

## بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سرمایه روان‌شناختی

### و سبک‌های عاطفی نوجوانان کار ۱۲ تا ۱۸ ساله

رایحه ذوالنوریان<sup>۱</sup>

فاطمه شاطریان محمدی<sup>۲</sup>

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر، شناسایی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سرمایه‌های روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی نوجوانان کاراست. روش پژوهشی، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه شاهد می‌باشد. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه نوجوانان کار ۱۲ تا ۱۸ ساله منطقه ۲ شمیرانات شهر تهران بود که زیر نظر بهزیستی فعالیت می‌کنند. از میان این کودکان ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، در گروه آزمایشی و شاهد جای گرفتند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷) و سبک‌های عاطفی هافمن و کاشدن (۲۰۱۰) استفاده شد. سپس گروه آزمایشی (۱۵ نفر از نوجوانان کار) به مدت ۱۰ جلسه دو ساعته از آموزش مهارت‌های مقابله‌ای برخوردار شدند، در حالی که گروه شاهد تحت این آموزش قرار نگرفتند. یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون در هر چهار مؤلفه "سرمایه روان‌شناختی" و هر سه متغیر "سبک عاطفی" نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است، در حالی که در گروه شاهد چنین افزایشی مشاهده نمی‌شود. در نتیجه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای موجب بهبود سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی در نوجوانان کار شده است.

**واژگان کلیدی:** سرمایه روان‌شناختی، سبک‌های عاطفی، مهارت‌های مقابله‌ای، نوجوانان کار.

۱- نویسنده عهده‌دار: رایحه ذوالنوریان، کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ساوه، ایران. شماره تماس:

۰۹۱۲۲۱۹۲۱۴۱ raya5656@yahoo.com

۲- نویسنده دوم: فاطمه شاطریان محمدی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ساوه، ایران. استادیار گروه روانشناسی، دکترای

سنجش و اندازه‌گیری از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات. شماره تماس: ۰۹۱۲۲۵۱۶۵۸۵ fshaterian@yahoo.com

## ۱. مقدمه

دوره نوجوانی یکی از مراحل مهم تحول انسان به شمار می‌آید و اهمیت این دوره تنها به سبب تغییرات اساسی در تمامی ابعاد نیست بلکه بیشتر به سبب آن است که این تغییرات تنیدگی را به نوجوانان یا نوجوانان دیروز که هنوز شایستگی و آمادگی های لازم برای مقابله را کسب نکرده اند وارد می‌کند. در این میان روش و شیوه نوجوانان در درک و مقابله مؤثر با این تحولات و تنیدگی ها و افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی و سبک های عاطفی که ارتباط قاطعی با سلامت روانی دارد، مهم می‌باشد. خصوصاً در قشر نوجوانان کار، که محرومیت آنها از منابع حمایتی، آموزشی و پرورشی باعث می‌شود با هر تجربه شکستی که در مقابل تنش ها کسب می‌کنند، تصورات ضعیف تر و ادراک بدبینانه تری نسبت به خود کسب کرده و این امر توان مقابله با مشکلات آتی را در آنها کاهش داده و سبب کاهش خودکارآمدی، سازگاری، تحمل و تاب آوری در آنها می‌گردد. نوجوانان کار، به افرادی که در زیر سن ۱۸ سال در خیابان سرگردان هستند یا برای امرار معاش مجبور هستند کار کنند و فاقد مسکن و خوراک مناسب اند، اطلاق می‌گردد (یونیسف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳، نقل از زارع، ۱۳۹۲). بنابراین انتظار می‌رود که این نوجوانان نیز به مانند سایر نوجوانان دارای ویژگی های شناختی، رفتاری، عاطفی، اجتماعی و شخصیتی گوناگون باشند، اگرچه به لحاظ قرار گرفتن در محیط خاص و شرایط ویژه و برخورداری از قانون خیابان برخی ویژگی ها و رفتارها در این نوجوانان برجسته و غالب می‌شود، اما همچنان انتظار می‌رود تا تحت حمایت های خاص و نهادهای مسئول قرار گیرند. از این منظر و با توجه به حضور وقایع مختلف در تمام سطوح زندگی افراد به ویژه نوجوانان کار و نیز اهمیت و نقش شیوه‌های مقابله‌ای در رویارویی با وقایع، مسئله عمده ایی است که در این تحقیق مدنظر می‌باشد، یعنی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سرمایه‌های روان‌شناختی و سبک های عاطفی نوجوانان کار مورد مطالعه و بررسی دقیق قرار می‌گیرد.

مقابله به عنوان تلاشی شناختی و رفتاری برای اداره رویارویی با موقعیت های فشارزا تعریف شده است که فراتر از منابع فرد ارزیابی گردیده است و فرآیندی است که افراد از طریق آن، هیجانات منفی ایجاد شده را کنترل می‌کنند و درخواست های بیرونی و درونی که فرد را تهدید می‌کند را به مبارزه می‌طلبند (کلینکه<sup>۲</sup>، ۱۹۴۴، ترجمه محمد خانی، ۱۳۸۸). فرآیند مقابله از شدت استرس و پیامدهای فیزیکی و روانی آن در آینده می‌کاهد. چنانچه نوجوانان به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک هیجان های خود و دیگران داشته باشند در برخورد با فشارها و بحران های دوران نوجوانی توان کمتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهند داد (کاریکلا و پانایوتو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). بندورا ادعا کرده است اگر افراد نتوانند به صورت اثربخش با شرایط مسئله مقابله کنند، در مواجهه با مشکل بعدی، اعتماد به نفسشان کاهش یافته و از الگوهای مقابله‌ای که تأثیر کمتری دارند استفاده خواهند کرد (مارگارت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱).

از آنجا که روش های مقابله‌ای زمینه سازگاری فرد جهت برخورد مناسب با چالش های زندگی است و برخورد مناسب همان اتخاذ روشی است که تنش فرد را کاهش و احساس خوب و مثبت بودن را در فرد افزایش می‌دهد، لذا انتظار می‌رود همبستگی چشمگیری بین روش های مقابله‌ای با کیفیت زندگی وجود داشته باشد و سبب افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی در فرد گردد. مهارت مقابله‌ای با سرمایه روان‌شناختی در ارتباط است؛ زیرا بر جنبه‌های مثبت زندگی فرد و بهداشت روانی تأکید دارد و مفهومی جامع است که منجر به پرورش انعطاف پذیری روانی و کاهش اثرات استرس در شاخص های

1.unicef  
2.Kelinke  
3.Karikla & panaeuto  
4.margaret

مختلف سلامت روانی می‌گردد (ریولی، ساویکی و ریچاردز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). این سازه، یکی از شاخص‌های روانشناسی مثبت‌گرایی است که با ویژگی‌هایی از قبیل باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف می‌شود (لوتانز و لوتانز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). این مفهوم، ترکیبی به هم پیوسته است که شامل چهار مؤلفه ادراکی - شناختی، یعنی امید؛ داشتن عزم راسخ در مسیر رسیدن به اهداف شخصی. خوش بینی؛ داشتن یک سبک اسنادی که وقایع مثبت را به دلایل درونی و پایدار و فراگیر استناد می‌کند. خودکارآمدی؛ باور و اطمینان فرد در تجهیز منابع شناختی در دستیابی به نتایج مطلوب در حوزه‌ی خاص و تاب‌آوری؛ داشتن توانایی سازگاری خود با شرایط بعد از شکست‌ها و عدم موفقیت‌ها است و حتی رویدادهای مثبت را در بر می‌گیرد (وانو، کیم کیت و وانگوانج<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴) و فرد سعی در افزایش آنها دارد، تا بدین وسیله سرمایه روانی خویش را ارتقاء دهد (لوتانز، ۲۰۰۸).

استفاده مناسب از هیجان‌ات نقش مهمی در زندگی، تحصیل، کار و موفقیت‌های انسان دارد. سبک عاطفی بیانگر تفاوت فردی است که به تمایلات و گرایش‌های افراد برای تنظیم و کنترل هیجان اشاره دارد. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبه‌رو می‌شود، برای کنترل هیجان، داشتن احساس خوب و خوش بینی کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد و به باور هافمن و کاشدن (۲۰۱۰) یکی از مهمترین قابلیت‌های انسان‌ها، توانایی تنظیم و سازگاری هیجان‌اتشان متناسب با الزامات موقعیت‌های خاص است. خودتنظیمی هیجانی یعنی تمایل به کنترل حالت‌های درونی، کنترل تکانه‌ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف. خودتنظیمی هیجانی شامل فرآیندهایی است که از آن طریق مردم هیجان‌ات خود را و نیز چگونگی و ابراز آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این توانمندی یا ویژگی نقش قابل توجهی در بهزیستی و سلامت روانی دارد. هافمن و کاشدن (۲۰۱۰) و نیز دیویدسون<sup>۴</sup> (۱۹۹۸) سبک‌های عاطفی را به جای روش‌های تنظیم هیجانی به کار برده‌اند. آن‌ها سبک‌های عاطفی را به سبک‌های پنهان کاری، سازگاری و تحمل طبقه بندی کردند. ویژگی‌های سبک (پنهان کاری)؛ شامل بازداری و دیگر راهبردهای معطوف به مخفی کردن یا اجتناب از هیجان‌ات بعد از ظهور آن‌ها است. سبک (سازگاری)؛ به معرفی افرادی می‌پردازد که قادرند تا در حل مسایل سازشی اطلاعات هیجانی را بدست آورند و به کار گیرند و بهتر قادرند تا مطابق الزامات بافت و محیط، تجربه و ابراز هیجانی را تعدیل و تنظیم کنند. سومین سبک (تحمل)؛ ویژگی افرادی است که در پاسخ به برانگیختگی ناشی از تجربه‌های هیجانی راحت و غیر دفاعی واکنش نشان می‌دهند.

فولکمن و لازاروس (۱۹۸۵) استراتژی‌های مقابله را در بردارنده آن دسته از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد می‌دانند که به منظور کاهش استرس‌های درونی و یا بیرونی، بکار گرفته می‌شوند. به بیان دیگر، مقابله تلاشی است که با هدف کنترل و غلبه بر مقتضیات و وقایع بحرانی صورت می‌گیرد. این مقتضیات مبین چالش، تهدید، خطر، صدمه و یا حتی سازگاری برای فرد هستند. پژوهش‌گی نور مووت<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) نشان داد که تدابیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، تأثیر مثبتی بر توانایی خودتنظیمی رفتار در جوانان در موقعیت‌های مختلف دارد. البته هدف از آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، حذف کامل تنیدگی از زندگی نیست، چرا که اینکار نه امکان‌پذیر است و نه لازم، بلکه منظور این است که افراد با استفاده از این تکنیک‌ها با کنترل فشار حاصل از رویدادهای تنیدگی‌زا، به افزایش سلامت روان توفیق یابند. از طرفی مطالعات نشان

1. Reuli & Saviki & Rechards

2. Lutz & Lutz

3. Vanu & Kimkit & Vangovanch

4. Davidson

5. Geenormovet

داده است که دلبستگی به والدین با راهبردهای مقابله‌ای فعال، حمایت اجتماعی و تنظیم شناختی هیجانات رابطه مثبتی دارد و بطور کلی راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجانی می‌تواند، نقش واسطه‌ای در رابطه با تاب آوری نوجوانان داشته باشد (هاشمی و جوکار، ۱۳۹۲). طبق تحقیق کاظمی و کوهاندل<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) هرچه راهبردهای مورد استفاده در غلبه بر استرس کمتر باشد، خودکارآمدی هم کاهش می‌یابد و همچنین نتایج پژوهش کرپیل و هندرسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) بیانگر این بود که بین احساس استرس و راه‌های غلبه بر آن رابطه‌ای قطعی وجود دارد. زوشن، یی‌لانگ یانگ و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) نشان دادند که علائم افسردگی و استرس شغلی را کاهش می‌دهد. کیسن و دنیز<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) طی مطالعات خود دریافتند که روش‌های تنظیم هیجانی رابطه منفی با افسردگی، اضطراب و علائم استرس دارد و حتی این موارد به طور قابل توجهی روش تنظیم هیجانی را پیش بینی می‌کنند. شانگشیو و شیائوجون ژائو<sup>۵</sup> (۲۰۱۴) تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای دانشجویان را بر خودکارآمدی آنها ارزیابی کردند و پی بردند که ارتباط قابل توجهی میان حل مشکلات، سرزنش خود، سبک‌های مقابله‌ای، خودکارآمدی عمومی و احساس خودکارآمدی در خود کم بینی وجود دارد. همچنین پژوهش نوریکو سیکای، ماسایا یوجی<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۷) تبیین کرد که مهارت مقابله‌ای و خودکارآمدی عامل تعیین کننده‌ای در افسردگی تلقی می‌شود که پژوهش ماسایا و هافمن<sup>۷</sup> در سال (۲۰۱۴) نیز بیانگر این بود که سبک عاطفی با افسردگی و اضطراب ارتباط منفی دارد. لذا پژوهشگر، در پی پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی نوجوانان و نوجوانان کار تأثیری دارد؟

فرضیه‌ها:

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سرمایه روان‌شناختی نوجوانان کار مؤثر است.

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سبک‌های عاطفی نوجوانان کار مؤثر است.

## ۲. روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و با روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری پژوهش، عبارت است از کلیه نوجوانان منطقه دو شهر تهران که زیر نظر بهزیستی فعالیت می‌کنند. این نوجوانان حدود ۱۱۰ نفر بودند. آنها در مرکز نوجوانان کار رویش نهال، از خدمات اجتماعی و مشاوره‌ای بهره می‌بردند که همگی بدسرپرست یا بی‌سرپرست می‌باشند، که ۳۰ نفر از این نوجوانان در رده سنی ۱۲-۱۸ ساله با روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. سپس ۱۵ نفر در دو گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه شاهد جای گرفتند. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

**پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز<sup>۸</sup>** : برای سنجش سرمایه روانی از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز، (۲۰۰۷) استفاده شده است. در این پرسشنامه از مقادیر استاندارد شده استفاده گردیده و نیز قابلیت اعتبار و پایایی این خرده

1. Kazemi & Kohandel

2. Henderson 2. Krypel

3. xue shen & yi long yang

4. Kesen & Deniz

5. Changxiu Shi & Xiaojun Zhao

6. Noriko Shikai, Masayo Uji

7. Masaya & hofman

8. (PCQ) 8. Luthans Psychological Capital Questionnaires

مقیاس ها اثبات شده است. این پرسشنامه شامل ۲۴ سؤال است که خرده مقیاس ها و سؤالات به شرح زیر هستند؛ (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷، به نقل از مجیدی مقدم، ۱۳۹۲)

الف) باور و اطمینان فرد به تواناییهایش: سؤالات ۱ تا ۶ مربوط به خرده مقیاس خودکارآمدی  
 ب) ایجاد یک اسناد مثبت در موفقیت های حال و آینده: سؤالات ۱۹ تا ۲۴ مربوط به خرده مقیاس خوش بینی  
 ج) پشتکار و ثابت قدم بودن در راه رسیدن به هدف و تعیین مسیرها به سوی هدف به منظور موفقیت: سؤالات ۷ تا ۱۲ مربوط به خرده مقیاس امیدواری

د) تحمل کردن و به وضعیت عادی برگشتن بعد از تحمل مصیبت ها و مشکلات: سؤالات ۱۳ تا ۱۸ مربوط به خرده مقیاس تاب آوری. نتایج تحلیل عاملی تأییدی حاکی از این بود که این آزمون دارای عوامل و سازه های مورد نظر سازندگان آزمون است. در حقیقت نتایج تحلیل عاملی روایی سازه آزمون را تأیید کردند. مدل شش عاملی برازش بهتری با داده ها داشته و با مدل نظری هماهنگی بیشتری دارد. نسبت خی دو این آزمون برابر با ۲۴/۶ است و آماره ها در این مدل به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۸ هستند (لوتانز و اولیو، ۲۰۰۷). میزان پایایی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بدست آمد. پایایی پرسشنامه در ایران توسط نادریان (۱۳۹۴) بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است (هاشمی نصرت آباد، باباپور خیرالدین و بهادری خسرو شاهی، ۱۳۹۰)

**پرسشنامه سبک عاطفی هافمن<sup>۱</sup>**: این پرسشنامه در سال (۲۰۱۰) توسط هافمن و کاشدن ساخته شد که شامل ۲۰ سؤال است که هدف آن بررسی سبک های عاطفی در افراد (سازگاری، پنهان کاری، تحمل) می باشد.

الف) سبک سازگاری به معرفی افرادی می پردازد که قادرند در حل مسائل سازشی اطلاعات هیجانی را به کار گیرند: سؤالات ۲، ۴، ۷، ۸، ۱۲، ۱۶، ۱۹ برای سنجش سازگاری.

ب) سبک پنهان کاری شامل بازداری و مخفی کردن هیجانات است و ابراز هیجانی را تعدیل و تنظیم می کند: سؤالات ۱، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳ و ۱۵ جهت ارزیابی سبک پنهانی.

ج) سبک تحمل ویژگی افرادی است که در پاسخ برانگیختگی ناشی از تجربه های هیجانی، به طور غیر دفاعی واکنش نشان می دهند: سؤالات ۵، ۶، ۱۱، ۱۷ برای سنجش تحمل.

برای احراز روایی سازه، از تحلیل عاملی استفاده شد. نتایج اجرای تحلیل مؤلفه های اصلی نشان داد ( $P < 0.001$ ).  $kmo = 0.808$ ،  $\lambda^2 = 14.09/0.76$  که حجم نمونه کافی و عامل ها تفسیرپذیر است. پس از تأیید کفایت حجم نمونه روش تحلیل مؤلفه های اصلی سه عامل پنهان کاری، سازش و تحمل را استخراج کرد. در پژوهش کارشکی (۱۳۹۲) برای تعیین روایی این پرسشنامه از روایی محتوایی، تحلیل مؤلفه های اصلی و روایی سازه تحلیل عاملی استفاده شده است. روایی محتوایی و سازه این پرسشنامه با سه عامل تأیید شد. برای سنجش پایایی آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. میزان ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های پنهان کاری، سازش و تحمل به ترتیب ۰/۷۰ - ۰/۷۵ - ۰/۵۰ و پایایی کل برابر با ۰/۸۱ بدست آمد که حاکی از پایایی قابل قبول این ابزار می باشد (کارشکی، ۱۳۹۲).

**روش اجرا**: آزمودنی ها تحت آموزش مهارت های مقابله ای به مدت ۱۰ جلسه دو ساعته قرار گرفتند. البته گروه شاهد در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. آموزش مهارت های مقابله ای، شامل آموزش روش های شناختی - رفتاری متعددی است، با هدف کمک به فرد، مجموعه ای از مهارت هایی آموزش داده می شود تا بدین ترتیب فرد بتواند در بسیاری از موقعیت های تنش زا، سازش لازم و سلامت روان و جسم خود را بدست آورد. جکوبسن (۱۸۳۸) برای اولین بار

این روش را ارائه داد. بعدها ولپی (۱۹۵۴) نوعی آموزش خود آرام بخشی کوتاه را تهیه کرد و سپس کلینکه در سال (۱۹۹۲) آن را به صورت منسجم‌تری تدوین کرد. در ایران نیز برای اولین بار توسط شهرام محمدخانی در سال (۱۳۸۰) ترجمه گردید (محمد خانی، ۱۳۸۸) که شرح این بسته آموزشی به صورت زیر است:

#### جدول ۱- محتوای جلسات آموزش

جلسه اول	در این جلسه هدف، آشنایی با مهارت‌های مقابله‌ای است و چهارچوب کلی سایر جلسات، تشریح روش آموزشی، چستی مهارت‌های مقابله‌ای، انواع مهارت‌های مقابله‌ای و آشنایی با اصطلاح‌هایی که با آن روبه رو خواهند شد.
جلسه دوم	هدف، خود آرام بخشی است و به نقش خود آرام بخشی در کاهش تنش‌ها پرداخته و در ارتباط با چگونگی کاربرد آن به عنوان یک فرآیند مقابله‌ای صحبت می‌گردد.
جلسه سوم	هدف، آشنایی با سیستم‌های حمایتی به عنوان یک مهارت مقابله‌ای است و با استفاده از روش پرسش و پاسخ، روش اکتشافی و فعال به بررسی اهمیت ارتباط، درجه بندی ارتباطات به لحاظ اهمیت، شناخت سیستم حمایتی، ارزیابی سیستم حمایتی، بررسی دایره ارتباطات، اهمیت سیستم حمایتی و انواع حمایت‌ها بحث می‌شود.
جلسه چهارم	هدف، آشنایی با مهارت مقابله‌ای حرف زدن با خود در طول چالش‌هاست و سپس به تشریح چگونگی حرف زدن با خود در طول تنش و مشکل، چگونگی کاربرد آن به عنوان یک مهارت مقابله‌ای، روش‌های بکارگیری این مهارت، فهرست جملات کمک‌کننده، تأمل کردن و تکرار آموخته‌ها پرداخته می‌شود.
جلسه پنجم	هدف، آموزش چگونگی برقراری ارتباط مطلوب است که به جمع بندی و تکرار آموخته‌ها، بررسی تجربیات افراد در طول هفته و سپس به تشریح برقراری ارتباط مطلوب به عنوان یک مهارت مقابله‌ای پرداخته می‌شود.
جلسه ششم	هدف، تکمیل بحث پیرامون مهارت مقابله‌ای برقراری ارتباط مطلوب است و ۵ شیوه ارتباطی مؤثر در کسب مهارت برقراری ارتباط مطلوب، تقسیم بندی این ۵ شیوه به شیوه‌های شنیداری و مهارت‌های ابزار وجود، پرداخته می‌شود.
جلسه هفتم	هدف، بررسی مهارت مقابله‌ای حل مسئله است. بحث پیرامون چستی حل مسئله، چگونگی ارزیابی احساس شایستگی در حل مسئله، بررسی علل توفیق یا درماندگی در حل مسئله، چگونگی دستیابی به این مهارت و مراحل حل مسئله پرداخته می‌گردد.
جلسه هشتم	هدف، آموزش مهارت مقابله‌ای تصمیم‌گیری است. موارد مهارت مقابله‌ای تصمیم‌گیری با جزئیات عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری، اهمیت تصمیم‌گیری، انواع تصمیم‌گیری، ویژگی‌ها و پیامدهای یک تصمیم خوب، ویژگی‌ها و پیامدهای یک تصمیم بد، مراحل تصمیم‌گیری و مراحل آن با حل مسئله آموزش داده می‌شود.
جلسه نهم	هدف، برگه تصمیم‌گیری است. برگه تصمیم‌گیری و کاربرد آن، بررسی تجربیات اعضا در شرایط تصمیم‌گیری و مقایسه نحوه تصمیم‌گیری آنها در آن هنگام و در زمان حال و با بکارگیری برگه تصمیم‌گیری، دستور کار جلسه قرار می‌گیرد.
جلسه دهم	هدف، مروری بر ۶ مهارت مقابله‌ای آموخته شده می‌باشد. پس از خود آرام بخشی کلیه مهارت‌های آموخته شده، مرور می‌شود. تجربیات و احساسات اعضا در خلال دوره مطرح و مورد بررسی قرار می‌گیرد. موارد مختلف پیش آمده از رخدادهای تنش‌زا در طی هفته که آیا اعضا قادر به بکارگیری این مهارت‌ها بوده‌اند؟ مطرح می‌شود.

### ۳. یافته‌ها

اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و برای آزمون فرضیات پژوهش نیز از تحلیل کوواریانس استفاده شد. میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایشی و شاهد به شرح زیر است:

اطلاعات توصیفی دو گروه مربوط به متغیر سرمایه روان‌شناختی عبارت است از:

با توجه به ماهیت متغیرهای پژوهش، فرضیه اول با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره (Manova) مورد آزمون قرار گرفت. بر اساس اطلاعات جدول زیر، میانگین گروه آزمایش، در هر چهار مؤلفه‌ی "سرمایه روان‌شناختی"، در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون، افزایش را نشان می‌دهد. درحالی‌که این تغییرات در گروه شاهد محسوس نیست. این نتایج را می‌توان از مقایسه نمره کل "سرمایه روان‌شناختی" دو گروه نیز استنباط کرد.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد سرمایه روان‌شناختی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها (n=۳۰)

مؤلفه‌ها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		M	SD	M	SD
خودکارآمدی	آزمایش	۲۱/۰۷	۴/۷	۲۳/۴۰	۴/۹
	کنترل	۲۲/۷۳	۶	۲۳/۳۳	۵/۷
امیدواری	آزمایش	۲۰/۵۳	۷/۲	۲۴/۰۷	۶/۹
	کنترل	۲۰/۶	۷/۹	۲۱/۱۳	۷/۴
تاب‌آوری	آزمایش	۲۰/۲	۷/۱	۲۲/۰۷	۷
	کنترل	۲۱/۴	۵/۸	۲۲/۰۷	۶/۲
خوش‌بینی	آزمایش	۲۳/۷۳	۵/۸	۲۵/۹۳	۵/۴
	کنترل	۲۴/۸۷	۴/۳	۲۵/۱۳	۴/۴
کل	آزمایش	۸۵/۵۳	۱۳/۳	۹۵/۴۷	۱۱/۸
	کنترل	۸۹/۶۰	۷/۴	۹۱/۶۷	۷

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سرمایه روان‌شناختی نوجوانان کار مؤثر است.

با توجه به ماهیت متغیرهای پژوهش، فرضیه اول با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره (Manova) مورد آزمون قرار گرفت.

جدول ۳- تحلیل کوواریانس یک راهه بین آزمودنی جهت بررسی تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	خودکارآمدی	۱۹	۱	۱۹	۹/۲	۰/۰۱	۰/۲۷۶
	امیدواری	۴۰/۴	۱	۴۰/۴	۹/۶	۰/۰۱	۰/۲۸۵
	تاب آوری	۱۱/۹	۱	۱۱/۹	۸/۵	۰/۰۱	۰/۲۶۱
	خوش‌بینی	۲۶/۱	۱	۲۶/۱	۸/۳	۰/۰۱	۰/۲۵۶
خطا	خودکارآمدی	۴۹/۷	۲۴	۲/۰۷			
	امیدواری	۱۰۱/۶	۲۴	۴/۲			
	تاب آوری	۳۳/۶	۲۴	۱/۴			
	خوش‌بینی	۷۵/۹	۲۴	۳/۲			
کل	خودکارآمدی	۱۷۱۶۷	۳۰				
	امیدواری	۱۶۸۲۸	۳۰				
	تاب آوری	۱۵۸۳۶	۳۰				
	خوش‌بینی	۲۰۲۵۴	۳۰				

بر اساس اطلاعات جدول، با احتساب آلفای میزان شده بنفرونی (۰/۰۱۲) در هر چهار مؤلفه‌ی "سرمایه روان‌شناختی" تفاوت معناداری بین گروه‌ها، وجود دارد؛ به طوری که اطلاعات جدول نیز نشان می‌دهد میانگین "خودکارآمدی"، "امیدواری"، "تاب آوری" و "خوش‌بینی" نوجوانانی که تحت آموزش "مهارت‌های مقابله‌ای" قرار گرفته‌اند، افزایش داشته است، بنابراین با رد فرضیه صفر می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای موجب افزایش سرمایه روان‌شناختی نوجوانان کار منطقه ۲ می‌شود. اندازه اثر نیز حاکی از آن است که تقریباً ۲۸/۵ درصد از واریانس "امیدواری" و ۲۷/۶ درصد از واریانس "خودکارآمدی" آزمودنی‌ها از طریق انتساب به گروه‌ها قابل تبیین است. این رقم در خصوص "تاب آوری" و "خوش‌بینی" به ترتیب ۲۶/۱ و ۲۵/۶ درصد می‌رسد.

**اطلاعات توصیفی دو گروه مربوط به متغیر سبک‌های عاطفی عبارت است از:**

اطلاعات توصیفی جدول ذیل نشان می‌دهد که میانگین هر سه سبک "عاطفی" در نوجوانان گروه آزمایش، پس از مداخله افزایش داشته است و این در حالی است که در گروه شاهد چنین افزایشی مشاهده نمی‌شود.



جدول ۴- میانگین و انحراف استاندارد سبک‌های عاطفی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها (n=۳۰)

مؤلفه‌ها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		SD	M	SD	M
سازگاری	آزمایش	۸/۵	۲۳/۶۷	۸/۷	۲۷/۰۷
	کنترل	۶/۵	۲۲/۵۳	۶/۷	۲۳/۲۰
پنهان‌کاری	آزمایش	۵/۶	۲۲/۹۳	۵/۸	۲۵/۵۳
	کنترل	۸/۲	۲۱/۴۰	۷/۷	۲۲/۰۷
تحمل	آزمایش	۴	۱۳	۴/۲	۱۵/۲
	کنترل	۶	۱۲/۲	۶/۴	۱۲/۸۰
کل	آزمایش	۱۵/۳	۵۹/۶۰	۱۵/۵	۶۷/۸۰
	کنترل	۱۶/۶	۵۶/۱۳	۱۶/۴	۵۸/۰۷

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سبک‌های عاطفی نوجوانان کار مؤثر است. جهت آزمون فرضیه دوم نیز از تحلیل کوواریانس چند متغیره (Manova) استفاده شد.

جدول ۵- تحلیل کوواریانس یک راهه بین آزمودنی جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سبک‌های عاطفی

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	سازگاری	۵۵/۹	۱	۵۵/۹	۱۴/۷	۰/۰۱	۰/۳۷۱
	پنهان‌کاری	۳۰/۱	۱	۳۰/۱	۱۱/۹	۰/۰۱	۰/۳۲۳
	تحمل	۱۸/۶	۱	۱۸/۶	۹/۴	۰/۰۱	۰/۲۷۴
خطا	سازگاری	۹۴/۸	۲۵	۳/۸			
	پنهان‌کاری	۶۳/۰۸	۲۵	۲/۵			
	تحمل	۴۹/۳	۲۵	۲			
کل	سازگاری	۲۰۷۴۶	۳۰				
	پنهان‌کاری	۱۸۳۸۰	۳۰				
	تحمل	۶۷۴۸	۳۰				

نتایج جدول بالا حاکی از آن است که حتی با احتساب آلفای میزان شده بنفرونی (۰/۰۱۶) در هر سه مؤلفه، یعنی: "سازگاری"، "پنهان‌کاری" و "تحمل" تفاوت معناداری بین گروه‌ها، وجود دارد؛ مقایسه اطلاعات جدول نیز نشان می‌دهد

که نمرات مؤلفه‌های "سبک‌های عاطفی" نوجوانانی که تحت "آموزش مهارت‌های مقابله‌ای" قرار گرفته‌اند، به طور معنی‌داری افزایش یافته است. از این روی می‌توان فرضیه صفر را رد کرده و ادعا کرد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سبک‌های عاطفی نوجوانان کار تأثیر دارد. بالاترین اندازه اثر نیز متعلق به مؤلفه "سازگاری" است (۰/۳۷۱)، یعنی حدود ۳۷/۱ درصد از واریانس "سازگاری" آزمودنی‌ها وابسته به "آموزش مهارت‌های مقابله‌ای" است. این رقم در مورد مؤلفه‌های "پنهان‌کاری" و "تحمل"، به ترتیب به ۳۲/۳ و ۲۷/۴ درصد می‌رسد.

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از پژوهش حاضر، نشانگر این است که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سرمایه‌های روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی نوجوانان کار ۱۲ تا ۱۸ ساله مؤثر بوده است. بر این اساس می‌توان به دو پیامد عملی و نظری پژوهش اشاره کرد؛ در سطح عملی با تهیه برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای در جهت افزایش مهارت‌های مقابله‌ای جهت رویارویی با استرس و افزایش سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی اقدام نمود و در سطح نظری یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند به غنای نظریه‌های فعلی مربوط به مهارت‌های مقابله‌ای، سرمایه‌های روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی کمک کند. زیرا دانشی که پس از آموزش مهارت‌های مقابله‌ای کسب می‌شود به فرد کمک می‌کند تا راهبردهای مفیدی را در دسترس داشته باشد. تا در هنگام مواجهه با تنش بتواند آنها را تحمل کند، انعطاف‌پذیری در انطباق با شرایط داشته باشد. مسئولیت تصمیماتش را بپذیرد، احساس خوبی نسبت به خود پیدا کند و مشکلات را به عنوان بخشی از تجارب رشد دهنده زندگی تلقی کند و با احساس تسلط و تکلف و کفایت با مشکلات روبرو شود. در نتیجه با حفظ آرامش به یافتن مناسب‌ترین روش مقابله با یک رویداد بپردازد. چرا که در این فرآیند مسائلی از قبیل اینکه چگونه مسئولیت‌های جدید را بپذیرند؟ چگونه با ترس، اضطراب، ناکامی، افسردگی و فشارهای روانی مقابله کنند؟ مهارت‌های مقابله‌ای از جمله مهارت‌های زندگی هستند که امروزه در نظام‌های پرورشی باید بر آموزش آنها تأکید شود.

پرورش مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان بهترین روش برای ساختن خودپنداره قوی و انعطاف‌پذیری نوجوانان و نوجوانان کار است که سازگاری فرد با شرایط تازه را تسهیل می‌کند و او را با اوضاع جدید منطبق می‌سازد و به عنوان مداخله‌ای پیشگیرانه و کوتاه مدت برای افزایش عزت نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان مطرح است و شامل طیف وسیعی از رفتارها، کنش‌ها و واکنش‌های درونی و بیرونی فرد در برخورد با یک عامل فشارزا است که به منظور کاهش یا تحمل مسائل درونی یا بیرونی از فشار به وجود آمده اند (موسی زاده و شاه محمدی، ۱۳۹۳).

یافته این پژوهش با یافته پژوهش‌های کاظمی و کوهاندل (۲۰۱۵)، شانگشیو و شیائوجون زائو (۲۰۱۴)، زو شن، یی‌لانگ یانگ و همکاران (۲۰۱۴)، ماسایا یوجی و همکاران (۲۰۰۷)، بشرپور (۱۳۹۲) همسو است و فرضیه اول مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سرمایه روان‌شناختی کودکان کار اثر دارد، مورد تأیید قرار گرفت. مطالعه بشرپور و دیگران (۱۳۹۲) تبیین‌کننده آن است که میزان استرس و نوع ادراکی که شخص نسبت به استرس دارد، به میزان زیادی تحت تأثیر سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی است. یعنی شخص با وجود سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی که از خانواده و دوستان دریافت می‌کند، ادراک خود از استرس را شکل می‌دهد. زیرا رسیدن به سلامت عمومی دربرگیرنده تلاش برای کمال و تحقق نیروهای بالقوه درونی فرد است و شامل احساسات مثبت و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی در حوزه‌های مختلف خانواده، اطرافیان، شغل و... می‌باشد. بنابراین کسب مهارت‌های مقابله‌ای فرد را قادر می‌سازد تا راهبردهای مفیدی را در دسترس داشته باشد، تا هنگام مواجهه با تنش بتواند از آنها کمک بگیرد و توانایی انطباق با شرایط را پیدا کند، مسئولیت تصمیماتش را بپذیرد، احساس خوبی نسبت به خود پیدا کند و مشکلات را به عنوان بخشی از

تجارب رشد دهنده زندگی تلقی کند و با احساس تسلط و تکلف و کفایت با مشکلات روبرو شود. در نتیجه با حفظ آرامش به یافتن مناسب‌ترین روش مقابله با یک رویداد بپردازد. یادگیری نحوه‌ی مؤثر مقابله کردن با شرایط سبب می‌شود که افراد، در مواجهه با مشکل بعدی، اعتماد به نفسشان افزایش یابد و از الگوهای مقابله‌ای که تأثیرگذاری بیشتری دارند استفاده کنند (مارگارت، ۲۰۱۱). بنابراین این الگوها می‌تواند همچون سپر محافظی در برابر علائم حاکی از افسردگی مقاومت کند. همچنین آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، موجب رشد شخصیتی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسان‌ها و پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی می‌گردد. نتایج تحقیقی که توسط زو شن، یی‌لانگ یانگ و دیگران (۲۰۱۴) یادگیری نحوه‌ی مؤثر مقابله کردن با شرایط سبب می‌شود که افراد، در مواجهه با مشکل بعدی، اعتماد به نفسشان افزایش یابد و از الگوهای مقابله‌ای که تأثیرگذاری بیشتری دارند استفاده کنند. مثبت‌اندیشی به صورت انتظارات مثبت از آینده توصیف می‌شود که این موضوع با فرآیند غلبه بر استرس ارتباط دارد. کارور و شیرر اظهار می‌دارند که سطح مثبت‌اندیشی یک فرد، تأثیر ژرفی بر امیدهای وی داشته و در نتیجه می‌تواند به عنوان یک پیش‌گوی مناسب برای رفتار وی بکار رود. به عنوان مثال انتظار می‌رود که دانشجویان مثبت‌اندیش بر این عقیده باشند که توانایی کنار آمدن با چالش‌های تحصیلات بالاتر را دارند در حالی که احتمال چنین نگرشی در مورد دانشجویان منفی‌نگر کمتر است. چنگ دریافت که مثبت‌اندیشی به عنوان یک میانجی بین استرس و سرمایه روان‌شناختی بکار می‌رود و همچنین تأثیری مستقیم بر سازگاری روان‌شناختی دارد (کریپل و هندرسون، ۲۰۱۰). زیرا سرمایه روان‌شناختی یکی از شاخص‌های روانشناسی مثبت‌گرا است و هدف آن این است که چگونه مردم بهترین شرایط را به دست می‌آورند و عامل بالقوه را پرورش می‌دهند. اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سرمایه‌های روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند. یافته‌های موسی زاده و شاه محمدی، (۱۳۹۳) تأکید می‌کنند که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در جهت کنار آمدن دانش‌آموزان با چالش‌های زندگی و افزایش عزت نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی مؤثر بوده است.

هم‌چنین فرضیه دوم مورد تأیید قرار گرفت. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سبک‌های عاطفی نوجوانان کار مؤثر بوده است. یافته این پژوهش با یافته پژوهش‌های کیسن و دنیز (۲۰۱۵)، پژوهش‌گی نور مووت (۲۰۱۰)، ماسایا و هافمن در سال (۲۰۱۴) همسو است. فعال شدن مهارت‌های شناختی و ارتباطی، توانمندی‌های هیجانی فرد را افزایش می‌دهد. در واقع سبک‌های مقابله‌ای کارآمد می‌تواند فرآیند پردازش هیجانی و تنظیم هیجان‌ها را تسهیل کند. معمولاً افراد دارای پردازش هیجانی کارآمد، پس از تشخیص درست هیجان خود، زمان کمتری را صرف واکنش هیجانی خود می‌کنند به این معنی که منابع شناختی خود را کمتر به واکنش هیجانی اختصاص می‌دهند که در نتیجه امکان بیشتری برای بررسی راه‌حل‌های مختلف برای حل مشکل را دارند. این افراد به راحتی با درگیر کردن شناخت خود در مورد سودمند یا غیر سودمند بودن آن راه‌ها تصمیم‌گیری می‌کنند. در نهایت به راهبردهای حل سازگارانه مشکل دست پیدا می‌کنند. همانطور که کیسن و دنیز (۲۰۱۵) دریافتند که روش‌های تنظیم هیجانی رابطه منفی با افسردگی، اضطراب و علائم استرس دارد و حتی اضطراب و افسردگی می‌تواند روش تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند. از دیگر یافته‌های این پژوهش افزایش سبک پنهان‌کاری با آموزش راهبردهای مقابله‌ای است. ویژگی اصلی سبک پنهان‌کاری شامل بازداری و دیگر راهبردهای معطوف به مخفی کردن یا اجتناب از هیجان‌ات بعد از ظهور آن‌ها است (کارشکی، ۱۳۹۲). این سبک در بعضی از موقعیت‌ها می‌تواند از راهبردهای سازگار به شمار آید. کارشکی (۱۳۹۲) در پژوهش خود تبیین کرد که، با اینکه بیشتر افراد از سبک سازگاری برای کنترل هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند با این حال بین پنهان‌کاری و سازگاری با

پرخاشگری رابطه منفی وجود دارد. در واقع بازداری و سرکوب از مکانیزم های دفاعی ای هستند که برخی از افراد درنظم بخشی هیجان و کاهش استرس از آن استفاده می کنند.

در واقع چنین می توان گفت که آموزش مهارت های مقابله ای (برقراری روابط مطلوب، خود آرام بخشی، سیستم های حمایتی، مهارت مقابله ای حرف زدن با خود در طول چالش و تصمیم گیری) موجب ایجاد سازگاری جهت حل مسائل و دریافت اطلاعات هیجانی جهت تطابق، تعدیل و تنظیم هیجانی و افزایش واکنش های راحت و غیر دفاعی و تحمل در مقابل فشار و پریشانی می گردد. ویژگی افرادی که از سبک های مهارت های مقابله ای کارآمد استفاده می کنند سطح تنش هیجانی پایین است. پایین بودن تنش هیجانی باعث می شود که فرد در سایه آرامش روانی بهتر بتواند از مهارت های ارتباطی و شناختی برای مقابله با مشکل استفاده کند. در واقع می توان گفت رابطه بین راهبردهای مقابله ای و سبک عاطفی یک رابطه متقابل است. توانمندی در مدیریت و تنظیم هیجانها در سطح رفتارهای شخصی با کاهش درماندگی روانشناختی و افزایش بهزیستی روانی، سلامت روانی را تقویت می کند و در سطح تعامل های بین شخصی، مهارت های ارتباطی و مقابله ای را به صورت مثبت تحت تأثیر قرار می دهد (بشارت، ۱۳۸۸).

در تبیین این یافته پژوهشی می توان گفت که بازتاب تکانه اجتماعی ناشی از بی عدالتی، عدم تأمین اجتماعی، گسترده شدن فاصله طبقاتی و ... هر روز نوجوانان بیشتری را به نوجوانان خیابانی اضافه می کند و نوجوانان به عنوان یکی از ابزار ایجاد درآمد در نتیجه فقر خانواده مورد استفاده قرار می گیرند. از طرفی نوجوانی، دوره ای پر از تغییر و سرشار از چالش است که می تواند برای نوجوانان استرس زا و دشوار باشد، البته برای نوجوانانی که با تغییرات زیاد در جنبه های مختلف زندگی روبه رو هستند، مقابله مؤثر بسیار مهم است. مبحث کار نوجوانان هرچند امروزه از مسایل و مشکلات حاد جامعه ما به شمار نمی رود، ولی عدم توجه دقیق به این حوزه می تواند سلامت کل جامعه را تهدید کند. گرفتار شدن نوجوانان درچنبره کار، یعنی محروم شدن استعدادهای این زاد و بوم، از آموزش و فراهم شدن زمینه برای بروز انواع آسیب های اجتماعی، البته آموزش مهارت های مقابله ای تا حدی می تواند از بروز این آسیب ها بکاهد. همچنین میزان استرس و نوع ادراکی که شخص نسبت به استرس دارد، به میزان زیادی تحت تأثیر سبک های مقابله ای و حمایت اجتماعی است. یعنی شخص با وجود سبک های مقابله ای و حمایت اجتماعی که از خانواده و دوستان دریافت می کند، ادراک خود از استرس را شکل می دهد. زیرا رسیدن به سلامت عمومی دربرگیرنده تلاش برای کمال و تحقق نیروهای بالقوه درونی فرد است و شامل احساسات مثبت و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی در حوزه های مختلف خانواده، اطرافیان، شغل و ... می باشد (بشرپور و دیگران، ۱۳۹۲). از طرف دیگر بعد از آموزش مهارت های مقابله ای به نوجوانان، معمولاً مهارت های شناختی و ارتباطی به صورت مثبت و سازنده فعال می شوند. فعال شدن مهارت های شناختی و ارتباطی، توانمندی های هیجانی فرد را افزایش می دهد. در واقع سبک های مقابله ای کارآمد می تواند فرآیند پردازش هیجانی و تنظیم هیجان ها را تسهیل کند. معمولاً افراد دارای پردازش هیجانی کارآمد، پس از تشخیص درست هیجان خود، زمان کمتری را صرف واکنش هیجانی خود می کنند به این معنی که منابع شناختی خود را کمتر به واکنش هیجانی اختصاص می دهند که در نتیجه امکان بیشتری برای بررسی راه حل های مختلف برای حل مشکل را دارند. این افراد به راحتی با درگیر کردن شناخت خود در مورد سودمند یا غیر سودمند بودن آن راه ها تصمیم گیری می کنند (بشارت، ۱۳۸۸). از محدودیت های پژوهش این بود که مرحله پیگیری روی آزمودنی ها اجرا نشد و با توجه به اینکه جامعه آماری و نمونه از یکی از مناطق تهران انتخاب شد، اگر از سایر نواحی و همچنین شهرها انتخاب صورت می گرفت، برای تعمیم به سایر مناطق بهتر بود، لذا در تعمیم با محدودیت مواجه هستیم و باید با کمی احتیاط انجام گیرد. لذا برگزاری کارگاه های آموزشی جهت آشنایی با مهارت های مقابله ای و نقش آن در رویارویی با مشکلات برای والدین، معلمان و مربیان مراکز بهزیستی پیشنهاد می شود.

## منابع

- بشرپور، سجاد، نریمانی، محمد و عیسی زادگان، علی. (۱۳۹۲). ارتباط سبک های مقابله ای و حمایت اجتماعی با استرس ادراک شده. مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، ۹: (۲)
- زارع، مهدی، مشتاقی، سارا، زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۲). اثربخشی رویکرد روان نمایشگری بر کاهش ناکامی و افزایش تنظیم هیجانی نوجوانان کار و خیابان ۱۴-۱۸ سال، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- کارشکی، حسین. (۱۳۹۲). ارزیابی ساختار عاملی مقیاس سبک های عاطفی در دانشجویان، مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۱ (۳): ۱۸۵-۱۹۵
- کلینکه، کریس. (۱۹۹۲). مجموعه مهارت های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۸۰، تهران، اسپند هنر، چاپ چهارم، جلد اول.
- کلینکه، کریس لین. (۱۹۴۴). مجموعه کامل مهارت های زندگی، روش های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی و... ترجمه محمدخانی، شهرام، ۱۳۸۸، تهران: انتشارات رسانه تخصصی، چاپ پنجم.
- لوتانز و همکاران. (۲۰۰۷). سرمایه روان شناختی، سازمان تحول در مزیت رقابتی کارکنان، ترجمه عبدالرسول جمشیدیان و محمد فروهر (۱۳۹۲) تهران انتشارات آبیژ.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۸). بسته آموزشی مهارت های مقابله با چالش های زندگی، ضمیمه طرح پیشگیری از خودکشی در خوابگاه های دانشجویی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره سلامت روان.
- موسی زاده توکل، شاه محمدی، سلمان و سلطان مرادی، ابوالفضل. (۱۳۹۳). مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۳ (۲): ۲۳۹-۲۲۶.
- نادری، مهدی، دولت آبادی، مهدی، جعفری، پریوش. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین هوش هیجانی، سرمایه روان شناختی و شادی کارکنان در صنایع نساجی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- هاشمی نصرت آباد، تورج، باباپور خیرالدین، جلیل و بهادری خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۰). نقش سرمایه روان شناختی در بهزیستی روانی با توجه به اثرات تعدیلی پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۱۱ (۴): ۱۴۴-۱۲۳.
- هاشمی، زهرا و جوکار، بهرام. (۱۳۹۲). مدل یابی علی تاب آوری هیجانی، نقش دلبستگی به والدین و همسالان، راهبردهای مقابله ای و تنظیم شناختی هیجانات، مطالعات روان شناختی، دانشگاه الزهراء، (۱)۹
- **Changxiu Shi, Xiaojun Zhao. (2014)** . The Influence of College Students' Coping Styles on Perceived Self-Efficacy in Managing Inferiority. *Social Behavior and Personality: an international* . 42 ( 6): 949 - 957
- **Davidson RJ. Darwin. (1998)** the neural bases of emotion and affective style. *Ann N Y Acad Sci*; 1000: 316-36 .
- **Folkman S, Lazarus RS. (1985)** If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Pers Soc Psychol*. 48(1):150-70 .
- **Margaret. Grey, DrPH, FAAN RN. (2011)** Coping Skills Training for Youths With Diabetes. published in *Diabetes Spectrum*. 24 ( 2): 70 - 75
- **Gaynor Mowat, Joan. (2010)** Towards the development of self-regulation in pupils experiencing social and emotional behavioural difficulties (SEBD) published in *Emotional and Behavioural Difficulties*. 15 ( 3): 189 - 206

- **Hofmann, Stefan G. Todd B. Kashdan. (2010)** The Affective Style Questionnaire: Development and Psychometric Properties. published in Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 32 ( 2): 255 - 263
- **Hofmann, Stefan G. Todd B. Kashdan. (2014)** The Affective Style Questionnaire: Development and Psychometric Properties. published in Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 32 ( 2): 255 – 263
- **Krypel Michelle N, Donna Henderson-King.(2010).** Stress, coping styles, and optimism: are they related to meaning of education in students' lives? Social Psychology of Education. 13 ( 3 ): 409 – 424
- **Luthans F, Avey JB, Avolio BJ, Petera JL. (2008)** Experimental Analysis of a Web Based Training Intervention to Develop Positive Psychological Capital. Academy of Management. Learning & Education; 7(2): 209-21
- **Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. (2007)** Psychological capital: Developing the human competitive edge, United Kingdom: Oxford University Press. 2007: 189-91 .
- **Lutans, Fred & C M. yousef. (2004)** Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management. published in Organizational Dynamics. 33 ( 2): 143 - 160utans
- **Lazarus, R. S., & folkman, S. (1985)** Stress. Appraisal and coping newyork: springer
- **Kleinke, c. L (1998)** Coping with dife challende, u.S.A books /cde publishing company.
- **Kesen Feyzal Nur, Engin Deniz M. (2015),** THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL STYLES INTHE LIVES OF YOUTHS TO THE FIVE-FACTOR PERSONALITYTRAITS, DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS. Journal of Youth RESEARCH.3(2): 161-174
- **Karekla Maria, Georgia Panayiotou. (2011)** Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. Behav. Ther. & Exp. Psychiat. 42 : 163-170
- **Kazemi Azam and Kohandel Mehdi, (2015).** The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players. Biological Forum – An International Journal. 7(1): 656-661
- **Riolli, Laura. Victor Savicki. Joseph Richards. (2012)** Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. published in Psychology. 3 ( 12): 1202 - 1207
- **Noriko Shikai, Masayo Uji, Zi Chen, Hidetoshi Hiramura, Nao Tanaka, Masahiro Shono, Toshinori Kitamura. (2007).** The Role of Coping Styles and Self-efficacy in the Development of Dysphoric Mood Among Nursing Students. Psychopathology and Behavioral Assessment. 29 ( 4): 241 - 248
- **Vanno, Vitanya. Wannee Kaemkate. Suwimon Wongwanich. (2014)** Relationships between Academic Performance, Perceived Group Psychological Capital, and Positive Psychological Capital of Thai Undergraduate Students. published in Procedia - Social and Behavioral Sciences. 116 : 3226 – 3230
- **Xue Shen, Yi-Long Yang, Yang Wang, Li Liu, Shu Wang, Lie Wang. (2014)** The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among Chinese university teachers: a cross-sectional study. published in BMC Psychiatry. 14 ( 1): 329-433