‌ترین دوره‌های گذر در زندگی یک نوجوان یا جوان است (۳). دانشجویان با چالش‌های جدیدی در ارتباطات اجتماعی مواجه می‌شوند که به وسیله یک محیط کاملاً جدید به آن‌ها تحمیل می‌گردد. این تغییر و تحولات، منجر به افزایش سطح نگرانی و شیوع مشکلات سازش‌یافتگی در بین دانشجویان، به‌خصوص در سال‌های اول و دوم می‌شود (۴). اگرچه اغلب دانشجویان با محیط جدید به‌سرعت هماهنگ می‌شوند، اما برای برخی، این دوره، استرس‌های شخصی و ناسازگاری‌های اجتماعی به دنبال دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فشار و نگرانی‌های مفرط بین دانشجویان اغلب به شکست تحصیلی، ترک تحصیلی و مشکلات سازگاری منجر می‌شود (۵).

یکی از مسائل مهمی که در قشر دانشجویان قابل ملاحظه و بررسی است، مسئله نگرانی و اضطراب است. آدرین ولز^۱ اولین کسی است که اصطلاح فرانگرانی را به کار برده است. ولز، نگرانی را به دو دسته طبقه‌بندی کرده است:

• نگرانی نوع یک که بیشتر اشخاص تا حدودی دارند و عمومی است، مربوط به سلامت بدن، ذهن و اجتماع است و باعث می‌شود که افراد برای مشکلات و سختی‌های زندگی، آماده شوند. این نوع نگرانی در جهت واقعیت است و به مسائلی توجه می‌کنند که در حال حاضر و اکنون اتفاق می‌افتند.

• نگرانی نوع دو (فرانگرانی) یعنی نگرانی درباره نگرانی، فرد در مورد پیامدهای نگرانی، نوعی باور منفی دارد که باعث اضطراب شدید می‌شود و عملکرد فرد را مختل می‌کند، افکارش را درگیر می‌کند و نمی‌تواند از فکر کردنی که آسیب‌زاست، دست بردارد، ماهیتی مبهم

1. Adrienne Wells

معیارهای ورود و خروج

معیارهای ورود به پژوهش شامل کسب رضایت آگاهانه از آزمودنی‌ها، دانشجو بودن آزمودنی‌ها، عدم ابتلا به مشکلات روان‌شناختی حاد و مزمن، عدم مراجعه به روان‌شناس، عدم دریافت درمان و آموزش‌های روان‌شناختی حین ورود به پژوهش، عدم آشنایی با پروتکل‌های شناختی رفتاری، و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز غیبت بیش از دو جلسه، عدم انجام تکالیف و عدم تبعیت از قوانین جلسات، ابتلا به بیماری ناگهانی و مصرف داروی خاص در طول دوره پژوهش در نظر گرفته شد.

حجم نمونه

برآورد حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G*Power انجام شد. نوع آزمون تحلیل کوواریانس انتخاب شد و با در نظر گرفتن پارامترهای ورودی شامل اندازه اثر بین متوسط تا زیاد (۰/۳۵)، سطح خطای آلفای ۵ درصد، توان آماری ۸۰ درصد و در نظر گرفتن ۲ گروه و ۲ متغیر کنترلی، درنهایت حجم نمونه نهایی برابر با ۶۷ به دست آمد که شامل ۳۴ نفر در هر گروه می‌شود. در این پژوهش با در نظر گرفتن احتمال ریزش، ۷۲ نفر وارد تحلیل شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها

• پرسشنامه فرانگرانی ولز: آدرین ولز روانشناس بالینی بریتانیایی (۱۸) در سال ۱۹۹۴ پس از جداسازی مواد مربوط به فرانگرانی از پرسشنامه افکار اضطرابی، آن‌ها را در مقیاس مستقلی تحت عنوان مقیاس فرانگرانی جای داد. هدف از ایجاد این مقیاس، ارزیابی فرانگرانی یا افکار و باورها درباره نگرانی است که شامل ۷ ماده با طیف لیکرت^۵ چهاردرجه‌ای با نمره‌گذاری ۱ تا ۴ است. نمره‌گذاری این مقیاس به صورت چهار گویه‌ای است به طوری که ۱ نمره برای هرگز، ۲ نمره برای گاهی، ۳ نمره برای اغلب و ۴ نمره برای همیشه است. ارزیابی بر اساس جمع نمرات آزمودنی به این صورت است: خفیف ۱۴-۸، متوسط ۲۱-۱۵، شدید ۲۸-۲۲. دامنه کل نمرات یک فرد از ۷ تا ۲۸، نمره ۲۲ و بالاتر به معنای فرانگرانی شدید است. در مطالعه ولز روایی سازه این مقیاس با روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش شد (۱۸). این مقیاس در ایران توسط فتی و همکاران (۱۹) اعتباریابی شده و روایی سازه را از طریق تحلیل

کنند، سپس باورهای بنیادی و اصلی به آنان نشان داده شود، و درنهایت به آن‌ها کمک گردد تا به تدریج باورهای ناکارآمد و منفی را حذف و باورهای کارآمد و مؤثرتری را جایگزین کنند. این رویکرد افکار خودآیند منفی، تحریف‌ها و خطاهای شناختی در دانشجویان را مورد بررسی قرار می‌دهد (۱۳).

در این زمینه، شواهد پژوهشی حاکی از اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب (۱۴) کاهش فرانگرانی (۱۵، ۱۶) و بهبودی سازگاری اجتماعی (۱۷) بود.

با توجه به یافته‌های پژوهش‌های پیشین و گستردگی اضطراب در دانشجویان و همچنین تأثیرات منفی آن بر سازگاری و عملکرد آنان، ضروری است که مداخلات مؤثری برای کمک به دانشجویان به کار گرفته شود. پس با توجه به این موارد، آموزش شناختی رفتاری می‌تواند گامی بسیار مؤثر در جهت افزایش توانایی مقابله با اضطراب، فرانگرانی و بهبود عملکرد دانشجویان باشد. پژوهش حاضر درصدد بود علاوه بر افزایش پیشینه پژوهشی مربوط به حوزه آموزش شناختی رفتاری، در جهت رفاه و سلامت بیشتر دانشجویانی که در معرض اضطراب و فرانگرانی، سازگاری اجتماعی آن‌ها کاهش پیدا می‌کند، مفید واقع شود.

با توجه به مطالب مطرح شده، پژوهش حاضر با هدف پاسخ به این پرسش انجام شد که آیا آموزش شناختی رفتاری بر فرانگرانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است یا خیر؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی، از نوع کمی با روش نیمه تجربی و طرح پیش‌آزمون^۲ و پس‌آزمون^۳ با گروه کنترل^۴ بود. در این مدل طرح‌ها، هر کدام از گروه‌ها دو بار مورد سنجش قرار می‌گیرند. به این صورت که اولین سنجش با اجرای پیش‌آزمون و دومین سنجش با اجرای پس‌آزمون انجام می‌گیرد.

جامعه آماری

جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ورودی ۱۴۰۱ دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان بود.

2. Pre-Test
3. Post-Test
4. Control Group

5. Likert Scale

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش شناختی رفتاری بر اساس طرح درمانی ویلدرموت (۲۰۰۸)

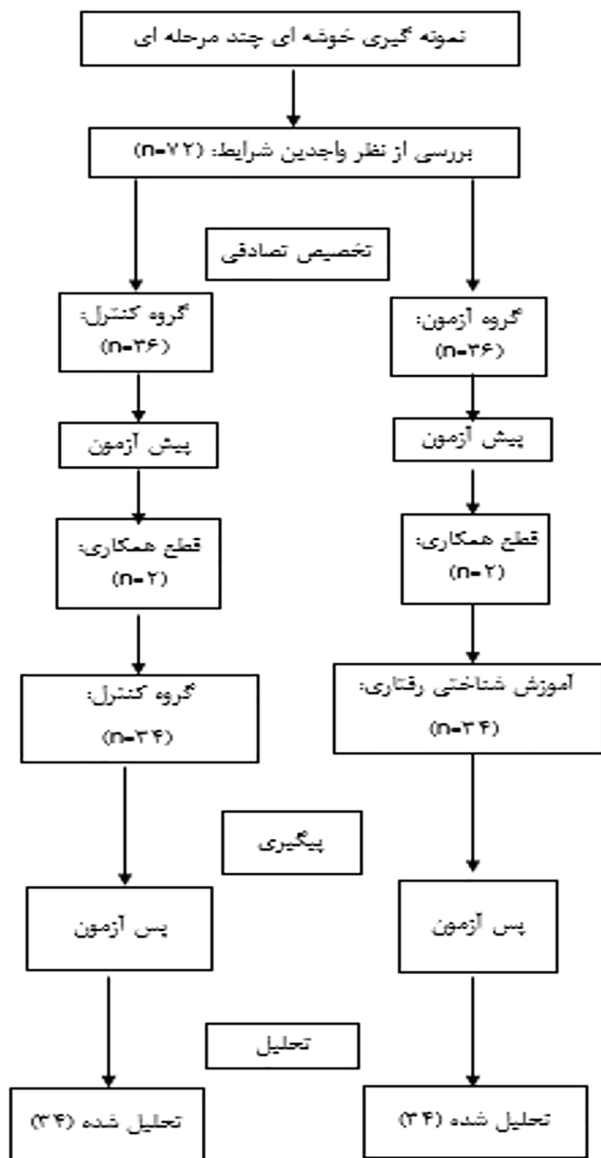
جلسات	هدف	فعالیت‌ها
جلسه اول	آشنایی	معرفی شرکت‌کنندگان ارائه اطلاعات پایه‌ای شناختی-رفتاری بیان علت برگزاری و هدف جلسات بیان قوانین و اصول جلسات و اصول رازداری
جلسه دوم	افکار و احساسات و رفتار	توضیح درباره ارتباط افکار و احساسات و رفتار توضیح در مورد سبک‌های ناکارآمد تفکر بیان خطاهای شناختی معمول توزیع کاربرگ بازسازی افکار
جلسه سوم	بازسازی افکار	بررسی و توضیح تکلیف جلسه قبل توضیح چهار گام اصلی برای بازسازی فکر توزیع مجدد کاربرگ بازسازی افکار
جلسه چهارم	نشانه‌ها و زنجیره‌ها	بررسی تکلیف جلسه قبل بررسی زنجیره علت و پاسخ و پیامد بیان راهبردهایی برای شکستن زنجیره مخرب
جلسه پنجم	جرئت‌ورزی	بررسی تکلیف جلسه قبل تعریف رفتار جرئت‌مندانه خودگویی پیشنهادی برای افزایش جرئت ورزی تصور موقعیتی که در آن رفتار جرئت‌مندانه داشتن مشکل است
جلسه ششم	تکانشگری و خودکنترلی و بالا بردن خلق	بررسی تکلیف جلسه قبل تعریف تکانه و بحث در مورد مدیریت تکانش‌ها راهکارهایی در مورد بالا بردن خلق توزیع کاربرگ فعالیت‌های خوشایند
جلسه هفتم	مدیریت استرس و حل مسئله	بررسی تکلیف جلسه قبل توضیح در مورد استرس و مدیریت استرس راهکارهایی برای حل مسئله آموزش آرامش عضلانی
جلسه هشتم	عزت نفس	بررسی تکلیف جلسه قبل تعریف عزت نفس و راهبردهایی برای بهبود عزت نفس توزیع کاربرگ خودانگاره
جلسه نهم	پیشگیری از عود	بررسی تکلیف جلسه قبل برنامه‌ریزی برای پیشگیری از عود ارزیابی پیشرفت کار و مهارت‌های کسب شده

سازگاری اجتماعی است و هدف آن، ارزیابی سازگاری و هماهنگی در اجتماع است. دامنه نمرات در این پرسشنامه ۰ تا ۳۲ است و نمره بالا نشانگر کناره‌گیری از روابط اجتماعی است. پرسشنامه سازگاری اجتماعی با ۳۲ سؤال و پاسخ‌ها به صورت بلی، خیر و نمی‌دانم مورد استفاده قرار می‌گیرد. شیوه نمره‌گذاری به این صورت است که هر سؤال با انتخاب یکی از سه گزینه بلی، خیر و نمی‌دانم پاسخ داده می‌شود. نمره‌گذاری هر سؤال طبق جدول هنجار شده صورت می‌گیرد. در این آزمون، تنها پاسخ بله یا خیر، نمره دریافت می‌کنند و بر اساس جدول هنجار شده، به گزینه انتخابی عدد ۰ یا ۱ داده می‌شود. بل ضریب پایایی را برای سازگاری اجتماعی ۰/۸۸ گزارش کرده است. همچنین این

عاملی تأیید و پایایی آن را با روش‌های آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و بازآزمایی ۰/۷۷ گزارش کردند (۱۹)، همچنین سلمانی و همکاران (۲۰) اعتبار مقیاس فرانگرانی را ۰/۷۱ گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای این پرسشنامه ۰/۸۶ به دست آمد.

• پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل: این پرسشنامه در سال ۱۹۶۱ توسط پروفیسور بهیرام بل^۶ (۲۱)، روانشناس آمریکایی تدوین شد، وی دو پرسشنامه در زمینه سازگاری ارائه کرده است که یکی مربوط به دانش آموزان و دیگری برای بزرگسالان است (فرم حاضر) و از ۱۶۰ عبارت تشکیل شده است. این فرم پنج بعد سازگاری را در برمی‌گیرد که یکی از ابعاد آن

6. Bahrām Bell



شکل ۱. نمودار کانسورت

پژوهش بعد از گرفتن پیش آزمون با ریزش شرکت کننده مواجه شد و در انتها ۶۸ نفر باقی ماندند که ۲ نفر از گروه کنترل و ۲ نفر از گروه آزمایش ریزش داشتند، سپس در هر گروه ۳۴ نفر قرار گرفتند و جلسات را با تعهد به اصل رازداری و رضایتمندی به پایان رساندند و بلافاصله پس از آخرین جلسه دوره آموزشی (جلسه نهم) در همان روز از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون فرانگرانی و سازگاری اجتماعی گرفته شد و مورد بررسی قرار گرفتند. (شکل ۱)

تجزیه و تحلیل آماری

برای تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها، از روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا)^{۱۱} و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۸ استفاده گردید.

11. Multivariable Analyze of Covariance (MANCOVA)

آزمون روایی بالایی در تشخیص گروه‌های بهنجار از نوروتیک^۷ و همبستگی با آزمون‌های شخصیت آیزنک^۸ نشان داده است (۲۱). این پرسشنامه در سال ۱۳۶۵ توسط سیمون^۹ در ایران هنجار شد (۲۲). در پژوهش میکائیلی و امامزاده (۲۳) پایایی این پرسشنامه ۰/۸۴ و روایی آن ۰/۸۰ به دست آمد (۲۳). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد.

آموزش شناختی رفتاری، جلسات و محتوای آن

پروتکل آموزش شناختی رفتاری مشتمل بر ۹ جلسه آموزشی (هر جلسه ۶۰ الی ۹۰ دقیقه) است. محتوای جلسه‌ها بر مبنای رویکرد شناختی رفتاری، در چارچوب طرح درمانی ویلدرموت^{۱۰} (۲۰۰۸) طراحی گردیده است. این آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر نظریه‌های رفتاری و شناختی است که به مراجعان کمک می‌کند تا به درک افکار و احساساتی که روی رفتارشان تأثیر می‌گذارد، نائل گردند. فرد یاد می‌گیرد که چگونه الگوهای فکری مخرب یا مزاحمی که روی رفتارشان تأثیرات منفی دارند را شناسایی کند و تغییر دهد (۲۴). در این مطالعه جلسات آموزشی به صورت گروهی و هفتگی به مدت دو ماه توسط فرد آموزش دیده و نظارت درمانگر اجرا شد. (جدول ۱)

روند اجرای پژوهش

در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد؛ بدین معنا که ابتدا از میان ۷ دانشکده موجود، به صورت تصادفی یک دانشکده (روانشناسی و علوم تربیتی) انتخاب گردید و سپس از میان رشته‌های کارشناسی موجود در آن دانشکده، ۲ رشته مدنظر قرار گرفت. پس از آن از هر رشته ۳ کلاس و در انتها با در نظر گرفتن معیارهای ورود به پژوهش و از هر کلاس ۱۲ نفر انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش ۳۶ نفر و کنترل ۳۶ نفر تقسیم شدند. سپس از دو گروه آزمایش و کنترل پیش آزمون فرانگرانی و سازگاری اجتماعی گرفته شد. در مرحله بعد به گروه آزمایش راهبردهای شناختی رفتاری طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی در سالن همایش دانشگاه آزاد اسلامی کرمان با حضور فرد آموزش دیده، آموزش داده شد و طی این مدت گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. در ابتدا، ۷۲ نفر وارد طرح پژوهشی شدند که پژوهشگر در روند

7. Neurotic

8. Eysenck Personality

9. Simon

10. Wildermut

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی به تفکیک دو گروه به همراه آزمون همگنی

متغیر	طبقات	گروه شناختی- رفتاری		گروه کنترل		مقدار P
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	
جنسیت	زن	۲۵	۸۰/۶	۲۳	۷۴/۲	۰/۷۶۲
	مرد	۹	۱۹/۴	۱۱	۲۵/۸	
تأهل	مجرد	۲۵	۸۰/۶	۲۴	۷۷/۴	۱/۰۰
	متأهل	۹	۱۹/۴	۱۰	۲۲/۶	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
سن		۲۰/۴۲	۲/۳۹	۲۰/۹۴	۳/۰۲	۰/۴۵۹

ملاحظات اخلاقی

• به منظور رعایت مباحث اخلاقی، به شرکت‌کنندگان اطلاعاتی درباره روند پژوهش، آزادی عدم مشارکت در پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات شخصی (حفظ حریم خصوصی و رازدار بودن) و مسئولیت‌پذیر بودن پژوهشگر داده شد.

• این مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز است و از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون کد اخلاق به شناسه IR.IAU.KAU.REC.1402.043 دریافت نموده است.

یافته‌ها

در (جدول ۲) متغیرهای جمعیت شناختی شامل جنسیت، تأهل و سن توصیف شده است. حجم نمونه گروه‌ها بعد از ریزش شرکت‌کنندگان شامل ۳۴ نفر در هر گروه است. از آزمون دقیق فیشر^{۱۲} به منظور بررسی همگنی جنسیت و تأهل بین دو گروه استفاده شد و از آزمون T گروه‌های مستقل به منظور بررسی همگنی سن دو گروه استفاده گردید.

نتایج (جدول ۲) نشان داد که از نظر ویژگی‌های زمینه‌ای جنسیت، وضعیت تأهل و سن تفاوت زیادی بین دو گروه مشاهده نشد و با توجه به سطح معنی‌داری آزمون دقیق فیشر و T مستقل که بیشتر از ۰/۰۵ بود می‌توان نتیجه گرفت که از نظر جنسیت، وضعیت تأهل و سن دو گروه همگن بودند ($P > 0.05$). بیشتر پاسخگویان در دو گروه از نظر جنسیت، زن بودند و از نظر وضعیت تأهل، مجرد بودند. میانگین سن گروه شناختی رفتاری برابر با ۲۰/۴۲ و گروه کنترل

۲۰/۹۴ سال بود که تقریباً همگن به دست آمده است. در (جدول ۳) آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای اصلی آمده است. همچنین نتایج بررسی مفروضه نرمال بودن با آزمون شاپیرو-ویلک^{۱۳} و مفروضه همگنی واریانس‌ها با آزمون لوین^{۱۴} در (جدول ۲) آمده است.

نتایج (جدول ۳) نشان داد میانگین مقیاس فرانگرانی در گروه شناختی رفتاری در پیش‌آزمون برابر با ۱۶/۲۶ بود که در پس‌آزمون به ۱۳/۰۶ رسید و کاهش به میزان ۳/۲۰ نمره داشت. در گروه کنترل میانگین کاهش اندکی به میزان ۰/۵۵ را نشان داد و از ۱۶/۸۷ به ۱۶/۳۲ رسید. میانگین متغیر سازگاری اجتماعی در گروه شناختی رفتاری روند افزایشی داشت و از ۱۶/۱۰ به ۱۹/۸۷ رسید و افزایشی ۳/۷۷ نمره‌ای داشت و در گروه کنترل نیز میانگین از ۱۵/۳۲ به ۱۵/۴۰ رسید و افزایش اندکی به میزان ۰/۱۰ رسید. پس از بررسی یافته‌های توصیفی، به تجزیه و تحلیل آمار استنباطی پرداخته شد. ابتدا وجود داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای بررسی شد و نتایج نشان داد که هیچ داده پرتی در داده‌ها وجود ندارد.

به منظور اثربخشی مداخله از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری یا مانکووا استفاده شد. در ابتدا اثر چندمتغیره بررسی شد که نتایج در (جدول ۴) آمده است.

نتایج (جدول ۴) نشان داد که اثر چندمتغیره تأیید شد ($P < 0.05$). سطح معنی‌داری آزمون لامبدای ویلکز^{۱۵} و سایر آزمون‌های چندمتغیره کمتر از ۰/۰۵ بود و بیانگر این بود که به‌طورکلی مداخله آموزش شناختی رفتاری بر ترکیب خطی نمره فرانگرانی

13. Shapiro-Wilk Test

14. Levin's Test

15. Wilks' Lambda Test

12. Fisher's Test

جدول ۳. میانگین انحراف استاندارد مقیاس فرانگرانی و سازگاری اجتماعی و به همراه آزمون نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها

متغیر	زمان	گروه شناختی- رفتاری		شاپیروویلک مقدار P	گروه کنترل		شاپیروویلک مقدار P	آماره لوین مقدار P
		میانگین	انحراف استاندارد		میانگین	انحراف استاندارد		
فرانگرانی	پیش آزمون	۱۶/۲۶	۳/۷۲	۰/۴۲۹	۱۶/۸۷	۴/۲۳	۰/۳۸۹	۰/۴۶۵
	پس آزمون	۱۳/۰۶	۲/۹۹	۰/۴۳۳	۱۶/۳۲	۴/۲۳	۰/۴۰۲	
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	۱۶/۱۰	۳/۷۴	۰/۴۷۹	۱۵/۳۲	۴/۵۲	۰/۰۹۳	۰/۵۴۷
	پس آزمون	۱۹/۸۷	۳/۹۴	۰/۱۹۲	۱۵/۴۲	۴/۳۹	۰/۰۸۴	

جدول ۴. نتایج آزمون چندمتغیره به منظور بررسی اثر مداخله بر ترکیب کلی نمرات فرانگرانی و سازگاری اجتماعی

نوع آزمون	آماره	درجه آزادی	مقدار F	مقدار P	ضریب مجذور جزئی اتا
اثر پیلای	۰/۶۶	۵۷	۵۵/۲۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۶۰
لامبدای ویلکز	۰/۳۴	۵۷	۵۵/۲۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۶۰
اثر هتلینگ	۱/۹۴	۵۷	۵۵/۲۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۶۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۹۴	۵۷	۵۵/۲۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۶۰

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس به منظور آزمون اثربخشی مداخله بر فرانگرانی و سازگاری اجتماعی

متغیر وابسته	میانگین تعدیل شده		اختلاف میانگین	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	مقدار P	مجذور اتا
	شناختی رفتاری	کنترل						
فرانگرانی	۱۳/۳۲	۱۶/۰۷	۲/۷۵	۱۱۵/۱۶	۱	۳۷/۸۱	<۰/۰۰۱	۰/۳۹۵
سازگاری اجتماعی	۱۹/۵۲	۱۵/۷۸	۳/۷۴	۲۱۱/۷۶	۱	۷۶/۵۴	<۰/۰۰۱	۰/۵۶۹

رفتاری بیشترین تأثیر را بر سازگاری اجتماعی با اندازه اثر ۰/۵۶۹ داشت.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر فرانگرانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان ورودی ۱۴۰۱ دانشگاه آزاد اسلامی کرمان انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش شناختی رفتاری بر فرانگرانی دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه مؤثر بود و میانگین نمره فرانگرانی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافت. نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر همسو با یافته‌های پژوهش کریستین اوت^{۱۷} (۱۴)، وولگنسنیگر^{۱۸} (۲۵)، سیاحی (۲۶) و شهبازی راد و همکاران (۲۷) است.

و سازگاری اجتماعی مؤثر بود. در (جدول ۴) نتایج اثربخشی مداخله بر هرکدام از دو متغیر فرانگرانی و سازگاری اجتماعی به‌طور جداگانه آمده است. همچنین میانگین تعدیل‌شده (نمره پس‌آزمون با کنترل نمرات پیش‌آزمون) در (جدول ۵) آمده است. نتایج (جدول ۵) نشان داد که اثربخشی مداخله آموزش شناختی رفتاری بر فرانگرانی و سازگاری اجتماعی تأیید گردیده است ($P < ۰/۰۵$). یافته‌ها نشان داد که مداخله آموزش شناختی رفتاری موجب کاهش فرانگرانی و افزایش سازگاری اجتماعی در شرکت‌کنندگان شد. میانگین تعدیل‌شده فرانگرانی در گروه شناختی رفتاری به میزان ۲/۷۵ کمتر بود و میانگین سازگاری اجتماعی در گروه شناختی رفتاری به میزان ۳/۷۴ نمره بیشتر بود. بررسی اندازه اثر با ضریب مجذور جزئی اتا^{۱۶} نشان داد که مداخله شناختی

17. Christian Otte

18. Wolgensinger

16. Eta

است. نتایج پژوهش محمودی اشکفتکی و غضنفری حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی با رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانشجویان بود. تقی‌پور و همکاران در پژوهشی نشان دادند که آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب و سازگاری اجتماعی مؤثر است. مظاهری و همکاران از پژوهش خود چنین نتیجه گرفتند که آموزش شناختی رفتاری، آموزشی اثربخش بر افزایش سازگاری اجتماعی است. در تبیین این یافته بر اساس نتایج پژوهش‌های فوق می‌توان این‌گونه استدلال نمود که درمانگران از تکنیک‌های شناختی رفتاری به‌عنوان ابزاری برای تغییر و اصلاح رفتار بهره می‌گیرند تا رفتارهای سازگارانه را تقویت کنند و مهارت‌های حل مسئله و سازگاری را آموزش دهند. در فرایند آموزش شناختی رفتاری به دانشجویان موردنظر، می‌توان گفت که این آموزش تأکید بر اصلاح رفتارهای ناسازگار همچون رفتارهای منفی کناره‌گیرانه دارد؛ در مقابل رفتارهای سازگارانه آن‌ها را تقویت می‌کند و مهارت‌های اجتماعی را آموزش می‌دهد (۳۳). این امر بیانگر آن است که مداخلات شناختی رفتاری، نحوه مقابله صحیح با مشکلات و مسائل را به شرکت‌کننده می‌آموزد و به‌نوعی فرد را به بازسازی شناختی و سازگاری بیشتر هدایت می‌کنند. در این مطالعه با استفاده از روش آموزش حل مسئله، شیوه تفکر صحیح و حل مسائل و مشکلات زندگی به آنان آموزش داده شد و عقاید غیرمنطقی، خطای شناختی و باورهای ناکارآمد فرد در مورد روابط با دیگران کاهش یافت. ازجمله شیوه‌های رفتاری که برای افزایش روابط اجتماعی به کار برده شد، استفاده تکنیک‌های ابراز وجود و آموزش مهارت‌های ارتباطی بود، آموزش شیوه‌های ابراز وجود به فرد آموخت که چگونه در روابط اجتماعی به‌گونه‌ای جرئت‌ورزانه با دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین با دادن آگاهی‌های صحیح، ترس‌های غیرواقع‌بینانه شرکت‌کننده‌ها کاهش پیدا کرد و منجر به افزایش فعالیت‌های اجتماعی و شادکامی آنان شد (۱۰).

محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت پژوهش حاضر می‌توان به کوتاه بودن مدت تحقیق اشاره کرد، چراکه آموزش‌های شناختی رفتاری نیاز به دوره پیگیری حداقل ۶ ماهه دارد و در این پژوهش اعمال نشده است؛ و پیشنهاد می‌گردد پژوهشگران آینده حتماً آن را در پژوهششان لحاظ کنند.

نتایج پژوهش کریستین اوت حاکی از اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر فرانگرانی در اختلالات اضطرابی بود. لور وولگنسنیگر در پژوهشی نشان دادند که آموزش گروهی شناختی رفتاری بر فرانگرانی و اضطراب در دانشجویان مؤثر است. سیاحی از پژوهش خود چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مدیریت استرس با رویکرد شناختی رفتاری، آموزشی اثربخش بر کاهش اضطراب و فرانگرانی دانشجویان است. شهبازی راد و همکاران نیز در پژوهشی، اثربخشی آموزش مبتنی بر مدل‌های شناختی، فراشناختی و رفتاری را بر کاهش باورهای فرانگرانی مورد بررسی و تأیید قرار دادند. در تبیین بیشتر این نتیجه پژوهش بر اساس نتایج پژوهش‌های فوق می‌توان به تمرین‌ها، تکنیک، بررسی مداوم مراجع و نظارت بر انجام آن‌ها اشاره کرد. آموزش شناختی رفتاری با رفتارها، طرح‌واره‌های غلط و نگرش‌های اشتباه افراد سروکار دارد. این آموزش به مراجعان کمک کرد تا موقعیت‌هایی را که باعث اضطراب و استرس می‌شوند، شناسایی کنند، نسبت به خود شناخت بهتری پیدا کنند، نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و سپس راهبردهای مقابله‌ای برای مواجهه با این موقعیت‌ها را بیاموزند. فرانگرانی نتیجه اضطراب و استرس است، درنتیجه با پایین آوردن میزان اضطراب می‌توان فرانگرانی را نیز کنترل کرد (۲۸).

تکنیک مدیریت استرس که آموزش تن‌آرامی، تصویرسازی، اصلاح ارزیابی شناختی، بهبود مهارت‌های مقابله‌ای را شامل می‌شود نیز به کاهش اضطراب و فرانگرانی منجر شد. این شیوه شامل هر دو مؤلفه شناختی و رفتاری است. مؤلفه شناختی بر تفسیر شخص از محرک تنش‌زا و مؤلفه‌های عاطفی مرتبط با این تفسیر تمرکز می‌کند، مؤلفه رفتاری این مداخلات، به سمت رهایی از تنش، کاهش درد و خودکارآمدی جهت‌گیری شده است. این تکنیک باعث شد فرد رابطه بین رویداد استرس‌زا، افکار خودآیند و واکنش‌های رفتاری و عاطفی خود را شناسایی کند و بتواند با تغییر شناخت خود از رویداد استرس‌زا، واکنش‌های خود را نسبت به آن رویداد تغییر دهد (۲۹).

همچنین نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که میانگین نمره سازگاری اجتماعی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافت؛ یعنی آموزش شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است. این بخش از یافته‌ها با نتایج پژوهش محمودی اشکفتی و غضنفری (۳۰)، تقی‌پور و همکاران (۳۱) و مظاهری و همکاران (۳۲) همسو

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اجرای آموزش شناختی رفتاری، کاهش میانگین نمرات فرآیند سازگاری اجتماعی و افزایش میانگین نمرات سازگاری اجتماعی گروه آزمایش را در پی داشته است. لذا برای کاهش فرآیند سازگاری اجتماعی دانشجویان می‌توان از راهبردهای آموزش شناختی رفتاری بهره گرفت.

تشکر و قدردانی

از کلیه مدیران و کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی کازرون و تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش سپاسگزاری می‌شود.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

منابع

- Schmidt CK, Welsh AC. College adjustment and subjective well-being when coping with a family member's illness. *Journal of Counseling & Development*. 2010;88(4):397-406. doi: 10.1002/j.1556-6678.2010.tb00039.x.
- Shah JK, Sharma B. A study on Social Maturity, School Adjustment and Academic achievement among residential school girls. *Journal of Education and Practice*. 2012;3(7):69-80.
- Tao S, Dong Q, Pratt MW, Hunsberger B, Pancer SM. Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent research*. 2000;15(1):123-44 doi: 10.1177/0743558400151007.
- Dilekmen M. Orientation program and adaptation of university students. *Psychol Rep*. 2007;101(3 Pt 2):1141-4. Doi: 10.2466/pr0.101.4.1141-1144
- Joussemet M, Koestner R, Lekes N, Landry R. A longitudinal study of the relationship of maternal autonomy support to children's adjustment and achievement in school. *J Pers*. 2005;73(5):1215-35 doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00347.x.
- Myhr P, Hursti T, Emanuelsson K, Lofgren E, Hjemdal O. Can the Attention Training Technique Reduce Stress in Students? A Controlled Study of Stress Appraisals and Meta-Worry. *Front Psychol*. 2019;10:1532.
- Esbjorn BH, Lonfeldt NN, Nielsen SK, Reinholdt-Dunne ML, Somhovd MJ, Cartwright-Hatton S. Meta-worry, worry, and anxiety in children and adolescents: relationships and interactions. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2015;44(1):145-56.
- Spada MM, Gay H, Nikčević AV, Fernie BA, Caselli G. Meta-cognitive beliefs about worry and pain catastrophising as mediators between neuroticism and pain behaviour. *Clinical Psychologist*. 2016;20(3):138-46. doi: 10.1111/cp.12081:
- Mondal C. A Comparative Study on Social Adjustment within Rural and Urban Adolescent Students. *International Journal of Creative Research Thoughts*. 2021;9(2).
- Sujana SA, Jaya HP, Fiftinova F. Social adjustment and academic achievement of EFL students at higher education. *The Journal of English Literacy Education: The Teaching and Learning of English as a Foreign Language*. 2021;8(2):138-49. doi: 10.36706/jele.v8i2.14328
- Patel SA, Jansari A. Social adjustment of student's in context with gender and habitat. *International Journal of Indian Psychology*. 2019;7(4).
- Mootabi F, Fata L. On Becoming A Cognitive Behavioral Therapist. Tehran: Danzhe; 2020. [Persian].
- Hamidpour H, Dolatshai B, Shahbaz AP, Dadkhah A. The efficacy of schema therapy in treating women's Generalized Anxiety disorder. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*. 2011;4(16):420-31.
- Otte C. Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues Clin Neurosci*. 2011;13(4):413-21.
- Boivin J. A review of psychosocial interventions in infertility. *Soc Sci Med*. 2003;57(12):2325-41.
- van Loenen I, Scholten W, Muntingh A, Smit J, Batelaan N. The Effectiveness of Virtual Reality Exposure-Based Cognitive Behavioral Therapy for Severe Anxiety Disorders, Obsessive-Compulsive Disorder,

- and Posttraumatic Stress Disorder: Meta-analysis. *J Med Internet Res.* 2022;24(2):e26736.
17. Wood JJ. Effect of anxiety reduction on children's school performance and social adjustment. *Dev Psychol.* 2006;42(2):345-9.
 18. Wells A, Davies MI. The Thought Control Questionnaire: a measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behav Res Ther.* 1994;32(8):871-8.
 19. Fata L, Mootabi F, Moludi R, Ziaee K. Psychometric features of the Persian version of the Thought Control Questionnaire and Anxiety Thoughts Questionnaire in Iranian students. *Journal of Psychological Methods and Models.* 2010;1(1):81-103. [Persian].
 20. Salmani B, Hasani J, Mohammad-Khani S, Karami GR. The efficacy of metacognitive therapy on metacognitive beliefs, metaworry and the signs and symptoms of patients with generalized anxiety disorder. *Feyz Medical Sciences Journal.* 2014;18(5):428-39.
 21. Bell B. Manual for the Adjustment Inventory Form Consulating Psychologists press. California: Ploalto; 1961.
 22. Mahmoodi A, Hadizade Kafash R. The effectiveness of cognitive-behavioral group training on students' adaptation. Tehran: National Congress of Social Psychology of Iran; 2016. [Persian].
 23. Michaeli Manee F, Madadi Emamzadeh Z. Study of relationship between emotional-social intelligence with social adjustment among students with disciplinary commandment and their comparison students without it in urumia university. *Journal of Modern Psychological Researches.* 2008;3(11):99-121.
 24. Leahy RL. Schematic mismatch in the therapeutic relationship: A social-cognitive model. The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies: Routledge; 2007. p. 229-54.
 25. Wolgensinger L. Cognitive behavioral group therapy for anxiety: recent developments. *Dialogues Clin Neurosci.* 2015;17(3):347-51. doi: 10.31887/DCNS.2015.17.3/lwolgensinger
 26. Siyahi A. Effectiveness of stress management skill training (cognitive-behavioral) on reducing anxiety and metaworry of conditional students. [Thesis]. Kerman: Shahid Bahonar University; 2018. [Persian].
 27. Shahbazirad A, Kadampour E, Ghazanfari F, Momeni Kh. The effectiveness of training based on the cognitive, metacognitive, and behavioral codification model on reducing the symptoms of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Studies.* 2017;24:47-61.
 28. Antoni MH, Lechner SC, Kazi A, Wimberly SR, Sifre T, Urcuyo KR, et al. How stress management improves quality of life after treatment for breast cancer. *J Consult Clin Psychol.* 2006;74(6):1143-52.
 29. Akhteh M, Alipor A, Sarifi Saki S. Effectiveness of stress management training in reducing anxiety and meta-worry of women who had abortion several times. *Health Psychology.* 2014;3(11):120-9. [Persian].
 30. Mahmoudi Eshkaftaki F, Ghazanfari A, Solati K. The purpose of this Study was to Investigate the Effectiveness of Social and Communication Skills Training using Cognitive-Behavioral Approach on Social Adjustment and Academic Resilience in Shahrekord State Universities Female Students with Martyred and Veteran Parents. *Journal of Analitical-Cognitive Psychology.* 2021;12:165-76. [Persian].
 31. Taqipour HA, Ghafari M, SamDeliri A, Farzi F. The Effectiveness of Cognitive Behavioral Training on Reducing Students' Anxiety and Social Adjustment. *Journal of Psychological Research.* 2014;24(6):43-57. [Persian].
 32. Mazaheri A, Baghban I, Fatehizade M. The Effect of Self-esteem Group Training on the level of Social Adjustment of Students. *Journal of Shahed University.* 2006;16(13):49-56. [Persian].
 33. Leahy RL. The therapeutic relationship in cognitive-behavioral therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy.* 2008;36(6):769-77 doi: 10.1017/S1352465808004852.