

Effectiveness of Cognitive-Behavioral Strategy–Based Training on Perceived Stress and Problem-Solving Performance among Orphaned and Neglected Boys in Dezful, Iran.

Shadi Fili^{1*}, Farzaneh Baiat²

1- Msc of clinical psychology, Andimeshk branch, Islamic Azad university, andimeshk, Iran.

ORCID: 0000-0002-0647-4785

2- Department of psychology, Andimeshk branch, Islamic Azad university, andimeshk, Iran.

ORCID: 0000-0003-4678-3445

***Corresponding Author:** Shadi Fili, Msc of Clinical Psychology, Andimeshk Branch, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran. Email: Shadifeli99@Gmail.Com

Received: 29 Nov 2025

Revised: 11 May 2026

Accepted: 12 May 2026

Abstract

Introduction: One of the challenges for adolescent boys in substitute and unsupervised care is stress and lack of problem-solving skills. Therefore, the present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of cognitive-behavioral strategy-based training on perceived stress and problem-solving performance in boys in substitute and unsupervised care in Dezful city.

Methods: The statistical population was all the homeless boys of the city of Dezful. The sample of the research was 30 unsupervised and abusive adolescent boys in the welfare centers of Dezful city, who were selected as available and randomly assigned to two groups of 15 people, test and control. The research method was a clinical trial of pre-test and post-test type with a control group. Perceived stress questionnaire (Cohen, 1983) and problem solving performance questionnaire (Hepner and Kraskov, 1987) were used to collect data. For the experimental group, ten intervention sessions were conducted based on cognitive behavioral therapy. The collected data were analyzed using descriptive statistics of mean and standard deviation and analysis of covariance in SPSS version 25 software.

Results: The results of the analysis of covariance indicate that training for cognitive behavioral strategies has a significant effect on the perceived reduction ($F=92.1, \eta^2=0.78$) and improvement in problem-solving performance ($F=93.26, \eta^2=0.78$) of Abused and Neglected Male Adolescents $p<0.001$.

Conclusion: Given that training based on cognitive behavioral strategies is effective in improving perceived stress, problem-solving performance, and refocusing on planning in orphaned and maltreated boys, this method should be considered by therapists and psychology specialists as an effective method.

Keywords: Cognitive behavioral therapy, Perceived stress, Problem solving performance, Abused and Neglected, Boys.

How to cite this article: Fili Sh, Baiat F. Effectiveness of Cognitive-Behavioral Strategy–Based Training on Perceived Stress and Problem-Solving Performance among Orphaned and Neglected Boys in Dezful, Iran. Journal of Nursing Education (JNE). May 2020, p 99 - 108(in Persian)

ISSN/ © 2022 The Authors. Published by Iranian Nursing Association.

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



اثربخشی آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر استرس ادراک شده و عملکرد حل مسئله در پسران بدسرپرست و بی سرپرست شهرستان دزفول

شادی فیلی^{۱*}، فرزانه بیات^۲

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

ORCID: 0000-0002-0647-4785

۲- گروه روانشناسی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

ORCID: 0000-0003-4678-3445

*نویسنده مسئول: شادی فیلی، کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

ایمیل: shadifeli99@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۹/۸

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۵/۲/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۲/۲۲

چکیده

مقدمه: از چالش‌های نوجوانان پسر بدسرپرست و بی سرپرست، استرس و عدم مهارت حل مسئله می‌باشد. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر استرس ادراک شده و عملکرد حل مسئله در پسران بدسرپرست و بی سرپرست شهرستان دزفول صورت گرفت.

روش کار: مطالعه حاضر از نظر هدف، کاربردی و از حیث روش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از نوجوان پسر بی سرپرست و بدسرپرست در مراکز بهزیستی شهر دزفول در سال ۱۴۰۳ بودند که به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استرس ادراک شده (کوهن، ۱۹۸۳) و پرسش‌نامه عملکرد حل مسئله (هینر و کراسکوف، ۱۹۸۷) استفاده شد. برای گروه آزمایش مداخله آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری در ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار انجام شد. داده‌های گردآوری شده با استفاده از آماره‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار و تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان داد آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری اثر معناداری بر کاهش استرس ادراک شده ($\eta^2=0,78, F=92,1$) و بهبود عملکرد حل مسئله ($\eta^2=0,78, F=93,26$) نوجوانان پسر بی سرپرست و بدسرپرست دارد ($p < 0,01$).

نتیجه‌گیری: با توجه به این که آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری برای بهبود استرس ادراک شده، عملکرد حل مسئله و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی پسران بی سرپرست و بدسرپرست موثر است، این روش به‌عنوان یک شیوه موثر مورد توجه درمانگران و متخصصین حوزه روانشناسی قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: آموزش راهبردهای شناختی رفتاری، استرس ادراک شده، عملکرد حل مسئله، بدسرپرست و بی سرپرست، پسران.

یکی از آسیب‌ها و دشواری‌های جوامع موضوع، کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست است. کودکان بی‌گناهی که در شرایط خاص خانواده خود را از دست می‌دهند و به اجبار بی‌سرپرست می‌شوند [۱]. این کودکان وقتی به سن نوجوانی می‌رسند به دلیل تغییرات شدید جسمانی و روانشناختی و شرایط خاص زندگی‌شان مشکلات مضاعفی را تجربه می‌کنند [۲]. نوجوانان هر جامعه آینده آن جامعه محسوب می‌شوند، متأسفانه همه کودکان از کانون گرم خانواده برخوردار نیستند. کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست، از حضور تربیتی، روان‌شناختی و حمایت مؤثر والدین و نیز از مزایای زندگی در خانواده محروم هستند [۳]. محرومیت از کارکردهای ضروری خانواده (مراقبت، درک همدلانه، مشارکت، ساختار قدرت شفاف و حل مسئله) می‌تواند کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست را در معرض ابتلا به اختلالات رفتاری - هیجانی قرار دهد [۴].

یکی از مشکلاتی که کودکان بدسرپرست و بی‌سرپرست تجربه می‌کنند، استرس ادراک شده می‌باشد [۵]. نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست به دلیل مواجهه مکرر با تروما، فقدان حمایت ساختاری و جابجایی‌های مداوم، آسیب‌پذیری روان‌شناختی بالایی دارند. این شرایط زمینه‌ساز سطوح مزمن و بالای «استرس ادراک‌شده است که بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد» [۶]. استرس ادراک‌شده در نوجوانان، اندازه‌گیری میزان ذهنی و شخصی آن‌ها از میزان فشار و تقاضاهای محیطی در یک دوره زمانی مشخص است. این استرس لزوماً ناشی از یک رویداد بیرونی حاد نیست، بلکه تعبیر فرد از ناتوانی خود در مدیریت تقاضاهای موجود است. در نوجوانان، این احساس می‌تواند به دلیل تعارضات خانوادگی، فشار تحصیلی یا چالش‌های اجتماعی تقویت شود [۷].

از دیگر متغیرهای قابل بررسی در نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست، عملکرد حل مسئله می‌باشد [۸]. عملکرد حل مسئله به توانایی فرد در تشخیص، تحلیل و یافتن راه‌حل‌های مناسب برای مشکلات و چالش‌ها گفته می‌شود. در دوران نوجوانی داشتن این مهارت برای نوجوان خیلی کارآمد است. زیرا نوجوان با تغییرات فیزیکی، عاطفی و اجتماعی زیادی مواجه است، داشتن این مهارت باعث می‌شود تا بتواند با مشکلات روزمره، و چالش‌های بهتر کنار بیاید [۹]. در دنیای پر از اطلاعات و پیچیدگی‌های

امروز، نوجوانانی که قادر به تفکر انتقادی و حل مسائل هستند، می‌توانند سریع‌تر به نتایج مطلوب برسند. توانایی حل مسئله به آنها این امکان را می‌دهد تا با مشکلات به شیوه‌ای منطقی و خلاقانه برخورد کنند، راه‌حل‌های متنوع را بررسی کنند و تصمیمات مستقل و مؤثرتری بگیرند [۱۰]. این عملکرد پایه و اساس استقلال فردی است و باعث می‌شود نوجوانان به‌جای وابستگی به دیگران، به‌طور فعالانه به دنبال راه‌های حل مشکلات خود باشند. بنابراین، سرمایه‌گذاری در این زمینه نه تنها آینده روشن‌تری برای نوجوان رقم می‌زند، بلکه به او قدرت می‌بخشد تا به‌عنوان فردی مستقل و توانمند در جامعه ایفای نقش کند [۱۱].

یکی از درمان‌های مؤثر بر کاهش مشکلات روانشناختی نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست، آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری می‌باشد [۱۲]. آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری یک رویکرد روان‌درمانی است که بر شناسایی و تغییر الگوهای فکری و رفتاری ناسازگار تمرکز دارد. این روش به فرد کمک می‌کند افکار منفی و مخرب خود را تشخیص داده و آن‌ها را با دیدگاه‌های واقع‌بینانه‌تر جایگزین کند. هدف آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بهبود احساسات و رفتار از طریق اصلاح افکار نادرست و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای سالم است [۱۳]. آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری برای پسران بی‌سرپرست و بدسرپرست می‌تواند نقش کلیدی در بهبود سلامت روان آن‌ها داشته باشد، زیرا این نوجوانان معمولاً با احساس ناامنی، بی‌اعتمادی و هیجانات منفی شدید مواجه‌اند. این روش به آنان می‌آموزد چگونه افکار منفی درباره خود و آینده را شناسایی و بازسازی کنند تا احساس ارزشمندی و کنترل بیشتری بر زندگی خود پیدا کنند [۱۴]. همچنین، این نوع درمان مهارت‌های حل مسئله، تنظیم هیجان و ارتباط مؤثر را در آن‌ها تقویت می‌کند. از طریق این فرایند، نوجوانان یاد می‌گیرند رفتارهای پرخطر یا واکنش‌های هیجانی تند را کاهش دهند و جای آن را با انتخاب‌های منطقی‌تر پر کنند. در نتیجه، استرس در آن‌ها کاهش و کیفیت زندگی، امید به آینده و انطباق اجتماعی آنان به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد [۱۵].

نتایج پژوهش Khurana و همکاران [۱۶] و Brown و همکاران [۱۷] نشان داد که آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر کاهش استرس ادراک شده تأثیر دارد.

همچنین نتایج پژوهش کاظمی و همکاران [۱۸] و Ab-delaziz و همکاران [۱۹] نیز نشان داد که آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر بهبود عملکرد حل مسئله تاثیر دارد.

این پژوهش به دلیل آسیب‌پذیری شدید نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست در برابر تروما، حیاتی است. اثبات اثربخشی آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری یک راهکار مبتنی بر شواهد برای مدیریت استرس مزمن و تقویت مهارت‌های سازشی آن‌ها ارائه می‌دهد. این امر مستقیماً به طراحی مداخلات هدفمند برای ارتقای سلامت روان و توانمندسازی این گروه در آینده کمک می‌کند. همچنین به دلیل تفکیک جنسیتی مراکز نگهداری، تفاوت‌های رشدی-روانی بین دو جنس، و جلوگیری از سوگیری ناشی از ناهمگنی جنسیتی، مطالعه تنها بر روی پسران انجام شد. محدودیت دسترسی پژوهشگر به مراکز دختران و ملاحظات اخلاقی-اجرایی مانع ورود دختران به پژوهش گردید. با توجه به آن‌چه که بیان شد و عدم پژوهشی در داخل کشور که همه متغیرهای این پژوهش را در یک مطالعه بررسی کند، بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر استرس ادراک شده و عملکرد حل مسئله در نوجوانان پسر بدسرپرست و بی‌سرپرست شهرستان دزفول بود.

روش کار

روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست ساکن مراکز شبانه‌روزی بهزیستی شهرستان دزفول در سال ۱۴۰۳ بود. با توجه به جدول توان کوهن، سطح خطای ۰/۵ و توان آزمون ۸۰ درصد، حجم نمونه ۳۰ نفر برآورد شد. نمونه‌ها به روش در دسترس انتخاب و سپس به صورت تصادفی ساده (قرعه‌کشی) در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. معیارهای ورود شامل: جنسیت پسر، سن ۱۳ تا ۱۶ سال (مطابق تعریف دوره نوجوانی)، بی‌سرپرست یا بدسرپرست بودن طبق پرونده بهزیستی، حداقل سواد خواندن و نوشتن، عدم دریافت همزمان مداخله روان‌شناختی یا روان‌پزشکی و نداشتن تشخیص اختلال شدید روان‌پزشکی بود و معیارهای خروج شامل: غیبت بیش از ۳ جلسه، انصراف از ادامه همکاری، بروز مشکلات پزشکی یا روان‌پزشکی حاد

بود. مداخله آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری توسط پژوهشگر اصلی که دوره‌های تخصصی CBT را زیر نظر روان‌پزشک و سوپروایزر درمان‌های شناختی-رفتاری گذرانده بود، اجرا شد. جلسات در اتاق مشاوره مراکز بهزیستی برگزار گردید. مداخله در ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار در گروه آزمایش اجرا گردید و طی ۵ هفته متوالی اجرا شد. گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پیش‌آزمون یک هفته قبل از شروع مداخله و پس‌آزمون در آخرین جلسه (بلافاصله پس از پایان جلسه نهم) اجرا شد. ضمناً پس از توضیح اهداف پژوهش، رضایت آگاهانه از مسئولان مرکز و شرکت‌کنندگان اخذ شد. محرمانگی اطلاعات تضمین گردید و امکان خروج در هر زمان وجود داشت. این مطالعه دارای کد اخلاق IR.IAU.D.REC.1402.059 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیشک می‌باشد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه استرس ادراک شده (Perceived stress questionnaire): این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۳ توسط Cohen و همکاران تهیه شده و دارای نسخه ۱۴ ماده‌ای است که برای سنجش استرس عمومی درک شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. همچنین این مقیاس، عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را بررسی کرده و فرایند روابط تنش‌زا را نشان می‌دهد. روش نمره‌گذاری به این شکل است که نمره ۵ (برای بسیاری از اوقات)، نمره ۴ (برای اغلب اوقات)، نمره ۳ (برای گاهی اوقات)، نمره ۲ (برای تقریباً هرگز) و نمره ۱ (برای هرگز) در نظر گرفته می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده استرس ادراک شده بیشتر است. در نسخه اصلی پرسشنامه، میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ گزارش شد. برای محاسبه اعتبار ملاک این مقیاس، ضریب همبستگی آن را با اندازه‌های نشانه‌شناختی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ محاسبه گردید [۲۰]. در پژوهش صمدی و همکاران [۲۱]، محاسبه پایایی این پرسش‌نامه از ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که به ترتیب مقادیر ۰/۷۳ و ۰/۷۴ به دست آمد. ضرایب روایی سازه این پرسش‌نامه با استفاده از محاسبه همبستگی ساده با یک سؤال ملاک محقق ساخته ۰/۶۳ محاسبه شد

شادی فیلی و همکاران

پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شد و روایی محتوایی و صوری آن نیز مورد تایید قرار گرفت [۲۲]. در پژوهش بابایی و همکاران [۲۳]، ۳ میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. روایی آزمون نشان داد که ابزار سازه‌هایی را اندازه‌گیری می‌کنند که مربوط به متغیرهای شخصیتی و به طور قابل ملاحظه‌ای مرکز کنترل هستند.

آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری: آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری در ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار در گروه آزمایش اجرا گردید که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است [۲۴].

که در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است.

پرسشنامه حل مسئله (Problem Solving Performance questionnaire): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۲ توسط Hepner & Kraskov طراحی شد. پرسشنامه دارای ۳۵ سؤال بر اساس مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) است. این ابزار شامل سه خرده‌مقیاس اصلی است: اعتماد به حل مسئله، سبک اجتنابی و کنترل شخصی در حل مسئله. نمره‌گذاری به صورت معکوس در برخی گویه‌ها انجام می‌شود و نمره کل بین ۳۲ تا ۱۹۲ متغیر است؛ نمره بالاتر بیانگر ادراک قوی‌تر از توانایی حل مسئله است. در نسخه اصلی پرسشنامه میزان ضریب

جدول ۱. خلاصه محتوای آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری

محتوا	جلسات
معارفه و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، مطرح کردن قوانین گروهی، آشنایی اعضای گروه با ماهیت بیماری‌شان و نقش عوامل روان‌شناختی در بروز و تشدید علائم، معرفی رویکرد آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری مدیریت استرس، بررسی انتظارات اعضا از شرکت در گروه و آموزش تکنیک تن‌آرامی در تمام جلسات درمانی آموزش تکنیک تن‌آرام (در تمام جلسات درمانی آموزش تن‌آرامی انجام می‌گرفت).	اول
آموزش الگوی شناختی به نوجوانان، معرفی افکار خودآیند، ارائه برگه‌های ثبت افکار ناکارآمد، شناسایی افکار برانگیزاننده علائم بیماری و احساسات ناخوشایند، بررسی مشکلات احتمالی در ثبت افکار و شناسایی هیجانات و کمک به حل آن‌ها.	دوم و سوم
چالش با افکار و باورهای غیرمنطقی، معرفی چالش‌ها به‌عنوان راهکارهایی برای به مبارزه طلبیدن افکار و باورهای غیرمنطقی و در نهایت تغییر دادن آن‌ها، چالش عملی با افکار و باورهای غیرمنطقی که اعضای گروه در طول هفته یادداشت کرده‌اند و اجرای مدل ABC کریز.	چهارم و پنجم
آموزش مدیریت استرس، حل مسئله، آموزش ابزار وجود و آموزش برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، بحث راجع به شیوه حل مسئله به‌عنوان روشی جهت مقابله با نگرانی، آموزش سه سبک رفتاری منفعلانه، جرئت‌ورزانه و پرخاشگرانه در موقعیت‌های ارتباطی برای تقویت ابزار وجود، آموزش تنظیم وقت و برنامه‌ریزی جهت انجام فعالیت‌ها.	ششم و هفتم
خلاصه‌کردن و جمع‌بندی مطالب هفت جلسه گذشته، معرفی چند کتاب به‌منظور آشنایی بیشتر با شناخت درمانی، توجه دادن بیماران به باورهای بینابینی و فرض‌های زیربنایی، گرفتن بازخورد از بیماران نسبت به جلسات آموزشی.	هشتم
	نهم

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ صورت گرفت. داده‌ها با روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

۱۴/۵۴±۱/۷۳ سال بود. ۴ نفر (۱۳/۳۴ درصد) ۱۷ سال و ۱۰ نفر (۳۳/۳۳ درصد) ۱۵-۱۶ سال و ۱۶ نفر (۵۳/۳۳ درصد) ۱۳-۱۴ سال بودند. نتیجه آزمون کای دو نشان داد که تفاوت آماری معناداری در مشخصات جمعیت‌شناختی نظیر سن و نتایج آزمون t نشان داد تفاوت آماری معناداری به لحاظ

در این پژوهش ۳۰ نفر از پسران بی سرپرست و بدسرپرست شرکت داشتند. براساس یافته‌های حاصل از داده‌های جمعیت شناختی، میانگین سنی گروه آزمایش برابر با ۱۴/۲۳±۱/۴۲ و میانگین سنی گروه کنترل برابر با

وضعیت اقتصادی و سطح تحصیلات بین دو گروه کنترل و مداخله وجود ندارد. نتایج آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۲ بیان شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار استرس ادراک شده و عملکرد حل مسئله در گروه‌های آزمایش و کنترل، به تفکیک در مراحل پیش آزمون، پس آزمون

متغیرها	مرحله	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
استرس ادراک شده	پیش آزمون	۴۷/۸	۶/۲۴	۴۸/۲	۵/۳۳
	پس آزمون	۴۰/۴۶	۵/۶۶	۴۶/۹۳	۵/۴۴
عملکرد حل مسئله (کل)	پیش آزمون	۹۸/۲۶	۸/۳۲	۱۰۰/۹۳	۹/۵۸
	پس آزمون	۱۱۶/۲۶	۱۱/۸۹	۱۰۲	۹/۸۷
اعتماد به حل مسئله	پیش آزمون	۲۷/۷۴	۵/۲۳	۲۶/۹۶	۵/۴۴
	پس آزمون	۳۳/۴۱	۵/۴۷	۲۷/۲۳	۵/۷۸
سبک اجتنابی	پیش آزمون	۳۰/۷۵	۶/۱۱	۲۹/۸۷	۶/۰۱
	پس آزمون	۳۶/۶۶	۶/۳۵	۳۰/۱۲	۵/۹۹
کنترل شخصی در حل مسئله	پیش آزمون	۲۹/۳۸	۵/۱۲	۲۸/۴۳	۵/۵۵
	پس آزمون	۳۵/۴۵	۵/۶۱	۲۹/۷۲	۵/۴۰

همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس رعایت شده است. نرمال بودن داده‌ها نیز با آزمون شاپیرو-ویلکز مورد بررسی قرار گرفت که بالاتر از ۰/۰۵ بود و نشان داد که داده‌ها نرمال هستند. نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که سطح معنی‌داری به‌دست آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد؛ بنابراین شرط همگنی واریانس خطاها هم رعایت شده است. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۳ ارائه شده است.

قبل از تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به عدم معناداری اندازه آزمون موچلی برای متغیرهای استرس ادراک شده و عملکرد حل مسئله، مفروضه کرویت موچلی برقرار است. فرض کرویت موچلی رد نشده و می‌توان کرویت در واریانس‌ها را برای مدل تحلیل کوواریانس در نظر گرفت. نتایج آزمون ام باکس نشان داد که سطح معنی‌داری از ۰/۰۵ بیشتر است؛ بنابراین فرض

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس روی میانگین نمره‌های پس آزمون استرس ادراک شده و عملکرد حل گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
استرس ادراک شده	۲۵۸/۶	۱	۲۵۸/۶	۹۲/۱	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱/۰۰
عملکرد حل مسئله	۳۳۶/۲۹	۱	۳۳۶/۲۹	۹۳/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱/۰۰

که دیدگاهش را تغییر دهد و مراحل‌هایی عملی را بیابد. همچنین مهارت‌های رفتاری و هیجانی مهمی را آموزش می‌دهد، از جمله تنظیم هیجان، آرام‌سازی ذهن و بدن، برنامه‌ریزی واقع‌بینانه، و حل مؤثر تعارض‌ها. تمرکز بر رفتارهای سازگارانه و تمرین تکنیک‌هایی مثل تنفس عمیق یا بازسازی شناختی، به نوجوان کمک می‌کند پاسخ‌های هیجانی شدید را کنترل کند و از واکنش‌های پرخطر بکاهد [۱۶]. در نهایت، آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری با ایجاد احساس خودکارآمدی، تقویت اعتمادبه‌نفس، و ایجاد تجربه‌های موفق در کنترل افکار و هیجانات، سبب می‌شود نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست استرس ادراک‌شده را کمتر تجربه کنند. این احساس کنترل درونی و خودباوری، آن‌ها را در برابر شرایط دشوار زندگی مقاوم‌تر کرده و مسیر رشد روانی سالم‌تری برایشان فراهم می‌کند [۱۴].

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر عملکرد حل مسئله در نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست شهرستان دزفول موثر بود. این نتایج با نتایج سایر پژوهش‌ها همسو بود. کاظمی و همکاران [۱۸] و Abdelaziz و همکاران [۱۹] نیز نشان داد که آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر بهبود عملکرد حل مسئله نوجوانان و کودکان درخودمانده تاثیر دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری تأثیر قابل توجهی بر بهبود عملکرد حل مسئله در نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست دارد؛ زیرا این گروه معمولاً در محیط‌هایی رشد کرده‌اند که فرصت یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای و تصمیم‌گیری منطقی محدود بوده است. شرایط خانوادگی ناسالم باعث می‌شود آن‌ها در مواجهه با تعارض‌ها، ناکامی‌ها و فشارهای زندگی از شیوه‌های ناسازگار مانند اجتناب یا واکنش‌های پرخاشگرانه استفاده کنند. آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری، به آن‌ها می‌آموزد که مشکلات را نه به عنوان تهدید، بلکه به عنوان موقعیت‌هایی برای اندیشیدن و یافتن راه‌حل ببینند [۱۸]. در این رویکرد، نوجوان ابتدا می‌آموزد افکار خودکار منفی مانند «من نمی‌توانم کاری درست انجام دهم» را شناسایی کرده و با آن‌ها به‌صورت منطقی برخورد کند. هنگامی که این افکار محدودکننده جای خود را به باورهای واقع‌بینانه‌تر می‌دهند، احساس کارآمدی فرد افزایش می‌یابد و انگیزه بیشتری برای حل مسئله در او

با توجه به جدول ۳، مقدار F برای متغیر استرس ادراک شده، ۹۲/۱ به دست آمد که در سطح $P=0/05$ معنی‌دار است و می‌توان گفت، آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری باعث بهبود استرس ادراک شده در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین، مقدار F برای متغیر عملکرد حل مسئله، ۹۳/۲۶ به دست آمد که در سطح $P=0/05$ معنی‌دار است و می‌توان گفت، آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری باعث بهبود عملکرد حل مسئله در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است.

بحث

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر استرس ادراک شده و عملکرد حل مسئله در نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست شهرستان دزفول بود. یافته‌ها نشان داد که آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر استرس ادراک شده در نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست شهرستان دزفول موثر بود. این نتایج با نتایج سایر پژوهش‌ها همسو بود. نتایج پژوهش Khurana و همکاران [۱۶] و Brown و همکاران [۱۷] نشان داد که آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری بر کاهش استرس ادراک شده در نوجوانان تاثیر دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری می‌تواند به طور چشمگیری در کاهش استرس ادراک‌شده در نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست مؤثر باشد، زیرا این گروه از نوجوانان معمولاً در محیط‌هایی رشد می‌کنند که سرشار از تعارض، بی‌ثباتی عاطفی و احساس ناامنی است. چنین شرایطی باعث می‌شود آن‌ها موقعیت‌های مختلف زندگی را با دیدی منفی و تهدیدآمیز تفسیر کنند. این درمان، به نوجوانان کمک می‌کند این تفسیرهای منفی را شناسایی کنند و بیاموزند که بسیاری از افکار و باورهای اضطراب‌زا، حاصل خطاهای شناختی و برداشت‌های نادرست از واقعیت‌اند [۱۷]. در این فرایند، درمانگر با نوجوان کار می‌کند تا الگوهای فکری ناسازگار — مانند تعمیم مفرط، پیش‌بینی فاجعه‌آمیز و خودسرزنشی — را به افکار منطقی‌تر و واقع‌بینانه‌تر تبدیل کند. با تعدیل این افکار، میزان درک فرد از فشار روانی کاهش می‌یابد، زیرا افکار سالم‌تر موجب احساس کنترل و کفایت بیشتر در مواجهه با چالش‌های زندگی می‌شوند. نوجوانی که پیش‌تر احساس می‌کرد در برابر مشکلات ناتوان است، یاد می‌گیرد

شکل می‌گیرد. بدین ترتیب، آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری، موجب فعال شدن تفکر تحلیلی و افزایش تحمل در برابر ناکامی می‌شود [۱۵]. از سوی دیگر، درمانگر در جلسات آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری مراحل حل مسئله را به صورت ساختاریافته آموزش می‌دهد؛ از جمله شناسایی مشکل، تولید گزینه‌های مختلف، ارزیابی نتایج هر راه حل، و انتخاب پاسخ مؤثر. تمرین مستمر این مراحل باعث می‌شود نوجوان کنترل و سازمان ذهنی بیشتری به دست آورد و در موقعیت‌های دشوار دچار سردرگمی یا واکنش‌های هیجانی شدید نشود. آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری با تقویت مهارت‌های شناختی (مانند توجه و تصمیم‌گیری) و هیجانی (مانند خودآرام‌سازی و کنترل خشم) پایه‌ای برای رشد عملکرد حل مسئله در نوجوانان آسیب‌دیده فراهم می‌کند. این درمان به آن‌ها توانایی می‌دهد تا در برابر چالش‌های زندگی روزمره، به جای تسلیم شدن، به شیوه‌ای منطقی، آرام و هدفمند عمل کنند و احساس کفایت و اعتماد به نفس بیشتری در مدیریت مشکلات شخصی و روابط اجتماعی خود به دست آورند [۱۹].

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بوده است. پژوهش حاضر بر روی نوجوانان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست صورت گرفته است؛ بنابراین در تعمیم نتایج به افراد دیگر باید دقت کافی را مبذول داشت. عدم وجود دوره پیگیری یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش بود. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آتی، این مطالعه بر روی نمونه‌های بالینی و نمونه‌های غیر بی‌سرپرست و بدسرپرست انجام گیرد. همچنین دوره پیگیری وجود داشته باشد. پژوهش در سایر شهرها و با حجم نمونه بیشتری انجام گیرد تا قابلیت تعمیم پذیری آن افزایش پیدا کند. دوره‌های پیگیری نیز وجود داشته باشد.

نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر راهبردهای شناختی رفتاری به طور معناداری موجب کاهش استرس ادراک شده و بهبود عملکرد حل مسئله در نوجوانان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست شد. کاهش میانگین استرس و افزایش قابل توجه نمرات حل مسئله در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، همراه با اندازه اثر بالا، بیانگر اثربخشی بالینی قابل توجه این مداخله است. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های بازسازی شناختی، تنظیم

هیجان، برنامه‌ریزی و حل مسئله، از طریق اصلاح الگوهای فکری ناکارآمد و افزایش احساس خودکارآمدی، توانسته است ظرفیت سازگاری روان‌شناختی این نوجوانان را ارتقا داده و آنان را در مواجهه با تنیدگی‌های زندگی توانمندتر سازد. با این حال، حجم نمونه محدود، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، نبود دوره پیگیری برای بررسی پایداری اثرات درمان، اتکا به ابزارهای خودگزارشی، و اجرای پژوهش فقط در نوجوانان پسر یک شهر، تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود می‌کند. همچنین عدم بررسی دختران بی‌سرپرست و بدسرپرست از دیگر محدودیت‌های پژوهش بود. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده این مداخله با حجم نمونه بزرگ‌تر، در شهرهای مختلف، همراه با دوره‌های پیگیری بلندمدت و با مقایسه دو جنس اجرا شود. از نظر کاربردی نیز توصیه می‌شود برنامه‌های آموزش شناختی- رفتاری به صورت منظم توسط روان‌شناسان و روان‌پزشکان در مراکز نگهداری و بهزیستی به عنوان یک مداخله کم‌هزینه، در دسترس و مبتنی بر شواهد برای ارتقای سلامت روان نوجوانان آسیب‌پذیر به کار گرفته شود.

سیاسکزاری

بدین وسیله از کلیه نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست شرکت کننده در این پژوهش و مسئولان اداره کل آموزش و پرورش شهر اصفهان که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند قدردانی می‌شود.

تضاد منافع

بدین وسیله نویسندگان مقاله تصریح می‌نمایند که هیچ‌گونه تعارض منافی در قبال مطالعه حاضر وجود ندارد.

References

1. Yaghoobi A, Ghorbany Z, Roshanaei MR, Zoghi Paydar MR. The effect of compassion-focused therapy on compassion fatigue and emotion regulation in educators of care centers for abused and neglected children. *Social Psychology Research*. 2026;15(60): 242-36.]Persian[doi: 10.22034/spr.2025.512960.2099.
2. Eidgahian N, Aali S, Asghari Nekah SM, Shid Anbarani B. The effectiveness of expressive art group therapy on internalized problems and emotional-functional profile of parentless and poor-parenting children. *Rooyesh*. 2020;9(3),23-32.]Persian[<http://frooyesh.ir/article-1-1773-fa.html>.
3. Dzinamarira T, Moyo E, Mangwana H, Melese E, Takawira S, Harases B, Indongo R, Moyo P, Robert K. Determinants of educational institution enrolment among orphaned and vulnerable children in Namibia: a multi-year analysis 2018–2024. *Child: Care, Health and Development*. 2025;51(6):e70169. doi: 10.1111/cch.70169.
4. Zakizadeh M, Vaziri S, Saiedmanesh M. The effectiveness of pretend plays on the self-efficacy and creativity of parentless children and children with neglectful parenting. *Socialworkmag*. 2020; 9 (2) :15-22 <http://socialworkmag.ir/article-1-459-fa.html>
5. Akbari Aliabadi M, Khaleghipour S, Orayzie Samani H. The Relationship between Post-Traumatic Stress Disorder and Behavioral Problems of Sexually Abused Labor Children Compared to Orphaned Children. *Journal of Pediatric Nursing*. 2016; 3 (1) :1-10. .]Persian[<http://jpen.ir/article-1-123-fa.html>
6. Vatani M, Bahramipour-Isfahani M. The effectiveness of trauma-focused cognitive behavioral therapy (tf-cbt) on active coping style and life expectancy of orphan girls children. *Journal of Pediatric Nursing* .2024; 10 (3) :7-11 <http://jpen.ir/article-1-749-fa.html>
7. Pourshalchi H, Mahdavi F, Radman F, Estakhri Z. The effectiveness of training self-regulatory motivation strategies on resilience and academic stress in students with low academic performance. *Journal of Pediatric Nursing* .2025; 11 (3) :22-31]Persian[<http://jpen.ir/article-1-813-fa.html>
8. Tkacz J, Brady B. The increasing rate of childhood mental illnesses and associated healthcare costs in the United States: trends over the past decade. *Value in Health*. 2019;22(2): S231. doi:10.1016/j.jval.2019.04.1073
9. Kafi Nia F, Farhadi H. The effectiveness of group cognitive - behavioral therapy on emotional self - awareness and problem - solving skill of students with internet addiction. *Journal of Psychological Science*. 2020. 19(85), 111-120. .]Persian[<http://psychologicalscience.ir/article-1-344-fa.html>
10. Ershadi Manesh S. A controlled comparison of the efficacy of creative problem solving therapy and cognitive behavioural therapy in adolescent' depression. *Journal of Psychological Science*. 2021; 20(100), 485-501.]Persian[. <http://psychologicalscience.ir/article-1-1264-en.html>.
11. Khodabakhsh MR, Soghandi Z, Zabeti SA, Safaeiyan A, Iachin M. The effectiveness of cognitive behavioral therapy focused on problem solving on rumination in students with aggressive behaviors: a clinical trial. *Research in Child and Adolescent Psychotherapy*. 2025; 3(7): 51-69. doi: 10.22098/rcap.2025.16364.1087
12. Vatani M, Bahramipour-Isfahani M. The effectiveness of trauma-focused cognitive behavioral therapy (tf-cbt) on active coping style and life expectancy of orphan girls children. *Journal of Pediatric Nursing*. 2024; 10 (3) :7-11.]Persian. [<http://jpen.ir/article-1-749-en.html>
13. Sadri Damirchi E, Aghazadehasl M. The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on coping and self-control styles in multiple sclerosis patients. *Armaghanj*. 2018; 22 (6) :792-803.]Persian[. <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1349-fa.html>.
14. Jamali M, Nosrati F, Taherifar Z, Mojaver S. (2024). The effectiveness of group cognitive behavioral therapy on anxiety and psychological well-being mothers of children with specific learning disability. *Rooyesh*. 13(7), 1-10.]Persian[<http://frooyesh.ir/article-1-5459-fa.html>
15. Khanjani M, Pezhman A, Masoudi F, Taherian H. The effectiveness of cognitive behavioral therapy on depression and anxiety in patients with chronic disorders: a systematic review and meta-analysis of clinical trials in Iranian population. *Clinical Psychology Achievements*. 2025;11(2):13-32 .]Persian[.Doi: 10.22055/jacp.2025.48712.1438
16. Khurana M. Effectiveness of a school-based cognitive behavioral therapy intervention for managing academic stress/anxiety in adolescents. *Journal of Contemporary Clinical Practice*.

2025;11(2):525-32.

17. Brown J, James K, Lisk S, Shearer J, Byford S, Stallard P, Deighton J, Saunders D, Yarrum J, Fonagy P, Weaver T. Clinical effectiveness and cost-effectiveness of a brief accessible cognitive behavioural therapy programme for stress in school-aged adolescents (BESST): a cluster randomised controlled trial in the UK. *The Lancet Psychiatry*. 2024;11(7):504-15. <https://pii/S2215036624001019>
18. Kazemi R, Hoseyni SZ. The effectiveness of cognitive behavioral therapy on emotion regulation and problem-solving in adolescents. *Mental Health and Lifestyle Journal*. 2024;2(1):1-9. .]Persian[
19. Abdelaziz EM, Alsadaan N, Alqahtani M, Elsharkawy NB, Ouda MM, Ramadan OM, Shaban M, Shokre ES. Effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) on psychological distress among mothers of children with autism spectrum disorder: the role of Problem-Solving appraisal. *Behavioral Sciences*. 2024;14(1):46. doi: 10.3390/bs14010046.
20. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*. 1983:385-96.
21. Samadi H, Moradi J, Sohbatih M. Determining the validity and reliability of the persian version of the perceived stress reactivity scale for adolescent athletes (PSRS-AA). *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 2024; 16(3): 23-40.]Persian[. <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2023.367012.1750>
22. Hepner FS. Effects of guided design with and without teacher support on the accuracy in formulating nursing care plans and clinical problem-solving by student nurses. University of Georgia; 1989.
23. Babaie E, Darvishi D, YarAhmadi M, Golestani Bakht T. Role of problem solving skills in predicting mathematical motivation and mathematical self-efficacy in children with Special Math Learning Disabilities. *Empowering Exceptional Children*. 2022;13(1):16-26.]Persian[.doi: 10.22034/ceciranj.2021.290565.1554
24. Zarandi A, Ghodrati S, Vatankhah H R. Cognitive-behavioral game teaching on impulsivity in children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2019; 9 :86-86.]Persian[. doi: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.10.2