مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و ارتباط مؤثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست

خدیجه باقری[1]*، بهرام میرزائیان[2]، محمدکاظم فخری[3]

دریافت: ۱۳۹۵/۱۲/۱۵ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۲/۲۳

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: دوران کودکی و نوجوانی شرایط خاصی دارد. مشکل در مقابله و تنظیم هیجان می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطر شود. یکی از دلایل اصلی که سبب می‌شود برخی نوجوانان مهارت زندگی کردن را نداشته باشند این است که این کودکان مهارت‌های زندگی مناسبی که می‌توانند آن‌ها را جلوه دهند را ندارند. آن‌ها در یک وضعیت دو سویه گرفتارند. از یک طریق، دانش‌آموزان بی‌دقت فرصتی برای تمرین مهارت‌های زندگی نمی‌یابند و از طرف دیگر آن‌هایی که در مهارت‌های زندگی ضعیف هستند قادر به برقراری ارتباط نیستند. بنابراین هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم،جرأت‌ورزی و ارتباط مؤثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست استان مازندران می‌باشد.

مواد و روش کار: روش پژوهش در این تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان بی‌سرپرست مراکز بهزیستی استان مازندران در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴ می‌باشند (n=۱۱۲). به این صورت که از بین مراکز استان دو مرکز انتخاب شده، نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر از نوجوانان بی‌سرپرست استان مازندران بودند و پس از اجرای پیش آزمون، ۱۵ نفر از آزمودنی‌ها در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند که به‌صورت روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده پرسشنامه‌های سخت‌رویی اهواز و راهبردهای مقابله‌ای لازاروس بود. سپس مداخله آزمایشی (آموزش مهارت‌های کنترل خشم، جرأت‌ورزی و ارتباط مؤثر) برای گروه آزمایشی، طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با توجه بـه میـانگین مؤلفه سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای گروه آزمایش شده است و آموزش مهارت‌های زندگی موجب تفاوت معنی‌داری بین دوگروه کنترل و آزمایش شده است و بر دو متغیر وابسته تفاوت معنی‌داری دارند.

بحث و نتیجه‌گیری: مطابق با یافته‌های این مطالعه آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و ارتباط مؤثر) بر افزایش سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست مؤثر است. لذا به کارگیری این روش حمایتی، می‌تواند به‌عنوان یک روش مؤثر، به‌منظور افزایش سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست باشد.

کلیدواژه‌ها: ارتباط مؤثر، جرأت‌ورزی، راهبردهای مقابله‌ای، سرسختی، کنترل خشم

مجله ایده‌های نوین روانشناسی، دوره اول، شماره دوم، ص ۶۲-۵۵، بهار ۱۳۹۶

آدرس مکاتبه: ساری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، دانشکده روانشناسی، تلفن: ۰۹۱۱۸۵۸۴۵۳۶

Email: pshba@yahoo.com

مقدمه

دوره نوجوانی از بحرانی‌ترین دوران زنـدگی اسـت. اساساً همه نظریه‌های نوجوانی توافق دارند بر سر این که مرحله نوجـوانی ذاتـاً پرفشـار و احتمـالاً رابطـه والـد نوجوان نسبت به ارتباط والد-کودک تعارضی‌تـر اسـت (۱). غالباً نوجوانان درگیر نوسانات پرشور عاطفی هستند، دوران نوجوانی با شور و هیجان، احساس‌های متناقض تحریکات فیزیولوژیکی و عواطفی پرتنش همـراه اسـت .این دوران حساس، نقش بسـیار مهمـی در شـکل‌گیـری شخصیت آینده فرد دارد. احتمالاً هـیچ

[1] کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (نویسنده مسئول)

[2] استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

[3] استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

دوره رشـدی بـه اندازه دوره نوجوانی موجب سردرگمی والدین، معلمان و متخصصان بالینی نمی‌شود (۲). در همین دوره یک مسئله مهم که در زندگی نوجوان رخ می‌دهد تشکیل هویت است که مهم‌ترین جنبه تحولی دوره نوجوانی است و فرد در این دوره کشف می‌کند که چه کسی است و برای رسیدن به هویت باثبات، نوجوان بایستی نیازها، امیال و توانایی‌های خویش را در قالب تازه‌ای سازماندهی نماید تا از این راه بتواند خود را با انتظارات جامعه سازگار سازد. استرس[1] یک واقعیت زندگی است و همه به درجات مختلف و هر روز آن را تجربه می‌کنند. استرس به‌عنوان یک منبع مورد استفاده بدن برای رویارویی با چالش‌های زندگی مدرن تعریف شده است (۳).

گرچه امروز در جوامع مختلف راه‌حل‌هایی جهت رفع مشکلات کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست ارائه شده و مراکز شبه خانواده تأسیس شده‌اند و از افراد بی‌سرپرست در این مراکز نگهداری می‌شود، زندگی در مراکز شبه خانواده با مشکلات عدیده‌ای مواجه است. در این شرایط آگاهی داشتن از مهارت‌های زندگی[2] می‌تواند مؤثر باشد. مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه بزنند (۴). مهارت‌های زندگی توانمندی‌هایی می‌باشد، که اگر کسی آن‌ها را در خود به وجود آورد، می‌تواند نقش خود را در جامعه به‌طور مناسب ایفا نماید و بدون آن که به خود و دیگران لطمه‌ای وارد نماید، با خواسته‌ها و انتظارات و مسائل و مشکلات روزانه خصوصاً در رابطه با روابط خود با دیگران، به شکل مؤثر روبرو شود. به عبارت دیگر مهارت‌های زندگی، روش‌ها و مهارت‌های اصلی و ضروری برای زندگی سالم و سازنده می‌باشد که سبب سازگاری ما با محیط و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شود (۵).

راهبردهای مقابله‌ای تلاش شناختی و رفتاری است برای کاهش و تحمل خواسته‌ها و فشارهای درونی و بیرونی که توسط عامل استرس‌زا ایجاد شده است (۶). روش‌های مقابله از جمله حل مسأله، روش‌هایی برای مقابله با استرس و حل مشکلات زندگی می‌باشند و برای ارتقاء زندگی به مطلوب‌ترین سطح ممکن، افراد می‌توانند راه‌های مختلف مقابله با استرس را بیاموزند (۷).

همچنین یکی از عوامل روانی که نقش عمده‌ای در پیش‌بینی و حفظ سلامت جسمانی و روانی افراد بازی می‌کند، سرسختی روانشناختی است. سرسختی[3] و آسیب‌پذیری در دو قطب مخالف یک هستند (۸). افراد با سرسختی بالا متعهد بوده و درگیر بسیاری از حوزه‌های مختلف زندگی (به‌عنوان مثال خانواده، دوستان، کار و غیره) می‌باشند. آن‌ها به‌طورکلی بر این باورند که بر آنچه در زندگیشان رخ می‌دهد کنترل داشته و تمایل دارند شرایط دشوار را به‌عنوان یک چالش در نظر بگیرند نه به‌عنوان یک تهدید سرسختی روانشناختی افراد را در برابر مشکلات روانی و اثرات روانی ناشی از حوادث مشکل‌ساز محافظت می‌کند. مردم با سرسختی بالاتر در ارتباطات خود فعال‌تر و قاطع‌تر بوده است. دلاهیج، گیلارد و دام[4] (۹) گزارش کردند که سرسختی با شیوه‌های مقابله‌ای سازگارانه ارتباط مثبت و معنی‌داری و با سبک‌های مقابله‌ای ناسازگارانه ارتباط منفی و معنی‌داری دارند. در نهایت، سرسختی روانشناختی باعث می‌شود که فرد استرس‌های خود را به صورتی واقع‌بینانه و با بلند نظری مورد توجه قرار دهد. همچنین، سرسختی روانشناختی زاییده دانشی است که بر مبنای آن، شخص برای پاسخگویی به استرس‌زاها به منابع بیشتری دست پیدا می‌کند؛ به عبارتی، یک احساس بنیادی از کنترل است که به فرد سرسخت، امکان پرورش با دیدی خوشبینانه نسبت به استرس‌های روانی می‌دهد.

نوجوانان بی‌سرپرست اغلب در زمینه برقراری ارتباط مناسب دچار مشکلات عمده‌ای هستند. طبق پژوهش‌های گذشته بسیاری از نوجوانانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی لازم هستند و یا توسط همسالان خود مورد پذیرش واقع نمی‌شوند، در معرض ابتلا به انواع ناهنجاری‌های رفتاری- عاطفی قرار دارند (۱۰). افراد با مهارت‌های ابراز وجود ضعیف هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات عدیده‌ای به وجود می‌آورند. بنابراین آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی[5] یک شیوه مداخله‌ای ساختار یافته است که به‌منظور بهبود اثر بخشی روابط اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد (۱۱). راهبردهای مقابله‌ای مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (۱۲). مقابله همچنین به‌عنوان یک تلاش برای کنترل شرایط آسیب‌زا و یا هر نوع چالش تعریف شده، هنگامی که واکنش‌های خودکار غیرممکن است.و ارتباط بین استرس‌های محیطی و تطابق فردی را شکل می‌دهد (۱۳).

در ایـن میـان، مشـکلات مربـوط بـه خشـم ماننـد پرخاشگری و خصومت از دلایل مهم ارجـاع کودکـان و نوجوانان به مراکز روانشناسی و مشاوره است (۱۴). پژوهشگران، کودکان و نوجوانـان را بـا رفتار پرخاشگرانه مورد بررسـی قـرار داده‌انـد و این پیش آگهی برای کودکانی که الگوهای مزمن رفتار پرخاشگرانه را نشان می‌دهند، ضـعیف اسـت (۱۵). یافته‌های پژوهشی وجود نشانه‌هـایی از ضـعف در مدیریت خشم، مهارت‌های حـل مسئله و مهـارت‌های اجتمـاعی را در رفتارهـای جوانـان پرخاشـگر گـزارش کرده‌اند (۱۶). از جمله

[1] stress
[2] life skills
[3] Hardiness
[4] Delahaij, Gaillard, & Dam
[5] assertiveness training

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

مشکلات عدم کنترل خشم می‌توان به از دست دادن خلق، بحث و جدل با بزرگسالان، رفتار مقابله و نادیده گرفتن قوانین در خانه یا مدرسه اشاره کرد (۱۷).

یکی از مهارت‌های زندگی که تأثیر بسزایی در روند زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد مهارت ابراز وجود[1] می‌باشد. افراد فاقد جرأت‌ورزی نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند. بی‌جرأتی یعنی منفعل، پشیمان، ترسو بودن. به عبارتی، بی‌جرأتی یعنی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته‌های خود و پذیرفتن خواسته‌های دیگران حتی اگر این خواسته به ضرر فرد باشد (۱۸).

در همین راستا نتایج پژوهش رضایی، ملک‌پور و عریضی[2] (۸) به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس و شیوه‌های مقابله با استرس نوجوانان مراکز شبه خانواده پرداختند و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، موجب کاهش معنادار در میانگین نمره‌های استرس گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل گردید. همچنین این آموزش موجب افزایش معنی‌داری در میانگین نمرات شیوه مقابله مسئله‌مدار و کاهش معنادار در میانگین نمرات شیوه مقابله هیجان‌مدار (P=۰/۰۰۱) گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل گردید؛ آموزش مهارت‌های زندگی، کاهش معناداری در میانگین نمرات شیوه مقابله اجتناب مدار گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل نشان نداد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مفید، برای نوجوانان مراکز شبه خانواده به کار رود.

نتایج پژوهش دهقانی و کجباف[3] (۱۹) رابطه بین سرسختی با راهبردهای مقابله‌ای مقابله با استرس را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که ویژگی سرسختی، نگرش درونی خاصی را به وجود می‌آورد که شیوه رؤیارویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که فرد فشارهای روانی را به صورت واقع بینانه و با بلندنظری مورد توجه قرار دهد. در همین راستا نتایج پژوهش اسمیت، سویشر، ویکاری، بکتل، مینر و هنری[4] (۲۰) که در پژوهش خود نشان دادندکه آموزش مهارت‌های زندگی سبب افزایش مهارت حل مسئله شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شود.

آموزش مهارت‌های زندگی در نوجوانان باعث می‌شود آن‌ها خود را بهتر بشناسند، دیگران را بهتر درک کنند و روابط مؤثرتری با آن‌ها ایجاد نمایند و بتوانند هیجان‌های منفی خود را شناخته و آن‌ها را کنترل کنند. هدف اصلی آموزش این مهارت‌ها، افزایش توانایی روانی-اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب رسان به سلامت روان این قشر می‌باشد. از این‌رو، در پژوهش حاضر محقق به دنبال پاسخگویی به این سؤال اساسی و مهم است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی) بر سخت‌رویی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست مؤثر است؟

فرضیه‌های پژوهش

۱-آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و مهارت ارتباطی) بر سرسختی نوجوانان بی‌سرپرست مؤثر است.

۲-آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و مهارت ارتباطی) بر راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست مؤثر است.

مواد و روش کار

روش پژوهش در این تحقیق نیمه آزمایشی، با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان بی‌سرپرست استان مازندران در سال (۱۳۹۵-۱۳۹۴) می‌باشند (n=۱۱۲).

نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر از نوجوانان بی‌سرپرست استان مازندران بودند که به‌صورت روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. به این صورت که از بین مراکز استان دو مرکز انتخاب شده و سپس از این مراکز۳۰ نفر به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و پس از اجرای پیش‌آزمون، ۱۵ نفر از آزمودنی‌ها در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه سخت‌رویی اهواز[5] (AHI): پرسشنامه سرسختی اهواز یک مقیاس خودگزارشی مداد کاغذی است که دارای ۲۷ماده است. این مقیاس به وسیله تحلیل عوامل به وسیله کیامرثی، نجاریان و مهرابی‌زاده هنرمند[6] (۲۱) در یک نمونه ۵۲۳ نفری از دانشجویان ساخته شده و سرسختی را مورد سنجش قرار می‌دهد. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه ۲۷ ماده‌ای بدین گونه است که آزمودنی‌ها به یکی از چهار گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات پاسخ گفته و بر اساس مقادیر صفر، ۱، ۲ و ۳ نمره‌گذاری می‌شود، البته به جز ماده‌های ۶، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۷ و ۲۱ که دارای بار عاملی منفی هستند و به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. به دست آوردن نمره بالا در این پرسشنامه، نشان‌دهنده سرسختی روانشناختی بالا در فرد است. برای سنجش پایایی این مقیاس دو روش بازآزمایی و همسانی درونی را به کار گرفته شده است. این پرسشنامه دارای ضریب بازآزمایی ۰/۷۸ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ می‌باشد. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به‌دست آمد.

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس[7] (WOCQ): این پرسشنامه۶۶ سؤال داردکه بر اساس سیاهه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس

[1] assertivenes
[2] Rezai, Malakpour, & Arezei
[3] Dehghani & Kajbaf
[4] Smitt, Swisher, Vicary, Bechtel, Minner, & Henry
[5] Ahvaz Hardiness Inventory (AHI)
[6] Kayamrathi, Najjarian, & Mehrabizadeh Arminand
[7] Ways of Coping Questionnaire

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

و فولکمن[1] (۲۲) ساخته شده و دامنه وسیعی از افکار و اعمالی که افراد هنگام مواجهه با شرایط فشارزای درونی یا بیرونی به کار می‌برند را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت از ۰تا ۳ است. این آزمون دارای ۸ خرده مقیاس مقابله رویارویی[2]، فاصله گرفتن[3]، خودکنترلی[4]، طلب حمایت اجتماعی[5]، پذیرش مسئولیت[6]، گریز-اجتناب[7]، حل مسئله برنامه‌ریزی شده[8] و ارزیابی مجدد مثبت[9] است. ۱۶سؤال این پرسشنامه انحرافی است و ۵۰ سؤال دیگر شیوه مقابله فرد را مورد ارزیابی قرار می‌دهند اعتبار این پرسشنامه در نمونه‌ای متشکل از ۷۵۰ زوج میانسال آزمون شد. ضریب آلفای کرونباخ مقابله مستقیم ۰/۷۰، فاصله گرفتن ۰/۶۱، خودکنترلی۰/۷۱، طلب حمایت اجتماعی۰/۷۶، پذیرش مسئولیت ۰/۶۶، اجتناب-گریز ۰/۷۲، حل مسئله برنامه‌ریزی شده ۰/۶۷، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۷۹گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز این شاخص با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۷ که در حد رضایت‌بخش بود.

روش اجرای مداخله

پس ازتقسیم افراد به دو گروه آزمایشی و کنترل پرسشنامه موردنظر جهت گرفتن پیش‌آزمون توزیع شد و چند دقیقه درخصوص نحوه پرکردن پرسشنامه توضیحاتی ارائه شد. یک هفته پس از گرفتن پیش‌آزمون، آموزش مهارت‌های زندگی فتی و موتابی[10] (۲۳) به گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آغاز شد و یک هفته پس از پایان آموزش، پس‌آزمون از هر دو گروه گرفته شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش از آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس استفاده شد. محتوای جلسات به‌طور خلاصه در جدول شماره (۱) نشان داده شده است.

یافته‌ها

جدول شماره (۲) آمار توصیفی گروه کنترل و آزمایشی متغیرهای سرسختی و راهبردهای مقابله ای را نشان می‌دهد.

جدول (۱): جلسات آموزشی مهارت های زندگی

جلسات	محتوای جلسات آموزشی
جلسه اول	معارفه، قوانین شرکت در جلسات، توضیح مفهوم مهارت‌های زندگی و فواید آن
جلسه دوم	بررسی مفهوم خشم، علائم هشداردهنده و فیزیولوژیک آن، شناسایی موقعیت‌های برانگیزاننده خشم و افکار و احساسات همراه با آن، بررسی پیامدهای مثبت و منفی بروز خشم و عدم بروز آن، تمرین منزل
جلسه سوم	مرور مسائل مطرح شده در جلسه قبل، نقش خودگویی‌های منفی و افکار غیرمنعطف در تجربه خشم و آموزش خودگویی مثبت، آموزش تفکیک افکار مفید و غیرمفید در هنگام عصبانیت
جلسه چهارم	مرور جلسات قبل، آموزش شیوه‌های عملی مدیریت خشم (ایجاد تغییر در محیط/ترک موقعیت، آرام سازی، مقابله با افکار منفی، ابراز خشم به شیوه سازگارانه، حل مسأله)، تعریف ارتباط و انواع شیوه‌های ارتباط مؤثر در جامعه، آموزش شناخت عناصر ارتباط
جلسه پنجم	شناسایی مولفه‌های برقراری ارتباط و تسهیل‌کننده‌های ارتباط مؤثر، بررسی مزایای ارتباط مؤثر، انجام تمرین ارتباط یک سویه، تکلیف منزل
جلسه ششم	شناسایی موانع ارتباط مؤثر، تعریف جرأت‌ورزی و مولفه‌ها و فواید آن در زندگی، آشنایی اعضای گروه با حقوق خود، بررسی انواع سبک‌های ارتباطی (منفعلانه، پرخاشگرانه و جرأتمندانه) و نتایج آن، ارائه تکلیف منزل (یادآوری موقعیت‌هایی که در آن غیرجرأتمندانه عمل کرده‌اند و عکس‌العمل نسبت به آن شرایط).
جلسه هفتم	مرور جلسات قبل، بیان تکنیک‌هایی برای رفتار جرأتمندانه، بررسی نتایج و فواید رفتار جرأتمندانه، بحث در مورد تکلیف منزل جلسه قبل
جلسه هشتم	جمع‌بندی کلی آموزش ۳ مهارت (کنترل خشم، ارتباط مؤثر، جرأت‌ورزی)، تقدیر و تشکر

جدول (۲): آمار توصیفی گروه کنترل و آزمایشی متغیرهای سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای

متغیرها	گروه		میانگین	انحراف معیار
سرسختی	کنترل	پیش‌آزمون	۴۲/۸۰	۱۴/۱۹۹
		پس‌آزمون	۴۳/۳۳	۱۴/۱۶۱
	آزمایشی	پیش‌آزمون	۳۰/۷۳	۸/۶۳۱
		پس‌آزمون	۴۲/۴۷	۶/۹۱۷
راهبردهای مقابله‌ای	کنترل	پیش‌آزمون	۵۴/۷۳	۱۸/۲۹۷
		پس‌آزمون	۵۶/۰۷	۱۶/۴۵۵
	آزمایشی	پیش‌آزمون	۳۹/۶۰	۸/۷۲۴
		پس‌آزمون	۵۰/۰۷	۱۰/۷۲۷

[1] Lazarus & Folkman
[2] confronting coping
[3] distancing
[4] self-controlling
[5] seeking social support
[6] accepting responsibility
[7] escape- avoidance
[8] plan-full problem solving
[9] positive reappraise
[10] Fati & Motaei

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

همان‌طوری‌که جدول شماره (۲) نشان می‌دهد میانگین متغیر سرسختی در گروه کنترل در پیش‌آزمون برابر با (۴۲/۸۰) و در پس‌آزمون برابر با (۴۳/۳۳) می‌باشد و میانگین متغیر سرسختی درگروه آزمایشی در پیش‌آزمون برابر با (۳۰/۷۳) و در پس‌آزمون برابر با (۴۲/۴۷) می‌باشد. همچنین میانگین متغیر راهبردهای مقابله‌ای در گروه کنترل در پیش‌آزمون برابر با (۵۴/۷۳) و در پس‌آزمون برابر با (۵۶/۰۷) می‌باشد و میانگین متغیر راهبردهای مقابله‌ای در گروه آزمایشی در پیش‌آزمون برابر با (۳۹/۶۰) و درگروه آزمایشی برابر با (۵۰/۰۷) می‌باشد. برای انجام همسانی واریانس‌های متغیرهای ارزیابی سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای در پس‌آزمون درگروه آزمایشی وکنترل آزمون لوین انجام گرفت. نتایج این تحلیل در جدول شماره (۳) نشان داده شده است.

جدول (۳): نتایج آزمون همگنی واریانس‌های لوین در دو گروه کنترل و آزمایشی، بر اساس متغیرهای پژوهش

متغیر	F	df_1	df_2	سطح معنی‌داری
سرسختی	۲/۹۳۹	۱	۲۸	۰/۰۹۷
راهبردهای مقابله‌ای	۳/۲۳۶	۱	۲۸	۰/۰۸۳

همان‌گونه که در جدول شماره (۳) مشاهده می‌شود نتایج آزمون همگنی واریانس‌های دو گروه (آزمون لوین) در رابطه متغیرهای مورد مقایسه معنی‌دار نمی‌باشند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که واریانس‌های دو گروه یکسان است.

برای انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری، متغیرهای ارزیابی سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای چهار آزمون انجام گرفت. نتایج این تحلیل در جدول شماره (۴) نشان داده شده است.

جدول (۴): تحلیل کوواریانس چند متغیری برای بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر سرسختی و راهبردهای مقابله ای

نام آزمون	مقدار	فرضیه df	خطا df	میزان f	سطح معنی‌داری
اثر پیلای	۰/۲۳۵	۳/۸۳۰	۲	۲۵	<۰/۰۵
لامبدای ویلکز	۰/۷۶۵	۳/۸۳۰	۲	۲۵	<۰/۰۵
اثر هتلینگ	۰/۳۰۶	۳/۸۳۰	۲	۲۵	<۰/۰۵
بزرگترین ریشه روی	۰/۳۰۶	۳/۸۳۰	۲	۲۵	<۰/۰۵

بر اساس نتایج به‌دست آمده از جدول شماره (۴) مشاهده می‌شود که در سطح اطمینان ۹۵ درصد با سطح معناداری (۰/۰۵) مشخص شد که سطح معناداری همه آزمون‌های فوق پایین‌تر ۰/۰۵ است و این امر نشان می‌دهد که بین گروه‌های مورد آزمون (آزمایش و کنترل)، تفاوت معنی‌داری وجود دارد و مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و مهارت ارتباطی) بر سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست مؤثر است.

برای انجام معنی‌داری پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایشی و کنترل متغیر سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای تحلیل کوواریانس انجام گرفت. نتایج این تحلیل در جدول شماره (۵) نشان داده شده است.

جدول (۵): نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانوا بر میانگین نمره سرسختی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری
سرسختی	۳۰۵/۴۸۷	۱	۳۰۵/۴۸۷	۴/۷۴۶	<۰/۰۵
راهبردهای مقابله‌ای	۲۶۳/۹۸۷	۱	۲۶۳/۹۸۷	۵/۴۳۴	<۰/۰۵

همان‌طوری‌که در جدول شماره (۵) مشاهده می‌شود بین دو گروه آزمودنی از لحاظ سرسختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p<۰/۰۵$، $F=۴/۷۴۶$). بنابراین فرضیه اول این پژوهش تأیید شد. همچنین بین دوگروه آزمودنی از لحاظ راهبردهای مقابله‌ای تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p<۰/۰۵$، $F=۵/۴۳۴$). بنابراین فرضیه دوم این پژوهش تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و مهارت ارتباطی) بر سرسختی نوجوانان بی‌سرپرست مؤثر است.

بررسی و تحلیل فرضیه اول نشان داد که سرسختی گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و مهارت ارتباطی) در مقایسه با موقعیت پیش‌آزمون یعنی قبل از اعمال متغیر مستقل افزایش یافته است و آموزش موجب تفاوت معنی‌داری بین دو گروه کنترل و آزمایشی شده است که اندازه اثر (۰/۱۵۰) می‌باشد. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و مهارت ارتباطی) برسرسختی نوجوانان بی‌سرپرست مؤثراست. هیچ پژوهشی که به‌طور مستقیم به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرسختی پرداخته باشد یافت نشد. ولی پژوهش‌های دهقانی

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

و کجباف (۱۹) به‌طور غیرمستقیم نتیجه فرضیه اول را تأیید می‌کنند. ویژگی سرسختی، نگرش درونی خاصی را به وجود می‌آورد که شیوه رویارویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد فرد سرسخت حوادث ناخوشایند را امکانی برای یادگیری و نه تهدیدی برای ایمنی در نظر می‌گیرد و این جنبه‌ها باعث پیشگیری شده و یا موجب کوتاه شدن مدت پیامدهای منفی حوادث فشارزا خواهد شد و تدوین برنامه‌های آموزشی مناسب (مانند آموزش مهارت‌های زندگی) برای این نوجوانان که از حضور تربیتی، روانشناختی و حمایت مؤثر والدین و نیز از مزایای زندگی در خانواده محروم هستند می‌تواند در تأمین سلامت روان شناختی این نوجوانان و افزایش سرسختی نقشی حیاتی ایفا می‌کنند (۱۹).

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و مهارت ارتباطی) بر راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست مؤثر است.

بررسی و تحلیل فرضیه دوم نشان می‌دهد با ۹۹درصد اطمینان آموزش موجب تفاوت معنی‌داری بین دوگروه کنترل و آزمایشی شده است که اندازه اثر (۰/۱۶۸) می‌باشد و بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و مهارت ارتباطی) بر راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست مؤثراست. نتیجه به‌دست آمده با نتایج رضایی و همکاران (۸) و اسمیت و همکاران (۲۰) همخوانی دارد. آموزش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که افراد شناخت بیشتری از خود پیدا کرده و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و در جهت اصلاح نقاط ضعف و در تقویت نقاط قوت خود اقدام کنند. ایجاد آگاهی در مورد نقاط قوت و ضعف موجب می‌شود که به فرد کمک نماید تا بهتر نسبت به نحوه مقابله با مشکلات اقدام کند. همچنین مقابله کافی و مؤثر در دوره نوجوانی نتایج مثبتی را در بزرگسالی، از جمله مشکلات رفتاری کمتر، سازگاری بهتر و در نتیجه علایم افسردگی کمتر به همراه خواهد داشت. نوجوانانی که در موقعیت‌های سخت و استرس‌زا از راهبردهای مقابله‌ای مناسب و کارآمد استفاده می‌کنند دارای سلامت روان بیشتری از دیگر همسالان خود هستند. مهارت‌های زندگی در فرد، توانایی لازم را برای رویارویی واقع بینانه با شرایط بیرونی که می‌توانند تنش آفرین و استرس‌زا باشند، ایجاد می‌کند. لذا احساس توانایی و مقابله با مشکلات می‌تواند در میزان رضایت‌مندی و شادی افراد مؤثر واقع شود (۸، ۲۰).

پیشنهاد می‌شود فعالان و برنامه‌ریزان همواره در تدوین برنامه‌های آموزشی به آموزش راهبرهای مقابله‌ای کارآمد در برابر استرس و دریافت حمایت‌های اجتماعی این نوجوانان توجه ویژه‌ای داشته باشند. این آموزش‌ها از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی در این مراکز امکان‌پذیر است. ضروری است مسئولان مراکز بهزیستی با در نظر گرفتن ویژگی‌های این نوجوانان در کنار توجه به امر تحصیل در جهت ارتقاء سلامت روانی آن‌ها و توجه به نیازهای روانشناختی آن‌ها اقدام نمایند.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه می‌باشد و از اساتید محترم و همچنین از کسانی که در انجام این پژوهش همکاری لازم نموده‌اند، کمال تشـکر و قدردانی را داریم.

References:

1. Montemayor R. Parent and adolescent in conflict: All families some of the time and some families most of the time. Journal of Early Adolescence 1983; 3(1-2): 83-103.
2. Thompson P, Douglas B. Psychotherapy and counseling children and adolescents (practical applications in medical centers and schools); 1974. Farahi H, editor. Tehran: Arjmand Publishing; 2002
3. Papalia DE, Olds SW. Human development. New York: Mcgrow-Hill, Inc; 1992.
4. Soleimani H. Effectiveness of teaching life skills to orphans and unsupervised teenagers Brshadkamy city of Neyshabur. Neyshabur City Welfare Office; 2013. (Persian)
5. Maleki H. Mharthay life, especially the youth and Nvjvanan. Thran: Ayeizh Press; 2010. (Persian)
6. Ickes MJ, Brown J, Reeves B, Martin PD. Differences between Undergraduate and graduate students in stress and coping strategies. Californian Journal of Health Promotion 2015; 13(1): 13-25.
7. Houghton K, Salkvvs Case C. CBT: A Practical Guide for the treatment of mental disorders, translation H. Ghasemzadeh. Tehran: Venerable Press; 2006. (Persian)
8. Rezai E, Malakpour M, Arezei H. The effect of life skills training on stress and coping with stress teens overnight Khanvadh. Daneshvar (Raftar) Shahed University 2009; 34: 21-28. (Persian)
9. Delahaij R, Gaillard WD, Dam KV. Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. Personality and Individual Differences 2010; 5(49): 386-390.
10. Bawaghar B. The effect of life skills training on reducing stress in adolescents in family-like city

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

centers. [dissertation]. Hormozgan: University of Hormozgan; 2012. (Persian)

11. Khodabakhshi Koolaee A, Mehrara M, Navidian A, Moslenejad, L. Asrbkhshy assertiveness training skills knowledge on mental health-related factors Mvzan. Fslnamh Iran Journal of Nursing Science 2013; 4(1): 74-83. (Persian)
12. Momeny K, Shahbazi Rad, A. The relationship of spirituality and coping strategies and quality of life Danshjvyan. Mjlh Behavioral Sciences 2012; 2(6): 1-2. (Persian)
13. Zedan R. Bitar, Jstress and coping strategies among science elementary school teachers in Israel. Journal of Education and General Studies 2013; 2(3): 84-97.
14. Sukhodolsky DG, Kassinove H, Gorman BS. Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. Aggression and Violent Behavior 2004; 9(3): 247-269.
15. Leff SS, Power TJ, Manz RH, Costigan TE, Nabors LA. School-based aggression prevention programs for young children: Current status and implications for violence prevention. School Psychology Review 2001; 30(2): 344-362.
16. Feindler EL, Weisner S. Youth anger management treatment for school violence prevention. In: Jimerson SR, Furlong M, editors. Handbook of school violence and school safety: From research to practice. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates; 2006. P. 353-363.
17. Reynolds WM. Reynolds adolescent adjustment screening inventory: Professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc; 2001.
18. Kelinke, CL. Life Skills. Mohammad Khani Sh, editor. Tehran: Resaneh Takhasosi Publication; 1994.
19. Dehghani A, Kajbaf MB. The relationship hardiness with coping styles in Danshjvyan. Fslnamh Knowledge and Health 2013; 3(8): 112-118. (Persian)
20. Smith EA, Swisher JD, Vicary JR, Bechtel LJ, Minner D, Henry KL, & et al. Evaluation of life skills training and infused-life skills training in a rural setting: Outcomes at two years. Journal of Alcohols & Drug Education 2004; 48(1): 51-70.
21. Kayamrathi A, Najjarian B, Mehrabizadeh Arminand M. Making and validating a scale for measuring psychological hardiness. Journal of Rolling Science 1998; 3: 271-284. (Persian)
22. Lazarus RS, Folkman, S. Coping and adaptation. Gilford Press; 1985.
23. Fati L, Motaei F. Effective communication skills. Tehran: Publish Danjhe, 2006.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

Original Article

THE EFFECTIVENESS OF LIFE SKILLS TRAINING (ANGER MANAGEMENT, ASSERTIVENESS AND EFFECTIVE COMMUNICATION) ON HARDINESS AND COPING DERELICT ADOLESCENT

Khadigeh Bagheri[1]*, *Bahram mirzaian*[2], *Mohammad Kazem Fakhri*[3]

Received: 5 March, 2017 Accepted: 13 May, 2017

Abstract

Background & Aims:

Childhood and adolescence certain conditions. Difficulty in coping and emotional regulation may lead to risky behavior. They are caught in a two-way situation. The Turaif, careless students the opportunity to practice their skills do not live the other hand, those who are weak in life skills are not able to communicate. The aim of this study the effectiveness of life skills training (anger management, assertiveness and effective communication) on hardiness and Coping derelict Adolescent.

Materials & Methods:

Methods In this experimental study, study design is quasi-experimental with pretest and post test with a control group and study population consisted of all adolescent orphans in Welfare centers Mazandaran province (2015-2016) are the (n=112). The sample Hazrshaml Mazandaran province were 30 orphans Aznvjvanan Who were selected by simple random sampling. This means that the two selected provincial capitals, the instrument Ahvaz hardiness and coping strategies questionnaire was Lazarus. Then the centers of 30 randomly selected sampling scatter diagram after the pre-test, 15 subjects in the experimental group and 15 in the control group. Then the experimental group (training anger control skills, assertiveness and effective communication) to the experimental group for 8 sessions run 60 Minute Ay but in the control group received no training. After completing the curriculum of both groups were assessed.

Results:

Research findings showed that 99 Percent Trust training caused significant difference between the two control experiments that the effect size (0.168) is the dependent variable and life skills training are two significant differences.

Conclusion:

The results of data analysis using Analysis of Covariance showed that life skills training (anger management, assertiveness, and effective communication) to increase the resilience and coping strategies of young orphan is effective.

Key Words: Anger management, Assertiveness, Effective communication, coping strategies, Hardiness

Address: *Sari, Islamic Azad University, Sari Branch, Faculty of Psychology*
Tel: *+989118584563*
Email: *pshba@yahoo.com*

SOURCE: Journal of Psychology New Ideas, 2017: 1(2): 55-62 ISSN: 2588-3356

[1] *MA of Educational Psychology, Faculty of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran (Corresponding Author)*
[2] *Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari,* Iran
[3] *Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari,* Iran

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]