

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی در دختران دبیرستانی شهر اهواز

لادن وجدانی^۱

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف از این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی در دختران دبیرستانی شهر اهواز بود. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه ۳۰ نفر بود که از جامعه مذکور، به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. ۱۵ نفر به گروه آزمایش و ۱۵ نفر به گروه کنترل تخصیص یافتند. ابزارهای پژوهشی مورد استفاده احساس تنهایی راسل (۱۹۷۸)، رفتارهای پرخطر شجاعی (۱۳۸۷) و روابط عاطفی تهرانی (۱۳۸۸) بود. گروه آزمایش در طول هشت جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه آموزش مهارت های زندگی دریافت کردند. برای تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس چند متغیره و یک متغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی در دختران دبیرستانی شده است.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت های زندگی، احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر، شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

رفتارهای پرخطر مهمترین عامل به خطر افتادن سلامت جامعه اند. امروزه شیوع رفتارهای پرخطر بخصوص در نوجوانان و جوانان به یکی از مهمترین و گسترده ترین دل نگرانیهای جوامع بشری تبدیل شده و علی رغم فعالیتهای سه دهه گذشته رفتارهای مخاطره آمیز در سطح جهان دارای رشد تصاعدی بوده است. علت رشد شاید این باشد که هنوز جهان و کشورهای درحال توسعه به این نتیجه نرسیده اند که باید انرژی بی پایان و جاه طلبی نوجوانان را درک نمایند و به خلق فرصتهای واقعی برای جوانان بپردازند. برطبق آمارهای مرکز کنترل پیشگیری بیماریها شیوع رفتارهایی که سلامتی را به خطر می اندازند در جامعه جوانان و نوجوانان رو به افزایش است. مصرف سیگار، مصرف تنباکو، غذاهای پرچرب و مصرف سیگار، غذاهای پرچرب و مصرف کم فیبر، عدم فعالیت بدنی، مصرف الکل، رفتارهای پرخطر جنسی، سوء مصرف مواد و... رفتار پرخطر محسوب می شوند(خویی نژاد، ۱۳۹۲).

تغییرات عمده و فراگیر دوران بلوغ در ابعاد گوناگون جسمی و روانی و تغییر در ساختارهای شخصیتی نوجوانان در این دوران سبب می شود که از بلوغ به عنوان ((تولد دیگری)) یاد شود. شکل گیری خصوصیات همچون استقلال طلبی، آرمان گرایی، آینده نگری، تمایل به ابراز وجود، افزایش قدرت خطر پذیری و روحیه ی کنجکاوی و تلاش برای ساماندهی باورها و اندیشه ها و تشکیل نظام باید ها و نبایدها، همگام با گسست گره های عاطفی نوجوانان با والدین، بروز تضاد با باورهای والدین، فرایند جامعه پذیری و جستجوی الگوها فکری و عملی در جامعه و نیز رشد سریع اندامهای بدن و به طبع آن تشدید تکانه ها و تمایلات جنسی و عاطفی همه و همه سبب می شوند نوجوان دچار نوعی هیجان و حساسیت در بروز رفتار های کلامی و غیر کلامی گردد و کنترلش بر هیجانات، عواطف و رفتارهایش، دچار دگرگونی گردد. به دنبال این دگرگونی هاست که نوجوان در جستجوی پایگاه عاطفی جدیدی بیرون از محیط خانواده و عموماً در جنس مخالف بر می آید. که این امر همواره در فرهنگ ها و جوامع گوناگون مورد بحث و اظهار نظر های فراوان و گوناگون قرار گرفته و هم اکنون نیز از دغدغه های اصلی در حوزه تعلیم و تربیت است و همواره به عنوان موضوعی حساس مورد توجه کسانی است که یا به عنوان والدین و یا به عنوان مربیان در حوزه های گوناگون علمی و هنری و فکری با نوجوانان سرو کار دارند (شعاری نژاد، ۱۳۹۲).

شروع روابط عاطفی -جنسی از اوایل سن بلوغ (۱۲ الی ۱۴ سالگی) و میانگین سن ازدواج در جامعه (۲۵ سالگی و بالاتر) نشان دهنده وجود فاصله ی زمانی بیش از ده سال در این میان بوده که خود نشانگر این امر می باشد که به احتمال فراوان در صد بسیار کمی از این روابط به ازدواج ختم می شود. از سوی دیگر به علت عدم آگاهی نوجوانان از پیامدهای روانی و اجتماعی این گونه روابط، آنان دست به سرمایه گذاریهای عاطفی در این زمینه می زنند که غالباً با به پایان رسیدن یا به بن بست رسیدن روابط اثرات روانی نامطلوبی بر روح و روان نوجوانان بر جای خواهند گذاشت. بررسیها نشان داده اند که نوجوانان بعد از شکست های عاطفی بارها دوباره پای در این مسیر گذاشته و با به کار گیری تجارب قبلی تلاش می کنند روابط فعلی را مدیریت نمایند، اما غالباً با توجه به روحیه ی تنوع طلبی، دگرگونی در معیارها و ارزش ها، غلبه ی احساسات و عواطف، آرمان گرایی و وسعت دایره توقعات، غالباً این روابط به شکست می انجامند و در نهایت نگرش بدبینانه ای نسبت به جنس مخالف در جوانان شکل خواهد گرفت، بطوریکه به عنوان مثال پسری به این نتیجه خواهد رسید که اصولاً هیچ دختری قابل اعتماد نیست و بر عکس (خویی نژاد، ۱۳۹۲).

یکی از عواملی که می تواند روابط عاطفی نوجوانان را تحت تاثیر قرار دهد احساس تنهایی است. احساس تنهایی نیز حالت ناراحت کننده ای است که زمانی به وجود می آید که بین روابط بین فردی که فرد تمایل دارد آنرا داشته باشد و روابطی که وی

در حال حاضر دارد فاصله وجود داشته باشد. احساس تنهایی یک تجربه عاطفی ناراحت کننده است، اما بر عنصر شناختی نیز تاکید دارد به این صورت که احساس تنهایی ناشی از این ادراک است که ارتباطات اجتماعی فرد، برخی از انتظارات او را برآورده نمی کند (بحیرانی، ۱۳۹۸).

یکی از رویکردهای که می تواند بر بسیاری از مشکلات روحی و روانی نوجوانان را کاهش دهد آموزش مهارت های زندگی است. سازمان جهانی بهداشت مهارت های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالشها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. بطور کلی مهارت های زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند. مهارت های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت و عزت نفس و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و طلاق موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارت های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان بهداشت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارتها به افراد کمک می کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند (قاسم زاده، ۱۳۹۵).

قدرت سازگاری افراد در جامعه ی انسانی برابر نیست. در یک محیط مشابه اجتماعی، برخی ها، توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می دهند و خیلی زود در دام انزوا و افسردگی یا عملکرد نامناسب (رفتار ضد اجتماعی، تخریبی و ...) گرفتار می شوند. در مقابل عده ای با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتاری سازگارانه و همراه با تحمل روی می آورند. آنان همواره به راه های مؤثر و مفید می اندیشند و به درستی می دانند که راهی برای حل مسئله وجود دارد. ظرفیت روان شناختی یک فرد عبارت است از «توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و دشواری های زندگی روز مره». بالا بردن ظرفیت روان شناختی، این امکان را به شخص می دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه و عمل مؤثر و مثبت متبلور سازد (سلیمانیان، ۱۳۹۴).

رشد انسان در زمینه های روانی، اجتماعی، جسمانی، جنسی، شغلی، شناختی، الگو (خود) اخلاقی و عاطفی صورت می گیرد هر یک از زمینه ها نیازمند مهارت و توانایی می باشد. در واقع می توان گفت که تکامل مراحل رشدی وابسته به مهارت های زندگی است. زمانی که افراد مهارت های زندگی اساسی را کسب نمایند در عملکرد بهینه خود پیشرفت می کنند. آموزش مهارت های زندگی نقش اساسی را در بهداشت روانی ایفا می کند و البته زمانی که در یک مقطع رشدی مناسب ارائه شود نقش برجسته تری خواهد داشت. به طور تعیین می توان گفت که بسیاری از نوروها و سایکوزها ناشی از نقص در رشد مهارت های زندگی اساسی است. با توجه به مطالب گفته شده محقق درصدد است که اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی در دختران دبیرستانی شهر اهواز را مورد بررسی قرار دهد.

روش پژوهش

با توجه به ماهیت موضوع و هدف پژوهش، روش پژوهش حاضر از نوع کاربردی و شیوه ی انجام گرفتن آن نیمه آزمایشی است که از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر اهواز بودند که در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ مشغول به تحصیل می باشند. نمونه این پژوهش مشتمل بر ۳۰ نفر از جامعه مذکور (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه) بودند که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. برای این کار ابتدا از بین مدارس موجود به صورت تصادفی، یک مدرسه انتخاب و از بین آن مدرسه، تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم برگزیده شد. ملاک ورود و خروج آزمودنی ها کسانی بودند که شرایط ورود به کلاس های آموزشی را دارا بودند و وقت کافی را صرف این کلاسها را گذارند و در ساعاتی غیر از ساعات کلاسی در این مداخله شرکت داشتند.

ابزارهای پژوهش:

در این پژوهش از سه پرسشنامه استاندارد شده استفاده شد.

۱) **مقیاس احساس تنهایی:** پرسشنامه احساس تنهایی به عنوان اولین آزمون احساس تنهایی در سال ۱۹۷۸ توسط راسل، پیلا و فرگوسن در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد. علیرغم اعتبار و پایایی مناسبی که برای این مقیاس گزارش شده بود، برای رفع برخی نواقص، راسل و همکاران در سال ۱۹۸۰، نسخه تجدیدنظر شده ای از فرم اولیه را ارائه دادند. این مقیاس، بار دیگر توسط راسل در سال ۱۹۹۶ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. او در نسخه سوم عبارت های آزمون و نحوه پاسخ گویی به آن را ساده تر کرد و محتوای ماده چهارم آزمون را از منفی به مثبت تغییر داد. همچنین مواد آزمون را به گونه ای طراحی کرد که بتوان آن را از طریق مصاحبه نیز اجرا و گزارش نمود. این مقیاس شامل ۲۰ سوال است که در طیف لیکرت ۴ درجه ای (هرگز تا همیشه) پاسخ داده می شود. و به صورت ۴ گزینه ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. این پرسشنامه برای یافتن راهی، جهت حل مشکلات نوجوانان طرح شده است. در این پرسشنامه هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سوالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰ برعکس است. یعنی هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱) را دارد. دامنه نمره ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ قرار دارد. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۷۸٪ گزارش شد. پایایی آزمون به روش باز آزمایی توسط راسل، پیلا و فرگوسن (۱۹۷۸) ۸۹٪ گزارش شده است.

۲) **پرسشنامه رفتارهای پرخطر:** این پرسشنامه توسط شجاعی باغینی (۱۳۸۷)، ساخته شده و اطلاعاتی درباره فرد (سن، تحصیلات، شمار رفتارهای پرخطر که شامل فرار از منزل، سوء مصرف مواد و رابطه جنسی زودرس است) را در برمی گیرد. این پرسشنامه شامل ۱۳ سوال است که در نهایت تعداد رفتارهای پرخطر فرد را نشان می دهد. هر ماده دارای ۵ گزینه است که بر مبنای ۰ تا ۴ نمره گذاری می شود و درجات مختلفی از افسردگی را از خفیف تا شدید تعیین می کند. حداکثر نمره در این تست ۵۲ و حداقل آن ۰ می باشد. ضریب پایایی پرسشنامه سنجش رفتارهای پرخطر شجاعی باغینی (۱۳۸۷)، ۰/۷۱ بدست آمده است.

۳) **پرسشنامه روابط عاطفی:** این پرسشنامه توسط تهرانی (۱۳۹۵) ساخته و شامل ۴۳ سوال با طیف کاملا موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملا مخالفم می باشد. مولفه های این پرسشنامه شامل عزت نفس، اتکا و وابستگی به دیگران، عدم ثبات عاطفی یا عدم اعتماد به خود و اعتماد به خود می باشد که ۱۴ سوال آن به عزت نفس، ۱۷ سوال آن به اتکا و

وابستگی به دیگران، ۵ سوال آن به عدم اعتماد به خود یا عدم ثبات عاطفی و ۷ سوال به اعتماد به خود اختصاص داده شده است. برای سنجش عزت نفس آزمودنی‌ها ۱۲ سوال از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و دو سوال آن از آزمون وابستگی به دیگران گنجی (۱۳۸۰) استفاده شد. سوال‌های انتخاب شده مربوط به عزت نفس اجتماعی و مواردی بود که عزت نفس افراد را در ارتباط فرد با گروه همسن مورد سنجش قرار می‌دهد و ۲۹ سوال پرسشنامه مربوط به پرسشنامه وابستگی به دیگران گنجی (۱۳۸۰) است. این سوال‌ها برای سنجیدن افکار و احساس‌های مربوط به نیاز به مراددهی نزدیک با اشخاص ارزشمند است. عبارت‌های ۱۲ تا ۲۵ عزت نفس، عبارت‌های ۱ تا ۱۱ و ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۵ و ۳۶ انکا به دیگران، عبارت‌های ۲۶، ۲۹، ۳۲، ۳۳ و ۳۸ عدم ثبات عاطفی و عبارت‌های ۳۱، ۳۴، ۳۷، ۴۰، ۴۱، ۴۲ و ۴۳ اعتماد به خود یا ثبات عاطفی را می‌سنجند.

روش اجرای پژوهش:

بعد از مشخص کردن نمونه به روشی که ذکر شد به تعداد آزمودنی‌های گروه آزمایشی و گروه کنترل برگه سؤال و پاسخ نامه آماده کرده و با هماهنگی به عمل آمده در موعد مقرر در یکی از مدارس دبیرستان دخترانه شهر اهواز، با تشریح کلی کار و توجیه افراد جهت شرکت در این آزمون و تحقیق، از آنها خواسته شد که نهایت همکاری را با پژوهشگر داشته و تا پایان دوره انصراف ندهند سپس به تعداد آنها که ۳۰ نفر بودند برگه سؤالات پیش آزمون احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی توزیع گردید. پس از اتمام پیش آزمون برنامه کلاسهای آموزش مهارتهای زندگی به گروه آزمایشی که شامل ۱۵ نفر هستند داده شد. این آموزشها ۸ جلسه ۲ ساعته طول کشید برای این آموزش از پکیج آموزشی مهارتهای زندگی، کتابهای معتبر آموزش مهارتهای زندگی، جزوه ها و سی دی ها و سخنرانی‌های مختلف در زمینه مهارتهای زندگی استفاده شد. در این آموزشها شش مهارت (جرات ورزی، خود آگاهی، مهارت تصمیم گیری، مهارت مقابله با استرس و فشار روانی) اکثر از همه مورد تأکید قرار گرفت. هر کدام از این مهارتها دو یاسه جلسه را به خود اختصاص دادند. بعد از اتمام جلسات آموزش، دوباره از هر دو گروه دعوت به عمل آمد و در همان شرایط آزمون اولی دوباره آزمون احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی از افراد به عمل آمد (پس آزمون). این آزمون نیز مانند آزمون اولی یعنی پیش آزمون، تفسیر و نتیجه و نمرات آن نیز ثبت گردید تا پژوهشگر تأثیرات متغیر پیش بین بر متغیرملاک را ارزیابی کند. از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود لذا اکثر متغیرهای مزاحم آن کنترل شدند.

جدول ۱ خلاصه جلسات آموزش مهارت های زندگی

مهارت	جلسه	اهداف
مهارت شناخت خود (جرات ورزی)	اول و دوم	اهداف یادگیری در این مهارت به شرح زیر می باشد. ۱- رفتارهای جراتمندانانه، پرخاشگرانه و منفعلانه ۲- تعریف جراتمندی ۳- معایب عدم جراتمندی

۴- در چه مواقعی به جراتمندی نیاز داریم؟		
<p>اهداف یادگیری در این مهارت به شرح زیر می باشد.</p> <p>۱ - آگاهی از ویژگی های مثبت خود.</p> <p>۲ - شناخت ویژگی های قابل تغییر خود.</p> <p>۳ - شناخت استعدادها و توانمندی ها. و آشنایی با نظرات دیگران در مورد خود.</p> <p>۴ - آگاهی از ویژگی های منفی خود.</p>	دوم و سوم	مهارت شناخت خود (خود آگاهی)
<p>اهداف یادگیری در این مهارت به شرح زیر می باشد.</p> <p>مهارت های ذهنی شامل:</p> <p>۱ - آشنایی با مفهوم تصمیم گیری.</p> <p>۲- آشنایی با فرایند و روش تصمیم گیری.</p> <p>۳- آشنایی با عوامل مؤثر در تصمیم گیری.</p> <p>۴ - درک اهمیت پیامد های هر تصمیم پیش از اتخاذ آن.</p>	چهارم و پنجم	مهارت، تصمیم گیری
<p>اهداف یادگیری این مهارت به شرح زیر می باشد.</p> <p>۱ - آشنایی با مفهوم استرس.</p> <p>۲ - آشنایی با فواید اضطراب و فشار روانی</p> <p>۳ - درک اهمیت تأثیر افکار بر احساسات.</p> <p>۴ - آشنایی با روش آرام سازی عضلات.</p>	ششم، هفتم و هشتم	مهارت مقابله با استرس و فشار روانی

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار و تعداد آزمودنی‌های نمونه برای کلیه متغیرهای در این پژوهش در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی در دختران دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
احساس تنهایی	پیش آزمون	آزمایش	۳۷/۶۷	۴/۳۹	۱۵
	پس آزمون	گواه	۳۶/۳۳	۳/۱۴	۱۵
رفتارهای پرخطر	پیش آزمون	آزمایش	۳۳/۶۷	۴/۷۱	۱۵
	پس آزمون	گواه	۳۵/۵۰	۳/۴۷	۱۵
شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی	پیش آزمون	آزمایش	۱۹/۵۰	۳/۹۲	۱۵
	پس آزمون	گواه	۲۰/۱۷	۴/۱۰	۱۵
شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی	پیش آزمون	آزمایش	۱۹/۸۳	۴/۳۲	۱۵
	پس آزمون	گواه	۲۴/۰	۵/۵۴	۱۵
شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی	پیش آزمون	آزمایش	۱۳۹/۲۶	۱۴/۰۲	۱۵
	پس آزمون	گواه	۱۳۷/۲۰	۱۳/۰۶	۱۵
شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی	پیش آزمون	آزمایش	۱۱۱/۶۳	۱۱/۸۴	۱۵
	پس آزمون	گواه	۱۳۵/۸۷	۱۳/۸۴	۱۵

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمره ۱ احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی در دختران دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون را نشان می دهد.

جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی در دختران دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	فرضیه DF	خطا DF	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماري
آزمون اثر پیلایی	۰/۵۳۵	۳	۲۶	۳۸/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۴۶۵	۳	۲۶	۳۸/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۱/۱۵۰	۳	۲۶	۳۸/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۱۵۰	۳	۲۶	۳۸/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین دختران دبیرستانی گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی) تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($p < 0/0001$ و $F = 17/38$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، سه تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جداول زیر ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/53$ می باشد، به عبارت دیگر، 53 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی مربوط به تأثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد. توان آماری برابر با $1/00$ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون احساس تنهایی، رفتارهای پرخطر و شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی در دختران دبیرستانی گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری	
احساس تنهایی	پیش آزمون	۱۴۷۰/۵۲	۱	۱۴۷۰/۵۲	۳۵/۴۹	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲	۱/۰۰	
	گروه	۳۸۰/۹۲	۱	۳۸۰/۹۲	۱۸/۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۹۲	
	خطا	۸۷۰/۰۶	۲۷	۴۱/۴۳					
رفتارهای پرخطر	پیش آزمون	۱۰۷۷/۰۶	۱	۱۰۷۷/۰۶	۱۴/۱۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۰	۰/۹۹۲	
	گروه	۱۳۵۰/۹۳	۱	۱۳۵۰/۹۳	۱۷/۷۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۰/۹۹۹	
	خطا	۱۵۹۴/۱۸	۲۷	۷۵/۹۱					
شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی	پیش آزمون	۵۱۷/۴۴	۱	۵۱۷/۴۴	۱۵/۰۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲	۱/۰۰	
	گروه	۱۰۰۶/۱۰	۱	۱۰۰۶/۱۰	۱۴/۸۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۹	۱/۰۰	
	خطا	۲۱۵۱/۲۲	۲۷	۱۰۲/۴۳					

همان طوری که در جدول ۴ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین دختران دبیرستانی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ احساس تنهایی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/0001$ و $F = 18/19$). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین احساس تنهایی دختران دبیرستانی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش احساس تنهایی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/44$ می باشد، به عبارت دیگر، 44 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون احساس تنهایی مربوط به تأثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد. با کنترل پیش آزمون بین دختران دبیرستانی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ رفتارهای پرخطر تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/0001$ و $F = 17/79$). به

عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین رفتارهای پرخطر دختران دبیرستانی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش رفتارهای پرخطر گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۶ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۶ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس از آزمون رفتارهای پرخطر مربوط به تأثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد. با کنترل پیش آزمون بین دختران دبیرستانی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F= ۱۴/۸۲$ و $p < ۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی دختران دبیرستانی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب بهبود شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۹ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۹ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس از آزمون شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی مربوط به تأثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین دختران دبیرستانی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ احساس تنهایی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین احساس تنهایی دختران دبیرستانی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب بهبود احساس تنهایی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۴ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۴ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس از آزمون احساس تنهایی مربوط به تأثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد. در تبیین این نتیجه می توان گفت که هر یک از ما برای تغییر و آموختن روشهای مختلف کنار آمدن بک محیط های جدید، آستانه تحمل خاصی داریم. بعضی از افراد برای روبرو شدن بک محیط تازه دچار اندوه و غم می شوند، بعضی دچار از دست دادن معنا، ترس از تغییر، پیش بینی ناپذیری و یا بالاخره احساسات تنهایی می گردند. برای آنکه بتوانیم بک چنین احساساتی مقابله کنیم ابتدا باید آنرا بپذیریم؛ یعنی بپذیریم که احساس تنهایی می کنیم که این خود در بعضی از موارد کاربست دشوار، پس از پذیرش باید آن را به گونه ای ابراز کنیم که این طرق مختلفی را شامل می شود مانند درد دل با دوست، نوشتن خاطرات، کشیدن عکس، نواختن ساز، خواندن آواز و یا نوشتن نامه تنها در این مواقع است که می توانیم به امور مهمی در این راستا پی بریم بعنوان مثال: غمگینی ما باعث احساس تنهاییمان گردیده و پس از آن دریابیم که این احساس از کجا آمده و با زندگیمان ارتباط یافته شاید این غم بر اثر ترک خانواده و گام گذاشتن در محیط جدید با افراد جدید و نقاط فکری مختلف، باشد. پس به موازات توانایی ما در یافتن این ارتباط، قدرت تغییر آن نیز افزایش می یابد. یک تغییر آنکه می توانیم برای تسکین با والدین خود تماس بگیریم. از طریق تلفن، نامه و ... پس از آن می توانیم این احساس خود را با کسی در میان گذاشته مثل دوست، معلم، مشاور ...؛ که می تواند نقطه شروعی باشد برای ختم تنهایی؛ اول از هر چیز باید این احساس را شناخت و باید آنرا پذیرفت و همچنین اراده کرد تا آن را از بین برد (پیمانفر، ۱۳۹۷).

یادگیری مهارت های زندگی موجب افزایش ظرفیت روان شناختی اشخاص می شود. قدرت سازگاری اشخاص در مقابل فشارها و مشکلات زندگی و اجتماع برابر نیست. در یک محیط مشابه اجتماعی بعضی از اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت های چالش انگیز را خیلی زود از دست می دهند و در دام انزوا، افسردگی، رفتارهای ضد یا غیر اجتماعی و به ویژه وابستگی دارویی گرفتار می شوند. در حالی که عده ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیتها بر آیند و بدون عارضه

خاصی مشکل را برطرف نمایند و یا آن را پشت سر بگذارند. این تفاوت در واکنش های مقابله ای و دفاعی افراد به تفاوت در ظرفیت روان شناختی آنها نسبت داده می شود. ظرفیت روان شناختی یک فرد عبارت است از توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و سختی های زندگی روزمره. به همین ترتیب، نتایج نشان دهنده ی اثربخشی فنون به کار برده شده در بهبود احساس تنهایی موثر بود.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین دختران دبیرستانی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ رفتارهای پرخطر تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین رفتارهای پرخطر دختران دبیرستانی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش رفتارهای پرخطر گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۶ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۶ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون رفتارهای پرخطر مربوط به تأثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد. در تبیین این نتیجه می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی سبب کاهش رفتارهای پرخطر شده است. هر قدر این ظرفیت روان شناختی بالاتر و بیشتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی - رفتاری خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه ای مثبت سازگارانه و کار آمد به حل و فصل مشکلات بپردازد. ظرفیت روان شناختی افراد در ارتقای بهداشت روان و هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. به ویژه زمانی که مشکلات شکل روانی - اجتماعی به خود بگیرد؛ یعنی زمانی که شخص در مواجهه با فشارهای روانی - اجتماعی و چالش های زندگی به الگوهایی از رفتار (غیر انطباقی) روی می آورد که حاصل آن فراهم کردن مشکلات برای خود شخص از یک طرف و جامعه از طرف دیگر می باشد. در چنین مواقعی مداخله روان شناختی گریز نا پذیر خواهد بود. وقتی از مداخله در سطح اول پیشگیری صحبت می شود، در این شرایط بهترین مداخله عبارت خواهد بود از افزایش قدرت سازگاری و ظرفیت های مقابله ای فردی و اجتماعی آنها. این هدف را آموزش مهارت های زندگی بر آورده می سازد. نظریه مینای این رویکرد می گوید برخی از افراد مستعد آن هستند که به برخی از موقعیت های هیجانی به شیوه ای شدید و نا معمول واکنش نشان دهند. موقعیت هایی که بیشتر در روابط عاطفی، خانوادگی یا دوستانه یافت می شوند. همچنین با توجه به ماهیت آموزش مهارت های زندگی به دلیل توجه به مفاهیمی مانند پذیرش احساسات و هیجانات خود، افزایش آگاهی، حضور در لحظه، مشاهده گری بدون داوری، آموزش تحمل پریشانی؛ کنترل رفتارهای تکانه ای، شناسایی رفتارهای خود تخریبی و افزایش کارآمدی بین فردی ضمن کاهش علائم و پیامدهای مرتبط با مشکلات زندگی، می تواند نقش مهمی در کاهش رفتارهای پرخطر داشته باشد.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین دختران دبیرستانی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی دختران دبیرستانی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب بهبود شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۹ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۹ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی مربوط به تأثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد. در تبیین این نتیجه می توان گفت که یکی از مهم ترین عواملی که با وجود رشد نیروهای جسمی، فکری و روحی نوجوان، مانع از به جریان

افتادن صحیح و اصولی آن‌ها و تأمین سعادت آینده او می‌شود، تسلط میل جنسی بر وجودش می‌باشد. عدم کنترل این میل، سبب می‌شود که تمام حواس و توجهات انسان و تمام قوای جسمی و مغزی او معطوف هوس‌بازی‌ها شود و اگر عملاً هم موفق به هوس‌بازی نگردد، تمام فکر و ذهن او به وسیله این خیالات و افکار، اشغال شده و او مجالی برای انجام کار دیگری و شکوفایی اندیشه و استعدادش پیدا نمی‌کند. این شعله‌ای که در سراسر وجودش زبانه می‌کشد، تمام تر و خشک را با هم می‌سوزاند و شکوفه‌های تازه دمیده در گلزار شخصیت معنوی‌اش را طعمه آتش سوزان می‌کند.

در دوستی‌های موجود بین دختران و پسران، از آن جا که مقاومتی بسیار قوی از طرف پدر و مادر یا جامعه برای ممانعت از برقراری این دوستی‌ها وجود دارد، این گونه دوستی‌ها، با مخاطرات روانی گوناگونی، مانند اضطراب و تشویش همراه است. وجود افکار دیگری چون احساس گناه، نگرانی از تهدیداتی که توسط پسر، برای فاش کردن روابطش با دختر صورت می‌گیرد، یک تعارض درونی و اضطراب مستمر را به دنبال دارد. بنابراین، وجود چنین دلهره‌ها و اضطراب‌هایی که گاهی لطمه‌های جبران‌ناپذیری بر جسم و روان انسان وارد می‌کند، از آسیب‌های جدی این گونه روابط است. همچنین هیجانانگیزانه کاذب، مثل خیال ازدواج، خوش‌بختی و در نتیجه، شکست روحی، قربانی شدن دختران به خاطر از بین رفتن آبروی آنها و خانواده‌شان و حتی اقدام به خودکشی از دیگر آسیب‌های این نوع ارتباط است.

یکی از پیش‌نیازها و کلیدهای موفقیت و آرامش در زندگی، آشنایی با روان‌شناسی ارتباطات و آگاهی از فنون و تکنیک‌های ارتباطی با گروه‌های مختلف اجتماعی به‌ویژه گروه غیرهمجنس می‌باشد. عدم تعریف روابط سالم و هدفمند بین گروه‌های غیرهمجنس با تأکید بر رویکرد دینی و فرهنگ بومی و ملی، موجب تنش‌ها و تلخی‌های آزاردهنده بین اعضای خانواده بخصوص بین والدین و فرزندان نوجوان و جوان و نیز بروز آسیب‌هایی نظیر فرار دختران و پسران از خانه، ازدواج‌های ناموفق، دوستی‌های ناسالم دختران و پسران، احساس شکست و ناکامی در فرآیند این نوع دوستی‌ها و بدنبال آن گسترش اعتیاد، خود-کشی، افسردگی، افت تحصیلی و دهها معضل و مشکل دیگر در بین لایه‌های مختلف اجتماع گردیده است. بنابراین بازکاو و تبیین روابط دختران و پسران یکی از ضروریات بسیار مهم جامعه امروز ما به‌شمار می‌آید.

دختر و پسر می‌توانند بدون طی کردن راههای پرخطر، بعد از تحصیل شرایط ازدواج، از طریق یک رابط واسط مجرب و متعهد که ازدواج کرده و در روابط زناشویی، فردی موفق و خوشبخت می‌باشد، استفاده کرده و به راحتی می‌توانند فرد را هم تا حد هشتاد درصد شناسایی کنند. بدون اینکه دامنه حرارت علاقه و شور و هیجان ارتباط بین آنها گسترش یافته و دلبستگی موجب به حاشیه رانده شدن عقل در تصمیم‌گیری‌ها شود؛ همسر آینده خود را بهتر و دقیق‌تر مورد شناسایی قرار دهند. البته بعد از شناخت کلیات و تأیید رابط و واسط و خانواده‌شان، در نشست‌ها و روابط سالم و آشکار (و نه پنهان) در منزل و منظر والدین دختر، جزئیات هم روشن شده و گام‌های محکم و مطمئن خود را به سوی ازدواجی پایدار و ماندگار و عشقی مبتنی بر عقل (و نه احساسی ناپایدار و کودکانه) بر می‌دارند. بر اساس نتایج مطالعه حاضر می‌توان گفت که امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر ساخته است. آموزش مهارت‌های زندگی در جهت ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت و کیفیت زندگی را تأمین می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزشها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل

تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. آموزش مهارت های زندگی منجر به انگیزه در رفتار سالم می شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است.

منابع:

آقایی، مریم (۱۳۹۲). بررسی اثر بخشی آموزش رابطه سالم در افزایش آگاهی دانش آموزان مقطع متوسطه نسبت به روابط آسیب زای دختر و پسر شهر اصفهان، چکیده مقالات همایش های اجتماعی منطقه زاگرس جنوبی، شهرکرد، دانشگاه علوم پزشکی

ایزدی اجیرلو، احمد، بهمنی، بهمن، قنبری مطلق، علی (۱۳۹۱). اثربخشی مداخله شناختی رفتاری گروهی بر اصلاح تصویر تن و افزایش رفتارهای پرخطر در زنان مبتلا به سرطان پستان پس از جراحی ماستکتومی، فصلنامه علمی پژوهشی توانبخشی، دوره ۱۳، شماره ۴، صفحات ۷۲-۸۳

اکبری، جعفر (۱۳۹۰). پروژه تحقیقاتی رفتارهای پرخطر و ارتباط آن با رفتارهای پرخطر؛ ماهنامه تربیت، شماره ۱. آزاد، حسین (۱۳۹۱). آسیب شناسی روانی، (جلد اول) چاپ دوازدهم. تهران: انتشارات بعثت. احمدوند، محمد علی (۱۳۹۰). بهداشت روانی، تهران: انتشارات پیام نور

بلاغی اینالو، طاهره (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی با ابعاد کمال گرایی و شیوه های مقابله با استرس در دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد مرودشت، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، منتشر شده

پیمانفر، غلامرضا (۱۳۸۸). مقایسه ی تصویر بدنی، شاخص حجم بدنی، احساس تنهایی و رفتارهای پرخطر بین افرادی که جراحی زیبایی انجام دادند، افراد متقاضی جراحی زیبایی و افراد عادی شهرستان بهبهان؛ پایان نامه ی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد اهواز.

خویی نژاد، غلامرضا (۱۳۹۲). نظریه های رشدی، تهران، انتشارات ارجمند.

بحیرانی، اعظم. (۱۳۹۸). بررسی رابطه ی بین احساس تنهایی و رفتارهای پرخطر با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره ی پیش دانشگاهی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ی علوم تربیتی و روانشناسی، روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۲). روانشناسی رشد، تهران: انتشارات پیام نور.

شیخ دارانی، هما، مهرابی، حسینعلی، کجباف، محمد باقر، عابدی، محمد رضا (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مبتنی بر افزایش آگاهی از آسیب های حاصل از روابط آسیب زای دختر و پسر بر نگرش دانش آموزان دختره دوره متوسطه، مجله دانش و پژوهش در روانشناسی، شماره ۳۸، صص ۴۱-۶۲.

شفیع آبادی، عبدالله؛ ناصری، غلامرضا (۱۳۹۰). نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

آگاه، لیلا، جان بزرگی، مسعود. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سازگاری زناشویی زنان دارای تعارض زناشویی (با مقیاس اسلامی)، فصلنامه روانشناسی و دین، سال هفتم، شماره دوم، پیاپی ۲۵،

سلیمانیان، علی اکبر، جاجرمی، محمود، فلاحتی، مریم. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کیفیت زندگی همسران جانبازان مبتلا به اختلالات خلقی. طب جانباز. ۷ (۴): ۱۹۷-۲۰۵

کریس، ال کلنیکه. (۲۰۰۳). مهارت های زندگی، ترجمه شهرام محمد خانی، (۱۳۹۶) تهران: انتشارات رسانه تخصصی

قاسم زاده زاده، احمد. (۱۳۹۵). راهنمای آموزش و آداب مهارت های زندگی، تهران: یادمان هنر اندیشه.

سازمان بهداشت جهانی، (۲۰۰۱)، برنامه ی آموزش مهارت های زندگی، ترجمه ی نوری قاسم آبادی،

منابع لاتین:

Adelman M, Ruggi L. The beautiful and the abject, gender, Identity and constructions of the body in contemporary Brazilian culture. *Current Sociology* 2008; 56: 555-86.

Brwon, T.R. (2014). "Does social physique anxiety effect women's motivation to exercise"? *Department of psychology, PP:219-224.*

Ball, K., Crawford, D., and Owen, N. (2000). "Too fat to exercise? Obesity as a barrier to physical activity". *Australian and Zealand journal of public health, 24,*

Breuning, E. Oikonomou, D. Singh, P. (2014). Cosmetic surgery in the NHS: Applying local and national guidelines. *J Plast Reconstr Aesthet Surg*; 63: 1437-42.

Breuning, E. Oikonomou, D. Singh, P. (2014). Cosmetic surgery in the NHS: Applying local and national guidelines. *J Plast Reconstr Aesthet Surg*; 63: 1437-42.

Fredrick, D.A. Lever, J, Peplau Letitia, A. (2013). Interest in cosmetic surgery and body image: View of men and women across the lifespan. *Journal plastic and reconstructive surgery* (Plast Perconstr). Published in United States. Vol 120 (ISSUC5): P 1407-15.

Ashby, J. S., Rice, K. G., and Kutchins, C. B. (2012). *Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment.* *Journal of Counseling Psychology, 55(1): 125-132*

Asen, G. (2012) *mindfulness, and perceived threat as predictors of posttraumatic stress Disorder After Exposure to a Terrorist Attack: A prospective study. Psychosomatic Medicine* ۶۸:۹۰۴-۹۹۹.

Keng, S. L. et al. (۲۰۱۱). *Effects of CBT A review of empirical studies, Clinical PsychologyReview. ۱۰,۱۰۱۶/j.cpr.۲۰۱۱,۰۴,۰۰۶*

Asetin RA, (2011). *Psychometric properties of the Beck depression inventory: Twenty-five years of evaluation. Clin Psychol Rev, 8(1): 77-100.*

Basker M, Prabhakar D, Moses PD, Russell S, Swamidhas P, Russell S. (2013). *The psychometric properties of beck depression inventory for adolescent depression in a primary-care paediatric setting in India. Child Adolesc Psychiatr Ment Health, 1: 8.*

Bailey, A. Ricciarelli, V. (2010). The effects of reality therapy and choice theory training on self concept among Taiwanese university student. *Int J Adv Couns: 22-8.*

Fredrick, D.A. Lever, J, J, Peplau Letitia, A. (2013). Interest in cosmetic surgery and body image: View of men and women across the lifespan. *Journal plastic and reconstructive surgery* (Plast Perconstr). Published in United States. Vol 120 (ISSUC5): P 1407-15.

Ashby, J. S., Rice, K. G., and Kutchins, C. B. (2012). *Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment.* *Journal of Counseling Psychology*, 55(1): 125-132

Flett, G. L. Blankstein, K, Hewitt, P. L. Koledin, S. (2012). *Components of perfectionism and procrastination in college students.* *Social Behaviour and personality*, 20, 85-94.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Dimension of perfectionism in unipolar depression.* *Journal of Abnormal Psychology*, 100,98-101.

Zeigler, V. Chadha, S. Osterman, L. (2008) Psychological defense and self-esteem instability: Isdefense style associated with unstable self-esteem? *J Res Pers*; 42: 348-64.

Cash TF, Theriault J, Milkewicz AN. (2011) Body image in an interpersonal context: adult Attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *J Social Clin Psychol*; 23(1): 89-103

Brown, Robert M. (2014).The development of family violence as a field of study and contributors to family and community violence among low-income fathers Original Research Article *Aggression and Violent Behavior*, Volume7, Issue 5, September–October 2010, Pages ۴۹۹-۵۱۱.

Bronell, K. *Dieting and the search for the perfect body where physiology and culture collide.* *Behavior Therapy*, 22, 1-12.

Biby, E. L. (2013). *The relationship between body dysmorphic disorder and depression, selfesteem, somatization and obsessive compulsive disorder.* *Journal of Clinical Psychology*, ۵۴(۱), ۴۸۹-۴۹۹.

Reis S: Brin, F; Grenger, s. (2013). Fear of intimacy in women: Rlationship Attachment style and Depressive symptoms. Department of psychology and illa werra institute for mental Health. *International journal of Descriptive and Exprimental Psychopathology*.

Maddux, J. Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *Journal of social and clinical psychology*, 21: 157 - ۱۶۴, (۲۰۰۲).

Borzekoeski, D.L. & Bayer, A.M. (2005). Body Image and Media Use among Adolescents, *Adolescent Medicine Clinics*, 16 (2), 289-302