

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای مقابله با استرس و خود نظم‌جویی‌شناختی هیجانی مادران

مریم منبری*^۱، ربابه عطائی‌فر^۲، مریم کلهرنیا گل‌کار^۳

چکیده

مقدمه: فقدان مهارت‌های زندگی باعث بروز رفتارهای غیرمؤثر و ناسازگارانه در فرد در برابر فشارها می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای مقابله با استرس و خود نظم‌جویی‌شناختی هیجانی مادران بود.

روش پژوهش: تحقیق شبه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گره کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه مادران دارای فرزند نوجوان منطقه ۳ شهر کرج که در پاییز ۱۳۹۸ به کلینیک روان‌شناسی ارمغان بهار مراجعه کردند، تشکیل داد، که حجم نمونه شامل ۴۰ نفر از مادران دارای فرزند نوجوان منطقه ۳ کرج در سال ۱۳۹۸ به کلینیک روان‌شناسی ارمغان بهار مراجعه کرده بودند و به روش نمونه‌گیری در دسترس و به صورت جایگزین تصادفی در دو گروه (۲۰ نفر) آزمایش و (۲۰ نفر) کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۱ جلسه آموزش مهارت زندگی شرکت کردند، در حالیکه گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. و پس از دو ماه آزمون پیگیری نیز صورت پذیرفت. از پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس، پرسشنامه خود نظم‌جویی‌شناختی هیجانی گارنفسکی و کراج برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. برای تحلیل نتایج از آمار توصیفی و سپس تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار گروه آزمایش در مقابل گروه کنترل و کاهش راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار گروه آزمایش در مقابل گروه کنترل شد ($P < 0/01$). همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش هیجانات مثبت گروه آزمایش در مقابل گروه کنترل شد ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: انجام مداخلات بر اساس این رویکرد می‌تواند در افزایش میزان پاسخ‌های مقابله‌ای مسئله‌مداری، هیجانات مثبت مادران دارای فرزند نوجوان مفید باشد و به بهبود شرایط زندگی آنها کمک کند.

واژه‌های کلیدی: خودنظم‌جویی‌شناختی هیجانی "راهبردهای مقابله با استرس" مهارت‌های زندگی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۱۷ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۲/۱۸

استناد: منبری م، عطائی فر ر، کلهرنیا گل کار م. اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای مقابله با استرس و خود نظم‌جویی- شناختی هیجانی مادران، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۰؛ ۱۱(۱): ۱۴۱-۱۲۳

^۱ - نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

Email: maryammenbari568@gmail.com , ORCID: 0000-0001-5459-4527

^۲ - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران. ORCID: 0000-0003-3412-9841

^۳ - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران. ORCID: 0000-0002-4830-4703

مقدمه:

مادران با به وجود آوردن محیطی با ثبات در خانواده، زمینه احترام قائل شدن برای اعضای خانواده را فراهم و با فرزند خود به عنوان یک فرد با ارزش رفتار می‌کنند. اعضای خانواده در چنین محیطی می‌توانند عشق و امنیت را احساس کرده، اضطراب و تنش آنها کاهش یابد. بدین ترتیب، مادران یک رکن اساسی در خانواده هستند که می‌توانند با ایجاد یک محیط امن و سالم، رشد اجتماعی و عاطفی فرزند خود را میسر سازند. اگر چه بیشتر مادران فرزندان خود را دوست دارند و تلاش می‌کنند به پرورش آنان بپردازند، تعدادی از مادران نمی‌توانند به اندازه کافی از فرزندان خود مراقبت کنند و به عبارت دیگر، کیفیت مراقبت آنان از میزان لازم برخوردار نیست، که می‌تواند ناشی از استرس بیش از حد و استفاده از سبک مقابله‌ای نادرست و هیجانات منفی باشد (۱).

در زندگی هر فرد فراز و نشیب‌های زیادی وجود دارد که تا وقتی که بیش از اندازه افراطی نباشند، موجب جالبی و هیجان انگیز بودن زندگی می‌شود، اما مادرائی که تحت استرس شدیدی هستند باید مهارت‌های لازم برای کاهش اثرات استرس بر جسم و روان خود را کسب کنند، در غیر این صورت سلامت روان^۱ خود و دیگران را در معرض آسیب جدی قرار خواهند داد. هر چه توانایی مادران برای مقابله بیشتر باشد به احتمال کمتری گرفتار موقعیت‌های آسیب‌زا می‌شوند. به عبارت دیگر، آسیب پذیری هر فرد در برابر تنیدگی متأثر از مهارت‌های مقابله‌ای و حمایت‌های اجتماعی می‌باشد (۲). مقابله شامل توانایی‌های شناختی و رفتاری است که فرد در موقعیت تنیدگی‌زا به کار می‌برد (۳). افراد به منظور کنار آمدن با مشکل و جلوگیری از پیامدهای منفی در شرایط استرس‌زا، از راهبردهای مقابله‌ای استفاده می‌کنند. بر طبق مدل تعاملی استرس، تلاش‌های مقابله‌ای، فرد در اصلاح رفتار یا کاهش هیجان‌های منفی یاری می‌کند. تلاش‌های مقابله‌ای، شامل استفاده از شیوه مقابله مسئله مدار، شیوه مقابله هیجان مدار در موقعیت‌های استرس‌زا است. شیوه مقابله مساله مدار، شیوه‌ای است که برای تغییر یا اداره موقعیت‌های استرس‌زا مورد استفاده قرار می‌گیرد و شیوه مقابله هیجان مدار شیوه‌ای است که برای مهار واکنش‌های هیجانی مرتبط با عامل استرس‌زا بکار گرفته می‌شود (۴).

شیوه‌های کارآمد مقابله با مسائل و استرس و مشکلات زندگی را در اصطلاح علمی مهارت‌های زندگی می‌نامند (۵). کسب مهارت‌های زندگی یکی از عناصر اصلی بلوغ^۲ اجتماعی در کلیه فرهنگ‌ها است. افرادی که مهارت‌های زندگی از قبیل خود آگاهی، مهارت حل مسئله، مهارت مقابله با استرس، مهارت ارتباطی را به نحو شایسته‌ای درک کرده‌اند، می‌توانند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب و در زمان و موقعیت معینی، دست بزنند که از فرهنگ افراد نیست. انسان در نتیجه فرآیند اجتماعی شدن برخی از مهارت‌های زندگی را کسب می‌کند و اما در عرصه عمل، می‌تواند این مهارت‌ها را بهبود بخشد. مهارت‌های زندگی به طور کلی منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه و به خصوص مادران، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌شوند (۶). یکی از زمینه‌های مهم کنش‌های رفتاری که با مهارت‌های زندگی رابطه متقابل داشته و نقش اساسی در توانمندسازی و سازگاری موثر، افراد با مقتضیات محیطی ایفا می‌کند خود نظم جویی شناختی هیجان^۳ است. زیرا دو مؤلفه، مهار کردن هیجانات، مقابله با استرس از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، به راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان اختصاص می‌یابد (۷). زیرا راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان موضوع بسیار وسیع، فراگیر و گسترده است که طیف وسیعی از فرآیندهای ذهنی، فیزیولوژیکی و رفتاری را در بر می‌گیرد (نکته اساسی این است که، هیجانات بخش مهمی از اجزای

1. mental health

2. Social maturity

3. cognitive emotional regular

زندگی ماست که بر زندگی ما، تاثیر می‌گذارد و از آن تا می‌پذیرد. تا کنون پذیرفته‌ترین تعریف راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان را تامپسون^۱ (۸) ارائه کرده است. وی بر این باور است که نظم‌جویی شناختی هیجان شامل فرآیندهای درونی و برونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی به خصوص ویژگی‌های شدت و زمان رسیدن به اهداف است. هر چند هیجان‌ها (مانند ترس، خشم، و تنفر) دارای پایه زیستی هستند، ولی افراد قادر به تأثیر، مدت و نوع تجارب هیجانی خود می‌باشند (۸). بنابراین راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نه تنها بر هیجان‌های منفی بلکه بر هیجان‌های مثبت نیز متمرکز است که در مطالعات مختلف، راهبرد نظم‌جویی شناختی هیجان شناخته شده است و به دو دسته سازگاران و ناسازگاران تقسیم می‌شوند (۹).

در خصوص بررسی تأثیر مهارت‌های زندگی بر سبک‌های مقابله با استرس نتایج پژوهش آماند و هارل و ملیسا^۲ (۱۰) در سال ۲۰۱۶ نشان داد که آموزش سبک‌های مقابله‌ای کارآمد می‌تواند موجب کاهش استرس و اضطراب باشد. پژوهش‌های آندرسون^۳ (۱۱) در سال ۲۰۱۳ نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی قادر است مؤلفه‌های سازگاری اجتماعی و عاطفی کودکان و نوجوانان ساکن در مراکز شبانه‌روزی را بهبود بخشد. میرزایی، حسنی (۱۲) در سال ۱۳۹۶، در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش راهبردهای سازش نایافته ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران و افزایش راهبردهای سازش یافته پذیرش، تمرکز مجدد، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری شد. با توجه به مطالب مطرح شده می‌توان عنوان نمود که مهارت‌های زندگی، مانند هر نوع نگرش و مهارت دیگری اکتسابی و قابل آموختن است و از ابتدای زندگی و به ترویج ایجاد می‌شود. فقدان این مهارت باعث بروز رفتارهای غیرمؤثر و ناسازگاران در فرد در برابر فشارها می‌شود. هر چه این آموزش در خانواده‌ها بیشتر باشد و متناسب با سطح تحول ذهنی و نیازهای مخاطب خود باشد، اثر بخشی آن بیشتر و بهتر خواهد بود. لذا این پژوهش درصدد پاسخگویی به این مسئله است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای مقابله با استرس، تنظیم شناختی - هیجانی مادران مؤثر است؟

روش پژوهش:

روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و با گمارش تصادفی و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه مادران دارای فرزند نوجوان منطقه ۳ شهر کرج که در پاییز ۱۳۹۸ به کلینیک روان‌شناسی ارمغان بهار مراجعه کردند، تشکیل داد.

نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر از مادران دارای فرزند نوجوان است که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب، و در دو گروه تجربی و کنترل قرار داده شدند که ۲۰ نفر گروه تجربی و ۲۰ نفر گروه کنترل بصورت هم‌تا هستند. از هر دو گروه پیش‌آزمون (راهبردهای مقابله با استرس، تنظیم شناختی - هیجان) گرفته شد و بعد از ۱۱ جلسه آموزش گروهی مهارت‌های زندگی، به گروه آزمایش، از هر دو گروه مجدداً پس‌آزمون راهبردهای مقابله با استرس، تنظیم شناختی هیجانی، گرفته شد.

1. Thompson.

2. Amand, & Harrell & Melissa

3. Anderson

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای^۱ لازاروس: پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای یک آزمون ۶۶ ماده‌ای است که بر اساس سیاهه راهبردهای مقابله‌ای توسط لازاروس^۲ و فلکمن^۳ ساخته شده است و دامنه وسیعی از افکار و اعمالی که افراد هنگام مواجهه با شرایط فشار زای درونی یا بیرونی به کار می‌برند را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در آغاز از آزمودنی خواسته می‌شود که به طور شفاهی یا نوشتاری موقعیت فشارزایی را که اخیراً تجربه کرده شرح دهد و سپس با خواندن عبارات پرسشنامه مشخص کند که در موقعیت مورد نظر تا چه میزان از هر یک از راهبردهای زیر استفاده کرده است. این آزمون دارای ۸ زیر مقیاس: مقابله‌ی مستقیم، فاصله گرفتن، خود کنترلی، طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، گریز - اجتناب، حل مسأله برنامه ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت است. ۱۶ عبارت این آزمون انحرافی هستند و ۵۰ عبارت دیگر شیوه‌ی مقابله فرد را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. این پرسشنامه در دو خوشه راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار طبقه بندی می‌شوند. این آزمون بر روی نمونه‌ای متشکل از ۷۵۰ زوج میانسال هنجاریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌ها بدین شرح گزارش شده است: زیر مقیاس مقابله مستقیم = ۰/۷۰، زیر مقیاس فاصله گرفتن = ۰/۶۱، زیر مقیاس خودکنترلی = ۰/۷۰، زیر مقیاس طلب حمایت اجتماعی = ۰/۷۶، زیر مقیاس پذیرش مسئولیت = ۰/۶۶، زیر مقیاس گریز - اجتناب = ۰/۷۲، زیر مقیاس حل مسأله برنامه ریزی شده = ۰/۶۷، و زیر مقیاس ارزیابی مجدد مثبت = ۰/۷۹، که این مقادیر نشان دهنده پایایی مطلوب این آزمون هستند. در ایران واحدی (۱۳) در سال ۱۳۸۴، بر روی ۷۶۳ نفر از دانش آموزان پسر و دختر کلاس‌های دوم و سوم دبیرستان‌های دولتی شهر تهران انجام داد، پایایی پرسشنامه روش‌های مقابله‌ای با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۰ برآورد شد. واحدی به منظور بررسی روایی همگرای پرسشنامه روش‌های مقابله نیز از محاسبه همبستگی نمره‌های خام حاصل از این پرسشنامه با نمره‌های خام حاصل از پرسشنامه استرس لیونل استفاده نمود که نتایج نشان داد آزمون WOCQ از روایی همگرایی بالایی برخوردار است. همچنین نتایج روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس نشان داد که مقیاس روش‌های مقابله از ۱۰ عامل با بار عاملی بیش از ۰/۳ تشکیل شده است (۱۳).

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ-P): این ابزار توسط گارنفسکی، کراج^۴ تدوین شده است. پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان، پرسشنامه‌ای چند بعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد، پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. که نحوه پاسخ به آن براساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت در دامنه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. عبارات این پرسشنامه از نظر مفهومی ۹ خرده مقیاس متمایز از هم را تشکیل می‌دهند که هر یک به منزله راهبردی خاص از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و دارای ۴ عبارت است. خرده مقیاس‌ها عبارتند از سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری، فاجعه سازی، تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، پذیرش. هر مقیاس نیز دارای چهار عبارت است که از طریق جمع بستن نمرات داده شده به هر عبارت، نمره هر خرده مقیاس (در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰) به دست می‌آید. در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه در خارج گارنفسکی و همکاران اعتبار آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آوردند (۹). در ایران این ابزار توسط حسنی هنجار شد، اعتبار پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ گزارش شد (۱۴). در پژوهش عبدی، میزان آلفای کرونباخ ۰/۶۴ تا ۰/۸۲ برای ۹ زیر مقیاس پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دست آمد (۱۵).

1 .Ways Of Coping Questionnaire

2 .Lazarus

3 .Folkman

4 . Garnefski & kraaji

یافته‌ها:

در جداول زیر به بررسی توصیفی و استنباطی حاصل از تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای مقابله با استرس و خودنظم‌جویی شناختی هیجانی، پرداخته می‌شود.

جدول (۱): آمارهای توصیفی نمره پیش آزمون و پس آزمون سبک مسئله مدار و مولفه های آن در گروه کنترل و آزمایش و پیگیری

Table (1): Descriptive statistics of pre-test and post-test score of problem-oriented style and its components in control, testing and follow-up groups

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	مسئله مدار		
واریانس	انحراف استاندارد	میانگین	واریانس	انحراف استاندارد	میانگین		
۱۱.۵۶	۳.۴۸	۸.۸۱	۱۱.۵۶	۳.۴۰	۷.۸۴	آزمایش	جستجوی
۱۷.۸۹	۴.۱۸	۹.۰۵	۱۷.۸۹	۴.۲۳	۱۰	کنترل	حمایت
۱۷.۹۰	۴.۲۳	۱۰.۳۲	۱۷.۴۷	۴.۱۸	۹.۲۲	پیگیری	اجتماعی
۲۷.۳۵	۵.۲۳	۱۲.۲۲	۲۰.۷۰	۴.۵۵	۱۰.۲۱	آزمایش	
						پیگیری	
						کنترل	
۲.۸۲	۱.۶۸	۱۲.۲۸	۲.۸۲	۱.۶۸	۸.۶۹	آزمایش	مسئولیت
۱۰.۳۶	۳.۲۲	۱۰.۳۴	۱۰.۳۶	۳.۲۲	۷.۷۳	کنترل	پذیری
۱۰.۳۶	۳.۲۲	۱۵.۳۰	۴.۹۲	۲.۲۲	۱۴.۳۰	پیگیری	
۱۸.۲۳	۴.۲۷	۱۳.۶۵	۱۰.۵۶	۳.۲۵	۱۰.۵۵	آزمایش	
						پیگیری	
						کنترل	
۲.۷۲	۱.۶۵	۱۳.۷۸	۲.۷۲	۱.۶۵	۱۳.۵	آزمایش	باز آورد
۱۵.۲۸	۳.۹۱	۹.۱۵	۱۵.۲۸	۳.۹۱	۱۰.۱۵	کنترل	مثبت
۲۶.۵۲	۵.۱۵	۱۹.۶۷	۲۰.۵۲	۴.۵۳	۱۵.۵۵	پیگیری	
۲۵.۲۰۰	۵.۰۲	۱۲.۹۹	۱۶.۱۶	۴.۰۲	۹.۹۹	آزمایش	
						پیگیری	
						کنترل	
۳.۳۸	۱.۸۴	۱۱.۲۳	۳.۳۸	۱.۸۴	۱۱	آزمایش	حل مدبرانه
							از مسئله
۸.۷۶	۲.۶۰	۷.۵۸	۸.۷۶	۲.۶۰	۹.۱۵	کنترل	

۹.۷۳	۳.۱۲	۱۴.۲۸	۱۰.۳۶	۳.۲۲	۱۴.۲۵	پیگیری
۵	۱۶.۱۶	۴.۰۲	۱۷.۱۳	۴.۱۴	۸.۲۲	آزمایش
						پیگیری
						کنترل
۳۹۰.۱۵	۱۹.۷۵	۳۶.۶۸	۲۱.۴۹	۲۱.۴۹	۳۳.۰۹	آزمایش
						سبک مقابله
						ای مسئله
						مدار
۹۶.۴۴	۹.۸۲	۲۴.۴۰	۱۵.۷۶	۱۵.۷۶	۲۵.۹۳	کنترل
۴۹۳.۷۲	۲۲.۲۲	۵۰.۲۲	۴۰۸.۴۴	۲۰.۲۱	۴۰.۲۳	پیگیری
						آزمایش
۵۳۴۹.۱۶	۲۳.۲۲	۵۴.۲۳	۱۰۴.۴۴	۱۰.۲۲	۴۵.۸۷	پیگیری
						کنترل

همانطور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین میانگین گروه آزمایش پیش از آموزش مهارت‌های زندگی و پس از آن در خرده مقیاس‌های سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار (جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، باز آورد مثبت، حل مدبرانه از مسئله، و سبک مقابله‌ای مسئله مدار) در پس آزمون و مرحله پیگیری وجود داشت. نمرات آزمودنی‌ها پس از آموزش مهارت‌های زندگی به طور چشم‌گیری در گروه آزمایشی هم در زمان آزمایش و هم در زمان پیگیری افزایش یافته است. و گروه نمونه پس از دریافت آموزش مهارت‌های زندگی از سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار بیشتر استفاده می‌کنند.

جدول (۲): آمارهای توصیفی نمره پیش آزمون و پس آزمون سبک مقابله‌ای هیجان مدار و مولفه‌های آن در گروه کنترل و آزمایش و پیگیری

Table (2): Descriptive statistics of pre-test and post-test score of emotion-oriented coping style and its components in control, experiment and follow-up groups

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	هیجان مدار	
واریانس	انحراف استاندارد	میانگین	واریانس	انحراف استاندارد	میانگین	
۲.۷۲	۱.۸۹	۸.۱۸	۲.۷۲	۱.۶۵	۹.۲۳	آزمایش
						مقابله
۲.۲۸	۱.۴۹	۷.۱۲	۲.۲۸	۱.۵۱	۷.۱۵	کنترل
۱۱.۸۳	۴.۲۳	۸.۱۲	۵.۱۰	۲.۲۶	۹.۱۹	پیگیری
۱.۴۸	۱.۲۲	۷.۸۲	۳.۵۳	۱.۸۸	۷.۱۸	آزمایش
						پیگیری
						کنترل

۴.۰۴	۳.۲۳	۱۰.۰۲	۴.۰۴	۲.۰۱	۱۳.۰۷	آزمایش	دوری جویی
۲.۱۹	۱.۵۴	۹.۲۸	۲.۱۹	۱.۴۸	۹.۲۳	کنترل	
۳.۱۳	۳.۱۲	۱۰.۲۲	۱۶.۴۰	۴.۰۵	۱۳.۳۲	پیگیری	
۴.۴۹	۲.۱۲	۱۰.۲۳	۵.۰۶	۲.۲۵	۹.۹۸	آزمایش پیگیری کنترل	
۳.۸۰	۲.۲۴	۸.۱۵	۳.۸۰	۱.۹۵	۹.۱۵	آزمایش	خویشتن داری
۱.۹۰	۱.۲۲	۷.۹۲	۱.۹۰	۱.۳۸	۸.۹۲	کنترل	
۴.۹۲	۲.۲۲	۱۱.۲۲	۵.۱۹	۲.۲۸	۱۲.۲۴	پیگیری	
۳.۵۷	۱.۸۹	۷.۱۰	۴.۹۲	۲.۲۲	۸.۲۳	آزمایش پیگیری کنترل	
۲.۷۲	۱.۱۲	۸.۱۸	۲.۷۲	۱.۶۵	۹.۲۸	آزمایش	گریز و اجتناب
۲.۲۸	۱.۸۷	۸.۰۲	۲.۲۸	۱.۵۱	۸.۱۵	کنترل	
۴.۴۹	۲.۱۲	۷.۵۵	۸.۳۵	۲.۸۹	۹.۲۳	پیگیری	
۳.۶۱	۱.۹۰	۸.۰۳	۳.۴۲	۱.۸۵	۸.۴۵	آزمایش پیگیری کنترل	
۱۴۸.۲۰	۱۲.۱۷	۲۲.۱۵	۴۶۱.۸۲	۱۱.۲۱	۲۷.۹۰	آزمایش	سبک مقابله ای هیجان مدار
۲۴۸.۵۷	۱۳.۸۲	۲۵.۹۳	۲۴۸.۳۷	۹.۶۹	۲۴.۴۳	کنترل	
۱۵۰.۲۲	۱۲.۰۹	۲۲.۲۷	۲۰۵.۰۶	۱۴.۳۲	۲۶.۱۸	پیگیری آزمایش	
۲۱۰.۵۵	۱۴.۲۲	۲۶.۲۳	۲۱۱.۷۰	۱۴.۵۵	۲۶.۲۸	پیگیری کنترل	

همانطور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین میانگین گروه آزمایش پیش از آموزش مهارت زندگی و پس از آموزش آن و در مرحله پیگیری در خرده مقیاس‌های سبک‌های مقابله‌ای هیجان مدار (مقابله رویارویی، دوری جویی، خویشتن‌داری، گریز و اجتناب و سبک مقابله‌ای هیجان مدار) وجود داشت. نمرات آزمودنی‌ها پس از آموزش مهارت زندگی به طور چشمگیری در گروه آزمایشی هم در زمان آزمایش و هم در زمان پیگیری کاهش یافته است. و گروه نمونه پس از دریافت آموزش مهارت‌های زندگی از سبک مقابله‌ای هیجان مدار کمتر استفاده می‌کنند.

جدول (۳): آمارهای توصیفی نمره پیش آزمون و پس آزمون خود نظم‌جویی شناختی هیجان و مولفه‌های آن در گروه کنترل و آزمایش و پیگیری

Table (3): Descriptive statistics of pre-test and post-test scores of cognitive emotion self-regulation and its components in control, experiment and follow-up groups

هیجان مدار	گروه	پیش آزمون			پس آزمون		
		میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
ملاطت خویش	آزمایش	۹/۴۴	۳/۴۰	۱۱/۵۶	۷/۸۱	۱/۶۵	۲/۷۲
	کنترل	۸/۸۱	۴/۲۳	۷۷/۶۱	۹/۰۵	۳/۰۴	۹/۲۴
	پیگیری	۷/۲۵	۳/۲۰	۱۰/۲۴	۷/۹۰	۱/۷۲	۲/۸۰
	آزمایش پیگیری کنترل	۹/۹۵	۴/۵۳	۲۰/۵۲	۱۰/۲۳	۳/۲۳	۱۲/۲۳
پذیرش	آزمایش	۷/۵۰	۱/۶۸	۲/۸۲	۱۲/۲۸	۴/۸۲	۲/۳۲
	کنترل	۹/۷۱	۳/۲۲	۱۰/۳۶	۱۰/۳۴	۲/۹۷	۸/۸۲
	پیگیری	۷/۸۹	۳/۴۲	۱۱/۶۹	۱۲/۹۰	۵/۲۳	۲۵/۳۲
	آزمایش پیگیری کنترل	۸/۹۰	۴/۸۰	۲۳/۰۴	۱۱/۵۵	۳/۲۳	۱۲/۲۳
نشخوارگری	آزمایش	۶/۸۹	۱/۶۵	۲/۷۲	۶/۵۲	۲/۵۰	۶/۲۵
	کنترل	۳/۹۱	۳/۹۱	۱۵/۲۸	۹/۴۴	۲/۹۱	۸/۴۶
	پیگیری	۷/۱۵	۴/۳۲	۱۸/۶۶	۷/۱۵	۱/۲۳	۱/۱۲
	آزمایش پیگیری کنترل	۹/۲۴	۲/۲۲	۴/۹۲	۹/۲۴	۳/۲۳	۲/۱۲
تمرکز مثبت مجدد	آزمایش	۶/۴۴	۱/۸۴	۳/۳۸	۸/۷۶	۲/۹۶	۸/۷۶
	کنترل	۹/۷۳	۲/۶۰	۸/۷۶	۱۱/۴۹	۳/۳۹	۱۱/۴۹
	پیگیری	۱۱	۱/۸۴	۳/۳۸	۸/۹۰	۳/۲۳	۱۰/۴۳
	آزمایش پیگیری کنترل	۹/۱۵	۲/۶۰	۸/۷۶	۷/۲۳	۲/۲۱	۴/۸۸

۱۲/۶۰	۲/۷۸	۸/۲۸	۲/۴۳	۱/۵۶	۶/۸۶	آزمایش	ارزیابی مجدد مثبت
۱۱/۱۵	۲/۹۸	۷/۱۵	۸/۷۰	۲/۹۵	۷/۶۸	کنترل	
۱۱/۶۰	۲/۶۰	۹/۳۰	۳/۴۳	۲/۵۶	۷/۸۶	پیگیری	
۱۰/۴۹	۳/۲۴	۱۱/۱۲	۵.۳۸	۲/۳۲	۸/۲۳	آزمایش پیگیری کنترل	
۱۳/۵۴	۳/۶۰	۶/۴۷	۵/۳۳	۲/۳۱	۸/۳۴	آزمایش	فاجعه سازی
۹/۰۱	۲/۱۲	۸/۲۶	۶/۲۵	۲/۵۰	۹/۰۷	کنترل	
۶.۴۵	۲.۵۴	۵.۵۵	۳.۸۰	۱.۹۵	۹.۱۵	پیگیری	
۴.۱۹	۲.۱۲	۷.۲۳	۱.۹۰	۱.۳۸	۸.۹۲	آزمایش پیگیری کنترل	
۱۲/۹۶	۳/۶۵	۱۰/۹۹	۹/۲۴	۳/۰۴	۹/۳۴	آزمایش	دیدگاه پذیری
۱/۶۶	۳/۷۲	۹/۶۸	۱/۹۸	۱/۴۱	۶/۸۱	کنترل	
۱۱.۴۵	۲.۴۴	۱۰.۲۲	۲.۷۲	۱.۶۵	۹.۲۸	پیگیری	
۲.۲۳	۳.۵۵	۹.۹۰	۲.۲۸	۱.۵۱	۸.۱۵	آزمایش پیگیری کنترل	
۳/۳۲	۱/۷۱	۷/۲۵	۱۴/۲۱	۲/۱۴	۸/۸	آزمایش	ملامت دیگران
۳/۸۳	۲/۷۸	۸/۲۹	۸/۳۵	۳/۷۶	۱۰/۴۴	کنترل	
۳.۱۲	۱.۴۴	۷.۲۳	۴.۹۷	۲.۲۳	۸.۲۷	پیگیری	
۳.۷۰	۲.۶۵	۸.۲۳	۴.۴۹	۲.۱۲	۸.۲۵	آزمایش پیگیری کنترل	
۲۵۲/۸۱	۱۵/۹۰	۱۱۱/۱۹	۲۴۶/۸۰	۱۵/۷۱	۱۰۴/۱۲	آزمایش	خود نظم جویی شناختی

۲۵۸/۲۴	۱۶/۰۷	۱۰۷/۰۰	۲۶۲/۱۱	۱۶/۱۹	۱۰۵/۴۷	کنترل
۲۳۸.۳۹	۱۵.۴۴	۱۱۲.۲۱	۳۲۸.۳۳	۱۸/۱۲	۱۱۲/۲۱	پیگیری آزمایش
۲۳۱.۳۴	۱۵.۲۱	۹۹.۱۰۹	۲۹۲/۰۶	۱۷/۰۹	۱۰۷/۷۲	پیگیری کنترل

همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین میانگین گروه آزمایش پیش از آموزش مهارت زندگی و پس از آموزش آن در مولفه‌های هیجان مثبت (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت) و مولفه‌های هیجان منفی (ملامت خود، نشخوارگری، فاجعه‌پذیری، دیدگاه‌پذیری، ملامت دیگران) در زمان آزمایش و پیگیری وجود داشت. نمرات آزمودنی‌ها پس از دریافت آموزش مهارت زندگی به طور چشمگیری در گروه آزمایشی در هیجانات مثبت افزایش، و در هیجانات منفی هم در مرحله آزمایش و هم در مرحله پیگیری کاهش یافت. و پس از دریافت آموزش مهارت زندگی، تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایش افزایش یافت. و گروه نمونه بیشتر از هیجانات مثبت استفاده می‌کنند.

جدول (۴): نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره آموزش مهارت زندگی بر راهبرد های مقابله‌ای (مسئله مدار)، تنظیم شناختی هیجانی

Table (4): Results of multivariate analysis of covariance of life skills training on coping strategies (problem-oriented), emotional cognitive regulation

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور ای‌تا
راهبرد مقابله‌ای (مسئله مدار)	پس آزمون	۱۲۰/۲۱	۱	۱۲۰/۲۱	۳۰/۹۰	۰/۰۰۲	۰/۶۱
تنظیم شناختی هیجان	پیگیری	۱۱۹/۲۳	۱	۱۹/۲۳	۲۸/۸۸	۰/۰۰۲	۰/۵۸
	پس آزمون	۶۶/۵۳	۱	۶۶/۵۳	۴۱/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶
	پیگیری	۶۲/۴۳	۱	۶۲/۴۳	۳۹/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۵۹

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۴، مقدار f به دست آمده برای راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار در پس آزمون برابر با $۳۰/۹۰$ و در محله پیگیری برابر با $۲۸/۸۸$ و برای تنظیم شناختی هیجانی در پس آزمون $۶۶/۵۳$ و در مرحله پیگیری $۶۲/۴۳$ در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی دار می‌باشد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و مرحله پیگیری چنین نتیجه می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی مؤثر بوده و موجب افزایش راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار و تنظیم شناختی هیجان در مادران می‌شود.

جدول (۵): نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره آموزش مهارت زندگی بر راهبردهای مقابله‌ای

Table (5): Results of multivariate analysis of covariance of life skills training on coping strategies

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات ایتا
راهبرد مقابله ای مسئله مدار	پس آزمون	۵۹/۵۶	۱	۵۹/۵۶	۱۹/۲۷	۰/۰۰۲	۰/۳۲
	پیگیری	۵۴/۴۳	۱	۵۴/۵۶	۱۵/۱۵	۰/۰۰۲	۰/۲۶
راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار	پس آزمون	۳۲/۳۱	۱	۳۲/۳۱	۱۴/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	پیگیری	۲۷/۷۵	۱	۲۷/۷۵	۱۲/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۲۱

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۵، مقدار f به دست آمده برای راهبرد مقابله ای مسئله مدار در مرحله پس آزمون برابر با ۱۹/۲۷ در مرحله پیگیری برابر با ۵۴/۵۶ و برای راهبرد مقابله ای هیجان مدار در پس آزمون ۱۴/۳۶ و در مرحله پیگیری ۱۲/۱۲ در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی دار می باشد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و مرحله پیگیری چنین نتیجه می شود که آموزش مهارت های زندگی مؤثر بوده و موجب افزایش راهبرد مقابله ای مسئله مدار و کاهش راهبردهای هیجان مدار در مادران می شود.

جدول (۶): نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره تاثیر مهارت های زندگی بر هیجانات مثبت گروه نمونه

Table (6): Results of multivariate analysis of covariance the impact of life skills on positive emotions of the sample group

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات ایتا
دیدگاه پذیری	پس آزمون	۳۳/۳۶	۱	۳۳/۶۳	۱۶/۶۴	۰/۰۰۶	۰/۳۷
	پیگیری	۳۱/۴۶	۱	۳۱/۰۲	۱۴/۱۴	۰/۰۰۵	۰/۳۲
ارزیابی مجدد	پس آزمون	۶۶/۵۳	۱	۶۶/۵۳	۲۰/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۵۵
	پیگیری	۵۵/۷۹	۱	۵۵/۷۹	۱۸/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱
تمرکز بر برنامه ریزی	پس آزمون	۲۶/۸۲	۱	۲۶/۸۲	۱۶/۰۵	۰/۰۰۷	۰/۴۳
	پیگیری	۲۲/۸۸	۱	۲۲/۸۸	۱۴/۰۹	۰/۰۰۵	۰/۳۹

۰/۵۱	۰/۰۰۲	۲۰/۵۳	۲۸/۱۳	۱	۲۸/۱۳	پس آزمون	تمرکز مثبت مجدد
۰/۴۹	۰/۰۰۳	۱۹/۱۹	۲۳/۲۳	۱	۲۳/۲۳	پیگیری	
۰/۴۱	۰/۰۰۵	۱۷/۳۱	۴۳/۶۴	۱	۴۳/۶۴	پس آزمون	پذیرش
۰/۳۸	۰/۰۰۵	۱۵/۳۴	۴۰/۵۰	۱	۴۰/۵۰	پیگیری	
۰/۴۷	۰/۰۰۵	۲۱/۶۱	۱۹۶/۸۸	۱	۱۹۶/۸۸	پس آزمون	هیجانان مثبت(کل)
۰/۴۵	۰/۰۰۵	۲۰/۲۰	۱۹۵/۴۵	۱	۱۹۵/۴۵	پیگیری	

در جدول ۶ نتایج اثرات بین آزمودنی برای مقایسه هیجانان مثبت در مرحله پس آزمون و پیگیری گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۶، مقدار f به دست آمده برای متغیر هیجانان مثبت و خرده مقیاس های آن (دیدگاه پذیری، ارزیابی مجدد، تمرکز بر برنامه ریزی، تمرکز مثبت مجدد، پذیرش) در پس آزمون و مرحله پیگیری در سطح $P < ۰/۰۱$ معنی‌دار می‌باشد. بنابراین تفاوت معناداری بین هیجانان مثبت و مولفه های آن در پس آزمون و مرحله پیگیری گروه آزمایش و کنترل وجود داشت. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و مرحله پیگیری چنین نتیجه می‌شود که آموزش مهارت های زندگی مؤثر بوده و موجب افزایش هیجانان مثبت در مادران می‌شود.

بحث و نتیجه گیری:

این پژوهش با دو هدف و در قالب دو فرضیه انجام شد. فرضیه اول حاکی از این بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش راهبردهای مقابله‌ای (مسئله‌مداری) و کاهش راهبردهای مقابله ای (هیجان‌مداری) مادران مؤثر است. این فرضیه تایید شد و یافته‌های پژوهش سالک حدادی و بدری (۱۶)، چوپچیان لنگرودی، زر بخش (۱۷) و فلورین و همکاران (۱۸). در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش استفاده از پاسخ مقابله‌ای مساله مدار و کاهش استفاده از پاسخ مقابله‌ای هیجان‌مدار گروه آزمایش این مطالعه مؤثر بوده بود. بعد از دریافت مداخله، کاهش استفاده از راهبردهای شناختی خودسرزنشگری، نشخوار فکری و فاجعه آمیز تلقی کردن در هر دو گروه مشاهده شد. همچنین این مداخله توانست باعث افزایش فعالیت‌های شناختی متمرکز بر برنامه ریزی، بازنگری و ارزیابی مجدد به صورت مثبت، در افراد گروه آزمایش نسبت به گروه لیست انتظار شود. شواهد نشان می‌دهد که مشارکت مادران در برنامه های درمانی و آموزشی، مهارت‌های مقابله ای، سطح استرس مادران کودکان ناتوان را به طور معناداری کاهش می‌دهد. می‌توان گفت که مادران قبل از آموزش سطح استرس بالایی را تحمل می‌کردند و مهارت‌های مقابله ضعیفی داشتند، بنابراین با توجه به ارتباط بین سطح اضطراب و نا امیدي مادران نسبت به خود، اطرافیان و آینده، احساس اضطراب و ناامیدی می‌کردند. الگوی لازاروس و فولکمن بدین مساله اشاره دارد که در فرآیند مقابله، فرد با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار از مهارت‌های شناختی برای حل مشکل استفاده می‌کند، یعنی راه‌های مقابله با مشکل بررسی شده و در واقع با یافتن راه‌حل مناسب برای مشکل، رضایت روان‌شناختی برای افراد حاصل می‌شود که در حوزه شخصی رضایت و افزایش کیفیت زندگی می‌تواند محصول این فرایند مقابله‌ای باشد، و نیز استفاده از راهبردهای مقابله‌ای کارآمدی مسئله مدار موجب کاهش سطح اضطراب و احساس ناامیدی در افراد می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند که چنانچه افراد به سبک‌های مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشند و توانایی پایینی برای درک هیجان‌های خود و دیگران داشته باشند،

در برخورد با فشارهای و بحران‌های زندگی توان کمتری خواهند داشت و مشکلات روان‌شناختی بیشتری را به صورت استرس، اختلالات اضطرابی، خلقی و سازگاری بروز خواهند داد (۱۹)

فرضیه دوم پژوهش حاکی از این بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش مولفه‌های تنظیم شناختی-هیجانی (هیجانان مثبت) مادران مؤثر است. این فرضیه تایید شد و با یافته‌های شجاعی، همتی‌علمدارلو، قرقانی و میراحمدی (۲۰) و کوید باخ و همکاران (۲۱) همسو است.

در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان گفت مادرانی که با مهارت خودآگاهی به خودشناسی بیشتری می‌رسند و به جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت خود، آگاه می‌شوند مسئولیت رشد فردی، خود را به دست می‌گیرند. این افراد به اهمیت هیجانان و احساسات در شکل‌گیری هیجانان، آگاه می‌شوند با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف را با مهارت نظم‌جویی شناختی هیجان (توانایی فراشناختی) تقویت می‌نمایند. به طور کلی، این افراد با خودآگاهی جسمانی، روانی و اجتماعی از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و ملامت خویش کمتر استفاده می‌کنند و نسبت به سایر افراد در برابر مشکلات هیجانی آسیب کمتری می‌بینند. به علاوه آنان در تنظیم آگاهانه هیجانان خود مثبت عمل نموده و در بکارگیری راهبردهای نظم‌جویی سازش یافته، چون پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد، دیدگاه‌گیری مهارت بیشتری پیدا می‌کنند. و با شناخت، اطلاعات ورودی را تنظیم می‌نمایند تا توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند زیرا افراد در مراحل زندگی با دامنه‌ی وسیعی از رویدادهای تنش‌زا و چالش برانگیز روبرو هستند. همچنین مادرانی که به مهارت تصمیم‌گیری، آگاه می‌شوند، با جمع‌آوری اطلاعات مفید، فشارهای اجتماعی و فردی را شناسایی می‌کنند و بین تصمیم‌گیری احساسی، هیجانی و منطقی، تفکیک قائل می‌شود. و در فرآیند تصمیم‌گیری منطقی و عقلانی، مهارت یافته‌اند با مدیریت هیجانان خود به نظم‌جویی شناختی هیجان می‌رسند و در شرایط (عادی و استرس‌زا) تصمیم مناسب اخذ می‌نمایند. بعلاوه مادرانی که در مهارت میان فردی، دانش و مهارت پیدا می‌کنند، نسبت به انواع ارتباط‌های میان فردی جرأت‌مندانه، پرخاشگرانه و منفعالانه، آگاهی پیدا کرده و با شناخت بر احساس و رفتار از بروز اختلالات و مشکلات بین فردی پیشگیری می‌نمایند. در نهایت می‌توان گفت این رو آموزشی روشی مؤثر جهت کاهش مشکلات روانشناختی مادران دارای کودک نوجوان بوده است و بهره‌گیری از آن در جهت سازگاری هر چه بیشتر والدین و فرزندان می‌تواند کارآمد باشد.

محدودیت پژوهش:

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به شیوع کرونا در جامعه و عدم دسترسی به جامعه وسیع‌تر اشاره کرد، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از نمونه بیشتری و در سایر جوامع اجرا گردد. همچنین پژوهش در حیطه مادران دارای فرزند نوجوان در ایران کم است، لذا پیشنهاد می‌شود اثربخشی این آموزش برای دیگر متغیرهای روان‌شناختی مادران دارای فرزند نوجوان اجرا گردد.

کاربرد پژوهش:

با توجه به نتایج پژوهش، کاربرد این روش برای مادران و پدران در راستای کاهش مشکلات روانشناختی و تعارضات می‌باشد.

ملاحظات اخلاقی:

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی شامل این موارد بود: اطلاعات کتبی در مورد پژوهش به شرکت کنندگان، دادن اطمینان خاطر به آزمودنی‌ها در مورد محرمانه بودن اطلاعات و استفاده از آن فقط در امور تحقیقی، داوطلبانه بودن مشارکت افراد در مطالعه و اخذ رضایت کتبی از افراد شرکت کننده.

تضاد منافع:

هیچگونه تضاد منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

References

- 1- Wagon Starr B., & McDowell, Richard Dell. You and your child: The right way to have a successful parenting. Translation: Malekpour, M. Isfahan: Rumi Publications. 2016:45-59.
- 2- Atkinson R., Atkinson R., Smith, A., Bam B., Hoxma S.. Hilgard Psychology. Translation: Mohammad Taghi Barahani et al. Tehran: Roshd Publications. 2015; 119-124.
- 3- yenes G. J., Callan V.G., Terry D.J., Gallois, C.. The psychological wellbeing of infertile women after a failed IVF attempt: The effect of coping. Journal of Medical Psychology, 2014; 65: 269-278.
- 4- Jones M., Jounston D.. Distress, stress and coping in first year student nurses. Journal of Advanced Nursing 2012; 26: 475-482.
- 5- Mahmoud Alilou M.. Life skills training program, anger management and aggression strategies. Booklet published by the Ministry of Science, Research and Technology. 2015; 78-81.
- 6- Khanifar H., Pourhosseini, M.. Life Skills. Tehran: Publication Center, Hajar Publishing, affiliated with the Sisters Seminaries. 2018; 55- 61.
- 7- Klingman A.. Psychological education: studying adolescents' interests from their own perspective, Journal of Adolescence .2012; 116- 121.
- 8- Sarp N., Tosun A., Duygu ve otobiyografik bellek. Emotion and autobiographical memory, sikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 2013;3(3):446-465.
- 9- Garnefski N., Kraaij V.. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. Personality and Individual Differences, 2014; 40:1659–1669.
- 10- Amand W., Harrell Stereh H.. Mercer., and Melissa, E. Derosier. Improving the social behavioral A dyustment of Adolescents: The Effectiveness of a social skills group intervention, Journal of child and family students, 2016:121-134.
- 11- Anderson P.. Effectiveness of life skills training on affective and social adaptation in adolescences with social problems. Journal of personality and social psychology, 2013; 12 (8): 137-146.

- 12- Mirzaei H., Hassani J.. The effectiveness of life skills training in adolescents' cognitive regulation strategies. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 2018; Volume 7 (2): 405-417.
- 13- Vahedi H.. Reliability, validity, and psychometric properties of the Cognitive Regulation Questionnaire. *Journal of Psychological Research*, 2005; 12: 23, 24-18.
- 14- Yousefi F.. Investigating the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression and Anxiety in Talented Middle School Students, *Research in Exceptional Children*, 2006; 4 (6): 892-871.
- 15- Abdi S., Babapur Khairuddin J., Fathi H.. Relationship between students' emotion regulation styles and general health. *Journal of Army University of Medical Sciences*, 2010; 8 (4): 264-258.
- 16- Salekohadadi N., Badri R. Investigating the effect of life skills training on coping styles. *Quarterly Journal of Education and Evaluation*. 2019; 21(5): 1397. 79-94.
- 17- Choobchian Langroudi E., Zarbakhsh M.. The relationship between psychological toughness, coping styles and students' emotional regulation. *Family and Research Quarterly*, 2017; 40:12-21.
- 18- Florian V., Mikulincer M., Taubman O.. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2017; 68(4): 687-695.
- 19- Rostami M., Kikhosrani M., Poladi Rishhari A., Bahrani M.R.. Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment-based therapy and teaching coping strategies on anxiety and frustration of mothers of children with autism spectrum disorder. *Persian Gulf Biomedical Research Institute. Bushehr University of Medical Sciences and Health Services*, 2020; 20 (1): 56-69.
- 20- Shojaei S., Hemmati Alamdarloo Gh., Gharghani Y., Mirahmadi Z.. The effectiveness of life skills training on cognitive emotion regulation strategies in mothers of children with autism spectrum disorders. *Journal of Disability Studies*, 2019; 5 (11): 179-189.
- 21- Quoidbach J., Berry E.V., Hansenne M., Mikolajczak M.. Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 2018; 49(5): 368-37.

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس

زیاد	معمولاً	بعضی اوقات	اصلاً	عبارات
				۱. دائم نگران این هستم که باید قدم به قدم چه کاری انجام دهم.
				۲. من سعی کرده ام برای فهم بهتر مشکل آن را تجزیه و تحلیل کنم.
				۳. من برای آسایش خاطر از همه مشکلاتی که در ذهنم هست خود را مشغول کار یا فعالیت های دیگری می کنم.
				۴. من تصور کردم که زمان همه چیز را تغییر خواهد داد، تنها کاری که می توان انجام داد انتظار است.
				۵. با استفاده از برداشت مثبت از چیزهایی که در موقعیت وجود دارند با آن کنار آمدم.
				۶. من کاری را انجام دادم که فکر نمی کردم مؤثر باشد، اما حداقل کاری انجام شده بود.
				۷. سعی کردم تا شخصی را مسئول تغییر ذهنیت او (خودش) بدانم.
				۸. با کسی برای فهم بیشتر از موقعیت مشورت کردید.
				۹. خودم را مورد انتقاد قرار دادم یا سرزنش کردم.
				۱۰. مسائل را از بین نبردم، بلکه کنار گذاشتن آنها، مقداری از مشکلات را حل کرد.
				۱۱. انتظار داشتم که معجزه ای اتفاق بیفتد.
				۱۲. با سرنوشت جلو رفتم؛ من تنها گاهی اوقات بدشانس هستم.
				۱۳. طوری رفتار کردم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است.
				۱۴. سعی کردم احساساتم را برای خودم نگه دارم.
				۱۵. به دنبال خط مشی های روشن گشتم، شاید بتوان گفت؛ که سعی کردم بخش های روشن مسائل را ببینم.
				۱۶. بیش از حد معمول خوابیدم.
				۱۷. من خشم خود را به اشخاصی که مشکل را ایجاد کردند، نشان دادم.
				۱۸. هم حسی همدلی را از دیگران پذیرفتم.
				۱۹. به خودم چیزهایی گفتم که کمک می کردند احساس بهتری داشته باشم.
				۲۰. من برای حل خلاقانه مشکل انگیزه داشتم.
				۲۱. سعی کردم همه مشکلات را فراموش کنم.
				۲۲. من از کمک تخصصی بهره گرفتم.
				۲۳. به رشد شخصی رسیدم و به شکل خوبی تغییر کردم.

			۲۴. قبل از اینکه کاری انجام دهم، صبر کردم تا ببینم چه اتفاقی می افتد.
			۲۵. من عذرخواهی کردم یا کاری برای جبران انجام دادم.
			۲۶. من برنامه اجرایی درست کردم و آن را دنبال کردم.
			۲۷. من بهترین راه را به جای آن راهی که می خواستم انتخاب کردم.
			۲۸. من به احساساتم اجازه دادم هر جور شده خود را نشان دهم.
			۲۹. من برای فهمیدن مشکل، خود را به بررسی کردن آن وادار کردم.
			۳۰. زمانی که از این تجربه بیرون آمدم (این تجربه تمام شد) بهتر از زمان شروع آن بود.
			۳۱. با شخصی که می توانست مشکل را به شکل مؤثری حل کند مشورت کردم.
			۳۲. برای مدتی از آن (مشکل) فرار کردم؛ سعی کردم استراحت یا تفریح کنم.
			۳۳. سعی کردم که از طریق خوردن، آشامیدن، سیگار کشیدن، مصرف دارو و ... در خود احساس بهتری ایجاد کنم.
			۳۴. شانس بسیار بزرگی را کسب کردم یا کار بسیار پر مخاطره ای انجام دادم.
			۳۵. من سعی کردم خیلی با عجله یا براساس اولین راهی که به ذهنم رسید عمل نکنم.
			۳۶. راه جدیدی پیدا کردم.
			۳۷. اعتماد به نفس خود را حفظ کردم و صبر خود را بالا نگه داشتم.
			۳۸. مجدداً بررسی کردم که چه چیزی در زندگی مهم است.
			۳۹. به منظور رسیدن به نتیجه ای خوب، بعضی چیزها را تغییر دادم.
			۴۰. به طور کلی از مردم اجتناب کردم.
			۴۱. اجازه ندادم که مشکل بر من چیره شود؛ از فکر کردن خیلی زیاد، درباره آن خودداری کردم.
			۴۲. از خویشاوند یا دوستی که برایش احترام قائلم درخواست راهنمایی کردم.
			۴۳. دیگران را از فهمیدن مشکلات بدی که وجود داشتند دور نگه داشتم.
			۴۴. موقعیت را کوچک را شمردم؛ از خیلی جدی گرفتن آن خودداری کردم.
			۴۵. درباره اینکه چه احساسی داشتم
			۴۶. موضعم را حفظ کردم و برای چیزی که می خواستم پافشاری کردم.
			۴۷. آن (حل مشکل) را به اشخاص دیگری محول کردم.

				۴۸. تجربه‌های گذشته‌ام را به یاد آوردم؛ من قبلاً در موقعیت مشابهی قرار داشتم.
				۴۹. من فهمیده بودم که چه کاری باید انجام شود، بنابراین تلاش‌هایم را به طور مؤثری افزایش دادم.
				۵۰. از پذیرفتن اینکه آن (مشکل) اتفاق افتاده است، خودداری کردم.
				۵۱. من به خودم قول دادم که دفعه بعد اوضاع طور دیگری خواهد بود.
				۵۲. مجموعه‌ای از راه‌حل‌های مختلف برای مشکل داشتم.
				۵۳. از آنجایی که نمی‌توانستم کاری انجام دهم، آن را پذیرفتم.
				۵۴. من سعی کردم که اجازه ندهم احساساتم خیلی در امور دیگر مداخله کنند.
				۵۵. آرزو کردم که یک‌کاش می‌توانستم اتفاقی را که رخ داده بود یا احساساتم را تغییر دهم.
				۵۶. چیزی را در مورد خودم تغییر دادم.
				۵۷. من خود را در موقعیت یا زمانی بهتر از آنچه بودم تصور کردم یا در این باره خیال‌بافی کردم.
				۵۸. آرزو کردم که وضعیت بهتر شود یا در هر صورت تمام شود.
				۵۹. در مورد اینکه اوضاع چطور خواهد شد رویاها و آرزوهایی داشتم.
				۶۰. من عبادت کردم.
				۶۱. خود را برای بدترین وضعیت آماده کردم.
				۶۲. من در ذهنم به دنبال این گشتم که چه کاری انجام دهم یا چه بگویم.
				۶۳. من فکر می‌کردم شخصی که او را تحسین می‌کردم چگونه با این موقعیت برخورد می‌کرد و از آن به عنوان الگو استفاده می‌کردم.
				۶۴. من سعی کردم که موقعیت‌ها را از دیدگاه شخص دیگری ببینم.
				۶۵. من به خودم خاطر نشان کردم که اوضاع می‌توانست خیلی بدتر باشد.
				۶۶. من دویدم یا ورزش کردم.