

# Behavioral Activation Therapy on Motivational Beliefs (Academic Motivation, Self-efficacy, Test Anxiety) of Female Students with Depression

Khajehmirza V<sup>1</sup>, \*Saffarian Toosi MR<sup>2</sup>, Nejat H<sup>3</sup>, Zendehtdel A<sup>4</sup>

## Author Address

1. Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran;
2. Department of Sciences Education, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran;
3. Department of Psychology, Quchan Branch, Islamic Azad University, Quchan, Iran;
4. Department of mathématiques, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran.

\*Corresponding Author E-mail: [ya\\_khajehmirza@yahoo.com](mailto:ya_khajehmirza@yahoo.com)

Received: 2019 February 16; Accepted: 2019 March 18

## Abstract

**Background & Objectives:** Motivational beliefs are a set of personal and social criteria that are influenced by different factors and in different situations. This study aimed to determine the effectiveness of behavioral activation therapy on motivational beliefs (internal motivation, self-efficacy, test anxiety) in female students with depression.

**Methods:** This is a semi-experimental pre-test post-test with control group. A statistical population of all female high school students with major depression who referred to psychiatric services clinics in Mashhad in the second six months of 2018 was selected by a sampling method and randomly assigned to two experimental groups. Evidence was replaced. The research tools consist of structured clinical interviews with Fares et al (1996), Beck Depression Inventory (1996), and Pentirich et al. (1993). Data were analyzed by SPSS software version 22 and multivariate analysis of covariance analysis.

**Results:** The results showed that the mean and standard deviation of the internal motivation of the experimental group before and after the intervention were  $14.21 \pm 2.38$ ,  $16.21 \pm 2.39$  and  $16.21 \pm 2.39$  respectively; the self-efficacy before and after the intervention was  $38.54 \pm 2.32$ ,  $43.76 \pm 2.81$  and test anxiety before and after the intervention were  $30.43 \pm 2.35$ ,  $27.67 \pm 2.17$ , respectively. Also, the effect size of the internal motivation score was 0.801 ( $p < 0.001$ ), self-efficacy was 0.332 ( $p < 0.001$ ) and test anxiety was 391 ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** Behavioral activation therapy has been effective in increasing internal motivation and self-efficacy and decreasing test anxiety in students with depression.

**Keywords:** Behavioral Activation Therapy, Motivational Beliefs, Internal Motivation, Self-Efficacy, Test Anxiety, Depression.

## اثربخشی درمان فعال‌سازی رفتاری بر باورهای انگیزشی (انگیزش درونی، خودکارآمدی، اضطراب امتحان) دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی

وحیده خواجه میرزا<sup>۱</sup>، \*محمدرضا صفاریان طوسی<sup>۲</sup>، حمید نجات<sup>۳</sup>، احمد زنده‌دل<sup>۴</sup>

توضیحات نویسندگان

۱. گروه روان‌شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران؛

۲. گروه علوم تربیتی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران؛

۳. گروه روان‌شناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران؛

۴. گروه ریاضی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

\*اربابانامه نویسنده مسئول: [va\\_khajeimirza@yahoo.com](mailto:va_khajeimirza@yahoo.com)

تاریخ دریافت: ۲۷ بهمن ۱۳۹۷؛ تاریخ پذیرش: ۲۷ اسفند ۱۳۹۷

### چکیده

**زمینه و هدف:** باورهای انگیزشی دسته‌ای از معیارهای شخصی و اجتماعی هستند که تحت تأثیر عوامل مختلف و در موقعیت‌های متفاوت تغییر می‌کنند؛ لذا پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان فعال‌سازی رفتاری بر باورهای انگیزشی (انگیزش درونی، خودکارآمدی، اضطراب امتحان) دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی انجام شد. **روش بررسی:** پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری را تمامی دانش‌آموزان دختر در مقطع دبیرستان مبتلا به افسردگی اساسی تشکیل دادند که در شش ماه دوم سال ۱۳۹۶ برای درمان به کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی آموزش و پرورش شهر مشهد مراجعه کردند. از بین این جامعه تعداد ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری هدف‌مند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل مصاحبه بالینی ساختاریافته فرست و همکاران (۱۹۹۶) و پرسش‌نامه افسردگی بک (۱۹۹۶) و پرسش‌نامه راهبردهای انگیزشی پنتریچ و همکاران (۱۹۹۳) بود. جهت تحلیل داده، از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میانگین و انحراف معیار انگیزش درونی گروه آزمایش قبل و بعد از مداخله به ترتیب  $۱۴/۲۱ \pm ۲/۳۸$  و  $۱۶/۲۱ \pm ۲/۳۹$  و خودکارآمدی قبل و بعد از مداخله به ترتیب  $۳۸/۵۴ \pm ۲/۳۲$  و  $۴۳/۷۶ \pm ۲/۸۱$  و اضطراب امتحان قبل و بعد از مداخله به ترتیب  $۳۰/۴۳ \pm ۲/۳۵$  و  $۲۷/۶۷ \pm ۲/۱۷$  است. همچنین اندازه اثر نمره انگیزش درونی  $۰/۸۰۱$  ( $p < ۰/۰۰۱$ ) و خودکارآمدی  $۰/۳۲۸$  ( $p < ۰/۰۰۱$ ) و اضطراب امتحان  $۰/۳۹۱$  ( $p < ۰/۰۰۱$ ) به دست آمد.

**نتیجه‌گیری:** درمان فعال‌سازی رفتاری در افزایش انگیزش درونی و خودکارآمدی و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی مؤثر بوده است.

**کلیدواژه‌ها:** درمان فعال‌سازی رفتاری، باورهای انگیزشی، انگیزش درونی، خودکارآمدی، اضطراب امتحان، افسردگی.

در چرخه تحول روانی فرد، دوره مهمی وجود دارد که به دوران نوجوانی موسوم است و ورود به این دوره فرد را با مشکلات فراوانی درگیر می‌کند. تنش‌های فرهنگی مربوط به ظاهر ممکن است نوجوانان را در معرض خطر افسردگی قرار دهد. افسردگی مسئله بزرگ‌تری است که سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کند و چنان گسترش وسیعی دارد که در میان اختلالات روانی از آن به‌عنوان سرماخوردگی روانی یاد می‌شود؛ اما از آنجاکه تعداد مبتلایان به این بیماری رو به افزایش است، چنین برآورد می‌شود که در سال ۲۰۲۰ در مرتبه دوم قرار خواهد گرفت (۱). دختران در نوجوانی استعداد بیشتری برای ابتلا به اختلالات خلقی و افسرده‌گونه دارند. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که احتمال ابتلای زنان به افسردگی دو برابر مردان است؛ همچنین میزان وقوع افسردگی در دختران در مقایسه با پسران تقریباً دو به یک است (۲). اهمیت بررسی و پیشگیری این اختلال در دوران کودکی و نوجوانی به دلیل تعامل منفی آن با جریان تحول بهنجار و احتمال اثرات عمیق آن بر جریان تحول و رشدیافتگی بسیار برجسته است. از تأثیر منفی این اختلال در جریان تحول می‌توان به کاهش انگیزه تحصیلی، شکست تحصیلی و روابط اجتماعی و بین‌فردی، خشونت‌گرایی و گرایش به خودکشی اشاره کرد (۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نبود تشخیص و درمان به موقع این اختلال مشکلات جدی برای جامعه و فرد در پی خواهد داشت؛ زیرا اگر اختلال درمان نشود تا دوران بزرگسالی تداوم می‌یابد (۴).

در این بین یکی از عوامل تأثیرگذار که در نتیجه افسردگی رخ می‌دهد، باورهای انگیزشی در حین تحصیل است. منظور از باورهای انگیزشی میل یا اشتیاق برای کسب موفقیت و شرکت در فعالیت‌هایی بوده که موفقیت در آن‌ها به کوشش و توانایی شخصی وابسته است. افراد دارای باورهای انگیزشی بیشتر، برای حل مشکلات و رسیدن به موفقیت بسیار کوشا هستند. حتی پس از آنکه در انجام کاری شکست خوردند، از آن دست نمی‌کشند و تا رسیدن به موفقیت به کوشش ادامه می‌دهند (۵). باورهای انگیزشی دسته‌ای از معیارهای شخصی و اجتماعی هستند که افراد برای انجام دادن یا پرهیز از عملی به آن‌ها مراجعه می‌کنند (۶). در میان پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه، تحقیقات اسمیت و همکاران (۷) از جامعیت و کلیت بیشتری برخوردار است. آن‌ها انگیزش درونی و خودکارآمدی و اضطراب امتحان را به‌عنوان مؤلفه‌های باورهای انگیزشی در نظر گرفتند و راهبردهای شناختی، فراشناختی، تلاش و تدبیر دانش‌آموزان را تحت عنوان یادگیری خودتنظیمی معرفی کردند. در این نظریه، انگیزش درونی تکلیف به میزان اهمیتی اشاره دارد که دانش‌آموز درقبال انجام تکلیفی یا یادگیری درس یا موضوع خاصی قائل است. به عبارتی دیگر انگیزش درونی میزان مهم و جالب بودن موضوعی درسی برای دانش‌آموز است. خودکارآمدی به مجموعه باورهای دانش‌آموز درباره توانایی‌هایشان در انجام تکلیف اشاره دارد. اضطراب امتحان نیز احساس یا حالت هیجانی ناخوشایندی است که پیامدهای رفتاری و روان‌شناختی خاصی داشته و در امتحانات رسمی یا دیگر موقعیت‌های ارزشیابی تجربه می‌شود (۸).

در طول چند دهه گذشته روش‌های روان‌شناختی متعددی برای درمان مشکلات هیجانی و اضطرابی به کار برده شده است که از آن جمله می‌توان به رفتاردرمانی و روان‌درمانی بین‌فردی و شناخت‌درمانی اشاره کرد. همه این درمان‌ها از اثربخشی مناسبی برخوردار هستند؛ اما در میان آن‌ها تفاوت‌هایی وجود دارد (۹)؛ از درمان‌هایی که به‌نظر می‌رسد در این راستا مؤثر بوده، می‌توان به درمان فعال‌سازی رفتاری اشاره کرد. فعال‌سازی رفتاری فرآیندی درمانی است که به‌طور ساختاریافته و به‌منظور افزایش رفتارهایی که تماس فرد را با وابستگی‌های تقویتی محیطی زیادتر کرده، تنظیم می‌شود. این فرآیند منجر به بهبود خلق و تفکر و کیفیت زندگی می‌گردد. براساس تعریفی دیگر، فعال‌سازی رفتاری رویکردی روان‌شناختی با ساختار و کوتاه‌مدت بوده که هدفش کاهش افسردگی و جلوگیری از عود مجدد آن، از طریق تمرکز مستقیم بر تغییر رفتاری است (۱۰). درمان فعال‌سازی رفتاری جزء درمان‌های موج سوم است که تکنیک‌های عینی و با قابلیت اجرای آسان را برای درمان افسردگی ارائه می‌دهد و در مطالعات و گروه‌های مختلف اثربخشی خود را به‌اثبات رسانده است (۱۱). این رویکرد درمانی به‌سبب تکنیک‌های عینی و اجرای آسان در مراکز بهداشت روانی، مراکز بستری، مراکز ترک اعتیاد، مراکز سرپایی و مراکز مشاوره دانشجویی به‌صورت گروهی یا انفرادی تحت آزمایش قرار گرفته است (۱۲). کانتر و همکاران (۱۳) در تحقیقی روی گروهی از افراد افسرده آمریکایی نشان دادند استفاده از تکنیک‌های فعال‌سازی رفتاری سبب کاهش علائم افسردگی و اضطراب افراد تحت درمان شده است. سیدمحرمی و همکاران (۱۴) دریافتند گروه‌درمانی شناختی رفتاری باعث انگیزه پیشرفت و کاهش افت تحصیلی دانشجویان می‌شود و پسندیده و طاهری (۱۵) نشان دادند آموزش گروه‌درمانی به‌شیوه شناختی رفتاری بر افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر اول دبیرستان اثر معنادار دارد. همچنین مطالعه بشارتلو و همکاران (۱۶) مشخص کرد که آموزش شناختی رفتاری تأثیر معناداری بر خودکارآمدی ادراک‌شده دانش‌آموزان داشته است.

افسردگی بیماری بسیار شایع عصر حاضر است و در تمامی جهان روندی فزاینده دارد. افسردگی در تمام سنین و همه نژادها، هم در زنان و هم در مردان ظاهر می‌شود. براساس متون روان‌شناسی مرضی حدود ۲۰ درصد کل کودکان و نوجوانان دچار حالات افسردگی بوده و نیازمند به دریافت خدمات تخصصی روان‌پزشکی و روان‌درمانی هستند (۱۷). همچنین بعضی از پژوهشگران بر این باورند که اختلالات افسردگی در نوجوانان بسیار کمتر از حد واقعی آن مورد تشخیص و درمان قرار می‌گیرد؛ لذا با توجه به تأثیر افسردگی بر نحوه عملکرد نوجوانان و نیاز به تحقیقات بیشتر در این رابطه و نبود پژوهش در زمینه درمان فعال‌سازی رفتاری بر باورهای انگیزشی دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی در جامعه هدف و وجود خلأ پژوهشی در این زمینه، مطالعه حاضر در راستای هدف اثربخشی درمان فعال‌سازی رفتاری بر باورهای انگیزشی (انگیزش درونی، خودکارآمدی، اضطراب امتحان) دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی انجام شد.

## ۲ روش بررسی

ماده چهارگزینه‌ای دارد. هر ماده نمره‌ای بین ۰ تا ۳ می‌گیرد و بدین ترتیب نمره کل پرسش‌نامه دامنه‌ای از ۰ تا ۶۳ دارد. نمره برش پرسش‌نامه ۱۹ است. مطالعات روان‌سنجی انجام شده روی ویرایش دوم پرسش‌نامه نشان می‌دهد که از اعتبار و روایی مطلوبی برخوردار است و به‌طور کلی این پرسش‌نامه جانشین مناسبی برای ویرایش اول آن محسوب می‌شود. بک و همکاران (۲۱) ثبات درونی این ابزار را ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ و ضریب آلفا را برای گروه بیمار ۰/۸۶ و غیربیمار ۰/۸۱ گزارش کردند. به‌علاوه در بررسی روی ۱۲۵ دانشجوی دانشگاه تهران و دانشگاه علامه طباطبایی که جهت ارزیابی اعتبار و روایی BDI-II بر جمعیت ایرانی انجام گرفت، نتایج بیانگر آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و اعتبار بازآزمایی به فاصله دو هفته، ۰/۷۳ بود (۲۲). در پژوهش حاضر پایایی کل به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه راهبردهای انگیزشی برای یادگیری<sup>۳</sup>: ابزار خودگزارشی ۲۰ ماده‌ای است که برای ارزیابی باورهای انگیزشی توسط پنتریچ و همکاران (۲۳) ساخته شد. این پرسش‌نامه شامل سه خرده‌مقیاس انگیزش درونی (چهار سؤال) و خودکارآمدی (نه سؤال) و اضطراب امتحان (هفت سؤال) است. آزمودنی‌ها براساس راهنمای پرسش‌نامه، پاسخ‌های خود را روی مقیاس پنج‌درجه‌ای از نوع لیکرت از (کاملاً موافقم: ۱) تا (کاملاً مخالفم: ۵) درجه‌بندی می‌کنند (۲۳). پینتریچ و همکاران روایی پرسش‌نامه را مفید ارزیابی کرده و پایایی آن را به‌روش همسانی درونی برای خرده‌مقیاس‌ها به‌ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۰ و ۰/۸۷ گزارش نمودند. در پژوهش سهرابی و همکاران، ضرایب پایایی کل پرسش‌نامه راهبردهای انگیزشی برای یادگیری با استفاده از روش‌های آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه شد که به‌ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۵ به‌دست آمد. به‌منظور تعیین روایی سازه‌ای این مقیاس از روش تحلیل عاملی از طریق مؤلفه‌های اصلی و همچنین برای ساختار عاملی آن از روش چرخه واریماکس استفاده شد که به نتایج معناداری دست یافتند (۲۴). در پژوهش حاضر پایایی کل به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به‌دست آمد.

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی به‌صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر در مقطع دبیرستان مبتلا به افسردگی اساسی تشکیل دادند که در شش ماه دوم سال ۱۳۹۶ برای درمان به کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی آموزش و پرورش در نواحی چندگانه شهر مشهد مراجعه کردند. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۰ نفر بود که به‌شیوه نمونه‌گیری هدف‌مند، براساس نمره پرسش‌نامه افسردگی بک و مصاحبه تشخیصی، انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. حداقل نمونه در طرح‌های آزمایشی ۳۰ نفر کفایت می‌کند (۱۸). ملاک‌های ورود عبارت بود از: قرارگرفتن در دامنه سنی ۱۴ تا ۱۷ سال؛ تشخیص اختلال افسردگی از طریق مصاحبه تشخیصی؛ کسب نمره بیشتر از ۱۹ در نمره افسردگی بک؛ مبتلانی بودن به بیماری‌های حاد پزشکی و آسیب مغزی. ملاک‌های خروج نمونه عدم شرکت در هشت جلسه آموزش و غیبت در جلسات آموزشی بود. در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه‌بودن پرسش‌نامه‌ها و رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از تحقیق رعایت شد. ابزار جمع‌آوری پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های زیر بود.

– مصاحبه بالینی ساختاریافته، برای اختلالات محور (SCID)<sup>۱</sup>: مصاحبه مذکور ابزاری انعطاف‌پذیر است که توسط فرست و همکاران (۱۹) تهیه شد. پرهون و همکاران، ضریب توافق کامل را در ارزیابی با استفاده از نوار صوتی برای ارزیابی دوم درباره SCID گزارش کردند (۹). شریفی این مصاحبه را پس از ترجمه به زبان فارسی، روی نمونه ۲۹۹ نفری اجرا کرد. توافق تشخیصی برای اکثر تشخیص‌های خاص و کلی نیز کاپای بیشتر از ۶۰ بود. روایی محتوایی و صوری نسخه ایرانی توسط سه تن از استادان روان‌شناسی بالینی تأیید شد و پایایی آن با آزمون-آزمون مجدد در طی یک هفته ۰/۹۵ به‌دست آمد (۲۰).

– پرسش‌نامه افسردگی بک ویرایش دوم<sup>۲</sup>: پرسش‌نامه افسردگی بک ویرایش دوم شکل بازنگری‌شده پرسش‌نامه افسردگی بک بوده که جهت سنجش شدت افسردگی تدوین شده است (۲۱). این پرسش‌نامه ۲۱

جدول ۱. شرح مداخله درمان فعال‌سازی رفتاری

جلسه	شرح مختصر
اول و دوم	آشنایی، برقراری ارتباط، معارفه، بیان مقررات و قوانین، ارائه مدل درمان فعال‌سازی رفتاری، تکلیف خانگی، تکمیل برگه ثبت فعالیت‌های روزانه، پیش‌آزمون.
سوم و چهارم	آموزش مهارت‌ها (تحلیل کارکردی، شکستن الگوهای تکراری افسردگی و اضطراب، پرهیز از اجتناب و تقویت شیوه‌های کارآمد)، تکمیل برگه مقیاس درجه‌بندی لذت-اهمیت-تکلیف خانگی.
پنجم و ششم	توضیح درباره انواع افکار و احساسات و رفتارهای ایجادشده در فرد در زمان اضطراب اجتماعی، آموزش مهارت‌های کنترل افکار و هیجان‌ها، ثبت افکار و هیجان‌های رخ داده، بیان انواع راهبردهای تنظیم هیجان، تکنیک آرامش بخشی به هیجان‌ها.
هفتم و هشتم	بحث درباره حفظ خونسردی و داشتن اعتمادبه‌نفس در برابر حوادث جمعی، مرور تکنیک‌ها و دریافت بازخوردها، بررسی پیشنهادات و انتقادات، مرور جلسات قبلی درمان، اجرای پس‌آزمون، تشکر و قدردانی.

3. Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)

1. Structured Clinical Interview for DSM-IV

2. Beck Depression Inventory: Manual. 2<sup>nd</sup> ed

گرفته شد. درمان فعال‌سازی رفتاری، از پروتکل طراحی شده توسط دیمیجیان و همکاران (۱۰) اقتباس گردید که شرح مختصر آن در جدول ۱ ارائه شده است.

### ۳ یافته‌ها

براساس یافته‌های توصیفی در گروه‌گواه تعداد سه نفر در پایه دهم و هفت نفر در پایه یازدهم و پنج نفر در پایه دوازدهم بودند. در گروه آزمایش تعداد چهار نفر در پایه دهم و شش نفر در پایه یازدهم و پنج نفر در پایه دوازدهم قرار داشتند.

برای اجرا از دانش‌آموزان خواسته شد که در ابتدا به پرسش‌نامه‌های پژوهش پاسخ دهند (پیش‌آزمون). سپس افراد گروه آزمایش تحت آموزش فعال‌سازی رفتاری در طی چهار هفته دوجلسه‌ای به مدت هر جلسه ۶۰ دقیقه قرار گرفتند؛ اما گروه‌گواه هیچ‌مداخله‌ای دریافت نکرد. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. جهت تحلیل داده‌ها، نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ به کار رفت. پس از تأیید مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها و همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها به‌عنوان مفروضات آزمون تحلیل کوواریانس از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره<sup>۱</sup> استفاده گردید. سطح معناداری ۰/۰۱ در نظر

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر باورهای انگیزشی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج آنالیز کوواریانس

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسه پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	F مقدار	p مقدار
انگیزش درونی	آزمایش	۱۴/۲۱	۲/۳۸	۱۶/۲۱	۲/۹۳	۰/۱۰۶	<۰/۰۰۱
	گواه	۱۳/۹۳	۲/۶۷	۱۳/۰۷	۲/۴۵		
خودکارآمدی	آزمایش	۳۸/۵۴	۲/۳۴	۴۳/۷۶	۲/۸۱	۰/۵۳۰	<۰/۰۰۱
	گواه	۳۸/۲۲	۱/۷۴	۳۷/۰۸	۱/۶۵		
اضطراب امتحان	آزمایش	۳۰/۴۳	۲/۳۵	۲۷/۶۷	۲/۱۷	۰/۸۸۸	<۰/۰۰۱
	گواه	۲۹/۸۹	۲/۸۲	۲۸/۵۴	۲/۲۶		

دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی مؤثر بوده است. در زمینه یافته مذکور با مطالعات پیشین در این رابطه تا آنجا که محقق بررسی نموده، مطالعه‌ای انجام نشده است؛ اما نتیجه بیان شده با نتایج پژوهش سیدمحرمی و همکاران (۱۴) که دریافتند گروه درمانی شناختی رفتاری باعث افزایش انگیزه پیشرفت و کاهش افت تحصیلی دانشجویان شده، همسوست. در تبیین یافته ذکر شده می‌توان اظهار کرد که از جمله اهداف فعال‌سازی رفتاری تغییر در خلق و هیجانات فرد است که از اصول اساسی این رویکرد درمانی محسوب می‌شود؛ به‌گونه‌ای که تغییر در احساس فرد را در گرو تغییر در آنچه انجام داده، می‌داند. درگیرکردن شخص در فعالیت‌هایی که ممکن است در آغاز تمایلی به انجام آن‌ها نداشته باشد یا از آن‌ها اجتناب کند همچون حضور در فعالیت‌ها و موقعیت‌های اجتماعی، سبب می‌شود تا عمل ایجاد انگیزه از بیرون به درون به‌مرور زمان به‌وجود آید. چنین تغییر جهتی نه تنها سبب درگیری فرد در فعالیت‌هایی می‌شود که تا پیش از این از آن‌ها دوری کرده است، بلکه احساسات و هیجاناتی را به‌دنبال خواهد داشت که از جمله آن‌ها گریز از اجتناب و سرکوب خواسته‌های خویش است (۲۵). درواقع درمان فعال‌سازی رفتاری با بهره‌گیری از تکنیک‌هایی همچون مواجهه‌سازی موجب افزایش تقویت مثبت کارآمد و کاهش اجتناب می‌شود. این پاداش‌ها ممکن است درونی (مانند لذت یا حس موفقیت) یا بیرونی (مانند توجه اجتماعی) باشد. افزایش پاداش‌ها به‌نوبه خود بر افزایش انگیزه افراد تأثیر می‌گذارد (۲۶).

مطابق جدول ۲ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات انگیزش درونی در گروه‌های آزمایش و گواه، نشان داد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون و باتوجه به بیشتربودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که درمان فعال‌سازی رفتاری بر افزایش انگیزش درونی دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی مؤثر بوده است ( $p < 0/001$ ). همچنین نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات خودکارآمدی در گروه‌های آزمایش و گواه، مشخص کرد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون و باتوجه به بیشتربودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان گفت که درمان فعال‌سازی رفتاری بر افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی تأثیر داشته است ( $p < 0/001$ ). درنهایت نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات اضطراب امتحان در گروه‌های آزمایش و گواه، نشان داد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون و باتوجه به کمتربودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که درمان فعال‌سازی رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی مؤثر بوده است ( $p < 0/001$ ).

### ۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان فعال‌سازی رفتاری بر باورهای انگیزشی (انگیزش درونی، خودکارآمدی، اضطراب امتحان) دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی انجام شد. اولین یافته پژوهش نشان داد که درمان فعال‌سازی رفتاری بر افزایش انگیزش درونی

<sup>۱</sup>. MANCOVA

دیگر یافته پژوهش نشان داد درمان فعال‌سازی رفتاری بر افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی مؤثر بوده است. نتیجه به دست آمده با پژوهش پسندیده و طاهری (۱۵) و بشارتلو و همکاران (۱۶) همسوست. پسندیده و طاهری (۱۵) در مطالعه خود دریافتند آموزش گروه‌درمانی به شیوه شناختی رفتاری بر افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر اول دبیرستان اثر معنادار دارد. همچنین پژوهش بشارتلو و همکاران (۱۶) نشان داد که آموزش شناختی رفتاری دارای تأثیر معناداری بر خودکارآمدی ادراک شده دانش‌آموزان است. در تبیین یافته مذکور می‌توان گفت یکی از اهداف درمان فعال‌سازی رفتاری کاهش نشانه‌های افسردگی است که در نتیجه آن افزایش عملکرد فرد در انجام تکالیف خانگی و تحصیلی می‌باشد؛ لذا این درمان از طریق وارد کردن شخص در دامنه‌ای از فعالیت‌های کوچک و پاداش‌دهنده موجب بهبود خودکارآمدی می‌شود. به عبارتی دیگر می‌توان گفت درمان فعال‌سازی رفتاری سبب افزایش تعاملات فردی و اجتماعی با محیط شده و در روند درمان با تقویت‌های کلامی مثبت و امیدواری، باعث می‌شود آن‌ها فشارهای روانی کمتری ادراک کنند. همچنین موجب می‌گردد بیماران بتوانند بدون ترس و نگرانی، عقاید، باورها، احساسات هیجان‌انگیز و عواطف خود را ابراز کنند و لذت بیشتری از زندگی شخصی و اجتماعی خود برده و غمگینی کمتری بروز دهند؛ در نتیجه می‌توان گفت درمان فعال‌سازی رفتاری با تغییر سبک زندگی و ایجاد الگوهای ارتباطی و راهبردهای مقابله‌ای مناسب برای مقابله با تنش سبب کاهش احساس درماندگی، میل به خودملا متگری، شکایات ناشی از افسردگی و افزایش اعتمادبه‌نفس در افراد می‌شود (۲۷)؛ در نتیجه خودکنترلی شخصی یا خودکارآمدی فرد بهبود می‌یابد.

آخرین یافته پژوهش نشان داد درمان فعال‌سازی رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی مؤثر بوده است. یافته مذکور به‌طور غیرمستقیم با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه مانند پژوهش قدیم‌پور و همکاران (۲۸) که دریافتند ارائه مداخله مبنی بر آموزش شناختی رفتاری در کاهش علائم اضطراب امتحان تأثیر داشته است و مطالعه قمری گیوی و همکاران (۲۹) که نشان دادند روش‌های شناختی رفتاری و وجودی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری مؤثر بوده، هماهنگ است. در تبیین این یافته می‌توان گفت الگوهای اجتنابی به‌عنوان یکی از آماج مهم درمانی در فعال‌سازی رفتاری هستند که از طریق خاموشی یا تقویت مثبت رفتارهای وابسته به پاسخ مناسب در مشکلات هیجانی و اضطرابی محور توجه قرار گرفته و اصلاح می‌شوند. در واقع، فعال‌سازی رفتاری ممکن است نشانه‌های اضطرابی موجود در افراد تحت استرس و اضطراب را به‌واسطه توجه منظم به رفتارهای اجتنابی و تسهیل رفتارهای رویکردی و گرایشی که برای افزایش دادن تقویت مثبت وابسته به پاسخ به‌کار رفته، کاهش دهد؛ از این طریق با قراردادن فرد در موقعیت‌های واقعی و عینی‌تر فرصت رویارویی با اضطراب و کنترل و در نهایت کاهش آن را به‌همراه داشته باشد (۳۰). به عبارتی دیگر

تکنیک‌های فعال‌سازی رفتاری به مراجعان یاد می‌دهد که افکار اضطرابی خود را شناسایی کنند و آن‌ها را به‌طور عینی تحت آزمون قرار دهند. درمانگر سعی می‌کند بیمار را با اطلاعات جدیدی روبه‌رو نماید که قبلاً آن‌ها را نادیده گرفته است. این تکنیک‌ها به مراجعان کمک می‌کند که تفسیرها و برداشت‌های نادرست خود را از رویدادهای محیطی تعدیل و تصحیح کنند و دیدگاه‌های جدیدی را ایجاد نمایند. مراجعان می‌آموزند که پیچیدگی و ابهام ویژگی اکثر موقعیت‌های زندگی است؛ بنابراین یاد می‌گیرند که این ابهام و نبود قطعیت را تحمل کنند و از لحاظ شناختی انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند. در نهایت مراجعان دیدگاه‌های شناختی جدید را به‌عنوان پاسخ مقابله‌ای متفاوتی در برابر رویدادهای اضطراب‌زا به‌کار می‌برند (۳۱).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نبود دوره پیگیری، خودگزارشی کردن ابزار پژوهش، اندک بودن مطالعات مشابه داخلی و طرح پژوهش مقطعی اشاره کرد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود به اثربخشی درمان فعال‌سازی رفتاری بر رفتارهای تحصیلی همانند اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی و... پرداخته شود. همچنین مقایسه مداخله مذکور با دیگر رویکردهای موج سوم رفتاری مانند ذهن‌آگاهی و... صورت گیرد. در نهایت جهت راستی‌آزمایی نتایج پژوهش توصیه می‌شود به انجام درمان فعال‌سازی رفتاری بر دیگر گروه‌های سنی و پسران پرداخته شود و تفاوت‌های جنسیتی تحت ارزیابی قرار گیرد.

## ۵ نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج نشان داد، میانگین گروه آزمایش در مؤلفه‌های انگیزش درونی و خودکارآمدی افزایش داشته است؛ اما میانگین گروه آزمایش در مؤلفه‌های اضطراب امتحان در مقایسه با گروه گواه کاهش یافته است؛ لذا می‌توان گفت که درمان فعال‌سازی رفتاری در افزایش انگیزش درونی و خودکارآمدی و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی مؤثر بوده است؛ بنابراین نتایج نمایانگر افق‌های تازه‌ای در مداخلات بالینی بوده و ارزیابی‌های بیشتری در این زمینه لازم است.

## ۶ تشکر و قدردانی

در نهایت از تمامی عزیزانی که به‌نوعی در اجرای این پژوهش نقش داشته و روند اجرای آن را تسهیل کردند، قدردانی می‌شود.

## ۷ بیانیه

نویسندگان اعلام می‌کنند که تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد. این پژوهش بدون هرگونه حمایت مالی انجام شده است؛ همچنین این مقاله برگرفته از رساله دکترا دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور با شماره نامه مصوب پروپوزال در شورای تحصیلات تکمیلی دانشگاه (۱۵۴۵۰) است. مجوز اجرای این پژوهش بر گروه مطالعه شده نیز از سازمان آموزش و پرورش با شماره نامه ۶۸/۹۴۸۵۳ صادر شده است.

## References

1. Otte C, Gold SM, Penninx BW, Pariante CM, Etkin A, Fava M, et al. Major depressive disorder. *Nat Rev Dis Primers*. 2016;2:16065. doi: [10.1038/nrdp.2016.65](https://doi.org/10.1038/nrdp.2016.65)
2. Puthran R, Zhang MWB, Tam WW, Ho RC. Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis. *Med Educ*. 2016;50(4):456–68. doi: [10.1111/medu.12962](https://doi.org/10.1111/medu.12962)
3. Janbozorgi M, Mostakhdemin Hoseini K. Barrasi shoyou fsordegi dar daneshamoozan madares Tehran [Prevalence of depression in school students in Tehran]. *Pejouhandeh*. 2005;1 (6):9–15. [Persian]
4. Latkin CA, Curry AD. Stressful neighborhoods and depression: a prospective study of the impact of neighborhood disorder. *J Health Soc Behav*. 2003;44(1):34–44. doi: [10.2307/1519814](https://doi.org/10.2307/1519814)
5. Slavin RE. *Educational psychology: theory and practice*. 8th ed. Boston: Pearson/Allyn & Bacon; 2006.
6. Kesici S, Erdogan A. predicting college students' mathematics anxiety by motivational beliefs and self-regulated learning strategies. *College Student Journal*. 2009;43(2):631–42.
7. Smit K, de Brabander CornelisJ, Boekaerts M, Martens RobL. The self-regulation of motivation: Motivational strategies as mediator between motivational beliefs and engagement for learning. *International Journal of Educational Research*. 2017;82:124–34. doi: [10.1016/j.ijer.2017.01.006](https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.01.006)
8. Kajbaf MB, Moulavi H, Shirazi Tehrani AR. Study of the relationship between motivational beliefs and self-regulated learning strategies, and academic performance among high school students. *Advances in Cognitive Science*. 2003;5(1):27–33. [Persian]
9. Parhoon H, Moradi A, Hatami M, Parhoon K. Comparison of the brief behavioral activation treatment and meta-cognitive therapy in the reduction of the symptoms and in the improvement of the quality of life in the major depressed patients. *Journal of Research in Psychological Health*. 2013;6(4):36–52. [Persian]
10. González-Roz A, Secades-Villa R, Muñoz J. Validity evidence of the Behavioral Activation for Depression Scale-Short Form among depressed smokers. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2018;18(2):162–9. doi: [10.1016/j.ijchp.2018.03.002](https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.03.002)
11. Mazzucchelli T, Kane R, Rees C. Behavioral Activation Treatments for Depression in Adults: A Meta-analysis and Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2009;16(4):383–411. doi: [10.1111/j.1468-2850.2009.01178.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2009.01178.x)
12. Baruch DE, Kanter JW, Bowe WM, Pfennig SL. Improving homework compliance in career counseling with a behavioral activation functional assessment procedure: a pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2011;18(2):256–66. doi: [10.1016/j.cbpra.2010.04.003](https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.04.003)
13. Kanter JW, Santiago-Rivera AL, Santos MM, Nagy G, López M, Hurtado GD, et al. A randomized hybrid efficacy and effectiveness trial of behavioral activation for Latinos with depression. *Behav Ther*. 2015;46(2):177–92. doi: [10.1016/j.beth.2014.09.011](https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.011)
14. Seyedmoharrami I, Pashib M, Tatari M, Mohammadi S. The effect of cognitive-behavioral group therapy on achievement motivation and academic failure students among students of University Of Medical Sciences. *J Torbat Heydariyeh Uni Med Sci*. 2016;4(1):17–23. [Persian] <http://jms.thums.ac.ir/article-1-345-en.pdf>
15. Pasandideh MM, Taheri M. The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on reducing test anxiety and increasing self-efficacy in high school female students. *Journal of Clinical Psychology & Personality*. 2016;13(2):7–14. [Persian]
16. Besharatloo AL, Shirazad M, Darnavaz M. Asarbakhshi amoozesh shenakhti raftari bar khod karamadi edrak shode va sarzendegi tahsili dar danesh amoozan paye 6 ebtedai [The effectiveness of cognitive-behavioral education on perceived self-efficacy and academic vitality in sixth grade elementary students]. *Studies in Psychology and Educational Sciences*. 2017;3(4):76–87. [Persian] <http://uctjournals.com/farsi/archive/psychology/1396/winter/8.pdf>
17. Shakibaei F, Esmaeili M. Study of MDD epidemiology in students of middle school (11-16 yrs. old) Of Esfahan city in 2007–8. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2014;12(2):274–84. [Persian] <http://rbs.mui.ac.ir/index.php/jrbs/article/download/605/1874>
18. Gall MD, Borg WR, Gall JP. *Educational Research: An Introduction*. Longman; 1996.
19. First MB, Spitzer RL, Gibbon M, Williams JBW. *Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis I Disorders (SCID-I), Clinician Version: Administration Booklet*. American Psychiatric Association Publishing; 1996.
20. Sharifi V, Assadi SM, Mohammadi MR, Amini H, Kaviani H, Semnani Y, et al. A Persian translation of the Structured Clinical Interview for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition: psychometric properties. *Compr Psychiatry*. 2009;50(1):86–91. doi: [10.1016/j.comppsy.2008.04.004](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.04.004)
21. Beck AT, Steer RA, Brown GK. *BDI-II, Beck Depression Inventory: Manual*. 2<sup>nd</sup> ed. San Antonio, Tex : Psychological Corp ; 1996.
22. Gharayebi B. Determining the status of identity and its relationship with identity styles and depression in adolescents [PhD dissertation]. [Tehran, Iran]: Iran University of Medical Sciences; 2004. [Persian]
23. Pintrich PR, Smith DAF, Garcia T, Mckeachie WJ. Reliability and Predictive Validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *Educational and Psychological Measurement*. 1993;53(3):801–13. doi: [10.1177/0013164493053003024](https://doi.org/10.1177/0013164493053003024)

24. Sohrabi N, Shehni Yailagh M, Haghghi J, Mehrabizadeh Honarmand M. The study of cognitive, motivational and personality variables as predictors of giftedness in shahid chamran university students. *Journal of Education and Psychology*. 2010;4(2):1–36. [Persian]
25. Martell CR, Addis ME, Jacobson NS. *Depression in Context: Strategies for Guided Action*. Norton; 2001.
26. Leahy RL, Holland SJF, McGinn LK. *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*. New York: Guilford Press; 2012.
27. Shareh H. Effectiveness of behavioral activation group therapy on attributional styles, depression, and quality of life in women with breast cancer. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2016;18(4):179–88. [Persian] doi: [10.22038/jfmh.2016.7097](https://doi.org/10.22038/jfmh.2016.7097)
28. Ghadimpoor E, Sabzian S, Beyranvand S. The Effectiveness of cognitive-behavioral Education on test anxiety in high school girl students of Isfahan city. *Journal of Cognitive Strategies in Learning*. 2014;1(1):49–60. [Persian] [https://asj.basu.ac.ir/article\\_686\\_0bb8e91568a3fdb41cfe53755e2b2f22.pdf](https://asj.basu.ac.ir/article_686_0bb8e91568a3fdb41cfe53755e2b2f22.pdf)
29. Ghamari Givi H, Alizadeh R, Mojarad A. The effect of cognitive-behavioral and existential methods on reducing test anxiety in nursing students. *Iranian Journal of Medical Education*. 2018;18:282–91. [Persian] <http://ijme.mui.ac.ir/article-1-4429-en.pdf>
30. Werner KH, Goldin PR, Ball TM, Heimberg RG, Gross JJ. Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *J Psychopathol Behav Assess*. 2011;33(3):346–54. doi: [10.1007/s10862-011-9225-x](https://doi.org/10.1007/s10862-011-9225-x)
31. Hazlett-Stevens H. *Psychological Approaches to Generalized Anxiety Disorder: A Clinician's Guide to Assessment and Treatment*. Springer Science & Business Media; 2008.