



Journal Website

Article history:

Received 30 September 2024

Revised 23 November 2024

Accepted 22 December 2024

Published online 22 January 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 5, pp 71-82

E-ISSN: 2981-1759



The Effectiveness of Basic Life Skills Teaching on Psychological Capital, Emotional Regulation and Quality of Life in Women with Imprisoned Spouses

Masoumeh Saniei¹, SayyedAli AlYasin²*

1. MA Student, Department of Clinical Psychology, Ashtian Branch, Islamic Azad University, Ashtian, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Ashtian Branch, Islamic Azad University, Ashtian, Iran (Corresponding author).

* Corresponding author email address: Aleyasin_psychology@yahoo.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Saniei M, AlYasin A. (2024). The Effectiveness of Basic Life Skills Teaching on Psychological Capital, Emotional Regulation and Quality of Life in Women with Imprisoned Spouses. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(5), 71-82.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Background and Objective: Few researches have been conducted on women with imprisoned spouses or heads of household, and it is necessary to conduct research aimed at improving their psychological capital, emotional regulation, and quality of life. Consequently, the aim of this study was to determine the effectiveness of basic life skills teaching on psychological capital, emotional regulation, and quality of life in women with imprisoned spouses.

Methods and Materials: The present study was a quasi-experimental with a pretest and posttest design with a control group. The population of this study was all women with imprisoned spouses in Tehran city. The sample size was considered 15 people for each group, and based on this 30 people were selected using available sampling method and randomly assigned to two equal groups. The experimental group underwent 10 sessions of 120 minute by basic life skills training (World Health Organization, 1998), and the control group remained on the waiting list for training. The research instruments were included the questionnaires of psychological capital (Luthans et al., 2007), difficulty in emotional regulation (Gratz and Roemer, 2004), and short form of quality of life (World Health Organization, 1996). The data of this study were analyzed using multivariate analysis of covariance method in SPSS-26 software.

Findings: The findings of this research showed that basic life skills teaching significantly increased psychological capital and quality of life and significantly reduced difficulty in emotional regulation in women with imprisoned spouses ($P < 0.001$).

Conclusion: The results of this study showed that basic life skills teaching played an effective role in increasing psychological capital and quality of life and reducing difficulty in emotional regulation in women with imprisoned spouses. Therefore, basic life skills teaching can be used to improve psychological characteristics in vulnerable groups, including women with imprisoned spouses.

Keywords: Basic Life Skills Teaching, Psychological Capital, Emotional Regulation, Quality of Life, Women.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Most prisoners around the world are men, and prison has many negative consequences not only for male prisoners but also for their families, especially their wives. Also, according to statistics, more than 60 percent of the country's prisoners are married, and in their absence, women have to take on the responsibility of managing and caring for the family (Bakhtiari & Pourdel, 2024). Variables that can be investigated in this group include psychological capital, emotional regulation, and quality of life. Psychological capital is one of the key concepts in positive psychology, which acts as an internal resource and coping strategy for facing challenges and achieving success (Plessis & Altintas, 2024). This construct includes four parts of self-efficacy (belief to one's own abilities to successfully complete tasks and assignments), optimism (expecting positive events to occur in the future), hopefulness (belief in one's ability to set goals for oneself and strive to achieve them), and resilience (the ability of an individual to return to their original state after encountering problems and challenges) (Carter & Youssef-Morgan, 2022). People with higher psychological capital have higher mental health and a better quality of life, have effort and perseverance in achieving goals, believe in their abilities in various fields, and have a positive sense of life (Khoshiam, 2024).

Emotional regulation refers to a person's ability to identify, manage, and modulate their emotions with using cognitive and behavioral strategies for the purpose of adapting to others and the environment (Forrest & Grilo, 2022) and is a form of self-regulation for managing emotions that is used to change or modulate emotions (Ghanavati et al., 2024). Emotional regulation plays an important role in life, that usually appearing before behavior occurs and optimizing an individual's adaptation to the physical, social, and psychological environment through the coordination of mental, biological, and motivational processes (Brausch et al., 2025). Also, quality of life is a dynamic and multidimensional indicator includes physical, psychological, social, and environmental dimensions and refers to the level of assessment of life satisfaction (Neves et al., 2023). Quality of life is one of the important indicators for the effectiveness of intervention programs and plays an effective role in increasing life satisfaction and reducing symptoms of psychological disorders (Zhang et al., 2020). The importance of quality of life is so great that some health professionals and planners have focused their attention on care to improve and promote quality of life, and this construct plays an effective role in improving physical health, mental health, social communication, family life, spiritual and professional functions, and emotion regulation (Habibovic et al., 2025).

One of the comprehensive methods for improving psychological characteristics is the basic life skills teaching method (Lan et al., 2024), which as a preventive teaching method that promotes cognitive, emotional, and behavioral characteristics and capabilities plays an important and effective role in dealing with the challenges of everyday life (Huang et al., 2019). In the basic life skills teaching method teaches ten skills, including self-awareness skill, empathy skill, effective communication skill, interpersonal skill, problem-solving skill, decision-making skill, emotion management skill, stress management skill, critical thinking skill, and creative thinking skill (Cheung et al., 2022). It is noteworthy that all of these skills can be learned and both in terms of personal growth and empowerment play an effective role for action and behavior in stressful and challenging situations (McMullen & McMullen, 2018). Few researches have been conducted on women with imprisoned spouses or heads of household, and it is necessary to conduct research aimed at improving their psychological capital, emotional regulation, and quality of life. Consequently, the aim of this study was to determine the effectiveness of basic life skills teaching on psychological capital, emotional regulation, and quality of life in women with imprisoned spouses.

Methodology

The present study was a quasi-experimental with a pretest and posttest design with a control group. The population of this study was all women with imprisoned spouses in Tehran city. The sample size was considered 15 people for each group, and based on this 30 people were selected using available sampling method and randomly assigned to two equal groups. The inclusion criteria for the study included women with imprisoned spouses, minimum age of 30 and maximum age of 60, middle socioeconomic class, no acute physical or mental illnesses, no intervention and no medication for physical or mental disorders, having a diploma or higher education, and the spouse's imprisonment for more than 3 years. The exclusion criteria for the study included losing the head of the family and a spouse's relationship with a prisoner, and missing more than 2 sessions of educational workshops. The experimental group underwent 10 sessions of 120 minute by basic life skills training (World Health Organization, 1998), and the control group remained on the waiting list for training. The research instruments were included the questionnaires of psychological capital (Luthans et al., 2007), difficulty in emotional regulation (Gratz and Roemer, 2004), and short form of quality of life (World Health Organization, 1996). The data of this study were analyzed using multivariate analysis of covariance method in SPSS-26 software.

Findings

The findings of this research showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of all three variables of psychological capital, emotional regulation, and quality of life in women with imprisoned spouses. Also, basic life skills teaching significantly increased psychological capital and quality of life and significantly reduced difficulty in emotional regulation in women with imprisoned spouses ($P < 0.001$).

Discussion and Conclusion

The results of this study showed that basic life skills teaching played an effective role in increasing psychological capital and quality of life and reducing difficulty in emotional regulation in women with imprisoned spouses. Therefore, basic life skills teaching can be used to improve psychological characteristics in vulnerable groups, including women with imprisoned spouses.



اثربخشی آموزش مهارت های اساسی زندگی بر سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی

معصومه صنیعی^۱، سیدعلی آل یاسین^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی بالینی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران.

۲. استادیار، گروه روان شناسی بالینی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران (نویسنده مسئول).

*ایمیل نویسنده مسئول: Aleyasin_psychology@yahoo.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

صنیعی م، آل یاسین ع. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مهارت های اساسی زندگی بر سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۵)، ۸۲-۷۱.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

زمینه و هدف: پژوهش های اندکی بر روی زنان دارای همسر زندانی یا سرپرست خانوار انجام شده و لازم است پژوهش هایی با هدف بهبود سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی آنان انجام شود. در نتیجه، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت های اساسی زندگی بر سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی بود. **روش و مواد:** مطالعه حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه این مطالعه همه زنان دارای همسر زندانی شهر تهران بودند. حجم نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد و بر همین اساس ۳۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای تحت آموزش مهارت های اساسی زندگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۸) قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه های سرمایه های روان شناختی (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷)، دشواری در تنظیم هیجانی (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴) و فرم کوتاه کیفیت زندگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶) بودند. داده های این مطالعه با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم افزار SPSS-26 تحلیل شدند. **یافته ها:** یافته های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های اساسی زندگی باعث افزایش معنادار سرمایه روانشناختی و کیفیت زندگی و کاهش معنادار دشواری در تنظیم هیجانی در زنان دارای همسر زندانی شد ($P < 0.001$). **نتیجه گیری:** نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های اساسی زندگی نقش موثری در افزایش سرمایه روانشناختی و کیفیت زندگی و کاهش دشواری در تنظیم هیجانی در زنان دارای همسر زندانی داشت. بنابراین، برای بهبود ویژگی های روانشناختی در گروه های آسیب پذیر از جمله زنان دارای همسر زندانی می توان از روش آموزش مهارت های اساسی زندگی استفاده کرد.

کلیدواژگان: آموزش مهارت های اساسی زندگی، سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی، کیفیت زندگی، زنان.



مقدمه

بیشتر زندانیان سراسر جهان مرد هستند و زندان نه تنها برای زندانیان مرد، بلکه برای خانواده‌های آنان به‌ویژه زنان آنها پیامدهای منفی زیادی دارد. همچنین، بر اساس آمارها بیشتر از ۶۰ درصد زندانیان کشور متأهل هستند و در غیاب آنها زنان باید مسئولیت مدیریت و سرپرستی خانواده را برعهده بگیرند (Bakhtiari & Pouredel, 2024). بنابراین، یکی از عمده‌ترین گروه‌های در معرض آسیب، زنان دارای همسر زندانی هستند که بیش از سایرین در معرض تبعیض‌های اجتماعی و فشارهای روانی قرار دارند (Zangoui Dovom et al., 2023). از متغیرهای قابل بررسی در این گروه می‌توان سرمایه روانشناختی^۱، تنظیم هیجانی^۲ و کیفیت زندگی^۳ را نام برد. سرمایه روانشناختی یکی از مفاهیم کلیدی در روانشناسی مثبت‌نگر است که به‌عنوان یک منبع درونی و راهکار مقابله‌ای جهت مواجهه با چالش‌ها و دستیابی به موفقیت عمل می‌کند (Plessis & Altintas, 2024). این سازه شامل چهار بخش خودکارآمدی (باور به توانایی‌های خود جهت انجام موفق وظیفه‌ها و تکلیف‌ها)، خوش‌بینی (داشتن انتظار وقوع رویدادهای مثبت در آینده)، امیدواری (باور به توانایی تعیین هدف برای خود و تلاش جهت دستیابی به آن) و تاب‌آوری (توانمندی فرد جهت بازگشت به حالت اولیه پس از مواجهه با مشکل‌ها و چالش‌ها) است (Carter & Youssef-Morgan, 2022). سرمایه روانشناختی نقش مهمی در زندگی افراد و معنادهی به زندگی آنان دارد و می‌تواند سبب سازگاری در موقعیت‌های چالش‌انگیز و تنش‌زا، افزایش توانمندی جهت مقابله با موقعیت‌های مذکور، استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب، پذیرش تاثیر منفی از وقوع رویدادهای تنش‌زا و دستیابی به دیدگاهی روشن درباره خود، دیگران و جامعه شود (Yildirim et al., 2023). افراد دارای سرمایه روانشناختی بالاتر دارای سلامت روانی بالاتر و کیفیت زندگی مطلوب‌تر، داشتن تلاش و پشتکار در جهت دستیابی به هدف‌ها، باور به توانمندی‌های خود در زمینه‌های مختلف و داشتن حس مثبت در زندگی هستند (Khoshiam, 2024).

تنظیم هیجانی به توانمندی شخص در جهت شناسایی، مدیریت و تعدیل هیجان‌های خود با استفاده از راهبردهای شناختی و رفتاری جهت هدف سازگاری با دیگران و محیط اشاره دارد (Forrest & Grilo, 2022) و شکلی از خودنظم‌بخشی و خودنظم‌دهی جهت مدیریت هیجان‌ها است که برای تغییر یا تعدیل هیجانی به‌کار می‌رود (Ghanavati et al., 2024). تنظیم هیجانی به همه فرآیندهای درونی و بیرونی مسئول نظارت، ارزیابی، اصلاح و مدیریت واکنش‌های هیجانی به شکل‌های هشیار و ناهشیار می‌باشد (Ladas et al., 2024). این سازه به‌عنوان همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه‌ای تعریف می‌شود که برای حفظ، کاهش یا افزایش مولفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی در پاسخ به یک هیجان به‌کار گرفته می‌شود (Nasiri Karbasdehi et al., 2023). تنظیم هیجانی دارای پایه‌های زیستی مختلفی است و نقش مهمی در بهبود وضعیت‌های مختلف مرتبط با زندگی از جمله سلامت دارد (Matthews et al., 2021). تنظیم هیجانی نقش مهمی در زندگی دارند که معمولاً قبل از وقوع رفتار ظاهر می‌شوند و سازگاری فرد را با محیط فیزیکی، اجتماعی و روانشناختی از طریق هماهنگی فرآیندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی بهینه می‌سازد (Brausch et al., 2025). همچنین، کیفیت زندگی به‌عنوان یک شاخص پویا و چندبعدی شامل ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و محیط است و به میزان ارزیابی رضایتمندی از زندگی اشاره دارد (Neves et al., 2023). در تعریفی دیگر، این سازه یعنی ادراک افراد از موقعیت‌های خود در زندگی ضمن توجه به هدف‌ها، انتظارات، استانداردها و اولویت‌ها با در نظر گرفتن فرهنگ و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کند (Kougiouss et al., 2024). کیفیت زندگی یکی از شاخص‌های مهم برای اثربخشی برنامه‌های مداخله است و نقش موثری در افزایش رضایت از زندگی و کاهش علائم اختلال‌های روانشناختی دارد (Zhang et al., 2020). اهمیت کیفیت زندگی تا حدی است که برخی از متخصصان و برنامه‌ریزان حوزه سلامت توجه خود را بر مراقبت‌هایی جهت بهبود و ارتقای کیفیت زندگی معطوف نمودند و این سازه نقش موثری در بهبود سلامت جسمی، بهداشت روانی، ارتباط اجتماعی، زندگی خانوادگی، کارکردهای معنوی و حرفه‌ای و تنظیم هیجان دارد (Habibovic et al., 2025).

یکی از روش‌های جامع جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی روش آموزش مهارت‌های اساسی زندگی^۴ است (Lan et al., 2024) که به عنوان یک روش آموزشی پیشگیرانه و ارتقاءدهنده ویژگی‌ها و توانمندی‌های شناختی، هیجانی و رفتاری نقش مهم و موثری برای مقابله با چالش‌های روزمره زندگی دارد؛ به عبارت دیگر، آموزش این مهارت‌ها هم در بهبود عملکرد فردی و اجتماعی و هم در پیشگیری از مشکل‌های روانی و

¹ psychological capital

² emotional regulation

³ quality of life

⁴ basic life skills teaching

رفتاری موثر است (Huang et al., 2019). در روش آموزش مهارت‌های اساسی زندگی ده مهارت شامل مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت ارتباط موثر، مهارت بین‌فردی، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت مدیریت هیجان، مهارت مدیریت استرس، مهارت تفکر نقادانه و مهارت تفکر خلاق آموزش داده می‌شود (Cheung et al., 2022). نکته قابل ملاحظه اینکه همه این مهارت‌ها قابلیت یادگیری دارند و هم به لحاظ رشد شخصی و هم به لحاظ توانمندسازی نقش موثری برای عمل و رفتار در موقعیت‌های تنش‌زا و چالش‌انگیز دارند (McMullen & McMullen, 2018). این روش آموزشی به افراد کمک می‌کند تا توانمندی‌های خود را در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله بهبود روابط میان‌فردی، قدرت تصمیم‌گیری و مدیریت چالش‌های زندگی، ارتقای سلامت روانی و اجتماعی، کاهش اضطراب و افسردگی، بهینه‌سازی کارکردهای مختلف شناختی، هیجانی و رفتاری، افزایش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، جلوگیری از ابتلاء به بیماری‌ها و اختلال‌های روانشناختی و ارتقای کیفیت زندگی حفظ کنند و بهبود بخشند (Castro et al., 2022).

پژوهش‌هایی درباره اثربخشی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی انجام شده است. برای مثال نتایج پژوهش Ghadiri Niari & Moshkbid (2023) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و سرمایه روانشناختی در بیماران دیابتی شد. Vahidian et al (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و سرمایه روانشناختی در پرستاران شد. در پژوهشی دیگر Rabani (2019) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سازگاری فردی-اجتماعی و سرمایه روانشناختی در دانش‌آموزان دبیرستانی شد. همچنین، نتایج پژوهش Khodaparast et al (2022) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی ورزشی و تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در کودکان و نوجوانان ورزشکار شد. Lee et al (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدرسه باعث کاهش افسردگی و بهبود تنظیم هیجانی در دانش‌آموزان شد. در پژوهشی دیگر Naghashzadeh et al (2019) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش ابراز وجود و تنظیم هیجان در نوجوانان شد. علاوه بر آن، نتایج پژوهش Heidari & Mottaghi (2023) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت زندگی در سالمندان دیابتی شد. Abbasi Shovaz et al (2022) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر خودمراقبتی باعث بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی زنان متأهل افغانی شد. در پژوهشی دیگر Sadeghi et al (2019) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش کیفیت زندگی زنان معتاد ترک‌کرده شد.

درباره اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌توان گفت که علی‌رغم تغییرهای عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی هنوز بسیاری از افراد در مواجهه و رویارویی با مسئله‌ها و چالش‌های زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و بر همین اساس به نظر می‌رسد که روش آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بتواند موثر واقع شود. همچنین، بررسی آمارها حاکی از آن است که آمار زنان دارای همسر زندانی زیاد است و این زنان نیاز به حمایت و آموزش زیادی به‌ویژه در زمینه بهبود ویژگی‌های روانشناختی از جمله سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی دارند. افزون بر آن، پژوهش‌های اندکی بر روی زنان دارای همسر زندانی یا سرپرست خانوار انجام شده و لازم است که پژوهش‌هایی با هدف بهبود سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی آنان انجام شود. در نتیجه، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بر سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی بود.

مواد و روش پژوهش

مطالعه حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه این مطالعه همه زنان دارای همسر زندانی شهر تهران بودند. حجم نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد و بر همین اساس ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل زنان دارای همسر زندانی، حداقل سن ۳۰ و حداکثر سن ۶۰ سال، طبقه اقتصادی و اجتماعی متوسط، عدم ابتلاء به بیماری‌های حاد جسمی و روانی، تحت مداخله نبودن و عدم مصرف داروهایی برای اختلال‌های جسمی و روانی، دارای تحصیلات دیپلم و بالاتر و میزان زندانی همسر بیشتر از ۳ سال و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل از دست دادن سرپرست خانواده و رابطه همسری با زندانی و غیبت بیش از ۲ جلسه در کارگاه‌های آموزشی تعیین شد.

روش اجرای پژوهش به این ترتیب بود که پس از تصویب طرح پژوهش و دریافت معرفی‌نامه به اداره کل زندان‌های تهران و بخش مرکز آموزش و پژوهش منطقه هفت سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی مراجعه و پس از توضیح‌هایی در زمینه اهداف پژوهش، موافقت مسئولین



مربوطه اخذ شد و با مراجعه به انجمن حمایت زندانیان مرکز و هماهنگی با مدیریت افراد انتخاب و زنان آنها به عنوان نمونه انتخاب شدند. هماهنگی‌های لازم جهت انجام پژوهش به عمل آمد و برای زنان دارای همسر زندانی اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و تبیین و به آنان درباره رعایت موازین اخلاقی مانند محرمانگی، رازداری و غیره اطمینان داده شد و آنها به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های اساسی زندگی [World Health Organization \(1998\)](#) شامل مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت ارتباط موثر، مهارت بین فردی، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت مدیریت هیجان، مهارت مدیریت استرس، مهارت تفکر نقادانه و مهارت تفکر خلاق قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نظر سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی مورد ارزیابی قرار گرفتند. عنوان و محتوای پکیج مداخله یعنی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی [World Health Organization \(1998\)](#) در **جدول ۱** قابل مشاهده است.

جدول ۱. عنوان و محتوای آموزش مهارت‌های اساسی زندگی

جلسه	عنوان مهارت	محتوی
جلسه ۱	مقدمه	آشنایی، تشریح اهمیت آموزش مهارت‌های اساسی زندگی، تغییرهای سازگاری، تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعد
جلسه ۲	خودآگاهی	آگاهی از نقاط ضعف، آگاهی از نقاط قوت، تصویر خود واقع‌بینانه، آگاهی از حقوق، تکلیف‌ها و مسئولیت‌ها، توضیح ارزش‌ها، تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعد
جلسه ۳	همدلی	علاقه به دیگران، تحمل افراد مختلف، رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر، دوست‌یابی، احترام قائل شدن برای دیگران، تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعد
جلسه ۴ و ۵	ارتباط موثر و بین فردی	همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، دوست‌یابی، شروع و خاتمه ارتباط، تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعد
جلسه ۶	حل مسئله	شناسایی، درک و حل مشکلات، انتخاب بهترین گزینه از بین گزینه‌های مختلف، کاربست بهترین گزینه، تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعد
جلسه ۷	تصمیم‌گیری	تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق، تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، مهارت حل تعارض، تشخیص راه‌حل‌های مشترک، تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعد
جلسه ۸ و ۹	مدیریت هیجان و مدیریت استرس	شناخت هیجان‌های خود و دیگران، مقابله صحیح با هیجان‌ها، مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر، تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعد
جلسه ۱۰	تفکر نقادانه و تفکر خلاق	تفکر چپست، خطاهای موجود در تفکر، نگاه انتقادی به حرف‌ها، ادعاها، تحلیل‌ها، مقاله‌ها و پژوهش‌ها، پرورش توانمندی فکر کردن، خلاقیت و تیپ‌های شخصیت، خلاقیت و سبک تفکر، خلاقیت و نقش محیط و وراثت و تمرین‌های عملی

ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی، دشواری در تنظیم هیجانی و فرم کوتاه کیفیت زندگی بودند که در ادامه تشریح می‌شوند.

پرسشنامه سرمایه روانشناختی! پرسشنامه سرمایه روانشناختی توسط [Luthans et al \(2007\)](#) طراحی شد. این ابزار دارای ۲۴ سوال است که برای پاسخگویی به هر یک از آنها از مقیاس شش درجه‌ای از یک به معنای کاملاً مخالفم تا شش به معنای کاملاً موافقم استفاده شد. نمره پرسشنامه سرمایه روانشناختی با مجموع نمره سوال‌ها محاسبه می‌شود و حداقل نمره در آن ۲۴ و حداکثر نمره در آن ۱۴۴ می‌باشد؛ به‌طوری که نمره بالاتر حاکی از سرمایه روانشناختی بیشتر می‌باشد. [Luthans et al \(2007\)](#) روایی سازه پرسشنامه سرمایه روانشناختی را

^۱ psychological capital questionnaire

تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش نمودند. در ایران، Taajobi et al (2023) پایایی پرسشنامه سرمایه روانشناختی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه نمودند. در مطالعه حاضر، مقدار پایایی پرسشنامه سرمایه روانشناختی آن با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین سوال های آن در مرحله پس آزمون ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی! پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی توسط Gratz & Roemer (2004) طراحی شد. این ابزار دارای ۳۶ سوال است که برای پاسخگویی به هر یک از آنها از مقیاس پنج درجه ای از یک به معنای تقریباً هرگز تا پنج به معنای تقریباً همیشه استفاده شد. نمره دشواری در تنظیم هیجانی با مجموع نمره سوال ها محاسبه می شود و حداقل نمره در آن ۳۶ و حداکثر نمره در آن ۱۸۰ می باشد؛ به طوری که نمره بالاتر حاکی از دشواری بیشتر در تنظیم هیجانی می باشد. Gratz & Roemer (2044) روایی سازه پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش نمودند. در ایران، Hosseini et al (2021) پایایی پرسشنامه سرمایه روانشناختی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه نمودند. در مطالعه حاضر، مقدار پایایی پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی آن با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین سوال های آن در مرحله پس آزمون ۰/۹۰ به دست آمد.

پرسشنامه فرم کوتاه کیفیت زندگی! پرسشنامه فرم کوتاه کیفیت زندگی توسط World Health Organization (1996) طراحی شد. این ابزار دارای ۲۴ سوال است که سوا برای پاسخگویی به هر یک از آنها از مقیاس پنج درجه ای از یک به معنای اصلاً تا پنج به معنای خیلی استفاده شد. نمره فرم کوتاه کیفیت زندگی با مجموع نمره سوال ها محاسبه می شود و حداقل نمره در آن ۲۴ و حداکثر نمره در آن ۱۲۰ می باشد؛ به طوری که نمره بالاتر حاکی از کیفیت زندگی مطلوب تر می باشد. World Health Organization (1996) روایی سازه پرسشنامه فرم کوتاه کیفیت زندگی را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش نمودند. در ایران، Rassafiani et al (2020) پایایی پرسشنامه فرم کوتاه کیفیت زندگی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه نمودند. در مطالعه حاضر، مقدار پایایی پرسشنامه فرم کوتاه کیفیت زندگی آن با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین سوال های آن در مرحله پس آزمون ۰/۸۶ به دست آمد. داده های این مطالعه با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم افزار SPSS-26 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته ها

شرکت کنندگان ۳۰ نفر از زنان دارای همسر زندانی بودند که در دو گروه ۱۵ نفری قرار داشتند. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی در **جدول ۲** قابل مشاهده است.

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر

متغیر	مرحله	زندانی	
		آزمایش	کنترل
سرمایه	پیش آزمون	۷۰/۶۷	۲۳/۱۸
	پس آزمون	۹۴/۳۳	۲۲/۴۰
روانشناختی	پیش آزمون	۱۳۲/۷۳	۲۲/۱۵
	پس آزمون	۱۰۶/۶۰	۱۷/۷۲
تنظیم هیجانی	پیش آزمون	۵۸/۴۷	۲۲/۳۲
	پس آزمون	۷۶/۰۰	۱۹/۵۳
کیفیت زندگی	پیش آزمون	۵۹/۶۷	۵۹/۸۷
	پس آزمون	۲۰/۴۲	۲۰/۴۲

بر اساس نتایج **جدول ۲**، میانگین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش آزمون به مرحله پس آزمون در متغیرهای سرمایه روانشناختی و کیفیت زندگی افزایش بیشتر و در متغیر تنظیم هیجانی کاهش بیشتری یافته است. بررسی پیش فرض های تحلیل کوواریانس

¹ difficulty in emotional regulation questionnaire

² short form of quality of life questionnaire



چندمتغیری نشان داد که فرض نرمال بودن متغیرهای سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک، فرض برابری واریانس‌های متغیرهای سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی بر اساس آزمون لون و فرض برابری کوواریانس‌ها بر اساس آزمون ام‌باکس و فرض همگنی شیب رگرسیون بر اساس تعامل همپراش با پیش‌آزمون متغیرهای سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی رد نشد ($P < 0/05$). نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بر سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی در **جدول ۳** قابل مشاهده است.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بر سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۸۲	۳۵/۹۵	۳	۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۲
لامبدای ویلکز	۰/۱۷	۳۵/۹۵	۳	۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۲
اثر هتلینگ	۴/۶۸	۳۵/۹۵	۳	۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۲
بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۶۸	۳۵/۹۵	۳	۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۲

بر اساس نتایج **جدول ۳**، بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از نظر یکی از متغیرهای سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی تفاوت معناداری وجود داشت که با توجه به اندازه اثر ۸۲ درصد تغییر در متغیرها نتیجه روش مداخله آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بود ($P < 0/001$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بر هر یک از متغیرهای سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی در **جدول ۴** قابل مشاهده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بر هر یک از متغیرهای سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
سرمایه روانشناختی	گروه	۴۵۲۸/۸۰	۱	۴۵۲۸/۸۰	۴۶/۹۳	۰/۰۰۰	۰/۶۵
تنظیم هیجانی	گروه	۵۱۶۹/۲۰	۱	۵۱۶۹/۲۰	۴۶/۱۲	۰/۰۰۰	۰/۶۴
کیفیت زندگی	گروه	۲۳۰۵/۲۰	۱	۲۳۰۵/۲۰	۴۷/۶۷	۰/۰۰۰	۰/۶۵

بر اساس نتایج **جدول ۴**، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر هر سه متغیر سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی تفاوت معناداری وجود داشت که با توجه به اندازه اثر ۶۵ درصد تغییر سرمایه روانشناختی، ۶۴ درصد تغییر تنظیم هیجانی و ۶۵ درصد تغییر کیفیت زندگی نتیجه روش مداخله آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بود ($P < 0/001$). با توجه به جدول میانگین‌ها می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های اساسی زندگی باعث افزایش معنادار سرمایه روانشناختی و کیفیت زندگی و کاهش معنادار دشواری در تنظیم هیجانی در زنان دارای همسر زندانی شد.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به آمار بالای مردان زندانی و مشکل‌ها و چالش‌های فراوانی که زنان آنان با آنها مواجه هستند، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی بر سرمایه روانشناختی، تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی بود.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های اساسی زندگی باعث افزایش معنادار سرمایه روانشناختی در زنان دارای همسر زندانی شد. این نتیجه با نتایج پژوهش های [\(2023\) Ghadiri Niari & Moshkbid Haghighi](#)، [\(2020\) Vahidian et al](#) و [\(2019\) Rabani](#) همسو بود که در تبیین آنها می توان استنباط کرد که روش آموزش مهارت های اساسی زندگی سبب می شود که افراد بتوانند افکار و احساس های خود و دیگران را به خوبی بشناسند، آنها را با دقت ارزیابی نمایند، افکار منطقی و غیرمنطقی مرتبط با آنها را دریابند و برای آنها آشکار گردد که افکار کارآمد و ناکارآمدی بر افکار و احساس های آنها در زندگی تاثیر می گذارد و نقش مهمی در هدایت آنها دارند. از آنجایی که سرمایه روانشناختی و بخش های آن شامل خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری و تاب آوری نشان دهنده برخورد و تعامل سازنده و مفید فرد با اطرافیان است، لذا آموزش مهارت های اساسی زندگی سبب می شود که افراد بسیاری از ویژگی های خود و دیگران را درک و با شفافیت بیشتری آنها را بپذیرند. افراد تحت مداخله به مفهوم همنوایی و مدلی دست می یابند و با کمک مهارت های یادگرفته شده در روش مداخله اختلاف نظرها و مشکل ها و چالش های احتمالی را حل و برای آینده خود به شیوه واقع بینانه، هدفمند و مطلوبی برنامه ریزی می نمایند. در نتیجه، منطقی به نظر می رسد که آموزش مهارت های اساسی زندگی بتواند باعث افزایش معنادار سرمایه روانشناختی در زنان دارای همسر زندانی شود.

همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های اساسی زندگی باعث افزایش معنادار کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی شد. این نتیجه با نتایج پژوهش های [\(2022\) Khodaparast et al](#)، [\(2020\) Lee et al](#) و [\(2019\) Naghashzadeh et al](#) همسو بود که در تبیین آنها می توان استنباط کرد که روش آموزش مهارت های اساسی زندگی از طریق آموزش صحیح و مداوم مهارت های زندگی ده گانه شامل مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت ارتباط موثر، مهارت بین فردی، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم گیری، مهارت مدیریت هیجان، مهارت مدیریت استرس، مهارت تفکر نقادانه و مهارت تفکر خلاق باعث ایجاد تغییرها و تحول های مثبت در زندگی می شود. این شیوه آموزشی با داشتن پیامدهای مثبتی چون افزایش عزت نفس، تاب آوری، خودکنترلی، امید به زندگی و بهبود مهارت های ارتباطی و تنظیم هیجان می تواند به بهبود سلامت گروه های آسیب پذیر (زنان دارای همسر زندانی) و حتی به ارتقای سلامت سایر گروه ها (زنان نرمل و هنجار جامعه) کمک شایانی نماید و سبب رفع موانع و ضعف های شخصیتی، هیجانی و رفتاری گردد. یکی از مواردی که باعث افت کیفیت زندگی می شود، روابط بین فردی غیرموثر است و روش آموزش مهارت های اساسی زندگی از طریق آموزش روابط بین فردی مناسب، اقتدار در برخورد با دیگران، افزایش توانمندی مقابله موثر و منطقی با خواسته های دیگران، انجام مطلوب وظایف زندگی و تلاش برای کسب حمایت اجتماعی و برقراری روابط همدلانه با دیگران سبب بهبود ویژگی های مختلف از جمله وضعیت زندگی افراد می شود. در نتیجه، منطقی به نظر می رسد که آموزش مهارت های اساسی زندگی بتواند باعث افزایش معنادار کیفیت زندگی در زنان دارای همسر زندانی شود.

علاوه بر آن، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های اساسی زندگی باعث کاهش معنادار دشواری در تنظیم هیجانی در زنان دارای همسر زندانی شد. این نتیجه با نتایج پژوهش های [\(2023\) Heidari & Mottaghi](#)، [\(2022\) Abbasi Shovaz et al](#) و [\(2019\) Sadeghi et al](#) همسو بود که در تبیین آنها می توان استنباط کرد که روش آموزش مهارت های اساسی زندگی به افراد کمک می کند تا باورها و راهبردهای ناکارآمدی را که به تفسیر، قضاوت و عمل مطابق با هیجان ها می انجامد را شناسایی کرده و باورها و راهبردهای موثرتر و منعطف تر را در پاسخ به هیجان های مثبت و منفی شناسایی نمایند. افزون بر آن، آموزش مهارت های اساسی زندگی از طریق افزایش احساس کنترل و مدیریت بر رویدادهای شخصی و خانوادگی باعث می شود که افراد توانایی غلبه بر چالش ها و سازگاری با آنها را یادگیرند و بهتر بتوانند هیجان های ناشی از آن را کنترل و مدیریت نمایند. یکی از مواردی که سبب افت سلامت و اختلال در تنظیم هیجانی افراد می شود ناتوانی در شناسایی هیجان ها و عواطف مثبت و منفی خود و دیگران و ضعف در استفاده صحیح از هیجان ها می باشد. افراد به دلیل عدم آشنایی با مهارت های اساسی زندگی و ناتوانی در کاربست تکنیک ها و مهارت های موثر این روش مداخله مانند مهارت های ارتباطی و مدیریت خشم دچار مشکل های عاطفی و ارتباطی می شوند که آموزش مهارت های اساسی زندگی شرایط را برای بهبود شناسایی هیجان های خود و دیگران و کاربست موثر و بهینه آنها فراهم می سازد. در نتیجه، منطقی به نظر می رسد که آموزش مهارت های اساسی زندگی بتواند باعث کاهش معنادار دشواری در تنظیم هیجانی در زنان دارای همسر زندانی شود.

مهم ترین محدودیت های این پژوهش شامل استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، محدود شدن جامعه پژوهش به زنان دارای همسر زندانی شهر تهران و استفاده از ابزارهای خودگزارشی جهت گردآوری داده ها اشاره کرد. بنابراین، به پژوهشگران آتی پیشنهاد می شود که در صورت امکان از روش های نمونه گیری تصادفی برای انتخاب نمونه ها استفاده نمایند، این پژوهش را بر روی سایر گروه های آسیب پذیر از جمله دختران و پسران نوجوان دارای والد زندانی انجام دهند و جهت گردآوری داده ها از سایر روش ها مانند مشاهده و مصاحبه (ساختاریافته یا



نیمه‌ساختاریافته) استفاده نمایند. به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های اساسی زندگی باعث افزایش معنادار سرمایه روانشناختی و کیفیت زندگی و کاهش معنادار دشواری در تنظیم هیجانی در زنان دارای همسر زندانی شد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های اساسی زندگی نقش موثری در افزایش سرمایه روانشناختی و کیفیت زندگی و کاهش دشواری در تنظیم هیجانی در زنان دارای همسر زندانی داشت. بنابراین، برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی در گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله زنان دارای همسر زندانی می‌توان از روش آموزش مهارت‌های اساسی زندگی استفاده کرد.

تعارض منافع

در پژوهش حاضر هیچ‌گونه تضاد منافی وجود نداشت.

مشارکت نویسندگان

کلیه بخش‌های این مقاله شامل مداخله، گردآوری و تحلیل داده‌ها، نگارش مقاله و بارگذاری و اصلاح آن با مشورت همه نویسندگان انجام شد.

موازین اخلاقی

در مطالعه حاضر موازین اخلاقی رعایت شد.

شفافیت داده‌ها

در این پژوهش، داده‌ها و منابع ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال می‌شود.

حامی مالی

این پژوهش با هزینه دانشجوی انجام شد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که مراتب تشکر صمیمانه خود را از شورای تحقیقات اداره کل زندان‌های تهران و دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان و افرادی که در پژوهش حضور یافتند، اعلام نمایند.

References

- Abbasi Shovaz, F., Zareei Mahmoodabadi, H., & Salehzadeh, M. (2022). Effectiveness of life skills training based on self-care on mental health and quality of life of married Afghan women in Iran. *BMC Women's Health*, 22(296), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01875-y>
- Ghadiri Niari, M., & Moshkbid Haghighi, M. (2023). The effectiveness of life skills training on psychological helplessness and improving the psychological capital of patients with diabetes in Gilan province. *Journal of Psychology New Ideas*, 15(19), 1-17. <https://jnip.ir/article-1-850-en.html>
- Heidari, F., & Mottaghi, R. (2023). The effectiveness of life skills training on cognitive flexibility and quality of life in elderly people with diabetes mellitus type-2: A quasi-experimental study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(4), 367-384. <http://dx.doi.org/10.61186/jrums.22.4.367>
- Khodaparast, S., Abdi, H., Esmaeili, H., & Bakhshalipour, V. (2022). The effectiveness of life skills training on emotion regulation strategies and sports self-efficacy of children / adolescent athletes. *Research on Educational Sport*, 10(26), 221-242. <https://doi.org/10.22089/res.2021.10179.2065>
- Lee, M. J., Wu, W. C., Chang, H. C., Chen, H. J., Lin, W. S., Feng, J. Y., & Lee, T. S. H. (2020). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: A randomized study. *Children and Youth Services Review*, 118, 105464. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105464>



- Naghashzadeh, E., Khalatbari, J., Hosseini Alamdani, S. A., Asadzadeh Dehrayi, H., & MohammadiAria, A. (2019). The effectiveness of life skills training based on Jay McGraw's approach to self-expression emotion regulation in adolescent. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 62(5), 456-464. <https://doi.org/10.22038/mjms.2019.15278>
- Rabani, Z. (2019). The effectiveness of life skills training on individual-social adjustment and psychological capital in high school students. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 2(1), 54-63. <http://dx.doi.org/10.29252/ijes.2.1.54>
- Sadeghi, A., Esmaili, A., & Moghadam, A. (2019). The effectiveness of life skills training on quality of life among drug quitting women. *Research on Addiction*, 13(53), 139-156. <https://etiadpajohi.ir/article-1-1830-en.html>
- Vahidian, Z., Nooruan, K., Vahidian, E., & Rouin Tan, S. (2020). Teaching life skills on psychological well-being and psychological capital in nurses of Shahid Beheshti hospital of Yasuj. *Armaghan-e-Danesh*, 25(2), 301-312. <http://dx.doi.org/10.52547/armaghanj.25.2.1.301>
- Bakhtiari, M., & Pouredel, M. (2024). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on distress tolerance and resilience in women with substance-dependent incarcerated spouses. *Research on Addiction*, 17(70), 267-288. <http://dx.doi.org/10.61186/etiadpajohi.17.70.267>
- Brausch, A. M., Kalgren, T., & Littlefield, A. (2025). Onset and offset of nonsuicidal self-injury prospectively associates with emotion regulation and suicide ideation in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 373, 412-419. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.004>
- Carter, J. W., & Youssef-Morgan, C. (2022). Psychological capital development effectiveness of face-to-face, online, and micro-learning interventions. *Educational Information Technologies*, 27(5), 6553-6575. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10824-5>
- Castro, R. P., Haug, S., Wenger, A., & Schaub, M. P. (2022). Longer-term efficacy of a digital life-skills training for substance use prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, 63(6), 944-953. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.06.017>
- Cheung, J. C. W., Ni, M., Tam, A. Y. C., Chan, T. T. C., Cheung, A. K. Y., Tsang, O. Y. H., & et al. (2022). Virtual reality based multiple life skill training for intellectual disability: A multicenter randomized controlled trial. *Engineered Regeneration*, 3(2), 121-130. <https://doi.org/10.1016/j.engreg.2022.03.003>
- Forrest, L. N., & Grilo, C. M. (2022). Change in eating-disorder psychopathology network structure in patients with binge-eating disorder: Findings from treatment trial with 12-month follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(6), 491-502. <https://doi.org/10.1037/ccp0000732>
- Ghanavati, M., Talebzadeh Shoushtari, M., Safarzadeh, S., Bavi, S., & Bakhtiarpour, S. (2024). Comparison the effectiveness of cognitive analytical therapy and emotional schema therapy on cognitive emotion regulation and worry of patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(4), 114-128. <https://maherpub.com/pdmd/article/view/237>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Habibovic, M., Leissner, P., Nyklicek, I., Widdershoven, J., & Olsson, E. (2025). Association between psychological inflexibility, distress and health-related quality of life in people with cardiovascular disease. *General Hospital Psychiatry*, 92, 95-99. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2024.12.018>
- Hosseini, S. A., Kalantari, A., & Rafienia, P. (2021). The predictive role of schema modes and difficulties in emotion regulation in Corona disease anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 13(50), 181-190. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.22943.2113>
- Huang, C. C., Chen, Y., Greene, L., Cheung, S., & Wei, Y. (2019). Resilience and emotional and behavioral problems of adolescents in China: Effects of a short-term and intensive mindfulness and life skills training. *Children and Youth Services Review*, 100, 291-297. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.015>
- Khoshaim, L. S. (2024). Analysing the psychological capital influence on academic performance in an e-learning environment. *Journal of Innovative Digital Transformation*, 1(2), 101-117. <https://doi.org/10.1108/JIDT-10-2023-0031>



- Kougious (Hons), R., Lung, T., Humburg, P., Delbaere, K., & Van Schooten, K. S. (2024). The relationship between pain, quality of life and physical activity in older community living Australians. *Geriatric Nursing*, 59, 306-311. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.07.021>
- Ladas, A. I., Gravalas, T., Katsoridou, C., & Frantzidis, C. A. (2024). Harmony in the brain: A narrative review on the shared neural substrates of emotion regulation and creativity. *Brain Organoid and Systems Neuroscience Journal*, 2, 81-91. <https://doi.org/10.1016/j.bosn.2024.10.002>
- Lan, L., L., Liu, W., Liu, C., Wang, H., Wang, M., Abbey, C., & et al. (2024). Effects of mindfulness and life-skills training on emotion regulation and anxiety symptoms in Chinese migrant children: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescent Health*, 75(3), 404-415. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.05.024>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Matthews, M., Webb, T. L., Shafir, R., Snow, M., & Sheppes, G. (2021). Identifying the determinants of emotion regulation choice: a systematic review with meta-analysis. *Cognition & Emotion*, 35(6), 1056-1084. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1945538>
- McMullen, J. D., & McMullen, N. (2018). Evaluation of a teacher-led, life-skills intervention for secondary school students in Uganda. *Social Science & Medicine*, 217, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.09.041>
- Nasiri Karbasdehi, Z., Fakhri, M. K., & Ghanadzadegan, H. A. (2023). The effectiveness of mindfulness training on distress tolerance, resilience and emotion regulation in students with symptoms of generalized anxiety disorder. *Sociology of Education*, 9(1), 413-423. <https://doi.org/10.22034/ijes.2023.2014010.1484>
- Neves, E. T., Da Silva, J. H., Urbanetto, J. D. S., Buboltz, F. L., Kegler, J. J., Ribeiro, C. F., & et al. (2023). Quality of life in the voice of children who depend on health technologies: Mixed methods study. *Journal of Pediatric Nursing*, 73, 83-92. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.07.017>
- Plessis, C., & Altintas, E. (2024). We can be heroes at work: the relationship between psychological capital, motivation and well-being during the great resignation. *Journal of Organizational Change Management*, 37(3), 581-602. <https://doi.org/10.1108/JOCM-06-2023-0240>
- Rassafiani, M., Sahaf, R., Shams, A., Vameghi, R., Zareian, H., & Akrami, R. (2020). Validity and reliability of the Persian version of the World Health Organization quality of life questionnaire - The older adults edition. *Iranian Journal of Ageing*, 15(1), 28-41. <https://doi.org/10.32598/sija.2020.3.110>
- Taajobi, M., Mohammadi, P., & Ahmadi, M. (2023). Investigating the relationship between talent management and organizational socialization with psychological capital (Case study: Sazez primary school teachers). *Sociology of Education*, 9(1), 181-190. <https://doi.org/10.22034/ijes.2021.541983.1184>
- World Health Organization, Division of Mental Health. (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/63529>
- World Health Organization. (1998). *The world health report: 1998: Life in the 21st century: A vision for all: Report of the director-general*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42065>
- Yildirim, M., Cagis, Z. G., & Williams, G. (2023). Fear of COVID-19, intolerance of uncertainty, psychological capital, and positive future expectations: Tests of mediating relationships with healthcare workers. *Archives of Psychiatric Nursing*, 45, 158-163. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.06.016>
- Zangoui Dovom, M. H., Karimi Afshar, E., & Sanagoy Moharrer, Gh. (2023). The effectiveness of neuro-linguistic programming based on self-control on the mental health and psychological well-being of women with imprisoned spouses. *Bi-Quarterly Journal of Policing & Social Studies of Women & Family*, 11(1), 141-162. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23224274.1402.11.1.5.1>
- Zhang, X., Hu, B. Y., Zou, X., & Ren, L. (2020). Parent-child number application activities predict children's math trajectories from preschool to primary school. *Journal of Educational Psychology*, 112(8), 1521-1531. <https://doi.org/10.1037/edu0000457>