

The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy based on the Adaptive cat Model on the Emotional and Academic Emotions of Adolescent Girls with Clinical Symptoms of Post-Traumatic Stress

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Roksana Tarighi¹
Hossein Jenaabadi^{2*}
Vali Mehdinezhad³

How to cite this article

Roksana Tarighi, Hossein Jenaabadi, Vali Mehdinezhad, The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy based on the Adaptive cat Model on the Emotional and Academic Emotions of Adolescent Girls with Clinical Symptoms of Post-Traumatic Stress, *Islamic Life Style*. 2022; 6(2):567 -576.

1. PhD student, Department of Educational Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

2. Full Professor, Department of Educational Sciences, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran (Corresponding Author).

3. Associate Professor, Department of Educational Sciences, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email: hjenaabadi@ped.usb.ac.ir

Article History

Received: 2022/05/22
Accepted: 2022/08/01

ABSTRACT

Purpose: The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of cognitive behavioral therapy based on the adaptive cat model on the emotional and academic emotions of adolescent girls with clinical symptoms of post-traumatic stress.

Materials and methods: The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group, and the statistical population was all girls in the first year of high school in Zahedan city in 2021, who have counseling files related to post-traumatic stress caused by the death of one of them in the counseling centers. were first-degree relatives due to Corona, and among them, 20 people were selected by purposeful sampling and after the pre-test, they were randomly replaced in two experimental groups and one control group. Subjects of experimental groups received adaptive cat cognitive behavioral therapy during 16 sessions of 90 minutes based on the cognitive therapy package based on Kendall and Hatke's adaptive cat model (2018) by the researcher, and the control group did not receive any treatment. The data collection tool was Pakran et al.'s (2002) academic emotions questionnaire, Watson, Clark and Telgen's (1988) positive and negative affect questionnaire. Data analysis was also done using single and multivariate covariance statistical methods.

Findings: The findings showed that cognitive behavioral therapy based on the adaptive cat model was effective on the academic excitement and emotion of teenage girls with clinical symptoms of post-traumatic stress (caused by the death of a family member due to Corona).

Conclusion: Negative emotions are the result of some cognitive distortions, and these cognitive distortions maintain ineffective thinking. Like overgeneralization, a person makes a general rule from a specific event and applies it inappropriately to other situations.

Keywords: Corona, Post-Traumatic Stress Disorder, Academic Excitement, Academic Affect, Cognitive Behavioral Therapy Based on the Adaptive Cat Model.

اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار بر هیجان و عاطفه تحصیلی دختران نوجوان دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه

رکسانا طریقی^۱

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.

حسین جنا آبادی^{۲*}

استاد تمام، گروه علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران (نویسنده مسئول).

ولی مهدی نژاد^۳

دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار بر هیجان و عاطفه تحصیلی دختران نوجوان دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه انجام شد. **مواد و روش ها:** روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود و جامعه آماری آن را کلیه دختران دوره اول متوسطه شهر زاهدان در سال ۱۴۰۰ که در مراکز مشاوره دارای پرونده مشاوره‌های مربوط به استرس پس از ضربه ناشی از فوت یکی از بستگان درجه یک به واسطه کرونا بودند، تشکیل داد که از این بین، ۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و پس از اجرای پیش‌آزمون به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. افراد گروه‌های آزمایش درمان شناختی رفتاری گربه سازگار را در طی ۱۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر اساس پکیج شناخت درمانی مبتنی بر الگوی گربه سازگار کندال و هتکه (۱۳۹۸) توسط محقق دریافت کردند و گروه کنترل هیچ گونه درمانی را دریافت نکردند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه هیجان‌های تحصیلی پکران و همکاران (۲۰۰۲)، پرسشنامه عاطفه مثبت و عاطفه منفی واتسن، کلارک و تلگن (۱۹۸۸) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با استفاده از روش‌های آماری کوواریانس تک و چند متغیره انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار، بر هیجان و عاطفه تحصیلی دختران نوجوان دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه (ناشی از فوت یکی از اعضای خانواده بر اثر کرونا) مؤثر بود.

نتیجه‌گیری: عواطف منفی معلول برخی تحریف‌های شناختی شایعاند و همین تحریف‌های شناختی، تفکر ناکارا را حفظ می‌کنند. مانند تعمیم افراطی، شخص از یک رویداد خاص، قاعده‌های کلی می‌سازد و آن را به طرز نامناسبی در مورد وضعیت‌های دیگر به کار می‌برد.

کلیدواژه‌ها: کرونا، اختلال استرس پس از سانحه، هیجان تحصیلی، عاطفه تحصیلی، درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۱۰

*نویسنده مسئول hjenaabadi@ped.usb.ac.ir

مقدمه

ضربه یا تروما، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی آدمی است. بررسی‌های همه‌گیرشناسی حاکی از آن است که ۹۰ درصد افراد حداقل یک‌بار رویدادهای آسیب‌زایی ۲ مانند کودک‌آزاری، خشونت خانگی، تجاوز جنسی، جرائم خشونت‌آمیز، خشونت اجتماعی، بلاهای طبیعی و مرگ عزیزان را در خلال زندگی‌شان تجربه می‌کنند که می‌تواند به درجات مختلف دشوار، دردناک و استرس‌زا باشد (۱).

رویدادهای تروماتیک طبیعی (مانند شیوع بیماری و مرگ عزیزان) در مقایسه با سایر رویدادهای تروماتیک نه تنها شیوع بیشتری دارند، بلکه پیامدهای منفی شدیدتری نیز برای سلامتی فیزیولوژیکی و بهزیستی روان‌شناختی به همراه دارند (۲). چنانکه نگاه اجمالی بر نظریه‌ها و تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که از دست دادن یکی از اعضای خانواده به مثابه یک رویداد تروماتیک منجر به ظهور علائم روان‌شناختی از جمله اختلال استرس پس از سانحه ۱۰ می‌شود (۳).

طبق پنجمین متن ویرایش شده راهنمای آماری و تشخیص اختلال‌های روانی (DSM-5)، PTSD یک بیماری روان‌پزشکی است که مشخصه آن بروز اضطراب و استرس به دنبال مواجهه با رویدادی آسیب‌زننده مانند جنگ، تجاوز جنسی، تصادف شدید یا سایر رویدادهایی است که جان انسان را تهدید می‌کنند. رویدادهای آسیب‌زننده یا پر استرسی که فرد با آن درگیر و یا شاهد آن حادثه و رویداد است. علائم PTSD شامل افکار یا خاطرات مزاحم در مورد رویدادها، اضطراب، بیقراری، تلاش برای اجتناب از محرک‌های مرتبط با رویداد آسیب‌زننده، تغییر در تفکر و احساسات و افزایش واکنش‌های جنگ یا گریز است. این علائم برای بیشتر از یک ماه بعد از وقوع رویداد آسیب‌زننده ادامه می‌یابند.

۶. violent crime
۷. community violence
۸. natural disasters
۹. death of loved ones
۱۰. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

۱. Trauma
۲. traumatic events
۳. child abuse
۴. domestic violence
۵. rape

رونزون- تیرادو ۴ و همکاران نیز در پژوهشی نشان دادند که بین اختلال استرس پس از ابزار با هیجان رابطه معناداری وجود دارد. هیجان‌های تحصیلی همچنین تأثیر مهمی بر یادگیری داشته و به عبارتی آن را آسانتر ساخته یا مانع آن میشود. به روایت دیگر هیجانهای تحصیلی به صورت مستقیم و غیرمستقیم با پیامدها و دستاوردهای تحصیلی یادگیرندگان (۸)، جهتگیری هدف، انگیزش، راهبردهای یادگیری و منابع شناختی، کیفیت تعامل معلم - دانش‌آموز، آموزش کلاسی، تمرکز، پردازش، ذخیره و بازیابی اطلاعات، یادگیری و پیشرفت تحصیلی رابطه دارند. در همین رابطه برخی از محققان نیز معتقدند که هیجانهای ناخوشایند و غیرفعال مانند؛ خستگی می‌توانند انگیزه و خودگردانی تحصیلی را کاهش داده و پردازش اطلاعات را دچار خدشه (مختل) کنند و برعکس، هیجان‌های مثبت خوشایند مانند لذت، به طور مثبتی بر خودگردانی تحصیلی تأثیر می‌گذارند. این تأثیر در مطالعات تجربی متعددی نیز گزارش شده است (۹).

بنابراین، همسو با هیجانهای تحصیلی یکی دیگر از مشکلاتی که در نوجوانان دارای علائم پالینی استرس پس از ابزار وجود دارد، سطوح پایین خودگردانی تحصیلی است.

مجموعه سبکهای تنظیمی بیرونی، درونفکنی، همانندسازی شده تا تنظیم درونی بر اساس فرمول (درونی ۲ + همانندسازی شده + درونفکنی - بیرونی ۲)، خودگردانی تحصیلی یک فرد را تعریف میکنند. پینتریچ ۵ خودگردانی تحصیلی را فرآیندی میداند که بر اساس آن یادگیرنده فعالانه تعیین هدف میکند، یادگیریاش را هدایت میکند و انگیزه، شناخت و رفتار را کنترل مینماید.

عاطفه تحصیلی نیرو و حالتی درونی است که باعث میشود فرد داوطلبانه فعالیتی را شروع کند و تا رسیدن به هدف مشخص خود ادامه دهد. بلوم ۶ معتقد است که عاطفه تحصیلی انگیزش یا علاقه به درس است که دقت، کوشش و پشتکار یادگیرنده را افزایش میدهد و ترکیب پیچیده‌ای از علاقهها، نگرشها و خودنگریها است. عاطفه تحصیلی دارای دو بُعد مثبت و منفی است. عاطفه تحصیلی مثبت، حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذتبخش است و دربرگیرنده طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، علاقه و اعتماد به نفس است و عاطفه تحصیلی منفی یک بُعد عمومی از یأس درونی و عدم اشتغال به کار لذتبخش است که با حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس، عصبانیت و آسیبهای روان‌شناختی مانند اختلال استرس پس از ابزار مرتبط است. به عنوان مثال، نتایج پژوهش برینانت ۷ (۱۰) نشان داد که بین اختلال استرس پس از ضربه با عواطف تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. حبیبزاده، منجم و لاجوردی (۱۱) نیز در پژوهشی نشان دادند

شواهد پژوهشی نشان میدهد که نوجوانان نیز در مواجهه با رویدادهای آسیبزا، علائم چهارگانه اختلال (تجربه مجدد، اجتناب، شناخت خلق منفی و تحریکپذیری) را نشان میدهند، اما تظاهر این علائم در سنین مختلف تا اندازه‌هایی متفاوت است (۴، ۵). بسیاری از نوجوانان ترسهایی در ارتباط با جنبه‌های خاصی از رویداد آسیبزا دارند و از محرکها و تداعیهای مرتبط با آن رویداد اجتناب میکنند، اما چون فکر کردن یا صحبت درباره رویداد آسیبزا برای آنها بسیار ناراحتکننده است، معمولاً از این کار اجتناب میکنند.

نوجوانان مبتلا به اختلال استرس پس از ابزار حساسیت بیش از حدی نسبت به خطرات محیطی دارند و مشکلات خواب در آنها بسیار شایع است که به صورت مشکل در خواب رفتن یا بیدار شدنهای مکرر در طول شب نمود پیدا میکند. بسیاری از این نوجوانان نسبت به قبل تحریکپذیرتر میشوند و مشکلاتی را در تمرکز و توجه، بهویژه در انجام تکالیف مدرسه و هیجانهای تحصیلی گزارش میکنند.

هیجانهای تحصیلی به هیجانهایی گفته میشود که مستقیماً با فعالیت‌های تحصیلی یا نتایج پیشرفت تحصیلی مرتبطند (۶). طبق نظر پکران، الیوت و مایر ۱، از لحاظ موضوعی دو نوع هیجان تحصیلی وجود دارد. یکی، هیجان فعالیت که به فعالیتهای تحصیلی وابسته است، دیگری، هیجان پیامدی که با نتایج فعالیتهای تحصیلی مرتبط است. این دو نوع هیجان را از نظر زمان به هیجانهای گذشته‌نگر ۲ مانند احساس غرور و افتخار یا شرم از کسب نتایج و هیجان‌های آینده‌نگر ۳ مثل امیدواری به کسب موفقیت و ناامیدی و اضطراب از شکست و تقسیمبندی میکنند. هیجانهای تحصیلی را از نظر ارزشمندی نیز به هیجانهای مثبت (لذت، امیدواری و غرور)، هیجانهای منفی (خشم، اضطراب و خستگی)، هیجانهای فعال (لذت، افتخار یا خشم) و هیجانهای غیرفعال (شرم) دستهبندی می‌کنند.

پکران اعتقاد دارد که هیجان‌های تحصیلی مثبت کاربرد راهبردهای یادگیری خلاق و انعطاف‌پذیر مانند سازماندهی، بسط، ارزیابی انتقادی و نظارت فراشناختی را آسان می‌کند. وی معتقد است این اثرات در مورد هیجان‌های فعال‌ساز مانند لذت، بیشتر از هیجان‌های غیرفعال‌ساز مانند آرامش است. هیجان‌های تحصیلی منفی نیز کاربرد راهبردهای غیرقابل انعطاف، مانند تکرار ساده و تکیه بر روش‌های الگوریتمی را تسهیل می‌کند و با اشکال برجسته آسیب‌های روانی از جمله اختلال استرس پس از ابزار همبستگی مثبت و معناداری دارند و اغلب با تلاشهای ناموفق در راستای اجتناب از تجربه آسیبزا مشخص میشوند (۷). در این زمینه، نتایج پژوهش خسروی فرد دولیسکان حاکی از همبستگی اختلال استرس پس از ابزار با هیجان بود. شیخان، غضنفری، جدید، آدینه و همکاران در پژوهشی، رابطه اختلال استرس پس از ابزار را با هیجان مورد بررسی و تأیید قرار دادند. مونوز- ریواس، بیلوت، مونتوریو،

۵. Pentrich

۶. Blum

۷. Bryant

۱. Elliot & Maier

۲. retrospective

۳. prospective

۴. Muñoz-Rivas, Bellot, Montorio, Ronzón-Tirado

نشخوار فکری و بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان مؤثر است. تاجیک-پروینچی، فرموس و سرابی (۱۹۸۱) نیز در پژوهشی، اثربخشی درمان شناختی - رفتاری (گربه سازگار) را بر تنظیم هیجان و عواطف مثبت و منفی مورد بررسی و تأیید قرار دادند. حال با توجه به مطالب مطرح‌شده پژوهش حاضر با هدف پاسخ به این پرسش انجام گرفت که آیا درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار بر هیجان، خودگردانی و عاطفه تحصیلی دختران نوجوان دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه (ناشی از فوت یکی از اعضای خانواده بر اثر کرونا) مؤثر است؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی مورد نظر پژوهش حاضر را کلیه دختران دوره اول متوسطه شهر زاهدان در سال ۱۴۰۰ که در مراکز مشاوره دارای پرونده مشاوره‌های مربوط به استرس پس از ضربه ناشی از فوت یکی از بستگان درجه‌یک به واسطه کرونا بودند، تشکیل داد (۱۳۱ نفر). نمونه آماری پژوهش حاضر ۲۰ نفر از دختران مراجعه‌کننده به کلینیک مشاوره آموزش و پرورش شهر زاهدان در سال ۱۴۰۰ بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. از این ۲۰ نفر، پس از اجرای پیش‌آزمون دو گروه به صورت تصادفی انتخاب شدند بدین صورت که یک گروه آزمایش (شناخت درمانی مبتنی بر الگوی گربه سازگار) ده نفر و یک گروه کنترل (۱۰ نفر) بودند.

شرایط ورود به پژوهش عبارت بودند از: عدم مشکل و ممانعت از طرف خانواده و ... برای حضور در دوره‌های آموزشی، تجربه و درگیر بودن روانی به خاطر فوت یکی از بستگان بر اثر کرونا، قرار داشتن در دامنه سنی بین ۱۲ - ۱۶ سال، دانش‌آموز در حال تحصیل بودن و کسب نمره برش در مصاحبه بالینی اختلال پس از سانحه و شرط خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه و دریافت هم‌زمان آموزش و مداخله روان‌شناختی دیگر بود.

پرسشنامه هیجان‌ات تحصیلی، توسط پکران ۹ و همکاران طراحی شده و هیجان‌ات مثبت و منفی را می‌سنجد. این مقیاس دارای ۷۵ گویه و دارای سه بخش هیجان‌های کلاسی، یادگیری و امتحان است. دو بعد هیجان‌های مثبت (دارای سه خرده مقیاس لذت، امیدواری و غرور) و هیجان‌های منفی (دارای پنج خرده مقیاس خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی) می‌باشد که با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (هرگز تا همیشه) و هر ماده دارای ارزشی بین ۱ تا ۵ است. با سؤالاتی مانند: (مشتاخانه منتظر مطالعه هستم). هیجان‌ات تحصیلی را می‌سنجد. در پژوهش کدیور و همکاران (۲۰) روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده است. پکران و

که افزایش استرس پس از ضربه در دانش‌آموزان می‌تواند سبب ضعیف شدن عواطف مثبت در آنان شود.

بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش‌های پیشین و گستردگی اختلال استرس پس از ضربه در نوجوانان و همچنین تأثیرات منفی آن بر عملکرد آنان، ضروری است که مداخلات مؤثری برای کمک به نوجوانانی که با این اختلال رو به رو هستند؛ به کار گرفته شود. در این زمینه، در طی سال‌های اخیر روش‌های درمانی متعددی برای بهبود سلامت روانی افراد دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه مورد استفاده قرار گرفته است که از جمله این روش‌ها می‌توان به درمان‌های شناختی - رفتاری ۱، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد ۲، درمان‌های مبتنی بر مدرسه ۳، درمان‌های روانپوشی ۴ و دارو درمانی اشاره کرد (۱۲) که در این بین، به واسطه رهنمودهای عملی بالینی انجمن روانشناسی آمریکا، روان‌درمانی متمرکز بر تروما، به عنوان خط مقدم درمان اختلال استرس پس از ضربه شناخته شده است (۱۳). انتخاب نوع مدل و فنون درمانی در مداخلات متمرکز بر ضربه روانی به نوع ترومای مورد نظر بستگی دارد و متناسب با نوع اختلال، راهنماها و دستورالعمل‌های خاصی منتشر شده است. یکی از درمان‌هایی که در سال‌های اخیر در میان تحولات جدید در حوزه مدیریت تروما تدوین شده است، الگوی گربه سازگار کندال ۵ است. این برنامه توسط فلیپ کندال و طی پژوهش‌ها و بررسی‌های لود ۶ و همکارانش بسط و گسترش یافت (۱۴). در این برنامه نوجوانان می‌آموزند که چگونه فرآیندهای ارزیابی اولیه و ثانویه خود که ریشه در باورهای نادرست آن‌ها در ارزیابی ضعیف توانمندی‌های خود و میزان بالای تهدیدکننده بودن موقعیت‌ها دارد را با یادگیری مهارت‌های متعهد روان‌شناختی در فضای درمانی، طرح برنامه‌های برای مواجهه، تفکر در مورد راه‌حل‌های موجود، بازسازی‌ماندهی شناختی و اجتناب از تفکر آرزومندانه و اجتناب‌های شناختی اصلاح کنند و به واسطه اصلاح این خودگوییها توانایی‌های خود را با ماهیت موقعیت‌های تنیدگی‌زا هماهنگ سازند و در نهایت با مواجهه (به جای اجتناب) به تقویت اعتماد به نفس و کاهش علائم بالینی استرس پس از ضربه خود کمک کنند (۱۵). در تأیید این نظر می‌توان به نتایج برخی از یافته‌های پژوهشی استناد کرد. از جمله نتایج پژوهش قندهاری و یعقوبی (۱۶) حاکی از اثربخشی رویکرد شناختی رفتاری (گربه سازگار) بر راهبردهای مثبت و منفی نظم جویی شناختی هیجان دانش‌آموزان بود. پژوهش درهرج، مرادی، حسنی و قائدنیای جهرمی (۱۷) نشان داد که درمان شناختی- رفتاری گربه سازگار تأثیر معناداری در کاهش شدت علائم آسیب‌شناختی اختلال استرس پس از ضربه در تمامی ابعاد داشته است. اینریگو، الرت، ووگان، ارلی ۷ و همکاران (۱۸) از پژوهش خود چنین نتیجه گرفتند که درمان شناختی رفتاری بر کاهش

۵. Kendall

۶. Lod

۷. Enrique, Eilert, Wogan, Earley

۸. Tajik - Parvinchi, Farmus & Cribbie

۹. Pekrun, Titz & Perry

۱. Cognitive Behavior Therapy

۲. Eye Movement Desensitization and Reprocessing

۳. School-Based Treatments

۴. Psychodynamic Treatments

بسیار کم تا ۵ = بسیار زیاد) مشخص میکنند که «هماکنون دقیقاً تا چه حد دارای آن ویژگی هستید». مقیاس عاطفه مثبت و منفی یک ابزار خودسنجی است که با تغییر دستورالعملها میتوان هم بخش حالت و هم بخش رگه (خصیصه) آن را سنجید. به منظور بررسی اثر مشاهده‌ی ساده، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی مثبت و منفی بر تجربه‌ی ذهنی هیجان آزمودنیها، هیجان جاری افراد قبل و بعد از دستکاری به وسیله مقیاس عاطفه مثبت و عاطفه منفی (PANAS) اندازه‌گیری و مقایسه شد. این مقیاس شامل ۱۰ ماده مربوط به عاطفه مثبت و ۱۰ ماده مربوط به عاطفه منفی است. واتسن، کلارک و تلگن (۱۹۸۸). اعتبار و همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) مقیاسهای عاطفه مثبت را از ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ و عاطفه منفی را از ۰/۸۴ تا ۰/۸۷ و رتبه‌بندی کرده‌اند. در فرهنگ ایرانی بخشی پور و دژکام اعتبار و روایی مطلوبی را برای این مقیاس گزارش کرده‌اند و ضریب بازآزمایی ۰/۷۵ را برای این پرسشنامه گزارش کرده‌اند و برای عاطفه مثبت و منفی به ترتیب ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند.

سپس گروههای آزمایش بر اساس پکیجهای ارائه شده در ذیل آموزش دیدند و گروه کنترل در طول دوره درمان آموزشی را دریافت نکردند. البته در پایان پژوهش به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، افراد گروه کنترل نیز از یک دوره فشرده درمان شناختی رفتاری گربه سازگار و شناختی رفتاری مبتنی بر تروما برخوردار شدند.

همکاران، روایی محتوایی پرسشنامه را با مراجعه به نظر برخی متخصصان و اساتید تعلیم و تربیت و روانشناسی به دست آوردند. همچنین، کدیور و همکاران (۲۰) این پرسشنامه را برای جامعه‌ی دانش‌آموزان ایرانی هنجاریابی کردند و از طریق به‌کارگیری روش تحلیل عامل تأییدی نشان دادند که ساختار پرسشنامه برآزش قابل قبولی با داده‌ها دارد. کدیور و همکاران، همسو با نتایج پژوهش پکران و همکاران، نشان دادند که پرسشنامه‌ی هیجانهای تحصیلی از همسانی درونی قابل قبولی برخوردار است و ضرایب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۶ محاسبه کردند. فناد در پژوهش خود روایی این پرسشنامه را با استفاده از روش تحلیل عاملی تأیید کرده است و همچنین در مورد پایایی پرسشنامه، ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای هیجانهای مثبت، به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۸۹ و برای هیجانهای منفی، به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۱ محاسبه شدند. همچنین در پژوهش هاشمیان، ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای پرسشنامه هیجانهای منفی تحصیلی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۳ به دست آمدند که حاکی از پایایی قابل قبول این پرسشنامه میباشد.

برای سنجش عاطفه تحصیلی از مقیاس عاطفه مثبت و عاطفه منفی (PANAS) استفاده شد. این مقیاس یک ابزار خودسنجی ۲۰ ماده‌ای است که برای اندازه‌گیری دو بعد خلقی یعنی عاطفه منفی و عاطفه مثبت طراحی شده است (واتسن، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸؛ نقل از بخش‌پیور و دژکام، ۱۳۸۴). هر خرده مقیاس ۱۰ ماده دارد که توسط آزمودنی بر اساس یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱=

جدول ۱. خلاصه جلسات درمان شناختی رفتاری گربه سازگار

جلسه	محتوای جلسات
اول	برقراری ارتباط؛ آگاه کردن کودک از برنامه درمانی و تشویق و ترغیب کودک جهت مشارکت فعال
دوم	مرور تکلیف «من میتوانم» جلسه اول (با تأکید بر تفکیک موقعیت، فکر و احساس) و دادن امتیاز؛ معرفی این مفهوم که احساس‌های مختلف، بیان بدنی متفاوتی دارند
سوم	مرور تکلیف «من میتوانم» جلسه دوم (با تمرکز بر گفتگو درباره احساس‌های بدنی که او در این موقعیت‌ها تجربه کرده) و دادن امتیاز؛ گفتگو درباره واکنش‌های بدنی خاص نسبت به اضطراب و تمرین شناخت واکنش‌های بدنی
چهارم	فرصت دادن به والدین برای گفتگو درباره نگرانی‌هایشان. گفتگو راجع به روش‌های درگیر کردن والدین در فرآیند درمان
پنجم	گفتگو درباره جلسه والدین مرور تکلیف «من میتوانم» جلسه سوم (با تمرکز بر واکنش بدنی تجربه‌شده). چنانچه شناسایی احساسات بدنی برای کودک سخت بود از ایفای نقش استفاده کنید. به کودک امتیاز دهید و امتیازات را جایزه وعده داده شده عوض کنید (معرفی آرمیدگی و تمرین تکنیک آرمیدگی)
ششم	معرفی مفهوم افکار (خودگویی‌ها)؛ گفتگو درباره خودگویی در موقعیت‌های برانگیزاننده اضطراب (خودگویی‌های اضطرابی)
هفتم	گفتگو درباره مفهوم حل مسئله؛ تمرین حل مسئله در موقعیت‌های اضطرابی
هشتم	ادامه تمرین با استفاده از مواجهه واقعی در موقعیت‌های با اضطراب؛ تمرین کاربرد مواجهه خیالی و واقعی در موقعیت‌های با اضطراب متوسط

اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون شفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

در این پژوهش، اطلاعات جمع‌آوری شده با استفاده از روش‌های آماری کوواریانس تک و چند متغیره و تحلیل واریانس با

۱. Positive and Negative Affect Scale (PANAS)

میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های هیجانات، عاطفه تحصیلی

پیش‌آزمون (گروه سازگار)		پس‌آزمون (گروه سازگار)		یافته‌ها	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	متغیر	گروه
۷/۴۰	۷۹/۱۰	۳/۱۱	۴۷/۹۰	هیجان مثبت	آزمایش
۱۲/۹۶	۱۱۷/۲۰	۱۷/۴۴	۱۸۳	هیجان منفی	
۲/۷۱	۳۴/۶۰	۱/۴۹	۲۱/۳۰	عاطفه مثبت	
۵/۸۴	۲۲	۲/۴۱	۳۱/۳۰	عاطفه منفی	
۲/۶۷	۴۶/۴۰	۲/۸۲	۴۵	هیجان مثبت	کنترل
۱۶/۳۴	۱۸۱/۵۰	۱۷/۲۷	۱۸۴/۷۰	هیجان منفی	
۴/۷۰	۲۲/۸۰	۲/۱۷	۲۰/۵۰	عاطفه مثبت	
۲/۳۱	۳۱/۷۰	۳/۰۷	۳۱/۹۰	عاطفه منفی	

سطح معنیداری گزارش شده برای هیجان مثبت و منفی در آزمون لوین بیشتر از پنج صدم به دست آمد و از این رو فرض صفر مبنی برای همسانی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار گرفت. سطح معنیداری آزمون باکس نیز ۰/۱۸ به دست آمد و از ۰/۰۵ بیشتر بود و مفروضه‌ی برابری ماتریس واریانس-کواریانس متغیرهای وابسته برقرار است.

همان‌طور که ملاحظه می‌گردد میانگین نمرات گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تفاوت زیادی را نشان نمی‌دهد؛ اما نمرات هیجان‌ات منفی و عاطفه منفی در گروه‌های آزمایش در پس‌آزمون کاهش بیشتری نسبت به پیش‌آزمون داشته‌اند. همچنین نمرات هیجان‌ات مثبت، عاطفه مثبت و خودگردانی تحصیلی در گروه‌های آزمایش در پس‌آزمون افزایش بیشتری نسبت به پیش‌آزمون داشته‌اند.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	نام آزمون	مقدار مشاهده شده	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	F	سطح معناداری
گروه	پیلایی	۰/۹۲	۲	۱۵	۸۹/۷۳	۰/۰۰۰
	ویلکز	۰/۰۸	۲	۱۵	۸۹/۷۳	۰/۰۰۰
	هتلینگ	۱۱/۹۶	۲	۱۵	۸۹/۷۳	۰/۰۰۰
	روی	۱۱/۹۶	۲	۱۵	۸۹/۷۳	۰/۰۰۰

کمتر است. است بنابراین بین گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از مؤلفه‌های وابسته تفاوت معناداری وجود دارد.

یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیره حاکی از این است که سطح معناداری آماره‌ی F چند متغیره‌ی آزمون هتلینگ از ۰/۰۵

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	متغیر	نوع ۳ مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	هیجان مثبت	۳۹۰۰/۳۴	۱	۳۹۰۰/۳۴	۱۱۲/۷۳	۰/۰۰۰	۰/۷۸
	هیجان منفی	۱۵۶۰۳/۰۹	۱	۱۵۶۰۳/۰۹	۱۲۲/۱۲	۰/۰۰۰	۰/۷۵

با توجه به نتایج به دست آمده مشاهده می‌شود که بین همه‌ی متغیرها در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۵. جدول میانگین‌های تعدیل‌شده در پس‌آزمون

مؤلفه	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
هیجان مثبت	آزمایش	۷۹/۰۲	۲/۰۲

۲/۰۲	۴۶/۴۷	کنترل	هیجان منفی
۳/۸۸	۱۱۶/۸۰	آزمایش	
۳/۸۸	۱۸۱/۸۹	کنترل	

سطح معنیداری گزارش شده برای هیجان مثبت و منفی در آزمون لوین بیشتر از پنج صدم به دست آمد و از این رو فرض صفر مبنی برای همسانی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار گرفت. سطح معنیداری آزمون باکس نیز ۰/۰۵۸ به دست آمد و از ۰/۰۵ بیشتر بود و مفروضه‌ی برابری ماتریس واریانس-کواریانس متغیرهای وابسته برقرار است.

جدول فوق نشان می‌دهد که برای هیجان مثبت میانگین گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر و برای هیجان منفی کمتر است؛ بنابراین درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار بر هیجان تحصیلی دختران نوجوان دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه (ناشی از فوت یکی از اعضای خانواده بر اثر کرونا) موثر است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	نام آزمون	مقدار مشاهده شده	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	F	سطح معناداری
گروه	پیلایی	۰/۸۵	۲	۱۵	۴۲/۳۹	۰/۰۰۰
	ویلکز	۰/۱۵	۲	۱۵	۴۲/۳۹	۰/۰۰۰
	هتلینگ	۵/۶۵	۲	۱۵	۴۲/۳۹	۰/۰۰۰
	روی	۵/۶۵	۲	۱۵	۴۲/۳۹	۰/۰۰۰

کمتر است. است بنابراین بین گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از مؤلفه‌های وابسته تفاوت معناداری وجود دارد.

یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیره حاکی از این است که سطح معناداری آماره‌ی F چند متغیره‌ی آزمون هتلینگ از ۰/۰۵

جدول ۷. نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	متغیر	نوع ۳ مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	عاطفه مثبت	۵۵۷/۳۱	۱	۵۵۷/۳۱	۶۲/۲۸	۰/۰۰۰	۰/۶۹
	عاطفه منفی	۴۸۹/۷۴	۱	۴۸۹/۷۴	۲۳/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۴۹

با توجه به نتایج به دست آمده مشاهده می‌شود که بین همه‌ی متغیرها در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۸. جدول میانگین‌های تعدیل‌شده در پس‌آزمون

مؤلفه	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
عاطفه مثبت	آزمایش	۳۴/۱۱	۰/۹۵
	کنترل	۲۳/۲۸	۰/۹۵
عاطفه منفی	آزمایش	۲۱/۷۷	۱/۴۵
	کنترل	۳۱/۹۲	۱/۴۵

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار، بر هیجان تحصیلی دختران نوجوان دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه (ناشی از فوت یکی از اعضای خانواده بر اثر کرونا)، مؤثر است و میانگین نمره هیجان مثبت گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش و میانگین نمره هیجان منفی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافت. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر تا حدودی همسو با یافته‌های پژوهش گذشته است.

جدول فوق نشان می‌دهد که برای عاطفه مثبت میانگین گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر و برای عاطفه منفی کمتر است؛ بنابراین درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار بر عاطفه تحصیلی دختران نوجوان دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه (ناشی از فوت یکی از اعضای خانواده بر اثر کرونا) موثر است.

نتیجه‌گیری

آموخته شده استفاده نموده و به خوبی از پس مسائل و مشکلات برآید و آرامش بیشتری را در زندگی آینده خود تجربه کند. همچنین نتایج تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار، بر عاطفه تحصیلی دختران نوجوان دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه (ناشی از فوت یکی از اعضای خانواده بر اثر کرونا)، مؤثر است و میانگین نمره عاطفه مثبت گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش و میانگین عاطفه منفی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافت. با توجه به بررسی‌های پژوهشگر و از آنجا که هیچ پژوهش داخلی یا خارجی که مبنی بر «اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار بر عاطفه تحصیلی» باشد، یافت نشد. لذا شواهد همسو یا متناقض این نتیجه نیز قابل ارائه نمیباشد. با این وجود، پژوهشهای دیگری مانند نمازی (۱۴) و تاجیک- پروینچی، فرموس و سربایی (۱۹) اثربخشی درمان شناختی رفتاری را بر متغیرهای دیگری مورد بررسی و تأیید قرار داده‌اند. به عنوان مثال، نتایج پژوهش نمازی (۱۴) حاکی از اثربخشی درمان شناختی رفتاری گربه سازگار بر کاهش اضطراب و بهبود خودپنداره مثبت و رشد اجتماعی بود. تاجیک- پروینچی، فرموس و سربایی (۱۹) نیز در پژوهشی اثربخشی درمان شناختی رفتاری را بر کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت مورد بررسی و تأیید قرار دادند.

در تبیین این یافته‌ها میتوان این‌گونه اذعان نمود که عواطف منفی معلول برخی تحریفهای شناختی شایعاند و همین تحریفهای شناختی، تفکر ناکارا را حفظ میکنند (مانند تعمیم افراطی، شخص از یک رویداد خاص، قاعدهای کلی میسازد و آن را به طرز نامناسبی در مورد وضعیتهای دیگر به کار می‌برد). شناخت درمانی دنبال اصلاح یا تغییر آن دسته از الگوهای فکری است که در ایجاد مشکلات افراد نقش دارد. فنون شناخت درمانی، پشتوانه تجربی زیادی دارد و در ترکیب با رویکردهای رفتاری یعنی درمان شناختی رفتاری، اثربخشترین مداخلات روان‌شناختی هستند. رویکرد شناختی، به شناخت‌ها یا افکار، فرایند تفکر و چگونگی تأثیر شناخت‌ها بر هیجان‌ها و رفتار می‌پردازد. دیدگاه شناختی رفتاری تا اندازه‌ای پاسخ رفتاردرمانی به این انتقاد منتقدان است که رفتارگرایان تنها به رفتارهای قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری اهمیت می‌دهند و اینکه رخدادهای درونی مهم در درمان و برنامه‌ریزی نادیده گرفته می‌شوند. از این دیدگاه، رفتار به واسطه شناختها انجام می‌پذیرد، از این رو، می‌توان با تغییر افکار، رفتار را تغییر داد.

نخستین و شاید مهم‌ترین اصل ارزیابی شناختی رفتاری این است که چگونگی رفتار هر فرد را موقعیتهای مستقیم (بیواسطه) و تفسیر او از این موقعیتهای تعیین میکند. افکار فرد، تحریفهای شناختی، رفتارها و سبک زندگی نادرست، مواردی هستند که باید مورد مداخله قرار گیرند. اصول کلی در این درمان، ارزیابی، به چالش کشیدن، اصلاح و تغییر شناخت، باورها و رفتار فرد است. بدین ترتیب در این درمان باورها و نگرش‌های ناکارآمد دانش‌آموزان مورد چالش و بازسازی قرار گرفت و مهارت‌های رفتاری همچون حل مسئله و تغییر فکر به ایشان آموزش داده شد که همه این موارد در نهایت توانست در عاطفه تحصیلی آنان به طور مثبت اثر بگذارد.

نتایج پژوهش قندهاری و یعقوبی حاکی از اثربخشی رویکرد شناختی رفتاری (گربه سازگار) بر بهبود تنظیم هیجان بود. قندهاری در پژوهشی نشان داد که تکنیک گربه سازگار بر بهبود تنظیم هیجانی مؤثر است. سلطانی‌زاده، منتظری و لطیفی از پژوهش خود چنین نتیجه گرفتند که درمان شناختی رفتاری، درمانی اثربخش بر بهبود هیجان‌های مثبت است. رحمانیان و محرابی نیز در پژوهشی، اثربخشی درمان شناختی رفتاری را بر بهبود هیجان‌های مثبت مورد بررسی و تأیید قرار دادند. همانگونه که مطرح گشت، هیجان‌های تحصیلی تأثیر مهمی بر یادگیری داشته و به عبارتی آن را آسان‌تر ساخته یا مانع آن میشود. به روایت دیگر هیجان‌های تحصیلی به صورت مستقیم و غیرمستقیم با پیامدها و دستاوردهای تحصیلی یادگیرندگان، جهت‌گیری هدف انگیزش، راهبردهای یادگیری و منابع شناختی، کیفیت تعامل معلم - دانش‌آموز، آموزش کلاسی، تمرکز، پردازش، ذخیره و بازیابی اطلاعات، یادگیری و پیشرفت تحصیلی رابطه دارند. در همین رابطه برخی از محققان نیز معتقدند که هیجان‌های ناخوشایند و غیرفعال مانند؛ خستگی می‌توانند انگیزه را کاهش داده و پردازش اطلاعات را دچار خدشه (مختل) کنند و برعکس، هیجان‌های مثبت خوشایند مانند لذت، به طور مثبتی بر پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارند (پکران، ۲۰۰۶). این تأثیر در مطالعات تجربی متعددی نیز گزارش شده است.

در تبیین این یافته‌ها میتوان بیان نمود که با آموزش درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار، نوجوانان رابطه بین افکار، احساسات و رفتار را یاد گرفته، افکار در موقعیتهای هیجانانگیز را تشخیص، شناسایی و ارزیابی میکنند و با آموختن مهارتهای شناختی جدید (مانند خودگویی مثبت و حل مسئله) و آموزش تشخیص و تمیز هیجانهای اصلی و شناسایی تغییرات فیزیولوژیکی همراه با این احساسات و تعیین هدف و انتقال مهارتها از جلسات درمان به زندگی واقعی و مواجهه و ایفای نقش، سرمشقگیری و تمرین، منجر به شکلگیری رفتارهای جدید میشوند و با تغییراتی که در تفکر و رفتار ایجاد میشود، زمینه سازگاری با شرایط جدید و بهبود هیجانها برای نوجوانان فراهم میگردد.

به عبارتی دیگر، روشهای آموزشی و درمانی هیجانهای تحصیلی بسیار متعدددند. برخی از آنها مکمل و برخی مستقل به حساب می‌آیند. برخی از این روشها عبارتاند از بازسازی عقلانی، حساسیتزدایی، تمرین رفتار، ایفای نقش، سرمشقگیری، پس‌خورد کلامی و ویدیویی، توقف فکر و مانند این‌ها که در برنامه درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار، نه تنها همه روشهای فوق وجود دارد، بلکه همانطور که اشاره شد بر اساس این نوع درمان شناختی - رفتاری که در آن شناسایی فرایندهای شناختی همراه با اضطراب، آموزش راهبردهای شناختی برای مدیریت اضطراب، آموزش آرمیدگی رفتاری و موقعیت‌تمرینی بر اساس اجرا، به دنبال هم آمده‌اند تا مهارتی پس از مهارت دیگر کسب، تمرین و تکرار شود تا در نهایت پایدار و ماندگار گردد؛ نوجوان کمکم نه تنها از هیجانهای منفی و نگرانیهای خود رهایی مییابد، بلکه با افزایش هیجانهای مثبت میتواند در موقعیتهای مشابه آتی از مهارتهای

stress disorder (PTSD), translated by Maryam Azami, Tehran: Avai Noor.

4. Benjamin J, Sadok VA, Pedro R. (2018). *Psychiatry Summary; Behavioral Sciences* [Rezaei F. Persian trans.]. Tehran: Arjmand Publication.
5. Bryant RA, Edwards B, Creamer M, O'Donnell M, Forbes D, Felmingham KL, et al. (2018). The effect of post-traumatic stress disorder on refugees' parenting and their children's mental health: A cohort study. *Lancet Public Health*; 3:e249-58. [DOI:10.1016/S2468-2667(18)30051-3].
6. Pekrun, R. Elliot, A. J. Maier, M. A. (2009) *Achievement Goals and Achievement Emotions: Testing a Model of Their Joint Relationship with Academic Performance*. *Educational Psychology*, 101(1), 115-135.
7. Zhang H, Wang Z, You X, Lu W, Luo Y. (2015). Associations between narcissism and emotion regulation difficulties: Respiratory sinus arrhythmia reactivity as a moderator. *Biol Psychol*; 110: 1-11.
8. Kohoulat N. (2017). Medical students' academic emotions: the role of perceived learning environment. *Advances in medical education & professionalism*, 5(2), 78.
9. Daniels LM & Stupnisky RH. (2017). Not that different in theory: Discussing the control-value theory of emotions in online learning environments. *The Internet and Higher Education*, 15(3), 6-222.
10. Bryant, R (2019). Post-traumatic stress disorder: a state-of-the-art review of evidence and challenges, *World Psychiatry* Volume 18, Issue 3 p. 259-269.
11. Habibzadeh, Abbas; Manjem, Arife and Lajordi, Heda (2014). The state of the sense of cohesion and academic self-concept in the children of veterans with vicarious and normal post-traumatic stress disorder, *Journal of Military Medicine*, 4 (17): 283-290.
12. Alizadeh, Mojtabi (2019). *Diagnosis and treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD)*, Tehran: Academic

نوجوانانی که دارای اختلال استرس پس از ضربه هستند، اتفاقات مبهم را به عنوان رویدادهایی تهدیدکننده درک میکنند. آن‌ها تمایل زیادی برای عیبجویی و خودمحموری دارند و میزان خودگویی و انتظارات منفی در آنها بالاست. مداخله‌هایی که تحریف‌های شناختی را مورد هدف قرار می‌دهند تمرکزشان روی افزایش آگاهی نوجوان از شناخت‌های غیرمنطقی و بدکنشی باورها و طرح‌واره‌ها است و بر تسهیل درک آن‌ها از تأثیر این موارد بر رفتار و هیجان‌ها تأکید دارند. در این راستا اجرای تکنیک‌های شناختی همچون تغییر فکر (به چالش کشیدن فکر) و مهارت حل مسئله، در کاهش عواطف تحصیلی منفی اثربخش است. همچنین در این روش فرد تشویق میشود تا رابطه میان خودگوییهای منفی و احساسات منفی خود را به عنوان فرضیه‌هایی که باید به بوتهی آزمایش گذاشته شود تلقی نموده و از رفتارهایی که حاصل افکار خودکار منفی است، به عنوان محکی برای ارزیابی اعتبار یا درستی آن افکار بهره گیرد. درمان شناختی رفتاری گربه سازگار به نوجوانان دارای اختلال استرس پس از ضربه کمک می‌کند تا تله‌های فکر خود (مانند فاجعه‌سازی) را شناسایی و آن‌ها را اصلاح نمایند. این‌گونه به چالش کشیدن افکار باعث افزایش افکار و عواطف تحصیلی مثبت در آنان میگردد. از این رو میتوان گفت که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار، بر عاطفه تحصیلی دختران نوجوان دارای علائم بالینی استرس پس از ضربه (ناشی از فوت یکی از اعضای خانواده بر اثر کرونا)، مؤثر است و این مبین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر نیز میباشد.

هر چند استفاده از ابزار خودگزارشدهی به عنوان محدودیت پژوهش حاضر به شمار می‌آید اما با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر پیشنهاد میشود کلاسهای درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی گربه سازگار در کلینیک‌ها و مراکز مشاوره برای افراد دارای اختلال استرس پس از ابزار به منظور بهبود هیجان، خودگردانی و عواطف مثبت و منفی در آنان تشکیل شود.

R

1. Kessler, R. C. Aguilar-Gaxiola, S. Alonso, J. Benjet, C. Bromet, E. J. Cardoso, G. & Florescu, S. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. *European journal of psychotraumatology*, 8(sup5), 1353383. doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383
2. Javadi, Seyyed Mohammad Hossein, Marsa, Roya and Rahamine, Fahima (2019). Symptoms and risk factors of post-traumatic stress disorder during the covid-19 pandemic in Iran, *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 3 (26): 397-397.
3. Jungsma, Arthur. E (2018). Evidence-based treatment plan in post-traumatic

a Randomized Controlled Trial, *Cognitive Therapy and Research*; 45:805–816

19. Tajik – Parvinchi, D; Farmus, L & Cribbie, R (2020). Clinical and parental predictors of emotion regulation following cognitive behavior therapy in children with autism, *Sage Journals*, 21 (4): 21-35.

20. Kadivar, Parvin, Kausian, Javad, Farzad, Waliullah and Nikdel, Fariborz (2008). Validation of Pakran's academic emotions questionnaire. *Educational Innovation Quarterly*, 32(8), 34-45.

13. Straud, C. L. Siev, J. Messer, S. & Zalta, A. K. (2019). Examining Military Population and Trauma Type as Moderators of Treatment Outcome for First-Line Psychotherapies for PTSD: A Meta-Analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 1-12. doi:10.1016/j.janxdis.2019.102133.

14. Namazi, Azam (2017). The effectiveness of the cognitive-behavioral therapy test (planning to adaptive) on anxiety, positive self-concept and social development of preschool children, master's thesis, Islamic Azad University Maroodasht branch.

15. Zarghami, Firuzeh; Heydarinsab, Leila; Shairi, Mohammadreza and Shahrivar, Zahra (2014). The effectiveness of cognitive behavioral therapy based on Kendall's coping program on anxiety disorders: a transdiagnostic approach, *Journal of Transformational Psychology*, 45 (12): 37-49.

16. Kandahari, Nasim (2017). The effectiveness of the adaptive cat technique on reducing anxiety and cognitive regulation of emotion in female primary school students in Gorgan city, Master's thesis, Islamic Azad University, Behshahr branch.

17. Kandahari, Nasim and Yaqoubi, Abdul Ali (2018). The effectiveness of the cognitive-behavioral approach (adaptive cat) on the positive and negative strategies of cognitive regulation of emotions in female elementary school students, the fifth national conference on recent innovations in psychology, applications and empowerment centered on psychotherapy, Tehran.

18. Enrique, A; Eilert, N; Wogan, R; Earley, C; Duffy, D & Palacios, J (2021). Are Changes in Beliefs About Rumination and in Emotion Regulation Skills Mediators of the Effects of Internet-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Depression and Anxiety? Results from