

The effectiveness of cognitive-behavioral therapy based on self-compassion on reducing psychological vulnerability in female students with test anxiety

اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر شفقت به خود بر کاهش آسیب‌پذیری روانی در دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان

Masoumeh Sayadi Shahraki (Corresponding Author)

Master of Science in Clinical Psychology, Department of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran

Masoumeh.sayadisheharki@iau.ir

Dr. Seyed Mohammad Reza Samsam Shariat

Assistant Professor of Clinical Psychology, Department of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran

Mohammad.samsam.sh@gmail.com

معصومه صیادی شهرکی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

دکتر سید محمدرضا صمصام شریعت

استادیار روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

Abstract

Objective: This study aimed to investigate the effectiveness of Compassion-Focused Cognitive Behavioral Therapy (CFT-CBT) on reducing psychological vulnerability in female high school students with test anxiety. : A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group was employed. The statistical population comprised all 15-17-year-old female students with test anxiety in City X during the 2024-2025 academic year. Using purposive sampling, 30 students were selected and randomly assigned to either an experimental group (n=15) or a control group (n=15). The experimental group received ten 90-minute sessions of CFT-CBT, while the control group received no intervention. Research instruments included the Test Anxiety Inventory (TAI) and the Symptom Checklist-25 (SCL-25). Data were analyzed using Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA). After controlling for pretest scores, there was a significant difference between the experimental and control groups in the overall psychological vulnerability score and its subscales, including somatic complaints, obsessive-compulsive, depression, anxiety, phobic anxiety, and paranoid ideation ($p < 0.05$). The CFT-CBT intervention led to a significant reduction in these symptoms in the experimental group. Compassion-Focused Cognitive Behavioral Therapy can be considered an effective intervention for reducing psychological vulnerability in students with test anxiety.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Self-Compassion, Psychological Vulnerability, Test Anxiety, Students.

چکیده

اضطراب امتحان از مشکلات شایع دوران دانش‌آموزی است که می‌تواند به آسیب‌پذیری روانی منجر شود. این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر شفقت به خود بر کاهش آسیب‌پذیری روانی در دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان انجام شد. این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر ۱۵ تا ۱۷ ساله مبتلا به اضطراب امتحان شهر شهرکرد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. از میان آنان ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. گروه آزمایش، ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله ترکیبی شناختی-رفتاری و شفقت به خود را دریافت کرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های اضطراب امتحان و نشانه‌های اختلالات روانی بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شد. پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ نمره کل آسیب‌پذیری روانی و خرده‌مقیاس‌های شکایات جسمانی، وسواس-اجباری، افسردگی، اضطراب، ترس مرضی و افکار پارانوئیدی تفاوت معناداری وجود داشت. به این صورت که مداخله باعث کاهش معنادار این نشانه‌ها در گروه آزمایش شد. بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که درمان ترکیبی شناختی-رفتاری و شفقت به خود، مداخله‌ای مؤثر برای کاهش آسیب‌پذیری روانی در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان است.

واژه‌های کلیدی: درمان شناختی-رفتاری، شفقت به خود، آسیب‌پذیری روانی، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان

اضطراب امتحان یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی در دوره نوجوانی و آموزش متوسطه است که می‌تواند تأثیرات منفی قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی، سلامت روان و کیفیت زندگی دانش‌آموزان داشته باشد (رضایی و همکاران، ۱۴۰۰). تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که اضطراب امتحان با افزایش آسیب‌پذیری روانی و نشانه‌هایی مانند اضطراب مزمن، افسردگی، و اضطراب‌های فوبیک همراه است (حیدری و همکاران، ۱۴۰۳). علاوه بر این، رویکردهای نوین درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر شفقت، به دلایل اثربخشی و سازگاری با نیازهای روانشناختی نوجوانان، در مطالعات متعددی مورد تأیید قرار گرفته‌اند (کریمپور و همکاران، ۱۴۰۲). این پدیده، پاسخی شناختی-هیجانی به موقعیت‌های ارزیابی است که با نگرانی مفرط، برانگیختگی فیزیولوژیک و ترس از شکست مشخص می‌شود (سینها^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). یکی از پیامدهای مهم و کمتر بررسی‌شده اضطراب امتحان، «آسیب‌پذیری روانی» است. آسیب‌پذیری روانی به عنوان یک گرایش ذاتی یا اکتسابی برای تجربه ناسازگاری‌ها و اختلالات روانی تعریف می‌شود که ابعاد زیستی، شناختی، عاطفی و اجتماعی فرد را در بر می‌گیرد (لئونیدو^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، به دلیل درگیری مداوم با افکار خودانتقادی، ترس از ارزیابی منفی و نشخوار فکری، در معرض سطوح بالاتری از این آسیب‌پذیری قرار دارند. (باقری پناه و همکاران، ۱۳۹۹)

درمان شناختی-رفتاری یک رویکرد شناخته‌شده و مبتنی بر شواهد برای کاهش اضطراب و اصلاح باورهای ناکارآمد است (بک^۳، ۲۰۱۶). با این حال، تأکید صرف این رویکرد بر تغییر شناخت‌ها، گاهی ممکن است منجر به افزایش قضاوت و انتقاد از خود در افراد شود. برای جبران این نقیصه، ادغام درمان شناختی-رفتاری با «درمان مبتنی بر شفقت به خود» پیشنهاد شده است. درمان متمرکز بر شفقت با هدف فعال‌سازی سیستم آرام‌بخش و مراقبت‌کننده، به افراد می‌آموزد که در مواجهه با شکست و ناکامی، به جای خودسرزنشی، با خود رفتاری مهربانانه و درک‌کننده داشته باشند (گیلبرت^۴، ۲۰۰۹، نف^۵، ۲۰۲۳).

اگرچه پژوهش‌هایی به صورت جداگانه به اثربخشی درمان شناختی-رفتاری (سینها^۶ و همکاران، ۲۰۲۴) و درمان مبتنی بر شفقت به خود (امجدی و همکاران، ۱۴۰۲) بر کاهش نشانه‌های روان‌شناختی پرداخته‌اند، اما پژوهشی که به طور خاص به بررسی اثر تلفیق این دو رویکرد بر آسیب‌پذیری روانی در جمعیت دانش‌آموزی مبتلا به اضطراب امتحان پرداخته باشد، اندک است. بنابراین، این پژوهش با هدف پاسخ به این سؤال انجام شد که آیا درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر شفقت به خود بر کاهش آسیب‌پذیری روانی در دانش‌آموزان دختر با نشانگان اضطراب امتحان مؤثر است؟ فرضیه پژوهش حاضر این بود که این مداخله منجر به کاهش معنادار آسیب‌پذیری روانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل می‌شود.

¹ Sinha

² Leonidou

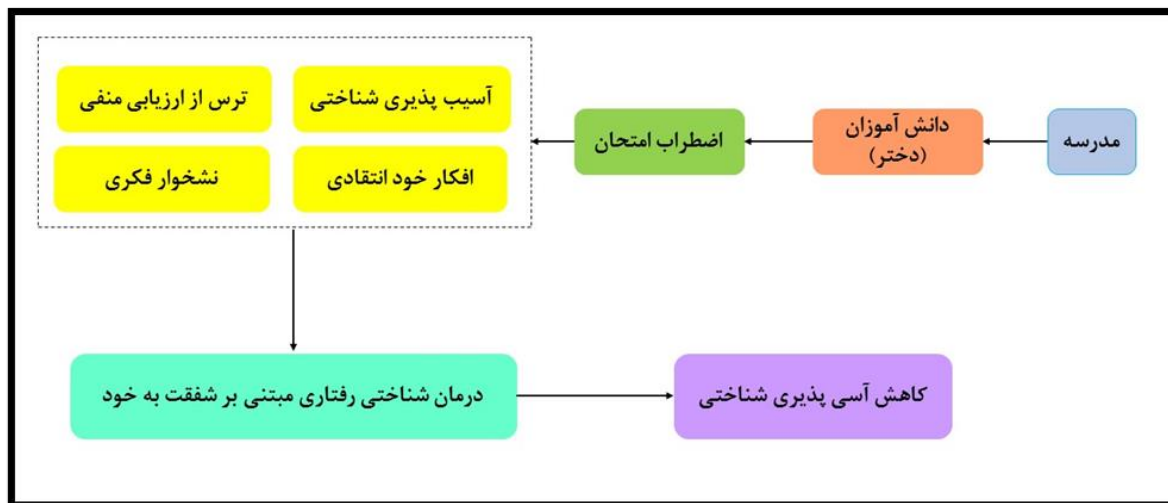
³ Beck

⁴ Gilbert

⁵ Neff

⁶ Sinha

نمودار ۱-۱- مدل مفهومی



روش

طرح پژوهش: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه و نمونه: جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر ۱۵ تا ۱۷ ساله مقطع متوسطه شهر شهرکرد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که بر اساس پرسشنامه اضطراب امتحان (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) و تشخیص مشاور مدرسه، دارای نشانگان اضطراب امتحان بودند. از این جامعه، ۳۰ نفر به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

ابزار اندازه گیری:

پرسشنامه اضطراب امتحان: این پرسشنامه ۲۵ سوالی توسط ابوالقاسمی و همکاران طراحی و اعتباریابی شده است. (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) نمره گذاری بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از (هرگز=۱ تا همیشه=۵) انجام میشود (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) در پژوهش حاضر، ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد.

پرسشنامه نشانه های اختلالات روانی: این پرسشنامه، فرم کوتاه شده^۲ است. که هنجاریابی شده و دارای ۲۵ گویه است. توسط نجاریان و داودی نمره گذاری آن بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از (هیچ=۱ تا بسیار زیاد=۵) است. پایایی کل پرسشنامه در این پژوهش ۰/۹۷ به دست آمد.

روش تجزیه و تحلیل:

پس از اخذ مجوزهای اخلاقی و رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و والدین آنان، پیش آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. گروه آزمایش به مدت ۱۰ هفته و در هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه ای، تحت مداخله ترکیبی قرار گرفت. پروتکل مداخله بر اساس

^۱ SCL-25

^۲ SCL-90

اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر شفقت به خود بر کاهش آسیب‌پذیری روانی در دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان
The effectiveness of cognitive-behavioral therapy based on self-compassion on reducing psychological vulnerability in female students with test anxiety

مبانی درمان شناختی-رفتاری (بک^۱، ۲۰۱۶) و درمان مبتنی بر شفقت به خود (نف^۲، ۲۰۲۳) طراحی شد و شامل سرفصل‌های زیر بود: آشنایی با اضطراب و شفقت به خود، آموزش ذهن‌آگاهی و آگاهی از هیجانات، شناسایی و بازسازی افکار خودآیند منفی، تمرین مهربانی با خود و کاهش خودانتقادی، آموزش تکنیک‌های تن‌آرامی، و مواجهه تدریجی با موقعیت‌های امتحان. گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره^۳ استفاده شد. پیش‌فرض‌های نرمال بودن (آزمون کولموگروف-اسمیرنوف) و همگنی واریانس‌ها (آزمون لوین) بررسی و تأیید شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش $16 \pm 2/0$ و در گروه کنترل $15/7 \pm 9/0$ سال بود. سایر ویژگی‌های دموگرافیک بین دو گروه همگن بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات آسیب‌پذیری روانی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه آزمایش	گروه کنترل
نمره کل SCL-25	پیش‌آزمون	$5/42 \pm 20/66$	$6/92 \pm 17/86$
	پس‌آزمون	$6/12 \pm 14/52$	$6/92 \pm 17/92$
شکایات جسمانی	پیش‌آزمون	$2/64 \pm 9/89$	$2/21 \pm 10/06$
	پس‌آزمون	$1/94 \pm 7/93$	$2/14 \pm 10/20$
افسردگی	پیش‌آزمون	$1/57 \pm 7/06$	$1/82 \pm 5/66$
	پس‌آزمون	$2/30 \pm 4/80$	$2/17 \pm 6/20$

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر نمرات پس‌آزمون آسیب‌پذیری روانی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$ ، $F(2, 591/0) = 591/0$) (Pillai's Trace). به عبارت دیگر، مداخله بر کاهش نمره کل آسیب‌پذیری روانی مؤثر بوده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای مقایسه خرده‌مقیاس‌های SCL-25

خرده‌مقیاس	مقدار F	درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر (اتامربع)
شکایات جسمانی	8/840	(1 و 27)	0/008	0/246
وسواس-اجباری	16/229	(1 و 27)	0/001	0/382
افسردگی	4/726	(1 و 27)	0/043	0/149
افسردگی	23/433	(1 و 27)	0/001	0/465
ترس مرضی	10/526	(1 و 27)	0/004	0/281
افکار پارانوئیدی	4/517	(1 و 27)	0/047	0/143

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در شش خرده‌مقیاس از نه خرده‌مقیاس، تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون معنادار بود. این نتایج، فرضیه پژوهش را تأیید می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر شفقت به خود بر کاهش آسیب‌پذیری روانی در دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان بود. یافته‌ها نشان داد که این مداخله تلفیقی منجر به کاهش معنادار نمره کل آسیب‌پذیری روانی و همچنین کاهش نشانه‌هایی چون شکایات جسمانی، وسواس-اجباری، افسردگی، اضطراب، ترس مرضی و افکار پارانوئیدی در گروه آزمایش شده است.

¹ Beck

² Neff

³ MANCOVA

این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است (به عنوان مثال: امجدی و همکاران، ۱۴۰۳، سینها^۱ و همکاران، ۱۴۰۴). تبیین این اثر را می‌توان در مکانیسم‌های عمل ترکیبی این دو رویکرد جستجو کرد. از یک سو، مؤلفه‌های شناختی-رفتاری به دانش‌آموزان کمک کرد تا باورهای فاجعه‌آمیز درباره امتحان را شناسایی و بازسازی کنند (بک^۲، ۲۰۱۹). این فرآیند، بار شناختی و استرس ناشی از ارزیابی را کاهش داد. از سوی دیگر، مؤلفه‌های شفقت به خود با ترویج مهربانی با خود و ذهن‌آگاهی، به دانش‌آموزان آموخت که در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، به جای فروپاشی در خودسرزنی، با خودشان همدلی کنند. این امر به طور مستقیم سیستم تهدید را آرام کرده و سیستم آرام‌بخش را فعال می‌نماید (نف^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). در نتیجه، این یکپارچگی شناختی-هیجانی، ظرفیت روانی فرد را افزایش داده و آسیب‌پذیری کلی او را کاهش می‌دهد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نمونه‌گیری در دسترس از یک شهر خاص، عدم انجام پیگیری بلندمدت و استفاده از ابزارهای خودگزارشی اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و نمونه‌های متنوع‌تر استفاده شود. همچنین، آموزش این پروتکل به مشاوران مدارس می‌تواند به عنوان یک برنامه پیشگیرانه مؤثر اجرا شود.

در نتیجه، یافته‌های این پژوهش و مطالعات مشابه (احمدی و همکاران، ۱۴۰۴، ساجدی نژاد، ۱۴۰۴)، از اثربخشی درمان‌های تلفیقی شناختی-رفتاری و شفقت به خود در کاهش آسیب‌پذیری روانی حمایت می‌کنند. این رویکرد در بهبود سلامت روان و ارتقاء کیفیت زندگی دانش‌آموزان در مقابل فشارهای تحصیلی، نقش کلیدی ایفا می‌کند. به طور خلاصه، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر شفقت به خود، با تلفیق منطقی تغییر شناختی و پرورش مهربانی درونی، یک مداخله قدرتمند برای کاهش آسیب‌پذیری روانی در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان است.

سپاسگزاری: این پژوهش حاصل هم افزایی اندیشه هاست، از همه کسانی که با نگاه و راهنمایی شان چراغ مسیر را برای ما روشن کردند، با دل و جان سپاسگزاریم.

تعارض منافع: در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

منابع

- Abolghasemi, A., Ghamrani, M., & Mousavizadeh, S. (1996). Construction and validation of the Test Anxiety Inventory. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, University of Tehran, 26(3), 1–24. [In Persian]
- Ahmadi, F., Hosseini, M., & Yousefi, N. (2024). The effect of compassion-based and cognitive-behavioral therapeutic interventions on reducing test anxiety and psychological vulnerability in students. *Journal of Educational Psychology and Education*, 30(2), 150–164. . [In Persian]
- Amjadi Dan, F., Jafari, A., & Ghamari, H. (2023). Comparing the effectiveness of emotion-focused therapy and self-compassion training on resilience and reduction of psychosomatic vulnerability in mothers of children with learning disorders. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 14(65), 165–183. . [In Persian]
- Amani, H., Habibi Kalibar, R., Farid, A., & Sheikh Alizadeh, S. (2023). Comparing the effectiveness of mindfulness techniques and cognitive-behavioral techniques on test anxiety symptoms in female students. *Educational and School Studies*, 12(2), 155–176. . [In Persian]
- Bagheri Panah, M., Gol Afrouz, M., Boloursaz Mashhadi, H., Movahedi, M., & Gol Khoroushi, M. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between psychological vulnerability and attachment to God in female students. *Psychology of Religion*, 12(2), 1–18. . [In Persian]

¹ Sinha

² Beck

³ Neff

The effectiveness of cognitive-behavioral therapy based on self-compassion on reducing psychological vulnerability in female students with test anxiety

Beitollahi, A., Ahmadi, S., & Rahmani, P. (2024). The combined effect of self-compassion and cognitive approach on reducing anxiety and depression in adolescents. *Journal of Educational Psychological Studies*, 12(1), 45–67. . [In Persian]

Beck, J. (2016). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (G. R. Mansha, Trans.). Arjmand Pub. (Original work published 2011)

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Robinson.

Guo, M., Liu, A., Wang, X., & Liu, Y. (2024). The efficacy of a group program integrating compassionate mind training with cognitive behavioral therapy for college students with test anxiety in Mainland China. *Mindfulness*, 15(4), 977–990.

Heidari, K., Alizadeh, M., & Rahimi, Y. (2024). A systematic review of the effects of compassion-based interventions on reducing psychological vulnerability. *Research in Psychology and Educational Sciences*, 34(3), 289–312. . [In Persian]

Karimpour, H., Jafari, N., & Ahmadi, M. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy and self-compassion on reducing test anxiety: A literature review. *Journal of Applied Psychology*, 28(4), 101–115. . [In Persian]

Leonidou, C., Panayiotou, G., Bati, A., & Karekla, M. (2019). Coping with psychosomatic symptoms: The buffering role of psychological flexibility and impact on quality of life. *Journal of Health Psychology*, 24(2), 175–187.

Moghraber, S. (2021). Test anxiety and its effects on students' mental health. *Mental Health Research*, 45(1), 35–50.

Najarian, B., & Davoodi, A. (2001). Standardization of the 25-item Symptom Checklist (SCL-25) in Iran. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, Kharazmi University, 31(1), 1–15. . [In Persian]

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 1–30.

Rezaei, M., Ahmadi, F., & Abedini, R. (2023). Investigating factors affecting test anxiety in adolescents and interventional strategies. *Educational and Psychological Research*, 27(3), 143–159. . [In Persian]

Sajedi Nejad, T., Mousavi, F., & Abbasi, R. (2024). Novel approaches in mental health education in schools: Focusing on compassion and cognition. *Journal of Education and Psychological Development*, 18(2), 201–220. . [In Persian]

Sinha, D., Silva, R., Peris, S., Senaviratne, D., & Samaranayake, S. (2024). Effectiveness of a cognitive behavioural therapy (CBT)-based intervention for reducing anxiety among adolescents in Sri Lanka: A cluster randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 25.