The Effectiveness of the Social-Emotional Development Enhancement Toolkit on Empowerment, Safety, Self-Confidence, and Coping Skills in Adolescents Aged Thirteen to Fifteen Years

Pegah Halaliesfahani: M.Sc, department of psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Mansoureh Bahramipour*: Associate professor, department of psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran. bahramipourisfahani @iau.ac.ir

Abstract

Introduction: Social-emotional development is one of the major domains of human development. The present study aimed to investigate the effectiveness of the Social-Emotional Development Enhancement Toolkit on empowerment, safety, self-confidence, and coping skills among adolescents aged thirteen to fifteen years.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with pretest and posttest assessments and a forty-five-day follow-up. The study population consisted of all adolescents aged thirteen to fifteen years who referred to counseling centers in Isfahan during the spring of 2024. Forty adolescents were selected through convenience sampling, with twenty participants in each group, and were randomly assigned to the experimental and control groups. The experimental group received ten sixty-minute sessions using the Social-Emotional Development Enhancement Toolkit, whereas the control group received no training. The research instruments included questionnaires assessing empowerment, safety, self-confidence, and coping skills. The data were analyzed using repeated-measures analysis of variance with SPSS26 statistical software.

Results: The findings indicated that the Social-Emotional Development Enhancement Toolkit intervention had a significant effect on empowerment, safety, self-confidence, and problem-focused coping skills among adolescents aged thirteen to fifteen years.

Conclusions: The Social-Emotional Development Enhancement Toolkit intervention may contribute to promoting positive behaviors among adolescents.

Keywords

Social-Emotional Development Enhancement Toolkit, Empowerment, Safety, Self-Confidence, Coping Skills

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 10 Feb 2025
Accepted: 29 Oct 2025

Please cite this article as follows: Halaliesfahani P, and Bahramipour M. The effectiveness of the social-emotional development enhancement toolkit on empowerment, safety, self-confidence, and coping skills in adolescents aged thirteen to fifteen years. Quarterly Journal of Social Work. 2023; 13 (4); 44-51

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-10-20]

اثربخشی جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود و مهارت‌های مقابله‌ای نوجوانان سیزده تا پانزده ساله

پگاه هلالی اصفهانی: کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

منصوره بهرامی‌پور*: دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.bahramipourisfahani@yahoo.com

واژگان کلیدی

جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی، توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود، مهارت‌های مقابله‌ای

* نویسنده مسوول

نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۲۲
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۰۷

چکیده

پیشگفتار: رشد هیجانی-اجتماعی از جمله خطوط مهم تحولی است. هدف پژوهش اثربخشی جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود و مهارت‌های مقابله‌ای نوجوانان سیزده تا پانزده ساله بود.

روش: پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری چهل و پنج روزه بود. جامعه‌آماری شامل کلیه نوجوانان سیزده تا پانزده ساله شهر اصفهان مراجعه کننده به مراکز مشاوره در بازه زمانی بهار ۱۴۰۳ بود که تعداد چهل نوجوان، هر گروه بیست نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. گروه آزمایش ده جلسه شصت دقیقه‌ای، جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی را دریافت و گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود و مهارت‌های مقابله‌ای بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با نرم افزار آماری SPSS26 تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مداخله جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود، و مهارت‌های مقابله‌ای مساله‌مدار در نوجوانان سیزده تا پانزده ساله موثر است.

پی‌آمد: مداخله جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر رفتارهای مثبت نوجوانان تاثیر دارد.

نحوه استناد به مقاله

پگاه هلالی اصفهانی و منصوره بهرامی‌پور. اثربخشی جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود و مهارت‌های مقابله‌ای نوجوانان سیزده تا پانزده ساله. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۴۰۳؛ ۱۳ (۴): ۵۱-۴۴

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-10-20]

دیباچه

از جمله هیجان‌آورترین مراحل در چرخه زندگی، دوران نوجوانی است.[۱] نوجوانی، دوره گذر از کودکی به بزرگسالی است که با تغییرات شناختی، رفتاری و اجتماعی همراه و با مشکلاتی از جمله نگرانی در زمینه آینده تحصیلی و شغلی، مشکلات جنسی، ناراحتی، افسردگی، تعارض با والدین و همسالان است.[۲] از این‌رو، نوجوان فردی است که نه بزرگسال است و نه کودک؛ بلکه، نوجوان همان کودک دیروزی است.[۳] در این ارتباط، توانمندسازی به‌عنوان مولفه‌ای اساسی و ضروری در ارتباط با نوجوانان است که به‌منظور بهبود رفتارهای ارتقا دهنده سلامت افراد به‌کار می‌رود.[٤] توانمندسازی به‌عنوان یک مهارت زندگی تعریف می‌شود که برخورداری از آن باعث کاهش مشکلات در زندگی افراد به‌ویژه نوجوانان و تقویت حس اعتماد به نفس و غلبه بر احساس ناتوانی می گردد.[۵] هاسین و هریس[٦] نیز معتقدند توانمندسازی روان‌شناختی به معنای آزاد کردن نیروها، قدرت درونی افراد و همچنین فراهم نمودن بسترها و ایجاد فرصت‌ها برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و شایستگی‌ها می‌باشد. پژوهش[۷] نیز حاکی از آن است که توانمندسازی نوجوانان در پیشگیری از رفتارهای پرخطر تاثیر دارد. به‌عبارتی، با ارتقا توانمندسازی، نوجوانان تسلط بیشتری روی عزت نفس، خودکارآمدی، شایستگی و منبع کنترل پیدا می کنند. در نهایت توانمندسازی با بهبود مهارت‌های مقابله‌ای در نوجوانان و دسترسی و استفاده موثر از اصول خود مراقبتی باعث کاهش مشکلات روان‌شناختی و هیجانی می‌شود. ایمنی هیجانی از جمله متغیرهای دیگر در رابطه با نوجوانان می‌باشد. ایمنی هیجانی یعنی این که آیا پیوندهای خانواده در مواجهه با عوامل استرسزا مثبت و با دوام است و این که آیا اعضای خانواده به‌خصوص در زمان وقوع رویدادهای استرس‌ها می‌توانند از لحاظ هیجانی و عاطفی در دسترس و پاسخده باشند.[۸] در همین راستا فری و همکاران[۹] معتقدند ایمنی هیجانی موجب می‌گردد فرد به یک ثبات هیجانی برسد در مقابل ناایمنی هیجانی موجب احساس تشویش و اضطراب می‌شود که ممکن است ناشی از درک خود به‌عنوان یک فرد آسیب‌پذیر یا بی‌ثبات باشد که تهدیدی برای خود پنداره است. هیارن[۱۰] نیز نشان داد ناایمنی هیجانی موجب ناتوانی در تشخیص واقعی هیجانات و عواطف می‌شود که همسو با نظریه دیویس، کامینگز به نقل از[۱۱] با افزایش تعارضات والدین و مشکلاتشان با نوجوان، ایمنی هیجانی آنان کاهش می‌یابد. زیرا تلاش برای بازگشت ایمنی هیجانی می‌تواند در بلندمدت باعث ناسازگاری و رشد اضطراب و افسردگی یا پرخاشگری و رفتار ضد اجتماعی گردد. علاوه بر این، اعتماد به خود، سازه‌ای است که روانشناسان از دیرباز تاثیر آن را در موفقیت به‌ویژه نوجوانان، مهم دانسته‌اند.[۱۲] به باور برخی متخصصان، اعتماد به خود یک صفت نهان است که در زیر مجموعه فرایندهای بالاتر از سطح دانش شناختی قرار دارد و نشان‌دهنده یک عامل ضروری از تنظیم‌کنندگی، یعنی خودپایی فراشناختی است.[۱۳] خود اعتمادی از سه وجه خود اعتمادی تجربه‌ای به‌عنوان توجه و حساسیت آنی به تجربه جاری خود، خود اعتمادی تاملی به‌عنوان تحلیل تجارب گذشته خود و تلفیق آن در طرح‌های کنش و واکنش مربوط به خود، خود اعتمادی انسجامی، تلفیق خود اعتمادی تجربه‌ای و تاملی با یکدیگر تشکیل شده است. از این رو، بی‌اعتمادی به خود در افراد باعث بروز مشکل در رشد جنبه‌های شخصیت شده و پایه‌گذار مشکلات روانی مختلف همچون ترس، کمرویی، اضطراب و افسردگی است.[۱۳] بنابراین اعتماد به خود به‌عنوان یک عامل مهم می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های فردی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان موثر باشد.[١٤] با توجه به آن که نوجوانان در مقطعی بحران هویت، غرور نوجوانی، تمایل به سرکشی و مستقل بودن را تجربه می کنند، بیشتر در معرض خطر ناهنجاری‌های رفتاری و اجتماعی قرار دارند و یکی از اساسی‌ترین مهارت‌ها به‌کارگیری مهارت‌های مقابله‌ای است.[۱۵] در تعریف مهارت‌های مقابله‌ای، مقابله به تلاش‌های شناختی و رفتاری اشاره دارد که از طریق آن افراد به نیازهایی که در رابطه با شخص-محیط می‌باشد، پاسخ می‌دهند.[١٦] در نهایت با آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان، نحوه مواجهه با مشکلات پیشرو و روش‌های مقابله شناختی، هیجانی و رفتاری بهبود می‌یابد.[۱۵] براین اساس با توجه به نقش نوجوانان در سلامت جامعه و نقش مدارس در ارتقای بهداشت روان به‌کارگیری جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی جهت افزایش توانمندی و ایمنی، بهبود اعتماد به خود و مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند در ارتقای سلامت موثر باشد. مهارت‌های هیجانی-اجتماعی شامل ایجاد رابطه، تنظیم هیجان، حل مساله و توانمندسازی است و به‌منظور بهبودی، نوجوانان فرصت‌هایی برای ایجاد روابط سالم با همسالان و بزرگسالان، یافتن راه‌هایی برای کنترل بیشتر هیجان‌ها و توسعه زبان اجتماعی موثر و مهارت‌های دفاع از خود نیاز است. بنابراین می‌توان با در اختیار گذاشتن ابزارهای مورد نیاز برای رشد مهارت‌های هیجانی-اجتماعی به نوجوانان کمک نمود تا بتوانند بر تجربه‌های نامطلوب غلبه کنند.[۱۷] به‌طور کلی مهارت‌های اجتماعی و هیجانی به رفتارهایی گفته می‌شود که شالوده ارتباطات موفق و رودررو است. همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی تکنیکی است که از طریق آن افراد می‌آموزند که چگونه آرام باشند و در موقعیت‌های مختلفی به‌طور مناسب و خوشایند ارتباط برقرار سازند.[۱۷]

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-10-20]

این مهارت به افراد کمک می کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم داشته باشند. در نهایت افراد با آموختن مهارت‌های اجتماعی و هیجانی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت نمایند که به سلامت بیشتر و به تبع آن آسایش بیشتر روانی و اجتماعی منجر شود.[۱۷] از آن‌جا که نوجوانان به‌عنوان آینده‌سازان کشور قلمداد می‌شوند و باید از احساس ایمنی و سلامت روان مطلوبی برخوردار باشند پژوهشگران طی سال‌های اخیر به بررسی در این حوزه پرداخته‌اند. با این وجود پژوهشی در زمینه اثربخشی جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی اجتماعی بر متغیرهای فوق در کشور ایران نپرداخته است. لذا دوران نوجوانی و چندجانبه بودن مشکلات نوجوانان، ایجاب می‌نماید تا برای بهبود مشکلات روان‌شناختی آنان، مداخله‌ای متناسب به‌کار گرفته شود. لذا با توجه به اهمیت و ضرورت پژوهش و کاست پژوهشی در این زمینه، پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سول است که آیا جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود و مهارت‌های مقابله‌ای نوجوانان سیزده تا پانزده ساله موثر است؟

روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری چهل و پنج روزه بود. جامعه‌آماری شامل کلیه نوجوانان سیزده تا پانزده ساله شهر اصفهان مراجعه کننده به مراکز مشاوره درحوزه کودک و نوجوان در بهار ۱۴۰۳ بود. حداقل نمونه در طرح‌های آزمایشی پانزده نفر برای هر گروه است.[۱۸] از این رو تعداد چهل نوجوان به روش نمونه‌گیری در دسترس با درنظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، در هرگروه بیست نفر گمارده شدند.

سنجه‌های ورود و خروج

ورود: محدوده سنی سیزده تا پانزده سال، تمایل و رضایت آگاهانه والدین برای حضور نوجوان و دریافت نکردن آموزش‌های موازی. **خروج:** غیبت در جلسات آموزشی و دریافت همزمان سایر برنامه‌های آموزشی روان‌شناختی.

ابزار

پرسشنامه توانمندسازی: پرسشنامه توسط کنگر و کنوگو[۱۹] طراحی شد و از چهار بعد احساس شایستگی، خودمختاری، موثر بودن، و معنی‌دار بودن تشکیل شد. پرسشنامه مذکور شامل شانزده سوال و بسته به پاسخ بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم می‌باشد. این پرسشنامه در مطالعات متعددی در ایران به‌کار گرفته و اعتباریابی شد. در پژوهش امراهی[۲۰] پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ صفر ممیز نود و دو صدم و برای مولفه‌های شایستگی، خودمختاری، موثر بودن و معنی‌دار بودن به‌ترتیب صفر ممیز هفتصد و پنجاه و هشت هزارم، صفر ممیز هفتصد و چهل هزارم، صفر ممیز هفتصد و سی و شش هزارم و صفر ممیز هفتصد و سی و سه هزارم گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه یا آلفای کرونباخ صفر ممیز هشتصد و هفتاد و پنج هزارم به‌دست آمد.

پرسشنامه ایمنی: پرسشنامه ایمنی هیجانی توسط شادایی و همکاران[۲۱] ساخته شد. این مقیاس دارای بیست و پنج آیتم است. روایی و پایایی توسط شادایی و همکاران[۲۱] تایید شد. این پرسشنامه شامل دو عامل و بیست و پنج ماده است که بر روی عامل اول یا ایمنی سیزده ماده و عامل دوم یا تعلق دوازده ماده قرار دارد. طیف سوالات از کاملا موافقم برابر پنج تا کاملا مخالفم برابر یک است. روایی توسط سازندگان تایید و پایایی برای مولفه‌ها صفر ممیز هشتاد و شش صدم و صفر ممیز هشتاد و هفت صدم و برای کل صفر ممیز هشتاد و نه صدم به‌دست آمد. در پژوهش پایایی پرسشنامه یا آلفای کرونباخ صفر ممیز نه‌صدو سیزده هزارم به‌دست آمد.

پرسشنامه اعتماد به خود: مقیاس عزت نفس روزنبرگ[۲۲] شامل ده آیتم می‌باشد که نیمی از آیتم‌ها با جملات منفی و نیمی دیگر با جملات مثبت بیان شد و شامل مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از یک برابر کاملا موافقم تا چهار برابر کاملا مخالفم است. دامنه نمرات از ده تا چهل است.[۲۲] در پژوهش علیزاده[۲۳] پایایی به‌وسیله ضریب آلفای کرونباخ صفر ممیز هفتاد و چهار صدم و به‌وسیله بازآزمایی در دامنه صفر ممیز هشتاد و دو صدم تا صفر ممیز هشتاد و هشت صدم گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه یا آلفای کرونباخ صفر ممیز هفتصد و پنجاه و سه صدم به‌دست آمد.

پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای: پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای[۲۴] دارای شصت گویه و سه سبک مقابله‌ای مساله‌مدار، متمرکز بر عاطفه و روش‌های مقابله‌ای غیر موثر است. برای نمره‌گذاری پرسش‌های این مقیاس نمره‌های صفر تا سه داده شد. در پژوهش[۲۵]

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-10-20]

برای تعیین اعتبار بازآزمایی این پرسشـــنامه بر روی هفتاد وشـــش نفر اجرا و ضریب صفر ممیز هفتاد و نه صدم به‌دســـت آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه برای مهارت‌های مقابله‌ای مساله‌مدار، مهارت‌های مقابله‌ای متمرکز بر هیجان و مهارت‌های مقابله‌ای غیرموثر یا آلفای کرونباخ به‌ترتیب صفر ممیز هشتاد و چهار صدم، صفر ممیز هشتصد و چهل و هشت صدم و صفر ممیز هشتصد و سی و هفت صدم به‌دست آمد.

در مطالعه حاضر گروه آزمایش ده جلسه شصت دقیقه‌ای، جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی را براســـاس پروتکل آموزشی[۱۷] برگرفته از کتب، مقـــالات و پژوهش‌ها دریافت نمودند و گروه گواه هیچ آموزشـــی دریافت نکرد. لازم به ذکر است از آن‌جایی که پروتکل حاضر نخستین بار در ایران توســـط پژوهشـــگر به اجرا درآمد، ابتدا توسط پنج نفر از متخصصین حوزه کودک و نوجوان از نظر ساختار، محتوا، زمان و فرآیند، ارزیابی و مورد تایید قرار گرفت و به‌طور مقدماتی بر روی تعدادی نوجوان به اجرا درآمد و سپس تحت نظارت استاد راهنما و توسط پژوهشگر بر روی گروه آزمایش به اجرا در آمد. نتیجه ارزیابی این پروتکل از نقطه نظر آماری معادل CVR=۰/۹۹ است. در جدول شماره یک خلاصه جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی آمده است.

جدول(۱) شرح جلسات جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی- اجتماعی

جلسه/// محتوای جلسات.
جلسه ۱/// بحث و بررسی اهمیت جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی.
جلسه ۲/// خودآگاهی: شامل مشاهده و شناخت احساسات خود، شناخت نقاط قوت و ضعف، یافتن واژگانی برای بیان احساسات، آگاه شدن از ارتباط میان افکار، احساسات و واکنش‌ها
جلسه ۳/// روابط بین فردی(ارتباطات): صحبت کردن درباره احساسات، تبدیل شدن به شنونده خوب و تمایز گذاشتن میان حرف و عمل دیگران، واکنش‌ها و قضاوت‌های خود نسبت به آن‌ها.
جلسه ۴/// تصمیمگیری شخصی: آشنایی با مراحل تصمیمگیری، بررسی اعمال خود و دیگران و آگاهی از پیامدهای آن‌ها.
جلسه ۵/// شناخت احساسات: شناخت احساسات و نام گذاری، شناخت تفاوت میان هیجان‌ها و احساسات و شیوه بیان احساسات و آگاهی از آن‌ها در روابط بین فردی، ارزیابی و شناخت حالات هیجانی.
جلسه ۶/// همدلی: درک احساسات و علایق دیگران و مدنظر قرار دادن دور نمای ذهنی آنان.
جلسه ۷/// مقابله با استرس: آموزش روزهای مقابله و آرام‌سازی خود و لزوم انعطاف‌پذیری و سازگاری با محیط و تغییرات.
جلسه ۸/// حل مساله و کنترل هیجان‌ها: مراحل حل مساله، برنامه‌ریزی ، موانع حل مساله، و کنترل هیجان‌ها در عملکرد افراد.
جلسه ۹/// ابراز وجود و مدیریت زمان: تفاوت ابراز وجود و رفتار پرخاشگرانه، شناسایی رفتارهای نشان دهنده ابراز وجود، آموزش نه گفتن و مدیریت زمان.
جلسه ۱۰/// اجرای پس‌آزمون.

یافته‌ها

یافته‌ها نشان داد در هر دو گروه بیشتر افراد نمونه پسر شامل دوازده نفر شصت درصد در گروه آزمایش و یازده نفر پنجاه و پنج درصد در گروه گواه بود. نتایج آزمون خی دو دو متغیره نشان داد که فراوانی جنسیت در دو گروه تفاوت معنی‌داری p>۰/۰۵ نداشته‌اند. یافته‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش در جدول شماره ارائه شد. جدول شماره دو نشان داد، میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش نسبت به کنترل افزایش بیشتری در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون داشته است در حالی که میانگین مهارت‌های مقابله‌ای غیرموثر کاهش یافته است. جهت بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات همسان با جامعه از آزمون شاپیرو ویلکز استفاده گردید و فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات همه متغیرهای پژوهش در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است. همچنین جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و نتایج نشان داد تاثیر آموزش در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری باقی مانده است، سطح معنی‌داری بیشتر از صفر ممیز پنج صدم است. در نهایت جهت بررسی یکنواختی کوواریانس‌ها از آزمون کرویت ماچلی استفاده شد و نتایج پیش‌فرض یکنواختی کوواریانس‌ها رد p<۰/۰۵ شد. در نهایت از آزمون گرین هاوس-گیزر برای تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج تحلیل چند متغیره جهت بررسی اثربخشی جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر بهبود متغیرهای پژوهش در جدول شماره سه آمد. براساس جدول شماره سه تفاوت بین میانگین متغیرهای پژوهش در گروه‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مجموع معنادار p<۰/۰۰۱ است. میزان این تفاوت در متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون برابر با صفر ممیز شصت و سه صدم و در مرحله پیگیری برابر با صفر ممیز چهل و سه صدم است. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر نشان داد هر چهار آزمون در اندازه‌های تکراری بین میانگین نمرات توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود و مهارت مقابله‌ای در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری به‌طور کلی تفاوت معنی‌داری p<۰/۰۰۱ وجود دارد. همچنین تعامل اثر زمان و عضویت گروهی در این متغیرها نیز معنی‌دار p<۰/۰۰۱ است. به‌عبارت دیگر تفاوت بین نمرات توانمندسازی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در کل نمونه پژوهش برابر با صفر ممیز ششصد و هفده هزارم یا شصت و یک ممیز هفت دهم درصد و معنی‌دار اســـت. تفاوت بین نمرات ایمنی در ســـه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در کل نمونه پژوهش برابر با صفر ممیز شصت و یک صدم یا شصت و یک درصد و معنی‌دار است. تفاوت بین نمرات اعتماد به خود در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در کل نمونه پژوهش برابر با صفر ممیز شصت و سه صدم یا شصت و سه درصد و معنی‌دار است. در نهایت تفاوت بین نمرات مهارت‌های مقابله‌ای مساله‌مدار، متمرکز بر عاطفه و غیر موثر در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-10-20]

جدول(۳) نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری در مراحل پس‌آزمون و پیگیری

مراحل	اثرات گروه	ارزش	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
پس آزمون	اثر پیلایی	۰/۷۳۱	۱۲/۲۱	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰
	لامبدای ویلکز	۰/۲۶۹	۱۲/۲۱	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰
	اثر هتلینگ	۲/۷۱	۱۲/۲۱	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰
	بزرگترین ریشه روی	۲/۷۱	۱۲/۲۱	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰
پیگیری	اثر پیلایی	۰/۴۳۱	۳/۴۰۹	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰۰
	لامبدای ویلکز	۰/۵۶۹	۳/۴۰۹	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰۰
	اثر هتلینگ	۰/۷۵۸	۳/۴۰۹	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰۰
	بزرگترین ریشه روی	۰/۷۵۸	۳/۴۰۹	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰۰

و پیگیری در کل نمونــه پژوهش به‌ترتیب برابر با چهل و هشــت ممیز شش دهم، پنجاه و نه و شصت و شش درصد و معنی‌دار است. همچنین نتایج آزمون بونفرنی نشــان داد تفاوت میانگین نمرات متغیرهــای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار پنجاه و نه به‌دست آمد.

جدول(۲) شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش

متغیر		آزمایش			گواه		
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
توانمند سازی	میانگین	۴۶/۰۵	۵۷/۹	۵۲/۶۵	۴۶/۷۵	۴۵/۶	۴۶/۱
	انحراف معیار	۱۰/۰۷	۷/۷۵	۸/۲۸	۱۰/۳۷	۹/۲۹	۱۰/۳۲
ایمنی	میانگین	۷۳/۶۵	۸۹/۴	۸۵/۹۵	۷۴/۶۵	۷۳/۴۵	۷۳/۹
	انحراف معیار	۱۴/۰۷	۱۰/۰۸	۱۰/۹۸	۱۴/۴۳	۱۴/۱۶	۱۴/۲۲
اعتماد به خود	میانگین	۲/۷۵	۵/۹۵	۴/۸	۲/۴	۲/۸	۲/۶۵
	انحراف معیار	۱/۰۱	۰/۹۹	۱/۰۵	۰/۹۴	۱/۶۴	۱/۲۶
مهارت‌های مقابله‌ای مساله مدار	میانگین	۲۰/۳۵	۲۶/۲	۲۵/۱۵	۲۱/۸۵	۲۱/۴	۲۱/۲
	انحراف معیار	۳/۲۸	۳/۴۷	۳/۱۹	۳/۸۲	۲/۵۸	۳/۱
مهارت‌های مقابله‌ای متمرکز بر عاطفه	میانگین	۲۱/۲۵	۲۵/۸۵	۲۶/۱	۲۰/۸۵	۲۰/۸	۲۰/۲
	انحراف معیار	۳/۱۶	۲/۸۱	۲/۱۹	۲/۷	۲/۵۴	۲/۲۱
مهارت‌های مقابله‌ای غیرموثر	میانگین	۱۵/۶	۹/۴	۱۰/۷۵	۱۵/۰۵	۱۳/۴	۱۲/۷
	انحراف معیار	۱/۷	۱/۶۹	۲/۰۲	۱/۱۴	۱/۹۸	۲/۵

بحث

هدف از اجرای پژوهش بررسی تاثیر مداخله جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی -اجتماعی بر توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود، مهارت‌های مقابله‌ای مساله‌مدار در نوجوانان سیزده تا پانزده ساله بود. در همین راستا یافته‌ها نشان داد جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی -اجتماعی بر توانمندسازی نوجوانان موثر است. یافته به‌دست آمده با یافته‌های کریمی،[۲۶] دشتی و همکاران،[۲۷] و کینگ و همکاران[۲۸] همسو است. در تبیین یافته می‌توان بیان نمود که ارائه جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی -اجتماعی به سبب مهارت‌های آموزشی موجب می‌گردد نوجوان بر رفتارهایی که سبب شکلگیری تعامل‌های اجتماعی بین او و دنیای بیرونی می‌شود مانند شروع و حفظ روابط دوستانه با همسالان و بزرگسالان، رفتارهای تعاونی و همکاری، گسترش وتقویت روابط بین فردی و نیز مدیریت هیجان‌ها و احساس‌های خود مانند مدیریت هیجان و تعارض، نظم‌جویی و واکنش‌پذیری تسلط می‌یابد[۱۷] که این عامل موجب بهبود توانمندسازی آنان می گردد. افزون بر این افراد با کسب مهارت‌های هیجانی -اجتماعی، می‌توانند خود انتخاب کنند که در کدام مسیر پیشرفت در زندگی حرکت کنند بدین گونه، توانایی‌های فردی و اجتماعیشان به خودآ گاهی و خودشکوفایی منتهی می‌شود. نتایج نشان داد مداخله جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی -اجتماعی بر ایمنی نوجوانان موثر است. در تبیین یافته می‌توان بیان نمود نوجوانانی که در دوره آموزش‌های مبتنی بر مهارت‌های هیجانی -اجتماعی شرکت می‌نمایند، از استراتژی‌های شناختی و فراشناختی بیشتری استفاده می کنند. به‌طوری که تقویت مهارت‌های هیجانی -اجتماعی، فرد را در سازش موفقیت‌آمیز و قابلیت برقراری تعادل زیستی، روانی و روحی در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز ارتقا می‌بخشد.[۱۷] از سویی دیگر مهارت‌های هیجانی -اجتماعی راهبردهای مقابله‌ای مهمی هستند که توانایی پیشرفت شخصی و اجتماعی افراد را افزایش و مشکلات روانی و جسمانی آن‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین این آموزش کمک می‌کند تا افراد، عواطف و احساسات خود را به خوبی بشناسند، آن‌ها را با دقت ارزیابی کنند، افکار منطقی و غیرمنطقی مرتبط با آن‌ها را دریابند. هنگامی که افراد به این آ گاهی می‌رسند که این خود آن‌ها و تصوراتشان است که هیجان‌ها و عواطف مثبت و منفی را تا حدود زیادی زیر نفوذ دارند، بنابراین با مهارت‌های آموخته شده آن‌ها را کنترل می کنند و از این طریق به ایمنی هیجانی می‌رسند.[۲۹] جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی -اجتماعی بر اعتماد به خود نوجوانان موثر است که با یافته‌های حکیمی راد و همکاران،[۳۰] امیدی و همکاران،[۳۱] بساک و معیترا،[۳۲] و کولا کادی اوغلو و سلیک[۳۳] همسو می‌باشد. در کل کسب مهارت‌های اجتماعی بخشی از اجتماعی شدن است و می‌توان این فرض را معتبر دانست که کودکان و نوجوانانی که این فرآیند را با چالش‌های کمتری تجربه کنند در کسب این مهارت‌ها موفقتر باشند، اعتماد به خود و عزت نفس بالاتری هم دارند. نوجوانانی که مهارت‌های اجتماعی دارند، طوری رفتار می‌کنند که پیامدهای مثبت روانی -اجتماعی مانند پذیرش توسط همسالان و رابطه موثر با دیگران را به‌دنبال دارد. از سویی دیگر، افرادی که دارای مهارت‌های هیجانی بالا هستند، مهارت‌های اجتماعی بهتر، روابط درازمدت پایاتر و توانایی بیشتری برای حل تعارضات دارند.

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-10-20]

[۳۳] بنابراین می‌توان این فرض را معتبر دانست که کسب مهارت‌های هیجانی-اجتماعی، اعتماد به خود بالاتری را برای نوجوانان به همراه دارد و آن‌ها تصور بهتری نسبت به خود دارند و نسبت به ارزشمندی و توانایی‌های خود تردید کمتری خواهند داشت. همچنین جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر مهارت‌های مقابله‌ای موثر است با یافته‌های خاکپور و همکاران،[۳۴] جاویدی وگرمارودی[۳۵] همسو می‌باشد. آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی به آزمودنی‌ها یاد می‌دهد چگونه درباره مشکلات پیش آمده تصمیمگیری نمایند در نهایت باعث می‌شود تا فرد از طریق آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی، مهارت‌های مقابله صحیح را به کارگیرد و در مواقع بحرانی به‌جای روی آوردن به مهارت‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و غیرموثر، از مهارت‌های مقابله‌ای مثبت استفاده نماید. بنابراین، وقوع رویدادهای فشارزا در زندگی همراه با ناتوانی در حل مساله از طریق مهارت‌های هیجانی-اجتماعی منجر به مهارت‌های مقابله‌ای غیرموثر شده و نه تنها مشکلات قبلی حل نمی‌شود، بلکه مشکلات و مساله‌های جدیدی هم پیش می‌آورد. یکی از جنبه‌های مهم آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی تغییر انتظارات و نگرش‌های افراد است که به افزایش مقابله مساله‌مدار و کاهش مقابله هیجان‌مدار و غیرموثر منجر می‌گردد. همچنین این مساله به افزایش حس خودکارآمدی و اعتماد به توانایی‌های شخصی جهت مقابله مناسب با شرایط استرسزا منجر می‌شود.[۳۵]

راه‌بست‌ها: از جمله محدودیت‌های پژوهش محدود بودن جامعه‌آماری به نوجوانان شهر اصفهان، بررسی نکردن متغیرهای جمعیت شناختی تاثیرگذار در رابطه بین متغیرهای پژوهش و استفاده از آزمون‌های خودگزارشی است.

پیشنهادها: پیشنهاد می‌شود جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی در مراکز مشاوره، خدمات مددکاری اجتماعی و مدارس استفاده شود تا از این طریق نوجوانان تجربه‌های مثبت بیشتری کسب کنند، دوره‌هایی به‌منظور آشنایی بیشتر خانواده‌ها، معلمان با مهارت‌های هیجانی-اجتماعی طراحی و اجرایی گردد. به‌کارگیری جعبه‌ابزار در ارزیابی اولیه مراجعان نوجوان مددکاران می‌توانند از ابزارهای موجود نظیر چک‌لیست خودشناسی، مقیاس احساس ایمنی، آزمون اعتماد به خود برای شناسایی نیازهای روانی-اجتماعی استفاده کنند. همچنین کاربرد در برنامه‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی جعبه‌ابزار می‌تواند به‌عنوان ابزار پیشگیرانه در مراکز پیشگیری از اعتیاد، خشونت خانوادگی یا ترک تحصیل استفاده شود.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود و مهارت‌های مقابله‌ای نوجوانان تاثیر مثبت داشت.

ملاحظات اخلاقی: پژوهش از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول و دارای کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1403.393 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان است.

تعارض منافع: نویسندگان گواهی می کنند که هیچ نوع تضاد منافعی (چه در بین نویسندگان با یکدیگر و چه با افرادی خارج از تیم نویسندگان و چه با سازمان‌ها و ...) وجود ندارد.

سپاسگزاری: نویسندگان از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش کمک کرده‌اند، تشکر و قدردانی می‌نماید.

منابع

References:

1. Nazari Z, Moraveji M. The effectiveness of positive psychology education on psychological distress of adolescents. Journal of Applied Family Therapy. 2023;4(3):145-57. [Persian] https://journals.kmanpub.com/index.php/aftj/article/view/526?articlesBySameAuthorPage=52
2. Jackson S, Goossens L. Handbook of adolescent development. 2006. https://doi.org/10.4324/9780203969861
3. Mashhadi A, Mohammadi M. A comparative study of attachment styles in normal and delinquent adolescents. 2010. [Persian] https://fedu.um.ac.ir/article_33007.html
4. Djaelani M, Putra AR. Youth Empowerment to Grow Creative Business Interest. Journal of Social Science Studies (JOS3). 2021;1(2):52-4. https://jos3journals.id/index.php/jos3/article/view/10
5. Ghobadi HK, Sharifi T, Ghazanfari A, Chorami M. Comparison of the effectiveness of group training in anger management and psychosocial empowerment on aggression and social self-efficacy. Social Cognition. 2021;10(19):211-37. [Persian] https://sc.journals.pnu.ac.ir/article_7967.html
6. Hussain H, Harris HNB. An infusion of psychological empowerment in blended learning model: A new approach online learning during Covid-19. Journal of Science & Mathematics Education in Southeast Asia. 2022;45. https://journal.ummat.ac.id/index.php/jtam/article/view/2582
7. Ghanji SA, Esmaili M, Anzehai ZH. Correlation between self-efficacy and addiction to social networks with the motivation of academic achievement in high school students in Tehran. Journal of Health Promotion Management. 2020;9(5):72-87. [Persian] https://jhpm.ir/article-1-1209-en.html
8. Bakhshi Sooreshjani L, Gholamzadeh E. The mediating role of emotional safety in the relationship between cognitive emotion regulation and academic motivation. Educational Administration Research. 2022;14(53):31-50. [Persian] https://sanad.iau.ir/en/Article/1113045?FullText=FullText
9. Frey L, Cushing G, Freundlich M, Brenner E. Achieving permanency for youth in foster care: Assessing and strengthening emotional security. Child & Family Social Work. 2008;13(2):218-26. https://doi.org/10.1111/j.1365-

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-10-20]

2206.2007.00539.x. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2206.2007.00539.x?utm_source=researchgate
10. Hearn KL. Artifacts of thought: Evidence of metacognition in twelfth-grade students' reflective journal writing: Wayne State University; 2005. https://www.academia.edu/9544765/Artifacts_of_Thought_Evidence_of_Metacognition_in_Twelfth_Grade_Students_Reflective_Journal_Writing
11. Azadboni MD, Fakhri M, Mirzaian B. The mediating role of self-efficacy in the relationship between risk perception and psychological vulnerability in students with social anxiety disorder. Iranian Journal of Educational Sociology. 2019;2(3):138-48. [Persian] https://qijes.com/index.php/ijes/article/view/850?articlesBySimilarityPage=14
12. Kleitman S, Moscrop T. Self-confidence and academic achievements in primary-school children: Their relationships and links to parental bonds, intelligence, age, and gender. Trends and Prospects in Metacognition Research: Springer; 2010. p. 293-326. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4419-6546-2_14
13. Marzi S, Saadati Shamir A. The role of self-efficacy and happiness in predicting self-criticism/reassurance among teachers. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 2019;8(5):153-62. [Persian] https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=907&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
14. Meisha DE, Al-dabbagh RA. Self-confidence as a predictor of senior dental student academic success. Journal of Dental Education. 2021;85(9):1497-503. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jdd.12617
15. Singh P, Bussey K. The development of a peer aggression coping self-efficacy scale for adolescents. British Journal of Developmental Psychology. 2009;27(4):971-92. [Persian] https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/026151008X398980
16. Burke L, Verity L, Riddleston L, Fuhrmann D, Qualter P, Lau JY, et al. Exploring how children and adolescents talk about coping strategies relating to loneliness using reflexive thematic analysis: A qualitative study. Frontiers in Psychiatry. 2024;15:1462189. https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2024.1462189/full
17. Phifer LW, Sibbald LK. Trauma-informed social-emotional toolbox for children and adolescents: 116 Worksheets & Skill-Building Exercises to Support Safety, Connection & Empowerment: PESI Publishing & Media; 2020. https://www.amazon.co.uk/Trauma-Informed-Social-Emotional-Toolbox-Children-Adolescents/dp/1683732863
18. Delavar A. Research methodology in psychology and education. Tehran: virayesh. 2015. [Persian] https://rihu.ac.ir/en/book/37045/research-methodology-in-psychology-and-educational-sciences
19. Conger JA, Kanungo RN. The empowerment process: Integrating theory and practice. Academy of Management Review. 1988;13(3):471-82. https://www.jstor.org/stable/258093
20. Esmeili M, Vahdati H, Amraei M. Investigating the effect of work life quality and social capital on the organizational commitment. Management Science Letters. 2014;4(8):1741-50. [Persian] https://www.researchgate.net/publication/273227519_Investigating_the_effect_of_work_life_quality_and_social_capital_on_the_organizational_commitment
21. Shadaei A, Gholtash A, Refahi J. Psychometric properties of the Emotional Security Questionnaire. Psychological Models and Methods, 2016; 6(22): 53-78. [Persian] https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_1887.html?lang=en
22. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image: Princeton university press, Princeton, NJ; 1965. https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjjh
23. Bashlideh, K, Yousefi, N, Haghighi, J, and Behrouzi, N. Investigating the factor structure of the Rosenberg Self-Esteem Scale with three forms of wording, positive and negative, and half of the items positive and half negative, in students of Shahid Chamran University of Ahvaz. Educational Psychology Studies,2012, 9(15): 41-66. [Persian] https://jeps.usb.ac.ir/article_686.html?lang=en
24. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of personality and social psychology. 1989;56(2):267. https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.56.2.267
25. Hosseini, A, Zahrakar, K, Davornia, R, & Shakerami, M. Predicting vulnerability to stress based on social support, resilience, coping strategies and personality traits in students. Cognitive and Behavioral Sciences Research,2016, 6(2): 27-42. doi: 10.22108/cbs.2016.20992. [Persian] https://cbs.ui.ac.ir/article_20992_en.html?lang=en
26. Karimi F. An empirical study of the effect of social problem-solving skills training on the psychological empowerment of secondary school teachers and its sustainability over time. Cultural Psychology, 20121, 6(1): 199-234. [Persian] https://jcp.samt.ac.ir/article_151415.html?lang=en
27. Dashti N, Panahali A, Azemoudeh M. Effectiveness of problem solving skills training with social-cognitive approach in social self-empowerment and social adjustment in girl students. Journal of Modern Psychological Researches. 2021;16(61):52-64. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_11404.html?lang=en
28. King G, Kingsnorth S, McPherson AC, Tajik-Parvinchi D. Autonomy, self-realization, and psychological empowerment: A prospective mixed methods study of the effects of residential immersive life skills programs for youth with physical disabilities. Disability and Rehabilitation. 2024;46(14):3097-107. https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2243222
29. Karimi S, Vosoughi M, Aghajani Marsa H, Hazraty Soumeh Z. Investigating the relationship between life skills and women's empowerment (case study: female university professors). Sociological Research. 2019,13(3-4): 35-61. [Persian] https://qjsd.atu.ac.ir/article_12552.html
30. Hakimirad E, Kashani Vahid L, Asareh M. Effectiveness of interpersonal problem-solving program on social skills and self-esteem of slow-paced adolescents. Empowering Exceptional Children. 2019;10(4):75-87. https://www.ceciranj.ir/article_106401.html?lang=en
31. Omidi H, Sajedi F, Rostami R, Bakhshi E. Effectiveness of social skills training on self-esteem of students with attention deficit/hyperactivity disorder. Empowering Exceptional Children. 2018;9(2):27-37. https://www.ceciranj.ir/article_77191.html
32. Basak M, Moitra T. Effectiveness of life skill training on self-esteem and self-perception among street children. Psychological Studies. 2024;69(1):112-20. https://link.springer.com/article/10.1007/s12646-023-00774-y
33. Colakkadıoglu O, Celik DB. The effect of decision-making skill training programs on self-esteem and decision-making styles. Eurasian Journal of Educational Research. 2016;16(65):259-76. https://www.researchgate.net/publication/362431981_The_Effect_of_Decision-Making_Skill_Training_Programs_on_Self-Esteem_and_Decision-Making_Styles
34. Khakpour N, Edmelaie RM, Sadeghi J, Nazoktabar H. The effectiveness of cognitive-social problem solving skills training on coping strategies and feelings of failure in female adolescents with high-risk behaviors. Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN) Original Article. 2021;9(1). http://ijpn.ir/article-1-1734-en.html
35. Javidi K, Garmaroudi G. The effect of life skills training on social and coping skills, and aggression in high school students. Novelty in biomedicine. 2019;7(3):121-9. https://doi.org/10.22037/nbm.v7i2.21256. https://journals.sbmu.ac.ir/nbm/article/view/21256

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-10-20]