

# The Impact of Assertiveness Training on Improving Self-Efficacy and Social Support Perception among Labor Children

Residing in the Science Home of Malakabad Karaj

**Mahnaz Moghanloo\***: Assistant professor in psychology, department of educational sciences and psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran. m.moghanloo@pnu.ac.ir

**Sharareh Kakavand**: M.A. Department of psychology, Saveh Azad University, Saveh, Iran. kakavand.s@yahoo.com

## Abstract

**Introduction:** The positive psychology approach suggests that teaching courage is an important skill to prevent psychological harm in the labor children. By promoting self-efficacy and the perception of social support, children can avoid psychological injuries. This study aims to determine the impact of assertiveness training on self-efficacy and social support perception among the labor children in Karaj City.

**Methods:** The research was conducted through an experimental pretest-posttest design with a control group. The targeted population was working children at the Imam Ali Student-People's Relief Society, located in Malekabad Alam House, Karaj. A sample group of thirty individuals was purposefully selected, with fifteen individuals randomly assigned to each of the experimental and control groups. The experimental group participated in a seven-session assertiveness training package, each session lasting ninety minutes. At the end of the training, both groups were evaluated using self-efficacy and social support perception questionnaires. Data obtained from the questionnaires were analyzed using analysis of covariance with SPSS21.

**Results:** After adjusting the pre-test scores, the results showed that the factor between the subjects of the experimental and control groups had a significant effect. This is because the significance level of F obtained for the dependent variable of perceived social support and self-efficacy was fifty-four and eighty-seven hundredths and ninety-five and ninety hundredths, respectively. These results indicate that courage education is effective in increasing the self-efficacy and perception of social support of working children.

**Conclusions:** Assertiveness training is a suitable method to increase self-efficacy and perception of social support in work children. It is suggested that this method be used in childcare centers.

## Keywords

Assertiveness Training, Social Support Perception, Self-Efficacy, Labor Children

\*Corresponding Author

Study Type: Original

Received: 20 Aug 2021

Accepted: 19 Jan 2024

Please cite this article as follows:

Moghanloo M, and Kakavand S. The impact of assertiveness training on improving self-efficacy and social support perception among labor children residing in the Science Home of Malakabad Karaj. *Quarterly Journal of Social Work*. 2023; 12 (2); 5-13

# اثر بخشی آموزش جراتمندی بر خودکارآمدی و ادراک حمایت اجتماعی در کودکان کار

## خانه علم ملک آباد کرج در سال ۱۳۹۸

مهناز مغانلو: استادیار روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. m.moghanloo@pnu.ac.ir

شراره کاکاوند: کارشناس ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی ساوه، ساوه، ایران. kakavand.s@yahoo.com

### واژگان کلیدی

جراتمندی، ادراک حمایت اجتماعی، خودکارآمدی، کودکان کار

### \* نویسنده مسوول

نوع مطالعه: پژوهشی  
تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۲۹  
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۲۹

### چکیده

**مقدمه:** با توجه به رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، آموزش جراتمندی به‌عنوان یک مهارت بنیادی با ارتقا خودکارآمدی و ادراک حمایت اجتماعی نقش پیشگیرانه‌ای در آسیب‌های روان‌شناختی کودکان کار دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش جراتمندی بر خودکارآمدی و ادراک حمایت اجتماعی در کودکان کار شهر کرج انجام شده است.

**روش:** روش پژوهش از نوع آزمایشی و طرح آن پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌آماری عبارت از کلیه کودکان کار جمعیت امداد دانشجویی-مردمی امام علی<sup>ع</sup> واقع در خانه علم ملک آباد کرج در سال ۱۳۹۸ بود که از میان آن‌ها سی نفر به‌صورت هدفمند انتخاب و به‌عنوان گروه نمونه در نظر گرفته شدند و به‌صورت تصادفی در دوگروه آزمایش و کنترل هر گروه پانزده نفر جایگزین شدند. پکیج آموزش جراتمندی شامل هفت جلسه نود دقیقه‌ای برای گروه آزمایش انجام شد و در پایان هر دو گروه بار دیگر با پرسشنامه خودکارآمدی و ادراک حمایت اجتماعی ارزیابی شدند. اطلاعات به‌دست آمده از پرسشنامه‌ها از طریق تحلیل کواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**نتایج:** یافته‌ها نشان داد پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌دار عامل بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل وجود دارد زیرا سطح معنی‌داری F به‌دست آمده برای متغیر وابسته حمایت اجتماعی ادراک شده و خودکارآمدی به‌ترتیب برابر با پنجاه و چهار و هفتاد و هشت صدم و نود و پنج و نود صدم بود که نشان می‌دهد آموزش جراتمندی بر افزایش خودکارآمدی و ادراک حمایت اجتماعی کودکان کار موثر بوده است.

**بحث و نتیجه‌گیری:** آموزش جراتمندی روش مناسبی برای افزایش خودکارآمدی و ادراک حمایت اجتماعی در کودکان کار محسوب می‌شود و پیشنهاد می‌شود این روش در مراکز آموزش کودکان کار استفاده گردد.

مهناز مغانلو و شراره کاکاوند. اثر بخشی آموزش جراتمندی بر خودکارآمدی و ادراک حمایت اجتماعی در کودکان کار خانه علم ملک آباد کرج در سال ۱۳۹۸. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۴۰۲؛ ۱۲ (۲): ۵-۱۳

نحوه استناد به مقاله:

## مقدمه

کودکان کار خیابانی یکی از پدیده‌های نوظهور و از معضلات جامعه امروزی است این کودکان قسمتی از اقشار آسیب‌پذیر اجتماع هستند که نادیده گرفتن آنان می‌تواند پیامدهای غیر قابل جبرانی برای جامعه داشته باشد. [۱] با توجه به این امر که کودکان کار و خیابان زیر فشارها و در سایه سختی‌های معیشتی به کار در خیابان‌ها رو می‌آورند، فرایند رشد فیزیکی، ذهنی، احساسی و اجتماعی‌شان به همراه بلوغ شخصیت و فرایند جامعه‌پذیری به‌هنگار آنان به‌خطر می‌افتد. [۲] با درگیر نمودن کودکان در فعالیت‌های اقتصادی مانع تحصیل، آموزش و برخورداری آنان از امکانات اولیه رشد فردی و اجتماعی شده که با آسیب اجتماعی و بهره‌کشی همراه است. آسیب‌های روحی و روانی همچون افسردگی و اضطراب در بین کودکان کار بیشتر از کودکان عادی گزارش شده است. [۳] در زمینه سبب‌شناسی و درمان اختلال‌های روانی، پیشرفت‌های بسیاری صورت گرفته که از جمله آن‌ها مورد توجه قرار دادن فرایندهای شناختی است. نظریه شناختی اجتماعی بندورا یک الگوی عاملیتی از اضطراب عرضه می‌کند. در این الگو، شخص به‌جای این که دستخوش تاثیر تنش‌های محیطی بر آسیب‌پذیری‌های فردی شود، نقش عاملی در سازگاری خود دارد. [۴] محوری‌ترین مفهوم این ساختار، خودکارآمدی است. خودکارآمدی به معنای توانایی ادراک شده فرد در انطباق با موقعیت‌های مشخص است و به قضاوت افراد درباره توانایی آن‌ها در انجام دادن یک کار یا انطباق با یک موقعیت خاص مربوط است. خودکارآمدی به احساس عزت‌نفس، ارزش خود، احساس کفایت و کارایی در برخورد با زندگی اطلاق می‌شود. [۵] اشخاصی که دارای خودکارآمدی بالایی هستند بیشتر می‌کوشند، بیشتر موفق می‌شوند و نسبت به کسانی که سطح خودکارآمدی‌شان پایین است پشتکار بیشتری نشان می‌دهند و ترس کمتری را احساس می‌کنند. به‌نظر بندورا چون افراد دارای سطح خودکارآمدی بالا بر روی امور کنترل بیشتری دارند، از حس اطمینان بیشتری برخوردارند. از آن‌جا که افراد از رویدادهایی که بر آن‌ها کنترل ندارند می‌ترسند و نسبت به آن‌ها اطمینان ندارند، افرادی که دارای خودکارآمدی سطح بالایی هستند کمتر می‌ترسند. [۶]

از سویی دیگر کودکان کار در معرض انواع بزهکاری‌ها می‌باشند. لذا یکی از عواملی که در بروز و شیوع اختلال‌های رفتاری و بزهکاری نوجوانان نقش دارد، نداشتن حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی عبارت است از کسب اطلاعات، کمک‌های مادی، طرح و توصیه بهداشتی و حمایت عاطفی از سوی دیگرانی که فرد به آن‌ها علاقمند است یا برای او ارزشمند تلقی می‌شوند و بخشی از شبکه اجتماعی‌اش به‌شمار می‌روند مانند والدین، بستگان، دوستان، همسر و نیز تماس با نهادهای مذهبی. [۷] حمایت اجتماعی به دو صورت دریافت شده و ادراک شده مورد مطالعه قرار می‌گیرد. در حمایت اجتماعی دریافت شده، میزان حمایت کسب شده توسط فرد مورد تاکید است و در حمایت اجتماعی ادراک شده، ارزیابی فرد از در دسترس بودن حمایت‌ها در مواقع ضروری و مورد نیاز بررسی می‌شود. [۸] حمایت اجتماعی می‌تواند به‌خصوص در دوران نوجوانی به‌دلیل تغییرات زیاد درونی و بیرونی که برای فرد اتفاق می‌افتد، دارای اهمیت باشد. نوجوانان دوست دارند خوب به‌نظر بیایند، آن‌ها نمی‌خواهند خاص و متفاوت از دیگران باشند. در حالی که کار کردن کودک و نوجوانان باعث متمایز شدن آن‌ها از دیگران و در نتیجه ناهمخوانی روانی-اجتماعی آن‌ها می‌شود. [۹]

بسیاری از نوجوانان به‌علت فقدان قاطعیت، ابراز وجود و کمی اعتماد به‌نفس غالباً دچار شکست تحصیلی، تنزل تحصیلی، و درماندگی آموخته شده، گوشه‌گیری، عزت و افسردگی می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند احتمال بروز آسیب‌ها و صدمات روانی نظیر اضطراب، افسردگی بین کودکان کار و خیابانی بیشتر است و منجر به این می‌شود که این کودکان از فرایند طبیعی رشد جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی خود بازمانند. یکی از آموزش‌های مهم که می‌توان به کودکان کار عرضه گردد آموزش‌های جراتمندی است. [۱۰] جراتمندی از مهارت‌های مقابله با خشم و همچنین بهترین روش ارتباط رضایت‌بخش با دیگران است، همچنین نظیر سایر مهارت‌های ارتباطی نیازمند دانش، تدبیر، مذاکره و انعطاف‌پذیری است. [۱۱] مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که فقدان مهارت‌های مانند جراتمندی و داشتن بازداری اجتماعی، مشخصه گسترده وسیعی از مشکل‌های روان‌شناختی است. [۱۲] جراتمندی یکی از مولفه‌های توانمندی اجتماعی است [۱۳] که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند با دشواری‌های زندگی روزمره مقابله کرده و با موقعیت‌های مشکل‌آفرین کنار آیند. رفتار جراتمندانه یک اظهار بیان مناسب هیجانات و احساسات (به جز اضطراب) نسبت به دیگری می‌باشد و وجود چنین رفتاری موجب می‌شود که فرد احساسات و هیجانات خود را در برابر رفتار دیگران، بدون ترس و به شکل صحیح ابراز کند. [۱۴]

خانواده و چه در جامعه با انواع منابع استرس و مساله‌ها و مشکل‌ها روبرو هستند که به دلیل احساس خودکارآمدی پایین خود را قادر به حل و کنترل آن‌ها نمی‌دانند و همچنین فقدان حمایت اجتماعی دریافت شده و ادراک شده نیز احساس تنها ماندن در رویارویی با مساله‌های زندگی را تشدید می‌کند. با توجه به رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، آموزش جراتمندی به‌عنوان یک مهارت بنیادی و پایه کودکان کار و آسیب دیده را به توانمندهایی مجهز می‌کند تا از آسیب‌های روان‌شناختی بیشتر پیشگیری کند. بنابراین با توجه به ادبیات پژوهش و این که مطالعات در حوزه وضعیت سلامت و ارتقای آن در کودکان کار به‌خصوص در شهرهای بزرگی مثل تهران و کرج کمتر انجام شده است و تعداد این کودکان و آسیب‌های اجتماعی آن در حال افزایش است، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش جراتمندی بر خودکارآمدی و ادراک حمایت اجتماعی در کودکان کار شهر کرج است.

هدف این آموزش این است که به افراد کمک کند تا دیدشان را نسبت به خود تغییر دهند، مهارت ابراز وجودشان افزایش یابد و به‌طور معقولی خلق‌وخو و افکارشان را بیان کنند و از این طریق اعتمادبه‌نفس خود را بیفزایند. [۱۵] این آموزش به‌طور گسترده برای سنین مختلف و با پیش زمینه‌های متفاوت مورد استفاده قرار گرفته است. فرنیس و همکاران در مطالعه‌ای با آموزش جراتمندی به نوجوانان که از جمله مهارت‌های حل مساله استفاده نمودند به این نتایج دست یافتند که که نوجوانان خود قادر هستند مشکل‌هایشان را حل کنند و اهداف را دسته‌بندی کرده و از سیستم‌های حمایتی در جامعه بهتر استفاده کنند. با توجه به ادبیات تحقیق مورد مطالعه، که بخشی از آن به‌طور مختصر ذکر شد، به نظر می‌رسد که ضعف در حیطه‌های مختلف خودکارآمدی و ادراک حمایت اجتماعی از جمله عواملی است که در تبیین بروز و تداوم آسیب‌های روانی در کودکان و نوجوانان موثر است و قاعدتاً این مساله برای کودکان کار نمود بیشتری می‌یابد که به دلیل وضع خاص زندگی، آسیب‌پذیری بیشتری دارند؛ لذا آموزش جراتمندی باعث ارتقای حس خودکارآمدی و کنترل درونی فرد می‌گردد و این احساسات در روابط بینابین با دیگران، اعتمادبه‌نفس افراد را افزایش می‌دهد. [۱۶] افراد دارای خودکارآمدی پایین احساس درماندگی می‌کنند و قادر نیستند رویدادهای زندگی خود را کنترل کنند، آن‌ها معتقدند که هر تلاشی بی‌فایده است، از طرف دیگر حمایت اجتماعی ادراک شده نیز به‌عنوان یکی از منابع مقابله با استرس‌های زندگی به فرد ادراکی از حمایت در رویارویی با مساله‌ها زندگی را هدیه می‌کند کودکان کار چه در

## روش

پژوهش حاضر با توجه به ماهیت و هدف از نوع شبه آزمایشی و طرح آن پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود که دیاگرام طرح به‌صورت زیر است:

انتخاب تصادفی	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
Re	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
Rc	T <sub>1</sub>	-	T <sub>2</sub>

جامعه آماری پژوهش شامل صد و پنجاه نفر از کودکان کار جمعیت امداد دانشجویی-مردمی امام علی<sup>(ع)</sup> واقع در خانه علم ملک آباد کرج در سال ۱۳۹۸

بود. حجم نمونه تا حد زیادی به هدف و روش تحقیق بستگی دارد. در پژوهش‌های از نوع آزمایشی حجم نمونه حداقل پانزده نفر در هر گروه توصیه می‌شود. [۱۷] از آن‌جا که طرح پژوهشی حاضر دارای دو گروه آزمایش و کنترل بود سی نفر به‌صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه پانزده نفری قرار گرفتند. با توجه به ماهیت پژوهش روش نمونه‌گیری به شیوه در دسترس و هدفمند بود. به این ترتیب که از بین کودکانی که به خانه علم ملک آباد مراجعه می‌کنند تعداد چهل کودک انتخاب شدند و سپس مجدد به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی بیست نفر و گواه بیست نفر جایگزین شدند. دو گروه از نظر جنسیت، تحصیلات و سن هم‌متاسازی شده و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. بعد از ریزش نمونه تعداد در هر گروه به پانزده نفر کاهش یافت. گروه آزمایش به مدت هفت جلسه نود دقیقه‌ای آموزش جراتمندی را دریافت نمودند اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند و در لیست انتظار قرار گرفتند. قبل از اجرای آموزش از هر دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون گرفته شد و بعد از اتمام آموزش نیز هر دو گروه به پس‌آزمون پاسخ دادند. در مجموع سی پرسشنامه با استفاده از مدل آماری تحلیل کواریانس و نرم افزار SPSS21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. متغیر مستقل آموزش جراتمندی و متغیر وابسته خودکارآمدی و حمایت اجتماعی ادراک شده بود.

جدول (۲) محتوای جلسات آموزش برنامه جرات‌ورزی

جلسه // محتوا
اول // جلسه معارفه و بیان اهداف پژوهش، توصیف برنامه جراتمندی و اهمیت آن در زندگی روزمره. همچنین ارایه تکلیف در مورد یادآوری موقعیت‌هایی که فرد در مقوله جراتمندی با چالش روبرو شده است و بررسی عکس العمل وی در آن موقعیت.
دوم // ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص حقوق افراد و آشنا کردن کودکان با حقوق خود (به‌عنوان نمونه، حق ابراز وجود، حق ابراز عقیده و نظر، حق داشتن اطلاعات و غیره) و دادن تکلیف در مورد مواجه شدن با موقعیت‌های جدید و عکس العمل نسبت به آن موقعیت‌ها.
سوم // ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود رفتارهای جایگزین (به‌عنوان نمونه، بحث در خصوص انواع مختلف رفتارها و روش‌های خاص کنار آمدن با تغییر) و دادن تکلیف در خصوص تشخیص رفتار جرات‌ورزانه (پرخاشگرانه و منفعل)
چهارم // ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص خشم، پیامدهای منفی و بازدارنده آن شرح و توصیف برخی علائم خشم پنهانی و دادن تکلیف در خصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت‌های مختلف.
پنجم // ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص فواید خشم (به‌عنوان نمونه، تخلیه فشار روانی، رها کردن احساسات و دستیابی به اهداف)، شیوه‌های کنار آمدن با خشم و رهنمودهایی برای ابراز خشم و تکلیف در زمینه کنار آمدن با خشم.
ششم // ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص درخواست کردن و بله و نه گفتن، علل ناتوانی بله و نه گفتن و دادن تکلیف برای بحث در جلسه بعد بود.
هفتم // ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص انتقاد، برخورد مناسب و موثر با انتقاد، کنار آمدن با انتقاد، فواید و مضرات و دادن تکلیف در خصوص کنار آمدن با انتقاد.
هشتم // ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، مروری بر مطالب ارایه شده در هفت جلسه قبل، تاکید بر ابراز عقیده، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنار آمدن با خشم و برخورد با انتقاد.

**ملاحظات اخلاقی:** اخذ رضایت‌نامه آگاهانه از آزمودنی‌هایی که در آموزش شرکت بودند و این که در هر مرحله از پژوهش می‌توانند از ادامه آن انصراف دهند، تضمین کردن این که اطلاعاتی که از آزمودنی‌ها به‌دست می‌آید به‌صورت محرمانه باقی بماند (حفظ حریم خصوصی و رازدار بودن)، احترام پژوهشگر به هر فرد درگیر در فرایند پژوهش و اجتناب از تبعیض.

**ملاک ورود و خروج**

**ورود:** مشغول به کار بودن، در محدوده سنی هفت تا دوازده، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن برای پاسخگویی به پرسشنامه‌ها،

رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش.

**خروج:** استفاده از مواد مخدر، داشتن سابقه بیماری جسمانی و اختلال روان‌شناختی، مصرف نکردن داروهای روانپزشکی، غیبت بیشتر از دو جلسه در جلسات آموزش جراتمندی.

**ابزار پژوهش**

**مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده:** این پرسشنامه به‌منظور سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده از طرف خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی فرد است که در سال توسط زیمت و همکاران [۱۸] تهیه شده است. این مقیاس دوازده گویه دارد و پاسخگو نظر خود را در یک مقیاس پنج گزینه‌ای از نمره یک برای کاملاً مخالفم تا پنج برای کاملاً موافقم مشخص می‌کند. برور و همکارانش [۱۹] در سال ۲۰۰۸، پایایی درونی این ابزار را در یک نمونه هفتصد و هشتاد و هشت نفری از جوانان دبیرستان با استفاده از آلفای کرونباخ، نود تا هشتاد و شش درصد برای خرده مقیاس‌های این ابزار و هشتاد و شش درصد برای کل ابزار گزارش نموده‌اند. سلیمی و همکارانش، ضریب آلفای کرونباخ سه بعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی را به‌ترتیب هشتاد و نه درصد، هشتاد و شش درصد و هشتاد و دو درصد ذکر نموده‌اند.

**پرسشنامه خودکارآمدی شرر:** این مقیاس توسط شرر و همکاران [۲۰] ساخته شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه خودکارآمدی عمومی به این صورت است که هر ماده از یک تا پنج امتیاز کاملاً مخالفم برابر یک، تا کاملاً موافقم برابر پنج تعلق می‌گیرد. مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر و مادوکس دارای هفده عبارت است. شرر و مادوکس بدون مشخص کردن عوامل و عبارات معتقدند که این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار، مقاومت در رویارویی با موانع را اندازه‌گیری می‌کند. سوال‌های سه، هشت، نه، سیزده، پانزده، از چپ به راست و بقیه از راست به چپ امتیازشان افزایش می‌یابد و نمره بیشتر نشانگر خودکارآمدی بالاتر است. ضریب آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی کلی هشتاد و سه صد، عامل اول هفتاد و شش صد عامل دوم شصت و هشت صد و عامل سوم پنجاه و شش صد محاسبه شده است. جهت مطالعه روایی ملاکی، همبستگی درونی این مقیاس با منبع کنترل راتر محاسبه شد. همبستگی جزئی مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر و مسند مهارگذاری درونی راتر سیصد و سی و سه هزارم به‌دست آمده است. [۲۰]

**پروتکل جراتمندی:** محتوای آموزشی جلسات مورد استفاده آموزش برنامه جراتمندی بر اساس بسته آموزشی ربیعی و همکاران [۲۱] در جدول شماره دو گزارش شده است.

## یافته ها

جدول (۳) ویژگی‌های جمعیت‌شناسی گروه نمونه

ویژگی	فراوانی	درصد
سن	۸-۷	۲۰
	۱۰-۹	۲۰
	۱۲-۱۱	۲۰
تحصیلات	اول دبستان	۲۰
	دوم دبستان	۲۰
	سوم دبستان	۲۶/۷
	چهارم دبستان	۱۶/۷
	پنجم دبستان	۱۶/۷

جدول (۴) میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل برای متغیرهای پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده و خودکارآمدی

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
حمایت اجتماعی	۲۴/۰۰	۲/۸۰	۳۱/۴۶	۱/۹۲
گروه آزمایش	۲۷/۲۶	۳/۳۶	۳۱/۴۶	۲/۱۳
گروه کنترل	۲۴/۰۰	۴/۱۹	۲۸/۸۸	۵/۰۵۳
خودکارآمدی	۴۶/۳۳	۶/۴۸	۴۴/۵۳	۵/۷۹

جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی تاثیر آموزش جراتمندی بر افزایش حمایت اجتماعی در کودکان کار

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اینفا ۲	F	آزمون شیب رگرسیون F	آزمون لوین F
گروه: پس‌آزمون حمایت اجتماعی ادراک شده	۲۶۹/۸۶	۱	۲۶۹/۸۶	۰/۱۶۷	۵۴/۸۷ <sup>**</sup>	۰/۴۲	۳/۹۶
خطا	۱۳۲/۸۷	۲۷	۴/۶۵				
کل	۲۵۲۸۶/۰۰	۳۰					

\*\*P>۰/۰۱, \*P>۰/۰۵

جدول (۶) نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تاثیر آموزش جراتمندی بر افزایش خودکارآمدی کودکان کار

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اینفا ۲	F	آزمون شیب رگرسیون F	آزمون لوین F
گروه: پس‌آزمون خودکارآمدی	۴۴۶/۶۱	۱	۴۴۶/۶۱	۰/۷۸	۹۵/۹۰ <sup>**</sup>	۱/۵۱	۱/۳۹
خطا	۱۲۵/۷۴	۲۷	۴/۶۵				
کل	۶۸۷۳۴/۰۰	۳۰					

\*\*P>۰/۰۱, \*P>۰/۰۵

همان‌گونه که جدول شماره سه نشان می‌دهد، کل نمونه‌آماري پژوهش حاضر سي نفر بودند که از این تعداد بیشترین سن مربوط به بازه یازده تا دوازده سال معادل شصت درصد و بیشترین میزان تحصیلات مربوط به کلاس سوم دبستان هشت نفر معادل بیست و شش و هفت دهم درصد بود. قبل از انجام آزمون در مرحله مقدماتی در سطح داده‌های توصیفی، مقایسه میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و کنترل برای متغیرهای

خودکارآمدی و حمایت اجتماعی ادراک شده بعد از اعمال متغیر مستقل آموزش جراتمندی در جدول شماره چهار آورده شده است. همان‌گونه که جدول چهار نشان می‌دهد میانگین کلیه نمرات پس‌آزمون در گروه آزمایش در هر دو متغیر پژوهش بالاتر از نمرات پس‌آزمون گروه کنترل است. برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده‌ها از آزمون کالموگروف-اسمیرنف استفاده شد. با توجه به این که سطح معنی‌داری آزمون کالموگروف-اسمیرنف جهت نرمال بودن داده‌ها بیشتر از ضریب ملاک یعنی پنج صدم است، این موضوع بیانگر آن است که متغیرهای پژوهش حاضر انحراف آشکار از مفروضه نرمال بودن ندارند. در این پژوهش طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون از تحلیل کواریانس برای آزمون فرضیه پژوهش استفاده می‌شود، ضمناً برای هر کواریانس قبل از اجرا همگنی رگرسیون و آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس‌ها اجرا شده است. **فرضیه اول:** آموزش جراتمندی باعث افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده را در کودکان کار می‌شود. همان‌گونه که جدول شماره پنج نشان می‌دهد، با توجه به این که سطح معنی‌داری آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس‌ها و آزمون همگنی شیب رگرسیون یا یکسانی رابطه بین دو متغیر وابسته و متغیر تصادفی کمکی برای تمام گروه‌های آزمایشی بیشتر از ضریب ملاک یعنی پنج صدم است، بنابراین با نود و پنج صدم اطمینان می‌توان گفت که داده‌های پژوهش، مفروضه تساوی خطای واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون را زیر سوال نبرده است. همچنین می‌توان از آزمون تحلیل کواریانس برای آزمون فرضیه اول پژوهش استفاده نمود. [۲۲] همان‌گونه که نتایج آزمون تحلیل کواریانس نشان می‌دهد پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌دار عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد زیرا سطح معنی‌داری F به دست آمده با درجه آزادی یک برای متغیر وابسته یا پس‌آزمون حمایت اجتماعی ادراک شده پنجاه و چهار و هشتاد و هفت صدم کوچکتر از یک صدم است. بنابراین فرضیه اول پژوهش تایید و فرضیه صفر رد می‌شود. در نتیجه آموزش جراتمندی باعث افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده را در کودکان کار می‌شود. **فرضیه دوم:** آموزش جراتمندی باعث افزایش خودکارآمدی را در کودکان کار می‌شود. همان‌گونه که جدول شماره شش نشان می‌دهد با توجه به این که سطح معنی‌داری آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس‌ها و آزمون همگنی شیب رگرسیون یا یکسانی رابطه بین دو متغیر وابسته و متغیر تصادفی کمکی برای تمام گروه‌های آزمایشی بیشتر از ضریب ملاک یعنی پنج صدم است، بنابراین با نود و پنج صدم اطمینان می‌توان گفت که داده‌های پژوهش مفروضه تساوی خطای واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون را زیر سوال نبرده است. همچنین می‌توان از آزمون تحلیل کواریانس برای آزمون فرضیه اول پژوهش استفاده نمود. همان‌گونه که نتایج آزمون تحلیل کواریانس نشان می‌دهد پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌دار عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد، زیرا سطح معنی‌داری F به دست آمده با درجه آزادی یک برای متغیر وابسته یا پس‌آزمون خودکارآمدی نود و پنج و نود صدم کوچکتر از یک صدم است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تایید و فرضیه صفر رد می‌شود. در نتیجه آموزش جراتمندی باعث افزایش خودکارآمدی در کودکان کار می‌شود.

**بحث و نتیجه گیری**

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، آموزش جراتمندی باعث افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده در کودکان کار می‌شود. تنها تعداد کمی از پژوهش‌ها نظیر یونس [۲۳] و فورنرسیس و همکاران با این یافته هم‌راستا بودند. در تبیین این یافته می‌توان گفت آنچه به اهمیت آموزش مهارت جراتمندی می‌افزاید این است که در سطح فردی منجر به پیشبرد قابلیت‌های فردی و افزایش ظرفیت روانی-اجتماعی افراد شده و در سطح اجتماعی آنان را به‌عنوان افرادی مسوول، فعال، و انتخابگر پرورش می‌دهد. افرادی که جراتمند هستند کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و اغلب از روابطشان رضایت داشته و به اهداف خود می‌رسند، مردم به این افراد احترام بیشتری می‌گذارند زیرا آن‌ها را افرادی محکم و استوار می‌دانند، افراد جراتمند از عزت‌نفس بالایی برخوردار هستند، روابط بین فردی خوبی دارند و در برابر مشکل‌های روانی، اجتماعی و فشارهای دوستان و همسالان کمتر آسیب‌پذیر هستند، چون آن‌ها می‌توانند از مهارت ابراز وجود به خوبی در مناسبات اجتماعی استفاده کنند و بی‌آن که جایگاه و منزلت دیگران را زیر سوال برند به حقوق خود برسند در نتیجه برای آن‌ها که نوجوانان و جوانان نیز به اهداف فوق دست یابند و قادر باشند با اتخاذ تصمیمات بهتر و آزادانه‌تر آینده تحصیلی و شغلی روشنتری داشته باشند آموزش مهارت جراتمندی لازم به نظر می‌رسد. همچنین می‌توان گفت که کودکان کاری که در این پژوهش تحت آموزش جراتمندی قرار گرفته‌اند، به‌طور واقعی این آموزش‌ها را آموخته، تمرین نموده و شایستگی خود را به کار بردند، قطعا توانسته‌اند در ورود به گروه همسالان و دوستیابی موفق باشند، تعاملی مثبت در روابط خود با همسالان داشته و دامنه‌ای از رفتارهای مقبول را از خود نشان دهند. از سوی دیگر کودکان و نوجوانانی که قواعد اجتماعی گروه همسالان را به خوبی یاد می‌گیرند و نیز روابط قوی و مستحکمی با اعضای خانواده و اجتماع برقرار می‌کنند، به احتمال زیاد سطح بالایی از عزت‌نفس را نیز از خود بروز خواهند داد. کودکان کاری با آموزش دیدن و استفاده از این برنامه به خوبی مهارت‌های اجتماعی را به دست می‌آورند و از نظر اجتماعی رفتارهای مطلوبتری از خود نشان می‌دهند، مفهوم مثبت‌تری از خود داشته و این امر موجب می‌شود محدودیت‌ها و توانایی‌های خود را به شیوه صحیح‌تری ارزیابی، درک و پذیرش کرده و در نهایت هویت واقعی خود را بیابند. همچنین این کودکان با مراجعه به مراکز حمایتی همچون مراکز امام علی<sup>(ع)</sup> توانسته‌اند از برنامه‌ها و آموزش‌های آنان استفاده کنند و با قرار گرفتن در معرض آموزش جراتمندی توانسته‌اند از توانایی‌های خود بیشتر بهره‌برداری کنند و حمایت‌های بیشتری را نسبت به دیگر کودکان درک کنند. بنابراین این آموزش‌ها در مراکزی که این گروه از کودکان مراجعه می‌کنند اهمیت بیشتری دارد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، آموزش جراتمندی باعث افزایش خودکارآمدی را در کودکان کار می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش مرادی، [۲۴] عبداللهی و چهرئی، [۲۵] جهانبان، [۲۶] صفاری‌نیا و نیکوگفتار، [۲۷] رضایی و غیب، [۲۸] عاشوری، معمری، سعیدی، [۲۹] اولاند و همکاران ۲۰۱۴، رامسی و پترسون ۲۰۱۰، موافی و همکاران [۳۰] و لو و همکاران [۳۱] هم‌راستا می‌باشد. در این پژوهش‌ها مشخص شد که آموزش جراتمندی روش مفیدی در افزایش خودکارآمدی محسوب می‌گردد. در تبیین این یافته باید گفت که آموزش ابراز وجود موجب افزایش خودکارآمدی شخص می‌شود. جراتمندی ضعیف، باعث روابط اجتماعی ضعیفی می‌شود و این موضوع نیز می‌تواند باعث پریشانی و مشکل‌هایی در روابط بین فردی، کاهش خودکارآمدی شود. آموزش مهارت جراتمندان چندین مزیت دارد، زیرا جراتمندی احساس خودکارآمدی و کنترل درونی را افزایش می‌دهد که این امر روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت‌نفس آنان را تقویت می‌نماید. در واقع هر چه قدر فرد در ابراز عقاید و نظرات خود در جامعه با مشکل روبرو شود و نتواند از حق خود به صورت منطقی و با رعایت حقوق دیگران دفاع کند به‌طور کلی در مهارت ابراز وجود ناتوان باشد به همان میزان در تعاملات اجتماعی با مشکل روبرو خواهد شد و در نتیجه احساس ناتوانی خواهد کرد. بنابراین یکی از زمینه‌های رشد خودکارآمدی، حضور فرد در جامعه و نشان دادن توانمندی‌های خویش و برقراری ارتباط با افراد دیگر جامعه است. یک ارتباط خوب و موثر، راه رسیدن فرد را به موفقیت‌هایش هموار می‌کند. شرط برقراری یک ارتباط خوب اجتماعی نیز توانایی جراتمندی فرد است. در این پژوهش کودکان کار اکثراً فاقد توانایی ابزار وجود بودند که این امر به دلیل آشفتگی‌های اجتماعی و نگرانی از ارزیابی منفی تشدید شد. در طی آموزش جنبه‌های شناختی و رفتاری این کودکان تحت تاثیر قرار گرفت که منجر به پیشبرد قاطعیت و جراتمندی آنان شد. مهارت جراتمندی در کودکان کار به آنان احساس خودکارآمدی داده که این امر می‌تواند در روابط متقابل با دیگران و ایجاد اعتماد تاثیر مثبت داشته باشد. بنابراین آموزش‌ها

به موثر بودن آموزش جراتمندی بر افزایش خودکارآمدی در کودکان کار پیشنهاد می‌شود با طراحی بسته‌های آموزشی با موضوع آموزش جراتمندی، این مهارت به کودکان کار آموزش داده شود تا زمینه بروز قاطعیت بیشتر و خودکارآمدی در آنان فراهم آید. **سپاسگزاری:** محققان بر خود لازم می‌دانند تا از همکاری پرسنل جمعیت امداد دانشجویی-مردمی امام علی<sup>(ع)</sup> واقع در خانه علم ملک آباد کرج و کودکان کار واقع در این مرکز در پژوهش حاضر کمال تشکر و قدردانی خود را اعلام نمایند. **تضاد منافع:** بین نویسندگان این مقاله هیچ‌گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

در دراز مدت می‌تواند جنبه‌های مختلف زندگی این کودکان را بهبود ببخشد و باید در مراکز مختلف حمایتی مورد استفاده قرار گیرند. **محدودیت‌ها:** جامعه آماری این پژوهش از بین کودکان کار بوده لذا دسترسی به این کودکان و شرکت منظم آن‌ها در دوره آموزشی بسیار دشوار بود. داشتن مشکل‌های خانوادگی و محرومیت‌های اجتماعی و مساله‌ها مربوط به تغذیه و سلامت جسمانی نیز در بهره‌گیری این کودکان از آموزش‌ها تداخل ایجاد می‌کرد. بنابراین به علت محدودیت زمانی و همکاری نکردن آزمودنی‌ها این پژوهش فاقد مرحله پیگیری بوده است. **پیشنهادها:** از آنجا که مطالعه حاضر با محدودیت زمانی مواجه بود، پیشنهاد می‌شود در طرح‌های بعدی از بررسی‌های پیگیرانه جهت ارزیابی اثرات دراز مدت و ماندگاری اثر، این شیوه مداخله‌ای استفاده شود. بر اساس نتایج پژوهش و اثربخشی آموزش جراتمندی بر افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، توجه به این مهارت‌ها و آموزش آن از سوی سازمان‌های مسوول در بین کودکان کار و خیابانی می‌تواند به ارتقای سلامت روان‌شناختی آنان کمک کند. از سوی دیگر، با توجه

## منابع

### References:

1. Shakuri A. Evaluation of the role of non-governmental organizations in empowering street children", a case study, Tehran region. Quarterly Journal of Social and Cultural Development Studies. 2015;3(3):33-60. [Persian]. <https://journals.sabz.ac.ir/scds/article-1-172-en.html>
2. Aglima M. Children of street workers must be included in social policies. Political and Economic Information Quarterly. 2007;188:251-2. [Persian]. <https://sid.ir/paper/469849/fa>
3. De benitez ST. State of the world's street childrens. Consortium for Street Children. <https://www.street-children.org/resources/state-of-the-worlds-street-children-research/>
4. Tahmasian C, Jazayeri A, Mohammadkhani P, Ghazi-Tabatabaie M. Modeling of physical self-efficacy in adolescence depression: Bandura's agentic model of depression. Archives of Rehabilitation. 2007;8(0):34-9. [Persian]. <http://rehabilitation.uswr.ac.ir/article-1-127-en.html>
5. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977;84(2):191-215. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0146640278900024> <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
6. Saif A, Fathabadi J. Different approaches to lesson study and the relationship of study skills with academic achievement, gender and educational experience of university students. 2009. [Persian]. <https://sid.ir/paper/46276/en>
7. Taylor S.S. Special education and private schools: Principals' points of view. Remedial and Special Education. 2005;26(5):281-96. <http://dx.doi.org/10.1177/07419325050260050301>
8. Gülaçtı F. The effect of perceived social support on subjective well-being. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2010;2(2):3844-9. [https://www.researchgate.net/publication/309195691\\_The\\_Effect\\_of\\_Perceived\\_Social\\_Support\\_on\\_Subjective\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/309195691_The_Effect_of_Perceived_Social_Support_on_Subjective_Well-Being)
9. Hosseinkhanzadeh A, Ebrahimi S, Khodakarami F, Hasirchaman A. The effect of education through motor games on the learning math concepts and interest to mathematics in slow learner students. Journal of Psychological Science. 2019;18(79):797-806. [Persian]. <https://psychologicalscience.ir/article-1-363-en.html>
10. Baradaran F, Safavi Homami S, Faramarzi S. The effect of motor games versus computer games on the executive academic functions and motor proficiency in students with mathematics learning disorders. Journal of Sports and Motor Development and Learning. 2021;13(2):163-84. [Persian]. [https://jsmdl.ut.ac.ir/article\\_83220\\_en.html](https://jsmdl.ut.ac.ir/article_83220_en.html)
11. Mehrbizadeh M, Taqvi F, Attari Y. The effect of assertiveness training on social skills, social anxiety and academic performance of female students. Journal of Behavioral Sciences 2018;8(1):59-64. [Persian]. <https://sid.ir/paper/129677/en>
12. Landazabal M.G. Psychopathological symptoms, social skills, and personality traits: A study with adolescents. Span J Psychol. 2006;9(2):182-92. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17120698> <https://doi.org/10.1017/s1138741600006089>

13. Lin Y.R, Shiah I.S, Chang Y.C, Lai T.J, Wang K.Y, Chou K.R. Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*. 2004;24(8):656-65. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2004.09.004>
14. Novidfar B, Daramadi P, Mahboobi K. Effect of training program assertiveness training group to increase social skills school students with hearing impairment city Boukan. *Journal of Exceptional Education*. 2012;12(112):7-. [Persian]. <https://www.magiran.com/paper/1101172/effect-of-training-program-assertiveness-training-group-to-increase-social-skills-school-students-with-hearing-impairment-city-boukan?lang=en>
15. Forneris T, Danish S.J, Scott D.L. Setting goals, solving problems, and seeking social support: Developing adolescents' abilities through a life skills program. *Adolescence*. 2007;42(165):103-[https://www.researchgate.net/publication/6300543\\_Setting\\_Goals\\_Solving\\_Problems\\_and\\_Seeking\\_Social\\_Support\\_developing\\_adolescents%27\\_abilities\\_through\\_a\\_life\\_skills\\_program](https://www.researchgate.net/publication/6300543_Setting_Goals_Solving_Problems_and_Seeking_Social_Support_developing_adolescents%27_abilities_through_a_life_skills_program)
16. Khojaste S, Abuma'ali Al Hosseini K. The effectiveness of courage training on academic achievement and social skills. National Conference on Literacy and Health Promotion. 2014. [Persian]. <https://sid.ir/paper/826911/fa>
17. Salimi A, Jokar B, Nikpour R. Internet communication in life: Investigating the role of social support perception and loneliness in using the Internet. *Psychological Studies Quarterly*. 2008;5(3):81-102. [Persian]. <https://doi.org/10.22051/psy.2009.1607>
18. Zimet G.D, Dahlem N.W, Zimet S.G, Farley G.K. The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*. 1988;52(1):30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
19. Bruwer B, Emsley R, Kidd M, Lochner C, Seedat S. Psychometric properties of the multidimensional scale of perceived social support in youth. *Comprehensive Psychiatry*. 2008;49(2):195-201. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.09.002>
20. Sherer M, Maddux J.E, Mercandante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers RW. The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological Reports*. 1982;51(2):663-71. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
21. Rabii L, Esmaili A, Masoudi R, Salahshoori A. Assessment the effectiveness of assertiveness program on depression, anxiety and stress among highschool students. *Healt System Research*. 2012;8(5):844-56. [Persian]. <https://sid.ir/paper/192699/en> <http://hsr.mui.ac.ir/article-1-440-en.html>
22. Hashemi S, Akbari A. Designing and building an information literacy scale for psychology students is essential for educational needs assessments. *Journal of Educational Planning Studies*. 2020;8(16):229-45. [Persian]. [https://eps.journals.umz.ac.ir/article\\_3350\\_en.html](https://eps.journals.umz.ac.ir/article_3350_en.html)
23. Younes A. The relationship between social support and assertiveness among university students. *The Egyptian Journal of Social Work*. 2021;11(1). <http://dx.doi.org/10.21608/ejsw.2020.42370.1108>
24. Moradi M. Examining the Effectiveness of Training Assertiveness Skill on Self-Efficacy and Procrastination of the Female Seventh Grade Junior Students, District 19, Tehran: The Educational Year of 2014-2015. *International Letters of Social and Humanistic Sciences* 57:110-117 [https://www.researchgate.net/publication/283161674\\_Examining\\_the\\_Effectiveness\\_of\\_Training\\_Assertiveness\\_Skill\\_on\\_Self-Efficacy\\_and\\_Procrastination\\_of\\_the\\_Female\\_Seventh\\_Grade\\_Junior\\_Students\\_District\\_19\\_Tehran\\_The\\_Educational\\_Year\\_of\\_2014-2015](https://www.researchgate.net/publication/283161674_Examining_the_Effectiveness_of_Training_Assertiveness_Skill_on_Self-Efficacy_and_Procrastination_of_the_Female_Seventh_Grade_Junior_Students_District_19_Tehran_The_Educational_Year_of_2014-2015)
25. Abdollahy E, Chehreyi S . Investigating the effectiveness of life skills training on the self-efficacy of working and street children. The first scientific research conference of psychology, educational sciences and pathology of society. 2016. [Persian]. <https://civilica.com/doc/438653>
26. Jahanban R. The effectiveness of ten life skills training on students' self-efficacy. *Journal Of Applied Psychological Research*. 2013;7(4). [Persian] <https://civilica.com/doc/1321114/> [https://apsy.sbu.ac.ir/article\\_95981.html](https://apsy.sbu.ac.ir/article_95981.html)
27. Saffarinia M, Nikoogoftar M, Damavandian A. The effectiveness of dialectical behavior therapy (dbt) on reducing self-harming behaviors in juvenile offenders in Tehran's Juvenile correction and rehabilitation centre. *Clinical Psychology Studies*. 2014;4(15):141-58. [Persian]. [https://jcps.atu.ac.ir/article\\_349\\_en.html](https://jcps.atu.ac.ir/article_349_en.html)
28. Rezaei A, Gheibat E. Effectiveness of assertiveness on decreased social anxiety and increased self-esteem and self-efficacy in female students. *Applied Research in Educational Psychology*. 2015;2(1):28-14. [Persian]. [https://aep.journals.pnu.ac.ir/article\\_2187\\_en.html](https://aep.journals.pnu.ac.ir/article_2187_en.html)
29. Moammeri Z, Ashoori J, Saeedi H. effect of life skills training on self-efficacy and family function in women headed households. *Quarterly Journal of Social Work*. 2015;4(3):28-36. [persian] <http://socialworkmag.ir/article-1-86-en.html>
30. Muafi U, Hartati A.S, Gusaptono R.H. The role of life skills training on self-efficacy, self-esteem, life interest and role behavior for unemplyed youth. *Global Journal of Management and Business Research*. 2010;10(1):136-42. [https://www.researchgate.net/publication/323398998\\_The\\_role\\_of\\_Life\\_Skills\\_Training\\_on\\_Self-Efficacy\\_Self-Esteem\\_Life\\_Interest\\_and\\_Role\\_Behavior\\_for\\_Unemplyed\\_Youth](https://www.researchgate.net/publication/323398998_The_role_of_Life_Skills_Training_on_Self-Efficacy_Self-Esteem_Life_Interest_and_Role_Behavior_for_Unemplyed_Youth)
31. Lou C.H, Wang X. J, Tu X, GAO E. Impact of life skills training to improve cognition on risk of sexual behavior and contraceptive use among vocational school students in Shanghai, China. *Journal of Reproduction and Contraception*. 2008;19(4):239-51. [https://doi.org/10.1016/S1001-7844\(08\)60026-7](https://doi.org/10.1016/S1001-7844(08)60026-7)