

The Effectiveness of Life Skills Training on Cognitive Emotion Regulation Strategies, Psychological Well-being and Social Adjustment among Female Junior High School Students

Asma Moradalipour¹, Seyedeh Mones Hossini², Khalil Kakavandi³

¹ M.A. in General Psychology, Department of General Psychology, Islamic Azad University, Gachsaran Branch, Gachsaran, Iran (**Corresponding Author**). moradalipour.a70@gmail.com

² Assistance Professor, Department of General Psychology, Islamic Azad University, Gachsaran Branch, Gachsaran, Iran. Seyedehmoneshossini2021@gmail.com

³ Ph.D. Student in Psychology and Education of Exceptional Children, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

khalilkakavandi@gmail.com

Abstract

The present study aimed to investigate the effect of life skills training on cognitive emotion regulation strategies, psychological well-being and social adjustment among female junior high school students. . In terms of purpose, the present research was practical and was carried out in the framework of a semi-experimental study including a pre-test-post-test design with a control group.. The research statistical population included all female junior high-school students in Gachsaran city in the academic year of 2022-2023. By cluster sampling method, 36 students were selected as study sample and randomly assigned to two equal groups of experimental and control. The research instruments included the cognitive emotion regulation questionnaire (Garnefski & Kraaij, 2006), psychological well-being scale (Ryff, 2002) and social adjustment questionnaire (Sinha & Singh, 1993). In implementing the treatment, the experimental group received instruction on the skills of life in 10 sessions while the control group received no instruction. For analysis of data, inferential statistical methods were used such as univariate and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and SPSS statistical software (version 22). The results indicated that training of life skills can be employed as a useful intervention method to increase in psychological well-being and social adjustment and reduction in negative strategies of cognitive emotion regulation in female junior high school students ($P < 0/05$). Based on the findings, it can help adolescents to improve their psychological and emotional capabilities through designing effective intervention programs.

Keywords: girl students, life skills, psychological well-being, social adjustment, strategies of cognitive emotion regulation.

Received: 2024-07-03; Received in revised form: 2024-09-13; Accepted: 2024-09-20; Published Online: 2024/09/21

How To Cite: Moradalipour, A.; Hossini, S.M.; Kakavandi, Kh. (2024). The Effectiveness of Life Skills Training on Cognitive Emotion Regulation Strategies, Psychological Well-being and Social Adjustment among Female Junior High School Students, *Journal of Research in Instructional Methods*, 2 (2), 123-140. doi: <https://doi.org/10.22091/jrim.2024.10962.1085>



اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول

اسما مرادعلی‌پور^۱، سیده مونس حسینی^۲، خلیل کاکاوندی^۳

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد گچساران، گچساران، ایران (نویسنده مسئول).

moradalipoor.a70@gmail.com

^۲ استادیار گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد گچساران، گچساران، ایران. Seyedehmoneshossini2021@gmail.com

^۳ دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

khalilkakavandi@gmail.com

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول انجام شد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و در چارچوب یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل صورت گرفت. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر گچساران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، ۳۶ دانش‌آموز انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۸ نفر) و کنترل (۱۸ نفر) تقسیم شدند. ابزارهای اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش شامل پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان (گارفنسی و کرایچ، ۲۰۰۶)، پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹) و پرسش‌نامه سازگاری اجتماعی (سینها و سینگ، ۱۹۹۳) بود. اعضای گروه آزمایش در ۱۰ جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند درحالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار استنباطی تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره و نرم‌افزار آماری SPSS۲۲- استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی و همچنین کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول شد. براین اساس می‌توان با طراحی مداخلات مبتنی بر مهارت‌های زندگی گام‌های اساسی در توانمندسازی روان‌شناختی و هیجانی نوجوانان برداشت.

کلید واژه‌ها: دانش‌آموزان دختر، بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری اجتماعی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، مهارت‌های زندگی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۳؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۶/۲۳؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۳۰؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۳/۰۶/۳۱

استاد: مرادعلی‌پور، اسما؛ حسینی، سیده مونس؛ کاکاوندی، خلیل (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول، *پژوهش در روش‌های آموزش*، ۲(۲)، ۱۴۰-۱۲۳. doi: <https://doi.org/10.22091/jrim.2024.10962.1085>

مقدمه

دوره نوجوانی^۱ حساس‌ترین، بحرانی‌ترین و مهم‌ترین دوره رشد هر انسان است و به دلیل تغییرات سریع رشدی و عاطفی، تأثیر مهمی در کیفیت زندگی فرد در دوره‌های بعدی رشد دارد (سیلورز^۲، ۲۰۲۲). در دوره نوجوانی سازگاری فردی و اجتماعی نوجوان دستخوش تحولات شدید می‌شود و زمینه‌ای مناسب برای بروز اختلالات متعدد فراهم می‌گردد؛ از این رو دوره نوجوانی آسیب‌پذیرترین مرحله رشد است و وقتی کودک به یک‌باره وارد این مرحله می‌شود نیاز به سازگاری مجدد و فشرده با محیط اطراف و خود دارد (سیسک و جی^۳، ۲۰۲۲). امروزه با توجه به زندگی مدرن و تغییر و تحولاتی که در سبک و نوع زندگی رخ داده و عوامل استرس‌زایی که در زندگی به وجود آمده و همچنین با توجه به اینکه نوجوانان بیشتر با خودشان مشکل دارند، فرایند سازگاری اجتماعی^۴ با مشکل مواجه شده و در نتیجه نوجوانان دچار سردرگمی شده‌اند (کولیمن^۵، ۲۰۲۲). سازگاری اجتماعی که همواره مورد توجه نظام آموزش و پرورش بوده است به توانایی تغییر رفتار در پاسخ به تغییرات محیط اجتماعی گفته می‌شود، به نحوی که فرد بین آنچه که می‌خواهد و آنچه شرایط جدید در اجتماع برایش ایجاد کرده است، توازن برقرار سازد (نوتلمن و همکاران^۶، ۲۰۲۱). امروزه تحقیقات نشان داده عدم سازگاری اجتماعی و فردی نوجوانان افزایش یافته و سبک والدگری والدین هم سبب تشدید بیشتر آن در نوجوانان می‌شود و تنش‌های آنها بیشتر می‌شود (گیمنز-سرانو، گارکیا و گارکیا^۷، ۲۰۲۲).

علاوه بر سازگاری اجتماعی، یکی دیگر از عواملی که نوجوانان در آن مشکل دارند، تنظیم شناختی هیجان^۸ است. نوجوانان به دلیل غالب بودن هیجان و عدم پختگی در فرآیندهای شناختی با آمار بالای آسیب‌ها روبه‌رو می‌شوند (اسچویزر، گوتلیب و بلکموری^۹، ۲۰۲۰). فردی که توانایی مدیریت هیجان رشد یافته‌ای ندارد، تحت تأثیر اجبار بیرونی یا درونی نمی‌تواند هیجان‌ها را به خوبی تنظیم نماید و در نتیجه مستعد انواع ناسازگاری‌ها در ارتباط با افراد و محیط بیرونی می‌گردد و سطوح سلامت روانی فرد کاهش می‌یابد (هیرد، کینگ - کاساس و کیم - اسپون^{۱۰}، ۲۰۲۰). توانایی آگاه‌شدن از هیجان‌ها، شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها، پذیرش هیجان منفی در زمان لزوم و روبه‌رو شدن با آن به جای اجتناب، به بهبود

¹. adolescence

². Silvers

³. Sisk & Gee

⁴. Social adjustment

⁵. Vaghela

⁶. Berk

⁷. Gimenez-Serrano, Garcia & Garcia

⁸. Cognitive Emotion Regulation

⁹. Schweizer, Gotlib & Blakemore

¹⁰. Herd, King-Casas & Kim-Spoon

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان کمک می‌کند (سیلورز، ۲۰۲۲). این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کند که در زمان رویارویی با هیجان‌های منفی، آگاهانه از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان استفاده نماید، هیجان‌ها را مدیریت کند، درگیر رفتارهای هدفمند شود، راهبردهای کارآمد تنظیم شناختی هیجان را افزایش و راهبردهای ناکارآمد آن را کاهش دهند (گرانفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). یکی دیگر از عوامل مرتبط با سازگاری اجتماعی و تنظیم شناختی هیجان که در نوجوانان با مشکل مواجه است، بهزیستی روان‌شناختی^۲ است. بهزیستی روان‌شناختی از دیگر متغیرهای مؤثر بر عملکرد تحصیلی، فردی و اجتماعی نوجوانان و فرآیندی در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه آنان است (ریف و کیز، ۱۹۹۵). بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان به داشتن نگرش مثبت به خود، تعامل سازنده با دنیای بیرون و داشتن هدف در زندگی تعریف کرد (رایان و دسی، ۲۰۰۱). امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی متأسفانه بسیاری از نوجوانان در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است (لی^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). اگر توانمندی کافی برای مدیریت و مقابله با پیامدهای روان‌شناختی در نظام آموزشی وجود نداشته باشد، ممکن است جامعه دانش‌آموزی به دلیل فشارهای روانی دچار آسیب شود (اوکجو، فرانچ، آرایا و زافر^۶، ۲۰۲۰).

یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین قابلیت‌ها و توانمندی‌ها جهت ایجاد، رشد و ارتقای دانش‌آموزان نوجوان، آموزش مهارت‌های زندگی^۷ به آنان است. رشد مهارت‌های زندگی از طریق یادگیری را می‌توان زیربنای پیشگیری از مشکلات روانی-اجتماعی دانش‌آموزان دانست (کورتیز^۸ و همکاران، ۲۰۱۶). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه مداخله‌ای پیشگیرانه اولیه بوده و هدف از پیشگیری، افزایش آگاهی و توانایی افراد در برخورد صحیح و مناسب با رویدادهای زندگی است (هاواراد و گاتورت^۹، ۲۰۲۰). آموزش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود افراد شناخت بیشتری درباره خود و محیط اطراف کسب کنند، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند، از امکانات و محدودیت‌های در اختیار خود، آگاهی پیدا کنند، واقعیت‌ها را بپذیرند و با آن‌ها به‌طور صحیح‌تر سازش یابند که این امر باعث افزایش خودتنظیمی هیجانی

^۱. Garnefski & Kraaij

^۲. Psychological Well-being

^۳. Ryff & Keyes

^۴. Ryan & Deci

^۵. Li

^۶. Aucejo, French, Araya & Zafar

^۷. Life skills training

^۸. Curtis

^۹. Howard & Gutworth

دانش‌آموزان می‌شود (والیسون و ریچاردسون^۱، ۲۰۲۴). بالا بودن مهارت‌های زندگی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای زندگی شخصی به صورت مثبت در توانایی غلبه کردن و یا سازگاری و کنار آمدن با مشکلات مؤثر است (هاواراد و گاتورث، ۲۰۲۰). پژوهش‌های بسیاری اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی را نشان داده‌اند. از جمله می‌توان به پژوهش شاهوردی، ساعدی و رازانی (۲۰۲۰) اشاره کرد. آنان در پژوهش خود توانستند با آموزش مهارت‌های زندگی توانمندسازی روان‌شناختی، اضطراب و خشم شرکت‌کنندگان را کاهش دهند. همچنین پژوهش‌های زیادی اثر بخشی مهارت‌های زندگی را بر بهزیستی روان‌شناختی (کرونین و آلن^۲، ۲۰۱۸؛ فوستر و چو^۳، ۲۰۲۰؛ تیواری، نایک نیگارد و داتا^۴، ۲۰۲۰)، سازگاری اجتماعی و مشکلات رفتاری (کایا و دنیز^۵، ۲۰۲۰)، سلامت روان و کیفیت زندگی (عباسی شهباز، زارعی محمدآبادی و صالح‌زاده، ۲۰۲۲) نشان داده‌اند. اما در خصوص اثر بخشی آن بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی به صورت هم‌زمان در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول، پژوهشی انجام نشده است. یک زندگی متعادل و مناسب نیازمند سازگاری در حیطه‌های مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی است و نبود ساختاری درست و بهنجار، باعث به وجود آمدن بسیاری از اختلالات، انحراف‌ها و ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی می‌شود (والیسون و ریچاردسون، ۲۰۲۴). بررسی متون و مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد که تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی عوامل مهمی در تعیین سلامت و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی، زندگی تحصیلی و فردی نوجوانان هستند و اغلب ناهنجاری‌ها و مشکلات فردی و اجتماعی متأثر از فقدان عوامل ذکر شده است. از این رو با توجه به اینکه نوجوانان سرمایه‌های اصلی و زیربنای سلامت جامعه هستند و عدم سازگاری آن‌ها با شرایط و عدم توانمندی برای مقابله با پیامدهای روان‌شناختی و همچنین نداشتن مهارت کافی در مدیریت هیجان، عواقب جبران‌ناپذیری برای جوامع دارد و نیز با توجه به این‌که زندگی تحصیلی از مهمترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری شمربخش و موفقیت‌آمیز فرد تأثیر می‌گذارد، لذا هدف پژوهش حاضر پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول اثر بخش است؟

¹. Wollesen & Richardson

². Cronin & Allen

³. Foster & Chow

⁴. Tiwari, Naik Nirgude & Datta

⁵. Kaya & Deniz

روش پژوهش

پژوهش حاضر از پژوهش‌های کاربردی و از نوع نیمه‌آزمایشی بود که در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر گچساران با جمعیت ۳۳۰۸ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل دادند. نمونه تحقیق شامل ۳۶ نفر از دانش‌آموزان دختر بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که ابتدا از بین مدارس دخترانه متوسطه دوره اول شهر گچساران یک مدرسه (با ۲۸۹ دانش‌آموز) به صورت خوشه‌ای انتخاب شد. سپس در گام دوم از بین دانش‌آموزان این مدرسه، ۳۶ دانش‌آموز براساس ملاک‌های ورود و خروج به عنوان نمونه مشخص شدند. پذیرش داوطلبانه برای شرکت در پژوهش و شرکت کامل در جلسات آموزشی از معیارهای ورود و داشتن بیش از دو غیبت در جلسات آموزش و دریافت هم‌زمان دوره آموزشی دیگر از ملاک‌های خروج به پژوهش بود. این افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۸ نفر گروه آزمایش و ۱۸ نفر گروه کنترل) گمارده شدند. قبل از آموزش مهارت‌های زندگی در مورد گروه‌های آزمایش و کنترل، پیش‌آزمون اجرا شد. اعضا گروه آزمایشی در یک جلسه توجیهی، شرکت کردند و اهداف پژوهش برای آن‌ها تشریح شد. سپس ده مهارت زندگی بر اساس راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی (به مدت ده جلسه، هر جلسه ۲ ساعت) به گروه آزمایش، آموزش داده شد. معیارهای خروج عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه، اعلام عدم رضایت جهت ادامه همکاری، عدم انجام تکالیف ارائه شده، شرکت هم‌زمان در سایر جلسات مشاوره و روان‌درمانی و مبتلا بودن شرکت‌کنندگان به یک بیماری جسمانی یا روانی خاص که مانع شرکت آن‌ها در ادامه روند پژوهش می‌شد. دانش‌آموزان انتخاب شده تا پایان پژوهش مشارکت داشتند. عنوان و محتوای هر جلسه آموزشی مهارت‌های زندگی (سازمان بهداشت جهانی^۱)، در جدول ۱ ارائه شده است. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش تحت برنامه مهارت‌های زندگی قرار گرفتند و شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را در این مدت دریافت نکردند. جلسات آموزشی به صورت کارگاه برگزار گردید. روش کار در این جلسات به صورت سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، بارش فکری و فعالیت بود. پس از پایان یافتن جلسات، مجدداً از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد.

جدول ۱. شرح کلی جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

عنوان جلسه	محتوای جلسه
جلسه اول: آشنایی با شرکت‌کنندگان،	در این جلسه به بیان اهداف کلی جلسات و ارائه مهارت خودآگاهی تعریف خودآگاهی، بحث در مورد توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، شناخت مسئولیت‌های خود در

¹. World Health Organization

عنوان جلسه	محتوای جلسه
جلسه دوم: مهارت همدلی	قبال خود، دیگران و محیط، تصویر واقع‌بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها، توضیح ارزش‌ها پرداخته شد. تکلیف: من کیستم؟ خودم را چگونه می‌بینم؟ تعریف همدلی، راه‌های تقویت همدلی، درک زندگی دیگران، شرح گوش دادن فعال انعکاس احساسات و غیره در ایجاد همدلی، احترام قائل شدن برای دیگران تکلیف: فهرست مواردی که در آن همدلی نشان داده‌اید و میزان تأثیر آن بر کاهش مشکلات را گزارش دهید.
جلسه سوم: مهارت ارتباط مؤثر	تعریف ارتباط، ویژگی‌های ارتباط مؤثر، اصول برقراری ارتباط مؤثر، غلبه بر خجالت، گوش دادن تکلیف: چگونه ارتباط برقرار کنیم؟ فعالیت کلاسی (کسب مهارت نه گفتن)
جلسه چهارم: مهارت روابط بین‌فردی	تعریف مهارت روابط بین‌فردی، توانایی ایجاد روابط دوستانه، انواع سبک‌های ارتباطی، همکاری و مشارکت، تشخیص مرزهای بین‌فردی مناسب، دوست‌یابی، شروع و خاتمه ارتباطات تکلیف: تمرین انواع سبک‌های ارتباطی و تشخیص سبک ارتباطی مناسب در موقعیت‌های مختلف
جلسه پنجم: مهارت تصمیم‌گیری	تعریف تصمیم‌گیری، مراحل تصمیم‌گیری، الگوهای تصمیم‌گیری صحیح (تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق، بررسی جوانب مختلف انتخاب، تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود). تکلیف: تمرین مراحل تصمیم‌گیری (ایجاد موقعیت‌هایی برای تصمیم‌گیری و اتخاذ تصمیم درست)
جلسه ششم: مهارت حل مسأله	تعریف حل مسأله، تشخیص مشکلات، علل و ارزیابی دقیق آن، ارائه راه‌حل‌ها (با استفاده از بارش فکری)، درخواست کمک. تکلیف: طرح مسائل مختلف، نحوه حل کردن آن‌ها و تهیه فهرستی از راه‌حل‌ها
جلسه هفتم: مهارت تفکر خلاق	بررسی راه‌حل‌های مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آن‌ها در روابط افراد، تفکر مثبت‌اندیشی، یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)، توصیف راه‌های دستیابی به تفکر خلاق، تشخیص راه‌حل‌های جدید تکلیف: افراد خلاق چه ویژگی‌هایی دارند؟
جلسه هشتم: مهارت تفکر انتقادی	تعریف تفکر انتقادی، ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارها، آگاهی از نابرابری‌ها، پیش‌داوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها، واقف شدن به این مسأله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند، قاعده‌های تقویت تفکر انتقادی. تکلیف: برخورداری از تفکر انتقادی چه اهمیتی دارد؟
جلسه نهم: مهارت مدیریت هیجان	تعریف هیجان، معرفی هیجان‌های مثبت و منفی، آموزش آگاهی از هیجان‌ها، شناخت هیجان‌های خود و دیگران، مقابله با هیجان‌ها، شناخت روش‌های مختلف برخورد و رفتار در موقعیت‌های هیجانی، توصیف تنظیم هیجان. تکلیف: موقعیتی که در آن دچار خشم شده‌اید را یادآوری کنید. انجام تکنیک‌های آرام‌سازی
جلسه دهم: مهارت مقابله با استرس	تعریف استرس، شناخت منابع استرس‌زا، راهبردهای مختلف مقابله با استرس، مقابله سازگارانانه با استرس، مدیریت زمان تکلیف: بیان چندین موقعیت استرس‌زا و انتخاب بهترین راه مقابله با آن

ابزارهای پژوهش

الف) پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (SPWB)^۱: این مقیاس توسط ریف (۱۹۸۹) طراحی شد و فرم اصلی آن دارای ۱۲۰ پرسش است ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴، ۱۸ سؤالی نیز پیشنهاد شده است. در این پژوهش از فرم ۱۸ سؤالی آن استفاده شد. گزینه‌های این پرسش‌نامه شش‌گانه بوده و از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۶) نمره‌گذاری شده است. پایایی و روایی این مقیاس در پژوهش‌های متعدد مطلوب گزارش گردیده است. در پژوهش‌های خارجی ضرایب آلفای کرونباخ برای کل سؤالات ۰/۹۴ و برای مؤلفه‌ها در دامنه ۰/۷۰ تا ۰/۸۴ به دست آمده است (فریدمن^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). هاشمی نصرت‌آباد و همکاران (۲۰۱۲)، پایایی آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کردند.

ب) پرسش‌نامه سازگاری دانش‌آموزان (AISS)^۳: مقیاس سازگاری دانش‌آموزان توسط سینها و سینگ^۴ (۱۹۹۳) تهیه شده است. پرسش‌نامه موردنظر دارای ۶۰ سؤال دو گزینه‌ای (بلی، خیر) است که سه حوزه سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری آموزشی را بررسی می‌کند. کسب نمره پایین به منزله سازگاری مطلوب است. ضریب پایایی این آزمون با آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و با روش دو نیمه‌کردن و بازآزمایی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۳ گزارش شده است (سینها و سینگ، ۱۹۹۳). نویدی (۲۰۰۷)، ضریب پایایی این آزمون را به روش آلفای کرونباخ برای سازگاری کل ۰/۸۲ و برای سازگاری اجتماعی ۰/۶۵ گزارش کرده است.

ج) پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان^۵ (ERQ-P): این پرسش‌نامه توسط گرانفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) ساخته شده است و دارای ۳۶ سؤال بوده و هدف آن سنجش خرده مقیاس‌های نظم‌جویی شناختی هیجان در دو مؤلفه کلی با عنوان تنظیم شناختی مثبت و منفی است. این پرسش‌نامه به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخداد‌های تهدیدکننده یا استرس‌های زندگی به کار می‌برد ابداع شده است. طیف پاسخ‌گویی آن از نوع لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) است. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است. سازندگان پرسش‌نامه، ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه را در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ و پایایی کل راهبردهای شناختی مثبت، منفی و کل را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند (گرانفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). نسخه فارسی پرسش‌نامه تنظیم

^۱. Psychological well-being scales

^۲. Friedman

^۳. Adjustment Inventory for School Students

^۴. Sinha & Singh

^۵. Cognitive emotion regulation questionnaire

شناختی هیجان در ایران توسط حسنی اعتباریابی شده است و خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس مطالعه و پایایی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۸ تا ۰/۸۲ و روایی آن مطلوب گزارش شد (حسنی، ۲۰۱۰). در مطالعه اندامی کوشک^۱ و همکاران (۲۰۱۳)، آلفای کرونباخ ۹ زیرمقیاس نسخه فارسی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ قرار داشت.

یافته‌ها

در این بخش ابتدا شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرها به تفکیک مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش ارائه شده است (جدول ۲).

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل

مرحله آزمون				گروه	متغیر
پس‌آزمون		پیش‌آزمون			
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۵/۰۲	۴۹/۷۲	۳/۵۱	۵۱/۸۳	کنترل	بهزیستی روان‌شناختی
۲/۶۸	۵۶/۸۳	۳/۱۱	۵۲/۹۴	آزمایش	
۲/۲۰	۷/۵۵	۲/۶۳	۸/۱۱	کنترل	سازگاری اجتماعی
۲/۵۴	۷/۸۳	۳/۴۷	۱۰/۱۱	آزمایش	
۳/۵۸	۴۲/۸۳	۳/۷۰	۴۳/۲۷	کنترل	راهبرد مثبت تنظیم
۳/۵۴	۴۴/۲۲	۳/۵۴	۴۲/۸۸	آزمایش	راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۵/۴۹	۵۹/۴۴	۴/۸۰	۶۰/۶۱	کنترل	راهبرد منفی تنظیم هیجان
۲/۶۸	۵۹/۳۸	۲/۹۰	۶۲/۱۱	آزمایش	شناختی تنظیم هیجان

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین نمرات بهزیستی روان‌شناختی و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است. همچنین مشاهده می‌شود که میانگین نمرات سازگاری اجتماعی (در این مقیاس کسب نمره کمتر، نشان‌دهنده سازگاری بیشتر است) و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به

^۱. Andami khoshk

پیش‌آزمون کاهش یافته است اما میانگین نمرات در گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت چشم‌گیری نداشته است.

مقادیر آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای متغیرهای پژوهش در هیچ یک از مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل معنادار نبود ($P > 0/05$)؛ لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات در این متغیرها نرمال است. سطح معناداری برای تعامل گروه و پیش‌آزمون در تمامی متغیرها بزرگتر از $0/05$ بود؛ بنابراین تمامی داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیونی پشتیبانی می‌کنند. همچنین مقادیر آماره F که نشان‌دهنده مقدار آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس گروه‌های آزمایش و کنترل است، در هیچ یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود ($P > 0/05$). با توجه به این نتیجه پیش‌فرض برابری واریانس‌های دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای پژوهش تأیید شد. با توجه به این که آزمون ام‌باکس معنادار نشد ($F = 2/31$ و $P > 0/05$)، می‌توان نتیجه گرفت که ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده در بین گروه‌های مختلف برابر هستند.

جدول ۳. نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چندمتغیره بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

منبع تغییرات	لامبدای ویلکز	F	فرضیه df	خطا df	P	ضریب تأثیر
گروه	0/796	3/97	2	31	0/029	0/204

براساس داده‌های مشاهده شده در جدول ۳، تفاوت میانگین‌های تعدیل شده دو گروه آزمایش و کنترل در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از نظر آماری معنادار است ($P = 0/029$). در نتیجه می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته است. برای بررسی اینکه این تأثیر بر کدام یک از متغیرهای وابسته معنی‌دار است از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه راهبرد تنظیم شناختی هیجان

منبع تغییر	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	P	مجذور اتا
راهبرد مثبت تنظیم شناختی هیجان	2/54	1	2/54	0/240	0/628	0/007
راهبرد منفی تنظیم شناختی هیجان	104/38	1	104/38	7/54	0/010	0/191

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون راهبرد تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان متغیر همپراش (کمکی)، تفاوت بین عملکرد افراد، دو گروه آزمایش و کنترل در راهبرد منفی تنظیم شناختی هیجان ($F=7/54, P<0/05$) معنی‌دار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت: تفاوت بین نمرات دو گروه از افراد بیان‌کننده این مطلب است که آموزش مهارت‌های زندگی، راهبرد منفی تنظیم شناختی هیجان را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش داده است، اما بین عملکرد افراد، دو گروه آزمایش و کنترل در راهبرد مثبت تنظیم شناختی هیجان ($F=0/240, P>0/05$) تفاوت معنی‌دار مشاهده نشد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره تأثیر متغیر مستقل بر میزان بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی

متغیر	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات انا
بهزیستی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۱	۱۳۶/۰۴	۴/۸۶	۰/۰۳۴	۰/۱۲۹
	گروه	۱	۳۶۲/۷۸	۱۲/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۲۸۲
	خطا	۳۳	۲۷/۹۴			
سازگاری اجتماعی	کل	۳۶	۱۰۳۷۰۰			
	پیش‌آزمون	۱	۴۴/۰۰	۵/۹۴	۰/۰۲۰	۰/۱۵۳
	گروه	۱	۶۴/۳۲	۸/۶۹	۰/۰۰۶	۰/۲۰۸
خطا		۳۳	۷/۴۰			
	کل	۳۶	۳۱۵۶/۰۰۰			

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد تفاوت بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در بهزیستی روان‌شناختی ($F=12/98, P<0/05$) معنی‌دار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت: تفاوت بین نمرات دو گروه از افراد بیان‌کننده این مطلب است که آموزش مهارت‌های زندگی، بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر دارد و میزان تأثیر ۰/۲۸ است. همچنین تفاوت بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در سازگاری اجتماعی ($F=8/69, P<0/05$) معنی‌دار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت: تفاوت بین نمرات دو گروه از افراد بیان‌کننده این مطلب است که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی مؤثر است. همچنین مقدار مجذور انا نشان‌دهنده این است که ۰/۲۰ درصد تغییرات نمرات گروه آزمایش در متغیر سازگاری اجتماعی احتمالاً مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر گچساران انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان شد. نتایج این پژوهش تقریباً با یافته سیلورز (۲۰۲۲) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که انتخاب و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی، پایه و مبنایی است که با آموزش آن‌ها، نظم نوین فکری، شناختی و فراشناختی در نوجوانان حاصل می‌شود (والیسون و ریچاردسون، ۲۰۲۴). آموزش مدیریت هیجان در دانش‌آموزان موجب می‌شود که آنان با آگاهی از هیجان‌ها، استفاده درست از هیجان‌ها، پذیرش و ابراز هیجان‌ها مخصوصاً هیجان‌های مثبت در موقعیت‌های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند. در واقع با آموزش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان قادر می‌شوند تا در یک موقعیت هیجانی بهترین کارکرد شناختی را داشته باشند و بتوانند عواطف و هیجان‌های خود را کنترل کنند (هیرد، کینگ - کاساس و کیم - اسپون، ۲۰۲۰). این افراد به اهمیت هیجان‌ها و احساسات در شکل‌گیری هیجان‌ها، آگاه می‌شوند و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف را با مهارت خودتظیمی هیجانی تقویت می‌نمایند (سیلورز، ۲۰۲۲). به‌طور کلی، این افراد با خودآگاهی جسمانی، روانی و اجتماعی از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوار فکری، فاجعه‌سازی، ملامت خویش و ملامت دیگران کمتر استفاده می‌کنند و نسبت به سایر افراد در برابر مشکلات هیجانی آسیب کمتری می‌بینند (اسچویزر، گوتلیب و بلکموری، ۲۰۲۰). نوجوانان با مهارت خودآگاهی به خودشناسی بیشتری می‌رسند و به جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت خود، آگاه شده و مسؤلیت رشد فردی خود را به دست می‌گیرند (هیرد، کینگ - کاساس و کیم - اسپون، ۲۰۲۰).

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان شد. این نتایج با پژوهش‌های شاهوردی، ساعدی و رازانی (۲۰۲۰)، عباسی شهواز، زارعی محمدآبادی و صالح‌زاده (۲۰۲۲)، کرونین و آلن (۲۰۱۸)، فوستر و چو (۲۰۲۰) و تیواری، نایک نیگارد و داتا (۲۰۲۰) هم‌خوانی دارد که نشان می‌دهند با فراگیری مهارت‌های زندگی، افراد تمام ابعاد وجودی خود را بهتر شناخته و می‌پذیرند که با خود و دیگران ارتباط گرم‌تر و مؤثرتری برقرار کنند (فوستر و چو، ۲۰۲۰). همچنین این توانمندی‌ها تسلط آنان را بر محیط افزایش داده و به رشد فردی آنان می‌انجامد. از آنجا که مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی و بین‌فردی هستند که به افراد در تصمیم‌گیری‌های آگاهانه، حل مسائل، ارتباط مؤثر، ایجاد روابط سالم، مدیریت و کنار آمدن با زندگی خود با شیوه سالم کمک می‌کنند؛ موجب ارتقای توانایی‌های روانی و اجتماعی افراد می‌گردند، توانایی‌های فرد

را در برخورد مؤثر در برابر کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند، به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند، سلامت روانی خود را تأمین نماید و به افراد در تشخیص و تحقق یافتن مهمترین اهداف، نیازها و خواسته‌های ارزشمند زندگی کمک می‌کنند (شاهوردی، ساعدی و رازانی، ۲۰۲۰). بنابراین کسب مهارت‌های زندگی در کنار کسب علم و دانش و تغییر متناسب نگرش‌ها، ارزش‌ها و تقویت رفتارهای مناسب به رفتارهای سالمی می‌انجامد که خود، مشکلات و موانع سلامتی را کاهش می‌دهد و در نتیجه بهداشت روانی و بهزیستی روان‌شناختی را ارتقا می‌بخشد (عباسی شهواز، زارعی محمدآبادی و صالح زاده، ۲۰۲۲).

همچنین دیگر یافته این پژوهش مؤید آن است که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به بهبود سازگاری اجتماعی شد. این یافته با نتایج پژوهشگران دیگر از جمله کولیمن، (۲۰۲۲)، نوتلمن و همکاران (۲۰۲۱) و کایا و دنیز (۲۰۲۰)، مبنی بر تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی هم‌سو و هماهنگ است. در تبیین این یافته باید گفت که آنچه که در سازگاری مورد توجه است تسلط فرد بر محیط و احساس کنار آمدن با خودش است. فرد دارای سازگاری اجتماعی، توانایی برنامه‌ریزی برای تمامی ساعات خود را دارد و تا جایی که امکان دارد در تمامی ابعاد زندگی خود جانب اعتدال را نگه می‌دارد و از افراط و تفریط خودداری می‌کند (کولیمن، ۲۰۲۲). مهارت‌های زندگی باعث ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد می‌شود و فرد را قادر می‌سازد که نگرش‌ها، ارزش‌ها و استعداد‌های خود را در زندگی به کار گیرد و خود را برای سازگاری مناسب و مؤثر با موقعیت‌های زندگی آماده کند (کایا و دنیز، ۲۰۲۰). یافته‌ها حاکی از آن است که سازش یافتگی اجتماعی، تحت تأثیر تفکر مثبتی بر حل مسئله اجتماعی است (شاهوردی، ساعدی و رازانی، ۲۰۲۰). به عبارت دیگر، غنی‌سازی محیط اجتماعی از لحاظ مهارت‌های حل مسئله اجتماعی می‌تواند موجب شکل‌گیری سازگاری اجتماعی شود. در فرآیند آموزش مهارت‌ها، دانش‌آموزان مطلع می‌شوند که بین آن‌ها و دیگران تفاوت‌هایی وجود دارد که باید پذیرفته شود و با این تفاوت‌ها و تمایزهای احتمالی در کنار هم به رابطه، دوستی و هم‌نشینی ادامه دهند. آن‌ها به مفهوم هم‌نوایی گروهی دست می‌یابند و در نهایت می‌پذیرند که با کمک یادگیری مهارت‌های زندگی با توجه به اختلاف نظرها و همراهی‌های احتمالی، زندگی مسالمت‌آمیز و سازگاری داشته باشند (کایا و دنیز، ۲۰۲۰).

براساس نتایج حاصل از این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان و افزایش بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول شد. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی یکی از مهمترین برنامه‌های مداخله‌ای است که اساسی‌ترین ابعاد مورد نیاز زندگی را در بر می‌گیرد، به نوجوانان کمک می‌کند تا خودآگاهی بیشتری را به

دست آورند و بر خود کنترل مناسب‌تری داشته باشند و افکار و احساسات ناخوشایند کمتری را تجربه کنند. همچنین با واقع‌بینی با مشکلات هیجانی خاص دوره نوجوانی روبه‌رو شوند و با به کار بستن راهکارهای مناسب آموخته شده، به حفظ و یا ارتقای سلامت روان خود کمک کنند تا وضعیت فرد منطبق با محیط شود و به مسئولیت‌های فردی و اجتماعی توجه نماید و منابع سازگاری را ارتقا دهد و از این طریق بهزیستی روان‌شناختی او افزایش یابد.

هر پژوهشی معمولاً با محدودیت‌هایی مواجه می‌شود. در این پژوهش جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه انجام شد که به دلیل خود گزارشی بودن، احتمال سوگیری در پاسخ‌دهی را مطرح می‌کند. همچنین این پژوهش، محدود به دختران و فراگیران متوسطه دوره اول بود و نمی‌توان این نتایج را با قاطعیت به سایر دانش‌آموزان در مقاطع تحصیلی دیگر تعمیم داد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از حجم نمونه بزرگتر، مصاحبه‌های ساختار یافته در کنار فرم کوتاه ابزارهای اندازه‌گیری و پس‌آزمون‌های متعدد استفاده شود. انجام آزمون پیگیری پس از انجام دوره درمان به منظور ارزیابی بلندمدت تأثیرات این روش درمانی و تثبیت آموزش‌های جلسات پایانی و بالأخره انجام جلسات یادآوری پس از پایان دوره درمان به منظور جلوگیری از افت اثر درمان پیشنهاد می‌گردد.

فهرست منابع

- احدی، بتول؛ میرزایی، پری؛ نریمانی، محمد و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش حل مسأله اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کم‌رو. کودکان استثنایی (پژوهش در حیطه کودکان استثنایی)، ۹(۳)، ۱۹۳-۲۰۲.
- اصغری هروی، حوریه و اصل فتاحی، بهرام. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و کاهش تعلق‌ورزی دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه ناحیه ۲ تبریز. زن و مطالعات خانواده، ۹(۳۱)، ۵۷-۷۹.
- برک، لورا. (۲۰۱۴). روان‌شناسی رشد از نوجوانی تا پایان زندگی. جلد دوم. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات ارسباران.
- جلوانی، راضیه؛ اعتمادی، عذرا؛ جزایری، رضوان‌السادات و فاتحی‌زاده، مریم. (۱۳۹۶). کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان: یک مطالعه کیفی. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۵(۳)، ۳۷۰-۳۶۳.
- جمالی‌پاقلعه، زیور؛ جمالی‌پاقلعه، سمیه؛ جدیدی‌فیان، مهناز و نظری‌بدیع، مرضیه. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۵(۴)، ۱۲۹-۱۲۱.
- رجبی، فهیمه و اسلمی، الهه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی زنان سالمند. روان‌شناسی پیری، ۴(۴)، ۳۰۱-۳۱۲.
- رضایپور میرصالح، یاسر؛ فلاح، محسن و صابری، مصطفی. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار. زن و جامعه، ۱۷(۱)، ۸۱-۱۰۰.
- شجاعی، ستاره؛ هتیمی‌علمدارلو، قربان؛ فرقانی، یعقوب و میراحمدی، زهره. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در مادران کودکان با اختلال‌های طیف اتیسم. مطالعات ناتوانی، ۵(۵)، ۱۷۹-۱۸۹.
- صابر، مریم؛ طهرانی، هادی؛ شجاعی‌زاده، داوود؛ ملکی، زهرا و اسفندیارپور، رویا. (۱۳۹۲). بررسی وضعیت سلامت روان و میزان مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی در پرستاران شاغل در اورژانس ۱۱۵، تحقیقات نظام سلامت، ۹(۳)، ۲۹۴-۳۰۰.
- علی‌مهدی، منصور؛ کاظمی، آمنه‌سادات؛ فهیمی، صمد و مجتبابی، مینا. (۱۳۹۲). پیش‌بینی سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان براساس مدل زیستی شخصیت‌گری. علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران، ۲۳(۴)، ۲۴۴-۲۴۰.
- فتی، لادن؛ موتایی، فرشته؛ محمدخانی، شهرام و کاظم‌زاده‌عطوفی، مهرداد. (۱۳۹۵). مجموعه مهارت‌های زندگی. تهران: میانکوشک.
- میرزایی، سیدحسین و حسینی، جعفر. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نوجوانان. دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ۷(۲)، ۴۱۷-۴۰۵.

نویدی، احد. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران. روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۴(۴)، ۴۰۳-۳۹۴.

- Ali Mahdi, M., Kazemi, A. S., Fahimi, S., & Mojtabaei, M. (2012). Predicting emotional, social and academic adaptation of students based on the biological model of personality. *Medical Sciences Journal of Islamic Azad University - Tehran Medical Branch*, 23(4), 240-244. [In Persian]
- Andami khoshk, A., Golzar, M., & Esmaeilinasab, M. (2013). Role of nine strategies of cognitive emotion regulation in the prediction of resilience. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 7(27), 61-70.
- Asghari Heravi, H., & Asl Fatahi, B. (2015). The effect of life skills training on the adaptation and reduction of procrastination of female students in the first grade of secondary school in the second district of Tabriz. *Quarterly Journal of Women and Family Studies*, 9(31), 57-79. [In Persian]
- Aucejo, E. M., French, J., Araya, M. P. U., & Zafar, B. (2020). The impact of COVID-19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey. *Journal of public economics*, 191, 104-271.
- Burke, L (2014). *Developmental psychology from adolescence to the end of life* (2nd ed.) [Y. Seyed Mohammadi, Trans.]. Arasbaran. [In Persian]
- Coleman, J. C. (2022). *Relationships in adolescence*. Routledge.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(6), 815-827.
- Curtis, J., Watkins, A., Rosenbaum, S., Teasdale, S., Kalucy, M., Samaras, K., & Ward, P. B. (2016). Evaluating an individualized lifestyle and life skills intervention to prevent antipsychotic-induced weight gain in first-episode psychosis. *Early Intervention in Psychiatry*, 10(3), 267-276.
- Fata, L., Mutabi, F., Mohammadkhani, S., & Kazemzadeh Atoufi, M (2015). *A set of life skills*. Miankoushk Publications. [In Persian]
- Foster, B. J., & Chow, G. M. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Performance Enhancement and Health*, 8(2-3), 100-180.
- Friedman, E. M., Ruini, C., Foy, C. R., Jaros, L., Love, G., & Ryff, C. D. (2019). Lighten UP! A community-based group intervention to promote eudaimonic well-being in older adults: A multi-site replication with 6month follow-up. *Clinical Gerontologist*, 42(4), 387-397.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and individual differences*, 40(8), 1659-1669.
- Gimenez-Serrano, S., Garcia, F., & Garcia, O. F. (2022). Parenting styles and its relations with personal and social adjustment beyond adolescence: Is the current evidence enough? *European Journal of Developmental Psychology*, 19(5), 749-769.
- Hashemi Nosrat Abad, T., Babapur Kheyroddin, J., & Bahadori Khosroshahi, J. (2012). Role of psychological capital in psychological well-being by considering the moderating effects of social capital. *Journal of Social Psychology Research*, 1(4), 123-44.
- Herd, T., King-Casas, B., & Kim-Spoon, J. (2020). Developmental changes in emotion regulation during adolescence: Associations with socioeconomic risk and family emotional context. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(7), 1545-1557.

- Howard, M. C., & Gutworth, M. B. (2020). A meta-analysis of virtual reality training programs for social skill development. *Computers & Education, 144*, 103707.
- Jalwani, R., Etamadi, S., Jazayeri, R. S., & Fatehizadeh, M. (2016). Discovering factors influencing emotion regulation: A qualitative study. *Journal of Research in Behavioral Sciences, 15*(3), 363-370. [In Persian]
- Jamali Paghale, Z., Jamali Paghale, S., Jadidi Fiqan, M., & Nazari Badie, M. (2013). The effect of life skills training on social adjustment and academic performance of adolescent female students. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology, 15*(4), 121-129. [In Persian]
- Kaya, İ., & Deniz, M. (2020). The effects of life skills education program on problem behaviors and social skills of 4-year-old preschoolers. *Ilkogretim Online, 19*(2).
- Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences, 16*(10), 17-32.
- Mirzaei, S. H., & Hosni, J (2014). The effectiveness of life skills training in the cognitive regulation strategies of teenagers' emotions. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences, 7*(2), 405-417. [In Persian]
- Navidi, A. (2007). The effect of anger management training on adaptation skills of high school boys in Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 14*(4), 394-403. [In Persian].
- Nottelmann, E. D., Susman, E. J., Blue, J. H., Inoff-Germain, G., Dorn, L. D., Loriaux, D. L., ... & Chrousos, G. P. (2021). Gonadal and adrenal hormone correlates of adjustment in early adolescence. In *Biological-psychosocial interactions in early adolescence* (pp. 303-323). Routledge.
- Rajabi, F., & Aslemi, E (2017). The effectiveness of life skills training on the psychological well-being and happiness of elderly women. *Aging Psychology, 4*(4), 301-312. [In Persian]
- Rezapour Mirsaleh, Y., Fallah, M., & Saberi, M. (2015). Investigating the effectiveness of the intervention based on life skills training on the quality of life of women heads of households. *Quarterly Journal of Woman and Society, 7*(1), 81-100. [In Persian]
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Saber, M., Tehrani, H., Shojaeizadeh, D., Maleki, Z., & Esfandiarpour, R. (2012). Examining the state of mental health and the level of exposure to stressful life events in nurses working in emergency 115. *Journal of Health System Research, 9*(3), 294-300. [In Persian]
- Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S. J. (2020). The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Emotion, 20*(1), 80.
- Shahverdi, A., Saedi, S., & Razani, M. (2020). The Effectiveness of Life Skills Training on Anxiety Sensitivity, Psychological Empowerment, and Soldiers' Anger. *Community Health, 7*(2). 156-165.
- Shojaei, S., Hemmati Alamdarlu, Q., Qarqani, Y., & Mir Ahmadi, Z. (2014). The effectiveness of life skills training on cognitive emotion regulation strategies in the mothers

- of children with autism spectrum disorders. *Journal of Disability Studies*, (5), 179-189. [In Persian]
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258-263.
- Sinha, A. K. P., & Singh, R. P. (1993). Manual for adjustment inventory for school students. *Agra: National psychological corporation*, 48, 281-90.
- Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: Vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286-292.
- Tiwari, P., Naik, P. R., Nirgude, A. S., & Datta, A. (2020). Effectiveness of life skills health education program: A quasi-experimental study among school students of South India. *Journal of education and health promotion*, 9(1), 336.
- Wollesen, L., & Richardson, B. (2024). Life skills progression: An outcome and intervention planning instrument for use with families at risk. Paul Brookes Publishing.
- World Health Organization. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes (No. WHO/MNH/PSF/93.7 A. Rev. 2). World Health Organization.