



ORIGINAL ARTICLE

Received:2025/03/30

Accepted:2025/06/07

## Investigating the Effectiveness of Cognitive Behavioral Training on Test Anxiety and Social Media Addiction among Students

Zobair Samimi(Ph.D.)<sup>1</sup>, Touba Davoudi(M.A.)<sup>2</sup>, Bahadorikhosroshahi(Ph.D.)<sup>3</sup>, Esmail Qadri(Ph.D.s)<sup>4</sup>

1.Assistant Professor Department of Psychology and Educational Technology, International University of Chabahar, Chabahar, Iran Email: z.samimi@iuc.ac.ir Tel: 09156366797

2.Master of Educational Technology, International University of Chabahar, Chabahar, Iran

3.Assistant Professor of Educational Psychology, Department of Educational Sciences, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.

4.Department of Educational Sciences and Educational Technology, International University of Chabahar, Chabahar, Iran.

### Abstract

**Introduction:** Test anxiety and social media addiction are among the major psychological factors that negatively affect students' academic performance. Accordingly, the present study aimed to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral training on test anxiety and social media addiction among high school students.

**Methods:** This quasi-experimental study employed a pretest-posttest control group design. The statistical population included all female students in junior high school in Chabahar during the 2024–2025 academic year. A total of 30 participants were selected using purposive and then random sampling methods and were randomly assigned to an experimental group (n=15) and a control group (n=15). Following the pretest, the experimental group received cognitive-behavioral training over eight 60-minute sessions (two sessions per week). Data collection instruments included the Spielberger Test Anxiety Inventory (1980) and the Social Media Addiction Questionnaire developed by Khaje Ahmadi et al. (2017). Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA), and independent and paired t-tests in SPSS version 27.

**Results:** The results showed that in the post-test stage, the subjects in the experimental group had less test anxiety (worry and emotionality) and less addiction to social media compared to the control group ( $p < 0/001$ ).

**Conclusion:** According to the findings, cognitive-behavioral training had a positive impact on reducing test anxiety and social media addiction among students. This approach can be considered an effective intervention for improving academic-related psychological challenges in adolescents.

**Keywords:** Test Anxiety, Social Media, Addictive Behavior, Cognitive Behavioral Therapy, Students

**Conflict of interest:** The authors declared no conflict of interest.



#### This Paper Should be Cited as:

Author: Zobair Samimi, Touba Davoudi, Bahadorikhosroshahi, Esmail Qadri.  
Investigating the Effectiveness of Cognitive Behavioral Training on Test Anxiety and Social .....Tolooebehdasht Journal. 2025;24(2)31-44.[Persian]

**طلوع بهداشت****بررسی میزان اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان**نویسندگان: زیر صمیمی<sup>۱</sup>، طوبا داوودی<sup>۲</sup>، جعفر بهادری خسروشاهی<sup>۳</sup>، اسماعیل قدری<sup>۴</sup>

۱. نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی و تکنولوژی آموزشی، دانشگاه بین‌المللی چابهار، چابهار، ایران

شماره تماس: +۹۸-۹۱۵۶۳۶۶۷۹۷ Email: z.samimi@iuc.ac.ir

۲. کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه بین‌المللی چابهار، چابهار، ایران

۳. استادیار روانشناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

۴. گروه علوم تربیتی و تکنولوژی آموزشی، دانشگاه بین‌المللی چابهار، چابهار، ایران

**چکیده**

**مقدمه:** اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از جمله مسائلی است که تاثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند؛ لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان انجام شد.

**روش بررسی:** پژوهش حاضر شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان چابهار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تشکیل داد که از بین آنها تعداد ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و سپس تصادفی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (دو جلسه در هفته) آموزش شناختی-رفتاری دریافت کرد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر (۱۹۸۰) و پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی خواجه‌احمدی و همکاران (۱۳۹۶) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) و آزمون t مستقل و زوجی در نرم‌افزار SPSS-27 تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که در مرحله پس‌آزمون، آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از اضطراب امتحان (نگرانی و هیجان‌پذیری) و همچنین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی کمتری برخوردار شدند ( $p < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج پژوهش حاضر، آموزش شناختی رفتاری تاثیر مثبتی بر اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دارد و به نظر می‌رسد می‌توان از این شیوه آموزشی برای بهبود اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** اضطراب امتحان، رسانه‌های اجتماعی، رفتار اعتیادگونه، درمان شناختی-رفتاری، دانش‌آموزان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد رشته تکنولوژی آموزشی دانشگاه بین‌المللی چابهار است.

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال بیست و چهارم

شماره دوم

خرداد و تیر

شماره مسلسل: ۱۱۰

تاریخ وصول: ۱۴۰۴/۰۱/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۱۷



## مقدمه

امتحانات نمره کسب می‌کنند (۴).

اضطراب امتحان پدیده‌ای است که در تمامی گروه‌های اقتصادی-اجتماعی مشاهده می‌شود اما شیوع آن در میان دختران بیشتر از پسران بوده و عواقب منفی بیشتری را برای آن‌ها به دنبال دارد (۵). این پدیده از دیدگاه بسیاری از محققان به عنوان یک سازه چند وجهی در نظر گرفته می‌شود که به دو مؤلفه اصلی تقسیم می‌شود: شناختی و هیجانی. مؤلفه شناختی که با عنوان نگرانی شناخته می‌شود شامل افکار منفی در مورد امتحان، انتظارات نامطلوب از عملکرد و پیامدهای احتمالی شکست است. مؤلفه هیجانی، واکنش‌های فیزیولوژیکی و عاطفی را در بر می‌گیرد که با برانگیختگی سیستم عصبی خودکار به صورت تنش و بی‌قراری بروز می‌کند (۶). اضطراب امتحان با افکار مزاحم، مقایسه خود با دیگران، احساس عدم آمادگی و کاهش عزت نفس همراه است و تأثیرات منفی قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی دارد. در نتیجه کارایی دانش‌آموزان در زمان تجربه اضطراب امتحان، در مقایسه با زمانی که در حال یادگیری هستند، به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد (۷).

علاوه بر اضطراب امتحان، یکی دیگر از چالش‌های مهمی که امروزه سیستم آموزشی با آن مواجه است و به افت تحصیلی دانش‌آموزان دامن می‌زند استفاده بیش از حد و اعتیادگونه از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی است. با پیشرفت سریع فناوری اطلاعات و ارتباطات، شاهد ظهور ابزارهای اینترنتی جدیدی هستیم که امکانات گسترده‌ای را برای تعامل، گفت‌وگو و ارتباطات دوسویه فراهم می‌کنند (۸). شبکه‌های اجتماعی به عنوان پدیده‌ای اجتماعی و ارتباطی نوظهور در نتیجه توسعه قابلیت‌های اینترنت و ادغام فناوری‌های ارتباطی متنوع در

همه ساله تعداد زیادی از دانش‌آموزان به رغم داشتن توانایی‌های کافی بر اثر عوامل متعددی دچار افت تحصیلی شده و عده ای نیز ترک تحصیل می‌کنند. طبق گزارش یونسکو در سال ۲۰۲۴، بیش از ۲۵۱ میلیون کودک و نوجوان در سراسر جهان از تحصیل محروم‌اند که بخش عمده‌ای از آن‌ها در کشورهای کم درآمد زندگی می‌کنند. در ایران نیز بر اساس گزارش مرکز آمار سال ۱۴۰۲، حدود ۹۳۰ هزار دانش‌آموز از تحصیل بازمانده‌اند؛ رقمی که نسبت به سال قبل افزایش داشته است. در مقطع متوسطه دوم، بیش از ۵۵۰ هزار نفر شامل ۲۹۵۱۰۱ پسر و ۲۶۱۸۹۳ دختر از تحصیل بازمانده‌اند (۱). در مناطق کم برخوردار ایران مانند شهرستان جابهار، هرچند آمار مستقلی از وضعیت افت تحصیلی وجود ندارد اما با توجه به شرایط اقتصادی و زیرساخت‌های آموزشی استان سیستان و بلوچستان، می‌توان گفت که نرخ بازماندگی از تحصیل خصوصاً در بین دختران در این منطقه از میانگین کشوری بالاتر است و نیازمند توجه ویژه است.

بر این اساس شناخت عوامل موثر بر افت تحصیلی دانش‌آموزان اهمیت فراوانی دارد. در همین راستا یکی از متغیرهایی که اثرات منفی آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نشان داده شده است، اضطراب امتحان (Test Anxiety) است (۲). اضطراب امتحان به احساسات منفی مختلفی اشاره دارد که یک فراگیر قبل یا همزمان با انجام امتحان تجربه می‌کند. در اغلب موارد، دانش‌آموز نگرانی فراوانی در مورد سختی امتحان و پیامدهای مرتبط با آن دارند (۳). به طور متوسط دانش‌آموزان مضطرب، یک میانگین یا دو میانگین پایین‌تر از سایر دانش‌آموزان در



سال‌های اخیر گسترش یافته‌اند. این شبکه‌ها با ارائه بستری برای پیام‌رسانی مجازی به افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها این امکان را می‌دهند تا حول محور ویژگی‌های مشترک گرد هم آیند و اطلاعات و محتوای خود را به اشتراک بگذارند (۹).

بر اساس گزارش‌های اخیر، تعداد کاربران فعال رسانه‌های اجتماعی در سراسر جهان از مرز ۵ میلیارد نفر عبور کرده است. این رقم نشان‌دهنده نفوذ گسترده رسانه‌های اجتماعی در زندگی روزمره است، در واقع اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی امروزه به معضلی جهانی تبدیل شده است. طبق آمار دانشگاه میشیگان، حدود ۲۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان به استفاده افراطی از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی وابستگی دارند. در ایران نیز بر اساس پژوهش‌های اخیر، نزدیک به ۳۰٪ دانش‌آموزان به گوشی‌های هوشمند وابستگی دارند و تعداد کاربران شبکه‌های اجتماعی در کشور به ۴۸ میلیون نفر رسیده است (۱۰). در سایر مناطق مانند منطقه چابهار، هرچند آمار مشخصی در این زمینه وجود ندارد اما روند رشد دسترسی دیجیتال در این ناحیه نیز مشهود است. مطالعات نشان داده‌اند که گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی در بین دختران و پسران الگوهای متفاوتی دارد؛ به طوری که دختران بیشتر به محتوای اجتماعی و تصویری گرایش دارند، در حالی که پسران زمان بیشتری را صرف بازی‌های آنلاین می‌کنند. این تفاوت‌های جنسیتی می‌تواند بر میزان اضطراب، عملکرد تحصیلی و سلامت روانی نوجوانان تأثیرگذار باشد (۱۱).

شبکه‌های اجتماعی بستری هستند که افراد می‌توانند هویت خود را معرفی کنند، شخصیتشان را آشکار سازند به برقراری ارتباط با دیگران بپردازند و این پیوندها را در فضای مجازی حفظ

کنند. این محیط‌ها به تسهیل تعاملات اجتماعی کمک می‌کنند، اما با کاهش زمان مطالعه، روند پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را با چالش مواجه می‌سازند (۱۲). تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده ناسالم از شبکه‌های مجازی در حوزه تحصیلی می‌تواند منجر به پدیدار شدن اهمال‌کاری تحصیلی (۱۳)، کاهش انگیزه تحصیلی، افت عملکرد تحصیلی (۱۴) و حتی از بین رفتن توان اخلاقی شود (۱۵).

با توجه به خسارات جبران ناپذیر اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و سیستم آموزشی کشور، استفاده از شیوه‌های موثر در جهت کاهش آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. در این راستا، رویکرد شناختی رفتاری به عنوان یکی از روش‌های مؤثر در کاهش اضطراب دانش‌آموزان قابل توجه است (۱۶). براساس این رویکرد، تغییرات درمانی عمدتاً بین جلسات مشاوره و درمان، از طریق تمرین فردی و بهره‌گیری از فنون شناختی رفتاری صورت می‌پذیرد (۱۷). رویکرد شناختی-رفتاری با تمرکز بر شناسایی و به چالش کشیدن افکار غیرمنطقی و باورهای منفی که عامل ایجاد هیجانات ناخوشایند هستند، عمل می‌کند (۱۸). از طریق این فرآیند، فرد می‌آموزد افکار ناکارآمد را با افکار منطقی‌تر جایگزین کند؛ امری که می‌تواند منجر به افزایش جرأت‌مندی و توانایی در بیان راحت‌تر عقاید شخصی شود (۱۹).

آموزش شناختی رفتاری عموماً برای افراد با آگاهی درونی کافی، اثربخش است. برای دستیابی به نتایج مثبت، فرد باید تمایل و آمادگی لازم برای تحلیل افکار و احساسات خود را داشته باشد (۲۰). یکی از مزایای برجسته این روش، توانمندسازی مراجعان در ایجاد مهارت‌های انطباقی است که هم در حال



مطالعه شده است؛ امری که می‌تواند داده‌هایی بومی و کاربردی برای برنامه‌ریزان آموزشی فراهم سازد. بر این اساس، این پژوهش در پی پاسخ به این پرسش است که آیا آموزش شناختی-رفتاری می‌تواند بر کاهش اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان چابهار مؤثر باشد؟

### روش بررسی

پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان چابهار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که تعداد آن‌ها ۷۲۱ نفر گزارش شده است. با توجه به ماهیت شبه تجربی پژوهش (با گروه‌های آزمایش و کنترل) و بر اساس نرم‌افزار GPower، حجم نمونه مورد نیاز برای مقایسه‌ی دو میانگین مستقل با سطح معناداری ۰/۰۵، توان آزمون ۰/۸۰ و اندازه اثر متوسط (d = ۰/۵) محاسبه شد. بر این اساس حجم نمونه ۳۰ نفر تعیین گردید و شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (گروه آزمایش و گروه کنترل) تقسیم شدند.

$$\frac{2(\beta - 1)Z_{\alpha/2-1} + Z)^2(\sigma)^2}{2(2\mu_1 - \mu)} = n$$

در این فرمول، سطح معنی‌داری برابر با ۰/۰۵ (α=۰/۰۵)، توان آزمون برابر با ۰/۲۰ (β=۰/۲۰)، و تفاوت میانگین‌ها برابر با ۰/۵ برابر انحراف معیار (σ × ۰/۵ = μ<sub>1</sub> - μ<sub>2</sub>) در نظر گرفته شد (۲۶). معیارهای ورود به پژوهش شامل موارد زیر بودند: عدم مردودی در دو سال تحصیلی گذشته، توانایی برقراری ارتباط مؤثر با سایر

حاضر و هم در آینده سودمند خواهند بود (۱۶). مطالعات نشان می‌دهند که این رویکرد درمانی می‌تواند در حوزه‌های تحصیلی مانند کاهش اضطراب امتحان و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی نیز مؤثر باشد (۲۱، ۲۲). تحقیقات حسینی طبقدهی نشان داد که درمان شناختی رفتاری می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد در کاهش علائم اضطراب امتحان دانشجویان عمل کند (۲۳). همچنین صادق زاده و همکاران به این نتیجه رسیدند که ترکیب درمان شناختی رفتاری با آموزش مبتنی بر فراشناخت، در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مؤثر است (۲۴). یک مطالعه اخیر نیز نشان داد که آموزش شناختی رفتاری همراه با درمان پذیرش و تعهد می‌تواند منجر به بهبود اضطراب امتحان در دانش‌آموزان شود (۲۱). علاوه بر این، ژو و همکاران ثابت کردند که مداخلات کوتاه‌مدت مبتنی بر درمان شناختی رفتاری بر کاهش استفاده مشکل ساز از رسانه‌های اجتماعی مؤثر است (۲۵).

در مجموع مطالعات پیشین حاکی از تأثیر مثبت آموزش شناختی-رفتاری بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است. با این حال، پژوهش‌هایی که به‌طور هم‌زمان اثر این آموزش را بر دو چالش رایج و مرتبط دوران تحصیل یعنی اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بررسی کرده باشند، بسیار محدودند. از سوی دیگر، بیشتر مطالعات پیشین در مناطق مرکزی کشور انجام شده‌اند و پژوهشی که این اثرات را در زمینه‌ای بومی همچون شهرستان چابهار و در میان دانش‌آموزان دختر بررسی کند وجود ندارد. از این رو نوآوری این پژوهش در بررسی هم‌زمان تأثیر آموزش شناختی-رفتاری بر اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، در یک جامعه کمتر



اطلاعات محرمانه می‌ماند. پس از پایان پژوهش به منظور حفظ موازن اخلاقی، برخی از فنون شناختی رفتاری انجام گرفته در گروه آزمایش، برای گروه کنترل نیز اجرا شد. برای جمع آوری داده‌ها ابزارها و جلسات آموزشی زیر در پژوهش به کار رفت.

پرسشنامه اضطراب امتحان: این پرسشنامه توسط اسپیلبرگر در سال ۱۹۸۰ ساخته شد که بیست ماده دارد و واکنش‌های قبل و حین و بعد از امتحان را توصیف می‌کند (۲۸). پرسشنامه اضطراب امتحان شامل دو خرده آزمون نگرانی و هیجان‌پذیری است که تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها را در اضطراب امتحان می‌سنجد. این سیاهه خود گزارشی است و هر آزمودنی براساس مقیاس چهارگزینه‌ای (تقریباً هرگز، گاهی اوقات، اغلب اوقات، تقریباً همیشه) به هر ماده پاسخ می‌گوید. این گزینه‌ها به ترتیب براساس مقادیر ۱، ۲، ۳، ۴ نمره گذاری می‌شود. دریافت نمره بیشتر در پرسشنامه نشان دهنده اضطراب امتحان زیاد است. همچنین حداقل و حداکثر نمره فرد در این پرسشنامه به ترتیب ۲۰ و ۸۰ است. ضرایب پایایی همسانی درونی ( $r=0/92$ ) و تنصیف ( $r=0/92$ ) و بازآزمایی ( $r=0/90$ ) این پرسشنامه خوب و رضایت بخش گزارش شد. ضریب پایایی بازآزمایی بعد از سه هفته و یک ماه ۰/۸۰ به دست آمد (۲۸). اسپیلبرگر و همکاران ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه را بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷ گزارش کردند (۲۹). در پژوهش حسنی، همبستگی کل پرسشنامه اسپیلبرگر با پرسشنامه اضطراب حالت صفت در پسران و دختران به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۶ بود این ضرایب نشانه روایی خوب و رضایت بخش پرسشنامه بود (۳۰).

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: این پرسشنامه توسط خواجه احمدی و همکاران در سال ۱۳۹۵ طراحی شده است و

اعضای گروه، علاقه‌مندی به شرکت در پژوهش و امکان هماهنگی برنامه کلاسی با زمان‌بندی جلسات. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه و رعایت نکردن ضوابط گروهی بود.

پس از اخذ مجوز رسمی از دانشگاه و هماهنگی با اداره آموزش و پرورش، پژوهشگر از میان مدارس دخترانه‌ی دوره دوم متوسطه شهر چابهار که از نظر وضعیت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شرایط مشابهی داشتند دو مدرسه را به صورت هدفمند انتخاب کرد. سپس از پایه یازدهم هر مدرسه، ۱۵ نفر از دانش‌آموزان به روش تصادفی و از طریق قرعه‌کشی انتخاب شدند (در مجموع ۳۰ نفر). در مرحله بعد از طریق قرعه‌کشی، یکی از مدارس به عنوان گروه آزمایش و مدرسه دیگر به عنوان گروه کنترل تعیین شد. دانش‌آموزان گروه آزمایش پس از اخذ رضایت‌نامه‌ی کتبی از والدین و اعلام تمایل به شرکت در پژوهش در ۸ جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای (دو بار در هفته) تحت آموزش شناختی-رفتاری مبتنی بر پروتکل ویلدرموت (۲۷) قرار گرفتند. این جلسات توسط پژوهشگر و با همکاری مدیریت مدرسه در محیط مدرسه برگزار شد. شرکت‌کنندگان گروه کنترل در طول این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. تمامی شرکت‌کنندگان قبل و بعد از اجرای آموزش به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند.

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه از والدین و دانش‌آموزان به صورت کتبی و تضمین حریم خصوصی و راز داری رعایت شد. همچنین زمان شرکت در پژوهش، شرکت‌کنندگان درباره خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند. به آنها اطمینان داده شد که



کلاسی اعمال شد. این آموزش مبتنی بر پروتکل ویلدرموت (۲۷) بود.

در این رویکرد از تکنیک‌هایی همچون بازسازی شناختی، آرامش آموزی، مهارت‌های (حل مسأله، مطالعه و برنامه‌ریزی درسی، کنترل اضطراب و نگرانی) یادگیری رفتارهای معطوف به هدف، تصویرسازی و تجسم صحنه‌های لذتبخش استفاده شد. در جدول ۱ خلاصه‌ای از محتوایی که ارائه شده است، بیان شده است.

در تحقیق حاضر تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ صورت گرفت. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری با رعایت پیش فرض‌های آن از جمله نرمال بودن (با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف)، همگنی واریانس‌های خطا (با استفاده از آزمون لون) و به منظور بررسی پیش فرض همگنی شیب خطوط رگرسیونی از اثر متقابل گروه - پیش آزمون در مدل رگرسیون و همچنین آزمون تی زوجی و مستقل در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

مشمول بر ۲۳ گویه و ۴ بعد: عملکرد فردی (۹ گویه)، مدیریت زمان (۶ گویه)، خودکنترلی (۴ گویه) و روابط اجتماعی (۴ گویه) می باشد (۳۱). نمره گذاری این پرسشنامه بر مبنای طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً موافقم ۵ تا کاملاً مخالفم ۱) است و در ۴ سطح کاربر پایین تر از حد معمول (۲۳-۴۶)، کاربر معمولی (۴۶-۶۹)، کاربر در شرف اعتیاد (۶۹-۹۲) و کاربر معتاد (۱۱۵-۹۲) توصیف می‌شود. در پژوهش خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۶)، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۲، برای مولفه عملکرد فردی ۰/۹۰، برای مولفه مدیریت زمان ۰/۸۱، برای مولفه خودکنترلی ۰/۷۲ و برای مولفه روابط اجتماعی ۰/۶۸ به دست آمد. همچنین نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که این پرسشنامه دارای ۲۳ سوال و ۴ عامل می باشد که در مجموع ۵۷/۴۷ درصد از واریانس را تبیین نمودند (۳۱).

پروتکل آموزش شناختی رفتاری: آموزش شناختی رفتاری در پژوهش حاضر شامل ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای بود که به صورت گروهی برای گروه آزمایش هفته‌ای دو بار در هفته توسط محقق و با کمک مدیر مدرسه در داخل مدرسه بعد از ساعت

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش شناختی رفتاری

جلسه	محتوا	تکالیف خانگی
جلسه اول	آشنایی، ایجاد ارتباط با اعضاء، معرفی هدف جلسات، تعریف اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، بررسی اولیه علل و نشانه‌ها	ثبت سه موقعیت اضطراب آور و سه موقعیت استفاده افراطی از شبکه‌ها و افکار همراهشان
جلسه دوم	شناخت افکار ناکارآمد مرتبط با اضطراب امتحان (مثل کمال‌گرایی، پیش‌بینی منفی) و باورهای غلط درباره شبکه‌های اجتماعی (مثل ترس از دست دادن)	شناسایی و یادداشت افکار خودکار منفی مرتبط با امتحان و شبکه‌ها
جلسه سوم	آموزش مهارت‌های شناختی برای بازسازی افکار ناکارآمد (جایگزینی افکار واقع‌بینانه)، آموزش تنظیم زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی	تمرین بازسازی افکار منفی در موقعیت‌های واقعی و نوشتن برنامه مدیریت زمان استفاده از شبکه‌ها
جلسه چهارم	آموزش مهارت‌های آرام‌سازی (تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی)، تمرین توقف فکر، تمرکز بر حال	انجام روزانه تکنیک تنفس و آرام‌سازی و ثبت سطح اضطراب قبل و بعد
جلسه پنجم	آموزش مهارت حل مسئله برای موقعیت‌های استرس‌زا، شناخت موقعیت‌های محرک استفاده افراطی از شبکه‌ها و روش‌های جایگزین	حل یک مسئله با رویکرد منطقی + اجتناب از دو موقعیت تحریک کننده استفاده از شبکه‌ها



جلسه ششم	آنلاین	آموزش مهارت‌های خودمراقبتی، زمان‌بندی فعالیت‌ها، تعادل بین فعالیت درسی و طراحی برنامه روزانه متعادل با دروس، استراحت و استفاده محدود از شبکه‌ها
جلسه هفتم	شناختی	تقویت انگیزه درونی، تمرین خودپنداره مثبت، بازنگری پیشرفت، مرور خطاهای نوشتن سه ویژگی مثبت خود + بررسی مسیر طی شده در تغییر رفتار
جلسه هشتم	تغییرات، طراحی برنامه پس از جلسات	جمع‌بندی آموزش‌ها، مرور مهارت‌های آموخته‌شده، ارائه راهکار برای حفظ نوشتن برنامه فردی برای یک ماه آینده جهت حفظ دستاوردها و تمرین خودارزیابی هفتگی

## یافته‌ها

نبودن اثر متقابل گروه-پیش‌آزمون رد نشد ( $p > 0/05$ ). بنابراین

پیش‌فرض‌های لازم به منظور اجرای آزمون تحلیل کوواریانس وجود داشت. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای هر یک از متغیرهای پژوهش در جدول ۳ نشان داد در همه متغیرها بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ( $p < 0/001$ ). آموزش شناختی رفتاری ۷۴ درصد نگرانی، ۴۴ درصد هیجان‌پذیری و ۶۲ درصد اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را کاهش داد. در جدول ۳ نتایج تحلیل t زوجی و مستقل اثر مداخله آموزش شناختی رفتاری بر متغیرهای پژوهش ارائه شد.

نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد که مداخله آموزش شناختی-رفتاری تأثیر معناداری بر کاهش نگرانی، هیجان‌پذیری و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در گروه آزمایش داشته است. بر اساس آزمون t زوجی، میانگین نمرات گروه آزمایش در تمام متغیرها پس از مداخله به طور چشمگیری کاهش یافته است ( $p < 0/001$ ). در مقابل در گروه کنترل هیچ تغییر معناداری مشاهده نشد ( $p > 0/05$ ). همچنین، نتایج t-test مستقل حاکی از تفاوت معنادار بین دو گروه در مرحله پس‌آزمون بود ( $p < 0/001$ )، در حالی که در پیش‌آزمون تفاوتی بین گروه‌ها وجود نداشت ( $p > 0/05$ ). این یافته‌ها نشان دهنده اثربخشی آموزش شناختی رفتاری در بهبود وضعیت روانشناختی دانش‌آموزان است.

با توجه به ویژگی‌های توصیفی سن شرکت‌کنندگان در پژوهش، در مجموع سی آزمودنی (پانزده نفر در گروه آزمایش و پانزده نفر گروه کنترل) در پژوهش شرکت کردند که میانگین سنی و انحراف معیار شرکت‌کنندگان گروه آزمایش  $16/68 \pm 1/1$  و میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه کنترل  $16/31 \pm 1/2$  بود.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد از مرحله پیش‌آزمون تا پس‌آزمون شرکت‌کنندگان گروه آزمایش کاهش نمره بیشتری را در مولفه‌های اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در مقایسه با گروه کنترل تجربه کرده بودند. برای بررسی معناداری این تغییرات نمرات از آزمون استنباطی تحلیل کوواریانس استفاده شده است که در ادامه نتایج آن ارائه می‌شود.

قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس به منظور بررسی رعایت پیش‌فرض‌های لازم از آزمون‌های کولموگروف اسمیرنف و لون استفاده شد. آزمون کولموگروف اسمیرنف برای توزیع متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون نشان داد فرض نرمال بودن توزیع متغیرها رد نشد ( $p > 0/05$ ). در بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج این آزمون مشخص کرد، فرض همگنی واریانس‌ها رد نشد ( $p > 0/05$ ). بررسی همگنی شیب خطوط رگرسیونی نیز نشان داد پیش‌فرض همگنی شیب خطوط رگرسیونی مبنی بر معنادار



جدول ۲: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به همراه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس

Eta	معنی داری	درجه آزادی	F	گروه کنترل (n=۱۵)		گروه آزمایش (n=۱۵)		مرحله	گروه متغیر
				انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۰/۷۴	<۰/۰۰۱	(۱، ۲۷)	۷۶/۹۱	۱/۴۲	۱۹/۸۰	۱/۴۳	۱۹/۷۳	پیش آزمون	نگرانی
				۱/۳۷	۱۹/۶۶	۱/۵۵	۱۴/۸۶	پس آزمون	
۰/۴۴	<۰/۰۰۱	(۱، ۲۷)	۲۰/۳۸	۱/۴۵	۲۱/۸۶	۱/۰۸	۲۲/۲۰	پیش آزمون	هیجان پذیری
				۱/۲۹	۲۱/۶۶	۱/۲۴	۱۹/۵۳	پس آزمون	
۰/۶۲	<۰/۰۰۱	(۱، ۲۷)	۴۴/۲۸	۳/۵۴	۶۶/۶۰	۴/۲۸	۶۶/۹۳	پیش آزمون	اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
				۴/۸۸	۶۷/۵۳	۴/۶۸	۵۶/۴۰	پس آزمون	

جدول ۳: نتایج تحلیل t-test زوجی و مستقل اثر مداخله آموزش شناختی رفتاری بر متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	مرحله	میانگین $\pm$ انحراف معیار	t زوجی	معنی داری	t مستقل	معنی داری
نگرانی	آزمایش	پیش آزمون	۱۹/۷۳ $\pm$ ۱/۳۲	-	-	-۰/۱۴	۰/۸۹
	کنترل	پیش آزمون	۱۹/۸۰ $\pm$ ۱/۳۲	-	-	-	<۰/۰۰۱
هیجان پذیری	آزمایش	پس آزمون	۲۰/۰۷ $\pm$ ۱/۳۴	-۰/۶۸	۰/۵۰	-	-
	کنترل	پس آزمون	۲۲/۱۳ $\pm$ ۱/۵۵	-	-	-	-
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	آزمایش	پیش آزمون	۶۷/۱۳ $\pm$ ۴/۵۲	-	-	۰/۹۲	۰/۳۶
	کنترل	پس آزمون	۶۵/۸۷ $\pm$ ۳/۷۶	-	-	-۷/۴۳	<۰/۰۰۱
		پس آزمون	۶۷/۸۰ $\pm$ ۴/۷۲	-۱/۵۴	۰/۱۴	-	-

## بحث و نتیجه گیری

و همکاران (۱۷)، خورشید و همکاران (۲۰)، یوژال و

همکاران (۲۱) و طبقه دهی (۲۳) است که اثربخشی آموزش شناختی رفتاری را بر اضطراب امتحان و متغیرهای مشابه با آن نشان داده‌اند.

در تبیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان دانش آموزان می توان اینگونه استدلال کرد که استفاده از

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دانش آموزان بود. اولین یافته پژوهش نشان داد که آموزش شناختی رفتاری منجر به کاهش اضطراب امتحان شده است.

یافته‌ها همسو با نتایج برخی از پژوهش‌های پیشین از جمله یافان



می‌یابد و از لحاظ جسمی و روحی در شرایط بهتری قرار می‌گیرند (۲۳). همچنین با کنترل و کاهش تنش‌های جسمی و روانی از طریق تمرین‌های آرام‌سازی، دانش‌آموزان قادر خواهند بود افکار و احساسات خود را بهتر پردازش کرده، به تفکر و تأمل عمیق‌تری دست یابند و به شیوه‌ای مؤثر با رفتارهای ناشی از اضطراب مقابله کنند. در نهایت عملکرد آنها در موقعیت امتحان بهبود می‌یابد و تمایل آنها به یادگیری و تحصیل بیشتر می‌شود. به اعتقاد متخصصان، آموزش رفتارهایی مناسب به بیماران و مراجعان کمک می‌کند تا از مشکلات در رفتار خود آگاه شوند، آنها را حذف نمایند یا به شکلی که دوست دارند تغییر و عملی دهند. در واقع هدف نهایی تغییر رفتارها و شیوه‌های ناسازگارانه است (۲۰).

دومین یافته پژوهش نشان داد که آموزش شناختی رفتاری منجر به کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی شرکت کنندگان پژوهش شده است. این یافته‌ها همسو با نتایج برخی از پژوهش‌های پیشین از جمله موسی (۲۲)، صادق زاده و همکاران (۲۴) و ژو و همکاران (۲۵) است که اثربخشی آموزش شناختی رفتاری را بر کاهش استفاده وابستگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت و متغیرهای مشابه با آن در دانش‌آموزان نشان داده‌اند. در تبیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌توان اینگونه استدلال کرد که رویکرد شناختی-رفتاری با تأکید بر تغییر افکار، نگرش‌ها و ادراک‌های اضطراب آور به افکار منطقی و سازگار به کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی کمک می‌کند. این روش بر این مفروضه استوار است که اصلاح شناخت‌های غیرانطباقی به تغییر رفتارهای اضطرابی و کاهش گرایش به رفتارهای اعتیادی

رویکرد آموزش شناختی-رفتاری، دانش‌آموزان قادر خواهند بود که افکار و باورهای خود را بازسازی کنند. این فرآیند به آنها کمک می‌کند تا تفکرات نادرست خود در مورد امتحان را شناسایی کرده و به مرور با باور و تفکر درست جایگزین نمایند (۱۷). در این آموزش آنها می‌توانند مشکل خود را از جنبه‌های مختلف بررسی کنند، فرصت‌های جدیدی برای خود ایجاد نمایند، نگرششان نسبت به امتحان تغییر کند، اهداف واقع‌بینانه انتخاب کنند و مسئولیت عمل و تفکر خود را بر عهده بگیرند. این تغییرات منجر به پاسخ‌های عاطفی و رفتاری جدیدی در آنها خواهد شد. علاوه بر این، تغییر باورها و تفکرات نه تنها در مورد امتحان بلکه در عملکرد تحصیلی نیز مؤثر است؛ به این صورت که انتظارات خود را تغییر می‌دهند، انتظارات معقول و مناسب از خود دارند، عمل موثرتری انجام می‌دهند، و در نتیجه کمتر دچار اضطراب می‌شوند (۲۰).

علاوه بر این، استفاده از آرام‌سازی به عنوان یک درمان و فرایند در آموزش شناختی-رفتاری، آگاهی دانش‌آموزان را نسبت به احساسات نگران‌کننده و مضطرب منحرف می‌کند و جنبه‌های فیزیولوژیکی اضطراب را کاهش می‌دهد (۱۷). هدف از این آموزش، آموزش به مراجعان برای شناسایی علائم اولیه اضطراب و جنبه‌های فیزیولوژیکی آن است و قبل از گسترش چرخه اضطراب با استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی، واکنش نشان دهند. با تکرار و تمرین، تجربه آنها از اضطراب به تدریج تغییر می‌کند و چرخه اضطراب متوقف می‌شود. ترکیب آموزش با حرکات آرام‌بخش، زمینه‌ای را ایجاد می‌کند که دانش‌آموزان بتوانند اضطراب و تنش جسمانی خود را کاهش دهند و به مرور کنترل کنند. همزمان تمرکز، دقت و یادگیری آنها افزایش



مختلف جغرافیایی یا به دانش‌آموزان پسر باید با احتیاط انجام گیرد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از نمونه‌هایی متنوع‌تر و شامل دانش‌آموزان با جنسیت‌ها و مناطق مختلف استفاده شود تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. دوم، نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام گرفت و ابزار جمع‌آوری اطلاعات نیز مبتنی بر مقیاس‌های خودگزارشی بود. این روش‌ها ممکن است تحت تأثیر عواملی مانند دفاع‌های ناخودآگاه، سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل به خودنمایی قرار گیرد.

بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و همچنین ابزارهای چند منبعی مانند گزارش معلمان یا والدین استفاده گردد تا دقت نتایج افزایش یابد. سوم، در این پژوهش امکان پیگیری نتایج در مرحله پس‌آزمون به دلیل محدودیت زمانی و عدم دسترسی به شرکت‌کنندگان مقدور نبود پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، طراحی طولی با مرحله پیگیری نیز لحاظ شود تا پایداری اثرات مداخله بررسی گردد.

### ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر دارای کد اخلاق از دانشگاه بین‌المللی چابهار به شماره IR.IAU.IUC.REC.1403.95 می‌باشد.

### سهم نویسندگان

زبیر صمیمی در طراحی پژوهش، نظارت در جمع‌آوری داده‌ها؛ طوبا داوودی در جمع‌آوری داده‌ها و نگارش مقاله، جعفر بهادری خسروشاهی در تجزیه و تحلیل داده‌ها و اسماعیل قدری در ویرایش و نگارش متن مقاله مشارکت داشته‌اند.

### حمایت مالی

در انجام این پایان‌نامه از حمایت مالی هیچ سازمان یا موسسه‌ای

منجر می‌شود (۲۴). در رویکرد شناختی رفتاری تمرین‌های خودنظارتی، مهارت‌های کاهش اضطراب (مانند تکنیک‌های آرمیدگی) و بازسازی شناختی برای جایگزینی افکار غیرمنطقی با افکار منطقی استفاده می‌شود. این تکنیک‌ها به افراد کمک می‌کنند تا تفکرات و نگرش‌های مخرب خود را شناسایی کرده و آنها را با الگوهای سالم‌تر جایگزین کنند (۲۲).

افراد دارای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی معمولاً نمره هیجان‌خواهی بالایی دارند و به دنبال تجربه‌های جدید و هیجان‌انگیز هستند. ویژگی‌های شبکه‌های اجتماعی مانند دسترسی آسان، تنوع محتوایی و بی‌حد و مرز بودن، این نیاز را برآورده می‌کنند (۲۵). این پلتفرم‌ها نه تنها حس تنوع‌طلبی و هیجان‌خواهی افراد را ارضا می‌کنند، بلکه با اشتراک‌گذاری و صحبت با دوستان و آشنایان، اعتماد به نفس و ابراز وجود آنها را تقویت می‌کنند. بنابراین نوجوانان با هیجان‌خواهی بالا، با استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی، قدرت خود را افزایش می‌دهند. رویکرد شناختی رفتاری بدون منع کامل استفاده از شبکه‌های اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا احساسات و هیجانات خود را آگاهانه مدیریت کنند و نیاز به تنوع‌طلبی را کاهش دهند، به این ترتیب از چرخه اعتیاد خارج شده و به روش‌های سالم‌تری برای ارضای نیازهای خود روی آورند (۲۳).

علی‌رغم نتایج کاربردی حاصل از پژوهش حاضر، برای دستیابی به تصویر روشن‌تر و دقیق‌تری از یافته‌ها لازم است به برخی از محدودیت‌های آن اشاره شود. نخست، نمونه پژوهش تنها شامل دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان چابهار بود؛ بنابراین تعمیم نتایج به سایر دانش‌آموزان در مناطق



### تقدیر و تشکر

استفاده نشده است.

بدین وسیله از تمامی شرک کنندگان و همه کسانی که در انجام این مطالعه مشارکت داشتند و ما را یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی می‌شود.

### تضاد منافع

تویسندگان اعلام می‌دارند هیچ گونه تضاد منافی در این مقاله وجود ندارد.

### References

- 1-Beigzadeh A, Nazarieh M. Academic failure and enhancing success for medical students. *Res Dev.* 2025; 14 (33): 1-4.
- 2-Onoshakpokaiye O, Okigbo EC. Relationship between test anxiety and academic performance of secondary school students in mathematics. *Mathematics Education Journal.* 2023; 7(2):178-189.
- 3-Tan SH, Pang JS. Test anxiety: an integration of the test anxiety and achievement motivation research traditions. *Educ Psychol Rev.* 2023;35(1):13-21
- 4-Roos AL, Goetz T, Voracek M & et al. Test anxiety and physiological arousal: a systematic review and meta-analysis. *Educ Psychol Rev.* 2021;33: 579-618.
- 5-Sarason IG. Test anxiety, cognitive interference, and performance. In: Snow RE, Frederiksen N, editors. *Aptitude, learning, and instruction.* Vol. 3. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1980:131-142.
- 6-Clementina Mi, Daniel OI, Chinyere EN. Test anxiety and self-esteem as correlates of academic achievement among students of Nnamdi Azikiwe University, Awka. *Unizik Journal of Education Graduate.* 2025; 9(1):160-171.
- 7-Dastani M, Mohammadpour A, Bagheri J. The Opportunities and Damages of Virtual Social Networks from Students' Perspectives; the Experience of Iranian Users. *Library Philosophy and Practice.* 2019; 1 :1-15.
- 8-Kuchler T, Russel D, Stroebel J. JUE Insight: The geographic spread of COVID-19 correlates with the structure of social networks as measured by Facebook. *Journal of Urban Economics.* 2021:103314.
- 9-Krishna SP, Everett MG, Johnson JC. *Analyzing social networks.* 2nd ed. London: Sage; 2018:371-384.



- 10- Kemp S. Digital 2024: Global Overview Report [Internet]. We Are Social and Meltwater; 2024. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report> . Accessed September 9, 2025.
- 11-Razavi MR. Gender differences in the effect of virtual social networks use on students' academic performance. *Current Psychology*. 2021; 40(2):744-750.
- 12-Kuş M. A meta-analysis of the impact of technology related factors on students' academic performance. *Frontiers in Psychology*. 2025; 16:1-22.
- 13-Naushad K, Jamil B, Khan NA & et al. Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at Peshawar. *Pak J Med Sci*. 2025; 41(3):837- 842.
- 14-Feng T, Wang B, Mi M & et al. The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis. *Heliyon*. 2025; 11(3): e41869.
- 15-Zhang G, Mao S. A double-edged sword: Social media use and creativity. *Information Technology & People*. 2025; 38(2):660-685.
- 16-Tolan ÖÇ. Developing University students coping skills with academic procrastination behavior: A cognitive behavioral theory based Psychoeducation practice. *Journal of Computer and Education Research*. 2023;11(22):728-743.
- 17-Yapan S, Murat M, Yavuz KF. Effects of acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy based psychoeducation programs on test anxiety. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 2021; 10(2):194-208.
- 18-Putwain DW, von der Embse NP. Cognitive-behavioral intervention for test anxiety in adolescent students: do benefits extend to school-related wellbeing and clinical anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2021; 34(1):22-36.
- 19-Ahmadi Portsieh P, Akhavan Farid R, Kohansal L & et al. The effectiveness of cognitive behavioral therapy on improving self-esteem and improving quality of life in divorced women. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2025; 13(9):221-230.[Persian]
- 20-Khurshid K, Mushtaq R, Rauf U & et al. Cognitive behavior therapy for academic burnout, procrastination, self-handicapping behavior, and test anxiety among adolescents: a randomized control trial. *BMC psychology*. 2025; 13(1):1-15.[Persian]



- 21-Uysal B, Gormez V, Karatepe HT & et al. Reducing test anxiety during the COVID-19 pandemic: A comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy. *Psychological Reports*. 2024; 127(1):159-177.
- 22-Mousa SE. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy in alleviating social media addiction among university youth groups. *Egyptian Journal of Social Work*. 2023; 15(1):175-200.
- 23-Hosseini Tabaghdehi L. Comparing the effectiveness of metacognitive strategies and stress management training based on cognitive behavioral approach on students' exam anxiety. *Educ Res*. 2024; 10(39):28-37.[Persian]
- 24-Sadeghzadeh R, Ahadi H, Dortaj F & et al. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy and metacognition based learning combination on reducing social network dependency. *J Psychol Sci*. 2019; 18(78):659-666.[Persian]
- 25-Zhou X, Rau PL, Yang CL & et al. Cognitive behavioral therapy-based short-term abstinence intervention for problematic social media use: Improved well-being and underlying mechanisms. *Psychiatric Quarterly*. 2021; 92:761-79.
- 26-Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. New York: Routledge; 2013:502-514
- 27-Pour Hamidi M, Sarvghad S, Rezaei A. The comparison of the efficacy of cognitive behavioral therapy and cognitive behavioral hypnotherapy on reducing anxiety signs and improving quality of life in first high school students' test anxiety of CHenarshahijan city a part of Iran in academic year of 2016-17. *Psychological Models and Methods*. 2019; 10(35):17-39.[Persian]
- 28- Spielberger CD. Test Anxiety Inventory. In: Corsini Encyclopedia of Psychology. 1st ed. New York: Wiley; 1980:1-10.
- 29-Spielberger CD, Vagg PR. Test anxiety: a transactional process model. In: Spielberger CD, Vagg PR, editors. *Test anxiety: theory, assessment, and treatment*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis; 1995:3-14.
- 30-Hasani J. The role of the cognitive emotion regulation strategies in student's test anxiety. *Journal of Cognitive Psychology*. 2014;2(1):10–21.[Persian]
- 31-Khajeahmadi M, Pooladi S, Bahreini M. Design and Assessment of Psychometric Properties of the Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks. *IJPN* 2017; 4 (4) :43-51.  
URL: <http://ijpn.ir/article-1-884-fa.html>.