



بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر

معصومه سید علیزاده^۱، سید داوود حسینی نسب^۲

۱-دانش آموخته ی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، ایران

Masumeh.alizadeh.1999e@gmail.com

۲-استاد گروه روانشناسی واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر بود، این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود که جامعه مورد مطالعه شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر در سال تحصیلی (۱۴۰۱-۱۴۰۲) بودند. تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان به صورت در دسترس انتخاب و سپس این عده از دانش آموزان به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند، که شامل (۱۵ نفر گروه آزمایش / ۱۵ نفر گروه کنترل) بودند. پرسشنامه خشم نواکو توسط دانش آموزان هر دو گروه پاسخ داده شد. سپس گروه آزمایش طی مدت ۸ جلسه تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفتند، در نهایت همان مقیاس به عنوان پس آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. نتیجه ی پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیر نشان داد که میزان نمرات مدیریت خشم ۹۷/۴ تغییرات مثبتی داشته، که ناشی از آموزش مهارت های زندگی بوده است.

کلید واژه: مهارت های زندگی، مدیریت خشم، دانش آموزان

مقدمه

براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، نوجوانی به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سال گفته می شود (صبحی قراملکی و رجبی، ۲۰۱۰)، که از مهمترین و ارزشمندترین دوران زندگی هر فرد است. زیرا نوجوانی سرآغاز تحولات و دگرگونی های جسمی، روانی و اجتماعی است و نیز دوره ای بحرانی است که در آن بلوغ اتفاق می افتد. بلوغ، دوره ای برای انتقال از مرحله ی کودکی به بزرگسالی است. تغییرات بلوغ، نوجوان را به سوی رشد و تکامل چشمگیر و عمیقی پیش می برد که در گذر آن، زیربنای زندگی بزرگسالی و سالمندی پی ریزی می شود. نوجوانی، به دلیل آنکه ارتباط بسیار نزدیکی با سلامتی دارد، مرحله ای بسیار مهم از زندگی هر فرد است؛ از طرفی سلامت دختران در این دوران، در مقایسه با پسران از اهمیت ویژه ای برخوردار است. ویژگی های بلوغ دختران و شرایط خاص روانی - جسمانی این دوران و نیازهای مربوط بر تمامی دوران زندگی آنان تأثیر بسزایی دارد (امیریان و شریفی، ۲۰۱۱). در جریان دشواری هایی که دانش آموزان در محیط اجتماعی با آنها مواجهند، در اختیار داشتن منابع و مهارت هایی که به افراد کمک کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده ی حل مشکلات خود برآیند، مفید و ضروری است (کلینکه، ۱۳۸۱). با توجه به مشکلات امروزی در جهان، سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳، به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های روانی اجتماعی، برنامه هایی را با عنوان آموزش مهارت های زندگی تدارک دیده است.



یکی از مواردی که در دانش آموزان دارای اهمیت است مدیریت خشم است از جمله عوامل خطری که توجه پژوهشگران را به خود معطوف کرده است، مسئله ی خشم و پرخاشگری است. مروری بر مطالعاتی که در ۶۰ سال گذشته در حوزه ی خشم صورت گرفته است، نشان می دهد که تجربه ی خشم چه در کودکی و چه در نوجوانی با مشکلات مهمی ارتباط دارد. خشم مفرد، کودکان و نوجوانان را در معرض خطر طرد از سوی همسالان قرار می دهد که به نوبه ی خود می تواند موجب سازگاری ضعیف در مدرسه، ترک تحصیل، مشکل در مهارت های حل مسئله، و میزان بالاتر از ارجاع های مربوط به مشکلات روانی گردد. درمیان جمعیت نوجوانان رفتار های برون ریزی منجر به پذیرش نوجوانان در گروه های منحرف می شود (استیفلر^۱، ۲۰۰۸). خشم یک هیجان ارضا کننده در عین حال، ویران کننده است؛ سامانه درونی ما را فعال می کند؛ ما را برای رویارویی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می کند. (تایلر^۲ و نواکو، ۲۰۰۵). نواکو (۱۹۹۴) خشم را حالت هیجانی و ذهنی می داند که با برانگیختگی فیزیولوژیک، تضاد شناختی و افکار ستیزه جویانه همراه است. در مورد خشم تعاریف دیگری نیز از سوی فلاسفه و روانشناسان ارائه شده است که تقریباً تمام آن ها، عامل اصلی بروز خشم را تهدیدها، ناکامی ها و موانعی می دانند که بر سر راه افراد قرار می گیرد و هدف خشم را بیشتر دفاع و جنگ و تخریب بیان کرده اند (مایر^۳ و همکاران، ۲۰۰۰).

خشم شامل عقاید خود توجیهی یا مقصر دانستن دیگران تعریف می شود (راستینگ و نولن - هوکسما^۴، ۱۹۹۸). وایدبک^۵ (۲۰۰۶) خشم را به عنوان یک هیجان طبیعی تعریف کرده و آن را ناراحتی شدید و پاسخ هیجانی به تحریک ارزیابی شده می داند. خشم جایگاه بسیار حساسی در علم روانشناسی دارد و می تواند ریشه بسیاری از اختلالات روانی گردد. خشم در نوجوانان از شیوع بالایی برخوردار است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت سالانه حدود ۱/۵ میلیون نفر در اثر خشونت جان خود را از دست می دهند (سازمان جهانی بهداشت به نقل از نیکدل و پیراسته مطلق، ۱۳۹۴). در صورتی که خشم به طور صحیح مدیریت شود به ما انرژی می دهد تا در جهت رسیدن به اهدافمان فعالیت کنیم یا به مسائل و مشکلات رسیدگی نماییم، خشم در صورتی که متعادل باشد به کنترل اوضاع کمک می کند اما اگر به شیوه های غلط ابراز نماییم یعنی سبب واکنش های غضب آلود و پرخاشگرانه گردد و نه تنها مشکل حل نشده باقی می ماند بلکه بیشتر هم می شود و مهم ترین اثر منفی آن اختلال در ارتباط با دیگران و مشکلات دستگاه داخلی بدن را باعث می شود. (بتوین، ۲۰۰۷). وقتی خشم خارج از کنترل و مخرب باشد، می تواند به مشکلاتی در کار، روابط بین فردی و کیفیت کلی زندگی منجر شود. (انجمن روان شناسی آمریکا، ۲۰۰۴).^۶

آموزش مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی هایی گفته می شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد و این توانایی، فرد را قادر می سازد که ضمن پذیرش مسئولیت های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل موثری با خواست و انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی رو به رو گردد (ماشینچی و همکاران، ۱۳۹۶). مهارت های زندگی، مهارت های شخصی و اجتماعی ای هستند که کودکان و نوجوانان با یادگیری آن ها قادر خواهند بود در مورد خود، انسان های دیگر و کل اجتماع به طور موثر تر و شایسته تری عمل کنند. (نیک پرور فرد، ۱۳۸۴). اصطلاح مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی-اجتماعی و میان فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند و مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند. مهارت های زندگی می توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود، سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی-روانی-اجتماعی. (یونیسف، ۲۰۰۳).^۸

¹ Stiffler

² Taylor & Novaco

³ Mayer

⁴ Rusting & Nolen - Hoeksema

⁵ Videbeck

⁶ botvin

⁷ American psychology association

⁸ Unicef



سازمان جهانی بهداشت، آموزش مهارت های زندگی را برای ارتقای رشد سالم کودکان و نوجوانان ، مداخله پیشگیرانه در مورد بعضی از عوامل اساسی موثر در مرگ ، بیماری و ناتوانی کودکان و نوجوانان ، اجتماعی شدن و آماده کردن افراد جوان برای تغییر شرایط اجتماعی ، لازم دانسته است و مقتضیات زندگی مدرن ، فرزند پروری ناکارآمد ، تغییر ساختار خانواده ، ارتباطات مختل ، درک جدید از نیاز های افراد جوان و تغییرات اجتماعی - فرهنگی سریع را دلایل لزوم آموزش مهارت های زندگی عنوان کرده است .هم اکنون بسیاری از کشور ها گسترش آموزش مهارت های زندگی را در پاسخ به لزوم تغییر شکل نظام های آموزشی سنتی که به نظر می رسد پاسخ گوی واقعیت های زندگی اجتماعی و اقتصادی مدرن نیست ، لازم می دانند .آموزش مهارت های زندگی کاربرد گسترده ای در مداخله پیشگیرانه و نظام های آموزشی دارد . از این رو سازمان جهانی بهداشت از ایجاد یک دوره کل نگر ، دراز مدت و یکپارچه برای آموزش مهارت های زندگی در مدارس ، حمایت می کند (مرادی و کلانتری ، ۱۳۸۵).

باتوجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی،و با توجه به اینکه امروزه مردم با مشکلات زیادی مواجه می شوند و این مشکلات اثرات منفی و آسیب های زیادی برای افراد به ارمغان می آورند آموزش مهارت های لازم و آماده سازی افراد به ویژه جوانان و نوجوانان جهت مقابله با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم این مهارت ها موجب ارتقای توانایی های روانی-اجتماعی می گردد. این توانایی ها فرد را برای برخورد موثر با کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می بخشند و به او کمک می کنند تا با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند.

مهمترین فواید و کاربرد های مهارت های زندگی عبارتند از:

- ۱ - نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران و جامعه
- ۲ - برقراری رابطه لذت بخش با امکانات، تکنولوژی و محیط زندگی
- ۳ - دفع فشارهای روانی از طرف محیط
- ۴ - سازگاری با مسائل اقتصادی و نیازهای معیشتی
- ۵ - تقویت مدیریت خانواده و تربیت فرزندان
- ۶ - تقویت اعتماد به نفس
- ۷ - تقویت مهارت های ارتباطی
- ۸ - تامین سلامت جسمی و بهداشت روانی
- ۹ - تامین آرامش و لذت زندگی
- ۱۰ - خود شکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی

مطالعه خشم به این دلیل اهمیت دارد که امروزه اکثر جوامع شاهد افزایش حوادث خشونت بار در میان جوانان است .شمار زیادی از افراد از مشکلات ناشی از آن رنج می برند(داهلن^۱، ۲۰۰۱). با توجه به عوارض منفی و مخرب فردی و اجتماعی خشم در جایگاه یکی از هیجان های منفی، مسئله مهم، مدیریت خشم است .خشم مهار نشده در نوجوانان سازگاری و سلامتی آنان را در معرض خطر جدی قرار می دهد و در صورتی که درمان نشود، معمولاً کارکردهای اجتماعی آنان را مختل می نماید(کندال^۲، ۲۰۰۰). پس ما می توانیم با آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم تاثیر گذار باشیم تا نوجوانان و جوانان با یادگیری آنها بتوانند در مورد خود، انسان های دیگر و کل اجتماع به طور موثر، مطمئن و شایسته عمل نمایند

خانزاده و همکاران(۱۳۹۲) مطالعه ای با عنوان تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان اضطراب و پرخاشگری دانشجویان انجام دادند. نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش معنی دار اضطراب و پرخاشگری دانشجویان در گروه آزمایش شده است. یوسفی، صفاری و ادهمیان(۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر پرخاشگری و انسجام خانواده دانش آموزان به این نتیجه رسیدند که بین آموزش مهارت های زندگی در دانش آموزان و پرخاشگری رابطه معناداری

¹ Dahlen

² kendall



وجود دارد بدین صورت که آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش پرخاشگری در دانش آموزان می شود. مختاری ، فخری و حسن زاده (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر پرخاشگری دانش آموزان دختر در مقطع متوسطه پرداختند . جامعه پژوهش آن ها را کلیه دانش آموزان سال اول مدارس دولتی مقطع متوسطه شهرستان بابل تشکیل دادند . بدین منظور ۴۰ دانش آموز مشغول به تحصیل در کلاس اول دبیرستان در شهرستان بابل با نمونه گیری خوشه ای برگزیده شدند و به طور تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. آموزش به این صورت بود که به گروه آزمایش ، مهارت های زندگی به صورت ۸ جلسه ی ۱ ساعته آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند سپس از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که می توان با آموزش مهارت های زندگی به کاهش پرخاشگری کمک کرد.

مهرابی زاده ، هنرمند، گراوند و ارضی (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب و پرخاشگری همسران شهدا پرداختند . بدین منظور آن ها ۳۰ نفر از همسران شهدای پلدختر انتخاب نموده و به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش قرار دادند و سپس مهارت های زندگی را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به گروه آزمایش آموزش دادند و پس از اتمام برنامه آموزشی پس آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش اضطراب و پرخاشگری همسران شهدا گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شده است.

نتایج تحقیق بقایی مقدم ، ملک پور ، امیری و مولوی (۱۳۹۰) درباره ی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی به میزان اضطراب ، شادی و کنترل خشم نوجوانان با ناتوانی جسمی - حرکتی نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر میزان اضطراب ، شادی و کنترل خشم نمونه مورد بررسی موثر است. در تحقیقی که توسط قربان شیرودی و همکاران (۱۳۹۰) بر روی نمونه آماری ۴۵ نفری از دانش آموزان دختر سال اول شهر رامسر انجام شد ، نشان داد که اثربخشی آموزش حل مسئله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان موثر بوده است. بابا نژاد (۱۳۹۱) در پژوهشی با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان مسئولیت پذیری و پرخاشگری دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان ، دریافتند که این آموزش باعث افزایش میزان مسئولیت پذیری و کنترل پرخاشگری در آنان گردیده است .

عباسی ، تیماره ، ضیاپور، دهقان و یزدانی (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی در کاهش رفتار های پرخطر در میان دانش آموزان دبیرستانی در کرمانشاه ، شمال غربی ایران دریافتند که اختلاف بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در رفتار های پر خطر در منطقه بهداشت ، سوء مصرف مواد و خشونت معنی دار بود اما در ناامنی رفتار جنسی معنادار نبود . با توجه به آنچه در سطرهای پیش آمد و همچنین مرور لحظات نظری و ادبیات تحقیقات مربوطه، اعم از مطالعات انجام شده در داخل کشور و خارج از کشور و یافته های آنها، گویای این نکته می باشد که بین متغیر های وابسته (مشارکت اجتماعی و مدیریت خشم) و متغیر مستقل (مهارت های زندگی) روابط معنا داری حاکم است. در مطالعه ی کنونی ادبیات نظری هر سه متغیر تشریح کرده و نسبت به مداخله و بررسی روابط موجود میان آنها مطابق با پیشینه های موجود پرداخته شده است. همچنین از آنجایی که کمبود مهارت های زندگی یکی از معضلات اساسی جامعه تلقی می شود، در پی مطالعه بیشتر و کشف نتایج جدیدتری هستیم تا گامی مثبت در راستای پژوهش های مرتبط با آموزش مهارت های زندگی برداشته باشیم.

کالوب^۱، لاپورت و الکساندر (۲۰۲۱)، پژوهشی با عنوان کاهش پرخاشگری با استفاده از روش درمانی شناختی رفتاری در کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای انجام دادند. نتایج نشان داده است که درمان رفتاری شناختی فردی در کاهش رفتار های مخرب در کودکان و نوجوانان موثر است. طبق پژوهش انجام گرفته توسط یئون لی^۲ (۲۰۲۰) آموزش مهارت های زندگی بر کاهش خشونت های رفتاری کودکان دوره ابتدایی در مدرسه احراز شده است. طی این تحقیق ۷۰ نفر دانش آموز دوره ابتدایی بین ۱۰ تا ۱۱ سال مورد بررسی قرار گرفتند و تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل بعد از هفته دوره آموزشی مهارت های زندگی مشاهده شد. نتیجه کاهش خشونت در مدرسه در گروه تحت آموزش بوده است. لی و همکاران (۲۰۲۰) ، در پژوهشی با هدف تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر

¹ Calub

² Yeon li



افسردگی و تنظیم هیجانی دانش آموزان ابتدایی در قالب یک کار تجربی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی برای شاگردان ابتدایی منجر به رشد تنظیم هیجانی و کاهش علائم افسردگی در بین پسران (نه دختران) می شود. مطابق نتایج پژوهش فارل^۱ و وایلاتکورت (۲۰۱۹) و دمت^۲ (۲۰۱۰) خودشیفتگی به عنوان یک پیشگوی مثبت از پرخاشگری فیزیکی، خشم، خشونت و زورگویی است. در مطالعه کوون^۳ و کوپزک و بنتون (۲۰۱۸) یافته ها بیانگر این بود که آموزش تنظیم هیجانی منجر به بهبود قضاوت دانش آموزان و بالارفتن خودکارآمدی اجتماعی آنان در حیطه های سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و رفتار های یاری گرانه می شود. مو و همکاران^۴ (۲۰۱۷) در مطالعه خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت مدیریت هیجان، می تواند مهارت های اجتماعی و هیجانی را افزایش دهد. همچنین سازگاری اجتماعی و کفایت مندی اجتماعی ارتقا یافته و پرخاشگری کاهش می یابد. نتایج پژوهش میشل^۵ (۲۰۱۶) در یک مطالعه موردی درباره ی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس و خشم معلمان کارآموز نشان داد که آموزش مهارت های زندگی تاثیر معناداری بر عزت نفس و کاهش خشم معلمان کارآموز دارد. نتایج پژوهش مالیک و همکاران^۶ (۲۰۱۳) درباره ی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب، سازگاری، پرخاشگری و عزت نفس در دانش آموزان ابتدایی نشان داد که آموزش مهارت های زندگی تاثیر معناداری بر افزایش سازگاری و عزت نفس و کاهش اضطراب و پرخاشگری دانش آموزان در مرحله پس از مزمون و پیگیری دارد. استیگر و همکاران^۷ (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان رابطه مهارت های زندگی به اضطراب، پرخاشگری و افسردگی در افراد در حال ترک سیگار به این نتیجه رسیدند که مهارت های زندگی در کاهش علائم تهدید کننده سلامت همچون اضطراب و پرخاشگری تاثیر مثبتی دارد.

محمدی و همکاران (۱۴۰۱) در مطالعه ای به بررسی نقش میانجی گری خشم در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده با قلدری- قربانی سایبری در دختران نوجوان پرداختند. نتایج نشان داد که توجه به حمایت اجتماعی ادراک شده و خشم در دانش آموزان دختر برای شناسایی عوامل موثر بر قلدری- سایبری آنان ضروری است. نتایج مطالعه عباسی (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش رفتار های پرخطر در دانش آموزان دبیرستانی شده است. نتایج پژوهش های فوق، به اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم اشاره دارد، سوال پژوهشی عبارت است از: آیا آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم دانش آموزان موثر است؟

همچنین، از آنجایی که دانش آموزان، بزرگسالان آینده ی جامعه بوده و میزان برخوردای آنان از سطح بالای توانایی مدیریت خشم مهم است و تا کنون پژوهش های محدودی در این زمینه انجام شده است، هدف از پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر است.

روش تحقیق

روش انجام این پژوهش به صورت نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون-پس آزمون با دو گروه کنترل و آزمایش می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر در سال (۱۴۰۱-۱۴۰۲) می باشد، که طبق اعلام معاونت آموزش و پرورش ۱۴۸۹ نفر دانش آموز مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش از بین دبیرستان های دخترانه شهر خسروشهر یک دبیرستان متوسطه دوم به طور تصادفی انتخاب شد، سپس از بین کلاس های آن دبیرستان ۲۰۰ نفر از دانش آموزان به صورت دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه خشم نواکو به دانش آموزان ارائه شد. پس از بررسی نتایج آنها ۵۰ نفر از دانش آموزانی که نمرات مدیریت خشم آنها پایین تر از سطح متوسط بود را به عنوان گروه هدف انتخاب کرده و از بین آنها تعداد ۳۰ نفر را به صورت دسترس انتخاب و سپس این عده از دانش آموزان به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند، که شامل (۱۵ نفر گروه آزمایش / ۱۵ نفر گروه

¹ Farrell

² Demet

³ kwon

⁴ Mu

⁵ mishal

⁶ Malik et al

⁷ Steger et al



کنترل) بودند. آموزش مهارت های زندگی سازمان جهانی بهداشت (۱۳۷۷) در ۸ جلسه یک ساعته به مدت یک ماه بر روی گروه آزمایش اجرا شد، اما گروه کنترل آموزشی را دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده در این پژوهش از روش آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و نیز برای تحلیل داده های فرضیه ها از آزمون کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد و همچنین برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شد. برای اندازه گیری از پرسشنامه ی زیر استفاده شده است.

پرسشنامه خشم نواکو (AI): این پرسشنامه که توسط نواکو در سال ۱۹۸۶ ساخته شده، شامل ۳۰ ماده است که خشم، تهاجم و کینه توزی را می سنجد. به منظور نمره گذاری این مقیاس ۳۰ ماده ای برای هریک از چهار گزینه (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، همیشه)، به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ در نظر گرفته شده است. به جز ماده ی ۱۸ که بار عاملی منفی دارد و برای هر یک از چهار گزینه ی مذکور به ترتیب ۰، ۱، ۲، ۳ در نظر گرفته شده است. افرادی که در این مقیاس نمره بالاتر از میانگین کسب می کنند، پرخاشگری زیاد و افرادی که نمره های آنان کمتر از میانگین است، پرخاشگری کم خواهند داشت. همچنین در پرسشنامه خشم نواکو، کم بودن نمره به معنی بیشتر بودن میزان مدیریت خشم است.

این پرسشنامه توسط تجاریان و همکاران ترجمه و هنجاریابی شده است. نتایج بدست آمده نشان می دهند که ضریب پایایی آزمون، ضریب آلفای آن ۰/۷۴ است (نمازی، ۱۳۷۷). برای تفکیک سوالات این پرسشنامه به سوالات مربوط به رفتار، فکر و احساس پرخاشگرانه، این پرسشنامه به استادان و روان شناسان مجرب ارائه شده و از آنها خواسته شد تا سوالات مربوط به رفتار، فکر و احساس پرخاشگرانه را از یکدیگر تفکیک کنند. پس از بررسی نظرهای آنها، سوالاتی که از نظر بیشتر متخصصان رفتار پرخاشگرانه، احساس پرخاشگرانه یا افکار پرخاشگرانه را می سنجدند، از یکدیگر متمایز شدند، به نظر بیشتر متخصصان، از مجموع ۳۰ سوال ۱۲ سوال (۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۰) رفتار پرخاشگرانه، ۷ سوال (۲۲، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴) احساس پرخاشگرانه را می سنجدند.

مهارت های زندگی: آموزش مهارت های زندگی سازمان جهانی بهداشت (۱۳۷۷) در ۸ جلسه یک ساعته به مدت یک ماه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. محتوای این روش در جدول زیر آمده است:

جدول ۱. خلاصه ای از جلسات آموزش مهارت های زندگی

ردیف جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	آماده سازی و تعیین اهداف، آشنایی با افراد گروه
جلسه دوم	بیان مشکل، بحث در مورد مهارت های زندگی
جلسه سوم	بحث در مورد رشد خود (شناسایی جنبه ها و ویژگی های مثبت دانش آموز، توانایی فرق گذاشتن بین خطا کردن و خطا کار بودن، تشخیص ویژگی هایی که فرد آنها را دوست دارد یا ندارد، تشخیص این که احساس انسان ها در مقاطع مختلف رشد تغییر می یابد)
جلسه چهارم	بحث در مورد رشد هیجانی (فهم این که دیگران هم احساس طرد شدن و تنهایی می کنند، آموزش روش های اثربخش کنار آمدن با طرد و احساس تنهایی)
جلسه پنجم	ادامه ی بحث رشد هیجانی (بحث در مورد مفهوم سازی این موضوع که دیگران نمی توانند در آنها احساسی ایجاد کنند بلکه خود آنها این را انجام می دهند. شناسایی هیجانات ناخوشایند در آموختن شیوه های کنار آمدن اثربخش با این هیجانات و آموزش روش های کنار آمدن با مسخره شدن و طرد شدن)
جلسه ششم	بحث در مورد رشد اجتماعی (شناسایی رفتار هایی که بیانگر همکاری هستند و تمرین این رفتار ها، آموزش مهارت هایی برای مدیریت اثربخش اختلافات، شناسایی رفتار هایی که می توانند موجب کنار گذاشته شدن، مسخره شدن و تحقیر شدن می شوند و آموزش دیدن جهان بیرونی از نگاه دیگران)
جلسه هفتم	بحث در مورد رشد شناختی (شناسایی انتخاب ها و مشخص کردن میزان اهمیت آنها، جداسازی باورهای معقول از نامعقول، آموزش روش های استفاده از باورهای معقول در موقعیت شخصی و توجه به پیامد های مثبت و منفی تصمیمات)



خلاصه و جمع بندی جلسات، صحبت در مورد آموخته های خود در گروه، مرور برنامه و جمع بندی برنامه آموزشی

جلسه هشتم

یافته های پژوهش:

جدول ۲. شاخص های توصیفی متغیرهای تحقیق در گروه های آزمایشی و کنترل به تفکیک مراحل پیش از آزمون و پس از آزمون

پیش از آزمون		پس از آزمون			
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
۶۰/۴۷	۸/۵۳	۲۷/۰۷	۶/۴۲	۱۵	آزمایشی
۵۸/۸۰	۷/۷۴	۵۸/۲۰	۷/۰۶	۱۵	کنترل

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که میانگین نمرات «مدیریت خشم» برای گروه آزمایشی در مرحله ی پیش از آزمون برابر با ۶۰/۴۷ و در مرحله ی پس از آزمون برابر با ۲۷/۰۷ است. همچنین میانگین نمرات این متغیر برای گروه کنترل در مرحله ی پیش از آزمون برابر با ۵۸/۸۰ و در مرحله ی پس از آزمون برابر با ۵۸/۲۰ است. لازم به توضیح است که در پرسشنامه خشم نواکو، کم بودن نمره به معنی بیشتر بودن میزان مدیریت خشم است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای آزمون فرضیه

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	Sig	مجزورتا
مدل اصلاح شده	۸۳۳۷/۹۰	۲	۴۱۶۸/۹۵	۵۴۳/۵۹	۰/۰۰۰	۰/۹۷۶
عرض از مبدا	۳/۴۹	۱	۳/۴۹	۰/۴۶	۰/۵۰۶	۰/۰۱۷
مدیریت خشم - پیش از آزمون	۱۰۶۸/۲۶	۱	۱۰۶۸/۲۶	۱۳۹/۲۹	۰/۰۰۰	۰/۸۳۸
گروه	۷۷۸۴/۷۲	۱	۷۷۸۴/۷۲	۱۰۱۵/۰۶	۰/۰۰۰	۰/۹۷۴
خطا	۲۰۷/۰۷	۲۷	۷/۶۷			
کل	۶۳۰۷۳	۳۰				
کل اصلاح شده	۸۵۴۴/۹۷	۲۹				

جدول ۴. میانگین های اصلاح شده ی متغیر مدیریت خشم در فرضیه ی تحقیق

متغیر	گروه	میانگین	خطای معیار
مدیریت خشم	آزمایشی	۲۶/۴۳	۰/۷۲
	کنترل	۵۸/۸۳	۰/۷۲

با توجه به جدول ۳ مشاهده می شود که مقدار آماری F برای متغیر مستقل (گروه) برابر ۱۰۱۵/۰۶ و مقدار Sig آن برابر ۰/۰۰۰ است. چون مقدار Sig کمتر از ۰/۰۱ می باشد؛ لذا بین گروه های آزمایشی و کنترل در میزان مدیریت خشم دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به نتایج جدول ۴، میانگین اصلاح شده ی متغیر «مدیریت خشم» در گروه آزمایشی (۲۶/۴۳) کوچکتر از میانگین اصلاح شده ی این متغیر در گروه کنترل (۵۸/۸۳) می باشد؛ لذا آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش میزان مدیریت خشم دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر شده است. لازم به توضیح است که در پرسشنامه خشم نواکو، کم بودن نمره به معنی بیشتر بودن میزان مدیریت خشم است. بنابراین آموزش مهارت های زندگی بر



مدیریت خشم دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر اثربخش است. در نتیجه، فرضیه‌ی تحقیق تایید می‌شود. لازم به توضیح است که مقدار مجذور اتا برای متغیر گروه در جدول ۳، (۰/۹۷۴) نشان دهنده‌ی آن است که ۹۷/۴ درصد تغییرات نمرات گروه آزمایشی در مدیریت خشم ناشی از آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری:

بررسی تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که بین مدیریت خشم در گروه آزمایش با میزان مدیریت خشم در گروه کنترل تفاوت معنا داری وجود دارد. بنابراین میتوان بیان نمود که این مداخله توانسته است به عنوان مداخله ای موثر موجب بهبود و افزایش مدیریت خشم دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شود. لذا می توان نتیجه گرفت که «آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر اثربخش است».

یافته های این پژوهش با نتایج پژوهش های خانزاده و همکاران (۱۳۹۲)، یوسفی، صفاری و ادهمیان (۱۳۹۲)، مختاری، فخری و حسین زاده (۱۳۹۳)، مهرابی زاده، هنرمند، گراوند و ارضی (۱۳۸۸)، میشل (۲۰۱۶)، مالیک و همکاران (۲۰۱۳)، استیگر و همکاران (۲۰۰۹)، بابانژاد (۱۳۹۱)، بقایی مقدم، ملک پور، امیری و مولوی (۱۳۹۰)، قربان شیروودی و همکاران (۱۳۹۰)، عباسی، تیمار، ضیاپور، دهقان و یزدانی (۲۰۱۸)، مو و همکاران (۲۰۱۷)، یئون لی (۲۰۲۰) همسو می باشد.

محمدی و همکاران (۱۴۰۱) در مطالعه ای به بررسی نقش میانجی گری خشم در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده با قلدری- قربانی سایبری در دختران نوجوان پرداختند. نتایج نشان داد که توجه به حمایت اجتماعی ادراک شده و خشم در دانش آموزان دختر برای شناسایی عوامل موثر بر قلدری- سایبری آنان ضروری است. کالوب، لاپورت و الکساندر (۲۰۲۱)، پژوهشی با عنوان کاهش پرخاشگری با استفاده از روش درمانی شناختی رفتاری در کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای انجام دادند. نتایج نشان داده است که درمان رفتاری شناختی فردی در کاهش رفتار های مخرب در کودکان و نوجوانان موثر است.

نتایج مطالعه عباسی (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش رفتار های پرخطر در دانش آموزان دبیرستانی شده است. مطالعه نتایج پژوهش فارل و وایلانکورت (۲۰۱۹) و دمت (۲۰۱۰) خودشیفتگی به عنوان یک پیشگوی مثبت از پرخاشگری فیزیکی، خشم، خشونت و زورگویی است. موستفا و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی که بر روی دانش آموزان انجام دادند به این نتیجه رسیدند دانش آموزانی که در مقایسه با دانش آموزان دیگر از خودآگاهی کمتری برخوردار بودند بیشتر در معرض بیماری های روانی قرار داشتند. همچنین دانش آموزانی که خودآگاهی بیشتری داشتند از سلامت روانی بیشتری برخوردار بودند. اعتمادی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون فرسودگی شغلی و شادکامی تفاوت معناداری وجود دارد. مقایسه میانگین ها نشان داد اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در محیط کار باعث کاهش فرسودگی شغلی و افزایش شادکامی در کارکنان شده است. بوئر و همکارانش (۲۰۱۶)، و فالر و همکارانش (۲۰۱۴) نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی سبب افزایش شادکامی در زندگی زنان مطلقه می شود. واردا و محامد (۲۰۲۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که مهارت های زندگی می تواند برای افزایش رضایت از زندگی و خودکارآمدی دانشجویان مفید باشد. لی و همکاران (۲۰۲۰)، در پژوهشی با هدف تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر افسردگی و تنظیم هیجانی دانش آموزان ابتدایی در قالب یک کار تجربی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی برای شاگردان ابتدایی منجر به رشد تنظیم هیجانی و کاهش علائم افسردگی در بین پسران (نه دختران) می شود.

مهارت های زندگی توانایی ها و مهارت هایی هستند که کودکان و نوجوانان را قادر به سازگاری و حل چالش های روزمره و تکالیف روز افزون می سازد. افراد با دریافت این مهارت ها می توانند خشم خود را در هر شرایطی که فکر می کنند مضر و خطرناک است مدیریت کنند، خود را بهتر و کامل تر بشناسند، مسائل و مشکلات را درک کنند و راه حل های سازنده را موقع نیاز اتخاذ کنند. آن ها در نهایت دارای شخصیت سالم و سازگار می شوند و هدف واقعی و منطقی زندگی را دنبال می کنند (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۲).

با نتیجه گیری از پژوهش حاضر می توان چنین تبیین کرد که آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اثربخش می باشد.



بدین ترتیب در یک نتیجه گیری کلی و نهایی میتوان گفت که آموزش مهارت های دهگانه زندگی اعلامی سازمان بهداشت جهانی بر مدیریت خشم افراد در رویارویی با فراز و فزندهای زندگی به زبان ساده و به زبان علمی و تخصصی تر در شرایط بحرانی روانی و لحظات مهم تصمیم گیری کمک کننده است و در طولانی مدت به رشد و پیشرفت شخصیتی می انجامد و آسیب های احتمالی از ناآگاهی را به حداقل می رساند. از محدودیت های پژوهش می توان به ابزار سنجش اشاره کرد که فقط از ابزار پرسشنامه استفاده شد. بنابراین تعمیم پذیری نتایج آن در افرادی که به طور متفاوت (مصاحبه های ساختارمند بالینی، ارزیابی و بررسی مستقیم) بررسی شده اند، ممکن است با محدودیت مواجه شود. همچنین محدودیت تعداد نمونه ها از میزان قابلیت تعمیم نتایج به جامعه آماری می کاهد لذا پیشنهاد می گردد تا مطالعات مشابهی با تعداد نمونه بیشتر صورت گیرد. با توجه به یافته های پژوهش حاضر که نشان داد آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم اثربخش میباشد پیشنهاد میگردد جهت افزایش مدیریت خشم نوجوانان، آموزش مهارت های زندگی در برنامه آموزشی دانش آموزان قرار گیرد. علاوه بر آن در تحقیقات آتی بهتر است مطالعه مربوط در بین سایر گروه های جامعه و در سنین مختلف و همچنین در بین پسران و دختران مناطق مختلفی نیز انجام شود تا نتایج دقیق تری به دست آید. همچنین اثربخشی این پژوهش در کوتاه مدت بررسی شد بنابراین پیشنهاد می شود نتایج آن به صورت پیگیری دراز مدت نیز بررسی شود.

منابع

- اعتمادی، آیدا؛ حیدری، علیرضا؛ پاشا، غلامرضا؛ بختیارپور، سعید؛ مکوندی، بهنام (۱۳۹۹)، اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در محیط کار بر فرسودگی شغلی و شادکامی در کارکنان یک سازمان در اهواز، رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، دوره ۱۱، شماره ۴۳، شماره پیاپی ۴۳.
- بابا نژاد و اجارگاه، شاهین. (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان مسئولیت پذیری و پرخاشگری دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
- بقای مقدم، گلناز؛ ملک پور، مختار؛ امیری، شعله و مولوی، حسین (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر میزان اضطراب، شادی و کنترل خشم دانش آموزان ابتدایی. مجله علوم رفتاری، ۵ (۴)، ۳۰۵-۳۱۰.
- خانزاده، عباسعلی حسین؛ رشیدی، نورالدین؛ یگانه، طیبه؛ زارعی منش، قاسم و قنبری، نیکزاد (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان اضطراب و پرخاشگری دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره ۱۲، شماره ۷، صص ۵۴۸-۵۵۸.
- سازمان جهانی بهداشت (۱۳۷۷). برنامه آموزش مهارتهای زندگی. ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی (۱۹۹۳). چاپ اول، تهران، واحد بهداشت و پیشگیری از سوء مصرف مواد، سازمان جهانی بهداشت.
- عباسی، مژگان. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی دختران بزهکار خانواده های طلاق تحت پوشش بهزیستی. مجله آفاق علوم انسانی، ۲۹ (۱۱)، ۱۳۰-۱۲۵.
- قربان شیروودی، شهره؛ خلعتبری، جواد؛ تودار، سیدرسول؛ مبلغی، نفیسه؛ صالحی، محمد (۱۳۹۰) مقایسه اثربخشی روش های آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسئله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه.
- کلینکه، کریس. ال. (۱۳۸۱). مهارت های زندگی، ترجمه ی شهرام محمدخانی، تهران، اسپیند هنر.
- ماشینچی، علی اصغر؛ هاشمی، سید احمد؛ رزاقی، محمد (۱۳۹۶)، بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خلاقیت و شادکامی دانش آموزان، پنجمین همایش ملی راهکار های توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران.
- محمدی، فریبا؛ حسینیان، سیمین؛ یزدی، سیده منور؛ مردانی راد، مژگان (۱۴۰۱)، نقش میانجی گری خشم در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده با قلدری- قربانی سایبری در دختران نوجوان، فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، مقاله ۵، دوره ۱۷، شماره ۶۰.



- مختاری و مهتا ؛ محمدکاظم فخری و رمضان حسن زاده (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر پرخاشگری دانش آموزان مقطع متوسطه ، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان شناسی ، مطالعات اجتماعی و فرهنگی ، تهران ،موسسه آموزش عالی مهراروند ، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار .
- مرادی ، اعظم و کلانتری ، مهرداد (۱۳۸۵). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر نیمرخ روانی زنان دارای ناتوانی های جسمی -حرکتی فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی ۱۹ ، سال ۶ ، شماره ۱ ، صص ۵۷۶-۵۵۹ .
- مهرابی زاده هنرمند ، مهناز ؛گراوند ، لیلا ؛سوره (۱۳۸۸) . بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب و پرخاشگری همسران شهدا . زن و فرهنگ . ۱۱ (۱) : ۱۶-۳ .
- نمازی محمودآبادی، داوود. (۱۳۷۷). «بررسی اثربخشی آموزش اصول و فنون تغییر رفتار به والدین در تعدیل پرخاشگری کودکان ۸-۱۰ ساله»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- نیک پرور فرد ، رضا (۱۳۸۴) . مهارت های برای زندگی . تهران ، انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور چاپ اول .
- نیکدل ،فریبرز ؛پیراسته مطلق ، علی اکبر (۱۳۹۴). خشم صفت-حالت ،شیوه های کنترل خشم و گرایش افراد به نزاع دسته جمعی ، پژوهش های راهبردی امنیت و نظم اجتماعی . ۴ (۹) : ۱۱۷-۱۳۳ .
- یوسفی،رحیم؛صفاری ،ملیحه ؛ ادهمیان ،الهام (۱۳۹۲) . اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر پرخاشگری و انسجام خانواده دانش آموزان.پژوهش های کاربردی در روان شناسی تربیتی ۱۰ (۱) . ۴۰-۵
- Abbasi. Parvin.. Timare Mehnoosh. h. Ziapour. Arash., Dehghan, Fateme., Yazdani, Vahid. (۲۰۱۸). The Effect of Life Skills Training on Reducing the High-Risk Behaviors among High School Students in Kermanshah. North West of Iran. Int J Pediatr : ۶(۱۰): ۴۳-۸۴۳۳
- American psychological association.(۲۰۰۴).controlling anger before it controls you [on-line].available at:<http://www.google.com>.
- Amirian, K., Shariffi, A.M. (۲۰۱۱). Effective of education and life skills approach to publishing information on the prevention of addiction in the first year of high school students. ۲۰th European Congress of Psychiatry
- Bauer, J.J., Schwab, J. R., & McAdams, D. P. (۲۰۱۶). Self-actualizing: Where ego development finally feels good?. The Humanistic Psychologist, ۳۹(۲), ۱۳۶-۱۲۱
- Botvin,G.(۲۰۰۷).the effects of scheduling Format and booster sessions on a Broad spectrum psychosocial Approach to smoking prevention. Journal of behavioral medicine, (), ۳۸۹-۳۷۹
- Calub, C. A., Rapport, M. D., & Alexander, K.(۲۰۲۱). Reducing Aggression Using A Multimodal Cognitive Behavioral Treatment Approach: A Case Study of a Preschooler with Oppositional Defiant Disorder. Clinical Case Studies, ۲۰(۱), ۵۵-۳۹
- Dahlen,E .& DEFENBA chE R,j.(2001).Anger mangement.Empirically supported cognitive therapies current and future Applications,.163-181.
- Demet, E. (۲۰۱۰). Relationships between narcissism and aggression among non-referred Turkish university students. Procedia Social and Behavioral Sciences,۱(۵) , ۳۰۵-۳۰۱
- Faller, H., & Schmidt, M. (۲۰۱۴). Prognostic value of depressive coping and depression in survival of lung cancer patients. Psycho Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer, ۱۳(۵), ۳۶۳-۳۵۹
- Farrell, A.H., Vaillancourt, T. (۲۰۱۹). Developmental pathways of perfectionism: Associations with bullying perpetration, peer victimization, and narcissism. Journal of Applied Developmental Psychology, ۶۵, ۱۰۷-۱۰۱.
- Kendall ,p.c.(2000) . child and adolescent therapy: cognitive behavioral procedures (۲nd ed.) . Newyork : Guilford .



- Kwon , k . , kupzyk , k.,& Benton , A. (۲۰۱۸) . negative emotionality , emotion regulation , and achievement cross _ lagged relations and mediation of academic engagement . Learning and individual Differences , ۶۷(۲) : ۳۳-۴۰
- Lee, M. J., Wu, W. C., Chang, H. C., Chen, H. J., Lin, W. S., Feng, J. Y., & Lee, T. S. H. (۲۰۲۰). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: A randomized study. Children and Youth Services Review, ۱۱۸, ۹-۱
- Malik,A. ,Anand ,M . ,karamvir .,& Batra ,A.(۲۰۱۳) . Effect of life skill training on Academic Anxiety , Adjustment and self steem levels in Early Adolescents, Journal of the indian Academy of Applied psychology , ۳۸(۱), ۱۹۲-۱۸۸
- Mayer, J. D., P. Salovey & D. R. Caruso (۲۰۰۰). "Selecting a measure of emotional intelligence", Handbook of emotional intelligence(In Br-On & et al Eds). , ۳۴۲-۳۲۰, California
- Mishal, A. H. (۲۰۱۶). A Study of Effectiveness of Life Skill Training of Training Programme on Self-Esteem and anger of Teacher Trainees at B.Ed. Level - Pilot tudy. Educational Research Association The International Journal of Research in Teacher Education, ۷(۲), ۱۷-۹
- Mu .G .M .,Hu ,Y .,& wang ,Y . (۲۰۱۷) . Building resilience of students with disabilities in china : the role of inclusive education teachers teaching and teacher Education , ۶۷(۳) : ۱۲۵- ۱۳۴.
- Mustafa, J. Mumvuri, p . Walsh, p . Losdale, J . Green (۲۰۲۳) Are you feeling stressed? Looking after the mental health of health students: Respources to raise self-awareness and signpots health students to sources of self help, and support, science talks, Volume ۶, ۲۰۲۳, ۱۶۹-۱۰۰
- Novako, R.W. (۱۹۹۴) Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered , ۳۴۲-۳۲۰
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (۱۹۹۸), are regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. Journal of Personality and Social Psychology; ۷۴, ۸۰۳-۷۹۰
- Sobhi-Gharamaleki, N., Rajabi, S. (۲۰۱۰). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students. Procedia Social and Behavioral Sciences. ۱۸۱۸-۱۸۲۲.
- Steger MF, Mann JR, Michels P, Cooper TC(۲۰۰۹). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. Psychosomatic Res; ۶۷: ۸-۳۵۳
- Stiffler, Kirsten. L. (۲۰۰۸). Adolescent and anger: an investigation of variables that influence the expression of anger. Indiana University of Pennsylvania. EBSCO.
- Taylor .j .L.,& Novaco ,R .w.(۲۰۰۵).Anger tretment for people with development Disabilities :A theory , evidence and Manual based approach .john wiley & sons ,Ltd .
- Unicef .(۲۰۰۳).which skill are life skills?www .life skills based eduction .
- Videbeck, S. L. (۲۰۰۶). Psychiatric Mental Health Nursing (۳rd Ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Warda, A., & Mohammed, M. H. (۲۰۲۰). The effectiveness of life Skills Program in Enhancing Students' life-Satisfaction and self-efficacy among Female Students in Al Majmaah University. Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology, ۶(۱), ۵۳-۲۹
- Yeon li, john (۲۰۲۰). British Journal of Perioperative Nursing, Harrogate vol. ۱۰, Iss. . ۱۳۰