

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 pre-test 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

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 بهرامی پور*: 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 مسئول
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. جامعه‌آماري 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.

پگاه هلالی اصفهانی و منصوره بهرامی پور. 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

نحوه استناد به مقاله

دبیاجا

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 این رو، نوجوان فردی است که نه بزرگسال است و نه کودک؛ بلکه، نوجوان همان کودک دیروزی است. [۳] در این ارتباط، توانمندسازی به عنوان مولفه‌ای اساسی و ضروری در ارتباط با نوجوانان است که به منظور بهبود رفتارهای ارتقا دهنده سلامت افراد به کار می‌رود. [۴] توانمندسازی به عنوان یک مهارت زندگی تعریف می‌شود که برخورداری از آن باعث کاهش مشکلات در زندگی افراد به ویژه نوجوانان و تقویت حس اعتماد به نفس و غلبه بر احساس ناتوانی می‌گردد. [۵] هاسین و هریس [۶] 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. به عبارتی، با ارتقا توانمندسازی، نوجوانان تسلط بیشتری روی عزت نفس، خودکارآمدی، شایستگی و منبع کنترل پیدا می‌کنند. 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 بادوام است و این که آیا اعضای خانواده به خصوص در زمان وقوع رویدادهای استرس‌ها می‌توانند از لحاظ هیجانی و عاطفی در دسترس و پاسخ‌دهنده 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 به عنوان 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 به ویژه 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 به عنوان توجه و حساسیت آنی به تجربه جاری خود، خود اعتمادی تاملی به عنوان 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 به عنوان یک عامل مهم می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های فردی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان موثر باشد. [۱۴] با توجه به آن که نوجوانان در مقطعی بحران هویت، غرور نوجوانی، تمایل به سرکشی و مستقل بودن را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ناهنجاری‌های رفتاری و اجتماعی قرار دارند و یکی از اساسی‌ترین مهارت‌ها به کارگیری 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. [۱۶] 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 به کارگیری 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 به منظور 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]

این مهارت به افراد کمک می‌کند 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 به عنوان 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 به کار گرفته شود. لذا با توجه به اهمیت و ضرورت پژوهش و کاست پژوهشی در این زمینه، پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سؤل 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. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان سیزده تا پانزده ساله شهر اصفهان مراجعه کننده به مراکز مشاوره در حوزه 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 در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، در هر گروه بیست نفر گمارده شدند.

سنجش‌های 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 کنگو [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 کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم می‌باشد. این پرسشنامه در مطالعات متعددی در ایران به کار گرفته و اعتباریابی شد. در پژوهش امرای [۲۰] پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ صفر ممیز نود و دو صدم و برای مولفه‌های شایستگی، خودمختاری، موثر بودن و معنی‌دار بودن به ترتیب 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 به دست آمد.

پرسشنامه ایمنی: پرسشنامه ایمنی هیجانی توسط شادابی و همکاران [۲۱] ساخته شد. این مقیاس دارای بیست و پنج آیت است. روایی و پایایی توسط شادابی 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 کاملاً موافقم برابر پنج تا کاملاً 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 به دست آمد. در پژوهش پایایی پرسشنامه یا آلفای کرونباخ صفر ممیز نه صد و سیزده هزارم به دست آمد.

پرسشنامه اعتماد به خود: مقیاس عزت نفس روزنبرگ [۲۲] شامل ده آیت می‌باشد که نیمی از آیت‌ها با جملات منفی و نیمی دیگر با جملات مثبت بیان شد و شامل مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از یک برابر کاملاً موافقم تا چهار برابر کاملاً مخالفم است. دامنه نمرات از ده تا چهل است. [۲۲] در پژوهش علیزاده [۲۳] پایایی به وسیله ضریب آلفای کرونباخ صفر ممیز هفتاد و چهار صدم و به وسیله 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 به دست 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]

جدول (۱) شرح جلسات جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی- اجتماعی
جلسه ۱/ محتوای جلسات.
جلسه ۱/۱/ بحث و بررسی اهمیت جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی- اجتماعی.
جلسه ۱/۲/ 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 ۱/۳/ 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 ۱/۴/ تصمیم‌گیری شخصی: آشنایی با مراحل تصمیم‌گیری، بررسی اعمال خود و دیگران و آگاهی از پیامدهای آن‌ها.
جلسه ۱/۵/ 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 ۱/۶/ همدلی: درک احساسات و علایق دیگران و مدنظر قرار دادن دور نمای ذهنی آنان.
جلسه ۱/۷/ مقابله با استرس: آموزش روزه‌های مقابله و آرام‌سازی خود و لزوم انعطاف‌پذیری و سازگاری با محیط و تغییرات.
جلسه ۱/۸/ حل مساله و کنترل هیجان‌ها: مراحل حل مساله، برنامه‌ریزی، موانع حل مساله، و کنترل هیجان‌ها در عملکرد افراد.
جلسه ۱/۹/ ابراز وجود و مدیریت زمان: تفاوت ابراز وجود و رفتار پرخاشگرانه، شناسایی رفتارهای نشان دهنده ابراز وجود، آموزش نه گفتن و مدیریت زمان.
جلسه ۱/۱۰/ اجرای پس‌آزمون.

آمده است.

برای تعیین اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه بر روی هفتاد و شش نفر اجرا و ضریب صفر ممیز هفتاد و نه صدم به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه برای مهارت‌های مقابله‌ای مساله‌مدار، مهارت‌های مقابله‌ای متمرکز بر هیجان و مهارت‌های مقابله‌ای غیر موثر یا آلفای کرونباخ به ترتیب صفر ممیز هشتاد و چهار صدم، صفر ممیز هشتصد و چهل و هشت صدم و صفر ممیز هشتصد و سی و هفت صدم به دست آمد.

در مطالعه حاضر گروه آزمایش ده جلسه شصت دقیقه‌ای، جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی- اجتماعی را براساس پروتکل آموزشی [۱۷] برگرفته از کتب، مقالات و پژوهش‌ها دریافت نمودند و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. لازم به ذکر است از آنجایی که پروتکل حاضر نخستین بار در ایران توسط پژوهشگر 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 درآمد. نتیجه ارزیابی این پروتکل از نقطه نظر آماری معادل $CVR=0/99$ است. در جدول شماره یک خلاصه جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی- اجتماعی

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 معنی داری $p>0/05$ 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 غیر موثر کاهش یافته است. جهت بررسی پیش فرض 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 معنی داری بیشتر از صفر ممیز پنج صدم است. در نهایت جهت بررسی یکنواختی کوواریانس‌ها از آزمون کرویت ماچلی استفاده شد و نتایج پیش فرض یکنواختی کوواریانس‌ها $p<0/05$ شد. در نهایت از آزمون گرین هاوس- گیزر برای تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر استفاده شد. نتایج تحلیل چند متغیره جهت بررسی اثر بخشی جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی- اجتماعی بر بهبود متغیرهای پژوهش در جدول شماره سه آمده. براساس جدول شماره سه تفاوت بین میانگین متغیرهای پژوهش در گروه‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مجموع معنادار $p<0/001$ 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 معنی داری $p<0/001$ وجود دارد. همچنین تعامل اثر زمان و عضویت گروهی در این متغیرها نیز معنی دار $p<0/001$ است. به عبارت 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 معنی دار است. تفاوت بین نمرات ایمنی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در کل نمونه پژوهش برابر با صفر ممیز شصت و یک صدم یا شصت و یک درصد و معنی دار 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 معنی دار است. در نهایت تفاوت بین نمرات مهارت‌های مقابله‌ای مساله‌مدار، متمرکز بر عاطفه و غیر موثر در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون،

جدول (۲) شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش						
متغیر	آزمایش			گواه		
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
توانمند سازی	۴۶/۰۵	۵۷/۹	۵۲/۶۵	۴۶/۷۵	۴۵/۶	۴۶/۱
	۱۰/۰۷	۷/۷۵	۸/۲۸	۱۰/۳۷	۹/۲۹	۱۰/۳۲
ایمنی	۷۳/۶۵	۸۹/۴	۸۵/۹۵	۷۴/۶۵	۷۳/۴۵	۷۳/۹
	۱۴/۰۷	۱۰/۰۸	۱۰/۹۸	۱۴/۴۳	۱۴/۱۶	۱۴/۲۲
اعتماد به خود	۲/۷۵	۵/۹۵	۴/۸	۲/۴	۲/۸	۲/۶۵
	۱/۰۱	۰/۹۹	۱/۰۵	۰/۹۴	۱/۶۴	۱/۲۶
مهارت‌های مقابله‌ای	۲۰/۳۵	۲۶/۲	۲۵/۱۵	۳۱/۸۵	۲۱/۴	۲۱/۲
	۳/۲۸	۳/۴۷	۳/۱۹	۳/۸۲	۲/۵۸	۳/۱
مهارت‌های مقابله‌ای	۲۱/۲۵	۲۵/۸۵	۲۶/۱	۲۰/۸۵	۲۰/۸	۲۰/۲
	۳/۱۶	۲/۸۱	۲/۱۹	۲/۷	۲/۵۴	۲/۲۱
مهارت‌های مقابله‌ای	۱۵/۶	۹/۴	۱۰/۷۵	۱۵/۰۵	۱۳/۴	۱۲/۷
	۱/۷	۱/۶۹	۲/۰۲	۱/۱۴	۱/۹۸	۲/۵

نه به‌دست آمد.

جدول (۳) نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری در مراحل پس‌آزمون و پیگیری									
مرحله	اثرات گروه	ارزش F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	میزان تأثیر آماری	توان	پس‌آزمون	پیگیری
پس‌آزمون	اثر پیلایی	۰/۷۳۱	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰		
	لامبدای ویلکز	۰/۲۶۹	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰		
پیگیری	اثر هتلینگ	۲/۷۱	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰		
	بزرگترین ریشه روی	۲/۷۱	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰		
پس‌آزمون	اثر پیلایی	۰/۴۳۱	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰۰		
	لامبدای ویلکز	۰/۵۶۹	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰۰		
پیگیری	اثر هتلینگ	۰/۷۵۸	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰۰		
	بزرگترین ریشه روی	۰/۷۵۸	۶	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰۰		

و پیگیری در کل نمونه پژوهش به‌ترتیب برابر با چهل و هشت ممیز شش دهم، پنجاه و نه و شصت و شش درصد و معنی‌دار است. همچنین نتایج آزمون بونفرنی نشان داد تفاوت میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار پنجاه و

بحث و نتیجه

هدف از اجرای پژوهش بررسی تأثیر 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 تقویت 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 می‌گردد. 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 خود آگاهی و خود شکوفایی 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 می‌کنند. 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 آگاهی 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 می‌کنند 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] امید و همکاران، [۳۱] بساک و معیتر، [۳۲] و کولا کادی اوغلو و سلیم [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.

اجرایی گردد. به کارگیری جعبه ابزار در ارزیابی اولیه مراجعان نوجوان مددکاران می توانند از ابزارهای موجود نظیر چک لیست خودشناسی، مقیاس احساس ایمنی، آزمون اعتماد به خود برای شناسایی نیازهای روانی-اجتماعی استفاده کنند. همچنین کاربرد در برنامه های پیشگیری از آسیب های اجتماعی جعبه ابزار می تواند به عنوان ابزار پیشگیرانه در مراکز پیشگیری از اعتیاد، خشونت خانوادگی یا ترک تحصیل استفاده شود.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر توانمندسازی، ایمنی، اعتماد به خود و مهارت های مقابله ای 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 منافی (چه در بین نویسندگان با یکدیگر و چه با افرادی خارج از تیم نویسندگان و چه با سازمان ها و ...) وجود ندارد.

سپاسگزاری: نویسندگان از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش کمک کرده اند، تشکر و قدردانی می نماید.

[۳۳] بنابراین می توان این فرض را معتبر دانست که کسب مهارت های هیجانی-اجتماعی، اعتماد به خود بالاتری را برای نوجوانان به همراه دارد و آن ها تصور بهتری نسبت به خود دارند و نسبت به ارزشمندی و توانایی های خود تردید کمتری خواهند داشت. همچنین جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی بر مهارت های مقابله ای موثر است با یافته های خاکپور و همکاران، [۳۴] جاویدی و گرمارودی [۳۵] همسو می باشد. آموزش مهارت های هیجانی-اجتماعی به آزمودنی ها یاد می دهد چگونه درباره مشکلات پیش آمده تصمیم گیری نمایند در نهایت باعث می شود تا فرد از طریق آموزش مهارت های هیجانی-اجتماعی، مهارت های مقابله صحیح را به کارگیرد و در مواقع بحرانی به جای روی آوردن به مهارت های مقابله ای هیجان مدار و غیر موثر، از مهارت های مقابله ای مثبت استفاده نماید. بنابراین، وقوع رویدادهای فشارزا در زندگی همراه با ناتوانی در حل مساله از طریق مهارت های هیجانی-اجتماعی منجر به مهارت های مقابله ای غیر موثر شده و نه تنها مشکلات قبلی حل نمی شود، بلکه مشکلات و مساله های جدیدی هم پیش می آورد. یکی از جنبه های مهم آموزش مهارت های هیجانی-اجتماعی تغییر انتظارات و نگرش های افراد است که به افزایش مقابله مساله مدار و کاهش مقابله هیجان مدار و غیر موثر منجر می گردد. همچنین این مساله به افزایش حس خود کارآمدی و اعتماد به توانایی های شخصی جهت مقابله مناسب با شرایط استرس زا منجر می شود. [۳۵]

راه بست ها: از جمله محدودیت های پژوهش محدود بودن جامعه آماری به نوجوانان شهر اصفهان، بررسی نکردن متغیرهای جمعیت شناختی تاثیر گذار در رابطه بین متغیرهای پژوهش و استفاده از آزمون های خود گزارشی است.

پیشنهاد ها: پیشنهاد می شود جعبه ابزار ارتقا رشد هیجانی-اجتماعی در مراکز مشاوره، خدمات مددکاری اجتماعی و مدارس استفاده شود تا از این طریق نوجوانان تجربه های مثبت بیشتری کسب کنند، دوره هایی به منظور آشنایی بیشتر خانواده ها، معلمان با مهارت های هیجانی-اجتماعی طراحی و

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. Ghabadi 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 Soreshjani 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->

- 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://qjjes.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/fpsy.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, Gholitash 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.ctt183pijh>
23. Bashliden, 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, Zahraei, 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://qjssd.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. Omid 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 M. 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. Colakkadioglu 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.sbm.ac.ir/nbm/article/view/21256>