

مقاله اصلی

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس رویکرد جی مک گرا بر ابراز وجود و تنظیم هیجان

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۸/۱۱ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۰/۲۶

خلاصه

مقدمه: مرور پژوهش‌های انجام شده نشان از اثربخش بودن رویکردهای مختلف آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود و تنظیم هیجان دارد؛ اما آیا مهارت‌های زندگی بر اساس رویکرد جی مک گرا هم می‌تواند بر ابراز وجود و تنظیم هیجان نوجوانان موثر باشد؟ این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس رویکرد جی مک گرا بر ابراز وجود و تنظیم هیجان نوجوانان انجام شد.

روش کار: روش پژوهش از نوع کمی و نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. از بین جامعه آماری نوجوانان بعد از غربالگری، ۳۰ نفر نوجوان به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش جایگزین شدند. پرسشنامه‌های ابراز وجود (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵) و تنظیم شناختی هیجان (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱) بین هر دو گروه به عنوان پیش‌آزمون توزیع شد، سپس گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های زندگی (جی مک گرا، ۲۰۰۰) قرار گرفتند و در نهایت از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره تحلیل شد.

نتایج: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس رویکرد جی مک گرا باعث افزایش ابراز وجود و تنظیم هیجان نوجوانان گروه آزمایش در پس‌آزمون بود ($P \leq 0/001$).

نتیجه گیری: به منظور افزایش قدر ابراز وجود و تنظیم هیجان نوجوانان می‌توان از رویکرد نوین آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس جی مک گرا بهره گرفت.

کلمات کلیدی: مهارت‌های زندگی، رویکرد جی مک گرا، ابراز وجود، تنظیم هیجان

الهام نقاش‌زاده^۱

جواد خلعتبری^{۲*}

سید علی حسینی‌المدنی^۳

حسن اسدزاده دهرای^۴

علیرضا محمدی‌آریا^۵

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران، ایران.

^۲ دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران (نویسنده مسئول).

^۳ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران، ایران.

^۴ دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

^۵ استادیار گروه آموزش پیش از دبستان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

Email:javaddkhalatbarpsy2@gmail.com

مقدمه

نوجوانان سرمایه اصلی و سازندگان فردای کشور خود هستند و نقش اساسی و محوری در چگونگی پیشرفت جامعه ایفا می-کنند. شکوفایی این نیروهای بالقوه بسته به آن است که بتوانند فرایند رشد و تعالی خود را در چارچوب توانایی‌های خود با کم‌ترین آسیب سپری کنند. در دوره‌ی نوجوانی همه توانایی-های فرد از قبیل عقلانی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی نسبت به سایر دوران زندگی در سطح بالایی قرار دارد؛ اما متأسفانه، اکثر نوجوانان به دلایل مختلف قادر به استفاده از پتانسیل بالقوه خود نیستند. نوجوانان به دلیل غالب بودن هیجان و عدم پختگی در فرآیندهای شناختی با آمار بالای آسیب‌ها روبرو می‌شوند (۱). آنها با مسائلی مانند الکل، سوء مصرف مواد، سوء استفاده جنسی، سیگار کشیدن، بزهکاری نوجوانان، اعمال ضد اجتماعی و غیره روبرو هستند که دارای اثرات سوء و گاهی جبران‌ناپذیر است (۲). در واقع نوجوانان با مشکلات متعددی از جمله، عدم کنترل احساسات و هیجانات، عدم مهارت کنترل استرس، عدم سازگاری و عدم تاب‌آوری مواجهه‌اند. به نظر می‌رسد، این تعارضات و چالش‌ها که می‌تواند مسائل حادی را در زندگی فردی و اجتماعی نوجوانان ایجاد کند، مربوط به کاستی تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان دلالت دارد بر بکارگماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجان‌های آدمی تأثیر می‌گذارند و شامل استفاده از راهبردهای رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه‌ی یک هیجان است (۳). همچنین مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند (۴). شواهد تحقیقات مؤید این واقعیت هستند که افرادی که به درستی از راهبردهای تنظیم هیجان استفاده می‌کنند علائم کمتری از افسردگی دارند (۵) و از سلامت روان (۶) برخوردارند. آلدائو، جزائری، گلدین و گراس در بسط نظریه‌های مربوط به راهبردهای تنظیم هیجانی، اظهار داشتند که اختلال و آشفتگی در هیجان‌ها و تنظیم آنها به دلیل اهمیت شان در زندگی روزمره، پیامدهای آسیب شناختی خواهند داشت (۷). ساکسینا، دوپی و پاندی (۸)، در پژوهشی

دریافتند که دشواری در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی، عواملی مهم و تأثیرگذار در کاهش سلامت روانی افراد هستند. افزون بر این، الگوهای نظری اخیر، تنظیم موفق هیجان را با پیامدهای سلامت، روابط بین فردی، عملکرد شغلی و تحصیلی مطلوب مرتبط؛ و برعکس عدم توانایی در تنظیم هیجان را با اختلال‌های روانی مرتبط دانسته‌اند (۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات روانشناسی بر تنظیم هیجانی اثرات مثبت و معناداری دارد (۱۰ و ۱۱).

از دیگر عواملی که نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی نوجوانان ایفا می‌کند؛ ابراز وجود است. ابراز وجود یک مهارت اجتماعی مهم در دوران رشد نوجوان است و شامل جنبه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری می‌شود. در بعد هیجانی، ابراز وجود شامل ابزار رفتارهای بین فردی بدون احساس اضطراب یا خشم است (۱۲). ابراز وجود به عنوان توانایی که یک فرد جهت دفاع از خود و نیز توانایی «نه گفتن»^۱ به تقاضاهایی که فرد نمی‌خواهد انجام بدهد در نظر گرفته می‌شود. در دهه‌های اخیر مفهوم ابراز وجود گسترده‌تر شده است به طوری که شایستگی بین فردی در تعارضات و توانایی حفظ روابط را نیز در بر می‌گیرد. نقص در مهارت ابراز وجود منجر به کاهش مهارت ارتباطی می‌شود (۱۳). با این حال پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود تأثیر مثبت و معنادار دارد (۱۴) ضرورت دارد که با ارائه‌ی برنامه‌های آموزشی خاص نوجوانان را جهت مقابله چالش‌ها و مشکلات زندگی در مواجهه با رویدادهای مختلف زندگی توانمند سازیم. از جمله مداخلات آموزشی، می‌توان به برنامه مهارت‌های زندگی اشاره کرد. سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۳ مهارت‌های زندگی را توانایی‌هایی که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه منجر می‌گردند تعریف نموده و در نهایت به اتفاق یونسف ده مهارت را به عنوان مهارت‌های اصلی زندگی شامل مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر خلاق، تفکر نقاد، مهارت برقراری ارتباط مؤثر، مهارت روابط بین فردی،

^۱. Saying no

خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت مدیریت هیجان و مهارت مقابله با استرس معرفی نموده‌اند (۱۵). مهارت‌های زندگی مجموعه توانایی‌هایی را در بر می‌گیرد که در جهت ایجاد شایستگی مورد نیاز برای رشد فردی و ایجاد رفتارهای سازگارانة برای رویارویی موثر با چالش‌های زندگی عمل می‌نماید. هر مهارت، توانایی یادگرفته شده برای عملکرد مطلوب در یک موقعیت است. این توانایی‌ها در جهت کسب یک زندگی رضایت‌بخش و موفق به افراد کمک می‌کند (۱۶). پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش مصرف الکل، سوء مصرف مواد و خشونت (۱۷) ارتقاء خلاقیت (۱۸) و تنظیم شناختی هیجان (۱۹) در نوجوانان است. آموزش مهارت‌های زندگی بر زندگی تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر بسزایی دارد، زیرا دانش‌آموزانی که از سطح پایینی از این مهارت‌ها را دارند با طرد شدن همسالان، مشکلات رفتاری و هیجانی و سطح پایین موفقیت تحصیلی روبرو می‌شوند (۲۰). در همین راستا، مک‌گرا (۲۱) در کتابی به ارائه ده قانون مهم زندگی پرداخته است که تفاوت‌هایی با ده قانون ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی دارد. به نظر می‌رسد که ده قانون مک‌گرا هم‌راستا با ده مهارت زندگی ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی باشد. با این حال ده قانون مک‌گرا از نظر پژوهشی، مورد غفلت قرار گرفته است. با توجه به مطالب مطرح شده و از آنجا که پژوهشگر درصدد ارائه مدلی نوین و کاربردی جهت بهبود کیفیت زندگی و بررسی اثربخشی آن بر تنظیم هیجان و ابراز وجود نوجوانان می‌باشد و با توجه به این که پژوهشی در این زمینه، یافت نشد؛ از این رو این پژوهش در راستای توانمندسازی نوجوانان، به بررسی این موضوع پرداخت که آیا رویکرد جی مک‌گرا بر تنظیم هیجان و ابراز وجود نوجوانان اثربخش است؟

روش کار

روش پژوهش از نوع کمی و نیمه آزمایشی بود. برای آزمودن فرضیه‌های پژوهش، از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و آزمایش که طرحی با اعتبار درونی قوی می‌باشد استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی نوجوانان ۱۴ تا

۱۷ ساله دختر شهر تهران بود. پژوهشگران برای اجرای این پژوهش ابتدا به اداره کل آموزش و پرورش تهران مراجعه کرد، با هماهنگی کارشناسان پژوهشی منطقه ۱ آموزش و پرورش شهر تهران برای اجرای این پژوهش انتخاب شد. روش نمونه‌گیری به شیوه هدفمند صورت گرفت. از بین جامعه آماری نوجوانان بعد از غربالگری، ۳۰ نفر نوجوان به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش جایگزین شد. (غربالگری بدین صورت انجام شد: پرسشنامه‌ها بین ۱۰۰۰ نفر از نوجوانان دختر ۱۴ تا ۱۷ ساله توزیع شد، سپس از بین آنها ۳۰ نفر از افرادی که نمرات پائینی در ابراز وجود و تنظیم هیجان داشتند، برای گروه نمونه انتخاب شد). بدین صورت که از بین جامعه آماری، ۳۰ نفر نوجوان به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش جایگزین شد. پرسشنامه‌ها بین هر دو گروه، توزیع و از آنان درخواست شد تا با کمال دقت و حوصله پرسشنامه‌های مربوطه را پاسخ دهند و بدین صورت پیش‌آزمون اجرا شد. سپس آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس رویکرد جی مک‌گرا (خلاصه جلسات در جدول ۱ آمده است) برای گروه آزمایش، به صورت گروهی طی ۱۰ جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه صورت گرفت. در ادامه از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و داده‌های مورد نیاز جمع شد؛ در نهایت داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ و با آزمون کواریانس چندمتغیره مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

۱- پرسشنامه ابراز وجود: این پرسشنامه توسط گمبیریل و ریچی در سال ۱۹۷۵ ساخته شده است و دارای ۴۰ سؤال است. هر سؤال بیان‌کننده یک موقعیت است که آزمودنی بایستی درجه نگرانی و احتمال پاسخ خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد. درجه ناراحتی ذهنی که به میزان و شدت اضطراب و ناراحتی آزمودنی در مواجهه با این موقعیت‌ها اشاره دارد و نرخ بروز رفتار که به امکان بروز چنین رفتارهایی اشاره می‌کند. پرسشنامه ابراز وجود گمبیریل و ریچی برخلاف سایر پرسشنامه‌های ابراز وجود برای افراد خاصی ساخته نشده است و سؤالات

مثبت و منفی تشکیل یافته است و دارای ۳۶ گزینه می‌باشد.. (۲۳). فرم فارسی این مقیاس به وسیله ی سامانی و جوکار(۲۴) مورد اعتباریابی قرار گرفته است. ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این پرسشنامه به وسیله گرانفسکی و همکاران (۲۳) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است.. درستی ساختاری و پایایی این پرسش نامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۲۴) مورد تأیید قرار گرفته است و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیر مقیاس ها مابین ۰/۶۴ الی ۰/۸۲ گزارش شده است. در پژوهش حاضر قابلیت اعتماد این پرسشنامه در دو بعد منفی و مثبت با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و ۰/۹۱ بدست آمد.

پروتکل در مانی

در این مطالعه از پروتکل ۱۰ قانون مهارت زندگی رویکرد مک گرا (۲۰۰۰) استفاده شد.

آن محدوده وسیعی از موقعیت های مختلف را در بر می گیرد (۲۲).. گمبیریل و ریچی معتقدند از نظر درستی، همبستگی زیادی بین ماده های این آزمون با یکدیگر وجود دارد. ضریب قابلیت اعتماد این آزمون ۰/۸۱ گزارش شده است. درستی این آزمون را متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی علامه طباطبایی و دانشگاه اصفهان در سال ۷۴-۷۵ بررسی و درستی محتوای آن را تأیید کردند. قابلیت اعتماد این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

۲- پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان یک پرسشنامه خودسنجی است که توسط گرانفسکی، کرایچ و اسپین هاون در سال ۲۰۰۱ طراحی شده به چاپ رسیده است. این پرسشنامه از ۹ بعد (سرزنش خود، سرزنش دیگران، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه ریزی، بازاریابی مثبت، اتخاذ دیدگاه و فاجعه آمیز پنداری) در دو مولفه کلی با عنوان تنظیم شناختی

جدول ۱- خلاصه جلسات درمانی طبق ترتیب ارائه شده:

جلسات آموزشی	خلاصه جلسات
جلسه اول	برقراری رابطه، توضیحاتی در مورد قوانین گروه و توضیحاتی در خصوص مهارت های زندگی، فواید آن و آموزش قانون اول: "یا موفق می شوید یا نمی شوید"
جلسه دوم	آموزش قانون دوم: "شما سرنوشت خود را رقم می زنید"
جلسه سوم	آموزش قانون سوم: "هر کسی از کارش سودی می برد."
جلسه چهارم	مرور جلسات گذشته و آموزش قانون چهارم: "بجای انکار به واقعیت ها توجه کنید"
جلسه پنجم	آموزش قانون پنجم: "زندگی به عمل پاداش می دهد."
جلسه ششم	آموزش قانون ششم: "حقیقتی در کار نیست مهم استنباط شماست"
جلسه هفتم	آموزش قانون هفتم: "مشکلات زندگی تمام نشدنی هستند"
جلسه هشتم	مرور جلسات گذشته، و آموزش قانون هشتم: "به دیگران می آموزیم که چگونه با ما رفتار کنند"
جلسه نهم	آموزش قانون نهم: "بخشودن نشانه قدرت است"
جلسه دهم	آموزش قانون دهم: تا ندانید چه می خواهید، به خواسته خود نمی رسید" و جمع بندی مطالب آموزش داده شده.

نتایج

جدول ۲- مقایسه میانگین تعدیل شده پس آزمون مولفه های تنظیم هیجانی پس از حذف اثر پیش آزمون

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
ابراز وجود	گواه	۱۲/۷۴	۰/۵۳
	آزمایش	۱۱/۴۸	۰/۵۳
تنظیم هیجان منفی	گواه	۱۲/۸۰	۰/۴۶

آزمایش	۱۱/۵۴	۰/۴۶
گواه	۹۵/۸۸	۶/۴۹
تنظیم هیجان مثبت	آزمایش	۱۴۷/۵۹
		۶/۴۹

حالی که این افزایش در گروه گواه مشاهده نمی‌شود. همچنین میانگین تنظیم هیجان شناختی مثبت و منفی نوجوانان دختر شهر تهران در گروه‌های آزمایش در پس‌آزمون از گروه گواه کمتر است.

در جدول ۲ میانگین تعدیل شده ابراز وجود و مولفه‌های تنظیم هیجان (منفی و مثبت) در پس‌آزمون گزارش شده است. همانطور که ملاحظه می‌شود میانگین ابراز وجود نوجوانان گروه آزمایش در پس‌آزمون به طور معنی‌داری افزایش یافته است در

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه پس‌آزمون ابراز وجود در گروه آزمایش و گواه

منابع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معنی‌داری	مجذورات
متغیر آزمایشی	۲۰۰۴۴/۴۵	۱	۲۰۰۴۴/۴۵	۳۱/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۵۴
خطا	۱۷۰۵۸/۱۶	۲۷	۶۳۱/۷۸			
تغییرات کل	۳۸۹۳۹/۸۶	۲۹				

بنابراین با عنایت به رد فرض صفر با ۹۹٪ اطمینان نتیجه می‌گیریم که بین گروه گواه و آزمایش در ابراز وجود تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مجذور اتا در جدول ۳ نشان دهنده آن است که مقدار بالایی از واریانس ابراز وجود توسط آموزش

مهارت‌های زندگی براساس رویکرد مک‌گرا قابل تبیین است. پس آموزش مهارت‌های زندگی براساس رویکرد جی‌مک‌گرا بر افزایش ابراز وجود نوجوانان موثر است.

جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه پس‌آزمون تنظیم هیجانی در گروه آزمایش و گواه

تنظیم هیجان	منابع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معنی‌داری	مجذورات اتا
منفی	متغیر آزمایشی	۵۴/۴۲	۱	۲۷/۲۱	۶/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۱۸
	خطا	۲۳۳/۶۵	۲۴	۴/۱۷			
	تغییرات کل	۴۵۲/۰۳	۲۹				
مثبت	متغیر آزمایشی	۶۴/۹۷	۱	۳۲/۴۸	۵/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۱۷
	خطا	۳۱۹/۶۸	۲۴	۵/۷۱			
	تغییرات کل	۴۶۴/۵۷	۲۹				

با توجه به نتایج جدول (۴) چون F محاسبه شده برای مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان از ارزش بحرانی F (با درجه‌ی آزادی ۱ و ۲۴ و سطح معنی‌داری $p \leq 0/001$) بزرگتر است پس فرض صفر در این مولفه‌ها رد می‌شود. بنابراین با عنایت به رد فرض صفر با ۹۹٪ اطمینان نتیجه می‌گیریم که بین گروه‌های آزمایش و گواه در پس‌آزمون مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مجذور اتا در جدول (۴) نشان دهنده آن است که مقدار قابل قبولی از واریانس تنظیم هیجان شناختی

توسط مهارت‌های زندگی قابل تبیین است. پس آموزش مهارت‌های زندگی براساس رویکرد جی‌مک‌گرا بر بهبود تنظیم شناختی نوجوانان موثر است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی براساس رویکرد جی مک‌گرا بر ابراز وجود و تنظیم هیجان نوجوانان اجرا شد. اولین نتیجه پژوهش حاضر نشان داد

که آموزش مهارت‌های زندگی براساس رویکرد مک‌گرا بر ابراز وجود نوجوانان اثرگذار است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های ادوای و همکاران (۱۲) و آردی و سیزین (۱۴) همخوانی دارد. در تبیین این همسویی می‌توان به شباهت در برخی فاکتورهای مهارت‌های زندگی (مطرح شده توسط سازمان بهداشت جهانی) و مهارت ابراز وجود با ده قانون مهارت زندگی مک‌گرا اشاره کرد. به عنوان مثال در قانون شماره دو (شما سرنوشت خود را رقم می‌زنید) نوجوانان می‌آموزند که طرز برخورد و واکنش دیگران؛ دوستان، والدین یا غریبه‌ها با آنها، بستگی به این دارد که خودشان را چگونه معرفی و نشان می‌دهند. مهم این است که شما چه تصویری را از خود به نمایش می‌گذارید و چگونه ابراز وجود می‌نمایید. و بدین سان با فراگیری مهارت‌های زندگی نوجوانان می‌توانند عقاید و احساسات منفی و مثبت به شکلی، صادقانه، صریح و آشکارا ابراز نمایند. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، می‌توان استدلال کرد که آموزش مهارت‌های زندگی براساس مک‌گرا به نوجوانان با زبان ساده و با تکنیک‌های کاربردی منجر به ارتقاء میزان توانمندی نوجوان در مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط مؤثر، ارتباط بین فردی و ... می‌شود (۲۱). از مهم‌ترین علل فردی موثر در ضعف در ابراز وجود نوجوانان، می‌توان به باورهای غیرمنطقی، خودکارآمدی و اعتماد به نفس پایین، خود ناتوان‌سازی و افسردگی اشاره کرد. باورهای غیرمنطقی افراد، اضطراب‌زا هستند و منجر به ضعف اعتماد به نفس و کاهش ابراز وجود می‌شود. افراد با باورهای غیرمنطقی انجام وظایف خاصی را به طور فزاینده‌ای، ناخوشایند درک می‌کنند. ولی دختران گروه نمونه آزمایش پس از آموزش، به دلیل تغییر نگرش نسبت به خود و دیگران می‌توانند، به ابراز وجود پردازند.

نتیجه بعدی پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی براساس رویکرد مک‌گرا بر تنظیم هیجان نوجوانان اثرگذار است. نتیجه پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های پور رضوی و حافظیان (۱۰)، کشاورز محمدی و خلعتبری (۱۱) و بزمی و همکاران (۱۹) همسو است. در تبیین معناداری اثربخشی آموزش

مهارت‌های زندگی مطرح شده توسط مک‌گرا؛ می‌توان به نتایج پژوهش بزمی و همکاران (۱۹) استناد کرد. بدین ترتیب که این مداخله با آموزش مهارت‌های زندگی به افراد کمک کرده است باورها و راهبردهای ناکارآمدی را که به تفسیر، قضاوت و عمل مطابق با هیجان‌ها می‌انجامد، شناسایی کرده و باورها و راهبردهای منعطف‌تری را در پاسخ به هیجانات مثبت و منفی شناسایی کنند. آموزش مهارت‌های زندگی معرفی شده سازمان بهداشت جهانی با تعدادی از قوانین مطرح شده توسط مک‌گرا در کسب مهارت‌های زندگی همسویی وجود دارد؛ لذا این رویکرد نیز همسو با پژوهش بزمی و همکاران (۱۹) توانسته است بر تنظیم هیجانی نوجوانان اثربخش باشد. به عنوان مثال در قانون هشتم مک‌گرا آمده است که حقیقتی در کار نیست مهم استنباط شماست. این قانون به نوجوانان آموزش می‌دهد هر کس در زندگی خود از پشت لنز به خصوصی به دنیا نگاه می‌کند. در واقع هر اتفاقی که در جهان بیفتد، با توجه به تأثیری که بر فرد می‌گذارد، ارزیابی و استنباط می‌شود. این قانون به نوجوانان می‌آموزد که در برخورد با چالش‌های زندگی، مدبرانه هیجانات خود را مدیریت و کنترل نمایند. لذا طبق نتایج پژوهش حاضر، آموزش مهارت‌های زندگی مطرح شده توسط مک‌گرا؛ به‌خوبی می‌تواند با ارائه راهکارهای عملی و کاربردی تأثیر سازنده و مؤثری بر تنظیم هیجانی نوجوانان دختر داشته باشد.

بوتوین و گریفین (۲۵) مطرح کرده‌اند که علی‌رغم این که پژوهش‌های سی سال گذشته در خصوص تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی تحت شرایط متفاوت، ارائه‌دهندگان (مربیان) مختلف و بر روی جمعیت‌ها و گروه‌های سنی مختلف ارائه شده‌اند؛ حاکی از تأثیرات مثبت و معنادار برنامه آموزش مهارت‌های زندگی هستند. البته ده قانون جی مک‌گرا تفاوتها و شباهتهایی نیز با مهارت‌های زندگی سازمان بهداشت جهانی دارد. به عنوان مثال در قانون شماره هشت (به دیگران می‌آموزیم که چگونه با ما رفتار کنند). به نوجوانان با زبان ساده و با تکنیک‌های کاربردی آموزش مهارت‌های ارتباطی داده می‌شود. در مهارت‌های زندگی سازمان بهداشت جهانی نیز یکی از مهارت‌ها، مهارت ارتباط مؤثر است که در این دو تکنیک، شباهت‌هایی در

متغیرهای مزاحم تأثیر برخی عوامل مثل گذشت زمان و کسب تجربه آزمودنی‌ها را نمی‌توان نادیده گرفت. با توجه به رشد روزافزون آسیب‌های اجتماعی خصوصا در بین نوجوانان پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های زندگی مک گرا به عنوان یک کتاب درسی گنجانده شود. پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های زندگی جی مک گرا برای مربیان و مشاورین مدارس در جهت توانمندسازی آن‌ها در دوره‌های ضمن خدمت گنجانده شود. با توجه به این که آموزش مهارت‌های زندگی صرفا برای نوجوانان تأثیر زیادی ندارد لذا پیشنهاد می‌شود جهت همسو کردن فعالیت‌های خانه و مدرسه همزمان والدین نوجوانان نیز به صورت مداوم آموزش ببینند. پیشنهاد می‌شود در مدارس از تکنولوژی‌های جدید آموزشی و فیلم‌های کوتاه، جالب و تأثیرگذار بر تقویت مهارت‌های زندگی، تنظیم هیجان و ابراز وجود استفاده گردد. به دلیل اهمیتی که مهارت‌های زندگی، تنظیم هیجان و ابراز وجود در زندگی فردی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان دارد؛ پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به مطالعه بیشتر عوامل اثرگذار بر آن‌ها و نیز پیامدهای این سازه‌ها در زندگی دانش‌آموزان و سایر فراگیران پرداخته شود.

آموزش مهارت ارتباطی وجود دارد. بررسی و شناسایی نقاط ضعف و قوت، بخشش، عزت نفس، اهداف و برنامه زندگی، احساسات خوشایند و ناخوشایند و... در آموزش ده مهارت زندگی مک گرا، به فرد کمک می‌کند تا به درستی به بررسی خود، نیازها و خواسته‌های خود بپردازد و این پیش شرط و شرط ضروری فراگیری مهارت‌های دیگر است. در کل می‌توان گفت که آموزش مهارت‌ها با روش‌ها و تکنیک‌های مخصوص می‌تواند منجر به آگاهی شناختی و هیجانی و نیز افزایش توانایی‌های روانی و اجتماعی افراد شود. آگاهی شناختی و هیجانی، تأثیر مثبتی در برقراری ارتباط مثبت با خویشان و با دیگران دارد (۲۶). از آنجایی که این پژوهش بر روی نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله دختر انجام شده، لذا در تعمیم یافته‌های پژوهش به سایر پایه‌ها و مقاطع تحصیلی باید جانب احتیاط رعایت شود. عدم همکاری برخی از دانش‌آموزان در تکمیل پرسشنامه‌ها را می‌توان از محدودیت‌های پژوهش حاضر دانست. در رابطه با متغیرهای پژوهش دسترسی بسیار کمی به مقالات مرتبط وجود داشت و پژوهشگر نتوانست از نتایج پژوهش‌های فراوانی در پژوهش خود بیشتر استفاده کند. به رغم تلاش زیاد، جهت کنترل

Reference

1. Muchimba M, Haberstick BC, Corley RP, McQueen MB. Frequency of alcohol use in adolescence as a marker for subsequent sexual risk behavior in adulthood. *Journal of adolescent health*. 2013 Aug 1;53(2):215-21.
2. Prajapati RK, Sharma B, Sharma D. Significance of Life Skills Education. *Contemporary Issues in Education Research*. 2017;10(1):1-6.
3. John OP, Gross JJ. Individual differences in emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*. 2007:351-72.
4. Troy, A.S. Cognitive reappraisal ability as a protective factor: Resilience to stress across time and context. *Doctoral Dissertation of philosophy*. 2012; University of Denver.
5. Schäfer JÖ, Naumann E, Holmes EA, Tuschen-Caffier B, Samson AC. Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of youth and adolescence*. 2017 Feb 1;46(2):261-76.
6. Rao A, Schmidt SM. A behavioral perspective on negotiating international alliance. *Journal of International Business Studies*. 1998 Dec 1;29(4):665-94.
7. Aldao A, Jazaieri H, Goldin PR, Gross JJ. Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2014 May 1;28(4):382-9.
8. Saxena P, Dubey A, Pandey R. Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*. 2011 Jul 1;18(2):147.
9. Jalvani R, Etemadi O, Jazayeri S, FatehiZadeh M. Discovering the Factors Affecting Emotion Regulation: A Qualitative Study. *Journal of Behavioral Sciences Research*, 2017; 15 (3); 363-370
10. PouRazavi S, Hafezian M. The Effectiveness of Positive Thinking Education on Students' Social, Emotional, and Academic Adaptation. *Journal of School Psychology*, 2017; 6 (1); 26-48.
11. Keshavarz Mohammadi R, Khalatbari J. The Effectiveness of Self-Compassion Therapy on Distress Tolerance, Emotion Regulation, and Anxiety Sensitivity in Divorced Women. *Pathology, Family Counseling and Enrichment*, 2018; 4 (1), 17-32.

12. Adavi A, Hamid N, Attari Y, Madmoli Y, Madmoli M. Study of the Effect of Problem-Solving Skills Training on Creativity and Assertiveness Among High School Students. *IJNR*. 2016; 11 (5) :48-55
13. Gultekin A, Ozdemir AA, Budak F. The Effect of Assertiveness Education on Communication Skills Given to Nursing Students. *International Journal of Caring Sciences*. 2018;11(1):395-401.
14. Ardi Z, Sisin M. The Contribution of Assertive Technique Behavioral Counseling to Minimize the Juvenile Delinquency Behavior. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2018 Jun 30;6(2):67-77.
15. Vranda MN, Rao MC. Life skills education for young adolescents-Indian experience. *Journal of the Indian academy of applied psychology*. 2011;37(9):9-15.
16. Edwards JA, Van Laar D, Easton S, Kinman G. The work-related quality of life scale for higher education employees. *Quality in higher education*. 2009 Nov 1;15(3):207-19.
17. Núñez EM, Briceño ED. Consumo de drogas y violencia escolar: diagnóstico de los alumnos en una secundaria pública urbana. *Adicción y Ciencia*. 2016;4(3):1-5.
18. Karimi N, MehrAfzoun D, Jafari A. The Effect of Storytelling on Life Skills in Elementary Students' Creativity. *Journal of Innovation and Creativity Research in the Humanities*, 2017; 7 (2), 149-166.
19. Bazmi N, Rahimi Nejad S, Aslanifar H, Karbalaei H, Naghashzadeh E. The Effect of Life Skills Training on Cognitive Emotion Regulation in Secondary School Girl Students. *Psychological and Educational Studies*, 2017; 4 (1), 133-145
20. McClelland MM, Morrison FJ. The emergence of learning-related social skills in preschool children. *Early Childhood Research Quarterly*. 2003 Jun 1;18(2):206-24.
21. McGraw's j. Life skills for teens. Translated by Mehdi Gharache Daghi, 2009; Thhran: Asm.
22. Gambrill ED, Richey CA. An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*. 1975 Jul 1;6(4):550-61.
23. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*. 2001 Jun 1;30(8):1311-27.
24. Samani S, Jookar B. Validity and Reliability of the Short Form of Depression, Anxiety and Stress. *Journal of Social and Human Sciences Shiraz University*, 2008; 26, 65-76.
25. Botvin GJ, Griffin KW. Life skills training: preventing substance misuse by enhancing individual and social competence. *New directions for youth development*. 2014 Mar;2014(141):57-65.
26. Erden S. Awareness: The effect of group counseling on awareness and acceptance of self and others. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015 Feb 12; 174:1465-73.

*Original Article***The Effectiveness of Life Skills Training Based on Jay McGraw's Approach to Self-Expression Emotion Regulation in Adolescent**

Received: 02/11/2019 - Accepted: 16/01/2020

Elham Naghashzadeh¹
 Javad Khalatbari^{2*}
 Seyyed Ali Hosseini almadani³
 Hasan Asadzadeh Dehrayi⁴
 Alireza MohammadiAria⁵

¹PhD Student in Educational Psychology,
 Islamic Azad University, North Tehran Branch,
 Tehran, Iran.

²Associated Professor in Department of
 psychology, Islamic Azad University,
 Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran
 (corresponding author).

³Assistant Professor in Department of
 Psychology, Islamic Azad University, North
 Tehran Branch, Tehran, Iran.

⁴Associated Professor in Department of
 psychology, Allameh Tabataba'i University,
 Tehran, Iran.

⁵ Assistant Professor of Pre-school Education,
 University of Social Welfare and Rehabilitation
 Sciences, Tehran, Iran.

Email: javaddkhalatbarpsy2@gmail.com

Abstract

Introduction: A review of research shows that different life skills training approaches are effective on self-expression and emotion regulation; But can life-skills based on a Jay McGraw approach also affect adolescents' self-expression and emotion regulation? The purpose of this study was to determine the effectiveness of life skills training based on Jay McGraw's approach on self-expression and emotion regulation in adolescents.

Methods: The research method was quasi-experimental with pre-test and post-test with control group. From the adolescent statistical population after screening, 30 adolescents were selected purposefully and were randomly assigned into two control and experimental groups. Questionnaires of Existence (Gambrill & Richey, 1975) and Cognitive Emotion Regulation (Garnefski et al., 2001) were distributed between the two groups as pre-test, then the experimental group under the Life Skills Training (Jay McGraw, 2002) and finally post-test was taken from both groups and data were analyzed using MANCOVA and ANCOVA.

Results: The results showed that the life skills training based on Jay McGraw's approach increased the expression and emotion regulation of the experimental group in the post-test. ($P \leq 0.001$).

Conclusion: To enhance adolescents' self-expression and emotion regulation, a new approach to JayMcGraw based life skills training can be used.

Key words: Life skills, Jay McGraw's approach, Self-Expression, Emotion regulation