

◇ فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ

سال چهارم، شماره سیزدهم، پاییز ۱۳۹۱

صفحات: ۹۳ - ۸۵

تاریخ وصول: ۱۳۹۱/۳/۲۸ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۸/۹

اثر بخشی آموزش مهارت زندگی در کاهش اضطراب زنان مطلقه

عادلّه زهتاب نجفی*

صفورا سالمی**

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب زنان مطلقه بود. نمونه پژوهش، ۴۰ نفر از زنان مطلقه مراجعه کننده به خانه سلامت تهران بودند که به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل دسته بندی شدند، گروه آزمایشی مهارت های زندگی را در 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 نسبت به گروه کنترل گردید ($P < 0/001$).

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

*دانشجوی دکترای روانشناسی عمومی گرایش ورزش دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)

** کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه الزهرا (س) (نویسنده مسول: s_sallemi85@yahoo.com)

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 دو برابر 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 مهارت های زندگی، پیشروی این اختلال را کنترل کرد (آندرسون^۲، ۱۹۹۴) و با تغییر در

¹. Amato

². Andersen

در سیستم ارزیابی فرد، سطح اضطراب ادراک شده ی فرد را تغییر داد (هولمز^۱، 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، محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تامین کنند (کلینکه^۲، 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 بار آوری داشته باشند. آموزش مهارت های زندگی از یک سو باعث 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 در نتیجه، اضطراب خود را کاهش دهد. از سوی دیگر، آموزش گروهی می تواند تاثیر 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 (بوتوین^۳، ۲۰۰۴).

یادگیری مهارت های زندگی تنها یادگیری محض نیست، بلکه نگرش ها و ارزش ها را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. در واقع 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 پژوهش های مختلفی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی مورد بررسی قرار گرفته است، از جمله در پژوهشی بوکات^۴ (۲۰۱۰) نشان داد که خود تنظیمی به عنوان یکی از مولفه های مهارت زندگی در

1. Holmes

2. Klinke

3. Botvin

4. Boekaerts

کاهش اضطراب دانش آموزان موثر است. ویلیام^۱ و برگویز^۲ (۲۰۰۹) با استفاده از آموزش مهارت های زندگی می توان اضطراب زنان را کنترل نمود. همچنین هپکو^۳، مک نیل^۴ و زولنسکای^۵ (۲۰۰۷) نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی در کاهش اختلالات روانی نوروپیک از جمله اضطراب موثر است. توتل^۶ (۲۰۰۶) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی در بهبود توانایی برقراری ارتباط مثبت و همچنین انعطاف پذیری نوجوانان موثر است. تیمرمن^۷ و همکاران (۱۹۹۸) به بررسی اثرات برنامه ی آموزشی مدیریت بر استرس پرداختند نتایج پژوهش آنها نشان داد که این آموزش می تواند فشار روانی و اضطراب را کم و جرات و رضایت بیشتری را به بار بیاورد. هاوی^۸ (۲۰۰۰) گزارش کرده است که اقدامات روان شناختی، موجب افزایش درک افراد از استرس خود کارآمدی و حمایت اجتماعی آنها می شود. جفری^۹ (۲۰۰۲) در مطالعه ای نشان داد که آموزش مهارت های زندگی قدرت سازگاری با استرس را افزایش می دهد و افراد بهتر موانع و مشکلات موقعیتی را کنار می زنند. همچنین، ارمای^{۱۰} (۱۹۹۸) بعد از انتخاب افرادی که در معرض استرس های زیادی بودند با آموزش مهارت های حل مسئله، مهارت های اجتماعی و مدیریت استرس به کاهش میزان استرس، اضطراب و افزایش قاطعیت و کاهش درخواست کمک از دیگران دست یافت. بعلاوه، کاویانی (۱۳۸۶) در مطالعه ای بر روی نوجوانان نشان داد که آموزش کنترل استرس منجر به کاهش میزان استرس و اضطراب گردیده است. همچنین نتایج تحقیق آقاجانی (۱۳۸۱) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی، سلامت روانی دانش آموزان دختر دبیرستانی را افزایش می دهد.

نیازهای زندگی امروز، دگرگونی های سریع اجتماعی، تغییر ساختار خانواده، شبکه ی گسترده و پیچیده ی ارتباطات انسانی، و گوناگونی، گستردگی، و هجوم منابع

¹. Willems

². Bergqvist

³. Hopko

⁴. McNeil

⁵. Zvolensky

⁶. Tuttle

⁷. Timmerman

⁸. Hovey

⁹. Jeffrey

¹⁰. Irma

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 آسیب‌پذیری 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 بین‌فردی، هویت‌آشفته، فقدان امید، تغییر در سبک زندگی، مشکلات جدی در شبکه اجتماعی و شغلی مواجه هستند و اضطراب، افسردگی و تعارض‌های اجتماعی آن‌ها به طور معناداری از دیگر زنان بالاتر است (آماتو، ۱۹۹۰، ترجمه یزادگان، ۱۳۸۱) با توجه به این مساله که در ایران اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در زنان مطلقه بررسی نگردیده است، از این رو در پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب زنان مطلقه شهر تهران پرداخته شده است.

روش پژوهش

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه مراجعه‌کننده به خانه سلامت ناحیه ۲ شهرداری تهران بود. روش تحقیق در این پژوهش به صورت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون و دو گروه آزمایش و گواه بود. نمونه این تحقیق مشتمل بر ۴۰ نفر از جامعه مذکور بود. که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب گردیدند، در این پژوهش ۷۰ زن مطلقه برای شرکت در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در خانه سلامت ثبت نام کرده 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. پیش‌آزمون قبل از آموزش و پس از آزمون پنج هفته پس از آموزش انجام گردید.

روش اجرا

در این پژوهش تمامی آزمودنی‌ها در شرایط زمانی و مکانی یکسان به پرسشنامه پاسخ داده و مهارت‌های مورد نظر به (گروه آزمایش) آموزش داده شد که هم در مرحله پس‌آزمون و هم پیش‌آزمون بر دادن پاسخ دقیق به سؤالات پرسشنامه تأکید شد. جلسات مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی در هر جلسه ۹۰ دقیقه‌ای 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، علائق و عقاید در خود آگاهی، جلسه پنجم: آموزش مهارت کنترل خشم، جلسه ششم: تعریف استرس، نشانه‌های 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 می شود، نمره کل این آزمون ۰ تا ۶۳ است. ضریب همسانی درونی آن ۰/۹۲ و پایایی آن با روش باز آزمایی به فاصله یک هفته ۰/۷۵ است. برخی تحقیقات در ایران در مورد خصوصیات روانسنجی این آزمون انجام گرفته است. غرایبی (۱۳۷۲) ضریب اعتبار آن را با روش 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 آلفای 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 دو گروه آزمایش و کنترل

مقیاس	نمره	N	میانگین		انحراف استاندارد
			پیش آزمون	پس آزمون	
اضطراب	گروه				
	آزمایش	۲۰	۲۳/۴	۱۴/۸	۷/۲۶
	کنترل	۲۰	۲۱/۰۶	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 ۱۴/۸ و ۱۱/۴۵ و در مرحله ی پس آزمون، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۲۱/۰۶ 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 کوواریانس اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۷۴۳۲/۵۴	۱	۷۴۳۲/۵۴	۱۲۰۶/۳۰	۰/۰۰۱
گروه	۸۶۴۳/۳۱	۱	۸۶۴۳/۳۱	۱۴۰/۲۶	۰/۰۰۱
خطا	۲۳۴۱/۶۵	۳۸	۶۱/۶۲		
کا	۸۹۳۵۶/۲۱	۴۰			

نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۲ نشان می دهد که با مقدار $F=140/26$ 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 تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب زنان مطلقه تایید 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 تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب زنان مطلقه تایید می گردد.

این یافته با یافته های پژوهش بوکات (۲۰۱۰)، ویلیام و برگویز (۲۰۰۹)، هیکو مک نیل و زولنسکای (۲۰۰۷)، تاتل (۲۰۰۶)؛ تیمرمن وهمکاران (۱۹۹۸)؛ هاوی (۲۰۰۰)؛ جفری (۲۰۰۲)؛ اراما (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 یاد دهد 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 با وارد شدن گام مقابله با استرس، منابع کمکی 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 لامی بردوارزیابی شناختی، نقشی شایان توجه در این زمینه دارد؛ بنابراین، هرچه مهارت کنترل استرس فرد پیش تر باشد، وی از سلامت روان بالاتری برخوردار است. (لازاروس و لاینر^۱، ۱۹۸۷).

آموزش ارتقا سطح سلامت روان را می توان یکی از موثرترین روش ها به منظور سالم سازی جامعه و جلوگیری از بروز آسیب هادرنظر 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 تامین کنند. همچنین یافته های پژوهش هانسان داده اند افرادی که در به کارگیری مهارت های زندگی تبحر 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

^۱. Lazarus & Launier

فشارزای زندگی پرهیزی کنندوشبکه های حمایت اجتماعی بهتری راپیرامون خودمی سازند و برعکس، بیماری های روانی وجسمانی در افرادی که در به کارگیری مهارتهای زندگی نقص دارند بیشتر است (ریچ^۲، ۱۹۹۳، ترجمه قیطاسی، ۱۳۷۹).

همچنین می توان بیان داشت که یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی، احساس یادگیرنده رادرموردخوددیگران تحت تاثیرقراری دهدوموجب ارتقای توانایی های روانی – اجتماعی و کاهش علائم اضطراب می گردد. همچنین این توانایی ها فردرابرای مقابله موثروپرداختن به کشمکش های زندگی یاری می بخشدوزمینه سلامت روانی راتامین می نماید.

در واقع، هرچه زنان تسلط بیش تری بر مهارت های زندگی داشته باشد، سطح اضطراب کاهش پیدامی کند؛ زیرا مهارت های زندگی، مهارتی است که با توجه به موقعیت، ارزیابی دقیق، وجدلازا احساسات فردانجام می گیردوباواقع گرایی بیش ترو موثرتری همراه است.

در نهایت می توان عنوان نمود، سودمندی آموزش مهارت های زندگی در پژوهش های متعدده اثبات رسیده است ویافته های پژوهش حاضر ویافته پژوهش های مشابه حاکی از آنند که از رهگذر آموزش مهارت های زندگی می توان به ارتقاء سطح سلامت روانی وسازگاری افراد همت گماشت. این توانایی هافرادربرای مقابله موثر برای پرداختن به کشمکش ها وموقعیت های زندگی یاری می بخشدتادرباطه با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ ومحیط خود مثبت وسازگارانه عمل کندوسلامت روانی خود راتامین نماید.

برنامه آموزش مهارت های زندگی برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت های شخصی واجتماعی طراحی شده است وهم پتانسیل بالایی برای پیشگیری ودرمان مشکلات وآسیب های اجتماعی وروانی دارد. درهمین راستا روان شناسان با حمایت سازمان های ملی وبین المللی، جهت پیشگیری از بیماری های روانی ونابهنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی رادرسرتاسرجهان درسرلوحه کار خود قرارداده اند. بنابراین یادگیری وتمرین مهارت های زندگی موجب تقویت یا تغییر در نگرش، ارزش ورفتار انسان می گردد. در نتیجه باپدید آمدن رفتارهای مثبت وسالم بسیاری از مشکلات روانی قابل پیشگیری خواهند بود.

². Rich

منابع

- آرامون، هاجر، 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 ۲۲-۹.
- 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.
- آماتو، 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 ۳۵-۴۳.
- شاملو، سعید (۱۳۸۱). بهداشت روانی. تهران، انتشارات رشد ص ۱۸-۳۳.
- کاکاوند، احسان، پارسا منش، فرهاد (۱۳۸۶). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های مقابله ای بر کاهش اضطراب دانشجویان. فصلنامه علوم رفتاری. ص: ۱۴۵ - ۱۳۳
- کاویانی، حسین (۱۳۸۶). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت کنترل استرس در شرکت کنندگان در کلاس های کنکور. فصلنامه تازه های علوم شناختی. (2): 61-68.
- 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: ۵۴-۷۳.
- کلینکه، کریس ال. (۱۹۹۲). مهارتهای زندگی. ترجمه شهرام محمد خانی (۱۳۸۰). چاپ چهارم، جلد اول، تهران: اسپند هنر ص ۵۳-۶۷.
- کمردین زاده، هادی. فتحی آشتیانی، علیرضا. مرادی، علی. (۱۳۹۱) بررسی تاثیر آموزش مهارت های مقابله ای در سلامت روانی و بهبود کیفیت زندگی زنان سرپرست خانواده. اولین همایش ملی خانواده و مهارتهای زندگی. ص: ۴۲-۵۵.
- میلانی فر، بهروز. (۱۳۸۲). بهداشت روانی. تهران: ققنوس. ص ۶۱-۸۰.
- 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: ۶۱-۷۳.
- Andersen B, kiecol T, glaser K, glaserR. (1994). A biobehavioral model cancer stress and disease course. American psychologist; 49(4):389-404.
- Aronson Eleut (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 Self-Regulation. *International Encyclopedia of Education* . 16(4): 570–575
- Botvin J, Griffin K .(2004) . Life skill straining: empirical findings and future directions. *The J of Primary Prevention* ; 25(3): 211-232.
- Holem D. (1976). Investigation Of Depression: Differential recall of material experimentally or naturally associated with ego threat. *Psychological Bulletin*; 81(6):632-653.
- Hopko ,D. McNeil,W.Zvolensky,J. Eifert.H. (2007).The relation between anxiety and skill in performance-based anxiety disorders: A behavioral formulation of social phobia. *journal of Behavior Therapy*. 10(3):175–200.
- Hovey J D .(2000).Acculturative stress ,Depression ,and suicidal ideation in Mexican immigrant,s cultural diversity and Ethnic Minority psychology;6(2):632-651.
- Irma G.(1998).The effect of a stress-management training program in individual at risk the community at large. *The Journal of Behavior Research and Therapy*; 36(4): 863-875.
- Jeffrey P . (2002) . Competency coping and contributory life skills. *Journal of Agricultural Educa-tion*. Pennsylvania University;15(3): 68-74.
- Lazarus S, Launier R.(1978). Stress-related transactions between person and environment *Perspectives in reactional psychology*; 7(5):267-327.
- Timmerman G, Emmekamp C , Sanderman R. (1998).The effects of a stress management training program in individuals at risk in the community at large. *Behaviour research and therapy* ; 36(5) :863-875.
- Tuttle J.(2006) Adolescent life skills training for highriskteens: results of group intervention study. *Journal of Pediatric Health Care*; 20(4): 184-191.
- Willems M, Bergqvist D, Blankensteijn (2009). – Generalized Anxiety and Anxiety Management Training. *journal of Behavior Therapy*. 32(1):185–207