مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۴، آذر ۱۴۰۴، ۸۲۰-۸۰۷

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در کودکان و نوجوانان طلاق: یک مطالعه نیمه‌تجربی

مریم جوکار[۱]، شهرزاد کمالی[۲]، رضا متقی[۳]

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۵/۱۱ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲

چکیده

زمینه و هدف: طلاق یک رویداد ناگوار است که می‌تواند افت روانی زیادی را به‌وجود آورد و ناکارآمدی و ناتوانی در تنظیم عاطفی و هیجانی و بهزیستی روانی را تشدید کند. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در کودکان و نوجوانان طلاق انجام شد.

مواد و روش‌ها: مطالعه نیمه‌آزمایشی حاضر با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل ۳۰ کودک و نوجوان طلاق در شهر ارسنجان (ایران) در سال ۱۴۰۲ بود که به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد و پس از پایان مطالعه بسته آموزشی در اختیار آنان قرار گرفت. داده‌ها با پرسش‌نامه‌های راهبردهای تنظیم هیجان Gross و John (۲۰۰۳) و بهزیستی روان‌شناختی Ryff (۱۹۸۰) جمع‌آوری و با آنالیز کوواریانس چندمتغیره تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور معناداری بر تنظیم هیجان ($F=۱۶/۲۴$، $P<۰/۰۰۱$، $\eta^2=۰/۳۸$) و بهزیستی روان‌شناختی ($F=۲۳۶/۲۷$، $P<۰/۰۰۱$، $\eta^2=۰/۸۹$) کودکان و نوجوانان طلاق تأثیر داشت.

نتیجه‌گیری: مطالعه حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی یک مداخله مؤثر در بهبود تنظیم هیجان و ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی کودکان و نوجوانان طلاق می‌باشد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برای کاهش مشکلات روانی کودکان و نوجوانان خانواده‌های طلاق و خانواده‌های عادی، از آموزش مهارت‌های زندگی استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، راهبردهای تنظیم هیجان، بهزیستی روان‌شناختی، کودکان و نوجوانان طلاق

ارجاع: جوکار م، کمالی ش، متقی ر. اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روانشناختی در کودکان و نوجوانان طلاق: یک مطالعه نیمه تجربی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، سال ۱۴۰۴، دوره ۲۴، شماره ۹، صفحات: ۸۲۰-۸۰۷.

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارسنجان، ارسنجان، ایران
۲- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز، شیراز، ایران
۳- (نویسنده مسئول) استادیار، گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی زند شیراز، شیراز، ایران
تلفن: ۰۹۱۷۷۰۸۷۵۹۷، پست الکترونیکی: rezamotaghi63@yahoo.com

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

مقدمه

وقایع ناخوشایندی مانند جدایی به علت مرگ یا طلاق از رویدادهای استرس‌زای زندگی هستند که بر عواطف و کیفیت زندگی اثر می‌گذارند. طلاق می‌تواند افت روانی و ناکارآمدی در تنظیم هیجانی و کاهش بهزیستی روانی را تشدید کند (۱). یکی از گروه‌های در معرض خطر، فرزندان هستند که با احساس ناکارآمدی و تنهایی بیشتری مواجه می‌شوند. مطالعات نشان داده است که شیوع مشکلات روانی در این گروه بالاتر از فرزندان خانواده‌های بدون طلاق است (۲). بنابراین، در فرآیند طلاق، فرزندان بیشترین آسیب را متحمل می‌شوند و دچار مشکلات روان‌شناختی متعددی از جمله برهم خوردن بهزیستی روانی و تنظیم عاطفی می‌شوند (۳).

آمارها نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۱ تعداد ۱۱۰،۰۰۰ طلاق در کشور به ثبت رسیده است که تهران بالاترین نرخ طلاق به ازدواج را دارا بوده است (۴). مطالعات اخیر نیز نشان داده‌اند که فرزندان طلاق در معرض برهم خوردن مدیریت هیجان و کاهش بهزیستی روان‌شناختی (Psychological well-being) هستند (۵). راهبردهای تنظیم هیجان (Emotion regulation strategies) به معنای توانایی فرد در کنترل هیجان‌های منفی و بهره‌برداری مثبت از آن‌هاست که موجب سازمان‌دهی مناسب پاسخ‌های هیجانی و کاهش استرس می‌شود (۶).

در سال‌های اخیر، مفهوم بهزیستی روان‌شناختی توسط پژوهشگران سلامت مطرح شده است. آن‌ها معتقدند سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری نیست، بلکه شامل احساس رضایت از زندگی، تعامل کارآمد با دیگران و پیشرفت فردی است (۷). در این راستا، آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان مجموعه‌ای از توانمندی‌ها تعریف شده که قدرت سازگاری و رفتار کارآمد را افزایش می‌دهد و فرد را قادر می‌سازد با چالش‌های زندگی به شکلی مؤثر مواجه شود (۸).

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی و مقابله مؤثر با تنیدگی‌های زندگی اثرگذار است. برای مثال، Azadi و همکارش اثربخشی این آموزش‌ها را بر بهزیستی و خودشکوفایی افراد دارای معلولیت گزارش کردند (۹). هم‌چنین، Ansar و همکاران نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی هیجان‌محور به بهبود سلامت روان والدین، تنظیم هیجان و خودکارآمدی منجر می‌شود (۱۰). علاوه بر این، Serkan و همکاران تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدیریت استرس را بر کاهش استرس ادراک‌شده و بهبود مهارت‌های هیجانی زنان گزارش کردند (۱۱). در مطالعه Te Brinke و همکاران نشان داده شد که مداخلات مبتنی بر مهارت‌های زندگی در برخی موارد تأثیر محدودی بر بهزیستی روان‌شناختی کودکان داشته است (۱۲). علاوه بر این، پژوهش Asgharpour Lashkami و همکاران نیز نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی و مداخلات شناختی-رفتاری می‌تواند سازگاری اجتماعی و توانمندی‌های هیجانی کودکان و نوجوانان طلاق را بهبود بخشد و مشکلات روان‌شناختی آن‌ها را کاهش دهد (۱۳). هم‌چنین، مطالعه Zarein و همکاران نشان داد که نوجوانان طلاق با چالش‌های روانی، رفتاری و اجتماعی متعددی مواجه هستند و آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند نقش مؤثری در توانمندسازی این گروه ایفاء کند (۱۴).

با این حال، برخی مطالعات نشان داده‌اند که ساختار عاملی مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی و تنظیم هیجان در گروه‌های سنی نوجوانان به‌طور کامل تأیید نمی‌شود و نتایج متفاوتی گزارش

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

شده است (۱۶، ۱۵). با وجود این شواهد، به نظر می‌رسد موضوع آموزش مهارت‌های زندگی در میان کودکان و نوجوانان طلاق کمتر مورد توجه قرار گرفته است (۱۴-۱۲). این خلأ پژوهشی ضرورت انجام مطالعه حاضر را نشان می‌دهد و نوآوری آن در تمرکز بر این گروه آسیب‌پذیر است. لذا هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در کودکان و نوجوانان طلاق بود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر در زمره پژوهش‌های نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل قرار دارد. روش نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه کودکان و نوجوانان طلاق ۱۰ تا ۱۶ سال شهر ارسنجان یکی از شهرستان‌های استان فارس در جنوب ایران است که بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵ جمعیتی حدود ۴۵ هزار نفر دارد (۱۷). پژوهش در سال ۱۴۰۲ انجام شد. مطابق نظر Delavar برای پژوهش‌های مداخله‌ای از نوع نیمه آزمایشی، حداقل تعداد نمونه ۳۰ نفر کفایت می‌کند (۱۸). هم‌چنین، حجم نمونه بر اساس فرمول زیر با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد (α=۰/۰۵) و توان ۸۰ درصد، مقدار انحراف معیار مشترک نمره راهبردهای تنظیم هیجان (σ=۰/۳) بر اساس نتایج پژوهش Fanayi و همکاران (۱۴۰۰) تعیین شد (۱۹). حداقل اختلاف معنی‌دار (d=۰/۵) در میانگین نمره راهبردهای تنظیم هیجان کودکان و نوجوانان طلاق در گروه آزمایش و کنترل در نظر گرفته شد که بر این اساس برای هر گروه ۱۲ نفر محاسبه گردید. با توجه به احتمال ریزش ۲۰ درصدی مشارکت‌کنندگان و احتمال وجود داده‌های پرت، برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد و به‌صورت تصادفی ساده (قرعه‌کشی) در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) تخصیص یافتند. لازم به ذکر است که در فرآینده انجام پژوهش ریزشی در آزمودنی ها رخ نداد. کودکان و نوجوانان خانواده طلاق از بین دانش آموزان مشغول به تحصیل در مدارس دوره ابتدایی و متوسطه اول شهر ارسنجان بودند. فرمول محاسبه حجم نمونه به شرح زیر است:

$$n = \frac{2\sigma^2(z_\beta + z_\alpha)^2}{d^2}$$

مقاله حاضر برگرفته از پژوهش مصوب در شورای تخصصی پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان و کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان به کد اخلاق شماره IR.IAU.A.REC.1402.036 می‌باشد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: رضایت کامل جهت شرکت در جلسات درمانی از والدین کودکان و اولیاء مدرسه، رخ دادن طلاق در زندگی کودکان و نوجوانان (در فاصله زمانی زیر ۲ سال)، طلاق والدین و عدم ازدواج مجدد آن‌ها در هنگام اجرای پژوهش و قرار گرفتن در رده سنی ۱۰ تا ۱۶سال بود. معیارهای خروج از پژوهش عبارت بود از غیبت بیش از ۲ جلسه، انجام ندادن تکالیف، وقوع رویداد پیش بینی نشده (نظیر بیماری‌ها، مرگ و مصرف داروهای اعصاب و روان) و ابراز عدم تمایل به همکاری بود.

حقوق مؤلفین، رازداری، دسترسی اطلاعات، اختیار خروج از پژوهش، اطلاع‌رسانی سودمندی و عدم ضرررسانی به آنان، اطمینان‌دهی محرمانگی اطلاعات به آن‌ها، توضیح پیرامون پژوهش و نحوه‌ی پاسخگویی به پرسش‌نامه‌ها از جمله اصول اخلاقی رعایت شده در مطالعه حاضر بود.

برای جمع‌آوری داده‌ها از چک لیست اطلاعات جمعیت شناختی شامل جنسیت، سن و سطح تحصیلات، پرسش‌نامه

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

تنظیم هیجانی و پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی استفاده شد. بعد از اخذ مجوزهای مربوطه به مرکز بهزیستی ارسنجان (واحد امور اجتماعی) مراجعه شد. بعد از مراجعه و کسب رضایت مسئولین، ایجاد جلب توجه و ایجاد انگیزه اهداف و هم‌چنین نحوه در دسترس قرارگیری و چگونگی پاسخ دهی، توضیحاتی ارائه شد. پرسش‌نامه‌ها را در اختیار جامعه آماری قرار داده و از آن‌ها خواسته با صبر و حوصله به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. ابتدا هر دو گروه پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند (پیش آزمون)، سپس، آموزش‌ها در مرکز مشاوره ارسنجان در روزهای سه‌شنبه و پنجشنبه بعد از ظهر ساعت ۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰ توسط نویسنده اول و تحت نظارت استاد راهنما انجام شد. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و پس از پایان مطالعه بسته آموزشی در اختیار آنان قرار گرفت. در نهایت هر دو گروه دوباره پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند (پس آزمون).

پرسش‌نامه تنظیم هیجانی (Emotion Regulation Questionnaire–Child and Adolescent; ERQ-CA): پرسش‌نامه تنظیم هیجانی توسط Gross و John (۲۰۰۳) تهیه شد (۲۰). این پرسش‌نامه دارای ۱۰ سؤال به صورت بسته پاسخ با طیف هفت گزینه‌ای لیکرت (هرگز، خیلی بندرت، بندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات، بیشتر اوقات، همیشه) بوده که به ترتیب نمره ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷ به آن‌ها تعلق می‌گیرد. این پرسش‌نامه دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد شناختی (سؤالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰) و بازداری بیانگر (سؤالات ۲، ۴، ۶، ۹) می‌باشد. حداقل نمره قابل کسب در کل پرسش‌نامه ۱۰ و حداکثر ۷۰ می‌باشد. در خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی (۶ سؤال) دامنه نمرات از ۶ تا ۴۲ و در خرده‌مقیاس بازداری بیانگر (۴ سؤال) از ۴ تا ۲۸ است. به‌طور کلی، کسب نمره بالاتر در هر خرده‌مقیاس نشان‌دهنده استفاده بیشتر از آن راهبرد تنظیم هیجان است؛ به عبارت دیگر، نمره بالای ارزیابی مجدد شناختی بیانگر تمایل بیشتر به بازنگری و بازسازی شناختی موقعیت‌های هیجانی و نمره بالای بازداری بیانگر نشان‌دهنده گرایش فرد به سرکوب یا مهار ابراز هیجان‌ها است. هم‌چنین، کسب نمره بالا در کل پرسش‌نامه به معنای بهره‌گیری بیشتر فرد از راهبردهای تنظیم هیجان می‌باشد. Gross و John روایی پرسش‌نامه را از طریق بازآزمایی ۰/۶۴ و پایایی پرسش‌نامه را به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شده و نتایج آن را ۰/۸۳ گزارش دادند (۲۰). Moqaddam Asl (۱۴۰۱) نیز ضریب پایایی پرسش‌نامه را به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شده ۰/۸۶ گزارش نمود (۲۱). در پژوهش Moradi و همکاران پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۴و مؤلفه ارزیابی مجدد شناختی در دامنه‌ای از ۰/۴۸ تا ۰/۶۸ و برای سرکوبی ۰/۴۲ تا ۰/۶۳ به‌دست آوردند (۲۲). در پژوهش حاضر پایایی ابزار به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شده و نتایج آن برای کل مقیاس ۰/۸۶ و مؤلفه ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۴ و برای سرکوبی ۰/۷۶ به‌دست آوردند.

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی Ryff (Ryff's Psychological Well-Being Scales; RPWBS): پرسش‌نامه استاندارد بهزیستی روان‌شناختی (فرم بلند)، توسط Ryff (۱۹۸۰) تهیه شد (۲۳). این پرسش‌نامه دارای ۸۴ سؤال است و با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۶)، می‌باشد. بهزیستی روان‌شناختی، یک مفهوم چند بعدی است که در برگیرنده: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدف‌مند و رشد شخصی می‌باشد. هر

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

عامل شامل ۱۴ سؤال است. حداقل امتیاز ممکن ۸۴ و حداکثر ۵۰۴ می‌باشد. حداقل امتیاز ممکن در کل پرسش‌نامه ۸۴ و حداکثر ۵۰۴ می‌باشد. هم‌چنین هر زیرمقیاس با توجه به داشتن ۱۴ سؤال، حداقل نمره ۱۴ و حداکثر نمره ۸۴ را شامل می‌شود. کسب نمره بالاتر در هر بعد و در نمره کل، نشان‌دهنده سطح بالاتر بهزیستی روان‌شناختی و برخورداری از ویژگی‌های مثبت مربوط به آن بعد (مانند پذیرش خود یا تسلط بر محیط) است؛ در مقابل نمرات پایین‌تر، بیانگر ضعف نسبی در آن حوزه‌ها می‌باشد. میزان پایایی پرسش‌نامه به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شد ۰/۹۳ گزارش شد (۲۳). در پژوهش Beyani (۱۳۸۷) پایایی این ابزار به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شده و نتایج آن ۰/۸۲ به دست آمده است که نشان دهنده پایایی مطلوب پرسش‌نامه است (۲۴). Aghah Harris و همکاران هم‌چنین پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای زیرمقیاس‌های پذیرش خـود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بـر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۳، ۰/۶۰، ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۴ گزارش کردند (۲۵). در پژوهش حاضر، پایایی ابزار به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شده و نتایج آن برای کل مقیاس ۰/۸۴ و برای زیرمقیاس‌های پذیرش خـود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۴، ۰/۷۷، ۰/۷۹، ۰/۸۲ و ۰/۷۶ به‌دست آمد.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس سر فصل‌های سازمان یونیسف (۲۰۱۵) طراحی شده است که هدف آن ارتقاء مهارت‌های زندگی و توانمندسازی افراد در مواجهه با چالش‌های مختلف زندگی است (۲۶). برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی مشابه یا مرتبط با سر فصل‌های یونیسف در کشورهای مختلف مورد استفاده قرار گرفته‌اند و مطالعات گوناگونی در این زمینه انجام شده است. به عنوان مثال، یک مطالعه مرور سیستماتیک که توسط Nasheeda و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که این برنامه‌ها باعث بهبود مهارت‌های مقابله‌ای، ارتقاء تاب‌آوری، کاهش رفتارهای پرخطر و ارتقاء بهداشت روان نوجوانان می‌شوند، به‌ویژه زمانی که به‌صورت ساختارمند و در قالب جلسات گروهی ارائه می‌شوند (۲۷). هم‌چنین، مطالعه‌ای که اخیراً توسط کاظمی نوا و همکاران (۲۰۲۳) انجام شد، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر کاهش استرس و افسردگی در افراد بهبود یافته از بیماری کووید-۱۹ بررسی کرد و نتایج آن نشان داد که این آموزش‌ها می‌تواند به بهبود سلامت روانی افراد کمک کند (۲۸).

در این پژوهش گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (دو بار در هفته) آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرد. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و پس از پایان مطالعه، بسته آموزشی در اختیار آن‌ها قرار گرفت. برنامه آموزشی بر اساس سر فصل‌های سازمان یونیسف (۲۰۱۵) طراحی شده بود که هدف آن ارتقاء مهارت‌های زندگی و توانمندسازی افراد در مواجهه با چالش‌های مختلف زندگی است. سرفصل‌ها شامل مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری، مدیریت هیجان و استرس، همدلی، ارتباط، روابط بین فردی و تفکر خلاق و انتقادی بود (جدول ۱). در هر جلسه، ضمن ایجاد فضایی امن و آرام برای کودکان و نوجوانان طلاق و فراهم کردن شرایطی صمیمانه و حمایت‌گر، جزوه‌های آموزشی متناسب با موضوع جلسه در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. همچنین تکالیفی مرتبط با مباحث مطرح‌شده به آزمودنی‌ها داده شد تا در فاصله بین جلسات تمرین کنند. فرآیند آموزش به‌صورت

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

گروهی و بر پایه گفت‌وگوهای تعاملی، مشارکت فعال و تجربه عملی انجام شد. در آغاز هر جلسه، تکالیف جلسه قبل مرور گردید و توصیه‌های لازم با زبانی ساده، روشن و متناسب با سطح درک نوجوانان ارائه شد.

جدول ۱- برنامه عناوین آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس سر فصل‌های سازمان یونیسف (۲۰۱۵)

جلسات	مهارت‌ها	سرفصل‌ها
یکم	مقدمه	اهمیت مهارت‌های زندگی-تغییرات و مهارت‌های زندگی-تغییرات و سازگاری-تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعدی
دوم	خود آگاهی	خود آگاهی-تیپ‌های شخصیتی-هورمون‌ها و آنزیم‌ها در شخصیت، رفتار و سلامتی
سوم	خود آگاهی	خود آگاهی جسمانی،روانی -اجتماعی-فرهنگی-تحصیلی و مذهبی
چهارم	تصمیم‌گیری	اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی، تیپ‌های شخصیتی و تصمیم‌گیری-هورمون‌ها و تصمیم‌گیری عزت نفس و اعتماد به نفس
پنجم	مدیریت هیجان	انواع هیجانات (ترس و خشم) تیپ‌های شخصیت، هورمون‌ها و هیجان، هیجان‌های مثبت و منفی،روش‌های مدیریت هیجان
ششم	مدیریت استرس	استرس، زندگی و بیماری‌ها_استرس و تیپ‌های شخصیتی، هورمون‌ها انواع استرس اثرات روانی و جسمانی استرس‌ها تمرین‌های فردی و گروهی برای کنترل استرس‌ها
هفتم	همدلی	همدلی و آرامش روانی-همدلی و رشد شخصیت_شیوه‌های همدلی و اثرات همدلی در زندگی
هشتم	ارتباط	ارتباط و زندگی و پیشرفت-ابزارهای ارتباطی-فرآیند ارتباط-سبک های ارتباطی
نهم	روابط بین فردی	ارتباط بین فردی و رشد روانی-انواع مدل‌های ارتباطی-عوامل موثر در ارتباط بین فردی-تیپ‌های شخصیت و تفاوت‌های فردی و ارتباط بین فردی-بازی‌ها و تمرین‌های فردی و گروهی
دهم	تفکر خلاق و انتقادی	خلاقیت و تیپ‌های شخصیت-خلاقیت و سبک تفکر-خلاقیت و وراثت و محیط

جهت تجزیه و تحلیل نتایج حاصل از این پژوهش از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده گردید. در سطح آمار توصیفی از آماره‌هایی نظیر فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. هم‌چنین، جهت بررسی همتا بودن متغیرهای جمعیت شناختی بین گروه آزمون و کنترل از آزمون‌های مجذور کای و آزمون دقیق فیشر استفاده شد. لازم به ذکر است که جهت بررسی پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)، نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون Shapiro-Wilk و همگنی واریانس گروه‌ها از آزمون‌های Levene و همگنی شیب رگرسیون از آزمون ام‌باکس (box's M) استفاده گردید. سطح معنی‌داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

جدول ۲، توزیع متغیرهای جمعیت‌شناختی کودکان و نوجوانان مورد مطالعه را بر اساس جنسیت، سن و پایه تحصیلی نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، ترکیب گروه‌ها از نظر جنسیت، سن و پایه تحصیلی مشابه بوده و بین گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد (P>۰/۰۵) (جدول ۲).

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

جدول ۲- توزیع متغیرهای جمعیت شناختی در کودکان و نوجوانان طلاق در شهرستان ارسنجان در سال ۱۴۰۲

متغیر	طبقه	آزمایش (n=۱۵)		کنترل (n=۱۵)		مقدار P
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
جنسیت	پسر	۱۰	۶۶/۷	۹	۶۰	۰/۳۵۷ *
	دختر	۵	۳۳/۳	۶	۴۰	
سن (سال)	۱۰ تا ۱۱	۲	۱۳/۳	۳	۲۰	۰/۳۱۲**
	۱۲ تا ۱۳	۳	۲۰	۴	۲۶/۷	
	۱۴ تا ۱۶	۱۰	۶۶/۷	۸	۵۳/۳	
پایه تحصیلی	چهارم و پنجم ابتدایی	۲	۱۳/۳	۳	۲۰	۰/۳۲۹**
	ششم و هفتم	۳	۲۰	۳	۲۰	
	هشتم و نهم	۱۰	۶۶/۷	۹	۶۰	

**** آزمون مجذور کای، ** آزمون دقیق فیشر، P<۰/۰۵ اختلاف معنی‌دار***

جدول ۳، میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی گروه‌های پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج نشان داد که پیش‌آزمون‌ها تقریباً مشابه بودند، اما پس از آموزش مهارت‌های زندگی، میانگین نمرات گروه آزمایش افزایش یافته است. پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها بررسی شد. نتایج آزمون Shapiro-Wilk و آزمون Levene نشان داد که داده‌ها از نظر نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها با پیش‌فرض‌های تحلیل پارامتریک مطابقت داشتند و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد. هم‌چنین، فرض همگنی شیب رگرسیون از طریق بررسی تعامل بین متغیر کوواریانس (پیش‌آزمون) و متغیر گروه (آزمایش/کنترل) در مدل کوواریانس بررسی شد. عدم معناداری آماره F برای این تعامل (P>۰/۰۵) نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه یکسان بوده و بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون تأیید شد.

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار ابعاد راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی گروه‌های پژوهش در دو مرحله زمانی در شهرستان ارسنجان در سال ۱۴۰۲

متغیر وابسته	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	گروه آزمون (۱۵نفر) انحراف معیار ± میانگین	گروه کنترل (۱۵نفر) انحراف معیار ± میانگین	گروه آزمون (۱۵نفر) انحراف معیار ± میانگین	گروه کنترل (۱۵نفر) انحراف معیار ± میانگین
نمره کل راهبردهای تنظیم هیجان	۴۰/۱۳ ± ۷/۱۴	۴۲/۰۱ ± ۶/۲۲	۴۸/۸۰ ± ۶/۶۹	۴۳/۳۳ ± ۷/۸۲
ارزیابی مجدد شناختی	۲۵/۷۳ ± ۴/۸۳	۲۶/۲۷ ± ۴/۶۸	۳۰/۶۰ ± ۵/۵۰	۲۷/۰۱ ± ۵/۱۹
بازداری بیانگر	۱۴/۴۰ ± ۳/۳۵	۱۵/۷۳ ± ۴/۰۶	۱۸/۲۰ ± ۳/۸۹	۱۶/۳۳ ± ۵/۲۳
نمره کل بهزیستی روان‌شناختی	۴۵/۸۱ ± ۱۱/۷۷	۴۸/۸۶ ± ۷/۹۲	۶۰/۱۳ ± ۱۱/۳۵	۴۷/۶۰ ± ۸/۰۱
پذیرش خود	۸/۶۶ ± ۳/۴۹	۹/۰۱ ± ۳/۲۹	۱۱/۱۳ ± ۳/۴۲	۸/۷۳ ± ۲/۹۸
تسلط بر محیط	۷/۴۷ ± ۳/۱۴	۸/۰۲ ± ۲/۶۷	۹/۸۰ ± ۲/۴۳	۷/۷۳ ± ۲/۶۳
رشد شخصی	۷/۴۷ ± ۳/۱۸	۷/۸۰ ± ۲/۹۳	۹/۰۷ ± ۲/۶۰	۷/۶۷ ± ۳/۰۴
روابط مثبت با دیگری	۷/۵۳ ± ۲/۶۴	۷/۶۶ ± ۲/۸۲	۱۰/۰۱ ± ۲/۳۹	۷/۴۰ ± ۲/۶۹
هدف در زندگی	۷/۶۶ ± ۲/۶۱	۸/۴۰ ± ۲/۵۳	۹/۹۳ ± ۲/۴۰	۸/۲۰ ± ۲/۴۸
خودمختاری	۷/۰۱ ± ۲/۶۷	۸/۰۰ ± ۲/۵۶	۱۰/۲۰ ± ۲/۹۳	۷/۸۶ ± ۲/۴۲

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

در مطالعه حاضر، پیش فرض‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها که شامل آزمون‌های Shapiro-Wilk، Box's M، Levene و همگنی شیب رگرسیون بود بررسی شد. نتایج Shapiro-Wilk نشان داد باتوجه به این‌که آماره آزمون Shapiro-Wilk در نمرات کلی و خرده مقیاس‌های راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی کودکان و نوجوانان معنادار نبوده و بنابراین با ضریب ۰/۹۵ اطمینان می‌توان فرض نرمال بودن توزیع نمونه آماری را پذیرفت (P>۰/۰۵).

مقدار F مشاهده شده برای آزمون Box's M تفاوت معناداری را بین نمرات تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی (P=۰/۵۹۷، F=۰/۶۲۸) کودکان طلاق نشان نمی‌دهد و می‌توان از آماره های پارامتریک در جهت تحلیل استنباطی داده‌ها استفاده نمود. مقدار F مشاهده شده برای آزمون Levene تفاوت معناداری را بین واریانس نمرات تنظیم هیجان (P=۰/۵۲۹، F=۰/۴۰۷) و بهزیستی روان‌شناختی (P=۰/۱۱۸، F=۱/۰۷۳) کودکان طلاق نشان نمی‌دهد؛ بنابراین، فرض صفر یعنی فرض همگنی واریانس‌ها پذیرفته می‌شود. با توجه به این که آمارهF در سطح معنادار نبوده (P>۰/۰۵)، عدم وجود تعامل بین اثر پیش‌آزمون و متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) را نشان می‌دهد. بنابراین، فرضیه همگنی شیب رگرسیون تأیید می‌شود.

جدول ۴، خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) را نشان می‌دهد. همان‌گونه که دیده می‌شود، اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر ترکیب متغیرهای وابسته (راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی) معنادار بوده است. مقادیر مجذور اِتا نشان می‌دهد که حدود ۴۲ درصد از واریانس ترکیبی متغیرهای وابسته تحت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته است که بیانگر اندازه اثر متوسط تا بزرگ است. این نتایج نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر قابل توجهی بر عملکرد کلی کودکان و نوجوانان طلاق در ابعاد تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی داشته است.

جدول ۴- خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی کودکان و نوجوانان طلاق در شهرستان ارسنجان در سال ۱۴۰۲

آزمون	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	مقدار P	مجذور اِتا
اثر پیلایی	۰/۹۲	۶۹/۲۰	۴	۲۱	< ۰/۰۰۱	۰/۴۲
لامبدای ویلکز	۰/۰۷	۶۹/۲۰	۴	۲۱	< ۰/۰۰۱	۰/۴۲
اثر هتلینگ	۱۳/۱۸	۶۹/۲۰	۴	۲۱	< ۰/۰۰۱	۰/۴۲
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱۳/۱۸	۶۹/۲۰	۴	۲۱	< ۰/۰۰۱	۰/۴۲

نتایج تحلیل کوواریانس یک‌متغیره در متن چندمتغیره (مانکوا) در جدول ۵ نشان می‌دهد که بین گروه آزمون و کنترل در هر دو متغیر تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی بین گروه آزمون و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۵). بیشترین اندازه اثر به ترتیب مربوط به بهزیستی روان‌شناختی (۰/۸۹) و تنظیم هیجان (۰/۳۸) بوده است

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

جدول ۵- نتایج آنالیز کوواریانس یک‌متغیره تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی کودکان و نوجوانان طلاق در شهرستان ارسنجان در سال ۱۴۰۲

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر
پیش آزمون تنظیم هیجان	۳۶۷/۴۹۷	۱	۸۸۰/۳۱۶	۳۹/۳۹۰	< ۰/۰۰۱	۰/۵۹
گروه	۳۶۳/۰۹	۱	۳۶۳/۰۹	۱۶/۲۴	< ۰/۰۰۱	۰/۳۸
خطا	۶۰۳/۴۲	۲۷	۲۲/۳۴۹			
کل	۶۵۳۷۲/۰۰	۳۰				
پیش آزمون بهزیستی روان‌شناختی	۲۵۰۲/۴۴	۱	۲۵۰۲/۴۴	۳۳۹/۷۰	< ۰/۰۰۱	۰/۹۲
گروه	۱۷۴۰/۴۸	۱	۱۷۴۰/۴۸	۲۳۶/۲۷	< ۰/۰۰۱	۰/۸۹
خطا	۱۹۸/۸۹	۲۷	۷/۳۷			
کل	۹۴۹۶۵۰/۰۱	۳۰				

همان‌طور که جدول ۶ نشان می‌دهد، برای بررسی این‌که آموزش مهارت‌های زندگی بر کدام مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد بهزیستی روان‌شناختی تأثیر داشته است، از تحلیل کوواریانس یک‌متغیره در متن چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد ارزیابی مجدد شناختی و بازداری از مؤلفه‌های تنظیم هیجان و بر همه ابعاد بهزیستی روان‌شناختی شامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خود تأثیر معنادار داشته است (P<۰/۰۵).

جدول ۶- نتایج آنالیز کوواریانس یک‌متغیره تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی کودکان و نوجوانان طلاق در شهرستان ارسنجان در سال ۱۴۰۲

متغیر اصلی	مؤلفه‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر	توان آزمون
راهبردهای تنظیم هیجان	ارزیابی مجدد شناختی	۱۲۳/۲۷	۱	۱۲۳/۲۷	۹/۱۲	۰/۰۰۶	۰/۲۶	۰/۸۲
	بازداری بیانگر	۹/۹۱	۱	۹/۹۱	۶/۹۳	۰/۰۱۰	۰/۲۱	۰/۷۱
بهزیستی روان‌شناختی	خودمختاری	۵۰/۶۲	۱	۵۰/۶۲	۶۲/۴۲	< ۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۹۹
	تسلط بر محیط	۴۲/۸۱	۱	۴۲/۸۱	۸۶/۸۹	< ۰/۰۰۱	۰/۵۹	۰/۹۹
	رشد شخصی	۴۵/۳۲	۱	۴۵/۳۲	۶۹/۶۰	< ۰/۰۰۱	۰/۵۶	۰/۹۹
	روابط مثبت با دیگری	۴۴/۰۴	۱	۴۴/۰۴	۷۰/۶۳	< ۰/۰۰۱	۰/۵۶	۰/۹۹
	هدف در زندگی	۲۰/۱۹	۱	۲۰/۱۹	۲۲/۵۱	< ۰/۰۰۱	۰/۳۰	۰/۹۹
	پذیرش خود	۶۷/۴۹	۱	۶۷/۴۹	۲۶/۵۴	< ۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۹۹
	خودمختاری	۵۰/۶۲	۱	۵۰/۶۲	۶۲/۴۲	< ۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۹۹

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

بحث

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در کودکان و نوجوانان طلاق بود. تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش ارائه شده منجر به افزایش معنادار در هر دو متغیر شده است. در این بخش، یافته‌ها به تفکیک تحلیل شده و در چارچوب پژوهش‌های مرتبط مورد تبیین قرار می‌گیرد.

در زمینه تنظیم هیجان، یافته‌ها بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی توانسته توانایی نوجوانان را در ارزیابی شناختی موقعیت‌های هیجانی و کنترل بیان هیجان‌ها بهبود بخشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین ازجمله مطالعات Te Brinke و همکاران و Moqaddam Asl همسو است که نشان دادند مداخلات آموزشی مبتنی بر مهارت‌های زندگی و الگوهای شناختی–رفتاری می‌تواند ساز و کارهای تنظیم هیجان را تقویت و واکنش‌های هیجانی ناسازگار را کاهش دهد (۱۲، ۲۱). هم‌چنین، یافته‌های پژوهش Asgharpour Lashkami و همکاران و Zarein و همکاران تأیید می‌کند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود سازگاری اجتماعی و توانمندی‌های هیجانی در کودکان و نوجوانان طلاق می‌شود (۱۴، ۱۳).

به‌طور تبیینی، می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی از طریق تقویت خودآگاهی، کنترل هیجان، همدلی و حل مسئله، به بازسازی شناختی تجربه‌های هیجانی منجر می‌شود. این فرآیند سبب می‌گردد نوجوانان نسبت به موقعیت‌های تنش‌زا درک واقع‌بینانه‌تری پیدا کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب یا خشم را به‌صورت سازگارانه‌تری ابراز نمایند. بنابراین، ارتقاء راهبردهای تنظیم هیجان، حاصل تعامل هم‌زمان آموزش‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی در جلسات مهارت‌های زندگی است.

در زمینه بهزیستی روان‌شناختی نیز نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش معنادار در مؤلفه‌های پذیرش خود، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و خودمختاری شد. این نتایج همسو با پژوهش‌های Serkan و همکاران، Azadi و همکارش و هم‌چنین Ansar و همکاران است که گزارش کردند مداخلات مهارت‌محور و هیجان‌محور باعث ارتقاء سلامت روان، افزایش احساس کارآمدی و بهبود روابط اجتماعی می‌شوند (۱۱-۹). در مقابل، برخی پژوهش‌ها مانند Gao و همکارش و Junghänel و همکاران یافته‌های ناهمسو ارائه کرده‌اند و بیان داشته‌اند که ساختار عاملی مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان نیازمند بازنگری است (۱۶، ۱۵). تفاوت در نتایج می‌تواند ناشی از تفاوت‌های فرهنگی، بافت خانوادگی، سطح اقتصادی و سن شرکت‌کنندگان باشد که بر نحوه درک و ابراز بهزیستی روانی اثر می‌گذارد.

از منظر روان‌شناختی، آموزش مهارت‌های زندگی با افزایش مهارت‌های شناختی و اجتماعی، احساس کنترل فرد بر محیط را تقویت کرده و منجر به افزایش عزت‌نفس، خودکارآمدی و رضایت از زندگی می‌شود. نوجوانان طلاق معمولاً با احساس ناامنی، تنهایی و اضطراب مواجه‌اند؛ از این‌رو، آموزش این مهارت‌ها نه‌تنها ابزارهایی برای مقابله مؤثرتر با فشارهای روانی در اختیارشان قرار می‌دهد، بلکه احساس تعلق، هدفمندی و شایستگی درونی را در آنان افزایش می‌دهد.

بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که اجرای برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در مراکز مشاوره مدارس و نهادهای

CCBY-NC.4.0 DEED
[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

حمایتی مرتبط با کودکان طلاق، رویکردی کارآمد برای پیشگیری و کاهش مشکلات روان‌شناختی است. این برنامه‌ها می‌توانند در قالب جلسات گروهی و با مشارکت فعال نوجوانان اجرا شوند تا علاوه بر بهبود سلامت روان فردی، موجب ارتقاء سرمایه اجتماعی و تاب‌آوری جمعی در این گروه آسیب‌پذیر گردند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی مداخله‌ای مؤثر برای ارتقاء تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در کودکان و نوجوانان طلاق است. این نتایج می‌تواند به تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های حمایتی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس، مراکز مشاوره و نهادهای اجتماعی منجر شود و در نهایت، نقش پیشگیرانه‌ای در کاهش آسیب‌های روانی ناشی از طلاق ایفا کند.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی نیز بود. نخست آن‌که جامعه آماری محدود به شهر ارسنجان بوده و این امر تعمیم‌پذیری یافته‌ها را کاهش می‌دهد. دوم، فقدان پیگیری بلندمدت تأثیر مداخله سبب می‌شود نتوان پایداری اثرات آموزش را ارزیابی کرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با طراحی طولی، استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و در نظر گرفتن متغیرهای میانجی مانند حمایت اجتماعی، مدت زمان سپری‌شده از طلاق والدین و وضعیت اقتصادی خانواده انجام گیرد.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر قابل توجهی بر بهبود راهبردهای تنظیم هیجان و ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی در کودکان و نوجوانان طلاق دارد. این نتایج می‌تواند برای مدیران مدارس، مشاوران، روان‌شناسان، درمانگران و مسئولان مراکز حمایتی کودکان و نوجوانان کاربردی باشد. بر این اساس، توصیه می‌شود که این مراکز با بهره‌گیری از متخصصان روان‌شناسی و مشاوران آموزش دیده، برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی را به‌عنوان بخشی از مداخلات روان‌شناختی برای حمایت از کودکان و نوجوانان طلاق به کار گیرند تا به بهبود سلامت روان و توانمندی‌های عاطفی آنان کمک شود.

تشکر و قدردانی

به این‌وسیله از کلیه مشارکت‌کنندگان، به ویژه کودکان و نوجوانان طلاق، جهت همکاری در تکمیل پرسش‌نامه‌ها و حضور در جلسات آموزشی و نیز از مسئولین دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان برای فراهم کردن امکانات پژوهشی و حمایت‌های اداری صمیمانه تشکر و قدردانی می‌گردد.

تعارض منافع: بین نویسندگان این مقاله هیچ گونه تعارض منافعی وجود ندارد.

حامی مالی: این پژوهش هیچگونه حامی مالی ندارد.

ملاحظات اخلاقی (کد اخلاق): این پژوهش تحت شناسه اخلاق IR.IAU.A.REC. 1402.036 از کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان انجام شد.

مشارکت نویسندگان

- **طراحی ایده:** مریم جوکار
- **روش کار:** مریم جوکار
- **جمع‌آوری داده‌ها:** شهرزاد کمالی
- **تجزیه و تحلیل داده‌ها:** رضا متقی
- **نظارت:** رضا متقی
- **مدیریت پروژه:** رضا متقی
- **نگارش- پیش‌نویس اصلی:** شهرزاد کمالی
- **نگارش- بررسی و ویرایش:** رضا متقی

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

References

1. Martin CA, Papadopoulos N, Chellew T, Rinehart NJ, Sciberras E. Associations between parenting stress, parent mental health and child sleep problems for children with ADHD and ASD: Systematic review. *Res Dev Disabil* 2019; 93: 103463.
2. Helander M, Asperholm M, Wetterborg D. The efficacy of parent management training with or without involving the child in the treatment among children with clinical levels of disruptive behavior: A meta-analysis. *Child Psychiatry Hum Dev* 2024; 55(1): 164-81.
3. Sharma SR, Gonda X, Dome P, Tarazi FI. What's love got to do with it: Role of oxytocin in trauma, attachment and resilience. *Pharmacol Ther* 2020; 214: 107602.
4. Statistical Yearbook of the Welfare Organization. Tehran: Welfare Organization of Iran; 2023. [Farsi]
5. Ragni B, Boldrini F, Mangialavori S, Cacioppo M, Capurso M, De Stasio S. The efficacy of parent training interventions with parents of children with developmental disabilities. *Int J Environ Res Public Health* 2022; 19(15): 9685.
6. Yang Z. Does procrastination always predict lower life satisfaction? A study on the moderation effect of self-regulation in China and the United Kingdom. *Front Psychol* 2021; 12: 690838.
7. Bohlmeijer ET, Westerhof GJ. A new model for sustainable mental health: Integrating well-being into psychological treatment. In: Kirby JN, Gilbert P, editors. *Making an Impact on Mental Health: The Applications of Psychological Research*. 1st ed. London: Routledge/Taylor & Francis Group; 2021. p. 153-88.
8. Farokhnejad A, Mohammadi R, Khoshandi Yamchi A. Evaluation of the effectiveness of life skills training in prisons. *Social Order Quarterly* 2020; 12(4): 169-98. [Farsi]
9. Azadi S, Bazvand L. The effectiveness of life skills training on psychological well-being and self-actualization of physically disabled individuals in Kuhdasht city. *J Appl Psychol* 2020; 14(4): 905-20. [Farsi]
10. Ansar N, Nissen Lie HA, Stiegler JR. The effects of emotion-focused skills training on parental mental health, emotion regulation and self-efficacy: Mediating processes between parents and children. *Psychother Res* 2024; 34(4): 518-37.
11. Serkan E, Gulseren D, Ozlem A. The effect of stress management training on perceived stress, interactive skills and emotional safety regulation among women. *J Obstet Gynaecol* 2022; 42(1): 17-22.
12. Te Brinke LW, Menting ATA, Schuiringa HD, Deković M, Weisz JR, de Castro BO. Emotion regulation training as a treatment element for externalizing problems in adolescence: A randomized controlled micro-trial. *Behav Res Ther* 2021; 143: 103889.
13. Asgharpour Lashkami Z, Asaseh M, Kashani Vahid L, Ebrahimpour M. Developing early intervention program based on cognitive-behavioral theory in children of divorce with emotional-behavioral disorders and its effectiveness on

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

social adjustment of children of divorce: a descriptive study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2024; 22(11): 1133-48. [Farsi]

14. Zarein F, Sedrpooshan N, Bidaki R, Fallah Yakhdani M. Developing a tropical model of empowering teenagers and measuring its effectiveness on social adaptation and future orientation of teenagers with parental divorce experience. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2025; 24(4): 330-45. [Farsi]
15. Gao J, McLellan R. Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychol* 2018; 6(1): 17.
16. Junghänel M, Ravens-Sieberer U, Kaman A, Otto C. Validation of a new emotion regulation self-report questionnaire for children (FRUST). *BMC Psychiatry* 2022; 22(1): 622.
17. Statistical Center of Iran. Results of the 2016 National Population and Housing Census [Internet]. Tehran: Statistical Center of Iran; 2016. [Farsi]
18. Delavar A. Research Methods in Psychology and Education. 5th ed. Tehran: Virayesh Publishing; 2023. p. 250-67. [Farsi]
19. Fanayi S, Zare H, Rahmanian M, Safariniya M. Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on cognitive flexibility, perceived stress, quality of treatment adherence and (A1C) in patients with type 2 diabetes mellitus. *Soc Cogn* 2022; 10(2): 95-114. [Farsi]
20. Gross M, John K. Emotional regulation strategies. *Int J Manag Educ* 2003; 17(2): 182-90.
21. Moqaddam Asl A. The effectiveness of life skills training in the cognitive-behavioral approach on improving communication skills and emotional cognitive regulation in adolescents with behavioral disorders in Bojnourd. [Master's thesis]. Mashhad: Mashhad University; 2022. [Farsi]
22. Moradi K, Dehghani A, Ghamarani A, Gorji Y. The effectiveness of Internal Family Systems (IFS) therapy on emotion regulation in adolescents with emotional-behavioral problems in Isfahan. *J Health Promot Manag* 2025; 14(3): 106-18. [Farsi]
23. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 1989; 57(6): 1069-81.
24. Beyani Z. The effectiveness of schema therapy on social connection and psychological well-being of the elderly. [Master's thesis]. Mashhad: Mashhad University; 2008; 68-89. [Farsi]
25. Aghah Harris M, Heydari R, Najimi A. The effectiveness of progressive stress relief training on pain intensity and psychological well-being in patients with multiple sclerosis. *J Health Promot Manag*. 2025; 14(2): 1-13. [Farsi]
26. UNICEF. Life Skills Education: A Guide for Planning, Implementing, and Evaluating. New York: UNICEF; 2015.
27. Nasheeda A, Abdullah HB, Krauss SE, Ahmed NB. A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *Int J Adolesc Youth* 2018; 24(3): 362-79.
28. Kazeminava H, Seifi S, Rouhani Otaghsara M, Sagheb Tabrizi M, Hamidian MS. The effect of life skills training on nonclinical depression and acute stress syndrome in people recovering from COVID-19 disease. *Razi J Med Sci* 2023; 30: 130. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]

CCBY-NC.4.0 DEED

The Effectiveness of Life Skills Training on Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Children and Adolescents of Divorce: A Semi-Experimental Study

Maryam Jowkar[1], Shahrzad Kamali[2], Reza Mottaghi[3]

Received: 02/08/25 Sent for Revision: 27/09/25 Received Revised Manuscript: 01/11/25 Accepted: 03/11/25

Background and Objectives: Divorce is an adverse event that can lead to significant psychological distress, exacerbating inefficiency and difficulties in emotional regulation and psychological well-being. Therefore, the present study aimed to determine the effectiveness of life skills training on emotion regulation strategies and psychological well-being in children and adolescents of divorced families.

Materials and Methods: This semi-experimental study employed a pretest–posttest design with a control group. The statistical population included 30 children and adolescents of divorced families in Arsanjan, Iran, in 2023 who were randomly assigned to the experimental and control groups (15 participants each). The experimental group received 10 sessions of 90-minute life skills training, while the control group received no intervention; after the study, an educational package was provided to the control group. Data were collected using the Emotion Regulation Strategies Questionnaire (Gross & John, 2003) and the Psychological Well-Being Questionnaire (Ryff, 1980) and analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Results: The results showed that life skills training had a significant effect on emotion regulation ($F=16.24$, $p<0.001$, $\eta^2=0.38$) and psychological well-being ($F=236.27$, $p<0.001$, $\eta^2=0.89$) of divorced children and adolescents.

Conclusion: The current study demonstrated that life skills training is an effective intervention for improving emotion regulation and enhancing psychological well-being in children and adolescents of divorced families. It is therefore recommended to implement life skills training to reduce psychological problems in children and adolescents from divorced and non-divorced families.

Keywords: Life skills, Emotion regulation, Psychological well-being, Children of divorce

Funding: This study did not have any funds.

Conflict of interest: None declared.

Ethical considerations: The Ethics Committee of Islamic Azad University, Arsanjan Branch, approved the study (IR.IAU.A.REC. 1402.036).

Authors' contributions:

- **Conceptualization:** Maryam Jowkar
- **Methodology:** Maryam Jowkar
- **Data collection:** Shahrzad Kamali
- **Formal analysis:** Reza Mottaghi
- **Supervision:** Reza Mottaghi
- **Project administration:** Reza Mottaghi
- **Writing – original draft:** Shahrzad Kamali
- **Writing – review & editing:** Reza Mottaghi

Citation: Jowkar M, Kamali Sh, Mottaghi R. The Effectiveness of Life Skills Training on Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Children and Adolescents of Divorce: A Semi-Experimental Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2025; 24 (9): 807-20. [Farsi]

1- MA in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Arsanjan Branch, Arsanjan, Iran
2- MA in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Shiraz Branch, Shiraz, Iran
3- Assistant Prof., Dept. of Psychology, Zand Institute of Higher Education, Shiraz, Iran, ORCID: 0000-0002-1587-9682
(Corresponding Author) Tel: 09177087597, E-mail: rezamotaghi63@yahoo.com

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.66224/jrums.24.9.807]