

## اثربخشی آموزش مهارت مقابله با خلق منفی بر اضطراب و استرس دانش‌آموزان پسر

محمدابراهیم مداحی\*<sup>۱</sup>، لیلا مداح<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۲/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۰۸/۱۸

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت مقابله با خلق منفی بر اضطراب و استرس دانش‌آموزان مدارس متوسطه پسرانه‌ی شهر کاشان انجام گرفت. روش پژوهش حاضر آزمایشی بوده و طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ شهر کاشان بوده و نمونه‌ی تحقیق شامل ۳۰ دانش‌آموز به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار پژوهشی پرسشنامه‌ی اضطراب و استرس (*Dass*) استفاده شد. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از نرم‌افزار *SPSS* و با روش آماری تحلیل کواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل نشان داد که بین دو گروه در هر دو متغیره وابسته (یعنی اضطراب و استرس) تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر بین دو گروه آزمایشی و کنترل در میزان متغیرهای اضطراب و استرس تفاوت معناداری مشاهده گردید. یافته‌های این پژوهش نشانگر آن است که آموزش مهارت مقابله با خلق منفی باعث کاهش اضطراب و کاهش استرس دانش‌آموزان می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت مقابله با خلق منفی، اضطراب، استرس، دانش‌آموزان.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

۱- استادیار گروه روانشناسی دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

۲- دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات کرج، کرج، ایران.

\* نویسنده‌ی مسئول مقاله، memadahi@yahoo.com

## مقدمه

امروزه تعلیم و تربیت نقش مهمی در زندگی و آینده‌ی افراد ایفا می‌کنند و سنجش میزان پیشرفت تحصیلی و شناسایی عوامل مؤثر آن از جمله مسائلی است که توجه روانشناسان را به خود جلب کرده است (فورنهام<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). اگرچه پیشرفت تحصیلی از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد، اما نمی‌توان نقش اضطراب در عملکرد تحصیلی را نادیده گرفت. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که حدود ۱۰٪ از دانش‌آموزان با اضطراب نیازمند دریافت درمان می‌باشند و این خطر در حال افزایش است (هفر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی او بیش از حد طولانی شده یا به‌طور مکرر رخ دهد و یا اینکه دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله‌ی مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی همچنان بسیج باقی بماند. در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب‌پذیر می‌شود (براهنی، ۱۳۸۶). اکثر نوجوانان و جوانان هنگام روبرو شدن با موقعیت تهدیدآمیز یا فشار دچار اضطراب و استرس می‌شوند. این احساسات با واکنش‌های نابهنجار یا فشار روانی توأم می‌گردد. ابتلای نوجوانان به افسردگی، اضطراب و استرس موجب ایجاد حس عدم اطمینان و درماندگی در افراد شده و حال اگر نوجوانان و جوانان به این اختلالات دچار شوند، موجب می‌گردد که ابتکار و خلاقیت در آنها رشد نکرده و از نظر پیشرفت تحصیلی نیز عملکرد ضعیفی داشته باشند (پورافکاری، ۱۳۸۷). از طرفی اضطراب و استرس بخشی از زندگی هرانسانی است و در حد اعتدال پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود؛ به‌گونه‌ای که می‌توان گفت اگر اضطراب و استرس نبود، همه‌ی ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم. اضطراب است که ما را به تلاش وا می‌دارد. همه‌ی قدمهایی که انسان را به جلو می‌برد و همه‌ی کشف‌های علمی، هنری و ادبی براساس اضطراب انجام می‌گیرد (موسوی رضوی، ۱۳۸۷). مهارت‌های مقابله با خلق منفی، تلاش‌های فکری و هیجانی و رفتاری است که فرد در برخورد با فشارهای روانی برای چیره شدن، تحمل کردن یا به حداقل رساندن عوارض این فشارها به‌کار می‌گیرد. مقابله<sup>۳</sup> با خلق منفی، نیازمند بسیج و آماده‌سازی نیروها و انرژی فرد است که با آموزش و تلاش به‌دست می‌آید. از این‌رو با کارهایی که خودکار انجام می‌شود، تفاوت اساسی دارد (لازاروس و فولکمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). بنابراین برنامه‌های آموزشی موجب کنترل اضطراب و استرس و عصبانیت و پشگیری از خشونت و بزهکاری گردیده و سبب می‌شود که دانش‌آموزان اهداف روشنی برای آینده‌ی خود ترسیم کنند و برای دستیابی به آن، نهایت تلاش خود را با برنامه‌ریزی صحیح

1- Forenham

2- Hefer

3- Coping

4- Lazarous &amp; Folkman

به کار گرفته تا به آنها دست یابند(آقاجانی، ۱۳۸۵). این دانش‌آموزان علاقه و انگیزش بیشتری برای یادگیری خواهند داشت و در آینده نیز به افرادی خلاق و مستعد تبدیل می‌شوند که مسئولیت‌های شغلی خود را به نحو احسن انجام داده، با شرایط نامساعد زندگی به طور مؤثری مقابله کرده و کمتر آسیب‌پذیر خواهند بود(کوپلند<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). بنابراین با عنایت به مطالب فوق، انجام پژوهش‌هایی در زمینه‌ی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با خلق منفی بر اضطراب و استرس دانش‌آموزان می‌تواند مفید واقع شود.

بیجاری و همکاران(۱۳۸۸) در مطالعات خود با عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با خلق منفی در کاهش اضطراب و استرس و افزایش امید به زندگی در زنان شاغل، دریافتند که آموزش مهارت‌های مقابله با خلق منفی در کاهش اضطراب و استرس و افزایش امید به زندگی زنان مؤثر است. هونگ<sup>۲</sup>(۱۹۸۸، به نقل از ازایدنر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷) کارآمدی آموزش راهبردهای مقابله‌ای(مقابله، رویارویی، دوری‌گزینی، خویش‌داری، جستجوی حمایت‌های اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، فرار اجتناب، مشکل‌گشایی برنامه‌ریزی شده، ارزیابی مجدد) را در کاهش اضطراب بسیار مؤثر یافت. ناهیم<sup>۴</sup>(۲۰۰۱) گزارش کرد که شیوه‌های آموزش مقابله و مدیریت اضطراب و شناخت درمانی در کاهش اضطراب تاثیر بالایی دارد. هامبورگ<sup>۵</sup>(۲۰۰۲) نیز در مطالعات خود عنوان کرد که آموزش مهارت‌های مقابله با خلق منفی که زیرمجموعه‌ی مهارت‌های زندگی هستند، بر کاهش خشم، اضطراب و افسردگی مؤثر است(هامبورگ، ۲۰۰۲، به نقل از آقاجانی، ۱۳۸۵). پژوهش یونگر و همکاران<sup>۶</sup>(۲۰۰۴) نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در کنترل استرس و سلامت روانی و جسمانی مؤثر است(یونگر و همکاران، ۲۰۰۴؛ به نقل از آقاجانی، ۱۳۸۵). لازاروس و فولکمن(۲۰۰۴) اعتقاد دارند افراد با این باور که هنگام مقابله با استرس، منابع کمکی در اختیار داشته و برای مقابله با خلق منفی آموزش می‌بینند، نسبت به استرس آسیب‌پذیری کمتری نشان می‌دهند. بنابراین، آسیب‌پذیری فرد به ادراک استرس و منابع استرس و آموزش بستگی داشته و هر کدام از این منابع مقابله می‌تواند از میزان آسیب‌زایی عوامل استرس بکاهد.

چی ونز و گراب می<sup>۷</sup>(۲۰۰۸) طی مطالعه‌ای دریافتند که آموزش مهارت‌های مقابله با خلق منفی منفی بر کاهش استرس و اضطراب و خودکنترلی دانش‌آموزان مؤثر است. مطالعه‌ی هالامانداریز و

1- Kopland

2- Hong

3- Zaydner

4- Nahim

5- Hamborg

6- Younger et al

7- Chivenz & Gerab miyer

پاور<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) نیز نشان داد که حالت اضطراب دانش‌آموزان دبیرستان در ایالات متحده که آموزش آرام‌سازی رفتاری مقابله با خلق منفی را دیده بودند، با نمرات گروه کنترل مقایسه نمود. نتایج نشان داد گروهی که آموزش آرام‌سازی و مقابله با خلق منفی دیده بودند، اضطراب کمتری نسبت به دانش‌آموزان آموزش ندیده داشتند. رایان<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) نیز در مطالعات خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مقابله با خلق منفی با کاهش اضطراب و استرس و بهبود عملکرد دانش‌آموزان رابطه‌ی معناداری دارد. آرتمیوس و همکارانش<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های مقابله با خلق منفی بر کاهش اضطراب و استرس و بهبود کیفیت زندگی دانشجویان پرستاری تاثیر مثبت و معناداری دارد.

با عنایت به مطالب ذکر شده، این فرضیه‌ی اصلی مطرح است که مهارت‌های مقابله با خلق منفی بر استرس و اضطراب دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه‌ی شهر کاشان تاثیر دارد.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان پسر شهر کاشان مشغول به تحصیل بوده که تعداد آنها ۱۳۷۷ نفر و نمونه‌ی آن شامل ۳۰ دانش‌آموز است که به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند. دامنه‌ی سنی این افراد بین ۱۴ تا ۱۸ سالگی قرار دارد و متوسط سن آنها ۱۶ سال بود. نظر به کنترل متغیر جنسیت، تمامی آزمودنی‌ها از بین دانش‌آموزان پسر انتخاب شدند.

### ابزار پژوهش

**مقیاس، اضطراب و استرس.** مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (*DASS*) لایویوند و لایوینده (۱۹۹۵) مجموعه‌ای از دو مقیاس خودگزارش‌دهی برای حالات عاطفه‌ی منفی در اضطراب و استرس است. آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) مقیاس مذکور را مورد تحلیل عاملی قرار دادند که نتایج پژوهش آنان مجدداً حاکی از وجود سه عامل افسردگی، اضطراب و تنیدگی بود. نتایج این مطالعه نشان داد که ۶۸٪ از واریانس کل مقیاس توسط این سه عامل مورد سنجش قرار می‌گیرد. ارزش ویژه عوامل تنیدگی، افسردگی و اضطراب در پژوهش مذکور به ترتیب برابر ۹/۰۷، ۲۳/۸۹، ۱/۲ و ضریب آلفا برای این عوامل به ترتیب ۹۲/۹۷، ۹۵/۰، ۰/۰ بود. روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته که اعتبار بازآزمایی را برای مقیاس افسردگی،

1- Halmandariz & Pover

2- Rayan

3- Artemios et al

اضطراب و تنیدگی به ترتیب برابر ۷۶/۸۰، ۷۷/۰، ۰/۰ و آلفای کرونباخ را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی به ترتیب برابر با ۷۴/۸۱، ۷۸/۰، ۰/۰ گزارش نموده‌اند. کاربرد مهم این مقیاس اندازه‌گیری شدت نشانه‌های اصلی اضطراب و استرس است. سوالات شماره‌ی ۵، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۷، ۳، ۱۲، ۹ و ۲ مربوط به مؤلفه‌ی اضطراب و سوالات شماره‌ی ۱، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۱۳ مربوط به مؤلفه‌ی استرس می‌باشد. در ارزش‌گذاری گزینه‌های سوالات این پرسشنامه به ترتیب از اصلا صدق نمی‌کند تا زیاد صدق می‌کند، نمرات ۰ تا ۳ داده می‌شود. در عین حال در پژوهش حاضر پرسشنامه به صورت آزمایشی روی ۳۰ نفر از افراد جامعه اجرا گردید و سپس با استفاده از نرم‌افزار SPSS ضریب آلفای پرسشنامه محاسبه شد که مقدار آن برابر با ۰/۹۰ برآورد گردید.

**جلسات آموزشی.** خلاصه جلسات آموزشی که در ۶ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای و به صورت هفتگی برای گروه آزمایش در دبیرستان پسرانه‌ی شهدای کاشان توسط روانشناس بالینی برگزار گردید و وظایف درمانجویان، فراگیری مهارت‌های آموخته شده در جلسات و انجام تکالیف خانگی در بیرون از جلسه‌ی درمان و ثبت وقایعی که مرتبط با مهارت‌های آموخته شده است، تعیین شد. خلاصه‌ی جلسات به شرح زیر بود.

جلسه	تکلیف
اول	پس از معارفه و آشنایی با اعضای گروه محقق به توضیح خلق منفی و پاسخ به سوالات و ابهامات دانش‌آموزان پرداخت و علائم و نشانه‌های خلق منفی را برای دانش‌آموزان تشریح کرد.
دوم	علائم و تأثیر افسردگی بر سلامت افراد شرح داده شد و با ارائه مثال نحوه مقابله با خلق منفی و روش‌های روبرویی با موقعیت‌های ناراحت‌کننده و روش‌های گوناگون مقابله با افسردگی به دانش‌آموزان آموزش داده شد.
سوم	خشم، عوامل مؤثر و پیامدهای آن و همچنین مهارت‌های مقابله با خشم توضیح داده شد.
چهارم	اضطراب و علائم آن تشریح شد و شیوه‌های مقابله با اضطراب و الگوهای فکری که موجب اضطراب می‌شوند، توضیح داده شد.
پنجم	مهارت‌های مقابله‌ای و مهارت‌های اجتماعی، نحوه‌ی مقابله با استرس و مشکلات توضیح داده شد و در جلسه ششم مهارت‌های حل مسأله، تصمیم‌گیری و خویشتن‌داری و راهکارهای برای بهبود مهارت‌های مقابله‌ای شرح داده شد و در نهایت یک نتیجه‌گیری کلی از تمامی آموزش‌ها ارائه شد (در طی این مدت آزمودنی‌های گروه کنترل، هیچ آموزشی دریافت نکردند).

#### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل میانگین و انحراف استاندارد گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به صورت تفکیکی، به همراه تحلیل استنباطی شامل مقایسه‌ی میانگین‌های تعدیل شده هر دو گروه در جداول ۱ و ۲ و ۳ ارائه شده است.

**جدول ۱- نمره‌های میانگین انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون میزان اضطراب و استرس به تفکیک گروه آموزش مهارت مقابله با خلق منفی و گروه کنترل**

متغیرها	گروه آموزش مهارت مقابله با خلق منفی	گروه کنترل
	میانگین $\bar{X}$	انحراف استاندارد $S$
پیش‌آزمون اضطراب	۱۳/۲۰	۱/۶۴۲
پس‌آزمون اضطراب	۱۴/۱۳	۱/۵۰۶
پیش‌آزمون استرس	۲۱/۶۰	۱/۷۲۴
پس‌آزمون استرس	۱۴/۴۰	۱/۸۰۵

**جدول ۲- نمره‌های میانگین تعدیل شده و انحراف استاندارد میزان اضطراب و استرس به تفکیک گروه آموزش مهارت مقابله با خلق منفی و گروه کنترل**

متغیرها	گروه آموزش مهارت مقابله با خلق منفی	گروه کنترل
	میانگین $\bar{X}$	انحراف استاندارد $S$
پس‌آزمون اضطراب	۱۴/۴۷۲	۰/۳۰۸
پس‌آزمون استرس	۱۴/۶۷۶	۰/۲۳۵

همان‌طور که مندرجات جداول ۱ و ۲ نشان می‌دهند، در گروه آزمایش در مرحله‌ی پس‌آزمون در کلیه‌ی متغیرها تغییرات قابل ملاحظه‌ای مشاهده می‌گردد. ولی در گروه کنترل چنین تغییراتی دیده نمی‌شود. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش و مقایسه‌ی میانگین نمره‌های استرس و اضطراب آزمودنی‌ها، ابتدا میانگین تفاضل، پیش‌آزمون - پس‌آزمون آنها محاسبه گردید و سپس از روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد.

نتایج به دست آمده برای بررسی فرضیه‌های پژوهش در خصوص تاثیر آموزش مقابله با خلق منفی در کاهش اضطراب و کاهش استرس دانش‌آموزان در جداول ۲ و ۳ نشان داده شده است. جهت بررسی فرضیه‌ی اصلی پژوهش از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. قبل از انجام تحلیل کواریانس چند متغیره، ابتدا پیش‌فرض‌های آن یعنی همگنی رگرسیون، داشتن رابطه خطی، فاصله‌ای بودن داده‌ها، نرمال بودن توزیع و تصادفی بودن داده‌ها و همبستگی بین داده‌های متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گرفت.

پس از بررسی به عمل آمده، چون رابطه‌ی خطی و مفروضه‌های همگنی ماتریس واریانس و کواریانس و مفروضه برابری خطای واریانس‌ها و همگنی شیب خط رگرسیون زیر سوال نرفته است، پژوهشگر مجاز استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیره است. بررسی میانگین و انحراف استاندارد میزان اضطراب و استرس گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۳- میزان اثر ( $\eta^2$ ) براساس آزمون لامبدای ویلکز ۲ برای متغیر ترکیبی

متغیر	ارزش Value	F	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	سطح معناداری p	اندازه اثر $\eta^2$	توان آزمون
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۶۵	۱۷۸/۵۸۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۳۵	۱/۰۰

مجذور اتا به عنوان مقدار سهمی از واریانس است که به متغیر ترکیبی جدید مرتبط است و در پژوهش حاضر، میزان اضطراب و استرس را شامل می‌شود که می‌توان متغیر ترکیبی جدید را سلامت عمومی نامید. این مقدار ۰/۹۳۵ بوده که نشان‌دهنده‌ی اندازه‌ی اثر گروه مهارت مقابله با خلق منفی است. اندازه‌ی اثر محاسبه شده چون بالاتر از ۰/۱۴ (یا ۰/۱۴) نشان‌دهنده اثر زیاد گروه مهارت مقابله با خلق منفی بر اضطراب و استرس است. گروه مهارت مقابله با خلق منفی می‌تواند میزان اضطراب و استرس را برآیند کند.

## جدول ۴- تحلیل نتایج کواریانس برای متغیرهای اضطراب و استرس

منبع پراش	مجموع مجذورات SS	درجه آزادی df	میانگین مجذورات ms	F	سطح معناداری p	اندازه اثر $\eta^2$	توان آزمون
اضطراب	۱۹۶/۷۶۱	۱	۱۹۶/۷۶۱	۱۴۹/۰۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۵۲	۱/۰۰
استرس	۲۴۱/۱۱۶	۱	۲۴۱/۱۱۶	۳۱۳/۹۸۶	۰/۰۰۱	۰/۹۲۴	۱/۰۰

براساس نتایج به‌دست آمده از جدول ۴ و برای تحلیل متغیرهای وابسته اضطراب و استرس دو گروه آزمایش و کنترل، از آلفای میران شده بن فرونی (۰/۰۰۵) استفاده شده است. پس از تعدیل میانگین پیش آزمون اضطراب به میزان (۲۰/۷۰) و همچنین براساس نتایج به‌دست آمده از جدول ۴ برای متغیر اضطراب با توجه به  $F$  محاسبه شده  $= ۰/۸۵۲$  ،  $p = ۰/۰۰۱$  ،  $F = ۱۴۹/۰۹۹$  است،  $(df=۱و۲۶)$  با  $F$ ، چون سطح معناداری کمتر از آلفای میزان شده بن فرونی (۰/۰۰۵) است، بنابراین  $F$  محاسبه شده از لحاظ آماری معنادار است. لذا می‌توان گفت که نمرات پس‌آزمون اضطراب در دو گروه مهارت مقابله با خلق منفی و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. پس از تعدیل میانگین پیش آزمون استرس به میزان (۲۱/۸۳) همچنین، براساس نتایج به‌دست آمده از جدول ۴ برای متغیر استرس با توجه به  $F$  محاسبه شده  $= ۰/۹۲۴$  ،  $p = ۰/۰۰۱$  و  $F = ۳۱۳/۹۸۶$  ،  $(df=۱و۲۶)$  با  $F$ ، چون سطح معناداری کمتر از آلفای میزان شده بن فرونی (۰/۰۰۵) است، بنابراین  $F$  محاسبه شده از لحاظ آماری معنادار است. لذا می‌توان گفت که نمرات پس‌آزمون استرس در دو گروه مهارت مقابله با خلق منفی و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

- 1- Partial Eta Squared
- 2- Wilks Lambda

با عنایت به معنادار شدن تفاوت میانگین‌ها با ۰/۹۹ اطمینان بیان می‌شود که فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت مقابله با خلق منفی بر اضطراب و استرس دانش‌آموزان موثر است، تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

با بررسی یافته‌های این پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت مقابله با خلق منفی بر اضطراب و استرس دانش‌آموزان موثر است. در تبیین این یافته باید گفت که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به صورت غیر مستقیم در کاهش اضطراب موثر است. زیرا اضطراب ناشی از کمبود مهارت و پیش‌بینی‌ناپذیری موقعیت است. دانش‌آموزان به دلیل سختی دوران تحصیل و نگرانی در مورد آینده، اغلب مایل به تغییر هرچه زودتر این شرایط هستند. بنابراین تأکید بر پذیرش واقعیت، افزایش آگاهی، توانایی خودگردانی و مقابله با فشارهای روانی، اضطراب آنها کاهش یافت. این نتیجه با نتایج حاصل از پژوهش ناهیم (۲۰۰۱)، فلاکسمن و همکاران (۲۰۰۴ و ۲۰۰۲)، زایندر (۲۰۰۷)، اخوت و همکاران (۱۳۹۰)، کویانی و همکاران (۱۳۹۰)، لونیبون و کلارک (۲۰۰۵)، هامبورگ (۲۰۰۲)، وان لیون و همکاران (۲۰۱۰)، بیجاری و همکاران (۱۳۸۸)، ولی‌زاده (۱۳۸۸)، کوری (۲۰۰۹)، رایان (۲۰۱۰)، آرتمیوس و همکاران (۲۰۱۲)، چی ونز و گراب می‌یر (۲۰۰۸) همسو می‌باشد. این پژوهش‌ها نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله با خلق منفی در کاهش اضطراب و استرس افراد مؤثر است. در واقع آموزش نحوه‌ی مقابله با خلق منفی و نحوه‌ی کنترل و رفع آنها موجب می‌شود که دانش‌آموزان از قرار گرفتن در شرایط بحرانی و اضطراب و استرس نهراسیده و به شکل صحیح آنها را رفع کنند. در واقع شیوه‌های مقابله‌ای مثل شیوه‌های شناختی رفتاری توان مقابله و سرسختی روانشناختی فرد را افزایش می‌دهد. به دلیل آشنایی افراد با نحوه‌ی مقابله با خلق منفی و موقعیت‌های استرس‌زا افراد دچار استرس و اضطراب نشده و می‌توانند با آنها مقابله کنند. آموزش این مهارت‌ها فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری را باید انجام داده و چگونه آن را انجام دهد. به طور کلی می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت مقابله با خلق منفی منجر به افزایش اعتماد به خود و سلامت روانی افراد شده و در پیشگیری از مشکلات روانی از جمله اضطراب و استرس نقش موثری دارد.

از طرف دیگر همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، برخی از پژوهش‌ها از جمله در مطالعه‌ی نادری و همکارانش (۲۰۰۹) اثربخشی آموزش مهارت زندگی مقابله با خلق منفی در کاهش اضطراب و افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین نتایج پژوهش حاج امینی و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که با آموزش مهارت مقابله خلق منفی می‌توان میزان تنیدگی، اضطراب



واکنش‌های هیجانی مخرب نوجوانان را کاهش داد. علاوه بر این پژوهش استیگر و همکاران (۲۰۰۹) نیز به تاثیر مثبت مهارت مقابله با خلق منفی در کاهش علایم تهدیدکننده‌ی سلامت همچون سلامت اضطراب و پرخاشگری اشاره شده است.

در همین راستا روانشناسان با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی، جهت پیشگیری از بیماری‌های روانی و نابهنجاری‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی را در سرتاسر جهان سرلوحه‌ی کار خود قرار داده‌اند.

در مجموع مهارت‌های زندگی را می‌توان به‌صورت توانایی روانی-اجتماعی برای رفتار انطباقی و موثر در نظر گرفت که افراد یاد می‌گیرند که به‌طور موثری با مقتضیات و مسائل زندگی روزمره مقابله کنند(واحدی و فتاحی، ۲۰۱۱). به‌طوری که این توانایی‌ها فرد را برای مقابله با موقعیت‌ها آماده کرده و با کمک اتخاذ این مهارت‌ها می‌تواند با رفتارهای مثبت و سازش یافته، سلامت جسمانی و به‌ویژه سلامت روانشناختی خود را ارتقا ببخشد.

در اجرای این پژوهش محدودیت‌هایی نیز وجود داشته است. مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر محدود شدن آزمودنی‌ها صرفاً به دانش‌آموزان پسر است. لذا تعمیم نتایج به دانش‌آموزان دختر باید با احتیاط صورت گیرد و در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود که دختران نیز به همراه پسران مورد مطالعه قرار گیرند.

#### منابع

- آقاجانی، مریم (۱۳۸۵)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، تهران: انتشارات جهات دانشگاهی.
- اخوت، لادن، کاویانی، حسین، شفیق آبادی، عبداللهه (۱۳۹۰)، مجله تازه‌های علوم شناختی، سال چهارم، شماره ۴، صص ۳۹-۲۵.
- براهنی، محمد (۱۳۸۶)، مقابله با خلق منفی، تهران: نشر دوران.
- بیجاری، محمد، ایمانی، بتول، پورافکاری، نسرين (۱۳۸۸)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با خلق منفی در کاهش اضطراب و استرس و افزایش امید به زندگی در زنان شاغل، مجله روانشناسی کار، سال پنجم، شماره ۷، صص ۳۲-۱۸.
- پورافکاری، فاطمه (۱۳۸۷)، بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب دانش‌آموزان دختر و پسر شهر اصفهان شورای تحقیقات آموزش و پرورش اصفهان.
- دیویدسون، جردنسی، نیل، جان ام، کرنینگ، آن ام. (۲۰۰۹)، آسیب‌شناسی روانی، مترجم: مهدی دهستانی ۱۳۸۹، تهران: نشر ویرایش.
- کاویانی، حسین، پورناصح، مهرانگیز، صیادللو، سعید، محمدی، محمدرضا (۱۳۹۰)، اثربخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت‌کنندگان در کلاس کنکور، مجله تازه‌های علوم شناختی، سال ۹، شماره ۲، صص ۷۸-۶۱.
- موسوی رضوی، محمدحسین (۱۳۸۷)، مباحث عمده در روانپزشکی، تهران: نشر آویژه.

ولی زاده، اصغر (۱۳۸۸)، اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با استرس، اضطراب و خشم بر کاهش استرس، اضطراب و بهبود سلامت روان کارکنان سازمان بیمه تأمین اجتماعی استان گیلان، مجله روانشناسی، سال پنجم، شماره ۴، صص ۳۱-۴۷.

- Artemios, A & Harrison & Jerald (2012) *Principles of international Medicine*. American : New York & sons: Ltd.
- Chivenzn, M & Gerup Miyer (2008) *Cognitive behavioral stress management improves stress- management skills and quality of life in men recovering from treatment of prostate carcinoma*, Cancer, 100 (1), 192-00.
- Cory. Antoni (2009). *A pilot study of cognitive behavioral stress management effect on stress, quality of life, and symptoms in persons with chronic fatigue syndrome*. University of Miami, FLUSA.
- Daiv idson, S (2009) *Gender Differences in Social and Test Anxiety Scale for a Cgildren in a Spanish Sample*. Personality and Individual Differences. Vol. 7. 312- 350.
- Disenzo, A (2005) *Gender Difference in Personality: A MetaAnalysis*. Psychological Bulletin, vol. 16, 429-456.
- Flaxman, O.E., Bond, F.W. & Koegh, E. (2002). *Preventing and Treating Evaluation Strain: A Technically Electric Approach*. Journal of Cognitive Behavior Therapy. 15, 126- 132.
- Flaxman, O.E., Bond, F.W. & Koegh, E. (2004). *Test Anxiety, Susceptibility to Distraction and Examinatin performance*. Anxiety Stress & Coping, 17, 241-252.
- Forenham, T. (2003). *Effectiv Intervention of Test Anxiety Reduction*. School Psychology. 24: 313- 328.
- Halmandariz (2009). *Rark's text book of preventive and social medicine*, India, 15 th edition.
- Hefer, B (2009). *Test Anxiety and Academic Delay of Gratification*. College Student Journal: 430, 1: Proquest Educational Journal. P.10.
- Kopland , T (2003). *Coping strategies and their correlates with depression in thejapaneses general population*. Psychiatry Reswarch. 168. 310-343.
- Lazarous & Folkman J., M.G., (2004), *Plasma Catecholamina and Lymphocyte beta2-adrenergic receptor alterationin elderly Alzheimer caregivers under stress*. Psychosomatic Medicine, 59, 251- 256.
- Rayan (2010). *Coping and emotion in stress and coping*. Ed by Monat & R.S Lazarruss. New York: Colombia University Press.