

اثر بخشی آموزش مهارت زندگی در کاهش اضطراب زنان مطلقه

عباس گل نژاد^۱، علی غنایی^۲

^۱ کارشناسی روان شناسی مدرس مرکز آموزشی علمی کاربردی بهزیستی

^۲ دکترای تخصصی علوم اعصاب، استاد یاردانشگاه فردوسی

نویسنده مسئول:

عباس گل نژاد

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب زنان مطلقه بود. نمونه پژوهش، ۴۰ نفر از زنان تحت پوشش کلینک مددکاری اجتماعی پردیس شهرستان فریمان بودند که به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل دسته بندی شدند، گروه آزمایشی مهارت های زندگی رادر طول ۷ جلسه هفتگی در یافت کردند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه اضطراب بک بود که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بر روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. داده ها با استفاده از آزمون کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج، حاکی از آن بود که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش معنادار در میانگین نمرات اضطراب گروه آزمایش ($P < 0/001$) نسبت به گروه کنترل گردید.

کلید واژگان: مهارت های زندگی، اضطراب، زنان مطلقه.

مقدمه

تحولات اجتماعی دهه های گذشته در سطح جهانی، نظام خانواده را با تغییرات، چالش ها، مسائل و نیازهای جدید و متنوعی مواجه کرده و طی همین مدت خانواده به شکلی فزاینده به علل و عوامل متعدد و پیچیده ای در معرض تهدید قرار گرفته است. وقتی کارکردهای زوجین، از قبیل کارکردهای زیستی، اجتماعی، شناختی و عاطفی آسیب می بیند، آنها به تدریج احساس رضایت مندی خود را از دست می دهند. کاهش تدریجی رضایت مندی، ابتدا موجب گسستگی روانی و سپس گسستگی اجتماعی و در نهایت واقعه حقوقی می شود که این گسستگی طلاق نامیده می شود (آماتو^۱، ۱۹۹۰، ترجمه یزادگان، ۱۳۸۱). آمارها نشان می دهند که حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد از ازدواج ها به طلاق می انجامد که متأسفانه این واقعه غم انگیز روبرو افزایش است (میلانی فر، ۱۳۸۲). افراد مطلقه میزان بهزیستی روان شناختی پایین و نشانه های درماندگی و روان شناختی بیشتر و خود پنداره ضعیف تری دارند. زنان مطلقه همچنان های منفی بیشتری نسبت به مردان تجربه می کنند و میزان آشفتگی روانی و اضطراب در زنان دوبرابر مردان است (کردتمینی، ۱۳۸۵). از بین مشکلات پس از طلاق، مشکلات اقتصادی و احساس اضطراب و افسردگی (هریک با ۴۱ درصد موارد) بیشترین مشکلات افراد مخصوصاً زنان، تحت مطالعه پس از طلاق بوده اند. در بحث اقتصادی اگر چه زنان نقش مهمی را در ارتقای سطح اشتغال و بهبود وضعیت اقتصادی جوامع می توانند ایفا نمایند و جمعیت آنان ۴۹/۳ درصد از کشور می باشد ولی فقط ۱۱/۲ درصد از آنان از نظر اقتصادی فعال هستند (آرامون و همکاران، ۱۳۹۰). که این خود می تواند مشکل آفرین بوده و میزان اضطراب آنان را در مورد زندگی پس از طلاق افزایش دهد. در کل از بین مسائل مطرح شده اختلالات اضطرابی به عنوان یکی از شایع ترین اختلالات روان پزشکی در زنان مطلقه می باشد که محور مطالعات بسیاری قرار گرفته که همگی حاکی از آن بوده است که این اختلالات مشکلات و عوارض زیادی را سبب می شوند و سالانه مقادیر بالایی از خدمات مراقبت های بهداشتی را صرف خود می کنند و اختلالات فراوانی را در کارکرد افراد به وجود می آورند (آماتو، ۱۹۹۰، ترجمه یزادگان، ۱۳۸۱)

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از زنان مطلقه در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند. از آنجایی که گستره ی وسیعی از مشکلات اجتماعی نظیر طلاق منجر به اختلال اضطراب می گردند، می توان با یادگیری مهارتهای زندگی، پیشروی این اختلال را کنترل کرد (آندرسون^۲، ۱۹۹۴) و با تغییر در در سیستم ارزیابی فرد، سطح اضطراب ادراک شده ی فرد را تغییر داد (هولمز^۳، ۱۹۷۶). بنابراین به کمک آموزش مهارت های زندگی می توان اضطراب و مولفه های آن را در همه افراد تاحد

قابل چشمگیری کنترل نمود. روان شناسان اجتماعی اعتقاد دارند اضطراب که عاملی مخرب و نابود کننده است، از طریق یادگیری و الگوبرداری آموخته می شود، لذا می توان آن را به کمک روش های آموزشی و الگوبرداری کنترل نمود (آندرسون و همکاران، ۱۹۹۴).

مهارت های زندگی، مجموعه ای از مهارت ها و توانمندیها هستند که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های دشوار زندگی یاری می کنند. این توانایی ها فرد را قادر می سازند تا در ارتباط با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کنند (کلینکه^۴، ۱۹۹۲، ترجمه محمد خوانی، ۱۳۸۰).

مهارت های زندگی می تواند به افراد کمک کند تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند، بطور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآوری داشته باشند. آموزش مهارت های زندگی از یک سوباعث می شود که افراد، شناخت بیشتری از خود پیدا کنند و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و در جهت اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت خود بکوشند. ایجاد آگاهی در مورد نقاط قوت و ضعف

به فرد کمک می کند تا در مقابله با مشکلات به استفاده از شیوه های کارآمدتر و مناسب تر روی آورد و نتیجه، اضطراب خود را کاهش دهد. سوی دیگر، آموزش گروهی می تواند تأثیر مثبت در کاهش فشار روانی داشته باشد، زیرا جمع شدن افراد در گروه و این که تک تک افراد احساس کنند دیگران نیز مشکلاتی مشابه با آن ها دارند و در گروه از تجارب دیگران برای مقابله با اضطراب استفاده کنند (بوتین^۵، ۲۰۰۴).

۱. Amato

۲. Andersen

۳. Holmes

۴. Klinke

یادگیری مهارت‌های زندگی تنها یادگیری محض نیست، بلکه نگرش‌ها و ارزش‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت‌های شخصی و اجتماعی طراحی شده است و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری و درمان مشکلات و آسیب‌های اجتماعی و روانی دارد. در پژوهش‌های مختلفی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی مورد بررسی قرار گرفته است، از جمله در پژوهشی (بوکات^۵، ۲۰۱۰) نشان داد که خود تنظیمی به عنوان یکی از مولفه‌های مهارت‌های زندگی در کاهش اضطراب دانش‌آموزان موثر است.

ویلیام^۶ و برگویز^۸ (۲۰۰۹) با استفاده از آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان اضطراب زنان را کنترل نمود. همچنین هپکو^۹، مک نیل^{۱۰} و زولنسکای^{۱۱} (۲۰۰۷) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش اختلالات روانی نوروتیک از جمله اضطراب موثر است. توتل^{۱۲} (۲۰۰۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود توانایی برقراری ارتباط مثبت و همچنین انعطاف پذیری نوجوانان موثر است. تیمرمنوهمکاران^{۱۳} (۱۹۹۸) به بررسی اثرات برنامه‌ی آموزشی مدیریت بر استرس پرداختند نتایج پژوهش آنها نشان داد که این آموزش می‌تواند فشار روانی و اضطراب را کم و جرات و رضایت بیشتری را به بار بیاورد.

هاوی^{۱۴} (۲۰۰۰) گزارش کرده است که اقدامات روان‌شناختی، موجب افزایش درک افراد از استرس خودکارآمدی و حمایت اجتماعی آنها می‌شود.

جفری^{۱۵} (۲۰۰۲) در مطالعه‌ای نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی قدرت سازگاری با استرس را افزایش می‌دهد و افراد به‌ترمو مانع مشکلات موقعیتی را کنار می‌زنند.

هم‌چنین، ارمای^{۱۶} (۱۹۹۸) بعد از انتخاب افرادی که در معرض استرس‌های زیادی بودند با آموزش مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های اجتماعی و مدیریت استرس به کاهش میزان استرس، اضطراب و افزایش قاطعیت و کاهش درخواست کمک از دیگران دست یافت. بعلاوه، کاویانی (۱۳۸۶) در مطالعه‌ای بر روی نوجوانان نشان داد که آموزش کنترل استرس منجر به کاهش میزان استرس، اضطراب گردیده است.

همچنین نتایج تحقیق آقاجانی (۱۳۸۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی را افزایش می‌دهد. نیازهای زندگی امروز، دگرگونی‌های سریع اجتماعی، تغییر ساختار خانواده، شبکه‌ی گسترده و پیچیده‌ی ارتباطات انسانی، و گوناگونی، گستردگی، و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها، و فشارهای پر شمار روبه‌رو کرده است؛ از سوی دیگر، نبود مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی، و اجتماعی، با آسیب پذیر کردن افراد در رویارویی با مسائل و مشکلات، آن‌ها را در معرض اختلال‌های روانی، اجتماعی، و رفتاری قرار می‌دهد، که پایداری در برابر آنها نیازمند توانمندی‌های روانی و اجتماعی و نیز پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب‌رسان به بهداشت روان افراد است (نظامی، ۱۳۸۵). از آنجا که زنان مطلقه، با کشمکش‌های متعدد فردی و بین فردی، هویت آشفته، فقدان امید، تغییر در سبک زندگی، مشکلات جدی در شبکه اجتماعی و شغلی مواجه هستند و اضطراب، افسردگی و تعارض‌های اجتماعی آن‌ها به طور معنا داری از دیگر زنان بالاتر است (آماتو، ۱۹۹۰، ترجمه یزادگان، ۱۳۸۱).

5. Botvin

6. Boekaerts

7. Willems

8. Bergqvist

9. Hopko

10. McNeil

11. Zvolensky

12. Tuttle

13. Timmerman

14. Hovey

15. Jeffrey

16. Irma

با توجه به این مساله که در ایران اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی در زنان مطلقه بررسی نگردیده است، از این رو در پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب زنان مطلقه شهر فریمان پرداخته شده است.

روش پژوهش

جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه تحت پوشش کلینیک مددکاری اجتماعی پردیس شهرستان فریمان بود. روش تحقیق در این پژوهش به صورت آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و دو گروه آزمایش و گواه بود. نمونه این تحقیق مشتمل بر ۴۰ نفر از جامعه مذکور بود. که به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب گردیدند، در این پژوهش ۷۰ زن مطلقه برای شرکت در برنامه آموزش مهارت های زندگی در کلینیک مددکاری اجتماعی پردیس تحت پوشش بودند که از بین آنها ۴۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. بدین صورت که ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار داده شدند. پیش آزمون قبل از آموزش و پس آزمون پنج هفته پس از آموزش انجام گردید.

روش اجرا

در این پژوهش تمامی آزمودنی ها در شرایط زمانی و مکانی یکسان به پرسشنامه پاسخ داده و مهارت های مورد نظر به (گروه آزمایش) آموزش

داده شد که هم در مرحله پس آزمون و هم پیش آزمون بر دادن پاسخ دقیق به سؤالات پرسشنامه تاکید شد. جلسات مربوط به آموزش مهارت

های زندگی در هر جلسه ۹۰ دقیقه ای و به میزان ۷ جلسه به صورت ذیل اجرا شد؛ جلسه اول: ضرورت آموزش مهارت زندگی، جلسه دوم :

مهارت خودآگاهی، جلسه سوم: انواع مهارت خودآگاهی، جلسه چهارم : اهمیت نظر اطرافیان، علایق و عقاید در خود آگاهی، جلسه پنجم : آموزش

مهارت کنترل خشم، جلسه ششم : تعریف استرس، نشانه های استرس، سطوح و مراحل استرس، جلسه هفتم : مهارت رویارویی با استرس.

به منظور تعیین میزان اضطراب از پرسشنامه اضطراب بک استفاده شد. این پرسشنامه یک مقیاس ۲۱ ماده ای است که هر ماده دارای چهار گزینه است که از طیف ۰ تا ۳ نمره گذاری ، نمره کل این آزمون ۰ تا ۶۳ است.

ضریب همسانی درونی آن ۰/۹۲ و پایایی آن باروش باز آزمایی به فاصله یک هفته ۰/۷۵ است. برخی تحقیقات در ایران در مورد خصوصیات روانسنجی این آزمون انجام گرفته است. غرابی (۱۳۷۲) ضریب اعتبار آن را باروش باز آزمایی و به فاصله دو هفته ۰/۸۰ گزارش کرده است. همچنین (کاویانی و موسوی ۱۳۷۸) در بررسی ویژگی های روانسنجی این آزمون در جمعیت ایرانی، ضریب روایی در حدود ۰/۷۲ و ضریب اعتبار به روش باز آزمایی به فاصله یک ماه را ۰/۸۳ و کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده اند.

یافته های پژوهش

آزمون آماری نمرات اضطراب آزمودنیها در گروه آزمایش و کنترل در جدول ذیل آورده شده است؛

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد نمره اضطراب زنان مطلقه در دوگروه

آزمایش و کنترل

مقیاس	نمره	N	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب	گروه		پیش آزمون	پیش آزمون
	آزمایش	۲۰	۲۳/۴	۱۳/۵
	کنترل	۲۰	۲۱/۰۶	۱۱/۴۵
			پس آزمون	پس آزمون
			۱۴/۸	۷/۲۶
			۲۱/۲	۱۱/۰۴

همان طور که در جدول (۱) مشاهده می شود، در مرحله پیش آزمون، میانگین و انحراف نمره اضطراب گروه آزمایش ۲۳/۴ و ۱۳/۵ و گروه گواه ۲۱/۰۶ و ۱۱/۴۵ در مرحله پس آزمون، میانگین و انحراف نمره اضطراب گروه آزمایش ۱۴/۸ و ۷/۲۶ و گروه گواه ۲۱/۲ و ۱۱/۰۴ است فرضیه پژوهش: آموزش مهارت زندگی بر میزان اضطراب تأثیر دارد.

جدول ۲. تحلیل کواریانس اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
پیش آزمون	۷۳۳۴۲/۴۷	۱	۷۳۳۴۲/۴۷	۱۲۰۵/۳۰	۰/۰۰۱
گروه	۸۵۴۸/۲۲	۱	۸۵۴۸/۲۲	۱۳۹/۲۷	۰/۰۰۱
خطا	۲۳۴۱/۶۵	۳۸	۶۱/۶۵		
کل	۸۴۲۳۲/۳۴	۴۰			

نتایج تحلیل کواریانس در جدول ۲ نشان می دهد که با مقدار $F=139/27$ و با درجات آزادی ۱ و ۳۸ در سطح معناداری ($p < 0/001$) اثر آموزش مهارت زندگی بر کاهش علائم اضطراب زنان مطلقه، معنادار است. از این رو با توجه به این نتیجه می توان بیان داشت که فرضیه مبنی بر تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب زنان مطلقه تأیید می گردد.

بحث و نتیجه گیری

طبق جدول شماره ۲، مشخص شد که اثر آموزش مهارت زندگی بر کاهش علائم اضطراب زنان مطلقه، معنادار است. از این رو با توجه به این نتیجه می توان بیان داشت که فرضیه مبنی بر تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب زنان مطلقه تأیید می گردد. این یافته با یافته های پژوهش (بوکات ۲۰۱۰)، (ویلیام و برگویز ۲۰۰۹)، (هپکو مک نیل و زولنسکای ۲۰۰۷)، (تاتل ۲۰۰۶) (تیمرمن و همکاران ۱۹۹۸) (هاوی ۲۰۰۰) (جفری ۲۰۰۲) (ارما ۱۹۹۸) و (آقاجانی ۱۳۸۱) هم خوانی دارد. در تبیین فرضیه پژوهش می توان گزارش نمود که؛ آموزش مهارت های زندگی می تواند بسیاری از تنش ها، اضطراب ها، و کارکردهای ناقص اجتماعی را کاهش دهد و به افراد یاددهد که با برخورد مناسب در برابر فشارهای زندگی، کارکردی مناسب تر در زندگی شخصی و اجتماعی خود نشان دهند.

این یافته را می توان این گونه تفسیر نمود، افرادی که باور دارند هنگام مقابله با استرس، منابع کمی در اختیار دارند، آسیب پذیری کمتری نسبت به استرس نشان می دهند. آگاهی از استرس و آموزش راهبردهای مقابله با استرس، سازگاری افراد را با لایه برداریهای شناختی، نقشی شایان توجه در این زمینه دارد؛ بنابراین، هرچه مهارت کنترل استرس فرد بیشتر تر باشد، وی از سلامت روان بالاتری برخوردار است. (لازاروس و لایتر ۱۹۸۷). آموزش ارتقا سطح سلامت روان را می توان یکی از موثرترین روش ها به منظور سالم سازی جامعه و جلوگیری از بروز آسیب هادر نظر گرفت (شاملو، ۱۳۸۱) این امر نشان می دهد که هرچه زنان مطلقه، تسلط بیشتری بر مهارت کنترل استرس داشته باشند، سلامت روان بهتری خواهند داشت چراکه مهارت زندگی، مهارتی است که فرد با توجه به موقعیت، ارزیابی جدی و دقیق از احساسات خود، به کار می گیرد. مهارت های زندگی، فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های دشوار زندگی یاری می کنند. این توانایی ها فرد را قادر می سازند تا در ارتباط با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کنند.

همچنین یافته های پژوهش ها نشان داده اند افرادی که در به کارگیری مهارت های زندگی تبخیر خاص دارند، کمتر دچار بیماری های روانی و جسمانی می شوند. آنان با بهره گیری از راهبردهای کنار آمدن موثر تر مانند ارزیابی مجدد و مساله گشایی، با فشارهای روانی بهتر کنار می آیند. همچنین به نحو فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیزی کنند و شبکه های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می سازند و بر عکس، بیماری های روانی و جسمانی در افرادی که در به کارگیری مهارتهای زندگی نقص دارند بیشتر است (ریچ ۱۹۹۳، ترجمه قیطاسی، ۱۳۹۷).

همچنین می توان بیان داشت که یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تاثیر قرار می دهد و موجب ارتقای توانایی های روانی- اجتماعی و کاهش علائم اضطراب می گردد. همچنین این توانایی ها فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش های زندگی یاری می بخشد و زمینه سلامت روانی را تأمین می نماید.

در واقع، هرچه زنان تسلط بیش تری بر مهارت های زندگی داشته باشد، سطح اضطراب کاهش پیدای کند؛ زیرا مهارت های زندگی، مهارتی است که با توجه به موقعیت، ارزیابی دقیق، و جدا از احساسات فرد انجام می گیرد و با واقع گرایی بیش تر و موثرتری همراه است.

در نهایت می توان عنوان نمود، سودمندی آموزش مهارت های زندگی در پژوهش های متعدد به اثبات رسیده است و یافته های پژوهش حاضر و یافته پژوهش های مشابه حاکی از آنند که از رهگذر آموزش مهارت های زندگی می توان به ارتقاء سطح سلامت روانی و سازگاری افراد همت گماشت. این توانایی ها فرد را برای مقابله موثر برای پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می بخشد تا در رابطه با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید.

برنامه آموزش مهارت های زندگی برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت های شخصی و اجتماعی طراحی شده است و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری و درمان مشکلات و آسیب های اجتماعی و روانی دارد. در همین راستا روان شناسان با حمایت سازمان های ملی و بین المللی، جهت پیشگیری از بیماری های روانی و نابهنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی را در سرتاسر جهان در سرحل و کار خود قرار داده اند.

بنابراین یادگیری و تمرین مهارت های زندگی موجب تقویت یا تغییر در نگرش، ارزش و رفتار انسان می گردد. در نتیجه باید یاد آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات روانی قابل پیشگیری خواهند بود.

منابع

- آرامون، هاجروهملکاران میرغفوری، حبیب الله، زارع احمد آبادی، حبیب، ۱۳۹۰، تأثیر عوامل درونی و بیرونی بر بروز رفتارهای کارآفرینانه زنان، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، سال دوم، شماره هشتم، ص: ۹-۲۲
- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۱). بررسی اثر بخشی مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه الزهرا . ص: ۵۳-۶۷
- آمانو، پل. (۱۹۹۰). پیامد های طلاق برای کودکان و بزرگسالان . روابط بین الملل انجمن اولیا و مربیان. ترجمه محمد یزادگان، (۱۳۸۱)، چاپ اول، دوره اول. ص: ۲۱-۳۴
- ریچ، دانیل. (۱۹۹۳) مهارت های اساسی زندگی . ترجمه اکرم قیطاسی، ۱۳۷۹، تهران، انتشارات سخن. ص: ۴۳-۳۵
- شاملو، سعید. (۱۳۸۱) بهداشت روانی. تهران، انتشارات رشد ص: ۱۸-۲۳
- کاکاوند، احسان، پارسا منش، فرهاد. (۱۳۸۶) بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های مقابله ای بر کاهش اضطراب دانشجویان. فصلنامه علوم رفتاری. ص: ۱۳۵-۱۳۳
- کاویانی، حسین. (۱۳۸۶). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت کنترل استرس در شرکت کنندگان در کلاس های کنکور. فصلنامه تازه های علوم شناختی (۲). ص ۶۱-۶۸
- کردتمینی، بهمن (۱۳۸۵). نقش ازدواج مجدد در سلامت روان همسران و فرزندان شاهد در تهران و سیستان و بلوچستان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تهران. ص: ۵۴
- کلینکه، کریس ال (۱۹۹۲). مهارت های زندگی. ترجمه شهرام محمد خانی (۱۳۸۰). چاپ چهارم، جلد اول، تهران: اسپند هنر ص: ۵۳
- کمردین زاده، هادی. فتاحی آشتیانی، علیرضا. مرادی، علی (۱۳۸۱) بررسی تأثیر آموزش مهارت های مقابله ای در سلامت روانی و بهبود کیفیت زندگی زنان سرپرست خانواده.
- اولین همایش ملی خانواده و مهارت های زندگی. ص: ۴۲
- میلانی فر، بهروز (۱۳۸۲). بهداشت روانی. تهران: ققنوس. ص: ۶۱
- نظامی، مریم (۱۳۸۵). مقایسه اثر بخشی مهارت کنترل استرس بر کاهش میزان استرس دانشجویان ایرانی و خارجی دانشگاه بین المللی امام خمینی دانشگاه قزوین پایان نامه کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، ص: ۶۱
- Andersen B, kiecol T, glaser K, glaser R. (1994). A biobehavioral model cancer stress and disease course. American psychologist; 49(4): 389-404.
- Aronson E, Leut (1994). Stress and coping in spouses of persons with spinal cord injuries. Clinical Rehabilitation, 14(2): 137-44.

Boekaerts.M. (2010).Coping with Stressful Situations: An Important Aspect of SelfRegulation.International Encyclopedia of Education . 16(4): 570–575

BotvinJ,Griffin K .(2004) . Life skill straining: empirical findings and futuredirections. TheJ of Primary Prevention ; 25(3): 211232.

HolmesD. (1976). Investigation Of Depression: Differential recall of materialexperimentally or naturally associated with ego threat.Psychological Bulletin;81(6):632653.

Hopko,D. McNeil,W.Zvolensky,J. Eifert.H. (2007).The relation between anxiety andskill in performancebased anxiety disorders: A behavioral formulation of socialphobia. journal of Behavior Therapy. 10(3):175–200.

HoveyJ D .(2000).Acculturative stress ,Depression ,and suicidal ideation inMexican immigrant,s cultural diversity and Ethnic Minority psychology;6(2):632651.

IrmaG.(1998).The effect of a stressmanagementtraining program in individual at riskthe community at large. The Journal of Behavior Research and Therapy; 36(4): 863875.

JeffreyP . (2002) . Competency coping and contributory life skills. Journal ofAgricultural Education.Pennsylvania University;15(3): 6874.

Lazarus

S, Launier R.(1978). Stressrelatedtransactions between person andenvironment Perspectives in reactional psychology; 7(5):267327.

TimmermanG, Emmekamp C , Sanderman R. (1998).The effects of a stressmanagement training program in individuals at risk in the community at large.Behaviour research and therapy ; 36(5) :863875.

TuttleJ.(2006) Adolescent life skills training for highriskteens: results of groupintervention study. Journalof Pediatric Health Care; 20(4): 184191.

WillemsM, Bergqvist D, Blankensteijn (2009). – Generalized Anxiety and AnxietyManagement Training.journal of Behavior Therapy. 32(1):185–207