

اثربخشی آموزش مهارت های اساسی زندگی بر تنظیم هیجانات مددجویان زندان شهرستان بافت

حسن خوارزمی، محمد بخشوده

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان، سیرجان، ایران

گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان، سیرجان، ایران

چکیده

با عنایت به اهمیت چگونگی تاثیر مهارت های زندگی در سلامت روان و تنظیم هیجانات افراد، هدف اساسی از انجام این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت های اساسی زندگی بر تنظیم هیجانات مددجویان زندان شهرستان بافت در سال ۱۳۹۴ بوده است. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه کلیه مددجویان مرد زندان شهر بافت که به تعداد ۳۰۰ نفر در سال ۱۳۹۴ بود. نمونه پژوهش ۴۰ نفر از زندانیان مرد که در پرسشنامه تنظیم هیجانات Ders نمره پایین کسب کرده بودند انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (۲۰ نفر آزمایش و ۲۰ نفر کنترل). گروه آزمایش تحت مداخله آموزش گروهی مهارت های زندگی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله را دریافت نکردند. نتایج پس آزمون با روش تحلیل کوواریانس حاکی از این بود که اجرای مداخله مهارت های اساسی زندگی باعث افزایش معنادار تنظیم هیجانات گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گردید.

کلید واژه ها: مهارت های اساسی زندگی، تنظیم هیجانات

مقدمه

امروزه در بسیاری از جوامع اعتقاد بر این است که در هر جامعه - به جای تکیه صرف به تنبیه و مجازات- نیازمند به مکانهایی است که بتوان برای مدتی، افراد ناسازگار و مجرم را جدا از جامعه نگه داشت؛ و تمهیداتی اندیشید که آنان اصلاح شده و به جامعه بازگردند. از این رو امروزه هدف زندانبانی، اجرای شیوه های صحیح اصلاح و تربیت به قصد کاهش ارتکاب مجدد جرم زندانیان شده است (ماتیوس و فرانسیس، ۲۰۰۴؛ ترجمه اکبری، ۱۳۸۹). داده های تجربی بسیاری نشان دهنده فراوانی بالای اختلال های روانی در بین افراد مجرم است. لذا توجه به این امر در مرکز توجه سیستم های قضایی و تادیبی بسیاری از کشورها واقع شده است. برای مثال در پژوهش های (آندرسن و همکاران، ۲۰۰۶؛ بیرمنگهام، ماسون و گرابین، ۲۰۰۸؛ بروک و همکاران، ۲۰۰۶؛ توپلین و همکاران، ۲۰۰۷). علاوه بر این، وجود برخی از نارسائی های شناختی، رفتاری و اخلاقی نیز در افراد مجرم مورد تأیید قرار گرفته است (کورنیش و کلارک، ۲۰۰۶). از مهمترین این نواقص می توان به ناتوانی در تنظیم هیجانات، عدم خودکنترلی و عدم تعادل روانشناختی و اخلاقی، ادراک اجتماعی و سبک شناختی معیوب و تصمیم گیری غیرمنطقی اشاره کرد (راس و جکسون، ۲۰۰۹) که ممکن است منجر به کمبود مهارت های اجتماعی مناسب شوند و موجبات ارتکاب جرم را فراهم آورند.

توانایی فرد در کنترل هیجاناتش یکی از مهم ترین قابلیت هاست که باید آموخته شود. تنظیم هیجان به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرآیندهای اجتماعی روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می شود. در واقع تنظیم هیجانی تنها سرکوب هیجانات نیست، بلکه شخص نباید همیشه در یک حالت آرام و ساکن از برانگیختگی هیجانی قرار داشته باشد. در عوض تنظیم هیجان، شامل فرآیندهای نظارت و تغییر تجربیات هیجانی شخص است (حیدری و اقبال، ۱۳۹۲). هیجانات دارای کیفیت بالایی هستند به این صورت که می توانند باعث واکنش مثبت یا منفی در افراد شوند. اگر متناسب با موقعیت و شرایط باشند باعث واکنش مثبت و در غیر این صورت باعث واکنش منفی می شود. بنابراین زمانی که هیجانات شدید می شوند یا طولانی می شوند و یا با شرایط سازگار نیستند آن زمان نیاز به تنظیم لازم است (گروس، ۲۰۰۸)

به باور هافمن و یکی از مهم ترین قابلیت های انسان ها، توانایی تنظیم و سازگاری هیجان های آن ها متناسب با الزامات موقعیت های خاص است (هافمن، ۲۰۱۰). دیویدسون و اکمن نیز برای خودتنظیمی هیجانی نوعی نقش سازگارانۀ تکاملی قائل هستند (دیویدسون و اکمن، ۲۰۱۱). خودتنظیمی هیجانی یعنی تمایل به کنترل حالت های درونی، کنترل تکانه ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف. خودتنظیمی هیجانی شامل فرآیندهایی است که از آن طریق مردم هیجانات خود را و نیز چگونگی و ابراز آن ها را تحت تاثیر قرار می دهند (دیویدسون، ۲۰۱۱). این توانمندی یا ویژگی نقش قابل توجهی در بهزیستی و سلامت روانی دارد و لازم است به خوبی شناسایی شود و عوامل و پیامدهای آن مورد بررسی قرار گیرد. مولفه روانشناختی دیگری که پیامد دشواری در تنظیم هیجانات می باشد تعادل روانشناختی است. در کشور ما نیز طبق آخرین آمار منتشره، رقمی بیش از ۱۹۳۰۰۰ زندانی وجود دارد (اداره زندان های کل کشور، ۱۳۹۰) که بررسی وضعیت سلامت روانی و اختلالات شخصیتی در آن ها به عنوان یکی از گروه های در معرض خطر از اهمیت ویژه ای برخوردار است و همچنین از هر ۵ زندانی دو نفر دارای اختلالات روان شناسی یا افسردگی اساسی می باشد. همچنین نیمی از مردان زندانی و یک سوم زنان زندانی دارای اختلال شخصیت می باشند. این آمار نشان دهنده عدم تعادل روانشناختی این قشر از جامعه می باشد. براساس شواهد ارائه شده می توان با لحاظ کردن برخی احتیاطها به وجود رابطه ارتکاب جرم و اختلال های روانی و نواقص شناختی، رفتاری و اخلاقی صحه گذاشت و پذیرفت که این افراد نیازمند خدمات روان شناختی و یادگیری مهارت ها یا توانایی های اساسی هستند؛ حتی اگر این نارساییها به طور غیرمستقیم وابسته به شرایط اقتصادی - اجتماعی نامناسب باشند.

با توجه به اینکه بوجود آمدن بسیاری از توانایی ها در انسانها مستلزم آموزش و یادگیری است، بنابراین باید با یادگیری و آموزش این مهارت ها را در افراد بوجود آورده یا در صورت وجود آنها را تقویت کرد. اساسی ترین این مهارت ها، آموزش مهارت های زندگی است. مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها است که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهد. در نتیجه شخص قادر می شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل موثر روبرو شود (یونیسف، ۱۹۹۹؛ به نقل از مرادی، ۱۳۸۳). موتابی، فتی و محمدخانی (۱۳۸۵) مهارت های زندگی را یک رویکرد مبتنی بر تغییر یا شکل دهی رفتار تعریف می کنند که برقراری توازن میان سه حوزه را مد نظر قرار می دهد؛ دانش، نگرش و مهارت ها. آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات گیلبرت بوتوین آغاز گردید. برنامه آموزشی بوتوین به نوجوانان یاد می داد که چگونه در مقابل وسوسه ها یا پیشنهادات برای مصرف مواد مقاومت کنند. هدف بوتوین تدوین یک برنامه پیشگیری اولیه بود. به دنبال این اقدامات اولیه، سازمان جهانی بهداشت با همکاری یونیسف، از سال ۱۹۹۳ برنامه آموزش مهارت های زندگی را به عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان معرفی کرد (محمدخانی، ۱۳۸۵). در آخرین طبقه بندی یونیسف (۲۰۰۳)، از مهارت های زندگی، سه طبقه کلی همراه با زیر طبقه آن را به شرح زیر ارائه کرده است:

۱) ارتباط و روابط میان فردی که شامل مهارت های روابط میان فردی، مهارت مذاکره و نه گفتن، همدلی، مشارکت و کار گروهی و مهارت طرفداری کردن است ۲) مهارت تصمیم گیری و تفکر انتقادی که شامل مهارت های حل مشکل و تصمیم گیری، مهارت تفکر انتقادی است و ۳) مهارت مقابله و مدیریت شخصی که شامل مهارت هایی برای افزایش منبع کنترل، مهارت های مدیریت احساسات و مهارت مدیریت استرس است.

پژوهشگران تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی را در کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش سازگاری، خوداتکایی و اعتماد به نفس مورد تایید قرار داده اند. از مجموع تحقیقات انجام شده در این زمینه می توان نتیجه گرفت که شواهد فراوانی در این زمینه وجود دارد مبنی بر اینکه زندان به خودی خود، برای بسیاری از زندانیان، تجربه ناتوان کننده ای است و اینکه برای مجرمان که در حبس به سر می برند، هیچ کاری انجام نمی دهد. این بدین معناست که در بسیاری از موارد زندان آنها را نسبت به گذشته پیش از ورود به زندان، منزوی تر و برای ارتکاب به جرم مستعدتر می کند. به عبارت دیگر، زندگی طولانی مدت افراد در زندان و مراکز از این دست، سبب بروز پدیده هایی همچون یادگیری شیوه های جرم و بزهکاری می شود (کاپلان و همکاران، ۲۰۰۶). تعدادی از بررسی ها نیز بروز برخی ناهنجاری های روانی، رفتارهای ضدا اجتماعی یا تشدید آنها را به دنبال اقامت طولانی مدت در زندان گزارش کرده اند. با توجه به این مسئله، این پژوهش به دنبال یافتن راهی برای کمک به زندانیان در طول اقامت در زندان در جهت افزایش توانایی های اساسی زندگی آنان می باشد. بنابراین این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اساسی زندگی بر تنظیم هیجانات مددجویان زندان شهرستان بافت می باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه مددجویان مرد زندان شهر بافت در سال ۱۳۹۴ که به تعداد ۳۰۰ نفر می باشد.

نمونه پژوهش حاضر حدود ۴۰ نفر از زندانیان مرد که به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. (هر گروه ۲۰ نفر)

ابزار پژوهش

پرسشنامه دشواری های تنظیم هیجان DERS

این پرسشنامه یک شاخص خودگزارش دهی است که برای ارزیابی دشواری های موجود در تنظیم هیجان به شکل جامع تری نسبت به ابزارهای موجود در این زمینه ساخته شده است و دارای ۳۶ عبارت و ۶ خرده مقیاس است. خرده مقیاس ها عبارتند از: ۱- عدم پذیرش پاسخ های هیجانی ۲- دشواری های دست زدن به رفتار هدفمند ۳- دشواری های کنترل تکانه ۴- فقدان آگاهی هیجانی ۵- دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی ۶- فقدان شفافیت هیجانی. پاسخ هر آزمودنی در دامنه ای از یک تا پنج قرار می گیرد: ۱- تقریباً هرگز ۲- گاهی اوقات ۳- تقریباً نیمی از اوقات ۴- بیشتر اوقات ۵- تقریباً همیشه. نمرات بالاتر، نشان دهنده دشواری های بیشتر در مقوله تنظیم هیجانات است. نتایج مربوط به بررسی پایایی، نشان می دهد که این مقیاس دارای همسانی درونی بالا (کل مقیاس $\alpha = 0/93$)، خرده مقیاس عدم پذیرش $\alpha = 0/85$ ، خرده مقیاس اهداف $\alpha = 0/89$ ، خرده مقیاس تکانه $\alpha = 0/86$ ، خرده مقیاس آگاهی $\alpha = 0/80$ ، خرده مقیاس راهبردها $\alpha = 0/88$ و خرده مقیاس شفافیت $\alpha = 0/84$ و پایایی آزمون - بازآزمون خوب برای نمرات کلی این مقیاس ($p < 0/01$, $0/88$) و همچنین برای خرده مقیاس ها (۰/۶۹) برای عدم پذیرش، ۰/۶۹ برای اهداف، ۰/۵۷ برای تکانه، ۰/۶۸ برای آگاهی، ۰/۸۹ برای راهبردها و ۰/۸۰ برای شفافیت، $P < 0/01$) است. در رابطه با روایی نیز بررسی ها نشانگر روایی سازه و پیش بین کافی برای این مقیاس است (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). همچنین پایایی همسانی درونی فرم ترجمه شده به فارسی، طی یک مطالعه مقدماتی بر روی ۴۸ دانشجو دانشگاه فردوسی و عدم پزشکی مشهد (۳۱ زن و ۱۷ مرد) مورد محاسبه قرار گرفت. نتایج این مطالعه همسانی درونی بالایی را برای کل مقیاس ($\alpha = 0/86$, $M = 91/31$, $sd = 17/78$) و همچنین برای خرده مقیاس ها؛ عدم پذیرش ($\alpha = 0/75$, $M = 14/85$ و $sd = 4/90$)، اهداف ($\alpha = 0/74$, $M = 15/68$ و $sd = 4/18$)، تکانه ($\alpha = 0/76$, $M = 15/20$ و $sd = 4/56$)، ($\alpha = 0/63$, $M = 14/43$ و $sd = 4/20$)، راهبردها ($\alpha = 0/74$, $M = 19/62$ و $sd = 5/64$)، شفافیت ($\alpha = 0/85$, $M = 11/56$ و $sd = 4/49$) در یک جمعیت ایرانی نشان داد (علوی، ۱۳۸۸).

یافته های پژوهش

جدول ۱. آزمون نرمال بودن توزیع متغیر تنظیم هیجانات

متغیر	شاپیرو - ویلك	p-مقدار
تنظیم هیجانان	۰/۹۸۱	۰/۲۸۷

جدول ۲: آزمون پیش فرض همگنی واریانس داده‌های تحلیل کوواریانس

آزمون همگنی واریانس	آماره آزمون لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	p-مقدار
پیش آزمون تنظیم هیجانان	۰/۷۳۱	۱	۳۸	۰/۳۹۸
پس آزمون تنظیم هیجانان	۱/۸۴۳	۱	۳۸	۰/۱۸۳

جدول ۳: تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش مهارت‌های اساسی زندگی و پیش آزمون بر تنظیم هیجانان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p-مقدار	مجذور اتا
عرض از مبدأ	۱/۲۱۷	۱	۱/۲۱۷	۰/۲۱۷	۰/۶۴۴	۰/۰۰۶
پیش آزمون (همپراش)	۹۳۵۵/۵۳۸	۱	۹۳۵۵/۵۳۸	۱۶۶۴/۵۱۴	۰/۰۰۱	۰/۹۷۸
گروه بندی	۵۸۸/۲۹۲	۱	۵۸۸/۲۹۲	۱۰۴/۶۶۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳۹
خطا	۲۰۷/۹۶۲	۳۷	۵/۶۲۱	-	-	-
کل	۱۰۴۶۶/۰۰۰	۳۹	-	-	-	-

بحث و نتیجه گیری

فرضیه پژوهش با عنوان « آموزش مهارت های زندگی بر تنظیم هیجان مددجویان زندان شهرستان بافت اثربخش است.» داده های آماری بیانگر این است میانگین اختلاف نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیر تنظیم هیجان در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و از آنجایی که میانگین اختلاف نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است نتیجه گرفته می شود که اعمال مداخله آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش تنظیم هیجان مددجویان می گردد. در تبیین این فرضیه می توان گفت یکی از ناهمگون ترین طبقات اجتماعی جامعه زندانیان می باشند، این گروه از افراد جامعه که خود می توانستند گروهی فعال در جهت اهداف عالی جامعه خود باشند، متأسفانه با عدم آگاهی و عدم آموزش های کافی قدر در راهی گذاشته اند که سرانجام آن تاریک و مبهم می باشد به طور کلی در هر جامعه انسان ها دوست دارند از نظر افراد آن جامعه افراد قوی و با شخصیت باشند زندانیان با برخوردهای نامناسب دیگران و تایید نشدن از سمت جامعه صدمات جبران ناپذیری بر آنها وارد می آید. از آنجایی که کنار آمدن با فشارهای زندگی، و کسب مهارت های فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیت زندگی است و افرادی که فاقد مهارت های لازم و ضروری نیستند از نظر روانی بسیار آسیب پذیر می شوند می توان با آموزش دادن اجزای مهارت های زندگی شامل مهارت های خود مدیریتی و مهارت های اجتماعی زندانیان را آماده زندگی دوباره و ایجاد روح تازه زندگی در این افراد مطرود در جامعه کرد. مهارت های خود مدیریتی فردی شامل توانایی تصمیم گیری و حل مسأله، آگاهی از تأثیرات اجتماعی و مقاومت در برابر آن، مقابله با اضطراب، خشم و ناکامی، تعیین هدف خود رهبری و خود تقویت دهی می باشد. مهارت های ارتباطی و اجتماعی نیز بخشی دیگر از مهارت های زندگی است که شامل برقراری ارتباط اجتماعی، مهارت های جرأت مندی کلامی و غیر کلامی، احترام گذاشتن و افزایش شایستگی اجتماعی کودکان، نوجوانان و جوانان می باشد (بوتوین و کانتور، ۲۰۰۰)

از سوی دیگر با آموزش مهارت های ارتباطی و اجتماعی، روابط اجتماعی افراد گسترش پیدا می کند و افراد خصوصاً زندانیان که تازه از زندان آزاد می شوند می توانند زندگی سازگاران تری با دیگران داشته باشند و همچنین کیفیت رابطه با دوستان، اعضای خانواده و جامعه ای که در آن زندگی می کند، بهبود پیدا می کند و این مسئله می تواند افزایش بهزیستی روانشناختی آنان گردد زیرا حمایت

اجتماعی بعنوان یک عامل مهم که بر سلامتی و بیماری تأثیر دارد، شناخته شده است. حمایت هایی که فرد از شبکه اجتماعی دریافت می کند تا از طریق مختلف با فشارهای روانی زندگی روزانه، مبارزه یا با آن کنار بیاید. اعضاء شبکه حمایت اجتماعی ممکن است به فرد در زمینه تشخیص و ارزیابی عوامل استرس زای محیط کمک نموده و همچنین راه های غلبه بر آنها را برای افراد شناسایی نمایند. اعضاء شبکه اجتماعی با احساسات مربوط به یاس و ناامیدی افراد از طریق ارائه حمایت های عاطفی مقابله می نمایند (اسلمسر و بالتز، ۲۰۰۱).

پژوهشهای فراوانی رابطه میان حمایت اجتماعی و تندرستی را تایید می کند، حمایت اجتماعی بر ارزیابی شناختی ما از عامل روانی فشارزا و بر توانایی های ما بر غلبه بر آن اثر می گذارد. در واقع حمایت اجتماعی با کاهش پیامدهای منفی فشار روانی باعث بهبود سلامت ما می شود (منشئی، ۱۳۷۶).

امروزه شواهد پژوهشی، این موضوع را تایید می کند که روابط اجتماعی موثر و حمایت کننده، تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم قابل توجهی بر سلامت روان و بهزیستی روانشناختی دارد (گلانز و شوارتز، ۲۰۰۸).

افرادی که شبکه های حمایت اجتماعی بزرگ تر و پیوندهای اجتماعی نیرومند تر با اعضاء شبکه های خود دارند از سلامت جسمی و روانی بهتر، بیماری های معدودتر و افسردگی کمتر برخوردارند. از بیماری های جسمی و مسائل روانی زودتر بهبود می یابند و خطر پذیری پایین تری در برابر مرگ دارند (تیلور، دیکرسون و کازینوکلین، ۲۰۰۲؛ ساراسون، ۱۹۹۹ به نقل از کار، ۲۰۰۴، ترجمه پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۸۵) و بالتبع آن تعادل روانشناختی آنها روز به روز بیشتر می شود.

منابع

- بولتون، ر. (۱۳۸۴). روانشناسی روابط انسانی: مهارتهای مردمی. ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران: انتشارات رشد. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۳)
- فنون مشاوره و روان درمانی گروهی، ترجمه باقر ثنائی، تهران: انتشارات بعثت. رهگوی، ابوالفضل؛ ابراهیمی بلبل، فاطمه؛ خانکه، حمیدرضا؛ رهگذر، مهدی و رضائی، امید (۱۳۸۵).
- مهاجر ایرانی. ج (۱۳۸۶) آموزش مهارت های زندگی بر افزایش خلاقیت و بهداشت روان جوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد رودهن
- شهادی. ال (۱۳۸۶) آموزش مهارت های زندگی بر سبک های هویت و ابراز وجود دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
- سپاه منصور. م (۱۳۸۶) تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه پیشرفت، خوداحترامی و سازگاری اجتماعی. مجله تازه های روانشناختی، ۲(۴).
- صادقی. ق، نریمانی، ح و رجبی، ب (۱۳۸۷) اثر آموزش مهارت های زندگی بر مهارت های مقابله ای دانشجویان. مجله علوم پزشکی تبریز. ۷(۹)
- هواپی. ع (۱۳۸۸). آموزش مهارت های زندگی بر سطح استرس ناشی از انتظار والدین و خودکارآمدی. مجله روانشناسی کاربردی. ۷(۱۰)
- رخ فرد. م، مولوی، ح و ملک پور. م (۱۳۸۸) اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان پسر عقب مانده ذهنی مقطع دبیرستان شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- پور سید، حبیب الهی و فرامرزی (۱۳۸۹) بررسی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان نابینا و کم بینا. مجله کودکان استثنایی. ۵(۱۰)
- مهدوی حاجی، ب (۱۳۸۹) آموزش مهارت های زندگی بر شادکامی و راهبردهای تنظیم هیجان، مجله روانشناسی مثبت. ۷(۸)
- حاتمی. ج و کاوسیان. ع (۱۳۹۲) اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری فرزندان شاهد و ایثارگر. مجله ایثارگران. ۴(۱۱)
- گودرزی (۱۳۹۳) اثربخشی تعاملی آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر توانایی های شناختی و فراشناختی و هوش معنوی بر بهبود میزان آگاهی دانشجویان از مهارت های زندگی. مجله طب و روانشناسی سلامت. ۱۲(۶)

1 Slemser & Baltze

2 Glanz & Schwartz

3 Taylor

4 Dykerson & Kazinoceline



ل، گودرزی. ع و شاطریان. س(۱۳۹۳) تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر هوش اخلاقی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه. اولین کنفرانس بین المللی علوم رفتاری.

منابع لاتین

- Heydari A, Eghbal F. (2012). Relationship difficulties with emotion regulation, attachment styles and marital satisfaction in couples' intimacy with the steel industry in Ahwaz. *New findings in psychology*:113-132. (persian)
- Gross JJ.(2008) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 2(3): 271-299.
- Hofmann S. G, Kahdan T. B.(2010). The Affective Style Questionnaire: Development And Psychometric Properties. *Journal of Psychopathol Behavior Assessment*; 32: 255–263.
- Davidson R. J.(2011) Darwin and the neural bases of emotion and affective style. *Proceedings of the New York Academy of Sciences*; 1000: 316–336.
- Ekman P.(2011) *Emotions revealed*. New York: Times Books.
- .McShane MD. (2009) The bus stop revisited: Discipline and psychiatric patients in prison. *J Psychiat Law*.;17:413-33.
- Anderws. D. A., Zinger. I., Hoge. R. D., Bonta.J., Gendreau. P., & Cullen. F.T.(2006). Does correctional treatment work? A clinically relevant and psychologically informed metaanalysis. *Criminology*.28.369-404.
- Ayllon. T., & Azrin. N. (2008). *The token economy: A motivational system for therapy and rehabilitation*. New York: Appleton- Century – Crofts.
- Birmingham. L., Mason. D., & Grubin. D.(2008). Prevalence of mental disorders in remand prisoners: Consecutive case study. *British Medical journal*. 313. 1521-1524.
- Brook. D., Taylor. C., Gunn. J., & Maden. A.(2006). Point prevalence of mental disorder in unconvicted male prisoners in England and wales. *British Medical journal*. 313. 1524- 1527.
- Cornish. K.B., & Clarke. R.V.G. (Eds). (2006). *The reasoning criminal :Rational choice perspective on crime*. New York: Spring- Verlag.
- Robinson. D. & Proporino.F.(2009). Programming in cognitive skills:The Reasoning and Rehabilitation Programme. In C.R. Hollin(Eds). *The essential handbook of offender Assessment and Treatment*. Chichester. UK: Wiley.
- Robinson. D. (2008). *The impact of cognitive skills training on post- release recidivism among Canadian federal offenders* (Report No. R. 41). Ottawa. Canada: Correctional Service of Canada. Correctional Research and Development.
- Ross. R. R., Jaksoon. E. A., & Ewles. C. D.(2009). Reasoning and Rehabilitation. *International Journal of Offender Therapy*
- Unicef . (2003) . which skills are life skills? *www.life skills based education*.(Jun 2007)
- World Health Organization. (1994). *The development & dissemination of life skills education : an over view* (who/ mnh/ psf/94.7) .
- World Health Organization .(1996). *Life skills education / planning forresearch* (who/mnh/psf/ 96.2.rev.1).