رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۷، شماره پیاپی ۱۱۲، مهر ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(7), 2025

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر صبر، مهارگری تلاشگر و پرخاشگری دانش‌آموزان

The Effectiveness of Life Skills Training on Patience, Effortful Control, and Aggressiveness in Students

محمد عباسی (نویسنده مسئول)
دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.
حسنعلی ویسکرمی
دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.
محمدامین موسایی
کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.
زهرا کرمی
کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر صبر، مهارگری تلاشگر و پرخاشگری دانش‌آموزان انجام شد. پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان دوره دوم مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ در مدارس شهر خرم‌آباد بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای در دو گروه آزمایش و گواه (هرگروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۲ ساعت درهفته، به صورت گروهی تحت آموزش مهارت‌های زندگی موتابی قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از مقیاس صبر خرمایی و همکاران (۱۳۹۸)، مقیاس خشم و پرخاشگری (AAS) نیلسون و همکاران (۲۰۰۰) و مقیاس مهارگری تلاشگر (ECS) الیس و رتبارت (۲۰۰۱) جمع‌آوری شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون صبر، کنترل تلاشگر و پرخاشگری دانش‌آموزان در گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معناداری در سطح (P<۰/۰۰۱) وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به افزایش صبر و کنترل تلاشگر و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان می‌شود.

واژه های کلیدی: *پرخاشگری، صبر، کنترل تلاشگر، آموزش مهارت‌های زندگی، دانش‌آموزان.*

Mohammad Abbasi *
Associate Professor Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.
Abasi.mo@lu.ac.ir
Hassanali Veiskarami
Associate Professor Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.
Mohammad Amin Musaei
Master's degree Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.
Zahra Karami
Master's degree Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of life skills training in patience, effortful control, and aggression in students. This research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group format. The statistical population included all female high school students in the second cycle studying in the academic year 2023-2024 in schools in Khorramabad city. The research sample consisted of 30 students selected using multi-stage cluster sampling and divided into two groups: experimental (n=15) and control (n=15). The experimental group participated in 10 life skills training sessions, based on the Motabi model, held twice a week for 2 hours per session, while the control group received no intervention. Data were collected using the Patience Scale by Khormaie et al. (2019), the Aggression and Anger Scale (AAS) by Nelson et al. (2000), and the Effortful Control Scale (ECS) by Ellis and Rothbart (2001). Data analysis was performed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The findings indicated that after controlling for the pretest effect, there were significant differences between the posttest means of patience, effortful control, and aggression in the experimental and control groups at the level of (P < 0.001). Therefore, it can be concluded that life skills training led to increased patience and effortful control and reduced aggression among students.

Keywords: *Aggression, Patience, Effortful Control, Life Skills Training, Students.*

نوع مقاله : کاربردی | **دریافت : آذر ۱۴۰۳** | **پذیرش: دی ۱۴۰۳** | **ویرایش نهایی: مهر ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

مقدمه

نیروی انسانی جوان، سرمایه‌ای ارزشمند برای هر جامعه است، بنابراین، تلاش برای فراهم کردن سلامت روانی جهت داشتن نیروی کارآمد، از موضوعات اصلی بهداشت عمومی محسوب می‌شود (خزایی و همکاران، ۱۴۰۲). یکی از عوامل متعددی که سلامت روان جوانان و نوجوانان را تهدید می‌کند، پرخاشگری[۱] است، در فرهنگ ادبی، پرخاشگری به معنای رفتاری است که با هدف آسیب‌رساندن به دیگران انجام می‌شود (کیلگور[۲] و همکاران، ۲۰۲۱). این رفتار، یکی از رفتارهای رایج و پرهزینه است (لاولر[۳] و همکاران، ۲۰۲۴). پرخاشگری به‌عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات رفتاری دوران نوجوانی شناخته می‌شود (چن[۴] و همکاران، ۲۰۲۰)؛ به‌طوری که طبق نظرسنجی یونسکو[۵]، ۳۲ درصد از دانش‌آموزان سالانه خشونت فیزیکی (که یکی از انواع پرخاشگری است) را تجربه می‌کنند و این میزان سالانه در حال افزایش است (لی[۶] و همکاران، ۲۰۲۳). رفتار مخرب پرخاشگری، نه تنها به طور قابل توجهی میان همسالان رواج پیدا می‌کند (روتگر[۷] و همکاران، ۲۰۲۱)، بلکه از نسلی به نسل دیگر نیز منتقل می‌شود (اویی[۸] و همکاران، ۲۰۲۳) و موجب آسیب به جنبه‌های مختلف زندگی افراد، از جمله پیشرفت شغلی و سلامت جسم و روان می‌شود (آگوئرو[۹]، ۲۰۲۱). این ویژگی آسیب‌رسان، در صورت عدم توانایی فرد برای مهار آن، پرهزینه‌ترین مشکل در حوزه سلامت روان محسوب می‌شود و از جنبه‌های مختلفی از جمله بزهکاری، آسیب به اموال و... برای جامعه هزینه‌بردار است (ولگاریدو و کوکینوس[۱۰]، ۲۰۲۳). پژوهشگران دوره‌های مختلف رشد را مورد مطالعه قرار داده‌اند و یافته‌اند که در دوره نوجوانی، تفاوت‌های خلقی افراد، از جمله میزان واکنش به محیط اطراف و توانایی کنترل پاسخ‌ها، شکل می‌گیرد (دنگ[۱۱] و همکاران، ۲۰۲۳) و بخش قابل توجهی از سازگاری (یا عدم سازگاری) و آسیب‌های مربوط به حوزه روان فرد را پیش‌بینی می‌کند (مطهرنژاد و همکاران، ۱۴۰۰). این ویژگی‌های خلقی می‌توانند آسیب‌پذیری یا محافظت در برابر آسیب‌شناسی روانی را ایجاد کنند (کوان[۱۲] و همکاران، ۲۰۲۴).

یکی از این ویژگی‌های خلقی، صبر است؛ صبر[۱۳]، پدیده‌ای چندوجهی است که با چهار جزء کلیدی تعریف می‌شود: پذیرش واقعیت، عدم رنجش، حفظ امید و ظرفیت انتظار بدون عجله. تحقیقات نشان داده است که صبر، علاوه بر اینکه یک ویژگی ذاتی است، مهارتی قابل آموزش نیز محسوب می‌شود؛ بنابراین می‌توان آن را از طریق آموزش مهارت‌های زندگی و با فراهم‌کردن ابزارهای لازم برای مدیریت احساسات و ایجاد روابط سالم افزایش داد (نیک[۱۴] و همکاران، ۲۰۲۰). صبر زیربنای بسیاری از مهارت‌های دیگر از جمله کنترل خشم و مدیریت استرس است. در دنیای پرهیاهوی امروز، پرورش صبر در کودکان و نوجوانان بیش از پیش ضروری است. از آنجا که دانش‌آموزان در دوران تحصیل با چالش‌های مختلفی روبه‌رو می‌شوند که برای عبور از آنها به صبر و تحمل بالا نیاز دارند، صبر به آنان کمک می‌کند تا با آرامش بیشتری مشکلات خود را حل کنند (انگرر[۱۵] و همکاران، ۲۰۲۳) و روابط بهتری با معلمان و همسالان خود تجربه کنند (خرمایی و همکاران، ۱۴۰۲). علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که دانش‌آموزان صبورتر عملکرد تحصیلی بهتری دارند و در نهایت به موفقیت‌های بیشتری دست می‌یابند (اریلماز و بازال[۱۶]، ۲۰۲۴).

ویژگی دیگری که سازه اصلی خودنظم‌جویی به شمار می‌رود، مهارگری تلاشگر است؛ این ویژگی خلقی، اولین بار توسط رتبارت[۱۷] (۱۹۸۹) معرفی شد و به مثابه یک سیستم مهارگری شناختی شناخته می‌شود که به کمک سیستم عصب‌روان‌شناختی افراد برای مهار و هماهنگی افکار و اعمالی مانند سازماندهی، حافظه کاری و برنامه‌ریزی فعالیت می‌کند (مطهرنژاد و همکاران، ۱۴۰۰). این ویژگی به ظرفیت

1 . Aggression
2 . killgore
3 . Lawler
4 . Chen
5 . U.N.E.S.C.O
6 . Li
7 . Rotger
8 . Oei
9 . Aguero
10 . Voulgaridou & Kokkinos
11 . Deng
12. Quan
13 . Patience
14 . Naik
15 . Angerer
16 . Eryilmaz & Basal
17 . Rothbart

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

فرد برای مهار اعمال و افکار هیجانی خود به صورت آگاهانه و ارادی اشاره دارد (الیس[1] و رتبارت، ۲۰۰۱). این سیستم مهارگری شناختی در سه وجه قابل بررسی است: مهارگری بازداری (توانایی مهار رفتار)، مهارگری توجهی (توانایی تمرکز و جابجایی توجه) و مهارگری فعال‌سازی (توانایی بروز رفتار در زمانی که فرد هیچ انگیزه‌ای برای انجام آن رفتار ندارد) (سانتنس[2] و همکاران، ۲۰۲۰). تسلط بر این موارد می‌تواند منجر به کنترل آگاهانه در جهت بروز رفتار هدفمند شود (مطهرنژاد و همکاران، ۱۴۰۰). از جهتی دیگر شواهد نشان می‌دهد که مهارگری بالا می‌تواند به کاهش مشکلات رفتاری، مانند پرخاشگری (اسپوزیتو[3] و همکاران، ۲۰۲۰) و افزایش رفتارهای مطلوب در جامعه، مانند رفتارهای اخلاقی در محیط کار، منجر شود (برترامرز[4]، ۲۰۲۱). با توجه به آنچه که بیان شد مهارگری تلاشگرانه در زمینه‌هایی می‌تواند مانع از بروز رفتارهای قلدری و پرخاشگری دانش آموزان باشد و حتی مهارگری تلاشگرانه با پیامدهای مثبت مختلفی از جمله پیشرفت تحصیلی، شایستگی اجتماعی و بهزیستی عاطفی مرتبط باشد (هرناندز[5] و همکاران، ۲۰۲۱).

مهارت‌های زندگی از جمله ابزارهای مؤثر برای تقویت صبر و مهارگری و کاهش پرخاشگری هستند. طبق تعریف یونسکو، مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از دانش‌ها و توانایی‌هایی هستند که به افراد کمک می‌کنند روابط بین‌فردی مناسبی ایجاد کرده، مسئولیت‌های اجتماعی خود را انجام دهند و تعارضات را بدون آسیب به خود یا دیگران برطرف کنند (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۹). این مهارت‌ها به پنج گروه اصلی تقسیم می‌شوند: تصمیم‌گیری و حل مسئله، تفکر خلاق و انتقادی، خودآگاهی و همدلی، مهارت‌های ارتباطی و بین‌فردی، و مقابله با استرس و مدیریت احساسات (برنارد[6] و همکاران، ۲۰۲۳). با توجه به اینکه، صبر یک مهارت بنیادین است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با شکست‌ها، امید و انگیزه خود را حفظ کنند (اصل[7] و همکاران، ۲۰۲۴)، به جای واکنش‌های فوری و احساسی، رفتارهای منطقی و هدفمند داشته باشند (دفیتریکا و محموده[8]، ۲۰۲۱) و یاد بگیرند که برای رسیدن به موفقیت، نیاز به تلاش مداوم دارند (روبینو[9] و همکاران، ۲۰۲۳). از جهتی دیگر، مهارت‌های زندگی کمک بسیاری زیادی به مهارگری تلاشگر دانش‌آموزان می‌کند تا به‌طور پایدار و با انگیزه در مسیر رشد و یادگیری خود پیش بروند (جیکوبز[10] و همکاران، ۲۰۲۲). با آموزش این مهارت و ایجاد فرصت‌های تمرین در محیط مدرسه و خانه، می‌توان زمینه را برای موفقیت تحصیلی، اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان فراهم کرد (مارتین[11] و همکاران، ۲۰۲۱). ترکیب این مهارت با دیگر مهارت‌های زندگی می‌تواند زندگی آینده آنها را به‌طور قابل‌توجهی بهبود بخشد (ویس[12] و همکاران، ۲۰۲۰). از این‌رو آموزش مهارت‌های زندگی نه‌تنها به کنترل پرخاشگری کمک می‌کند (بولات و کورکماز[13]، ۲۰۲۱)، بلکه مهارت‌هایی مانند مدیریت هیجانات، حل مسئله و همدلی را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند (میرزالو، ۱۴۰۱). این رویکرد با همکاری معلمان، والدین و مشاوران می‌تواند تأثیری پایدار در کاهش پرخاشگری و بهبود سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان داشته باشد (زارعی و همکاران، ۱۴۰۱).

در بیان اهمیت و ضرورت این پژوهش می‌توان بیان کرد که، آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان ابزاری حیاتی است و به آن‌ها در مدیریت چالش‌های فردی، اجتماعی و تحصیلی کمک می‌کند؛ این مهارت‌ها، شامل مدیریت هیجانات، حل مسئله و ارتباط مؤثر، نقش مهمی در تقویت صبر، مهارگری تلاشگر و کاهش پرخاشگری دارد. به عبارتی دیگر، صبر و مهارگری تلاشگر به افزایش تحمل فشارهای محیطی و دستیابی به اهداف بلندمدت کمک می‌کنند، در حالی که کاهش پرخاشگری باعث بهبود روابط اجتماعی و فرآیند یادگیری می‌شود که آموزش این مهارت‌ها نه تنها سلامت روانی دانش‌آموزان را تقویت می‌کند، بلکه آن‌ها را برای زندگی مؤثر و سازنده در جامعه آماده می‌سازد. آموزش این مهارت‌ها، به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی، می‌تواند اساس شخصیت سالم و موفق در بزرگسالی را شکل دهد و از بروز بسیاری از مشکلات روانی و اجتماعی پیشگیری کند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر صبر، مهارگری تلاشگر و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان دوره دوم، شهر خرم آباد انجام شد.

1 . Ellis
2 . Santens
3 . Esposito
4 . Bertrams
5. Hernández
6 . Bernard
7 . Asal
8 . Defitrika & Mahmudah
9 . Rubino
10 . Jacobs
11 . Martin
12 . Weiss
13 . Bolat & Korkmaz

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستان دوره دوم ناحیه یک شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد؛ به این صورت که ابتدا از میان دو ناحیه شهر خرم‌آباد، یک ناحیه به شکل تصادفی انتخاب شد و سپس از میان مدارس دخترانه دبیرستان دوره دوم ، یک مدرسه به‌طور تصادفی برگزیده شد. در ابتدا، تمام دانش‌آموزان دوره دوم مدرسه فرم‌های پرسشنامه صبر، مهارگری تلاشگر و پرخاشگری را تکمیل کردند. از میان آن‌ها، ۳۰ نفر که یک انحراف معیار بالاتر از میانگین متغیرهای صبر، مهارگری تلاشگر و پرخاشگری بودند، برای نمونه انتخاب شدند. از این میان نیز دانش‌آموزانی که ملاک‌های ورود را احراز کرده بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: اعلام موافقت، همکاری و علاقه‌مندی دانش‌آموز و والدین او برای شرکت در جلسات آموزشی، حضور مرتب در جلسات، کسب نمره پایین‌تر از حد میانگین در پرسشنامه‌های صبر و مهارگری تلاشگر و کسب نمره بالاتر از حد میانگین در پرسشنامه پرخاشگری. ملاک‌های خروج شرکت کنندگان: غیبت بیش از دو جلسه، عدم تمایل شرکت کننده به ادامه شرکت در پژوهش و عدم همکاری در تکمیل پرسشنامه‌ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون و ثبت‌نام در کلاس‌های آموزشی دیگر بود. پژوهشگر متعهد شد که در صورت تمایل شرکت‌کنندگان، نتایج پژوهش را برای آن‌ها تفسیر کند و در صورت بروز هرگونه ابهام، راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد. مشارکت در تحقیق هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان نداشت. در نهایت، داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند.

ابزار سنجش

مقیاس خشم و پرخاشگری (AAS)[1]: این مقیاس توسط نیسلون[2] و همکاران (۲۰۰۰) طراحی شده و یک ابزار خودگزارشی شامل ۳۹ ماده است. هدف این ابزار، بررسی موقعیت‌های مختلفی است که منجر به خشم می‌شود، همچنین شدت خشم و مهارت‌های اجتماعی در کودکان ۶ تا ۱۶ سال را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه شامل چهار زیرمقیاس ناکامی، پرخاشگری بدنی، روابط با همسالان و روابط با مراجع قدرت است و در قالب مقیاس لیکرت سه درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود: توجه نمی‌کنم، مرا آزار می‌دهد، واقعاً ناراحت و عصبانی می‌شوم. حداقل نمره‌ای که فرد می‌تواند کسب کند ۱۳ و حداکثر ۳۱۶ است. ضریب بازآزمایی این مقیاس بین ۰/۶۵ تا ۰/۷۵، همسانی درونی بین ۰/۸۵ تا ۰/۸۶، و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است و برای بررسی روایی ضرایب همبستگی آن با مقیاس هوش هیجانی برای ناکامی ۰/۵۲-، پرخاشگری بدنی ۰/۴۵، روابط با همسالان ۰/۴۷، روابط با مراجع قدرت ۰/۴۴ و کل سوالات ۰/۵۶- و معناداری در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (سئوک و داکوستا، ۲۰۱۶). در داخل کشور نیز، در پژوهش حافظیان و همکاران (۱۳۹۹) پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۹۲ به دست آمده است و روایی پرسشنامه توسط مسلمان (۲۰۱۳) از طریق همبستگی با پرسشنامه پرخاشگری برابر با ۰/۴۴ به دست آمد که نشان از روایی مطلوب پرسشنامه دارد. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۷ محاسبه شد.

مقیاس مهارگری تلاشگر (ECS)[3]: این مقیاس یکی از خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه خلق نوجوان است که توسط الیس و رتبارت[4] (۲۰۰۱) برای اندازه‌گیری مهارگری خلقی نوجوانان طراحی شده است. ابزار مذکور شامل ۲۱ گویه است که بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای، از "تقریباً هرگز (۰)" تا "تقریباً همیشه (۵)" نمره‌گذاری می‌شود. حداکثر نمره ممکن برای هر فرد ۱۰۰ است که نشان‌دهنده مهارگری تلاشگر بالا است و حداقل نمره ۲۰ که بیانگر مهارگری تلاشگر پایین است. در این مقیاس، گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۵، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۷ و ۲۰ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. مقیاس دارای سه خرده‌مقیاس مهارگری توجهی، مهارگری فعال‌سازی و مهارگری بازداری است. در خارج از کشور در پژوهش ایوانز و رتبارت (۲۰۰۷)، پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهارگری فعال‌سازی، مهارگری توجهی، مهارگری بازداری و کل مقیاس به ترتیب برابر با ۰/۸۴،۰/۸۳،۰/۷۴ و ۰/۹۰ به‌دست آمد. همچنین، ضریب بازآزمایی با فاصله دو هفته‌ای برای خرده‌مقیاس‌ها و کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۹، ۰/۸۱ و ۰/۹۰ گزارش شده است. در داخل کشور نیز، روایی پرسشنامه در پژوهش کرامتی و همکاران (۱۴۰۰)، ساختار عاملی نسخه فارسی در نمونه‌ای

1. Anger and aggression scale
2 . Nelson
3. Effortful Control Scale
4 . Ellis & Rothbart

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

از نوجوانان ایرانی بررسی شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار سه عاملی مقیاس (مهارگری توجهی، بازداری و فعال‌سازی) برازش قابل قبولی با داده‌ها دارد و کلیه شاخص‌های برازندگی مدل را تأیید کردند و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ را بیان کرده‌اند که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب این مقیاس است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۹ محاسبه شد.

مقیاس صبر[1]: این مقیاس توسط خرمایی و همکاران (۱۳۹۸) طراحی شده و شامل ۲۵ ماده مثبت و منفی است که بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای، از "کاملاً مخالفم (۱)" تا "کاملاً موافقم (۵)" نمره‌گذاری می‌شود. مقیاس دارای پنج زیرمقیاس شامل: "متعالی شدن"، "شکیبایی"، "رضایت"، "استقامت" و "درنگ" است و نمره کلی نیز قابل محاسبه است. پژوهش خرمایی (۱۳۹۸)، برای تعیین روایی از همبستگی زیر مقیاس‌ها با نمره کل مقیاس استفاده شده است و همبستگی این زیر مقیاس‌ها در دامنه‌ای از ۰/۶۹ تا ۰/۷۵ بیان کرده‌اند. نتایج تحلیل عاملی، وجود پنج عامل مذکور را با آلفای کرونباخ بین ۰/۶۱ تا ۰/۸۴ تأیید کرد. همچنین، ضرایب آلفای کرونباخ و همسانی درونی را بیش از ۰/۵۰ تأیید کرده‌اند. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۰ تا ۰/۸۴ محاسبه شد و ضریب آلفای کرونباخ کل ۰/۸۶ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۱ محاسبه شد.

آموزش مهارت‌های زندگی[2]: در این پژوهش، با مطالعه پیشینه نظری و تجربی در مورد مهارت‌های زندگی و عوامل مؤثر بر آن مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری، کنترل هیجان و...، از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی طبق پروتکل آموزشی موتابی و همکاران (۱۳۸۹) استفاده شد. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، نکاتی مانند رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، اطمینان از حفظ محرمانه بودن نتایج و شرح سودمندی مداخله به شرکت‌کنندگان ارائه شد. در نهایت، جلسات آموزشی به صورت۲ بار در هفته که شرکت‌کنندگان گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت کردند. خلاصه محتوای جلسات مداخله در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسات	نوع مهارت	اهداف	رئوس مطالب	نوع محتوا	روش‌های تدریس
اول و دوم	حل مسأله	شناسایی و ریشه‌یابی مشکلات، استفاده از فرآیند حل مسئله، درخواست کمک در شرایط ضروری	تعریف مسئله، فرآیند و موانع حل مسئله	دانش معنایی و دانش روندی	سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش
سوم و چهارم	تصمیم گیری	ارزیابی موقعیت، تصمیم‌گیری فعالانه، پذیرش مسئولیت تصمیمات	مراحل و عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری منطقی	دانش معنایی و دانش روندی	سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش
پنجم و ششم	تفکر خلاق	ارائه راه‌حل‌های جدید، تغییر مسیر تفکر، شناسایی گزینه‌های بیشتر	اصول و راه‌های افزایش خلاقیت، موانع خلاقیت	دانش معنایی و دانش روندی	بارش فکری، بحث گروهی، کار گروهی
هفتم و هشتم	تفکر نقاد	-ارائه استدلال منطقی، تشخیص درست از نادرست، شناسایی منابع معتبر	اصول و کاربرد تفکر نقاد	دانش معنایی و دانش روندی	سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش
نهم و دهم	کنترل هیجان	تشخیص و کنترل احساسات، ارزیابی شدت هیجان	تعریف هیجان و استرس، راهبردهای کنترل احساسات	دانش معنایی و دانش روندی	سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، کار گروهی

یافته ها

در این پژوهش ۳۰ نفر شرکت داشتند. درگروه آزمایش ۱۵ نفر با میانگین و انحراف استاندارد سنی به ترتیب ۱۷/۰۸، ۱/۰۲ و در گروه گواه ۱۵ نفر با میانگین و انحراف استاندارد سنی به ترتیب ۱۷/۱۸، ۱/۱۴ حضور داشتند. از نظر پایه تحصیلی ۶ نفر(۴۰٪) در پایه دهم، ۴ نفر (۲۶/۶۶) در پایه یازدهم و ۵ نفر (۳۳/۳۳) در پایه دوازدهم و در گروه کنترل ۵ نفر (۳۳/۳۳) در پایه دهم، ۴ نفر (۲۶/۶۶)

1. Patience scale
2 . Life skills training

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

در پایه یازدهم و ۶ نفر (۴۰٪) در پایه دوازدهم بودند که نتایج آزمون خی دو نشانگر این بود که بین دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود ندارد ($P>۰/۰۵$ ، $\chi^2=۰/۹۸۶$).

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
صبر	پیش‌آزمون	۶۷/۰۰	۳/۶۰	۶۷/۱۳	۳/۴۸
	پس‌آزمون	۸۰/۴۰	۴/۹۱	۶۷/۵۳	۳/۵۸
مهارگری تلاشگر	پیش‌آزمون	۵۱/۲۶	۳/۹۳	۵۱/۲۰	۳/۳۶
	پس‌آزمون	۶۳/۶۶	۵/۴۷	۵۰/۷۳	۳/۱۲
پرخاشگری	پیش‌آزمون	۹۱/۱۳	۱۰/۰۷	۹۱/۰۶	۹/۴۵
	پس‌آزمون	۵۶/۳۳	۱۴/۷۵	۹۰/۷۳	۱۰/۳۲

جدول شماره۲، یافته های توصیفی مربوط به هرکدام از متغیرهای پژوهش را به تفکیک برای گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد. همانطور که اطلاعات جدول بالا نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله‌ی پس‌آزمون تفاوت پیدا کرده است. به‌منظور انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری، ابتدا پیش‌فرض همگونی شیب خط رگرسیون با آزمون F اثرات تقابلی بررسی شد و نتایج حاصل از F محاسبه‌شده برای متغیرهای پرخاشگری ($P>۰/۰۵$ ، $F=۲/۴۳$)، صبر ($F=۲/۸۷$، $P>۰/۰۵$) و مهارگری تلاشگر ($F=۱/۰۹$، $P>۰/۰۵$) حاکی از رعایت این پیش‌فرض بود. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف استفاده شد و نتایج به دست آمده نشان داد که توزیع نمرات متغیرها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه‌های آزمایش و گواه نرمال بود ($P>۰/۰۵$). برای تعیین همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد که F آزمون لوین برای متغیر صبر ($P=۰/۰۶۱$، $F=۴/۸۴۵$)، مهارگری تلاشگر ($P=۰/۰۸۳$، $F=۳/۱۷۲$) و پرخاشگری ($P=۰/۰۹۳$، $F=۲/۴۱۶$) معنادار نبود. همچنین برای بررسی فرض صفر تساوی کوواریانس در گروه‌ها از آزمون ام باکس استفاده شد و نتایج یافته‌ها نشان دهنده برقراری این پیش فرض است ($P=۰/۱۰۶$ ، $F=۱/۷۴۵$ و $BOX'M=۱۱/۸۶۱$). جهت اعتبار تحلیل کوواریانس از آزمون‌های اثر پیلای لامبدای ویلکز اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ قابل مشاهده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نمرات پس آزمون متغیر های جامعه آماری در دو گروه آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	F	درجات آزادی فرضیه	درجات آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
اثر پیلایی	./۹۰۶	۷۳/۶۷۱	۳	۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۶	۱
لاندای ویلکز	./۰۹۴	۷۳/۶۷۱	۳	۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۶	۱
اثر هتلینگ	۹/۶۰۹	۷۳/۶۷۱	۳	۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۶	۱
بزرگترین ریشه روی	۹/۶۰۹	۷۳/۶۷۱	۳	۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۶	۱

همان‌گونه که جدول ۳، نشان می‌دهد، سطوح معناداری تمامی آزمون‌ها اعلام می‌کنند که بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای صبر، و مهارگری تلاشگر و پرخاشگری در مرحله پس‌آزمون، تفاوت معناداری وجود دارد ($F=۷۳/۶۷۱$، $P<۰/۰۰۰۱$). میزان تاثیر یا تفاوت برابر ۰/۹۰۶ است؛ به عبارت دیگر، ۹۰/۶ درصد تفاوت‌ها در افزایش صبر، مهارگری تلاشگر و پرخاشگری دانش‌آموزان مربوط به تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی است. به جهت بررسی نقطه تفاوت از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده گردید؛ نتیجه این تحلیل در جدول ۴ ارائه می‌شود.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس

منابع تغییرات	مجموع مربع‌ها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	آمارهF	Sig	ضریب اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون صبر	۵/۴۰۹	۱	۵/۴۰۹	۰/۶۰۶	۰/۴۴۴	۰/۰۲۴	۰/۱۱۶
گروه	۱۲۳۳/۶۱۲	۱	۱۲۳۳/۶۱۲	۱۳۸/۲۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۴۷	۱
خطا	۲۲۳/۰۴۷	۲۵	۸/۹۲۲	–	–	–	–
پیش‌آزمون مهارگری تلاشگر	۲۲/۹۱۸	۱	۲۲/۹۱۸	۲/۳۶۶	۰/۱۳۷	۰/۰۸۶	۰/۳۱۶
گروه	۱۲۲۹/۱۴۰	۱	۱۲۲۹/۱۴۰	۱۲۶/۸۹۴	۰/۰۰۱	۰/۸۳۵	۱
خطا	۲۴۲/۱۵۸	۲۵	۹/۶۸۶	–	–	–	–
پیش‌آزمون پرخاشگری	۲۷۵۲/۵۱۱	۱	۲۷۵۲/۵۱۱	۴۹/۹۰۹	۰/۰۰۱	۰/۶۶۶	۱
گروه	۸۷۵۲/۸۷۸	۱	۸۷۵۲/۸۷۸	۱۵۸/۷۰۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶۴	۱
خطا	۱۳۷۸/۷۶۹	۲۵	۵۵/۱۵۱	–	–	–	–

با توجه به مقادیر جدول فوق می‌توان استنباط کرد بین دو گروه مورد مطالعه از نظر هر یک از مؤلفه‌های مورد بررسی تفاوت معنادار وجود دارد چراکه مقادیر F محاسبه شده در سطح P<۰/۰۵ معنی دارند و با توجه به میانگین‌های برآوردشده این معنی‌داری به نفع گروه آزمایش بوده است و لذا آموزش مهارت‌های زندگی بر صبر، مهارگری تلاشگر و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر اثربخش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه‌ی حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر صبر، مهارگری تلاشگر و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دبیرستان دوره‌ی دوم انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر صبر دانش‌آموزان داشته است. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین، از جمله مطالعات اصل (۲۰۲۴)، دفیتریکا و محموده (۲۰۲۱) و روبینو و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. پژوهش بابایی (۱۴۰۳) نیز تأکید کرده است که برنامه‌های جامع آموزشی شامل مهارت‌های تنظیم هیجانات، حل مسئله و همدلی، می‌تواند به پرورش نسلی صبورتر و سازگارتر کمک کند. در تبیین چگونگی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر صبر همچنان که قبلاً بیان شد، آموزش مهارت‌های زندگی با تأثیر عمیق بر جنبه‌های مختلف رشد فردی و اجتماعی، نقش مهمی در تقویت صبر در دانش‌آموزان ایفا می‌کند (رخمان و همکاران، ۲۰۱۴). این مهارت‌ها شامل توانایی‌هایی همچون مدیریت استرس، کنترل هیجانات، حل مسئله و تصمیم‌گیری است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند در مواجهه با چالش‌های روزمره، واکنش‌های آگاهانه و سنجیده‌ای نشان دهند. به بیان دیگر، مهارت‌های زندگی، به‌ویژه صبر، یکی از پایه‌های موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی است؛ از نتایج مطلوب آموزش این مهارت‌ها از دوران کودکی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در برابر چالش‌ها مقاوم‌تر باشند و مسیر رشد و یادگیری را با نتایج مطلوب‌تری طی کنند لذا آموزش مهارت‌های زندگی نه‌تنها عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد، بلکه توانایی مقابله با چالش‌ها و رشد شخصیتی درازمدت را در آن‌ها تقویت می‌کند (الهویردی یانی و همکاران (۱۴۰۲).

همچنین، یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارگری تلاشگر دانش‌آموزان نیز مؤثر بوده است. این یافته با پژوهش‌های جیکوبز و همکاران (۲۰۲۲)، مارتین و همکاران (۲۰۲۱) و ویس و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی، با تأثیر بر ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری، یکی از کارآمدترین روش‌ها برای تقویت مهارگری تلاشگر است. در تبیین چگونگی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارگری تلاشگر باتوجه به آنچه که گفته شد، طراحی برنامه‌های آموزشی جامع و هدفمند می‌تواند نقش مهمی در ارتقای مهارگری تلاشگر و بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان ایفا کند به صورتیکه آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر تقویت مهارگری تلاشگر در دانش‌آموزان داشته باشد، زیرا این مهارت‌ها به آنها کمک می‌کند توانایی‌های خود را در مدیریت تلاش‌ها و مواجهه با موانع افزایش دهند (نوروزی کوهدشت و همکاران ۱۳۹۹)، لذا با توجه به اینکه مهارگری تلاشگر به معنای توانایی کنترل رفتارها، افکار و احساسات برای دستیابی به اهداف هستند (مطهرنژاد و همکاران، ۱۴۰۰)، آموزش مهارت‌هایی مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری، مدیریت استرس و تنظیم هیجانات باعث می‌شود دانش‌آموزان در مسیر دستیابی به اهداف خود متمرکزتر

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

و مقاوم‌تر باشند(برنارد و همکاران، ۲۰۲۳). لذا به طور خلاصه می‌توان بیان کرد که این آموزش‌ها با تقویت مهارت‌های خودتنظیمی، توانایی حل مسئله، مدیریت هیجانات، و تاب‌آوری، دانش‌آموزان را برای مقابله با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی آماده می‌سازد. مهارگری تلاشگر، که یکی از پایه‌های موفقیت در زندگی محسوب می‌شود، به دانش‌آموزان امکان می‌دهد تا با تمرکز و پشتکار، به اهداف بلندمدت خود دست یابند و عملکرد بهتری در زمینه‌های مختلف داشته باشند. از این رو، گنجاندن آموزش مهارت‌های زندگی در نظام آموزشی به‌عنوان روشی اثربخش برای تقویت مهارگری تلاشگر و رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان، ضروری به نظر می‌رسد.

همچنین یافته‌های دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان کمک می‌کند. این یافته با نتایج بولات و کورکماز (۲۰۲۱)، میرزالو (۱۴۰۱) و زارعی و همکاران (۱۴۰۱) همسو بود. در تبیین رابطه آموزش مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری همچنان که قبلا بیان شد، آموزش مهارت‌های زندگی رویکردی اثربخش برای کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان است همانطورکه پرخاشگری، به‌عنوان یک واکنش هیجانی منفی شامل رفتارهای کلامی یا جسمی آسیب‌رسان به دیگران یا محیط تعریف می‌شود، می‌تواند ناشی از ناتوانی در مدیریت هیجانات، ضعف در مهارت‌های ارتباطی یا ناکامی در حل مسائل باشد (تراویان و همکاران، ۲۰۲۴). از این‌رو آموزش مهارت‌های زندگی با ارائه ابزارهایی برای تنظیم هیجانات و بهبود تعاملات اجتماعی، به کاهش پرخاشگری کمک شایانی می‌کند و همچنین علاوه بر کاهش پرخاشگری، این آموزش‌ها، مهارت‌هایی مانند مدیریت هیجانات، حل مسئله و همدلی را تقویت می‌کنند (بولات و کورکماز ، ۲۰۲۱). به طور خلاصه، این آموزش‌ها نه تنها رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش می‌دهند، بلکه باعث ارتقای سلامت روانی و افزایش احساس مسئولیت در دانش‌آموزان می‌گردد و به‌عنوان بخشی از نظام آموزشی، مهارت‌های زندگی می‌توانند نقشی کلیدی در تربیت نسلی سازگارتر، صلح‌جوتر و مسئول‌تر ایفا کنند و به ایجاد محیط‌های آموزشی مثبت و سازنده با همکاری معلمان، والدین و مشاوران در این زمینه، کاهش پایدار پرخاشگری و بهبود سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان را موجب شوند.

به‌طور کلی، پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با ارتقای توانمندی‌های شناختی، هیجانی و رفتاری، تأثیرات مثبتی بر افزایش صبر، تقویت مهارگری تلاشگر و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دارد. این آموزش‌ها با تقویت خودآگاهی و مدیریت هیجانات، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا در برابر ناکامی‌ها صبورتر باشند و توانایی تحمل تأخیر در پاداش‌ها را بهبود بخشند.

با این حال، این پژوهش محدودیت‌هایی داشت که باید در تفسیر و تعمیم نتایج آن مدنظر قرار گیرد. داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی گردآوری شده‌اند و عواملی مانند سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی خانواده و پیشینه مشکلات رفتاری یا روان‌شناختی اعضای خانواده کنترل نشده‌اند. همچنین، کوتاه بودن زمان مداخله، محدودیت مدت جلسات آموزشی، نگرش شرکت‌کنندگان به ابزارهای ارزیابی و میزان همکاری آن‌ها از جمله عواملی بودند که به‌طور کامل تحت کنترل پژوهشگر قرار نداشتند و ممکن است بر نتایج تأثیر گذاشته باشند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این عوامل مداخله‌گر را در نظر بگیرند و طراحی دقیق‌تری برای آموزش مهارت‌های زندگی انجام شود.

منابع

بابایی، م. (۱۴۰۳). چگونه توانستم پیشرفت تحصیلی و مهارت اجتماعی دانش‌آموزان پایه چهارم را با استفاده از آموزش مهارت‌های زندگی بر مبنای هوش‌های چندگانه بهبود بخشم؟ http://noo.rs/1xHEo

خرمائی، ف؛ فرخ تقی‌آبادی، آ، و پورسید، س. م. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش حل مسئله و آموزش سازهٔ دینی- اخلاقی صبر بر امید به تحصیل .*فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۱۳ (۴۸)، ۲۲-۳https://doi.org/10.22034/ciu.2023.48.3 .

خرمائی، ف؛ فرمانی، ا. و سلطانی، ا. (۱۳۹۸). ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس صبر .*فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۵(۱۷)، ۸۳-۹۹ . https://doi.org/10.22054/jem.2015.324

خزایی، ح؛ حمزه، ب؛ نجفی، ف؛ چهری، ع؛ رحیمی موقر، ع؛ امین اسماعیلی، م؛ مرادی نظر، م؛ زکیعی، ع. و پاسدار، ی. (۱۴۰۲). وقوع همزمان پرخاشگری و اقدام به خودکشی در بین جوانان و عوامل مرتبط: یافته های مطالعه همگروهی جوانان ایرانی در روانسر. *آرشیو طب ایران*، ۲۶(۶)، ۳۲۲–۳۲۹. https://doi.org/10.34172/aim.2023.49

زارعی، ع؛ مکوندی، ب.، احتشام‌زاده، پ. و باوی، س. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر سازگاری اجتماعی و امنیت روانی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم .*مطالعات ناتوانی*، ۱۲ (0)، ۰-۰https://sid.ir/paper/1121928/fa . SID.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

زارعی، م؛ اکبرپور، س و مهتاب سلطانی. (۱۴۰۱). مهارت‌های زندگی پیش‌دبستانی: به سوی آموزش مهارت‌های اجتماعی و جلوگیری از پرخاشگری در کودکان خردسال. *پنجمین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش،تهران* https://civilica.com/doc/1497256

شیخ الاسلامی، ع؛ قمری گیوی، ح. و فیاضی، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری در دانش‌آموزان با آمادگی به اعتیاد .*فصلنامه علمی اعتیادپژوهی، ۱۴(۵۸)*، ۱۱-۳۰. http://etiadpajohi.ir/article-1-2454-fa.html

کرامتی، ح؛ مطهرنژاد، ا؛ قدیور، پ. و عرب‌زاده، م. (۱۴۰۰). بررسی ساختار عاملی، روایی و پایایی مقیاس مهارگری تلاشگر در نوجوانان ایرانی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۲۰(۱۰۲)، ۸۳۷-۸۴۸. http://psychologicalscience.ir/article-1-1193-fa.html

مطهرنژاد، ع؛ کدیور، پ؛ کرامتی، ه. و عرب زاده، م. (۱۴۰۰). بررسی ساختار عاملی، درستی و قابلیت اعتماد مقیاس مهارگری تلاشگر (ECS) در نوجوانان ایرانی. http://noo.rs/wXZbp

موتابی، ف؛ محمدخانی، ش. و نوری، ر. (۱۳۸۹). آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانش‌آموزان. به سفارش وزارت آموزش و پرورش، چاپ هفتم. تهران: *نشر طلوع*. https://ketab.ir/book/30676bff-6081-4d1f-97c5-5053dc5f0d55

مودی، ش. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به والدین بر پرخاشگری و انگیزه تحصیلی فرزند نوجوان. *خانواده درمانی کاربردی*، ۲(۲)، ۳۷۶-۳۹۰. http://noo.rs/aQNA8 .

میرزالو، ف. (۱۴۰۱). بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و پرخاشگری با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی. فصلنامه علمی- *تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی*.http://noo.rs/1mURD .

نوروزی کوهدشت، ر؛ مهدیان، م؛ بابایی، ع؛ رئوفی، ک؛ رجب‌زاده، ز. و کرمخانی، م. (۱۳۹۹). بررسی تاثیر آموزش آداب و مهارت‌های زندگی اسلامی بر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، سبک‌های هویتی و رشد اخلاقی دانش‌آموزان .*پژوهش در دین و سلامت*، ۶(۱)، ۱۳۰-۱۱۶ .SID. https://sid.ir/paper/374281/fa

هجرانی دیارجان، ه؛ شهریاری احمدی، م؛ استکی، م؛ سپاه منصور، م. و صالحی، م. (۱۳۹۹) اثربخشی کاربرد بازی مبتنی‌بر تعامل والد-کودک بر خشم، اضطراب و تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان پرخاشگر. *مجله مطالعات ناتوانی*. ۱۰ :۱۱۶-۱۱۶. http://jdisabilstud.org/article-1-1837-fa.html

الهویردی یانی، ک؛ آزموده، م؛ هاشمی، ت. و اسماعیل‌پور، خ. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی و خودتنظیمی انگیزشی بر اضطراب امتحان .*آموزش و ارزشیابی*، ۵۰۰(۱)، https://doi.org/10.71767/jinev.2024.3052866

حافظیان، م؛ شیردل، م. م. و اصغری، د. (۱۳۹۹). شناسایی مولفه های کنترل پرخاشگری و خشونت و تاثیر آموزش این مهارت ها بر اساس مولفه های شناسایی شده در بین جوانان. *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*، ۱۹(۴۷)، ۵۳-۷۸. SID. https://sid.ir/paper/412915/fa

Aguero, J. M.(2021). COVID-19 and the rise of intimate partner violence. *World Development*, 137, 105217https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105217

Angerer, S., Bolvashenkova, J., Glätzle-Rützler, D., Lergetporer, P., & Sutter, M. (2023). Children's patience and school-track choices several years later: Linking experimental and field data. *Journal of Public Economics*, 220, 104837. https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2023.104837

Asal, I., Yousuf, M. I., & Imran, M. (2024, March 9). Parents and Teachers Attitudes toward Life Skills-based Education at Elementary Level. *Journal of Academic Research for Humanities*, 4(1), 64–76 https://jar.bwo-researches.com/index.php/jarh/article/view/210

Bertrams, A. (2021). The cognitive association between effortful Self-Control and Decreased vitality. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631914

Bolat, Y., & Korkmaz, C. (2021). Social values and life skills as predictors of organizational Culture: A study on teachers. *SAGE Open*, 11(2), 215824402110231. https://doi.org/10.1177/21582440211023179

Buades-Rotger, M., Gottlich, M., Weiblen, R., Petereit, P., Scheidt, T., Keevil, B. G., & Krämer, U. M. (2021). Low competitive status elicits aggression in healthy young men: behavioral and neural evidence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *16*(11), 1123–1137. https://doi.org/10.1093/scan/nsab061

Chen, J., Zhang, C., Wang, Y., & Xu, W. (2020). A longitudinal study of inferiority impacting on aggression among college students: The mediation role of cognitive reappraisal and expression suppression. *Personality and Individual Differences*, 157, 109839. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109839

Darlington-Bernard, A., Salque, C., Masson, J., Darlington, E., Carvalho, G. S., & Carrouel, F. (2023). Defining Life Skills in health promotion at school: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1296609

Defitrika, F., & Mahmudah, F. N. (2021). DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS EDUCATION AS CHARACTER BUILDING. *International Journal of Educational Management and Innovation*, 2(1), 116. https://doi.org/10.12928/ijemi.v2i1.3195

Deng, X., Hu, Y., Liu, C., Li, Q., Yang, N., Zhang, Q., Liu, L., Qiu, J., Xu, H., Xue, L., Shi, Y., Wang, X., & Zhao, H. (2023). Psychological distress and aggression among adolescents with internet gaming disorder symptoms. *Psychiatry Research*, *331*, 115624. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115624

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

Ellis, L. K., & Rothbart, M. (2001). Early Adolescent Temperament Questionnaire--Revised [Dataset]. *In PsycTESTS Dataset*. https://doi.org/10.1037/t07624-000

Eryilmaz, A., & Basal, A. (2024). The development of the student online learning patience scale (SOLPS). Education and Information Technologies. https://doi.org/10.1007/s10639-024-12586-2

Esposito, C., Affuso, G., Dragone, M., & Bacchini, D. (2020). Effortful control and community violence exposure as predictors of developmental trajectories of self-serving cognitive distortions in Adolescence: A Growth Mixture Modeling approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(11), 2358–2371. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01306-x

Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2007). Developing a model for adult temperament. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 868–888. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.11.002.

Hernández, M. M., Eisenberg, N., Valiente, C., Spinrad, T. L., Johns, S. K., Berger, R. H., Diaz, A., Silva, K. M., Thompson, M. S., Gal-Szabo, D. E., & Southworth, J. (2021). Effortful control and extensive observations of negative emotion as joint predictors of Teacher–student conflict in childhood. *Early Education and Development*, 33(1), 1–16. https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1857169

Jacobs, J. M., Wright, P. M., & Richards, K. a. R. (2022). Students' Perceptions of Learning Life Skills through the Teaching Personal and Social Responsibility Model: an Exploratory study. *Frontiers in Sports and Active Living*, *4*. https://doi.org/10.3389/fspor.2022.898738

Killgore, W. D., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Anlap, I., & Dailey, N. S. (2021). Increasing aggression during the COVID-19 lockdowns. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100163. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100163

Lawler, S., Barrett, E. L., Teesson, M., Kelly, E., Champion, K. E., Debenham, J., Smout, A., Chapman, C., Slade, T., Conrod, P. J., Newton, N. C., & Stapinski, L. (2024). The long-term effectiveness of a personality-targeted substance use prevention program on aggression from adolescence to early adulthood. Psychological Medicine, 54(11), 2917–2925. https://doi.org/10.1017/s0033291724000989

Li, S., Wu, Z., Zhang, Y., Xu, M., Wang, X., & Ma, X. (2023). Internet gaming disorder and aggression: A meta-analysis of teenagers and young adults. *Frontiers in Public Health*, 11. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1111889

Martin, N., Camiré, M., & Kramers, S. (2021). Facilitating life skills transfer from sport to the classroom: An intervention assisting a high school teacher-coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1077–1101. https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1917016

Naik, P., Tiwari, P., Nirgude, A., & Datta, A. (2020). Effectiveness of life skills health education program: A quasi-experimental study among school students of South India. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 336. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_564_20

Nelson W, Finch A. (2000). Children inventory for angry: Manual. *LosAngeles, CA: Western Psychological Service*. 1-5. https://search.worldcat.org/title/Children's-inventory-of-anger-:-ChIA-manual/oclc/48262546

Oei, A., Li, D., Chu, C. M., Ng, I., Hoo, E., & Ruby, K. (2023). Disruptive behaviors, antisocial attitudes, and aggression in young offenders: Comparison of Adverse Childhood Experience (ACE) typologies. *Child Abuse & Neglect*, 141, 106191. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106191

Quan, S., Fu, C., Xing, X., & Wang, M. (2024). A Daily Diary Study of the Reciprocal Relation between Parental Psychological Aggression and Adolescent Anxiety in China. Journal of Youth and Adolescence. https://doi.org/10.1007/s10964-024-02006-6

Rokhman, F., Hum, M., Syaifudin, A., & Yuliati, N. (2014). Character Education for Golden Generation 2045 (National Character Building for Indonesian Golden Years). Procedia - Social and Behavioral Sciences, 141, 1161–1165. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.197

Rubino, R., Muda, I., Almedee, A., Alam, S., Ali, A. D., Sadikov, R., & Panova, E. (2023). Communication skills according to Islamic teachings and students' life skills. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 79(2). https://doi.org/10.4102/hts.v79i2.8623

Santens, E., Claes, L., Dierckx, E., & Dom, G. (2020). Effortful control – a transdiagnostic dimension underlying internalizing and externalizing psychopathology. *Neuropsychobiology*, 79(4–5), 255–269. https://doi.org/10.1159/000506134

Seok, S., & DaCosta, B. (2016). A comparison of the online learning activities and learning style preferences of young adult video game players and nonplayers. Asian Social Science, 12(3), 1. https://doi.org/10.5539/ass.v12n3p1

Taravian, S., Nikdel, F., & Nia, A. T. (2024). Relationship Between Moral Identity and Effortful Control with Antisocial Behaviors in Adolescence: Examining the Mediating Role of Empathy. *Research Square (Research Square)*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4813592/v1

Voulgaridou, I., & Kokkinos, C. M. (2023). Relational aggression in adolescents across different cultural contexts: A Systematic review of the literature. *Adolescent Research Review*, 8(4), 457–480. https://doi.org/10.1007/s40894-023-00207-x

Weiss, M. R., Kipp, L. E., Reichter, A. P., & Bolter, N. D. (2020). Evaluating girls on the run in Promoting positive youth development: group comparisons on life skills transfer and social processes. *Pediatric Exercise Science*, 32(3), 172–182. https://doi.org/10.1123/pes.2019-0252

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]