مقاله
پژوهشی

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی سال ۹۴؛ دوره ۷ (۲): ۴۰۵-۴۱۷
Journal of North Khorasan University 2015;7(2):405-417

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نوجوانان

سید حسین میرزایی[۱]*، جعفر حسنی[۲]

[۱]روانشناس، مدرس دانشگاه فرهنگیان بجنورد، بجنورد، ایران
[۲]دانشیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران
*نویسنده مسئول: روانشناس، مدرس دانشگاه فرهنگیان بجنورد
پست الکترونیک:dshomi45@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: *آموزش مهارت‌های زندگی روش مؤثری در جهت رشد شخصیت سالم و تأمین بهداشت روانی نوجوانان است. در این ارتباط راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان یکی از مهمترین عوامل موثر در رشد مطلوب شخصیت نوجوانان است، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نوجوانان شهرستان بجنورد انجام پذیرفت.*

مواد و روش کار: *با استفاده از طرح تجربی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه‌کنترل، ۴۸ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای‌چند مرحله‌ای، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه (آزمایش و کنترل) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت. هر دو گروه فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون، ۱۳۹۰) را قبل و بعد از مداخله تکمیل نمودند.*

یافته‌ها: *نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده دو گروه آزمایش و کنترل در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان از نظر آماری معنادار است. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش راهبردهای سازش‌نایافته ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران و افزایش راهبردهای سازش‌یافته پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری شد.*

نتیجه‌گیری: *آموزش مهارت‌های زندگی از همبسته‌های اساسی راهبردهای نظم‌جویی هیجان می‌باشد و می‌توان با طراحی مداخلات مبتنی بر مهارت‌های زندگی گام‌های اساسی در توانمندسازی روان‌شناختی و هیجانی نوجوانان برداشت.*

واژه های کلیدی: *آموزش مهارت‌های زندگی، راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان، نوجوانان*

وصول: ۹۳/۴/۱۸
اصلاح: ۹۳/۶/۳
پذیرش: ۹۳/۱۰/۳

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

مقدمه

آموزش مهارت‌های زندگی به ارتقای سلامت و بهداشت روانی[1] کودکان و نوجوانان کمک می‌کند [۱] مهارت‌های زندگی هم به‌صورت یک راهکار ارتقای سلامت‌روانی و گسترش بهداشت‌روانی [۲] و هم به‌صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی[2] [۳] پیشگیری از اعتیاد[3] [۴] پیشگیری ازخشونت[4]و بزهکاری [۵] از خودکشی[5][۶] کاهش مصرف سیگار، الکل و وابستگی به مواد [۷،۸] و کاهش علائم و نشانه‌های روان‌نژندی‌های کنشی [۹] موثر است.

به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان بهداشت روانی در جامعه، جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی اجتماعی است [۱۰]. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کند مثبت عمل‌کرده و هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت خویش و جامعه را ارتقا بخشند [۱۲]. سازمان بهداشت‌جهانی (WHO) (۱۹۹۳)، [۱۲] ده مهارت اصلی را به عنوان مهارت‌های زندگی مطرح کرده و آن را در پنج گروه قرار داده است:

۱-مهارت‌های خودآگاهی، همدلی[6] (با تاکید بر مهارت‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس[7])

۲- مهارت‌های ارتباط[8]، روابط بین‌فردی (با تاکید برمهارت‌های بین‌فردی و ابراز وجود)

۳- مهارت‌های تصمیم‌گیری، حل‌مسئله[9]

۴- مهارت‌های تفکرخلاق، تفکرانتقادی[10]

۵-مهارکردن هیجانات مقابله با استرس [۱۳].

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها است که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیّت‌های دشوار زندگی یاری می‌کند، این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کنند [۱۴]. بعلاوه 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 نظم‌جویی‌شناختی هیجان (CER)[11] است [۱۵]. زیرا دو مولفه، مهارکردن هیجانات، مقابله با استرس از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، به راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان اختصاص می‌یابد [۱۶]. 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 [۱۷]. نکته اساسی این است که، هیجانات بخش مهمی از اجزای زندگی ماست که بر زندگی ما، تاثیر می‌گذارد و از آن تاثیر می‌پذیرد [۱۸]. تاکنون پذیرفته ترین تعریف راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان را تامپسون[12] (۱۹۹۴) 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 به‌خصوص ویژگی‌های شدت و زمان رسیدن به اهداف است [۱۹،۲۰]. هر چند هیجان‌ها (مانند ترس، خشم، و تنفر) دارای پایه زیستی هستند، ولی افراد قادر به تاثیر، مدت و نوع تجارب هیجانی خود می‌باشند [۲۱،۱۹] بنابراین راهبردهای نظم-جویی شناختی هیجان نه تنها بر هیجان‌های منفی بلکه بر هیجان‌های مثبت نیز متمرکز است که در مطالعات مختلف، ۹ راهبرد نظم‌جویی شناختی هیجان شناخته شده است، به دو دسته‌ی سازگارانه (تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی، پذیرش، دیدگاه‌گیری) و ناسازگارانه (ملامت‌خویش، فاجعه‌سازی، نشخوارفکری، ملامت دیگران) تقسیم می‌شوند [۲۲، ۲۳، ۱۷، ۲۴]. افراد، از راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان سازگارانه برای کنارآمدن با شرایط ناگوار، استرس‌زای زندگی استفاده می‌کنند [۲۳،۲۵]. و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان ناسازگارانه‌ی به دلیل تعارض با اهداف

1- Mental health
2 -Prevention of psychosocial harm
3 -Prevention of Addiction
4 -Violence
5-Suicide
6 -Self awareness - Empathy
7 -Self-esteem & self-confidence
8- communication
9 -Decision-making, problem-solving
10 -Creative thinking, critical thinking,

11-cognitive emotional regular
12-Thompson

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

خود تنظیمی در طول دوره‌های آشفتگی هیجانی در رشد و دوام حالات آسیب‌شناختی بکار گرفته می‌شود [۱۹]. پژوهش‌ها بر نقش نارسایی نظم‌جویی شناختی هیجان در افسردگی و اضطراب تأکید کرده‌اند [۲۲]. مطالعات روانشناختی نشان می‌دهند که نظم جویی هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامت عمومی [۱۷]، سازگاری و تاب-آوری [۱۸] و داشتن عملکرد موفق در روابط، تحصیل و شغل [۲۴] اختلال‌های روان‌شناختی نظیر افسردگی، مانیا، اختلال اضطراب فراگیر [۲۵]، اختلال استرس پس از سانحه [۲۹،۱۷]، اختلال اضطراب اجتماعی [۲۳]، و اختلال خوردن [۲۱] ارتباط دارد [۲۵،۲۳].

بعلاوه شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که افراد مشکل‌دار در پردازش نظم‌جویی شناختی هیجان در شرایط خشم و اضطراب، مشکلات جسمانی مانند بیماری‌های قلبی، عروقی و روده‌ای از خود نشان می‌دهند [۱۹،۱۴]. در حقیقت، تنظیم موفق هیجان با بهداشت روانی و بهزیستی روانشناختی، سلامت جسمانی، روابط بین‌فردی سالم و کارکرد اثر بخش، رابطه دارد[۲۴، ۲۹، ۳۰].

با توجه به اینکه، نوجوانی یکی از دوره‌های مهم، برای تحول مهارت‌های مقابله‌ای شناختی محسوب می‌شود، در این دوره توانایی‌های شناختی در آنها دچار تحول چشمگیری می‌شود [۱۴] و دگرگونیهای شگرف جسمانی، فیزیولوژیکی و روانی که باعث بی‌نظمی، آشفتگی، دلواپسی، اضطراب، بحران هویت، طوفان، تضادها[1] و خیال خیال پردازی‌ها در آنها می‌شود، موقعیت‌های خطرناکی برای آنها بوجود می‌آورد، زیرا انرژی زیاد، تجربه کم با تقاضاهای جدید توام هستند که نحوه رویارویی با این چالش‌ها خیلی مهم است [۱۵]. آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد نظم‌جویی شناختی هیجان ضروری به نظر می‌رسد.

هر چند پژوهش‌های زیادی در زمینه رابطه راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با آسیب‌های روانی انجام شده است [۳۳]، ولی در خصوص، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در گروه-های بهنجار صورت نگرفته است. با توجه به اینکه بین راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با سلامت روان رابطه مثبت وجود دارد لذا پژوهش حاضر در پی بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظم-جویی شناختی هیجان می‌باشد.

روش کار

پژوهش حاضر طرحی آزمایشی به صورت پیش‌آزمون-پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه دبیرستان‌های بجنورد که در سال ۹۳-۹۲ مشغول تحصیل بودند، با توجه به حجم جامعه آماری که بالغ بر ۷ هزار نفری دانش-آموزان، با محاسبهٔ سطح خطای ۱٪ P<، حجم نمونه برابر با ۴۸ نفر بدست آمد برای برآورد حجم نمونه از فرمول آماری کوکران استفاده گردید. برای این منظور از روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده گردید، بدین طریق، در مرحله اول از بین ۱۶ دبیرستان پسرانه شهرستان ۲ دبیرستان بصورت تصادفی انتخاب شدند و از هر دبیرستان، تعداد ۲۴ دانش‌آموز بصورت تصادفی برای گروه نمونه انتخاب شدند که از همه آنها آزمون اولیه بعمل آمد، یکی از دبیرستان‌ها برای آموزش به عنوان مکان آموزشی به صورت تصادفی ساده انتخاب گردید. سپس گروه آزمایش، ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ی، بمدت دو ماه، با بسته آموزشی تهیه شده، با استفاده از سرفصل‌های یونیسف[2] [۳۹]، به شرح جدول ذیل، آموزش مهارت‌های زندگی، دریافت نمودند. هر دو گروه قبل و بعد از مداخله، فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان را تکمیل نمودند.

در پژوهش حاضر، از پرسش‌نامه راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان، گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون[3]، (۲۰۰۲) استفاده شده است. این نسخه شامل ۹ خرده مقیاس، معرف ۹ راهبرد نظم‌جویی شناختی هیجان می-باشد که به دو دسته‌ی سازگارانه (تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی، پذیرش، دیدگاه‌گیری و ناسازگارانه[4] (ملامت‌خویش، فاجعه‌سازی،

1- Irregularities, turmoil, worry, anxiety, identity crisis, Storm, conflicts

2- Unisef

3-Garnefski, Kraaij, spenhaven

4 -Positive refocusing, positive reappraisal, refocus planning, acceptance, perspective-taking

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

نشخوارفکری، ملامت‌دیگران[1]) تقسیم می‌شوند. هریک، چهار ماده از این پرسش‌نامه را به خود اختصاص می‌دهند. و بر اساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره گذاری شده است. نسخه فارسی پرسش‌نامه توسط حسنی (۱۳۸۹) تدوین و نرم شده است، اعتبار زیر مقیاس‌های نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان بر اساس روش‌های همسانی درونی[2] ۰/۷۶ تا ۰/۹۲و باز آزمایی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷گزارش شده است [۱۹، ۳۴، ۱۴، ۳۵].

داده‌های حاصل از اجرای پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره[3] بررسی شد. جهت انجام این تحلیل، تحقق مفروضات نرمال بودن توزیع متغیرها، همگنی خطای واریانس‌ها و عدم تفاوت ماتریس‌های واریانس و کوواریانس الزامی است. این مفروضات به ترتیب با آزمون‌های کالموگروف اسمیرنوف یک راهه[4]، آزمون برابری خطای واریانس لوین[5]وMباکس[6] مورد بررسی قرار گرفت. در این تحلیل نمرات ابعاد نظم‌جویی شناختی هیجان در پس‌آزمون به عنوان متغیر وابسته، عضویت در گروه آزمایش و کنترل به عنوان متغیر مستقل و نمرات ابعاد نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌آزمون به عنوان متغیر کمکی یا همپراش[7] در نظر گرفته شد. تمامی تحلیل‌ها با نرم افزار SPSS 17 صورت گرفت.

یافته ها

بررسی شاخص‌های جمعیت شناختی که داده‌ها توسط پرسش‌نامه محقق ساخته، جمع‌آوری گردیده، نشان داد که آزمودنی‌های این تحقیق متشکل از ۴۸ دانش آموز پسر با میانگین و واریانس سنی، ۱۵/۰۳±۰۶۶ سال بودند، ۷۳/۵ درصد این دانش آموزان در سال اول دبیرستان و بقیه در پایه های دوم و سوم نظری و فنی تحصیل می‌کردند ۵۹/۲ درصد از آنان از وضعیت تحصیلی خود رضایت داشتند ۷۷/۶ درصد وضعیت جسمی خود را سالم اعلام نمودند و همچنین۴۲ درصد وضعیت روحی خودشان را خیلی شاد و ۳۸/۸ معمولی بیان داشتند و ۴۹ درصد اتاق شخصی برای مطالعه نداشتند و ۵۹/۲ درصد فرزندان اول و دوم بودند و همچنین ۹۳/۹ درصد والدین در قید حیات بودند و ۹۷/۸ درصد والدین باسواد بودند و در نهایت ۴۹ درصد والدین دانش آموزان همدیگر را دوست داشتند و ۴۲/۹ درصد با همدیگر رفتار منطقی داشتند.

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، انجام تحلیل کوواریانس چند متغیری نیازمند حصول مفروضاتی است. نتایج بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها و همگنی واریانس‌ها در جدول ۳ ارائه شده است.

نتایج درج شده در جدول ۳ گویای آن است که مقدار آماره F در آزمون لوین برای تمامی متغیرها غیر معنادار است. بر این اساس فرض همگنی واریانس‌ها محقق می‌گردد. سایر نتایج این جدول نشان می‌دهد که شاخص Z کالموگروف-اسمیرنوف نیز غیر معنادار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برقرار است. بررسی فرض عدم تفاوت ماتریس‌های واریانس و کوواریانس نیز از طریق آزمون Mباکس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از حصول این فرض بود (P=۰/۱۶، F=۱/۲۱، Box`s M=۶۹/۱۴). با حصول مفروضات ذکر شده، می‌توان با اطمینان به انجام تحلیل کوواریانس چند متغیری پرداخت. نتایج این تحلیل برای راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در جدول ۴ و ۵ آورده شده است.

نتایج درج شده در جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده دو گروه آزمایش و کنترل در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان از نظر آماری‌معنادار است (F=۵/۱۳،P=۰/۰۰۰۵). در نتیجه می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته است. میزان تأثیر این آموزش‌ها ۶۱ درصد بوده و توان آزمون در سطح ۰/۹۹ قرار دارد. نتایج درج شده در جدول ۵ گویای آن است که در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان، متغیر پیش‌آزمون، جز در ارزیابی مجدد مثبت، در سایر راهبردها معنادار نبوده است. بر این اساس عدم تأثیر متغیر همپراش بر پس‌آزمون تأیید می‌گردد.

1 -Self-blame, catastrophizing , rumination, blaming others
2 -The method of internal consistency
3-Multivariate analysis of covariance
4- One way Kolmogrov- smirnov
5- Levine's Test of Equality of Error Variances
6- Box's M
7 -Covariate

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

جدول ۱: برنامه عناوین آموزش مهارت‌های زندگی

جلسات	مهارت‌ها	سرفصل‌های آموزشی
۱	مقدمه	اهمیت مهارت‌های زندگی– تغییرات و مهارت‌های زندگی – تغییرات و سازگاری – تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعدی
۲	خودآگاهی	خودآگاهی– تیپ‌های شخصیتی –هورمون‌ها و آنزیم‌ها در شخصیت ، رفتار و سلامتی
۳	خودآگاهی	خودآگاهی جسمانی، روانی – اجتماعی – فرهنگی –تحصیلی و مذهبی
۴	تصمیم‌گیری	اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی، تیپ‌های شخصیتی و تصمیم‌گیری – هورمون‌ها و تصمیم‌گیری عزت‌نفس و اعتماد به نفس و تصمیم‌گیری
۵	مدیریت هیجان	انواع هیجانات (ترس و خشم) تیپ‌های شخصیت، هورمون‌ها و هیجان، هیجان‌های مثبت و منفی، روش‌های مدیریت هیجان
۶	مدیریت استرس	استرس، زندگی و بیماری‌ها- استرس و تیپ‌های شخصیتی، هورمون-ها- انواع استرس‌ها –اثرات روانی و جسمانی استرس‌ها تمرین‌های فردی و گروهی برای کنترل استرس‌ها
۷	همدلی	همدلی و آرامش روانی –همدلی و رشد شخصیت – شیوه‌های همدلی و اثرات همدلی آن در زندگی
۸	ارتباط	ارتباط و زندگی و پیشرفت – ابزارهای ارتباطی – فرایند ارتباط – سبک‌های ارتباطی
۹	روابط بین‌فردی	ارتباط بین‌فردی و رشد روانی –انواع مدل‌های ارتباطی- عوامل موثر در ارتباط بین‌فردی- تیپ‌های شخصیت و تفاوت‌های فردی و ارتباط بین‌فردی– بازی‌ها و تمرین‌های فردی و گروهی
۱۰	تفکر خلاق و انتقادی	خلاقیت و تیپ‌های شخصیت- خلاقیت و سبک‌تفکر – خلاقیت و وراثت و محیط

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

جدول۲: شاخص‌های توصیفی راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
ملامت‌خویش	آزمایش	۵/۰۰	۲/۰۲	۳/۵۸	۱/۳۵
	کنترل	۵/۵۸	۱/۷۹	۵/۴۲	۱/۶۱
پذیرش	آزمایش	۵/۲۹	۲/۱۰	۵/۴۶	۱/۹۳
	کنترل	۴/۷۹	۱/۵۶	۴/۵۴	۱/۱۸
نشخوارگری	آزمایش	۵/۶۳	۲/۲۲	۵/۶۳	۲/۰۰
	کنترل	۶/۰۴	۱/۷۱	۷/۰۰	۱/۷۹
تمرکز مجدد مثبت	آزمایش	۶/۰۰	۱/۹۶	۶/۵۸	۱/۸۹
	کنترل	۵/۰۸	۱/۵۹	۵/۳۳	۱/۳۷
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	آزمایش	۵/۷۱	۱/۹۲	۶/۹۶	۱/۵۷
	کنترل	۶/۶۳	۲/۲۸	۵/۶۷	۱/۹۵
ارزیابی مجدد مثبت	آزمایش	۶/۲۵	۲/۲۷	۶/۷۱	۱/۶۰
	کنترل	۶/۷۱	۲/۱۰	۵/۵۰	۱/۶۴
دیدگاه گیری	آزمایش	۵/۳۸	۱/۶۱	۶/۳۳	۱/۷۱
	کنترل	۶/۱۳	۱/۶۸	۴/۷۹	۱/۸۲
فاجعه سازی	آزمایش	۵/۶۳	۲/۷۶	۴/۳۸	۱/۴۷
	کنترل	۵/۳۸	۱/۹۳	۶/۰۸	۲/۱۲
ملامت‌دیگران	آزمایش	۵/۱۳	۲/۰۵	۳/۹۶	۱/۶۵
	کنترل	۴/۲۵	۱/۵۷	۵/۷۵	۲/۱۷

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

جدول ۳: نتایج بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها و همگنی واریانس‌ها

متغیرها	نتایج آزمون لوین				کالموگروف- اسمیرنوف	
	Df_1	Df_2	F	P	Z	P
ملامت‌خویش	۱	۴۶	۰/۵۲	۰/۸۲	۱/۱۶	۰/۱۴
پذیرش	۱	۴۶	۲/۵۲	۰/۱۲	۱/۲۲	۰/۱۰
نشخوارگری	۱	۴۶	۲/۳۴	۰/۱۳	۰/۹۲	۰/۳۶
تمرکز مجدد مثبت	۱	۴۶	۲/۰۶	۰/۱۶	۱/۳۳	۰/۰۶
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۱	۴۶	۱/۸۹	۰/۱۸	۰/۸۶	۰/۴۵
ارزیابی مجدد مثبت	۱	۴۶	۲/۵۰	۰/۱۲	۰/۸۹	۰/۴۰
دیدگاه‌گیری	۱	۴۶	۰/۲۲	۰/۶۴	۱/۱۷	۰/۱۳
فاجعه‌سازی	۱	۴۶	۰/۲۳	۰/۶۳	۱/۲۱	۰/۱۱
ملامت دیگران	۱	۴۶	۰/۰۰۳	۰/۹۶	۱/۰۰	۰/۲۷

جدول ۴: نتایج آزمون چند متغیری لامبدای ویلکز در تحلیل کوواریانس چند متغیری

منبع تغییرات	لامبدای ویلکز	F	P	حجم اثر	توان آزمون
عضویت گروهی	۰/۳۹	۵/۱۳	۰/۰۰۰۵	۰/۶۱	۰/۹۹

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان

ابعاد نظم‌جویی شناختی هیجان	منبع تغییرات	میانگین مجذورات	F	P	حجم اثر	توان آزمون
ملامت‌خویش	پیش‌آزمون	۲/۰۷	۰/۹۱	۰/۳۵	۰/۰۲	۰/۱۵
	عضویت گروهی	۱۶/۲۷	۷/۱۰	۰/۰۱	۰/۱۶	۰/۷۴
پذیرش	پیش‌آزمون	۱/۵۳	۰/۵۷	۰/۴۵	۰/۰۲	۰/۱۱
	عضویت گروهی	۱۴/۵۶	۵/۴۴	۰/۰۳	۰/۱۳	۰/۶۲
نشخوارگری	پیش‌آزمون	۷/۹۳	۲/۲۴	۰/۱۴	۰/۰۶	۰/۳۱
	عضویت گروهی	۲۱/۳۲	۶/۰۲	۰/۰۲	۰/۱۴	۰/۶۷
تمرکز مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۳/۸۱	۱/۵۳	۰/۲۲	۰/۰۴	۰/۲۳
	عضویت گروهی	۱۴/۹۳	۵/۹۸	۰/۰۲	۰/۱۴	۰/۶۶
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	پیش‌آزمون	۱۳/۴۷	۳/۹۷	۰/۰۵۴	۰/۰۹	۰/۴۹
	عضویت گروهی	۱۶/۱۶	۴/۷۷	۰/۰۴	۰/۱۱	۰/۵۷
ارزیابی مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۱۰/۹۴	۶/۰۵	۰/۰۲	۰/۱۴	۰/۶۷
	عضویت گروهی	۱۶/۱۴	۸/۹۳	۰/۰۱	۰/۱۹	۰/۸۳
دیدگاه‌گیری	پیش آزمون	۱/۱۲	۰/۳۶	۰/۵۵	۰/۰۱	۰/۰۹
	عضویت گروهی	۳۸/۴۱	۱۲/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۲۵	۰/۹۳
فاجعه‌سازی	پیش‌آزمون	۴/۰۴	۱/۲۱	۰/۲۸	۰/۰۳	۰/۱۹
	عضویت گروهی	۱۷/۰۴	۵/۱۰	۰/۰۳	۰/۱۲	۰/۵۹
ملامت دیگران	پیش‌آزمون	۱/۶۰	۰/۴۳	۰/۵۲	۰/۰۱	۰/۱۰
	عضویت گروهی	۱۶/۴۱	۴/۳۹	۰/۰۴	۰/۱۱	۰/۵۳

* df= 1

بدین معنی که تفاوت در نمرات راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان ناشی از آگاهی آزمودنی‌ها از پیش‌آزمون نبوده است. نتایج در خصوص ارزیابی مجدد مثبت نشان می‌دهد که آگاهی آزمودنی‌ها از پیش‌آزمون در تفاوت نمرات پس‌آزمون تأثیر داشته است. سایر نتایج نشان دهنده آن است که با حذف اثر پیش آزمون، تفاوت معناداری میان میانگین‌های تعدیل شده ملامت خویش (P=۰/۰۱)، پذیرش (P=۰/۰۳)، نشخوارگری (P=۰/۰۲)، تمرکز مجدد مثبت (P=۰/۰۲)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (P=۰/۰۴)، ارزیابی مجدد مثبت (P=۰/۰۱)، دیدگاه‌گیری (P=۰/۰۰۱)، فاجعه سازی (P=۰/۰۳) و ملامت دیگران (P=۰/۰۴) در دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. بدین معنی که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش راهبردهای سازش-نایافته ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران و افزایش راهبردهای سازش‌یافته پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری شده است.

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

بحث

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نوجوانان موثر است. هم‌چنین، آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش راهبردهای سازش نایافته ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران و افزایش راهبردهای سازش‌یافته پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجددمثبت و دیدگاه گیری شده است، این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های، افسردگی [۲۳،۲۹]، PTSD [۳۱،۱۷]، بهبود روابط بین فردی [۱۸]، سوء مصرف مواد [۲۷]، خودکشی [۳۲]، تنظیم شناختی هیجان در کودکان [۱۴]، سبک وابستگی [۳۳]، مهارتهای زندگی [۲۰] و روانشناختی [۱۹] همخوانی دارد.

انتخاب و به کارگیری مهارت‌های زندگی، پایه و مبنایی است که با آموزش آنها، نظم نوین فکری، شناختی و فراشناختی در نوجوانان حاصل می‌شود [۳۶]. به‌طوری‌که نوجوانانی که مهارت‌های زندگی را به‌طور واقعی دریافت کرده‌اند در ورود به خودآگاهی، مدیریت استرس و هیجانات، تصمیم گیری، تفکرخلاق و همدلی تعامل مثبت با خود و همسالان خویش داشته‌اند و دامنه وسیعی از تفکرات و رفتارهای مفید و تنظیم شده را از خود نشان داده‌اند.

همچنین نوجوانانی که با مهارت خودآگاهی به خودشناسی بیشتری می‌رسند و به جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت خود، آگاه می‌شوند مسئولیت رشد فردی، خود را به‌دست می‌گیرند [۴] این افراد به اهمیت هیجانات و احساسات در شکل‌گیری هیجانات، آگاه می‌شوند و با تکیه برنقاط قوت، نقاط ضعف را با مهارت نظم‌جویی شناختی هیجان (توانایی فراشناختی) تقویت می‌نمایند [۱۳]، به طور کلی، این افراد با خودآگاهی جسمانی، روانی و اجتماعی از سبک های شناختی ضعیف مانند نشخوار فکری، فاجعه-سازی و ملامت‌خویش کمتر استفاده می‌کنند و نسبت به سایر افراد در برابر مشکلات هیجانی آسیب کمتری می-بینند [۳۵] بعلاوه آنان در تنظیم آگاهانه هیجانات خود مثبت عمل نموده و در بکارگیری راهبردهای نظم‌جویی سازش یافته، چون پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، مهارت بیشتری پیدا می‌کنند [۳۱]. و با شناخت، اطلاعات ورودی [۳۶] را تنظیم می‌نمایند تا توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند [۲۱] زیرا افراد در مراحل زندگی با دامنه‌ی وسیعی از رویدادهای تنش‌زا و چالش برانگیز روبرو هستند [۳۷].

همچنین نوجوانانی که به مهارت تصمیم گیری، آگاه می-شوند، با جمع آوری اطلاعات مفید، فشارهای اجتماعی و فردی را شناسایی می‌کنند و بین تصمیم‌گیری احساسی، هیجانی و منطقی، تفکیک قائل می‌شود [۳۲] و در فرایند تصمیم‌گیری منطقی و عقلانی، مهارت یافته‌اند با مدیریت هیجانات خود به نظم‌جویی شناختی هیجان می‌رسند و در شرایط (عادی و استرس‌زا) تصمیم مناسب اخذ می‌نمایند [۳۸].

بعلاوه نوجوانانی‌که در مهارت میان فردی، دانش و مهارت پیدا می‌کنند، نسبت به انواع ارتباط‌های میان‌فردی جراتمندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه، آگاهی پیدا کرده و با شناخت بر احساس و رفتار از بروز اختلالات و مشکلات بین‌فردی پیشگیری می‌نمایند [۴۱].

تفکر خلاق و انتقادی، قوی ترین نوع تفکر است که نوجوانان یاد می‌گیرند تا با سیالی‌فکر، ابتکار و خلق ایده-های بدیع به‌طور فراشناختی و متفاوت به رویدادهای منفی بپردازند[۳۹] و شدت، مدت و نوع تجارب هیجانی خود را مدیریت نمایند[۴۰] در این مهارت نوجوانان یاد می‌گیرند به تفکرات‌شان، نظم جدید و دوباره بدهند و با تجربه روش نوین، ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه کرده و با راهبردهای نظم‌جویی شناختی راحت‌تر با آن رویدادها کنار بیایند.

نوجوانانی که در قواعد مدیریت خشم و هیجانات، مهارت پیدا می‌کنند، به شیوه کنترل و واکنش به خشم جسمانی، فیزیولوژیکی و هیجانی، آگاهی پیدا می‌کنند و با شیوه آرام سازی، تمرکز برخودگویی، ایجاد تغییر در محیط و ابراز خشم سازگارانه به نظم فکری می‌رسند و با تنظیم خشم خود با توجه به مقتضیات رفتار می‌کنند و همچنین افرادی که مهارت ارتباط را می‌آموزند آگاه می‌شوند که تنها ابزار انتقال و دریافت اطلاعات از دیگران «ارتباط» است. از طریق برقراری ارتباط، سوء برداشت ها و سوء

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

تفاهم‌ها را بر طرف می‌کنند [۴۲]. با آگاهی به روش‌ها و مهارت‌های ارتباطی با نظم‌جویی شناختی هیجان رسیده و با محیط پیرامون، رابطه مطلوب بر قرار می‌نمایند ضعف ناگویی هیجانی خود را برطرف نموده و قدرت پردازش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان را تقویت می‌نمایند.

نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه مشکلات هیجانی در جامعه رو به افزایش است و سبب افزایش پرخاشگری و مشکلات عاطفی و رفتاری شده است، بعلاوه یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی اثر مثبت بر کیفیت نظم‌جویی شناختی هیجان دارد، لازم است در گسترش آموزش مهارت‌های زندگی با محوریت هوش هیجانی، بالاخص نظم‌جویی شناختی هیجان اهتمام جدی صورت گیرد. تا مهارت‌های نوجوانان، در افزایش استفاده از راهبردهای سازش یافته نظم‌جویی شناختی هیجان و در کاهش استفاده از راهبردهای سازش نایافته نظم‌جویی شناختی در نوجوانان هیجان ارتقاء یابد.

تشکر و قدردانی

سپاس فراوان از مسئولین آموزش و پرورش و دبیرستان‌های بجنورد که در اجرای طرح، همکاری صمیمانه داشتند.

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

References

1. Ghaleh Assadi M, Mahmodniya A, (2008), The impact of life skills training on helpee health, Journal of applied psychology, I, 3 [Persian]
2. Mohammadkhani, S. (2008). Life skills, Tehran Teloue danesh, 420 [Persian]
3. Sarkhosh S (2004), life skills and prevention of social pathologies, Hamedan: Kereshmeh, 474[Persian].
4. Bagheri, Bahram , coulques, (2002), The role of life skills traning on knowledge and attitudes towards drug use and self-esteem of students in Tehran, Proceedings of the Third Seminar on Student Mental Health, Tehran University, pp 54-56 [Persian].
5. Smith E. A,(2009), Evolution of life skills training and infused ,life skills training in a viral setting: out comes at two years, Journal of Alcohol Org Education.
6. Malouff J, M., Throsteinsson E. B , Schulte N. S, (2007),The efficacy of Problem Solving therapy in reducing mental and physical health problems :A(meta-analysis) clinical psychology Review, 27, 46-57
7. Botvin, G. J, Eng A, (1998), the efficacy of a multi component approach to the prevention of cigarette smoking, preventive medicine,11,199,211.
8. Seal N, (2006), Preventing tobacco and drug use among Thai high school students through life skills training, Nurs Health Sci; 8(3): 164- 8. 3.
9. Davis, louise, (2006), Loving your children, Mississippi state university
10. Pick S, Givaudan M.& poortinga V.H.(2003),sexuality and life skills education: a multi strategy intervention in Mexico, American psychologist,53(3),230-234.
11. Haqiqi J , Mousavi M., Mehrabizadeh M, (2006), The effect of life skills trainig on mental health and self-esteem high school students girls, Journal of education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, 3, 8, 1[Persian].
12. The World Health Organization accoding to Mohammadzadeh ,"et al", (2011), The study of mental health status and and influencing factors among Ilam University students, Journal of Health System Research, 3, 5[Persian].
13. Vivian Kraaij, NadaGarnefski & AnneVlietstea(2008), Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility, A prospective study, Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 2008; 29(1): 9–16.
14. Mashhadi Ali, Hassani J., Mirdouqi F (2012), Factor structure, reliability and validity of Persian version of the cognitive emotion regulation questionnaire-children form (CERQ-K-P), Journal of Mental Health, Third Year, pp. 59-46 [Persian].
15. Klingman, A. (2009), Psychological education: studying adolescents interests from their own perspective, Journal of Adolescence.
16. Hassani J, (2011), The reliability and validity of the short form of the cognitive emotion regulation questionnaire, Journal of Behavioral Sciences research, 9, 4[Persian].
17. Amone-P'Olak K , Garnefski N., Kraaij V, Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda, J of Adolesc. 2007; (30): 655-669.
18. Sarp N & Tosun A. (2011),Duygu ve otobiyografik bellek [Emotion and autobiographical memory],sikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 3 (3), 446-465.
19. Hassani J, (2010), The psychometric traits of the coqnitive emotional regulation questionnaire, Journal of Clinical Psychology, Second Year, No. 3 [Persian].
20. Yokus Tuba, Hamit Yoku Ş, Göktuğ Kalaycioglu. (2013). The analysis of cogitive emotion regulation skills of pre-service music teachers in terms of differrent variables, International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education - 2013, volume 2, issue 1, www.ijtase.net.
21. Groos, J, J & Thompson, R, A. (2007),Emotion regulation conceptual foundations guilford publications J., J, Gross (Eds.), Handbook of emotion regulation (1-24),Guilford Publication, Retrived July 17, 2012.
22. Garnefski, & collgue, The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample, European Journal of Personality Eu 2002 J. Pers. 16: 403–420 . (www.interscience.wiley.com)

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

23. Garnefski N., Boon S., Kraaij V , Relationship between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life events, J Youth Adolesc 2003; 32:401-8.
24. Kennedy., Amone-P'Olak., Nadia, Garnefski., Vivian, Kraaij, (2006), Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda, Journal of Adolescence, Published by Elsevier Ltd.www.elsevier.com
25. Salmani B., Hassani J. (2013), The cognitive attentional syndrome / and cognitive emotion regulation strategies, transdiagnostic processes or diagnostic based on mood & anxiety disorders., Journal of Clinical Psychology, Vol,5,No, 3 [Persian].
26. Kuiper, R,A & Pesut, D, J. (2004), Promoting cognitive and metacognitive reflective reasoning skills in nursing practice: self-regulated learning theory, Journal of Advanced Nursing 45(4), 381–391
27. John, O. O., & Gross, J, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences and life span development, Journal of Personality, 72, 1301- 1334.
28. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., & Schweizer S, (2010), Emotion-regulation strategies across sychopathology:A meta-analytic review,Clinical PsychologyReview,30, 217-237.
29. Garnefski N, Teerds J., Kraaij V,, Legerstee J., Van den Kommer T, Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females, Pers Individ Dif 2004;36: 267-76.
30. Mennin D,S., Farach FJ., Emotion and evolving treatments for adult psychopathology, Clin Psychol Sci Practice, 2007; (14): 329-352.
31. Ochsner K. N., & Gross J. J. (2005), The cognitive control of emotion, Trends in Cognitive Sciences, 9, 242-249.
32. Hassani J., Miraqaei AliM, (2012) The relationship between strategies for cognitive regulation of emotions and suicidal ideation, Journal of Contemporary Psychology, pp. 61-72 [Persian].
33. Hassani, "et al", (2013), Social anxiety in adolescents, the role of attachment styles and strategies of cognitive emotion regulation, Journal of evolutionary psychology, psychology of Iranians, year IX, Issue 36[Persian].
34. Suleimannejad , Akbar A. (2012),The Zimrman's Theory of self, education self-regulation, comprehensive Humanities portal, http://www.ensani.ir/contact.aspx [Persian].
35. Hassani, J," et al", (2009),The investigated the relationship between emotional intelligence and interpersonal problems, quarterly research on mental health, the number of winter quarter, 2008[Persian].
36. Hassani, J., Elmira, Aryanakya, (2013), Factor structure, reliability, and validity of the Persian version of the emotional regulation during test-taking scale, Journal of Behavioral Sciences, period 7, Number 3 [Persian].
37. Dargahiyan, "et al", (2011), The effectiveness of meta-cognitive therapy to improve meta-cognitive beliefs, rumination and depressive symptoms: a single subject study, Quarterly, Clinical Studies, No. 3, first year[Persian].
38. Zeraat Z, "et al", (2009), The effectiveness of the teaching problem solving skills training on self-conception of education students University, Journal of Educational Strategies, Volume 2, Number 1, Spring 1388, pp. 23-26 [Persian].
39. Unicef, (2003), Which skills are life skill? Available at: www.life skills-Based Education
40. Thomas., Ehring., Silke., Fischer, Jewgenija Schnu¨ lle,Andrea Bo¨ sterling, Brunna Tuschen-Caffier. (2008), Characteristics of emotion regulation in recovered depressed versus never depressed individuals, Personality and Individual Differences 44 (2008) 1574–1584, Available online at www.sciencedirect.com
41. Werner K., & Gross, J.J. (2010), Emotion regulation and psychopathology:a conceptual framework. D, M, Sloan (Eds.), Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic aproach to etiology and treatment (12-37),New York, NY, US: Guilford Press.
42. Perla E., and O' Donnel B. (2004). Encouraging problem solving in orientation and mobility, Journal of Visual Impairment & Blindness, 98, 47-52.

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]

The effectiveness of life skills training in cognitive emotion regulation strategies of adolescents

Mirzei SH[1*], *Hasani J*[2]

[1] PhD of psychology and teacher in Farhangiyan University of Bojnurd, Iran
[2]Associate Professor ,Department of Clinical Psychology ,Faculty of Psychology and Education ,Kharazmi University of Tehran,Tehran, Iran
***Corresponding Author:** Farhangiyan University of Bojnurd, Bojnurd, Iran
Email: dshomi45@gmail.com

Abstract

Background & Objectives: *The instruction of life skills is an effective way to improve the healthy personality and mental health of adolescents. In this regard, cognitive emotion regulation strategies are one of the most important factors in the favorite growth of adolescent. The current study aimed to determine the effect of life skills training in cognitive emotion regulation strategies of Bojnurd adolescents.*

Material & Methods: *Using pre test and post test with control group experimental design 48 high school students were selected through random multi cluster sampling method and randomly assigned to control and experiment group. The experimental group received 10 sessions 'life skills training. Both groups completed the short form of cognitive emotion regulation questionnaire before and after the intervention. The data was analyzed by ANCOVA*

Results: *The results showed that the difference of modified means of experimental and control groups in cognitive emotion regulation strategies is statistically significant. In the other word, life skills training led to reduction in self-blame, rumination, catastrophizing and other-blaming maladaptive strategies and increase in acceptance, positive refocusing, positive reappraisal, refocus on planning and putting into perspective adaptive strategies.*

Conclusion: *life skills training is the basic correlates of cognitive emotion regulation strategies so it can help adolescents to improve their psychological and emotional capabilities through designing effective intervention programs.*

Key words: *life skills training, cognitive emotion regulation strategies, adolescents*

Original Article

Journal of North Khorasan University 2015;7(2):405-417

Recivied:9 Jul 2014
Revised:25 Aug 2014
Accepted:24 Dec 2014

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-15]