



The effectiveness of cognitive-behavioral package training on self-esteem, anxiety, academic procrastination of female students affected by divorce in military families

Leyla Mamhour¹ | Parviz Sharifi Daramadi^{2*} | Mohamad Asgari^{3*}

Research Paper

Received:
2024/10/07
Revised:
2024/11/01
Accepted:
2024/11/03
Published:
2025/09/03

ISSN: 2588-5162
E-ISSN: 2645-517X



Abstract

The aim of the present study was the effectiveness of cognitive-behavioral training on self-esteem, anxiety, academic procrastination of female students affected by divorce in military families. Semi-experimental research method with a pre-test, post-test and follow-up design with a control group and a statistical population including working female students studying in first secondary schools living in the city of Kalaleh affected by divorce. The experimental and control groups (15 people in the experimental group and 15 people in the control group) were divided. The cognitive-behavioral training package developed by the researcher was implemented for the experimental group in 12 sessions of 90 minutes. Data collection tools included Rosenberg's self-esteem questionnaire (1965), Beck et al.'s anxiety questionnaire (1988), Tuckman's academic procrastination questionnaire (2001). Data analysis Analysis of covariance with repeated measures was used. In the variables of self-esteem, anxiety and academic procrastination, the main effect of time and the interaction effect of time and group were statistically significant. Based on the effect size, in the self-esteem variable, 42%, anxiety 44% and academic procrastination 28% of the scores were due to the effectiveness of the cognitive-behavioral training package on the experimental group.

Keywords: Cognitive behavioral training package, self-esteem, anxiety, academic procrastination, in military families.

DOR: 20.1001.1.25885162.1404.15.4.6.8

1. PhD student in Counseling, Department of Psychology, Azad University, Qom, Qom Branch.
2. Corresponding Author: Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran. dr_sharifidaramadi@yahoo.com
3. Associate Professor, Measurement and Measurement Department, Allameh Tabatabaei University.

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Non-Commercial (CC-BY-NC) license.





مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۳/۰۷/۱۶
تاریخ بازنگری:
۱۴۰۳/۰۸/۱۱
تاریخ پذیرش:
۱۴۰۳/۰۸/۱۳
تاریخ انتشار:
۱۴۰۴/۰۶/۱۲شاپا چاپی: ۵۱۶۷- ۲۵۸۸
الکترونیکی: ۵۱۷۲- ۲۶۴۵اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر عزت نفس، اضطراب، اهمال کاری
تحصیلی دانش آموزان دختر آسیب دیده از طلاق در خانواده های
نظامیلیلا ممهوری^۱ | پرویز شریفی درآمدی^۲ | محمد عسگری^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش بسته شناختی رفتاری بر عزت نفس، اضطراب، اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر آسیب دیده از طلاق در خانواده های نظامی بود. روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه گواه و جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر شاغل به تحصیل در مدارس متوسطه اول آسیب دیده از طلاق شهر کلاله که به روش نمونه گیری هدفمند ۳۳ نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) تقسیم شدند. بسته آموزشی شناختی-رفتاری برای گروه آزمایش در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵)، پرسشنامه اضطراب بک و همکاران (۱۹۸۸)، پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی تاکمن (۲۰۰۱) بود. تجزیه و تحلیل داده ها تحلیل کواریانس با اندازه گیریهای مکرر استفاده شد. در متغیرهای عزت نفس، اضطراب و اهمال کاری تحصیلی، اثر اصلی زمان و اثر متقابل زمان و گروه به لحاظ آماری معنادار بود. براساس اندازه اثر، در متغیر عزت نفس ۴۲ درصد، اضطراب ۴۴ درصد و اهمال کاری تحصیلی ۲۸ درصد از نمرات ناشی از اثربخشی بسته آموزشی شناختی رفتاری بر گروه آزمایش بود. با توجه به نتایج به دست آمده، می توان از نتایج مطالعه حاضر در خصوص کمک به مشاوران و متخصصان بهداشت روان برای کاهش اضطراب و اهمال کاری نوجوانان آسیب دیده از طلاق استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: بسته آموزشی شناختی رفتاری، عزت نفس، اضطراب، اهمال کاری تحصیلی، خانواده نظامی

DOR: 20.1001.1.25885162.1404.15.4.6.8

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد، قم، واحد قم.
۲. نویسنده مسئول: استاد گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
۳. دانشیار گروه سنجش و اندازه گیری، دانشگاه علامه طباطبائی.

این مقاله یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت شرایط و ضوابط مجوز (CC BY-NC) Creative Commons Attribution Non-Commercial



توزیع شده است.

مقدمه و بیان مسئله

خانواده به عنوان کوچک ترین واحد یک جامعه، نهادی است که در شکل گیری و دوام اجتماع نقش دارد. از آن جاکه رشد و نمو فردی از دل این گروه کوچک انسانی میسر می گردد، رابطه فرد با جامعه از همین کانون شکل می گیرد. بنابراین از این لحاظ، خانواده هم در شکل گیری شخصیت اعضای خود و هم در ثبات جامعه از طریق ایجاد آرامش و امنیت، تأثیر فراوانی دارد (کارسویل و امپت^۱، ۲۰۲۱، پیرخائفی و همکاران، ۱۴۰۰، دمهری و همکاران، ۱۴۰۰). از نهادهای بنیادین حفظ و تربیت انسانی، خانواده است که در آن بچه ها با فراگیری ارزش ها و هنجارها و تربیت روانی مناسب برای ایفای نقش مثبت در بزرگسالی آماده می شوند. در حالی که مهمترین عامل فروپاشی این نهاد ارزشمند، متارکه یا طلاق می باشد (ادیگوزل، اسیک، بولوت، کیا و اوزیل^۲، ۲۰۲۳). متأسفانه شواهد نشان می دهد که در کشورمان براساس آمار ثبت احوال در سال ۱۴۰۲ به ازای هرسال ازدواج یک طلاق به ثبت رسیده است و براساس آخرین آمار منتشر شده در سال ۱۴۰۲ توسط معاونت ریاست جمهوری با رشد چهار درصدی مواجه بوده است (معاونت ریاست جمهوری، ۱۴۰۳).

عزت نفس یکی از متغیرهای مهم برای رشد سالم فرزندان مخصوصاً در خانوادهایی که والدین در آنها مشاغل سخت مانند مشاغل نظامی دارند محسوب می شود (سوساهیو، کارتونو و مولایونو^۳، ۲۰۲۱). به بیانی دیگر، عزت نفس به قدرت و توانایی یک فرد برای انجام کارهای مورد نیاز اشاره دارد (مونووا و تریبونالو^۴، ۲۰۲۰). عزت نفس منشی است که در آن فرد خود را برای مقابله با چالش های اساسی شایسته می یابد و خویشتن را ارزشمند و لایق شادکامی می پندارد (پناهی فر و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین عزت نفس احساس ارزشمند بودن فرد است که اغلب از ارزیابی خود فرد در مفید و مؤثر بودن در خانواده، مدرسه، کار و سایر موفقیت ها حاصل می شود و برای کاهش اضطراب، عزت نفس ضروری است آنچنان که در پژوهش پرتس، داویدوویچ و لوین^۵ (۲۰۲۳) نیز این موضوع گزارش داده شد.

1. Carswell & Impett
2. Adıgüzel, Aşık, Bulut, Kaya & Özel
3. Sucahyo, Kartono & Mulyono,
4. Moneva & Tribunalo
5. Perets, Davidovich & Lewin

اضطراب از جمله متغیرهایی است که ریشه تحولی دارد. اضطراب متغیری است که با حالت پریشانی و تنش همراه است و تعاریف گوناگونی از آن ارائه شده است. در مطالعات مختلف اضطراب نقش مهمی در بروز آسیب‌های روانی داشته است. اضطراب با فراهم‌سازی شرایط زمینه‌ای می‌تواند در ایجاد اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان موثر باشد. براساس مطالعات موجود اهمال‌کاری تحصیلی به عنوان یک معضل آموزشی به شرایطی اطلاق می‌شود که در آن فرد از انجام امور شخصی و آموزشی طفره می‌رود و با به تعویق انداختن قادر به انجام به موقع فعالیت‌های خود نیست. این مساله در دانش‌آموزانی که شرایط خانوادگی سختی دارند بیشتر به چشم می‌خورد (پناهی فر و همکاران، ۱۴۰۰).

وضعیت فرزندان طلاق بسته به شرایط شغلی والدینشان، در مقایسه با فرزندان یتیم و عادی نامطلوب‌تر است. خانواده‌های نظامی درگیر طلاق از جمله خانواده‌هایی هستند که فرزندان بعد از جدایی والدین شرایط سخت‌تری نسبت به سایر خانواده‌ها تجربه می‌کنند. بر اساس پژوهشی که مرادی و اخانی (۱۳۹۸) بین دو گروه از فرزندان طلاق خانواده‌های نظامی و عادی انجام داد، در کودکان طلاق خانواده‌های نظامی میزان بیشتری از اختلال‌های روانشناختی شامل اضطراب، گوشه‌گیری، مشکلات اجتماعی، مشکلات توجه و مشکلات تفکر نسبت به کودکان عادی دیده می‌شود. همچنین، در مطالعه کاسیپ-بورگس، گونزالس و فرزیر^۱ (۲۰۲۳) دانش‌آموزان خانواده‌های نظامی درگیر طلاق عزت نفس گذشته نگر پایین‌تر و خود سرزنشگری بیشتری نسبت به دانش‌آموزان خانواده‌های عادی گزارش دادند. در این بین دختران با توجه به شرایط روحی و روانی و مخصوصاً عزت نفس پایین تجربه سخت‌تری از طلاق دارند. دختران خانواده‌های طلاق از نظر مسئولیت‌پذیری، عزت نفس، سلامت روانی کلی و خرده‌مقیاس‌های آن نظیر نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، ناکارایی اجتماعی و افسردگی با دختران خانواده‌های عادی تفاوتی معنادار دارند (ایمنولا، انوزی-سانتوز، پرسوز و اوتی^۲، ۲۰۲۴). علاوه بر این بوس^۳ (۲۰۱۹) گزارش نمود که کودکان طلاق در خانواده‌های نظامی نسبت به کودکان عادی دارای شایستگی شناختی کمتر، اضطراب بالاتر و منابع بالقوه حمایت اجتماعی کمتر بودند و از سویی دختران طلاق در

1. Cassepp-Borges, Gonzales & Frazier

2. Emmanuella, Anozie-Sophia, Precious & Oti

3. Buss

خانواده های نظامی و عادی از نظر سلامت روان با هم تفاوت معنی داری دارند و متأسفانه عزت نفس آنها نسبت به همسالان در خانواده های عادی در سطحی پایین تری قرار دارند (مرادی و صادقی، ۱۳۹۹).

در این زمان نیاز است که برای فرزندان طلاق خانواده های نظامی از مداخلات روانشناختی استفاده نمود و یکی از این مداخلات درمان رفتاری-شناختی^۱ است. درمان رفتاری-شناختی، یک رویکرد روان درمانی است، که احساسات ناکارآمد و رفتارها، فرایندها و مضامین شناختی ناسازگارانه را، از طریق شماری از روش های سیستماتیک، صریح و هدف مدار نشانه می گیرد (یورا^۲، ۲۰۲۲). درمان رفتاری-شناختی با «تمرکز بر حل مسئله» عهده دار حل مشکلات به خصوصی می شود، و در این رویکرد درمانگر با «عمل گرایی» تلاش می کند با کمک به مراجع در انتخاب استراتژی خاصی برای مواجهه با مشکل به او کمک کند (کریسنامورتی^۳، ۲۰۲۱). این روش درمانی که از آن به عنوان «انقلاب شناختی» هم یاد می شود در واقع بر پایه صحبت روان درمانگر با بیمار و فهمیدن دیدگاه و طرز تفکر او نسبت به مسائل و وقایع پیرامونش شکل می گیرد (مارتینز^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به مشکلات فرزندان خانواده های طلاق و اهمیت مطالعه در مورد آنها به منظور کاهش مشکلات آنها و جلوگیری از آسیب های روانی و اجتماعی آنها، حال این سوال مطرح می شود که آیا آموزش بسته شناختی رفتاری بر عزت نفس، اضطراب اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر آسیب دیده از طلاق در خانواده های نظامی تاثیر دارد؟

مبانی نظری

بر اساس تعریف ولاسکو، سیلاتا، گریفین و ایستنسیون^۵ (۲۰۲۱) اضطراب عبارت است از ترس از یک عامل ناشناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گاه بروز علائم احساس خطر، از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی نیز شود، و طبق مطالعه عباسی آبرزگه، سهرابی و بوربور، (۱۳۹۸) میزان استرس ادراک شده، افسردگی و اضطراب در نوجوانان دختر خانواده های طلاق بیشتر از نوجوانان دختر دارای تجربه مرگ بوده است. علاوه بر این، از آسیبهای طلاق می توان به اهمال

1. cognitive of behavioral treatment
2. Urao
3. Krisnamurthi
4. Martínez
5. Velasco, Celata, Griffin & Estensione

کاری تحصیلی^۱ اشاره کرد که در فرهنگ لغت آکسفورد به معنی به تعویق انداختن یا طولانی کردن تکالیف است و می توان به عنوان تأخیر مکرر در شروع یا تکمیل کارها برای رسیدن به یک ضرب الاجل تعریف کرد (هارکنس^۲، ۲۰۱۹). همچنین، لازریدیس و شفیلد^۳ (۲۰۲۱) در تعریف اهمال کاری تحصیلی بیان می کنند، اهمال کاری تحصیلی را به عنوان «تمایل همیشگی یا تقریباً همیشگی» به تعویق انداختن تکالیف و تجربه همیشگی و تقریباً همیشگی اضطرابی **تعریف** کرده که با تأخیر همراه می شود (رفیعی پور و همکاران، ۱۳۹۸). وجود اهمال کاری تحصیلی موجب می شود تا دانش آموزان به نتوانند از حداکثر ظرفیت وجودی خود استفاده کنند و در واقع به تعویق انداختن کار باعث ایجاد اضطراب و افسردگی در فرد و کاهش عزت نفس را به همراه دارد (روشن زاده، تاج آبادی، مظهری دهکردی و محمدی، ۱۳۹۹).

پیشینه پژوهش

بر اساس پژوهشی که مرادی و اخانی (۱۳۹۸) بین دو گروه از فرزندان طلاق و عادی انجام داد، در کودکان طلاق میزان بیشتری از اختلال های روانشناختی شامل: اضطراب، گوشه گیری، مشکلات اجتماعی، مشکلات توجه و مشکلات تفکر نسبت به کودکان عادی دیده می شود. همچنین، در مطالعه کاسیپ-بورگس، گونزالس و فرزیر^۴ (۲۰۲۳) دانش آموزان خانواده های مطلقه عزت نفس گذشته نگر پایین تر و خود سرزنشگری بیشتری نسبت به دانش آموزان خانواده های غیر مطلقه گزارش دادند. و دختران خانواده های طلاق از نظر مسئولیت پذیری، عزت نفس، سلامت روانی کلی و خرده مقیاس های آن نظیر نشانه های بدنی، اضطراب و بی خوابی، ناکارایی اجتماعی و افسردگی با دختران خانواده های عادی تفاوتی معنادار دارند (ایمنولا، انوزی-سانتوز، پرسوز و اوتی^۵، ۲۰۲۴).

علاوه بر این بوس^۶ (۲۰۱۹) گزارش نمود که کودکان طلاق نسبت به کودکان عادی دارای شایستگی شناختی کمتر، اضطراب بالاتر و منابع بالقوه حمایت اجتماعی کمتر بودند و از سویی

1. procrastination academic

2. Harkness

3. Lazarides & Schiefele

4. Cassepp-Borges, Gonzales & Frazier

5. Emmanuella, Anozie-Sophia, Precious & Oti

6. Buss

دختران طلاق و عادی از نظر سلامت روان با هم تفاوت معنی داری دارند و متأسفانه عزت نفس آنها نسبت به همسالان در خانواده های عادی در سطحی پایین تر قرار دارند.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه و جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر شاغل به تحصیل در مدارس متوسطه اول ساکن شهر کلاله آسیب دیده از طلاق که به روش نمونه‌گیری هدفمند ۳۳ نفر (با ملاک های ورودی: رضایت کامل برای شرکت در جلسات آموزشی، جدایی والدین از یکدیگر) انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۱۶ نفر در گروه آزمایش و ۱۷ نفر در گروه کنترل) تقسیم شدند، سپس بسته آموزشی شناختی-رفتاری برای گروه آزمایش (در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک بار) به مدت سه ماه اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیریهای مکرر استفاده شد.

ابزارها

(۱) **پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ:** این پرسشنامه توسط روزنبرگ (۱۹۶۵) این پرسشنامه شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد و به منظور ارائه یک تصویر کلی از نگرش های مثبت و منفی درباره خود تهیه شده است. در این پرسشنامه پاسخ دهنده میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت روی یک پرسشنامه ۴ نقطه ای لیکرت (کاملاً موافقم نمره ۴ تا کاملاً مخالفم نمره ۱) مشخص می‌کند. نمرات این پرسشنامه بین ۱۰ تا ۴۰ بوده و نمره بالاتر نشان دهنده عزت نفس بالاتر است. روزنبرگ (۱۹۶۵) روایی همزمان پرسشنامه را با پرسشنامه خودپنداره گینز (۱۹۶۰) ۰/۵۲ و آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۵ گزارش نمود.

(۲) **پرسشنامه اضطراب بک:** این پرسشنامه توسط بک^۱ و همکاران (۱۹۸۸) تهیه و دارای ۲۱ سوال می‌باشد. سوالات پرسشنامه به صورت بسته پاسخ با طیف چهار گزینه ای (اصلاً، خفیف، متوسط، شدید) بود که به ترتیب نمره ۰، ۱، ۲، ۳، به آن تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات بین صفر و ۶۳

1. Beck

قرار دارد. نمره ۱۶ تا ۲۵ نشان دهنده وجود اضطراب متوسط است و نمره ۲۶ به بالا نشان دهنده اضطراب شدید، تعیین شده است. این پرسشنامه اضطراب را در سه حیطه؛ علایم بدنی، علایم ذهنی و علایم هراس مورد سنجش قرار می دهد. در تحقیقات بک و همکاران (۱۹۸۸) پنج نوع روایی محتوا، همزمان، سازه، تشخیصی و عاملی برای پرسشنامه سنجیده شد که همگی نشان دهنده کارآیی بالای پرسشنامه در سنجش شدت اضطراب بوده است (بین ۰/۸۰ تا ۰/۷۲). همچنین همسانی درونی سوالات از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش داده شد.

۳) پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی: این پرسشنامه توسط تاکمن (۲۰۰۱) تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۱۶ سوال با طیف چهار گزینه‌های از «مطمئن این چنین نیستم نمره ۱ تا مطمئن این چنین هستم نمره ۴» می باشد نمره بالاتر نشاندهنده اهمال کاری بیشتر است. تاکمن (۲۰۰۱) روایی همزمان پرسشنامه را ۰/۵۲ و پایایی آن را ۰/۸۴ گزارش نموده اند. در ایران نیز حسن آبادی، خامسان و طالب زاده شوشتری (۱۴۰۰) پایایی آزمون را با روش الفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش نمودند.

۴) بسته آموزشی شناختی-رفتاری: در پژوهش حاضر، آموزش مؤلفه های آن که شامل عزت نفس، اضطراب و اهمال کاری تحصیلی می باشد و در قالب پروتکل آموزشی ۱۲ جلسه ای، که هر جلسه ۹۰ دقیقه می باشد و به آزمودنی ها آموزش داده شد.

جدول ۱. بسته آموزشی شناختی-رفتاری

جلسات	هدف	موضوع جلسات	شرح جلسات
اول	شناخت اهمال کاری تحصیلی	- شناسایی اهمال کاری تحصیلی - خودکنترلی	-خوش آمدگویی و شناخت اعضاء نسبت به یکدیگر -بررسی انتظارات افراد از درمان شناختی- رفتاری -تعریف اهمال کاری تحصیلی - عوامل تاثیرگذار بر اهمالکاری -شناسایی افکار ناکارآمد در بروز رفتار اهمالکاری -تعریف خودکنترلی - آموزش تکنیک هدایت افکار در جهت رسیدن به اهداف - ارائه تکلیف خانگی
دوم	شناخت مدیریت زمان	-آموزش مدیریت زمان	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی -تعریف مدیریت زمان -آموزش مهارت مدیریت زمان - ارائه تکلیف خانگی
سوم	شناخت مهارت حل مسئله	-آموزش مهارت حل مسئله	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی -تعریف مهارت حل مسئله - آموزش مراحل حل مسئله - ارائه تکلیف خانگی
چهارم	شناخت عزت نفس	-چپستی عزت نفس	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی -تعریف عزت نفس و انواع آن - نقش عزت نفس در زندگی -موانع رشد عزت نفس ناشی از خطاهای شناختی - ارائه تکلیف خانگی
پنجم	شناخت	- خودگویی سازنده	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی

جدول ۱. بسته آموزشی شناختی-رفتاری

جلسات	هدف	موضوع جلسات	شرح جلسات
	خودگویی		-تعریف خودگویی سازنده -آموزش تقویت افکار مثبت و مثبت اندیشی - ارائه تکلیف خانگی
ششم	شناخت پذیرش خود	- پذیرش خود	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی -تعریف خود(ایگو) و نقش آن در زندگی - قضاوت نکردن خود -آموزش تکنیک پذیرش خود واقعی مبتنی بر استعداد و توانایی - ارائه تکلیف خانگی
هفتم	شناخت سبکهای اسنادی	- سبکهای اسنادی	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی - ارائه تکلیف خانگی -شناخت انواع سبکهای اسنادی(درونی، بیرونی) -تاثیر سبک درونی اسنادی بر زندگی -تاثیر سبک بیرونی اسنادی بر زندگی - تقویت سبک درونی اسنادی برای رشد شخصی - ارائه تکلیف خانگی
هشتم	شناخت مهارت های ارتباطی	- مهارت ارتباط موثر -مهارت جرات ورزی	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی -تعریف مهارت های ارتباطی(کلامی و غیرکلامی) -انواع مهارت های ارتباط کلامی -انواع مهارت های ارتباط غیرکلامی -تعریف مهارت جرات ورزی -آموزش تکنیک مهارت «نه گفتن» - ارائه تکلیف خانگی
نهم	شناخت اضطراب و آثار آن	تعریف و شناسایی اضطراب	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی -تشخیص اضطرابهای خود در موقعیتهای

جدول ۱. بسته آموزشی شناختی-رفتاری

جلسات	هدف	موضوع جلسات	شرح جلسات
			مختلف -شناسایی افکار غیرمنطقی اضطراب را با کمک اعضای گروه -آثار افکار اضطرابی بر کارکردهای جسمانی، روانی و شناختی با کمک اعضای گروه - ارائه تکلیف خانگی
دهم	مقابله ای شناختی با اضطراب	تکنیکهای شناختی برای به چالش کشیدن افکار اضطراب آور	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی -شناسایی رفتارهای اجتنابی منفعل هنگام اضطراب - تکنیک پذیرش افکار اضطراب را - تکنیک نام گذاری افکار اضطراب را - ارائه تکلیف خانگی
یازدهم	شناسایی خشم و مدیریت آن	- چپستی خشم - مدیریت خشم	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی - تعریف خشم و نوع افکار در هنگام بروز آن - پذیرش خشم بعنوان یک هیجان سازنده - آموزش تکنیک شمارش برای ایجاد تاخیر در بروز هیجان خشم - آموزش تکنیک تنفس دیافراگمی در هنگام بروز هیجان خشم - ارائه تکلیف خانگی
دوازدهم	شناخت رفتارهای آسیب زا	-شناسایی رفتارهای نگران کننده و اجتنابی منفعل	-مرور تکالیف جلسه قبل با بحث گروهی -شناسایی ریشه های رفتارهای آسیب زا و نگران کننده -عدم اجتناب از افکار منجر به رفتارهای آسیب زا - آموزش تکنیک تنفس دیافراگمی در هنگام بروز افکار منجر به رفتارهای آسیب زا -جمع بندی جلسات با همراهی اعضای گروه،

جدول ۱. بسته آموزشی شناختی-رفتاری

جلسات	هدف	موضوع جلسات	شرح جلسات
			- در میان گذاشتن تجارب اعضای گروه با یکدیگر و دستاوردها و انتظاراتی که برآورده نشده است - در نهایت تشکر از اعضای گروه برای شرکت در پژوهش و اجرای پس آزمون

سؤالات پژوهش

- ۱- آیا بسته شناختی رفتاری بر عزت نفس دانش آموزان دختر آسیب دیده از طلاق در خانواده های نظامی تاثیر دارد؟
- ۲- آیا بسته شناختی رفتاری بر اضطراب دانش آموزان دختر آسیب دیده از طلاق در خانواده های نظامی تاثیر دارد؟
- ۳- آیا بسته شناختی رفتاری بر اهمال کاری دانش آموزان دختر آسیب دیده از طلاق در خانواده های نظامی تاثیر دارد؟

یافته های پژوهش

در این قسمت به بررسی ویژگیهای جمعیت شناختی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول ساکن شهر کلاله آسیب دیده از طلاق گروه نمونه در براساس متغیر پایه تحصیلی در جدول ۱ پرداخته شده است.

جدول ۱ توزیع فراوانی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول گروه آزمایش و گواه براساس پایه تحصیلی

پایه تحصیلی	آزمایش		گواه	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
هفتم	۸	۵۷	۳	۱۸/۷۵
هشتم	۵	۲۹	۶	۴۳/۷۵
نهم	۲	۱۴	۶	۳۷/۵
مجموع	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰

بنابراطلاعات جدول ۱ بیشترین فراوانی در گروه آزمایش و گواه مربوط به دانش آموزان پایه تحصیلی هفتم و هشتم می باشد. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار ارائه شده است. جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات کل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری عزت نفس، اضطراب، اهمال کاری تحصیلی به تفکیک دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گواه

پیش آزمون		پس آزمون		آزمون پیگیری		گروه	متغیر وابسته
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۵/۳۸	۱۹/۶۰	۲۴/۰۶	۶/۲۵	۲۵/۸۰	۷	عزت نفس	آزمایش
۶/۲۹	۲۱/۰۶	۲۰/۸۰	۷/۰۶	۲۰/۳۳	۷/۵۲		
۳/۱۷	۳۹/۰۷	۲۳/۱۳	۲/۴۷	۲۲/۰۶	۵/۴۱	اضطراب	آزمایش
۳/۴۲	۳۹/۸۶	۴۰/۸۷	۴/۰۳	۴۰/۸۰	۵/۶۰		
۶/۳۴	۳۴/۴۰	۳۰/۰۶	۷/۲۱	۲۹/۴۶	۸/۹۷	اهمال کاری تحصیلی	آزمایش
۶/۶۳	۳۵/۵۳	۳۵/۸۶	۷/۵۲	۳۵/۵۳	۸/۲۹		

چنانکه در جدول ۲: مشاهده می شود، میانگین نمرات پیش آزمون عزت نفس، اضطراب، اهمال کاری تحصیلی به تفکیک دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گواه تقریباً با هم برابر بوده اما، در پس آزمون اضطراب و اهمال کاری تحصیلی میانگین نمرات گروه آزمایش کوچکتر از میانگین نمرات گروه گواه و در متغیر عزت نفس میانگین نمرات گروه آزمایش بزرگتر از میانگین نمرات گروه گواه بود.

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس با اندازه گیری مکرر، پیش فرض های آزمونهای پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که

پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه ای داده ها در متغیرهای عزت نفس، اضطراب، اهمال کاری تحصیلی در گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برقرار است ($P > 0/05$). همچنین پیش فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می داد پیش فرض همگنی واریانسها در سه متغیر عزت نفس، اضطراب و اهمال کاری تحصیلی رعایت شده است ($P > 0/05$). این در حالی بود که نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش فرض کرویت داده ها در متغیرهای عزت نفس، اضطراب، اهمال کاری تحصیلی رعایت نشده است ($p < 0/05$). بر این اساس با برآورده نشدن پیش فرض کرویت مشخص می شود که روابط بین متغیرها، با احتمال بالایی امکان دارد مقادیر متغیر وابسته را تغییر دهد و بر این اساس شانس ارتکاب به خطای نوع اول افزایش می یابد. بر این اساس در جدول بعد از تحلیل جایگزین (آزمون گرینهاوس-گایسر) استفاده می شود تا با کاهش درجه آزادی، شانس ارتکاب به خطای نوع اول کاهش یابد. همچنین، اثرات تعامل درون گروهی (لامبدای ویلکز) ترکیب خطی متغیرهای وابسته با متغیر مستقل معنادار بود ($p < 0/05$).

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیریهای مکرر، اثربخشی بسته آموزشی شناختی-رفتاری عزت نفس،

اضطراب، اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
عزت نفس	زمان	۱۲۲/۸۲	۱/۳۵	۹۰/۸۱	۱۳/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	تعامل گروه و زمان	۱۸۸/۲۸	۱/۳۵	۱۳۹/۲۲	۲۰/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۴۲
اضطراب	زمان	۱۲۰۶/۰۶	۱/۴۰	۸۵۸	۲۶/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۳۷
	تعامل گروه و زمان	۱۵۲۳/۳۵	۱/۴۰	۱۰۸۳/۷۲	۲۹/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴
اهمال کاری تحصیلی	زمان	۱۰۳/۰۲	۱/۳۰	۷۸/۶۹	۹/۶۹	۰/۰۰۲	۰/۲۵
	تعامل گروه و زمان	۱۱۵/۴۶	۱/۳۰	۸۸/۲۰	۱۰/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۲۸

نتایج جدول ۳، در متغیرهای عزت نفس، اضطراب و اهمال کاری تحصیلی، اثر اصلی زمان و اثر متقابل زمان و گروه به لحاظ آماری معنادار است. اندازه اثر اصلی تعامل گروه و زمان به این معنا است که در متغیر عزت نفس ۴۲ درصد، اضطراب ۴۴ درصد و اهمال کاری تحصیلی ۲۸

درصد از نمرات ناشی از تغییرات ناشی از زمان و تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه بوده و این تغییرات به صورت پایدار، معنادار شده اند. بنابراین می توان گفت، بسته آموزشی شناختی رفتاری بر افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب و اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر تاثیر معنادار و پایداری داشت. نتایج آزمون تعقیبی LSD مشخص نمود که بطور معناداری نمرات پیش آزمون عزت نفس کوچکتر، و در پیش آزمون اضطراب و اهمال کاری تحصیلی نسبت به نمرات پس آزمون و پیگیری بزرگتر بود.

نتیجه گیری و پیشنهادها

این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش بسته شناختی رفتاری بر عزت نفس، اضطراب، اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر آسیب دیده از طلاق در خانواده های نظامی انجام شد. یافته ها در مورد تاثیر آموزش بسته آموزشی شناختی - رفتاری بر عزت نفس، اضطراب و اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه اول نشان داد، در متغیرهای عزت نفس، اضطراب و اهمال کاری تحصیلی، اثر اصلی زمان و اثر متقابل زمان و گروه به لحاظ آماری معنادار است. یافته های پژوهش حاضر در راستای نتایج پژوهش شفيعی فر و همکاران (۱۳۹۴)، یورا (۲۰۲۲) و کریسنامورتی (۲۰۲۱). قرار دارد.

در تبیین تاثیرگذاری بسته شناختی رفتاری بر افزایش عزت نفس می توان گفت رخ دادن طلاق لطمه بزرگی به عزت نفس زوجین و فرزندان وارد می کند، چون تقریباً در تمامی رویدادهای آسیب زا بر روی باورهای افراد در مورد عزت نفس تأثیر می گذارد. درمان شناختی رفتاری دارای محتوای اصولی برای تغییر دادن این باورهای مرتبط با عزت نفس است و علت اصلی اثربخشی این شیوه درمانی بر عزت نفس هم این است که در این بخش از تکنیکهای شناختی و رفتاری برای افزایش عزت نفس آزمودنی ها استفاده شده است. تکنیک هایی از قبیل بازسازی شناختی، اصول زیربنایی تفکر، استفاده از راهبردهای منطقی تنظیم هیجان، آموزش راهبردهای مقابله تفکر مدار از جمله دلایل احتمالی تاثیرگذاری بسته آموزش مذکور می باشد. افزون براین، دانش آموزان خانواده های نظامی با استفاده از تکنیک های شناختی رفتاری، به تخلیه هیجانات و احساسات منفی پردازند و زخم های گذشته را التیام ببخشند و با کمک جلسات رواندرمانی، حل

و فصل تعارضات درون فردی را میسر نموده و مهارت‌های لازم برای برخورد سازنده با آسیب وارده را فرا گرفتند و از نقش منفعلانه خارج شده، و آموختند که با موقعیت‌های آینده برخورد مؤثرتری داشته باشند و با کنترل اضطراب، اعتماد بنفس خود را بهبود دهند. شرکت کنندگان حاضر مطالعه حاضر نیز با استفاده از تکنیک‌های تنظیم هیجان و تخلیه هیجان به برون ریزی هیجانات منفی خود پرداختند و بسته شناختی رفتاری مذکور قابلیت ایجاد بستر مناسب جهت تخلیه هیجانات را دارد.

در تبیین تاثیرگذاری بسته شناختی رفتاری بر اضطراب می توان گفت، آموزش بسته آموزشی شناختی-رفتاری در شرایط تهدیدکننده و چالش برانگیز، منجر به افزایش توانایی سازگاری دانش آموزان دختر و باعث کاهش اضطراب می شود. چنانچه اصلان^۱ (۲۰۲۰) معتقدند افراد در مواجهه با رویدادهای منفی چگونه آنها را ارزشیابی می کنند؛ از اهمیت بالایی برخوردار است و آموزش شناختی-رفتاری این توانمندی را به افراد می دهد که از موقعیت تنش زا ارزیابی درستی داشته باشند و از آن در جهت دستیابی یک تجربه مثبت برای افزایش مقابله موثر با اضطراب استفاده کنند. افزون بر این پژوهشها نشان داده اند که فقدان مهارت‌های مدیریت و کنترل استرس و اضطراب و ناتوانی در کنترل اضطراب باعث می شود افراد دچار حس ناکامی و غمگینی شوند و در نتیجه دست از تلاش و فعالیت بکشند و اهمال کاری از ویژگی‌های آنها خواهد بود (فرناندز، دوسون و کازانتزیس^۲، ۲۰۲۱)، همین مطلب درباره دانش آموزان نیز صدق می کند آنچنان که نتایج پژوهش حاضر نیز این موضوع را تایید نموده است و دانش آموزان با استفاده از روش‌های کنترل اضطراب و استفاده از تکنیک‌های خاموش سازی توانسته اند بر اضطراب خود فائق آیند. محتوای جلسات شناختی رفتاری بر افزایش توانمندی شناختی و ظرفیت‌های ذهنی دانش آموزان تاثیر گذار است به طوری که قابلیت‌های خود را در استفاده از روش‌های آرام سازی ارتقا دادند. نتیجه‌ای که یافته‌های این مطالعه نیز آن را تایید می کند.

در تبیین تاثیرگذاری بسته شناختی رفتاری بر اهمال کاری تحصیلی می توان گفت، خانواده‌های نظامی دچار طلاق به دلیل سختی و مشقت فعالیت‌های شغلی از یک سو ازسویی شرایط اجتماعی و اقتصادی که پس از طلاق ایجاد می شود ممکن است آسیب‌های جدی برای تحصیل دختران این خانواده‌ها به همراه آورد. به نظر می رسد تکنیک‌های استفاده شده در بسته آموزشی

1. Aslan

2. Fernandez, Dobson & Kazantzis

وفق توانسته است ابعاد گسترده مشکلات تحصیلی دختران خانواده های نظامی درگیر طلاق را پوشش داده و از سوی دیگر به این دختران کمک می کند بهترین شیوه های مقابله رفتاری و جلوگیری از اهمال کاری را اجرا نمایند. اهمال کاری در واقع ناشی از ناتوانی فرد در برنامه ریزی و از سویی ضعف عزت نفس در جهت استفاده از روش های مناسب مقابله با چالش های درسی است. همان گونه که در فرضیه قبل بررسی شد عزت نفس نوجوانان این خانواده ها به شدت کاهش عزت نفس را تجربه کرده و بسته شناختی رفتاری یکی از اهداف خود را افزایش عزت نفس این نوجوانان قرار داده است. بنابراین تعجب آور نیست که با افزایش عزت نفس اهمال کاری دانش آموزان نیز به شدت کاهش یابد. نتیجه ای که در مطالعه کنونی نیز حاصل شد. در مجموع، عزت نفس و اهمال کاری تحصیلی دو متغیر همبسته هستند و به نظر می رسد این دو متغیر در راستای یکدیگر می توانند موفقیت آموزشی را بسازند. از این رو از جمله راه های کاهش اهمال کاری تحصیلی تمرکز بر متغیرهای شناختی و زیربنایی مانند عزت نفس است. همان گونه که در مطالعه حاضر نیز با چنین نیجه ای می توان این موضوع را تایید نمود.

این مطالعه علی رغم نتایج مفید با برخی محدودیت ها نیز مواجه بوده است. نمونه این مطالعه فقط شامل دختران خانواده های نظامی بود و از این رو تعمیم نتایج به سایر گروه های شغلی و جمعیتی باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین این مطالعه پسران را در بر نداشته است و تعمیم نتایج به پسران خانواده های نظامی و سایر گروه های غیرنظامی باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین روش نمونه گیری این مطالعه روش غیرتصادفی بوده است و تعمیم نتایج این مطالعه با محدودیت مواجه است. با توجه به نتایج به دست آمده از این مطالعه، پیشنهاد می شود محققان و مشاوران حوزه طلاق از بسته مداخلاتی حاضر جهت اصلاح سبک های مقابله استفاده نمایند. همچنین سازمان ها و ارگان های ذیربط مانند مراکز مشاوره از نتایج این مطالعه می توانند بهره ببرند.

قدردانی

بدینوسیله نویسندگان از کلیه شرکت کنندگان در مطالعه حاضر تشکر و قدردانی به عمل می آورد.

فهرست منابع

- Roshanzadeh, Hassan, Tajabadi, Amir, Mazhari Dehkordi, Ramin, and Mohammadi, Narges. (2019). The relationship between self-esteem and communication with parents and academic procrastination in college students: an analytical-cross-sectional study. *Iranian Journal of Nursing*, 34(131), 31-43.
- Shafii Far, Yaqoub, Basharat, Mohammad Ali, Hadi Bahrami, Ehsan, and Taheri, Arman. (2014) Effectiveness of cognitive-behavioral therapy by group method on quality of life, depression, anxiety and stress of patients with chronic pain. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 1(6), 206-221.
- Demhari, Ferangis, Rostami, Masoumeh, & Saeed Menesh, Mohsen. (1400). Investigating the effectiveness of compassion therapy on guilt, perfectionism and shame schema in the children of police forces. *Military Psychology*, 12(48), 59-74. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1400.12.48.4.9>
- Pirkhafi, Alireza, Hosseini, Seyyed Mohammad Hamid, & Mohammadi, Akbar. (1400). Designing students' creativity model based on the feeling of belonging to the school with the role of mediator of resilience in the schools of five military settlements in Tehran. *Military Psychology*, 12(48), 41-57. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1400.12.48.3.8>
- Panahifar, Sajjad, Khodadadi Jokar, Farnaz, & Gholami, Mehna. (1400). Comparison of incompatible schemas and components of emotional intelligence in compliance or non-compliance with health guidelines in the corona period. *Military Psychology*, 12(48), 21-40. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1400.12.48.2.7>
- Abbasi-Abarzgeh, Mohammad., Sohrabi, Hamid., and Borbour, Omid. (2018). Comparison of perceived stress, depression and anxiety in adolescent girls from divorced families and experienced parental death. *Afaq Human Sciences*, 27(3), 81-99
- Moradi, Shahab., and Akhiani, Saeed. (2018). Comparison of psychological disorders of children of divorce with normal peers. *Roish Scientific Journal of Psychology*, 8(11), 111-118
- Moradi, Zahra, & Sadeghi, Massoud. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral family therapy on controlling anger and reducing marital conflict of couples referred to the police counseling center: a single subject study. *Military Psychology*, 10(40), 67-82. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1398.10.40.6.1>
- Rafieipour, Amin, Farahani, Samaneh, Mazloun Al-Hosseini, Negar, & Ishaghi Moghadam, Faezeh. (2018). The relationship between personality traits and willingness to divorce in war veterans: the mediating role of post-traumatic stress disorder. *Military Psychology*, 10(40), 33-44. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1400.12.46.3.4>
- Vice President (1403) **report on divorce and marriage in the country**. Tehran: Presidential Office.
- Adıgüzel, T., Aşık, G., Bulut, M.A., Kaya, M.H. and Özel, S. (2023) Teaching self-regulation through role modeling in K-12. *Front. Educ.* 34(5):60-69.
- Aslan, Y. (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Generalized Anxiety Disorder (GAD). author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/338610510>

- Buss, D. M. (2019). The evolution of love in humans. In R. J. Sternberg & K. Sternberg (Eds.), **The new psychology of love** (2nd ed., pp. 42–63). Cambridge University Press.
- Carswell, K. L., & Impett, E. A. (2021). What fuels passion? An integrative review of competing theories of romantic passion. **Social and Personality Psychology Compass**, ۱۵(8): 67-78.
- Cassepp-Borges, V., Gonzales, J.E., & Frazier, A.(2023). Love and Relationship Satisfaction as a Function of Romantic Relationship Stages. **Trends in Psychol.4 (3):56-67**.
- Darnall, B. D., Roy, A., Chen, A. L., Ziadni, M. S., Keane, R. T., You, D. S. (2021). Comparison of a single-session pain management skills intervention with a single-session health education intervention and 8 sessions of cognitive behavioral therapy in adults with chronic low back pain and Self-Esteem: a randomized clinical trial. **JAMA Netw. Open** 4:e2113401. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.13401
- Emmanuella, U., Anozie-Sophia, C., Precious, O., & Oti,M.(2024). Hopelessness and emotional regulation as predictors of academic responsibility among Young Adults. *Journal of Psychology and Allied Disciplines (JPAD)*. ISSN (Online: 2992-5258; Print: 2992-524X)
- Fernandez, A., Dobson, K., & Kazantzis, N. (2021). Cognitive therapy. In A. Wenzel (Ed.), **Handbook of cognitive behavioral therapy: Overview and approaches** (pp. 417–443). American Psychological Association.
- Harkness, S. S.(2019). **Intervention for All Students Mathematics and Cultural Connections**. in Prime Prompt Intervention in Mathematics Education, Sigrid Wagner:Ohio Resource Center for Mathematics, Science, and Reading and Ohio Department of Education.
- Krisnamurthi,U.(2021). The Effectiveness of Online Group Cognitive and Behavioral Therapy on Self-Esteem and Forgiveness in Young Adult Women after Romantic Relationship Break Up. **Dialogues in clinical neuroscience**, 19(2), 203–208.
- Lazarides, R., & Schiefele, U. (2021). The relative strength of relations between different facets of teacher motivation and core dimensions of teaching quality in mathematics-A multilevel analysis. **Learning and Instruction**, 76, 101489.
- Martínez, R.R., Marraccini, M., Knotek, S., Neshkes, R., & Vanderburg, J. (2021). Effects of dialectical behavioral therapy skills training for emotional problem solving for adolescents (DBT STEPS-A) program of rural ninth-grade students. **Sch. Men. Health** .
- Moneva, J., & Tribunale, S. M. (2020). Students' level of self-confidence and performance tasks. **Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences**, 5(1), 42-48.
- Perets, S., Davidovich, N., & Lewin, E. (2023). Perceptions of leadership, self-confidence and leadership programs among teenage girls in Israel. **Cogent Education**, 10(1), 2195742.
- Sucahyo, E., Kartono, K., & Mulyono, M. (2021). Mathematical Understanding and Self Confidence of Elementary School with Realistic Mathematics Education Model. **Journal of Primary Education**, 10(3), 308-322.
- Urao,Y.(2022). School-based cognitive behavioural intervention programme for addressing anxiety in 10- to 11-year-olds using short classroom activities in Japan: a quasi-experimental study, **BMC Psychiatry** (2022).
- Velasco, V., Celata, C., Griffin, K. W., & Estensione LST group. (2021). Multiple health behavior programs in school settings: strategies to promote transfer-of-learning through life skills education. **Frontiers in public health**, 9, 716399.