



Comparing the effectiveness of life skills' training and therapy of acceptance and commitment on attitude to life of the female's junior high schoolers in Karaj city

Farzaneh Golpira¹, Davood Kordestani², Kouros Goodarzi³, Mohammad Asgari⁴

1. Ph.D Candidate in General Psychology, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran. E-mail: Golpira175@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Psychology, Tehran Branch, Payam Noor University, Tehran, Iran.. E-mail: Kodestani3000@pnu.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran. E-mail: Ko.Goodarzi@iau.ac.ir

4. Associate Professor, Department of Evaluating and Measuring, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: drmasgri423@gmail.com

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 04 January 2024
Received in revised form 30 January 2024
Accepted 06 March 2024
Published Online 21 December 2024

Keywords:
life skills' training, acceptance and commitment, attitude to life

ABSTRACT

Background: Experts in the field of adolescents emphasize that instructional programs can play an effective role in improving the attitude towards the life of children and adolescents. Among these programs, we can mention the life skills' training and therapy of acceptance and commitment on attitude, but so far, no independent study has compared the effectiveness of these two approaches in improving students' attitude towards life; Therefore, considering the research gap in this field and the importance of the mentioned variables, research in this field seems necessary.

Aims: The aim of the present study was to comparing the effectiveness of two methods of life skills' training and a therapeutic approach based on commitment and acceptance on the attitude to the life of female's junior high schoolers.

Methods: The current research is semi-experimental and includes pre-test and post-test with control group. The sample size of the study was about ten thousand. 60 people of them who had low scores in the attitude towards life questionnaire were selected and randomly replaced in two experimental groups and one control group (20 people each). One of the experimental groups was exposed to ten sessions (each session 90 minutes) of the life skills' training package (Mohammadkhani, 2015) and the second experimental group was exposed to 8 sessions (each session 90 minutes) of the therapeutic approach based on commitment and acceptance (Hayes, 2011). One week after the sessions, both study groups answered the Battista's (1973) life attitude index questionnaire again. In order to analyze the data, descriptive and inferential statistical methods (including multivariate covariance analysis and Benferroni's post hoc test) were used.

Results: The findings showed that the two methods of life skills' training and the approach based on commitment are effective on female students' attitude to life ($P < 0.05$). But there is no significant difference between the effectiveness of life skills' training with the group of acceptance and commitment on students' attitude to life ($P < 0.05$).

Conclusion: Considering the effectiveness of life skills' training programs and therapeutic approach based on commitment and acceptance, these approaches can be used to improve students' attitude to life in counseling centers, psychological institutions and educational centers, including schools.

Citation: Golpira, F., Kordestani, D., Goodarzi, K., & Asgari, M. (2024). Comparing the effectiveness of life skills' training and therapy of acceptance and commitment on attitude to life of the female's junior high schoolers in Karaj city. *Journal of Psychological Science*, 23(142), 151-165. [10.52547/JPS.23.142.151](https://doi.org/10.52547/JPS.23.142.151)

Journal of Psychological Science, Vol. 23, No. 142, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.142.151](https://doi.org/10.52547/JPS.23.142.151)



✉ **Corresponding Author:** Davood Kordestani, Associate Professor, Department of Psychology, Tehran Branch, Payam Noor University, Tehran, Iran..

E-mail: Kodestani3000@pnu.ac.ir, Tel: (+98) 916399359

Extended Abstract

Introduction

One of the variables that play an important role in the problems of teenagers is the attitude towards life (Zainol et al., 2020 & Barlevy et al., 2016). Attitude towards life is a broad concept that is derived from a person's cognitive system. On the other hand, the type of attitude towards life can influence a person's choices, activities and goals (Eric, 2008). The research results indicate that the concept of attitude towards life and the meaning of life are closely related to psychological health and well-being, and the meaningfulness of life can cause the level of negative emotions such as anxiety and depression to decrease (Chu & Mak, 2020).

The therapeutic approach based on acceptance and commitment and life skills' training are effective psychological interventions in the field of harm reduction. Acceptance and commitment therapy is an efficient therapeutic approach based on the relational framework theory and mainly considers human psychological problems (caused by cognitive fusion and experiential avoidance) as psychological inflexibility (Yuen et al., 2019). The findings of Kim and Lee (2019) showed that an approach based on commitment and acceptance can improve attitude and quality of life.

Specialists in the field of adolescents emphasize that instructional programs can play an effective role in improving the attitude of children and adolescents towards life. Life skills refer to a large group of psychosocial and interpersonal skills that can help people make informed decisions, communicate more effectively, develop coping skills and self-

management and have a healthy and fruitful life (Qaysari et al., 2021; Larni & Asadzadeh, 2021). Maleki Fallah (2020) showed in a research that life skills' training has an effective role on the academic's self-efficacy and attitude of high school girls towards life.

Method

A) Research design and participants: The current research is semi-experimental and includes pre-test and post-test with control group. The statistical population of the research includes all female's junior high schoolers in Karaj city in the academic year 2016-2017, whose their number was about ten thousand. The research sample consisted of 140 of the female's junior high schoolers in Karaj that referring to the counseling room of 22 Bahman's high School. The number of 60 students who had obtained low scores (scores 14 to 24) in attitude to life were selected according to the criteria for entering and exiting the research and were randomly replaced in two experimental groups and a control group (20 people each).

b) Tools: Life Attitude Index Questionnaire (LAI): This index was designed based on the concept of positive attitude to life by Battista (1973). He prepared this test to evaluate meaning in life. This test includes two subscales, mental framework and goal completion.

Results

The findings of Table 1 show that the average scores of the attitude to life variable of the experimental groups increased compared to the control group in the post-test phase compared to the pre-test phase.

Table 1. Mean and standard deviation of attitude towards life in experimental and control groups

Dependent Variables		Life Skills		Acceptance and Commitment		Control	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Mental framework	M	10.78	11.83	10.60	11.95	11.08	11.25
	SD	1.94	1.66	1.13	1.36	1.43	1.40
Goal completion	M	12.13	13.35	11.85	13.38	12.15	12.35
	SD	1.19	1.44	1.28	1.54	1.47	1.53
Attitude towards life	M	22.90	25.18	22.45	25.33	23.22	23.60
Mental framework	M	10.78	11.83	10.60	11.95	11.08	11.25

Table 2. The results of the multivariate post-test of the dimensions of attitude to life

Test	Value	F Test	Significance	Impact Factor	Statistical Power
Wilks' Lambda	0.42	15.18	0.001	0.352	1

The results of Table 2 show that there is a significant difference in at least one of the dependent variables and the effect coefficient shows that 35.2% of the difference between the two groups is related to the experimental intervention. As can be seen in Table 3, the use of the developed instructional program based on the life skills model, acceptance and commitment have an effect on increasing the scores of the framework component and completion in the post-test phase ($Sig=0.001$). As the eta square shows, the model of life skills and acceptance and commitment caused 42.5% of framework changes and 47.7% of

completed changes. The findings of Benferroni's post hoc test showed that there is a significant difference between the life skills and acceptance and commitment group with the control group in terms of attitude to life (framework and completion) and the implementation of the experimental application has increased these dimensions ($p < 0.01$). But, no significant difference was observed between the effectiveness of life skills and acceptance and commitment in the dimensions of attitude to life (framework and completion).

Table 3. The results of between-subject effects of covariance analysis on the post-test scores of attitude to life dimensions

Dependent Variables	Sum of Squares	DOF	Mean of Squares	F Test	Significance	Impact Factor	Statistical Power
Framework	14.91	2	7.45	21.10	0.001	0.425	1
Completion	19.31	2	9.65	15.99	0.001	0.477	1

Conclusion

The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of therapy based on acceptance and commitment and life skills' training on the attitude towards life of female's junior high schoolers in Karaj city. According to the results of the present study, therapy based on acceptance and commitment improved the attitude towards the meaning of life in female students. Although many studies in the country and abroad have not been conducted in the field of the effectiveness of the acceptance approach to the attitude to life, but it can be said that this finding is in line with the results of previous studies such as Amini and Afsharinia (2023) and Kim and Lee (2019) is relatively aligned. In explaining the effectiveness of therapy based on acceptance and commitment, it can be said that one of the most important techniques of this therapy is specifying values and committed action (Sewart et al., 2019). Encouraging people to identify their values and determine their goals, actions, obstacles and finally committing to perform actions in order to achieve goals and move along the path of values, despite of many problems, while achieving the goals in the form of a meaningful life, a person is freed from being stuck in the vicious circle of negative thoughts and feelings (such as despair and hopelessness and weak self-esteem, which in turn increases the intensity of anxiety) (Yuan et al., 2019).

Also, the findings showed that life skills' training has been effective on the attitude of female's junior high schoolers towards life. This finding is relatively

consistent with the results of previous studies such as Larni et al. (2021) and Kasir and Sanobri (2018). In explaining the obtained results, it can be said that training these skills, positive attitudes and necessary functions to prevent the occurrence of life problems, proper dealing with these problems, improving decision-making has been formed in people and in this way helps to improve, maintain and promote their mental health. Based on the results of the research, life skills' training and therapy based on acceptance and commitment was effective on the attitude to life of the female's junior high schoolers in Karaj city and there was no difference between them.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: Following the principles of research ethics: This article is taken from the doctoral thesis of the first author in the field of educational psychology at the Islamic Azad University, Borujerd branch (IAUB). All ethical points including confidentiality, trustworthiness, accuracy in citation, appreciation of others, compliance with ethical principles in data collection, privacy of participants have been taken into consideration by the researchers.

Funding: This research is in the form of a doctoral dissertation with no financial support.

Authors' contribution: This article is extracted from the doctoral dissertation of the first author, under the guidance of Dr. Daoud Kurdestani and the advice of Dr. Koresh Gudarzi and Dr. Mohammad Asgari.

Conflict of interest: The authors also declare that there is no conflict of interest in the results of this research.

Acknowledgments: We would like to express our gratitude to the supervisor and advisors of this research, students and all the people who helped us in this research.



مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و درمان پذیرش و تعهد بر نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر کرج

فرزانه گلپیرا^۱، داود کردستانی^۲، کورش گودرزی^۳، محمد عسگری^۴

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تهران، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

۴. دانشیار، گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۴

بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۱۶

انتشار برخط: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

کلیدواژه‌ها:

آموزش مهارت‌های زندگی، پذیرش و تعهد، نگرش به زندگی

زمینه: متخصصان حوزه‌ی نوجوانان تأکید می‌کنند که برنامه‌های آموزشی می‌توانند در بهبود نگرش به زندگی کودکان و نوجوانان نقش مؤثری داشته باشند. از جمله‌ی این برنامه‌ها می‌توان به آموزش مهارت‌های زندگی و درمان پذیرش و تعهد بر نگرش اشاره کرد، اما تاکنون مطالعه‌ای به صورت مستقل به مقایسه‌ی اثربخشی این دو رویکرد در بهبود نگرش به زندگی دانش‌آموزان نپرداخته است؛ لذا با توجه به خلأ پژوهشی در این زمینه و اهمیت متغیرهای مذکور، پژوهش در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد.

هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی دو روش آموزش مهارت‌های زندگی و رویکرد درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش بر نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول بود.

روش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و از نوع پیش-پس آزمون با گروه گواه می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان کرج به تعداد حدود ده هزار نفر بودند. تعداد ۶۰ نفر از آن‌ها که نمرات پایینی در پرسشنامه نگرش به زندگی داشتند، انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه (هر کدام ۲۰ نفر) جایگزین شدند. یکی از گروه‌های آزمایش در معرض ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، بسته آموزشی مهارت‌های زندگی (محمدخانی، ۱۳۹۴) و دومین گروه آزمایش در معرض ۸ جلسه ۹۰ دقیقه آموزش رویکرد درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش (هیز، ۲۰۱۱) قرار گرفتند. یک هفته پس از اتمام جلسات هر دو گروه مورد مطالعه، مجدداً به پرسشنامه شاخص نگرش به زندگی باتیستا (۱۹۷۳) پاسخ دادند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی از جمله تحلیل کواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد دو روش آموزش مهارت‌های زندگی و رویکرد مبتنی بر تعهد بر نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر تأثیرگذار هستند ($P < 0/05$). اما بین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با گروه پذیرش و تعهد بر نگرش به زندگی دانش‌آموزان تفاوت معنادار نمی‌باشد ($P > 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به اثربخش بودن برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی و رویکرد درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش، می‌توان از این رویکردها برای بهبود نگرش به زندگی دانش‌آموزان در مراکز مشاوره، مؤسسات روانشناختی و مراکز آموزشی از جمله مدارس استفاده نمود.

استناد: گلپیرا، فرزانه؛ کردستانی، داود؛ گودرزی، کورش؛ و عسگری، محمد (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و درمان پذیرش و تعهد بر نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر کرج. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۲، ۱۵۱-۱۶۵.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۲، ۱۴۰۳. DOI: [10.52547/JPS.23.142.151](https://doi.org/10.52547/JPS.23.142.151)



✉ نویسنده مسئول: داود کردستانی، دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تهران، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران. رایانامه: Kodestani3000@pnu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۶۳۹۹۳۵۹

مقدمه

نوجوانی از جمله مهم‌ترین مراحل رشد و تحول انسان است که سهم بسزایی در رشد شخصیت آدمی دارد. این دوره با شک و تردید، با تحولات روانی زیادی از جمله تغییرات جسمانی، هویت‌یابی، فاصله گرفتن از اجتماع، افزایش نقش همسالان، استقلال طلبی، آرمان‌گرایی، هویت‌یابی جنسی، گرایش به جنس مخالف و گرایش به ارتکاب رفتارهای پرخطر همراه است (الجهانی و الگوتانی، ۲۰۱۶). آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۸ حاکی از این است که بیماری‌های مقاربتی، اعتیاد و رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان زیر ۲۵ سال دنیا در حال افزایش است. شواهد تجربی نشان داده است که ویژگی‌های زیستی، چرخه‌ی رشد، موقعیت اجتماعی-اقتصادی، ویژگی‌های خانوادگی، تأثیر همسالان و رسانه، عوامل شخصیتی (ارزش‌ها، انتظارات و عقاید)، عوامل رفتاری (ناهنجاری‌های و بزهکاری)، قراردادهای اجتماعی و هنجارها و عوامل محیطی در گرایش نوجوان به رفتارهای پرخطر تأثیرگذار است (قیصری و همکاران، ۱۴۰۰). از طرفی باورها و عقاید هر فرد و نوع معنایی که به زندگی و رخدادها می‌دهد او را به سمت خوشبختی یا بدبختی سوق می‌دهد (هاشمی‌شکفته و همکاران، ۱۳۹۹). از این رو به نظر می‌رسد یکی از متغیرهایی که در مشکلات نوجوانان نقش مهمی بازی می‌کند، نگرش به زندگی^۱ باشد (زاینول و همکاران، ۲۰۲۰؛ بارلوی و همکاران، ۲۰۱۶).

در سال‌های اخیر مفهوم معنای زندگی و نگاه به آن به عنوان یک ساختار مهم که تأثیر زیادی بر سلامتی جسمانی و روانی دارد مورد توجه متخصصان روانشناسی و روان‌پزشکی قرار گرفته است. معنای زندگی ارتباط نزدیکی با مفهوم نگرش به زندگی دارد. فرانکل احساس معنای زندگی را به عنوان یک «نیاز اساسی» برای آدمی تلقی کرد. وی معتقد بود که ناتوانی در یافتن احساس معنای زندگی می‌تواند منجر به احساس خلاء شود که آن نیز مشکلات روانشناختی را در پی خواهد داشت (بورهام، ۲۰۰۴؛ به نقل از شهسواری نوری و کارازی، ۲۰۱۵). در همین راستا گیسون و پارکر (۲۰۰۳) نیز نشان می‌دهند که نگرش به زندگی یک مفهوم درونی است که منجر به سازگاری با عوامل استرس‌زا می‌شود.

نگرش به زندگی نوعی آمادگی ذهنی و عصبی می‌باشد که از طریق تجربه سازماندهی می‌شود و در رفتار و احساس فرد نسبت به مسائلی که با آن‌ها در ارتباط است، تأثیر بسیاری دارد. روانشناسان اجتماعی نیز معتقدند که نگرش‌ها، احساسات و رفتارهای ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و زمینه را برای واکنش به رویدادها فراهم می‌کنند (کثیر و صنوبری، ۱۳۹۷). نگرش به زندگی، مفهومی وسیع می‌باشد که برگرفته از سیستم شناختی فرد است، از طرفی نوع نگرش به زندگی می‌تواند بر انتخاب‌ها، فعالیت‌ها و اهداف فرد تأثیرگذار باشد (اریک، ۲۰۰۸).

وجود معنا در زندگی مانند کلیدی است که می‌تواند گره بسیاری از مشکلات لاینحل زندگی را باز نموده و باعث بروز پاسخ‌های مثبتی در افراد شود (آلوس و همکاران، ۲۰۱۸). معنای زندگی از طریق برآورده شدن نیازهای اولیه به هدفمندی، کارآمدی و خود ارزشمندی تحقق می‌یابد و فقدان معنا فرد را دچار حس پوچی، ناامیدی، ملامت و دلزدگی می‌کند (استاورووا و همکاران، ۲۰۲۰). در همین راستا نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که مفهوم نگرش به زندگی و معنای زندگی ارتباط تنگاتنگی با سلامت و بهزیستی روانشناختی دارد و معنادار بودن زندگی می‌تواند سبب پایین آمدن سطح عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی شود (چو و ماک، ۲۰۲۰).

رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مهارت‌های زندگی از مداخلات روانشناختی مؤثر در زمینه‌ی کاهش آسیب‌ها می‌باشند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یک رویکرد درمانی کارآمد بر اساس نظریه چارچوب ارتباطی می‌باشد و مشکلات روانشناختی انسان را که توسط همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای ایجاد شده است عمدتاً به عنوان انعطاف‌ناپذیری روانشناختی قلمداد می‌کند (یوان و همکاران، ۲۰۱۹). در این درمان اعتقاد بر این است که بسیاری از آسیب‌های روانی با تلاش‌های بیهوده و بی‌حاصل برای جلوگیری از تجربه درونی منفی به وجود می‌آید (ایوانوآ و همکاران، ۲۰۱۶).

هدف رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد ایجاد تغییرات مستقیم در رفتار و شناخت در افراد نیست، بلکه هدف آن کمک به فرد است تا بتواند به شیوه‌های متفاوتی با تجارب خود ارتباط برقرار کند و بتواند به طور کامل

1. Attitude to the Life

با زندگی معنادار و مبتنی بر ارزش درگیر شود (فورمن و هربرت، ۲۰۰۹). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تلاش می‌کند تا انعطاف‌پذیری روانشناختی را تقویت کند که به عنوان توانایی تماس با لحظه حال به عنوان یک انسان آگاه و بر اساس آنچه که موقعیت فراهم می‌کند، برای تغییر یا تداوم در رفتار به منظور خدمت به ارزش‌ها تعریف می‌شود (بدرخانی و همکاران، ۱۴۰۱).

این رویکرد درمانی فرض می‌کند شش فرآیند پذیرش، گسلش، ارتباط با زمان حال، خود به عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهدانه می‌تواند در تعریف آن سازمان یابد. از این رو می‌توان گفت که رویکرد پذیرش و تعهد، یک مداخله شناختی رفتاری و عمل متعهدانه است که از فرآیندهای پذیرش، ذهن آگاهی و فرآیندهای تغییر رفتار و تعهد به منظور ایجاد انعطاف‌پذیری روانشناختی استفاده می‌کند. انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند به صورت ارتباط با لحظه‌ی حال به عنوان انسانی آگاه و نه چیزی که فرد اظهار می‌کند و تداوم و تغییر در رفتار، در خدمت ارزش‌های انتخاب شده تعریف شود. این هدف اصلی رویکرد پذیرش و تعهد است و همه این شش فرآیند فوق با یکدیگر به منظور انعطاف‌پذیری روانشناختی در ارتباط هستند (بلوی و همکاران، ۲۰۱۱). یافته‌های کیم و لی (۲۰۱۹) نشان داد که رویکرد مبتنی بر تعهد و پذیرش می‌تواند نگرش و کیفیت زندگی را ارتقاء بخشد.

متخصصان حوزه‌ی نوجوانان تأکید می‌کنند که برنامه‌های آموزشی می‌تواند در بهبود نگرش به زندگی کودکان و نوجوانان نقش مؤثری داشته باشند. آموزش‌هایی که ارتقاء توانمندی نوجوانان را قبل از دوره دبیرستان مورد هدف قرار می‌دهند می‌توانند در بهبود نگرش به زندگی افراد نقش مهمی ایفا کنند. از این آموزش‌ها می‌توان به مهارت‌های زندگی اشاره کرد که به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی اجتماعی و میان فردی اطلاق می‌شود که می‌توانند به افراد کمک کنند تا تصمیم‌های خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثرتری ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند (قیصری و همکاران، ۱۴۰۰؛ لرنی و همکاران، ۱۴۰۰). ابعاد فردی این مهارت‌ها، قسمتی از زندگی و فعالیت روزانه یک شخص به حساب آمده و تغییراتی را که در مسیر زندگی شخص رخ می‌دهند، سرعت می‌بخشند. ابعاد اجتماعی آن نیز بسیار مهم هستند، چرا که آن‌ها زندگی را وضع کرده

و افراد را به گونه‌ای هدفمند مجبور می‌کنند مهارت‌ها و فعالیت‌هایی را کسب کنند که نگرش‌ها و ارزش‌ها را به منظور رویارویی و تسلط بر موقعیت‌های واقعی زندگی گسترش دهند. از این رو آموزش مهارت‌های زندگی یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار است که میان سه حوزه‌ی دانش، نگرش و مهارت توازن برقرار می‌کند و قدرت سازگاری و رفتار کارآمد را افزایش می‌دهد (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۵؛ بونتم و همکاران، ۲۰۱۹). به طور کلی، آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه جامع و کلی بوده و در واقع با مهارت‌هایی که یک فرد در برآورده کردن نیازهای زندگی دارد، سروکار دارد (امینی و افشاری‌نیا، ۱۴۰۲).

کثیر و صنوبری (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر نگرش به زندگی دانشجویان مؤثر است. ملکی فلاح (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی و نگرش به زندگی دختران دبیرستانی نقش مؤثری دارد. با مدنظر قرار دادن آنچه بیان شد و نیز با عنایت به ضرورت و اهمیت موضوع و اینکه تا آنجایی که پژوهشگر در بین پژوهش‌ها و مطالعات انجام شده جستجو نموده است، علی‌رغم تحقیقات و مطالعاتی که در زمینه هر یک از متغیرهای پژوهش حاضر به تنهایی و یا با متغیرهای دیگر و بر روی جوامع هدف دیگر به جز جامعه هدف این پژوهش یعنی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول انجام شده بود، تاکنون مطالعه‌ای مشابه با این پژوهش که به طور همزمان به بررسی مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و درمان پذیرش و تعهد بر نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول پرداخته باشد، یافت نشد. لذا با توجه به خلأ مطالعاتی که احساس می‌شود پژوهش حاضر با جنبه جدید بودن خود در صدد مرتفع کردن این خلأ است. بر همین مبنا، سؤال اساسی پژوهش این است آیا بین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و درمان پذیرش و تعهد بر نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول تفاوت وجود دارد؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر سطح متوسطه اول شهرستان کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ که تعداد آن‌ها حدوداً برابر ده هزار نفر می‌

این عبارات به گزینیهی موافقم ۳ امتیاز، نظری ندارم ۲ امتیاز و مخالفم ۱ امتیاز تعلق می‌گیرد. دامنه‌ی نمرات در این آزمون، بین ۱۴ تا ۴۲ متغیر است. نمره‌ی زیاد آزمودنی، بیانگر داشتن معنای فردی بالا و نمره‌ی پایین وی نشان‌دهنده‌ی داشتن معنای فردی کم نسبت به زندگی است (باتیستا، ۱۹۷۳). باتیستا (۱۹۷۳)، پایایی باز آزمایی ۰/۹۴ گزارش کرده است. پایایی مقیاس‌های این آزمون در مدت ۵ هفته بدین قرار است: $r = 0/80$ برای شاخص، $0/73$ برای زیر مقیاس چارچوب و $0/79$ برای زیر مقیاس تکمیل. در چندین مطالعه نیز همسانی درونی حاصل از روش ضریب آلفای کرونباخ شاخص نگرش به زندگی بالا گزارش شده است. دباتس (۱۹۹۰)، با به کار گرفتن سه نمونه متفاوت، مقادیر بالایی از ثبات درونی را در سه نمونه با آلفایی در دامنه ۰/۷۵، تا ۰/۸۴ برای زیر مقیاس چارچوب و آلفایی در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۸۷ برای زیر مقیاس تکمیل اثبات کردند. مقدار ضریب روایی پیرسون بین دو آزمون نگرش به زندگی و عزت‌نفس برابر با $0/571$ بود که نشانگر این است آزمون نگرش به زندگی از روایی همگرایی قابل قبول برخوردار است. میزان آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر در پیش آزمون $0/81$ و در پس‌آزمون $0/87$ می‌باشد.

ج) روش اجرا

ابتدا مجوزهای لازم جهت انجام پژوهش از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد و اداره کل آموزش و پرورش استان البرز اخذ گردید. پس از اخذ مجوزهای لازم، با مراجعه به اتاق مشاوره دبیرستان ۲۲ بهمن کرج، تعداد ۶۰ نفر از دانش‌آموزان که نمرات پایینی را در پرسشنامه‌ی نگرش به زندگی کسب کردند به روش تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه (هر کدام ۲۰ نفر) جایگزین شدند. سپس یکی از گروه‌های آزمایش در معرض ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، بسته آموزشی مهارت‌های زندگی (محمدخانی، ۱۳۹۴) و دومین گروه آزمایش در معرض ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش رویکرد درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش (هیز و همکاران ۲۰۱۱) قرار گرفتند. گروه گواه نیز آموزشی دریافت نکردند. یک هفته پس از اتمام جلسات هر دو گروه مورد مطالعه، مجدداً به آزمون‌های یاد شده پاسخ دادند. در کلیه فرآیند و مراحل نمونه‌گیری، ضمن کسب رضایت دانش‌آموزان، اهداف پژوهش به صورت کامل برای آنان تشریح شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که از این اطلاعات صرفاً برای انجام کارهای پژوهشی

باشند. نمونه پژوهش شامل ۱۴۰ دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول مراجعه کننده به اتاق مشاوره دبیرستان ۲۲ بهمن شهر کرج بود. تعداد ۶۰ نفر از دانش‌آموزان که نمرات پایینی (نمره ۱۴ تا ۲۴) در نگرش به زندگی کسب کرده بودند، طبق ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه (هر کدام ۲۰ نفر) جایگزین شدند. از آنجا که حجم نمونه در تحقیقات مداخله‌ای برای هر گروه ۱۵ نفر می‌باشد (دلاور، ۱۴۰۱)، بنابراین در این پژوهش حجم نمونه هر گروه، ۲۰ نفر می‌باشد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از دارای نمرات پایین در مقیاس نگرش به زندگی، نبود مشکلات روانشناختی و بیماری‌های جسمانی، نداشتن سابقه‌ی بستری روان‌پزشکی، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی از طریق پرونده‌ی آموزشی و رضایت به شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج هم شامل مصرف داروهای روان‌پزشکی و دریافت همزمان آموزش‌های روانشناختی دیگر، عدم تمایل به تکمیل پرسشنامه‌ها و شرکت در جلسات آموزشی بود.

ب) ابزار

پرسشنامه شاخص نگرش به زندگی (LRI): این شاخص براساس مفهوم نگرش مثبت به زندگی توسط باتیستا (۱۹۷۳) طراحی شده است. وی این آزمون را برای ارزیابی معناخواهی در زندگی تهیه کرد. نسخه اولیه شاخص به زندگی از ۲۸ سؤال تشکیل شده، که آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از آن‌ها اعلام نماید. این آزمون شامل دو زیر مقیاس، چارچوب ذهنی و تکمیل هدف می‌باشد. چارچوب ذهنی که اعتقاد فرد به داشتن یک دیدگاه یا مفهوم در زندگی و انتخاب اهداف، مقاصد یا نقطه نظرهایی برای زندگی را می‌سنجد. مقیاس تکمیل، میزانی که یک شخص خود را کمال یافته یا در حال تحقق بخشیدن به چارچوب یا آرمان زندگی خود می‌بیند، اندازه گیری می‌کند. هر مقیاس شامل ۱۴ عبارت است که برای کنترل صداقت آزمودنی، نیمی از عبارات به صورت مثبت و نیمی به صورت منفی بیان شده‌اند. مجموع نمرات عبارت مثبت هر دو زیر مقیاس، نمره‌ی کل نگرش به زندگی را به دست می‌دهد. عبارات مثبت مربوط به زیر مقیاس چارچوب شامل عبارات ۱، ۷، ۱۱، ۱۴، ۲۳، ۲۵، ۲۸ و عبارات مثبت مربوط به زیر مقیاس تکمیل شامل عبارات ۲، ۵، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۷ می‌باشد. در

خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی و رویکرد پذیرش و تعهد در جدول ۱ و ۲ به صورت خلاصه ذکر شده است.

استفاده گردیده و محرمانه تلقی خواهد شد و نیازی به درج نام و نام خانوادگی نیست. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی از جمله تحلیل کواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

جدول ۱. جلسات آموزشی گروه مهارت‌های زندگی (محمدخانی، ۱۳۹۴)

جلسه	عنوان	محتوا	اهداف	تکالیف
اول	ارزش سلامتی	افراد برای سلامتی خود چه کارهایی انجام می‌دهند. با چه کارهایی سلامت خود را به خطر می‌اندازند	انجام رفتارهای مرتبط با سلامتی، پرهیز از رفتارهایی غیر مرتبط با سلامت	تعیین اهداف مرتبط با سلامتی
دوم	تصمیم‌گیری	ارزش‌ها بر تصمیمات ما اثر می‌گذارند. بررسی انواع تصمیمات	شناخت انتخاب‌های سالم، به تعویق انداختن تصمیم‌گیری، اجرای گام‌های تصمیم‌گیری	تکمیل برگه عوامل مؤثر تصمیم‌گیری و تصمیم‌گیری گام به گام
سوم	خطرپذیری	تعریف ماجراجویی، شناخت ارزش‌ها، تعریف ارزیابی خطر	اهمیت قابل شدن برای چیزهای مهم	تکمیل برگه خطرپذیری
چهارم	حل مسأله	تعریف حل مسأله، نقش مهارت حل مسأله و مراحل حل مسأله	ارزشیابی راه‌حل‌های احتمالی، انتخاب و اجرای راه‌حل‌های انتخاب شده	تکمیل برگه مراحل فرآیند حل مسأله و موقعیت‌های مشکل‌ساز
پنجم	مقابله با استرس	تعریف مقابله با استرس، شناسایی موقعیت‌های برانگیزاننده استرس، شناسایی علائم استرس و روش مدیریت استرس	شناسایی و ارزیابی مجدد افکار منفی بررسی معیارهای دوگانه و بررسی تجارب گذشته	تمرین تکنیک تمرکز تنفس عمیق و تصویرسازی مثبت
ششم	مدیریت خشم	تعریف خشم، کنترل خشم، موقعیت برانگیزاننده خشم، نشانه‌های هشدار دهنده خشم، مفهوم خودگویی‌های منفی	شناسایی و امتحان راهبرهای مختلف، اجرای اعمال مؤثر مهارت‌های مقابله باخشم، اعمال مؤثر و غیرمؤثر برای کنترل خشم	برگه نشانه‌های هشدار دهنده، برگه اعمال مؤثر و غیرمؤثر خودآرام‌سازی
هفتم	مهارت کلامی	تعریف ارتباط مؤثر، انواع ارتباط، توصیه‌هایی برای بهبود ارتباط مؤثر، گوش دادن فعال و روش‌های آن، موانع ارتباط، استفاده از مهارت‌های یادگیری ارتباط مؤثر	کاربرد ارتباط مؤثر جهت رسیدن به درک و تفاهم با دیگران و گوش دادن فعال برای رسیدن به درک و تفاهم	تمرین استفاده از مهارت‌ها
هشتم	روابط بین فردی سالم	تعریف مهارت‌های دوست‌یابی (احترام، مسئولیت، صداقت، اعتماد)، ویژگی‌های دوست سالم و ناسالم	دوست سالم و ناسالم و عوامل مؤثر در رابطه را تشخیص دهد.	تکمیل برگه ویژگی دوست سالم و عوامل مؤثر در رابطه
نهم	ابراز وجود	تعریف ابراز وجود، گام‌های ابراز وجود، مهارت نه گفتن، مؤلفه‌های مهارت نه گفتن.	شناسایی موقعیت‌های دشوار بکارگیری مهارت ابراز وجود استفاده از مهارت‌های نه گفتن	بازی نقش ابراز وجود بازی نقش نه گفتن
دهم	خودآگاهی	تعریف خودآگاهی، عزت‌نفس و جمع‌بندی	تصویر واقع‌بینانه از خود آگاهی و نقاط قوت و ضعف و ویژگی‌های مثبت من	تکمیل برگه خودآگاهی

جدول ۲. جلسات آموزشی رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیز، ۲۰۱۱)

جلسه	عنوان	محتوا	اهداف	تکالیف
اول	معارفه و بیان کلیات	آشنایی گروه با یکدیگر و درمانگر، بیان اهداف و ساختار گروه و تعهدات درمانی	کسب اطلاعات درباره رویکرد پذیرش و تعهد	
دوم	ایجاد درماندگی خلاقانه	اقدام نامؤثر برای خلاصی از مشکلات مقدمه‌ای برای پذیرش	عدم تلاش برای اجتناب از هیجان‌های منفی	تکمیل فهرستی از راه‌حل‌های نامؤثر مشکلات فردی
سوم	بیان کنترل به‌عنوان مشکل	معرفی تمایل یا پذیرش، توضیح احساساتی منفی مثل مهمان ناخوانده و استعاره سطل زباله	پذیرش رفتار و هیجان‌های منفی	تکمیل فهرست معایب و مزایا و شیوه کنترل مشکلات
چهارم	معرفی گسلش شناختی	توضیح فاصله از افکار و تماشای آن‌ها، رفتار فرد تحت تأثیر شبکه کلامی تا پیامدهای محیطی، توضیح گسلش شناختی و افکار غیرواقعی	آگاهی روانی، با محتوای کلامی آمیخته نشود. ویژگی پنهان زبان را که آمیختگی ایجاد می‌کند بشناسد کند	استفاده از استعاره: برگه‌های روی رودخانه
پنجم	معرفی خود به‌عنوان زمینه	مشاهده خود با استعاره‌ی صفحه شطرنج و آسمان طوفانی. آگاهی مداوم از خود که تغییر نمی‌کند و در مقابل صدمه مقاوم است.	جدا کردن خود از افکار، مشاهده افکار بدون قضاوت، که به انعطاف‌پذیری کمک می‌کند	تمرین استعاره‌ها

جلسه	عنوان	محتوا	اهداف	تکالیف
ششم	بودن در زمان حال	عدم تسلط گذشته، عدم نگرانی نسبت به آینده و آگاهی از تجربیات حاضر	همراه بودن با تجربیات حاضر با گشاده رویی، علاقه و پذیرش. تمرکز و مشارکت کامل و لحظه به لحظه در هر آنچه که رخ می‌دهد.	تمرین استعاره‌ها: استعاره لنگر انداختن در دریای هیجانات
هفتم	تصریح ارزش‌ها، روشن‌سازی ارزش‌ها	شفاف‌سازی در خصوص مسائلی که اهمیت ویژه‌ای دارند. می‌خواهد چگونه فردی باشد. عمرش را صرف چه چیزی کند.	شناسایی ارزش‌های خود و طرح‌ریزی اهداف با توجه ارزش‌ها	تکمیل فرم ارزش‌ها
هشتم	عمل متعهدانه	هدف‌گذاری بر اساس ارزش‌ها و انجام اقدامات مؤثر برای تحقق آن	اقدام متعهدانه در جهت اهداف با توجه به ارزش‌های خود و ماندن در مسیر ارزش‌ها	تکمیل فرم برداشتن اولین قدم در مسیر ارزش‌ها از همین لحظه

یافته‌ها

ساله بودند. ۱۲ نفر پایه هشتم و ۸ نفر پایه نهم بودند. اطلاعات جدول ۳ میانگین و انحراف معیار متغیر نگرش به زندگی در گروه‌های آزمایش (مهارت‌های زندگی و پذیرش و تعهد) و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی پژوهش نشان داد که در گروه آزمایش، ۸ نفر ۱۳ ساله و ۱۲ نفر ۱۴ ساله بودند. ۱۱ نفر پایه هشتم و ۹ نفر پایه نهم بودند. در گروه گواه نیز از لحاظ سن ۹ نفر ۱۳ ساله و ۱۱ نفر ۱۴

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیر نگرش به زندگی در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیرهای وابسته	گروه مهارت‌های زندگی		گروه پذیرش و تعهد		گروه گواه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
چارچوب	۱۱/۸۳	۱۰/۷۸	۱۱/۹۵	۱۰/۶۰	۱۱/۰۸	۱۱/۲۵
	۱/۶۶	۱/۹۴	۱/۳۶	۱/۱۳	۱/۴۳	۱/۴۰
	۰/۱۰	۰/۱۰	۰/۱۳	۰/۲۵	-۰/۰۷	۰/۳۶
کشیدگی	۰/۴۸	-۰/۰۵	-۰/۱۱	۰/۱۸	-۰/۲۱	۰/۴۹
	۱۳/۳۵	۱۲/۱۳	۱۳/۳۸	۱۱/۸۵	۱۲/۱۵	۱۲/۳۵
	۱/۴۴	۱/۱۹	۱/۵۴	۱/۲۸	۱/۴۷	۱/۵۳
تکمیل	۰/۲۰	۰/۶۳	-۰/۲۵	۰/۴۱	-۰/۸۳	-۰/۴۳
	۰/۳۸	۰/۱۴	-۰/۱۵	-۰/۲۸	-۰/۶۷	-۰/۵۷
	۲۵/۱۸	۲۲/۹۰	۲۵/۳۳	۲۲/۴۵	۲۳/۲۲	۲۳/۶۰
نگرش به زندگی	۲/۸۸	۲/۹۲	۲/۶۸	۲/۳۶	۲/۷۸	۲/۸۲
	-۰/۱۶	۰/۴۳	-۰/۳۵	۰/۶۹	-۰/۵۸	۰/۹۴
	۰/۰۸	۰/۳۰	-۰/۱۹	۰/۲۱	-۰/۵۲	-۰/۷۴

چارچوب ($\text{sig} = ۰/۰۵۶$ و $f = ۰/۹۶۳$) و تکمیل ($\text{sig} = ۰/۱۳۵$) و نگرش به زندگی ($\text{sig} = ۰/۲۳۰$ و $f = ۱/۵۱$)، مؤلفه‌ی چارچوب ($\text{sig} = ۰/۰۷۳$ و $\text{sig} = ۲/۷۵$) و تکمیل ($\text{sig} = ۰/۴۴۲$ و $\text{sig} = ۰/۸۳$) معنادار نمی‌باشد. نتایج آزمون ام‌باکس در نگرش به زندگی ($\text{sig} = ۰/۱۱۶$ ، $f = ۱/۶۸$)، ام‌باکس، نشان داد که سطح معناداری

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات متغیر نگرش به زندگی گروه‌های آزمایشی نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش یافته است. قبل از استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری، ابتدا پیش‌فرض‌هایی که برای آزمون فوق و آزمون‌های پارامتریک نیاز است به طور موشکافانه بررسی می‌شود. برای بررسی توزیع نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که نتایج نشان داد در متغیر نگرش به زندگی ($\text{sig} = ۰/۴۱۶$ و $\text{sig} = ۰/۹۸۰$)، مؤلفه‌ی

بعد از این، به بررسی این موضوع باید پرداخته شد که آیا متغیر وابسته (نگرش به زندگی) به طور جداگانه از متغیرهای مستقل اثر پذیرفته است یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است. چنانچه در جدول ۵ مشاهده می‌شود استفاده از برنامه آموزشی تدوین شده، بر اساس مدل مهارت‌های زندگی و پذیرش و تعهد بر افزایش نمرات مؤلفه چارچوب و تکمیل در مرحله پس آزمون تأثیر دارد ($Sig= ۰/۰۰۱$). همان‌گونه که مجذور اتا نشان می‌دهد مدل مهارت‌های زندگی و پذیرش و تعهد موجب ۴۲/۵ درصد تغییرات چارچوب و ۴۷/۷ درصد تغییرات تکمیل شده است. به منظور بررسی دقیق تر اینکه از میان آموزش‌های دو گانه کدامیک اثربخشی بیشتری در افزایش نگرش به زندگی داشته‌اند از آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ آمده است.

بالاتر از ۰/۰۵ است و مفروضه‌ی همگنی واریانس‌ها برقرار است. جهت بررسی اثر مداخله آزمایشی، تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی نمرات نگرش به زندگی اجرا گردید که در جداول زیر نتایج آن ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چند متغیره پس آزمون ابعاد نگرش به زندگی

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
لامبدای ویلکز	۰/۴۲	۱۵/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۳۵۲	۱

نتایج جدول ۴ بیانگر آن است که لامبدای ویلکز ($Sig= ۰/۰۰۱$) و $F= ۱۵/۱۸$ معنادار است. نتایج موید آن است که بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ پس آزمون نگرش به زندگی با کنترل پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۳۵/۲ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

جدول ۵. نتایج اثرات بین آزمودنی تحلیل کواریانس بر روی نمرات پس آزمون ابعاد نگرش به زندگی

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
چارچوب	۱۴/۹۱	۲	۷/۴۵	۲۱/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۴۲۵	۱
تکمیل	۱۹/۳۱	۲	۹/۶۵	۲۵/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۴۷۷	۱

جدول ۶. آزمون تعقیبی بن فرونی در ابعاد نگرش به زندگی

متغیرهای وابسته	گروه (I)	گروه (J)	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
چارچوب	مهارت‌های زندگی	پذیرش و تعهد	۰/۳۰	۰/۳۴۸
	پذیرش و تعهد	کنترل	-۰/۸۸	۰/۰۰۱
	کنترل	پذیرش و تعهد	-۱/۱۸	۰/۰۰۱
تکمیل	مهارت‌های زندگی	پذیرش و تعهد	۰/۳۰	۰/۳۷۵
	پذیرش و تعهد	کنترل	-۱/۰۳	۰/۰۰۱
	کنترل	پذیرش و تعهد	-۱/۳۳	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مهارت‌های زندگی بر نگرش به زندگی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر کرج انجام شد. بر طبق نتایج مطالعه حاضر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب بهبود نگرش به معنای زندگی در دانش آموزان دختر شده بود. گرچه مطالعات زیادی در داخل و خارج کشور در زمینه اثربخشی رویکرد پذیرش و تعهد بر نگرش به زندگی صورت نگرفته است ولی

با توجه به یافته‌های جدول ۶ در ابعاد نگرش به زندگی (چارچوب و تکمیل)، بین گروه مهارت‌های زندگی و پذیرش و تعهد با گروه گواه تفاوت معنادار است و اجرای کاربندی آزمایشی باعث افزایش این ابعاد شده است ($p < ۰/۰۱$). اما بین اثربخشی مهارت‌های زندگی و پذیرش و تعهد در ابعاد نگرش به زندگی (چارچوب و تکمیل) تفاوت معناداری مشاهده نشد.

از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی دانست، چرا که از این طریق فرد می‌تواند تا حدودی بر رنج‌ها و افکار مربوط به کشمکش‌های ناشی از رخدادهای منفی زندگی غلبه کرده و خود را برای پیامدهایی که ناشی از درک عمیق معنای زندگی است، آماده کند.

همچنین یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اثربخش بوده است. این یافته با نتایج حاصل از مطالعات پیشین از جمله خواجوی‌نژاد و کلانتری (۱۴۰۱)، لرنی و همکاران (۱۴۰۰)، ملکی فلاح (۱۳۹۹) و کثیر و صنوبری (۱۳۹۷) به طور نسبی همسو است. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت که آموزش این مهارت‌ها، نگرش‌های مثبت و کارکردهای ضروری و مورد نیاز برای پیشگیری از وقوع مشکلات زندگی، برخورد مناسب با این مشکلات، بهبود تصمیم‌گیری را در افراد شکل داده و از این طریق به بهبود، حفظ و ارتقاء سلامت روانی آن‌ها کمک می‌کنند. آموزش مهارت‌های زندگی با تأثیر بر مهارت‌های خودمدیریتی از جمله افزایش مهارت‌های خودآگاهی، کنترل خشم، بالا رفتن عزت‌نفس، توانایی تصمیم‌گیری و حل مسأله و تشویق به انجام مهارت‌های هدفمند و بالا بردن انگیزه زندگی و آشنایی با مهارت‌های تندرستی و تأثیر بر مهارت‌های اجتماعی مانند توانایی برقراری ارتباط مؤثر و جرأت‌مند باعث می‌شود که دختران نوجوان ارزش بیشتری برای خود قائل شوند و با نشان دادن رفتارهای مناسب و برقراری ارتباط مناسب با اطرافیان، با توجه به اهمیت روابط خانوادگی برای دختران نوجوان به دلیل نیاز بیشتر به حمایت و پشتیبانی بیشتر از سوی اعضای خانواده، رضایت از زندگی بیشتری را به دست آورده و نگرش مثبت‌تری به زندگی داشته باشند. آموزش مهارت‌های زندگی برنامه‌ای است که سودمندی‌های آن در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه حاکی از آن است که از رهگذر آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقاء سطح سلامت روانی و سازگاری نوجوانان همت گماشت. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانش‌ها گفته می‌شود که کاربرد آن‌ها در تنظیم و بهبود روابط بین‌فردی، پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح و حل تعارض‌ها تأثیر فراوان دارد. اگر بخش اندکی از برنامه تفصیلی به مدارس آموزش کنترل هیجان‌های منفی، فرآیند حل مسأله، تصمیم‌گیری، تفکر و برقراری روابط بین‌فردی مناسب اختصاص داده شود،

می‌توان گفت این یافته با نتایج حاصل از مطالعات پیشین از جمله امینی و افشاری‌نیا (۱۴۰۲)، قابل‌دمیرچی و همکاران (۱۴۰۱)، خسروی صالح و همکاران (۲۰۲۲) و کیم و لی (۲۰۱۹) به طور نسبی همسو می‌باشد.

در تبیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌توان گفت که یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های این درمان، تصریح ارزش‌ها و عمل متعهدانه است (اسوارت و همکاران، ۲۰۱۹). ترغیب افراد به شناسایی ارزش‌های خود و تعیین اهداف، اعمال، موانع و در نهایت تعهد به انجام اعمال در راستای دستیابی به اهداف و حرکت در مسیر ارزش‌ها، با وجود مشکلات فراوان موجب می‌شود تا ضمن تحقق اهداف در قالب یک زندگی معنادار، فرد از گیر افتادن در حلقه معیوب افکار و احساسات منفی از قبیل یأس و ناامیدی و ضعف عزت‌نفس که به نوبه خود موجب افزایش شدت اضطراب می‌شود، رهایی یابد (یوان و همکاران، ۲۰۱۹). به عبارتی این رویکرد درمانی با احیای تجارب و تعارضات، به فرد در ارزیابی مجدد آن‌ها، حل تعارضات، جمع‌بندی دوباره‌ی آن‌ها و در نتیجه انسجام و یکپارچگی شخصیت کمک کرده و فرد طی فرآیند پذیرش و تعهد، ویژگی‌های ناشناخته و امور نیمه تمام زندگی‌اش را برای خود و دیگران آشکار می‌سازد و در پاسخ، آن‌ها نیز ممکن است واقعیات و حقایق پنهانی را بیان کنند (ایوانوآ و همکاران، ۲۰۱۶). در واقع در این درمان، هدف از تأکید زیاد بر تمایل افراد به تجربه‌های درون ذهنی این است که به مراجع‌کننده کمک شود تا افکار آزاردهنده خود به عنوان یک فکر را تجربه کند و از ماهیت ناکارآمد برنامه اکنون خود، آگاه شده و به جای واکنش نشان دادن به آن، به انجام آنچه در زندگی برایش مهم و در راستای ارزش‌هایش است، بپردازد. این رویکرد فرآیند محوری داشته و منجر به افزایش پذیرش تجربیات روانشناختی و تعهد با افزایش اعمال معنابخش، منعطف و سازگار، بدون در نظر گرفتن محتوای تجربیات روانشناختی است. بنابراین نگاه منعطف به حوادث زندگی منجر به برداشتی ماورای از مفاهیم زندگی شده و خروج از حس ناکامی و تنهایی را به دنبال دارد و از سوی دیگر از طریق افزایش واقع‌بینی و کاهش اجتناب از تجربیات روانشناختی به طور غیرمستقیم و افزایش آگاهی از وجود آن‌ها با تمرکز بر زمان حال معنای واقعی زندگی را درک نموده و مراجع می‌آموزد تا خود را از پریشانی‌های ناشی از اجتناب به منظور کاهش تجربیات درونی ناخوشایند رها کند. به عبارت دیگر می‌توان دلیل اثربخش بودن این روش درمان را بهبود کارکرد

شهر کرج، تعمیم نتایج به دانش‌آموزان دیگر شهرهای کشور لازم است با احتیاط اتحام شود. پیشنهاد می‌شود با توجه به اثربخش بودن برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی و رویکرد درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش، می‌توان از این رویکردها برای بهبود نگرش به زندگی دانش‌آموزان در مراکز مشاوره، مؤسسات روانشناختی و مراکز آموزشی از جمله مدارس استفاده نمود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی عمومی در دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد است. تمام نکات اخلاقی شامل رازداری، امانت‌داری، دقت در استناددهی، قدردانی از دیگران، رعایت اصول اخلاقی در گردآوری داده‌ها، رعایت حریم خصوصی شرکت‌کنندگان توسط پژوهشگران مدنظر قرار گرفته است.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی دکتر دکتر داود کردستانی و مشاوره دکتر دکتر کورش گودرزی و دکتر محمد عسگری استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق، دانش‌آموزان و تمامی افرادی که در این پژوهش ما را یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

از بروز بسیاری و از اختلالات به کژرفتاری‌ها پیشگیری عمل خواهد آمد در جامعه ما، شمار زیادی از افراد، شیوه‌ها یا مهارت‌های خاص حل مسأله، مدیریت استرس و بیان احساسات خود را یاد نگرفته‌اند. چنان می‌دانیم، بسیاری از دانش‌آموزان در برخورد با مشکلات و تهدیدهای محیطی، از واکنش‌های افراطی یا اجتنابی بازدارنده‌ای چون نافرمانی، قانون‌شکنی، تقلب و پرخاشگری استفاده می‌کنند. اگر این رفتارها را ناشی از تأثیر الگوهای نامناسب تربیتی بدانیم و بپذیریم خانواده‌ها از انتقال مهارت‌های اساسی به کودکان و نوجوانان ناتوانند، اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی فراگیر آموزش مهارت‌های زندگی برای ما روشن می‌شود. طبعاً، آموزشگاه‌ها از جمله مراکزی هستند که می‌توان آن‌ها را بر اساس توصیه سازمان بهداشت به جهانی آموزش مهارت‌های زندگی تشویق و ترغیب کرد. بر اساس نتایج پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر کرج اثربخش بود و تفاوتی بین آن‌ها وجود نداشت. بر این اساس پیشنهاد می‌شود تا نهادهای ذیربط در طراحی مداخلات و برنامه‌های آموزشی خود، از این دو رویکرد روانشناسی نیز به منظور کاهش آسیب‌های روانی و بهبود نگرش به زندگی در دختران نوجوان و گروه‌های با مشکلات مشابه سود بجویند. از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر، استفاده از پرسش‌نامه بود؛ لذا نتایج این پژوهش با پژوهش‌های دیگر که از ابزارهایی مانند مصاحبه و مشاهده و... استفاده کردند، مقایسه شدنی نیست و همچنین با توجه به محدود بودن مطالعه و گروه نمونه به دانش‌آموزان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

آموزشی (اندیشه های تازه در علوم تربیتی)، دوره ۷، شماره ۴، ص ۷۶-۶۳

<https://dorl.net/dor/۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۰.۰۸۱۱۳۸.۱۳۹۱.۷.۴.۵.۱>

لرنی، معصومه؛ ستوده، نعمت؛ جهان، فائزه؛ اسدزاده، حسن (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر رفتارهای پرخطر و نشانه های بیمارگون دانش آموزان دختر. *مطالعات مدیریت بر آموزش انتظامی*، دوره ۱۴ شماره ۵۳، ص ۱۱-۳۲.

<https://www.sid.ir/paper/۹۵۱۸۰۶/fa>

محمد خانی، شهرام (۱۳۹۴). *توانمندسازی روانی-اجتماعی دانش آموزان در مدرسه (آموزش مهارت‌های زندگی برای ارتقا سلامت و پیشگیری از رفتارهای پرخطر)*. دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل در ایران. تهران <https://drmmohammadkhani.com/>

ملکی فلاح، ثریا (۱۳۹۹). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای عزت نفس، خود کارآمدی و نگرش به زندگی دختران دبیرستانی شهرستان بهارستان*. پایان نامه ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملارد. دانشکده علوم انسانی.

<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/ba۶۴۲۸۹۶۱۶۲۱۳۴۴۳۵ccba۳۸۳۱۱۸۷bfa>

هاشمی شکفته، شقایق؛ ورده زایه کندی، شامیران، صوفی، شایسته، سیاوش، بهاره (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش بخشودگی بر شادکامی و نگرش به زندگی نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست. *مجله مطالعات ناتوانی*، شماره ۱۰، ص ۸۳

<http://dorl.net/dor/۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۳۲۲۲۸۴۰.۱۳۹۹.۱۰.۰.۱۰۷.۶>

References

Amini, B., & Afsharinia, K. (2023). The effectiveness of life skills' training on the improvement and prevention of relapse of drug abusers. *Journal of Psychological Science*. 22 (121), 189-202. doi:10.52547/JPS.22.121.189

Al-Johani, M., & Al-Qahtani, A.M. (2016). Prevalence and risk factors of anxiety among Saudi male eedddrry clllll ” tteettts in aa diaa,, aaiii Arabia. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 5 (5), 994. <https://dx.doi.org/10.5455/ijmsph.2016.10022016362>

Alves, D., Neimeyer, R.A., Batista, J., & Gonçalves, M.M. (2018). Finding meaning in loss: A narrative constructivist contribution. *Clinical handbook of*

امینی، بهاء؛ افشاری نیا، کریم (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۲ شماره ۱۲۱، ص ۱۸۹-۲۰۲.

doi:10.52547/JPS.22.121.189

بدرخانی، محمد؛ زنگنه مطلق، فیروزه؛ پیرانی ذبیح (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد و رفتاردرمانی جدلی بر وسواس مرگ زنان در دوره کرونا. *مجله علوم روانشناختی* دوره ۲۱، شماره ۱۱۶، ص ۱۶۶۲-۱۶۴۹.

doi:10.52547/JPS.21.116.1649

خواجهی نژاد، امیر؛ کلاتتری، فریبا (۱۴۰۱). رابطه نگرش های زندگی و راهبردهای مقابله با استرس با فرسودگی شغلی معلمان مرد شهر رامهرمز. *دهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی*، آسیب های اجتماعی.

<http://civilica.com/doc/16825770>

دلاور، علی (۱۴۰۱). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی* (ویراست پنجم). تهران: ویرایش.

رحیمی، علیرضا؛ خرم آبادی، یداله؛ نوابی، یاور؛ معین، راهله (۱۳۹۵). بررسی میزان تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتارهای خطرناک دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در معرض خطر. *مجله علمی پژوهان*، دوره ۱۵، شماره ۱، ص ۴۳-۵۱.

<http://dx.doi.org/۱۰.۲۱۸۵۹/psj-۱۵۰۱۶>

قیصری، زهرا؛ صاحب‌دل، حسین؛ ابراهیم پور، مجید (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی روان درمانی انگیزشی بر رفتارهای پرخطر (رفتار جنسی، خشونت) دانش آموزان. *مجله علمی پژوهان*، دوره ۱۹، شماره ۳، ص ۲۷-۳۳.

<http://dx.doi.org/۱۰.۶۱۱۸۶/psj.۱۹.۳.۲۷>

کثیر، صادق؛ صنوبری، عباس (1397). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر اساس سازمان بهداشت، برنگرش نسبت به زندگی دانشجو معلمان. *ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی فرهنگی*.

<https://civilica.com/doc/۷۵۹۸۴۴>

گودرزی، کورش؛ سهرابی، فرامرزا؛ فرخی، نورعلی (۱۳۹۱). اثربخشی تعاملی هوش معنوی و آموزش مهارت های زندگی بر بهبود نگرش های دانشجویان نسبت به مهارت های زندگی. *نوآوری های مدیریت*

- bereavement and grief reactions, 161-187. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-65241-2_8
- Badrkhani, M., Zanganeh Motlag F., Pirani Z. (2022). Comparison the efficacy of acceptance and commitment therapy and dialectical behavioral therapy on death obsession of women in corona pandemic. *Journal of Psychological Science*, 21(116), 1649-1662. doi:[10.52547/JPS.21.116.1649](https://doi.org/10.52547/JPS.21.116.1649)
- Barlevy, D., Wangmo, T., Elger, B. S., & Ravitsky, V. (2016). Attitudes, beliefs, and trends regarding adolescent oncofertility discussions: a systematic literature review. *Journal of adolescent and young adult oncology*, 5 (2), 119-134. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/jayao.2015.0055>
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36 (4), 409-427. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>
- Bloy, S., Oliver, J. E., & Morris, E. (2011). Using acceptance and commitment therapy with with people with psychosis a case study. Clinical Case Studies published online. <https://ccs.sagepub.com/content/early/2011/09/14/1534650111420863>
- BOONTEM, P., SUTHAMMA, P., & JURAKARN, N. (2019). The effectiveness of life skills program on life skills to prevent risky sexual behaviours in primary school students, Thailand. *Walailak Journal of Science and Technology (WJST)*, 16 (8), 545-550. <https://doi.org/10.48048/wjst.2019.4327>
- Chu, S. T. W., & Mak, W. W. (2020). How mindfulness enhances meaning in life: a meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11, 177-193. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01258-9>
- Debats, D.L. (1990). The life regard index: reliability and validity. *Psychological Reports*, 67(1), 27-34. <https://psycnet.apa.org/record/1991-03096-001>
- Erci, B. (2008). Meaning in life for patients with cancer: validation of the Life Attitude Profile-Revised Scale. *Journal of advanced nursing*, 62 (6), 704-711. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04658.x>
- Forman, E.M., & Herbert, J.D. (2009). *New directions in cognitive behavior therapy; acceptance based therapies*. In: O'Donohue WT, Fisher JE. *General Principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy*. New Jersey: Wiley & Sons. <https://www.academia.edu/13771758>
- Gheisari, Z., Sahebdel, H., Ebrahimpour, M. (2021). Effectiveness of Motivational Psychotherapy on High-Risk Behaviors (Violence and Sexual Behavior) of Students. *Pajouhan Sci J*; 19 (3):27-33. <http://dx.doi.org/10.61186/psj.19.3.27>
- Goodarzi, K., Sohrabi, F., & Farrokhi, N. (2013). The Interactive Effectiveness of Spiritual Intelligence and Life Skills Training on Improving Attitudes of Students to Life Skills. *The Journal of Modern Thoughts in Education*, 7(4), 76-63. <https://dori.net/dor/20.1001.1.20081138.1391.7.4.5.1>
- Hashemi Shekofteh, S., Vardezayede, S., Sofi, S., Siyavash, B. (2020). Forgiveness Teaching on Happiness and Attitude to the Life of Parentless or Poorly Parented Adolescent. *MEJDS*; 10:83-83. <http://dori.net/dor/20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6>
- Hayes, S.C., Pistorello, J., Levin, M.E. (2011). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40 (7):976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Kasir, S., & Sanobari, A. (2018). The effectiveness of life skills' training according to the health organization on attitude of student teachers towards life. *The 6th scientific-research conference of educational sciences and psychology of social and cultural damages*. <http://dori.net/dor/20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6>
- Kim, I.S., & Lee, J.W. (2019). Effects of acceptance commitment therapy based recovery enhancement program on psychological flexibility, recovery attitude, and quality of life for inpatients with mental illness. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28 (1), 79-90. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.1.79>
- Larni, M., Setudeh, N., Jahan, F., & Asadzadeh, H. (2021). The effectiveness of life skills' training on high-risk behaviors and pathological symptoms of female students. *Management Studies on Police Training*, 14 (53), 11-32. <https://www.sid.ir/paper/951806/fa>
- Ivanova, E., Lindner, P., Ly, K. H., Dahlin, M., Vernmark, K., Andersson, G., & Carlbring, P. (2016). Guided and unguided Acceptance and Commitment Therapy for social anxiety disorder and/or panic disorder provided via the Internet and a smartphone application: A randomized controlled trial. *Journal of anxiety disorders*, 44, 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.09.012>

- Larni, M., Sotoudeh, N., Jahan, F., Asadzadeh, H. (2021). The effectiveness of life skills training on high-risk behaviors and morbid symptoms of female students, *Journal of Management on Police Training*, 14(1), 11-32. <https://www.sid.ir/paper/951806/fa>
- Maleki Falah, S. (2020). *The effectiveness of life skills' training on the variables of self-esteem, self-efficacy and attitude to life of the female's high schoolers in Baharestan city. Master's Thesis.* Islamic Azad University, Mallard branch. Faculty of Humanities. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/ba64289616213c435ccba38b31187bf8>
- Mohammadkhani, Sh. (2015). Psychosocial empowerment of students in school (life skills' training to promote health and prevent risky behaviors). United Nations Anti-Drug and Crime Office in Iran. Tehran. <https://drmohammadkhani.com/>
- Narooi, Z.S., & Karazee, F. (2015). Investigating the relationship among personality traits, decision-making styles, and attitude to life (Zahedan branch of Islamic Azad University as case study in Iran). *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6 (6 S6), 311. <http://dx.doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n6s6p311>
- Qaysari, Z., Sahibdel, H., & Ibrahimpour, M. (2021). Investigating the effectiveness of motivational psychotherapy on high-risk behaviors (sexual behavior, violence) of students. *Scientific journal of researchers*, volume 19 (3), 27-33. <http://dx.doi.org/10.61186/psj.19.3.27>
- Rahimi, A., khoramabadi, Y., Navabi, Y., Moein, R. (2016). Study of the effects of life skill education on the reduction of dangerous behaviors among at-risk high school male students. *Pajouhan Sci J*; 15 (1):43-51. <http://dx.doi.org/10.21859/psj-15.014>
- Richardson Gibson, L. M., & Parker, V. (2003). Inner resources as predictors of psychological well-being in middle-income African American breast cancer survivors. *Cancer Control*, 10 (5_suppl), 52-59. <http://dx.doi.org/10.1177/107327480301005s08>
- Riker-Coleman, E. B. (2005). "Positions of importance and responsibility": *American four-star military leaders in a changing world, 1968-2000.* The University of North Carolina at Chapel Hill. <https://history.unc.edu/wp-content/uploads/sites/804/2017/08/newsletter-2006-1-column.pdf>
- Sewart, A.R., Niles, A.N., Burklund, L.J., Saxbe, D.E., Lieberman, M.D., & Craske, M.G. (2019). Examining positive and negative affect as outcomes and moderators of cognitive-behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder. *Behavior therapy*, 50 (6), 1112-1124. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.07.001>
- Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M.D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19 (2), 201-218. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298868.2018.1558107>
- Yuen, E.K., Goetter, E.M., Stasio, M.J., Ash, P., Mansour, B., McNally, E.,... & Watkins, J. (2019). A pilot of acceptance and commitment therapy for public speaking anxiety delivered with group videoconferencing and virtual reality exposure. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 47-54. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jcbs.2019.01.006>
- Zainol, A.H., Ismail, A.F., Taib, F., & Noraa'dd,, B. (2020). Treatment adherence, knowledge, attitude and quality of life of adolescents with asthma in northeastern Malaysia. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 19 (1), 73-82. <http://dx.doi.org/10.3329/bjms.v9i1.43875>