

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۱۱/۱۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۲۸

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۳/۳۱

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۰۹/۰۱

چکیده

اضطراب در دوران نوجوانی یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی است که می‌تواند بر تنظیم هیجان، سازگاری اجتماعی و سلامت روان نوجوانان تأثیر منفی بگذارد. از سوی دیگر، مهارت‌های زندگی به‌ویژه خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر، نقش مهمی در ارتقای توانایی‌های روانی و اجتماعی نوجوانان دارند و می‌توانند زمینه بهبود تنظیم هیجان و افزایش سرسختی روانشناختی را فراهم سازند؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب انجام شد. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل نوجوانان مضطرب مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در شش‌ماهه دوم سال ۱۴۰۳ بود که از میان آن‌ها ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس آزمودنی‌ها بر اساس نمرات اضطراب به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان، پرسشنامه سرسختی روانشناختی اهواز و پرسشنامه اضطراب حالت - صفت اسپیلبرگر بود. مداخله آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر خودآگاهی و ارتباط مؤثر طی ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد، در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. در پایان، داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر مؤلفه‌های تنظیم هیجان نوجوانان مضطرب دارد؛ به‌گونه‌ای که بین گروه آزمایش و کنترل در ارزیابی مجدد هیجان و فرونشانی هیجان تفاوت معنادار مشاهده شد ($P < 0.001$). همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش معنادار سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است ($P < 0.001$). میزان اندازه اثر به‌دست‌آمده نیز نشان‌دهنده قدرت بالای مداخله در بهبود متغیرهای پژوهش بود. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی، به‌ویژه آموزش خودآگاهی و مهارت‌های ارتباطی، می‌تواند به عنوان روشی مؤثر در بهبود تنظیم هیجان و افزایش سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب مورد استفاده قرار گیرد. این آموزش‌ها با ارتقای توانایی شناخت و مدیریت هیجان‌ها، افزایش احساس کنترل فردی و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، زمینه‌سازگاری بهتر نوجوانان با موقعیت‌های استرس‌زا را فراهم می‌کنند؛ از این‌رو استفاده از برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در مراکز مشاوره و مدارس توصیه می‌شود.

کلیدواژه‌گان: آموزش مهارت‌های زندگی، تنظیم هیجان، سرسختی روانشناختی، اضطراب، نوجوانان مضطرب.

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



هانا فرجی^۱، مائده رجیبی^۲، فرناز زرعی^{۳*}، زینب غلامی قادی^۴، هدیه فلاح پور^۵

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، پردیس ارس، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۲. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد تکاب، دانشگاه آزاد اسلامی، تکاب، ایران.
۳. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.
۴. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.
۵. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول:

Farnaz.zarie3188@gmail.com

شیوه استناددهی: فرجی، هانا، رجیبی، مائده، زرعی، فرناز، غلامی قادی، زینب، و فلاح پور، هدیه. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۴(۵)، ۱-۱۴.

The Effectiveness of Life Skills Training on Emotion Regulation and Psychological Hardiness in Anxious Adolescents

Submit Date:
2026-02-01

Revise Date:
2026-04-25

Accept Date:
2026-05-18

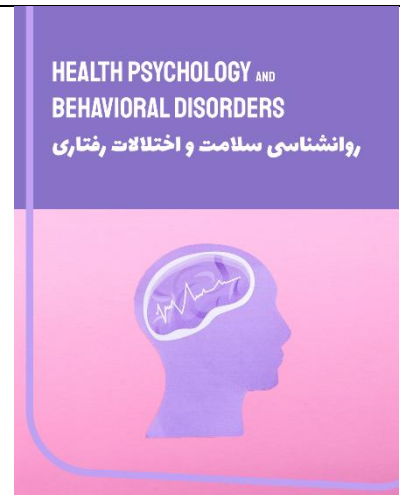
Initial Publish Date:
2026-06-21

Final Publish Date:
2026-11-22

Abstract

Anxiety during adolescence is one of the most common psychological problems that can negatively affect emotion regulation, social adjustment, and mental health. Life skills training, particularly self-awareness and effective communication skills, plays an important role in improving adolescents' psychological and social competencies and may enhance emotion regulation and psychological hardiness. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of life skills training on emotion regulation and psychological hardiness in anxious adolescents. This study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group. The statistical population consisted of anxious adolescents referring to counseling centers in Tehran during the second half of 2024. A total of 30 participants were selected using convenience sampling and were randomly assigned into experimental and control groups (15 participants in each group). Data collection instruments included the Gross and John Emotion Regulation Questionnaire, the Ahvaz Psychological Hardiness Inventory, and the Spielberger State–Trait Anxiety Inventory. The experimental group received life skills training focusing on self-awareness and effective communication in 12 sessions of 60 minutes each, while the control group received no intervention. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance. The results of multivariate covariance analysis demonstrated that life skills training had a significant effect on emotion regulation among anxious adolescents. Significant differences were observed between the experimental and control groups in both cognitive reappraisal and emotional suppression after the intervention ($P < 0.001$). In addition, life skills training significantly increased psychological hardiness in the experimental group compared to the control group ($P < 0.001$). The obtained effect sizes also indicated a strong impact of the intervention on the study variables. The findings suggest that life skills training, particularly self-awareness and communication skills training, is an effective approach for improving emotion regulation and enhancing psychological hardiness in anxious adolescents. Such training programs can strengthen emotional management abilities, improve coping skills, and increase adolescents' sense of control in stressful situations. Therefore, implementing life skills training programs in schools and counseling centers is strongly recommended.

Keywords: *Life Skills Training, Emotion Regulation, Psychological Hardiness, Anxiety, Anxious Adolescents.*

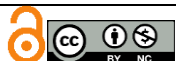


Hana Faraji¹, Maedeh Rajabi², Farnaz Zarie^{3*},
Zeinab Gholami Ghadi⁴, Hedyeh Fallahpour⁵

1. Master of General psychology, Aras Pardis, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
2. Master of Clinical Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran.
3. Master of General psychology, University of Urmia, Urmia, Iran.
4. Master of Educational Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
5. Master of Clinical psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

*Corresponding Author's Email:
Farnaz.zarie3188@gmail.com

How to cite: Faraji, H., Rajabi, M., Zarie, F., Gholami Ghadi, Z., & Fallahpour, F. (2026). The Effectiveness of Life Skills Training on Emotion Regulation and Psychological Hardiness in Anxious Adolescents. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(5), 1-14.



دوره نوجوانی یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین مراحل تحول انسان به شمار می‌رود که با تغییرات گسترده جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است. در این دوره، نوجوانان با چالش‌های متعددی در زمینه هویت‌یابی، روابط بین‌فردی، فشارهای تحصیلی و تغییرات روان‌شناختی مواجه می‌شوند و همین عوامل می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات روانی مختلف، به‌ویژه اضطراب، شود. اضطراب یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌شناختی در میان نوجوانان است که می‌تواند عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهد (Haji Rezaei Kashan et al., 2023; Tourani et al., 2020). اگرچه اضطراب در سطح متعادل می‌تواند نقش سازگارانه داشته باشد، اما در صورتی که شدت و تداوم آن افزایش یابد، به یک عامل آسیب‌زا تبدیل شده و زمینه اختلال در عملکرد فردی و اجتماعی را فراهم می‌کند (Sattari Sefidan et al., 2018). نوجوانان مضطرب معمولاً در مدیریت هیجان‌ها، تصمیم‌گیری، حل مسئله و تعاملات اجتماعی با مشکلات بیشتری مواجه هستند و این وضعیت می‌تواند سلامت روان آنان را در بلندمدت تهدید کند (Tourani et al., 2020).

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به نقش عوامل محافظت‌کننده روان‌شناختی در کاهش مشکلات هیجانی و رفتاری نوجوانان افزایش یافته است. در این میان، تنظیم هیجان به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی سلامت روان مورد توجه قرار گرفته است. تنظیم هیجان به مجموعه فرایندهایی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن‌ها هیجان‌های خود را شناسایی، ارزیابی، مدیریت و تعدیل می‌کنند تا بتوانند پاسخ‌های سازگارانه‌تری در موقعیت‌های مختلف نشان دهند (Ghasemi, 2019). افرادی که از مهارت‌های تنظیم هیجان مناسبی برخوردارند، توانایی بیشتری در کنترل هیجان‌های منفی، مدیریت استرس و سازگاری با شرایط دشوار دارند. در مقابل، ضعف در تنظیم هیجان می‌تواند زمینه بروز مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی، رفتارهای پرخطر و اختلالات بین‌فردی را فراهم سازد (Farnam & Mahmoudzahi, 2019; Jangezahi et al., 2021).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوجوانان دارای اضطراب بالا معمولاً در استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، مانند ارزیابی مجدد شناختی، با مشکل مواجه‌اند و بیشتر از راهبردهای ناکارآمد نظیر سرکوب هیجان استفاده می‌کنند (Mirza Hosseini & Kabiri Qomi, 2019). این مسئله نه تنها موجب تداوم اضطراب می‌شود، بلکه می‌تواند توانایی فرد را در برقراری روابط اجتماعی مطلوب و سازگاری با محیط کاهش دهد. در همین راستا، طباطبایی نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند موجب بهبود شایستگی اجتماعی و کاهش رفتارهای پرخطر نوجوانان شود (Tabatabaei, 2020). همچنین رافضی و همکاران گزارش کردند که مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر خودتنظیمی هیجانی می‌توانند موجب کاهش اضطراب و افزایش قدرت ایگو در نوجوانان شوند (Rafezi et al., 2021).

یکی دیگر از متغیرهای مهم مرتبط با سلامت روان نوجوانان، سرسختی روان‌شناختی است. سرسختی روان‌شناختی به عنوان یک ویژگی شخصیتی، شامل مؤلفه‌های تعهد، کنترل و چالش‌پذیری است و نقش مهمی در نحوه مواجهه افراد با موقعیت‌های استرس‌زا ایفا می‌کند (Bartone & Homish, 2020). افراد دارای سرسختی روان‌شناختی بالا، موقعیت‌های دشوار را تهدید تلقی نمی‌کنند، بلکه آن‌ها را فرصتی برای رشد و یادگیری می‌دانند و در نتیجه از توانایی بیشتری برای مقابله با فشارهای روانی برخوردارند (Pandey & Shirvastava, 2017). این ویژگی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر اضطراب و سایر مشکلات روانی عمل کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سرسختی روان‌شناختی با سلامت روان، رضایت از زندگی، تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد و پایین بودن آن با مشکلات هیجانی و رفتاری همراه است (Bartone & Homish, 2020).

با توجه به اهمیت تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی در سلامت روان نوجوانان، پژوهشگران به دنبال شناسایی مداخلاتی بوده‌اند که بتوانند این مؤلفه‌ها را ارتقا دهند. یکی از مهم‌ترین این مداخلات، آموزش مهارت‌های زندگی است. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های روانی - اجتماعی هستند که افراد را قادر می‌سازند به شیوه‌ای مؤثر با چالش‌ها و فشارهای زندگی روزمره مواجه شوند (Alimoradi, 2019). این

مهارت‌ها شامل خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، مدیریت استرس و کنترل هیجان‌ها می‌شوند و نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دارند (Kumar & Seth, 2018).

در میان مهارت‌های زندگی، خودآگاهی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا فرد از طریق شناخت ویژگی‌ها، احساسات، افکار، نقاط قوت و ضعف خود می‌تواند واکنش‌های هیجانی و رفتاری مناسب‌تری نشان دهد (Alimoradi, 2019). هادی و غریبه نشان دادند که خودآگاهی می‌تواند دشواری‌های تنظیم هیجان را پیش‌بینی کند و افرادی که از سطح بالاتری از خودآگاهی برخوردارند، توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌های خود دارند (Hadi & Gharaibeh, 2023). همچنین رفیعی و قدرتی گزارش کردند که آموزش مهارت خودآگاهی موجب افزایش عزت نفس و بهبود خودتنظیمی هیجانی در کودکان می‌شود (Rafiei & Ghodrati, 2021). صالحی نیز نشان داد که آموزش خودآگاهی می‌تواند تنظیم هیجان مثبت و تفکر انتقادی دانش‌آموزان را ارتقا دهد (Salehi, 2022).

افزون بر خودآگاهی، مهارت برقراری ارتباط مؤثر نیز یکی از ابعاد اساسی آموزش مهارت‌های زندگی محسوب می‌شود. نوجوانانی که از مهارت‌های ارتباطی مطلوبی برخوردارند، توانایی بیشتری در بیان احساسات، حل تعارضات و ایجاد روابط اجتماعی سالم دارند. این مهارت‌ها می‌توانند احساس حمایت اجتماعی را افزایش داده و در نتیجه اضطراب و تنش روانی را کاهش دهند (Kumar & Seth, 2018). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند موجب بهبود عزت نفس، کاهش تعارض والد - نوجوان و افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان شود (Mehri Nejad et al., 2019). همچنین شکفته و شهنارز بیان کردند که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر قابل توجهی بر رشد شخصیت و توانایی‌های روان‌شناختی نوجوانان دارد (Shekofteh & Shahnaz, 2024).

در سال‌های اخیر، اثربخشی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در حوزه‌های مختلف روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفته است. سینگلا و همکاران در فراتحلیل خود نشان دادند که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در کشورهای با درآمد پایین و متوسط، نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان نوجوانان و کاهش مشکلات هیجانی و رفتاری دارند (Singla et al., 2020). همچنین لرنی گزارش کرد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند رفتارهای پرخطر و نشانه‌های آسیب‌شناختی را در دانش‌آموزان دختر کاهش دهد (Larni, 2025). عبیداوی و همکاران نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد هیجانی، اخلاقی و تحصیلی نوجوانان تأثیر مثبت دارد (Obaidavi et al., 2024).

از سوی دیگر، نوجوانانی که توانایی تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی بیشتری دارند، در مواجهه با فشارهای اجتماعی و تحصیلی عملکرد مطلوب‌تری از خود نشان می‌دهند و کمتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌گیرند (Sehat & Aminimanesh, 2020). این موضوع نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند از طریق ارتقای توانایی‌های هیجانی و روان‌شناختی، نقش پیشگیرانه مهمی در سلامت روان نوجوانان ایفا کند. با وجود این، هنوز پژوهش‌های محدودی به بررسی همزمان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب پرداخته‌اند و ضرورت انجام مطالعات بیشتر در این زمینه احساس می‌شود.

بنابراین، با توجه به شیوع اضطراب در میان نوجوانان و اهمیت تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی در سلامت روان آنان، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی نوجوانان مضطرب مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در شش‌ماهه دوم سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. نمونه پژوهش به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد و در مجموع ۳۰ نفر از نوجوانانی که دارای نشانه‌های اضطراب بودند، وارد مطالعه شدند. پس از اجرای پرسشنامه اضطراب و بررسی نمرات به‌دست‌آمده، افرادی که نمرات بالاتری در اضطراب کسب کرده بودند به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، هر گروه شامل ۱۵ نفر، جایگزین شدند. ملاک‌های ورود شامل داشتن دامنه سنی نوجوانی، کسب نمره بالا در پرسشنامه

اضطراب، رضایت برای شرکت در پژوهش و عدم دریافت همزمان مداخلات روان‌شناختی دیگر بود. همچنین غیبت بیش از دو جلسه در فرایند آموزش و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها از ملاک‌های خروج از پژوهش در نظر گرفته شد. در آغاز پژوهش از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد و پس از اجرای مداخله آموزشی برای گروه آزمایش، مجدداً هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. گروه کنترل در طول اجرای پژوهش هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد.

برای سنجش تنظیم هیجان از پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان استفاده شد. این ابزار با هدف ارزیابی راهبردهای تنظیم هیجانی طراحی شده و شامل دو زیرمقیاس ارزیابی مجدد شناختی و فرونشانی هیجان است. زیرمقیاس ارزیابی مجدد شامل ۶ گویه و زیرمقیاس فرونشانی شامل ۴ گویه می‌باشد و پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق» انجام می‌شود. گراس و جان روایی همگرای این مقیاس را از طریق ارتباط آن با سازه‌هایی نظیر مدیریت خلق، سبک مقابله‌ای و موفقیت ادراک‌شده در تنظیم هیجان بررسی کرده‌اند و نتایج مطلوبی گزارش شده است. همچنین روایی و اگرایی این ابزار از طریق بررسی ارتباط آن با ابعاد شخصیت، کنترل تکانه و مطلوبیت اجتماعی تأیید شده است. ضریب پایایی درونی پرسشنامه برابر با ۰,۷۳ و پایایی بازآزمایی آن ۰,۶۹ گزارش شده است. در پژوهش حسینی و خیر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰,۷۰ و برای زیرمقیاس‌های ارزیابی مجدد و فرونشانی به ترتیب ۰,۷۹ و ۰,۷۳ به دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب ابزار می‌باشد.

به منظور سنجش سرسختی روانشناختی از مقیاس سرسختی روانشناختی اهواز (AHI) استفاده شد. این پرسشنامه توسط کیامرثی و همکاران طراحی شده و دارای ۲۰ سؤال چهارگزینه‌ای است که پاسخ‌ها در دامنه «هرگز» تا «اغلب اوقات» نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره در این ابزار صفر و حداکثر نمره ۶۰ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سرسختی روانشناختی بیشتر می‌باشد. این مقیاس با هدف سنجش ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با تعهد، کنترل و چالش‌پذیری تدوین شده است. نتایج تحلیل‌های روان‌سنجی نشان داده‌اند که ضرایب همبستگی بین این ابزار و مقیاس‌های مرتبط از معناداری مطلوبی برخوردار بوده و بیانگر روایی سازه مناسب آن است. همچنین ضریب پایایی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰,۸۲ گزارش شده که نشان‌دهنده ثبات و هماهنگی درونی مناسب ابزار می‌باشد.

برای ارزیابی میزان اضطراب آزمودنی‌ها از پرسشنامه اضطراب حالت - صفت اسپیلبرگر (STAI) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال است که ۲۰ سؤال آن اضطراب حالت و ۲۰ سؤال دیگر اضطراب صفت را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند و هر فرد می‌تواند در هر یک از زیرمقیاس‌ها نمره‌ای بین ۲۰ تا ۸۰ کسب کند. نمرات بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بیشتر است. اسپیلبرگر و همکاران ضرایب آلفای کرونباخ این ابزار را برای اضطراب حالت ۰,۹۲ و برای اضطراب صفت ۰,۹۰ گزارش کرده‌اند. همچنین ضرایب بازآزمایی برای اضطراب حالت و صفت به ترتیب ۰,۶۲ و ۰,۶۸ به دست آمده است که بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه در سنجش اضطراب می‌باشد.

مداخله پژوهش شامل آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر بود که برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا شد. جلسات آموزشی به صورت گروهی برگزار گردید و محتوای آن شامل آموزش شناخت هیجان‌ها، افزایش خودآگاهی، شناسایی نقاط قوت و ضعف فردی، آموزش مهارت ابراز وجود، تقویت ارتباط مؤثر، مدیریت هیجان‌های منفی، کنترل تنش و اضطراب، بهبود مهارت حل مسئله و ارتقای تعاملات اجتماعی بود. در طی جلسات از روش‌هایی نظیر بحث گروهی، ایفای نقش، تمرین‌های عملی، بازخورد گروهی و آموزش تعاملی استفاده شد تا نوجوانان بتوانند مهارت‌های آموخته‌شده را در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار گیرند. همچنین در هر جلسه تکالیفی برای تمرین مهارت‌ها در محیط خانه و مدرسه ارائه می‌شد و در جلسات بعدی مورد بررسی قرار می‌گرفت. در مقابل، گروه کنترل در طول مدت اجرای پژوهش هیچ‌گونه آموزش یا مداخله روان‌شناختی دریافت نکرد.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر میانگین و انحراف معیار برای توصیف متغیرهای پژوهش استفاده شد. همچنین به منظور بررسی پیش‌فرض نرمال بودن

داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنف استفاده گردید. در بخش آمار استنباطی و به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها برابر با ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۳۰ نوجوان مضطرب در دو گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند که هر گروه شامل ۱۵ نفر بود. دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۳ تا ۱۷ سال قرار داشت و تمامی آزمودنی‌ها از میان نوجوانان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران انتخاب شدند. در مرحله پیش‌آزمون، میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه نسبتاً نزدیک بود که نشان‌دهنده همگنی اولیه گروه‌ها پیش از اجرای مداخله بود. پس از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی، تغییرات محسوسی در میانگین نمرات تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی در گروه آزمایش مشاهده شد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
ارزیابی مجدد (پیش‌آزمون)	آزمایش	۱۷.۸۷	۳.۲۱
	کنترل	۱۶.۵۴	۳.۳۷
ارزیابی مجدد (پس‌آزمون)	آزمایش	۲۶.۶۸	۴.۴۷
	کنترل	۱۸.۴۷	۴.۳۴
فرونشانی (پیش‌آزمون)	آزمایش	۱۶.۵۳	۳.۸۶
	کنترل	۱۷.۲۱	۳.۴۷
فرونشانی (پس‌آزمون)	آزمایش	۲۳.۴۷	۳.۳۱
	کنترل	۱۵.۷۸	۳.۵۶
سرسختی روانشناختی (پیش‌آزمون)	آزمایش	۲۸.۶۷	۵.۵۸
	کنترل	۲۹.۴۷	۵.۶۸
سرسختی روانشناختی (پس‌آزمون)	آزمایش	۳۶.۵۴	۶.۱۴
	کنترل	۲۷.۲۳	۵.۲۳

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات ارزیابی مجدد، فرونشانی و سرسختی روانشناختی در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش قابل توجهی داشته است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است موجب بهبود تنظیم هیجان و افزایش سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب شود. همچنین تفاوت میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل بسیار اندک بوده که بیانگر عدم تغییر چشمگیر در این گروه است.

پیش از اجرای آزمون‌های تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آماری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف نشان داد که توزیع نمرات متغیرهای پژوهش از نرمال بودن برخوردار است؛ زیرا سطح معناداری برای تمامی متغیرها بزرگ‌تر از ۰,۰۱ بود. همچنین بررسی همگنی واریانس‌ها و خطی بودن روابط میان متغیرها نشان داد که شرایط لازم برای استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری برقرار است. بنابراین برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری استفاده شد.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	Eta
ارزیابی مجدد	بین گروهی	۹۳.۸۹	۱	۹۳.۸۹	۲۵۴.۵۸	۰.۰۰۱	۰.۶۴
	درون گروهی	۴۱.۳۵	۲۴	۱.۷۲			
فرونشانی	بین گروهی	۵۹.۴۱	۱	۵۹.۴۱	۱۸۶.۷۱	۰.۰۰۱	۰.۶۵
	درون گروهی	۲۸.۵۷	۲۴	۱.۱۹			
سرسختی روانشناختی	بین گروهی	۱۳۸.۶۸	۱	۱۳۸.۶۸	۲۶۲.۶۸	۰.۰۰۱	۰.۶۳
	درون گروهی	۷۸.۷۴	۲۴	۳.۲۸			

نتایج جدول ۲ نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای ارزیابی مجدد، فرونشانی و سرسختی روانشناختی تفاوت معناداری وجود دارد. مقدار F به‌دست‌آمده برای ارزیابی مجدد برابر با ۲۵۴،۵۸، برای فرونشانی برابر با ۱۸۶،۷۱ و برای سرسختی روانشناختی برابر با ۲۶۲،۶۸ بود که همگی در سطح ۰،۰۰۱ معنادار شدند. همچنین اندازه اثرهای گزارش شده نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر بالایی بر بهبود مؤلفه‌های تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب داشته است. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی نقش مؤثری در ارتقای توانایی‌های هیجانی و افزایش مقاومت روانشناختی نوجوانان مضطرب ایفا می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است موجب بهبود معنادار تنظیم هیجان و افزایش سرسختی روانشناختی نوجوانان در گروه آزمایش شود. به عبارت دیگر، نوجوانانی که در جلسات آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کرده بودند، در مرحله پس‌آزمون عملکرد بهتری در مؤلفه‌های ارزیابی مجدد، کنترل هیجان و سرسختی روانشناختی نشان دادند. این یافته‌ها بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در ارتقای سلامت روان نوجوانان مضطرب مورد استفاده قرار گیرد.

نتایج فرضیه نخست نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان نوجوانان مضطرب تأثیر معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های صالحی، رفیعی و قدرتی، رافعی و همکاران، میرزا حسینی و کبیری قمی و طباطبایی همسو است (Mirza Hosseini & Kabiri Qomi, 2019; Rafezi et al., 2021; Rafiei & Ghodrati, 2021; Salehi, 2022; Tabatabaei, 2020). همچنین یافته حاضر با نتایج پژوهش هادی و غریبه مبنی بر نقش خودآگاهی در پیش‌بینی دشواری‌های تنظیم هیجان هماهنگ می‌باشد (Hadi & Gharaibeh, 2023). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که آموزش مهارت‌های زندگی، به‌ویژه مهارت خودآگاهی، به نوجوانان کمک می‌کند تا هیجان‌ها، افکار و واکنش‌های رفتاری خود را بهتر بشناسند و بتوانند در موقعیت‌های تنش‌زا واکنش‌های منطقی‌تر و سازگارانه‌تری نشان دهند. نوجوانان مضطرب معمولاً در شناسایی و مدیریت هیجان‌های خود دچار مشکل هستند و همین مسئله موجب تشدید اضطراب و ناتوانی در سازگاری اجتماعی می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی با ایجاد شناخت بهتر از احساسات و هیجان‌ها، زمینه کنترل بیشتر بر پاسخ‌های هیجانی را فراهم می‌کند و در نتیجه موجب بهبود تنظیم هیجان می‌شود.

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش خودآگاهی است. خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا نقاط قوت، ضعف، نیازها و احساسات خود را بهتر درک کند و در نتیجه بتواند رفتارهای خود را آگاهانه‌تر هدایت نماید (Alimoradi, 2019). نوجوانانی که از خودآگاهی بیشتری برخوردارند، در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا کمتر دچار آشفتگی هیجانی می‌شوند و توانایی بیشتری در استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان دارند. در جلسات آموزش مهارت‌های زندگی، نوجوانان یاد گرفتند که هیجان‌های خود را شناسایی کنند، میان افکار

و احساسات خود تمایز قائل شوند و به جای استفاده از راهبردهای ناکارآمد مانند سرکوب هیجان، از راهبردهایی نظیر ارزیابی مجدد شناختی استفاده کنند. این مسئله می‌تواند علت افزایش میانگین ارزیابی مجدد و بهبود تنظیم هیجان در گروه آزمایش باشد.

همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی و ابراز وجود در قالب برنامه مهارت‌های زندگی، نقش مهمی در بهبود تنظیم هیجان نوجوانان ایفا می‌کند. نوجوانانی که توانایی بیان احساسات و نیازهای خود را دارند، کمتر دچار فشار روانی و تعارض‌های درونی می‌شوند و در نتیجه از سلامت روان بیشتری برخوردارند (Kumar & Seth, 2018). سطاری سفیدان و همکاران نشان دادند که آموزش ابراز وجود می‌تواند اضطراب نوجوانان را کاهش دهد (Sattari Sefidan et al., 2018). در واقع، هنگامی که نوجوانان بتوانند احساسات خود را به شیوه‌ای سالم و مؤثر بیان کنند، میزان تنش روانی و سرکوب هیجان در آنان کاهش می‌یابد. علاوه بر این، مهارت‌های ارتباطی مناسب باعث افزایش احساس حمایت اجتماعی می‌شود و این حمایت اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در کنترل هیجان‌های منفی داشته باشد.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سرسختی روانشناختی نوجوانان مضطرب شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های بارتون و هومیش، پاندی و شیروستاوا، شکفته و شهرنارز، لرنی و عبیداوی و همکاران همسو است (Bartone & Homish, 2020; Larni, 2025; Obeidavi et al., 2024; Pandey & Shirvastava, 2017; Shekofteh & Shahnaz, 2024). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش احساس کنترل، مسئولیت‌پذیری و توانایی مقابله مؤثر با مشکلات می‌شود. افراد دارای سرسختی روانشناختی بالا معمولاً رویدادهای دشوار را به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری تلقی می‌کنند و در مواجهه با فشارهای روانی، از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری استفاده می‌نمایند (Pandey & Shirvastava, 2017).

مهارت‌های زندگی به نوجوانان کمک می‌کند تا در برابر مشکلات و تنش‌های زندگی احساس ناتوانی نکنند و بتوانند با استفاده از مهارت حل مسئله، تصمیم‌گیری و مدیریت استرس، کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشند. احساس کنترل یکی از ابعاد اصلی سرسختی روانشناختی است و آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند این احساس را در نوجوانان تقویت کند. نوجوانانی که در جلسات آموزشی شرکت کرده بودند، یاد گرفتند چگونه در موقعیت‌های دشوار آرامش خود را حفظ کنند، برای مشکلات راه‌حل‌های منطقی بیابند و از شکست‌ها به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده کنند. این فرایند موجب افزایش اعتماد به نفس و احساس کارآمدی فردی آنان شد و در نهایت سرسختی روانشناختی را ارتقا داد.

از سوی دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی با بهبود روابط بین‌فردی و کاهش تعارض‌های اجتماعی، می‌تواند احساس امنیت روانی نوجوانان را افزایش دهد. مهری‌نژاد و همکاران نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش تعارض والد - نوجوان و افزایش عزت نفس نوجوانان می‌شود (Mehri Nejad et al., 2019). کاهش تعارض‌های خانوادگی و اجتماعی می‌تواند فشار روانی نوجوانان را کاهش داده و در نتیجه زمینه شکل‌گیری نگرش مثبت‌تر نسبت به زندگی و افزایش سرسختی روانشناختی را فراهم سازد. همچنین نتایج پژوهش سینگلا و همکاران نشان داد که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در نوجوانان موجب بهبود سلامت روان، کاهش مشکلات هیجانی و افزایش سازگاری اجتماعی می‌شود (Singla et al., 2020). این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی نه تنها بر جنبه‌های هیجانی، بلکه بر ابعاد شناختی و اجتماعی شخصیت نوجوانان نیز تأثیرگذار است.

نتایج پژوهش حاضر همچنین از منظر نظریه‌های شناختی - رفتاری قابل تبیین است. بر اساس این رویکرد، بسیاری از مشکلات هیجانی ناشی از الگوهای فکری ناکارآمد و ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها هستند. آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند با اصلاح باورهای ناکارآمد، افزایش مهارت حل مسئله و تقویت توانایی مقابله با استرس، موجب کاهش اضطراب و بهبود سازگاری روانی شود. نوجوانانی که توانایی بیشتری در تحلیل موقعیت‌ها و مدیریت هیجان‌های خود دارند، کمتر دچار رفتارهای تکانشی و پرخطر می‌شوند (Jangezahi et al., 2021; Sehat & Aminimanesh, 2020). همچنین کاهش هیجان‌های منفی و افزایش توانایی مدیریت استرس می‌تواند احتمال بروز مشکلاتی مانند افسردگی، انزوای اجتماعی و افت تحصیلی را کاهش دهد (Farnam & Mahmoudzahi, 2019).

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر خودآگاهی و ارتباط مؤثر، می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان نوجوانان مضطرب داشته باشد. این آموزش‌ها از طریق بهبود توانایی شناخت و مدیریت هیجان‌ها، افزایش احساس کنترل

و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، زمینه افزایش سرسختی روانشناختی و سازگاری بهتر نوجوانان با موقعیت‌های استرس‌زا را فراهم می‌سازد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی یکی از مداخلات مؤثر و کاربردی در حوزه سلامت روان نوجوانان است و می‌تواند در مراکز مشاوره، مدارس و برنامه‌های پیشگیرانه مورد استفاده قرار گیرد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن حجم نمونه و انتخاب آزمودنی‌ها از یک شهر اشاره کرد که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش دهد. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی می‌تواند احتمال سوگیری پاسخ‌دهی را افزایش دهد. از سوی دیگر، عدم اجرای مرحله پیگیری باعث شد پایداری اثرات مداخله در بلندمدت مورد بررسی قرار نگیرد. علاوه بر این، متغیرهای فردی و خانوادگی مانند وضعیت اقتصادی، سبک فرزندپروری و حمایت اجتماعی کنترل نشدند و ممکن است بر نتایج پژوهش تأثیر گذاشته باشند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در گروه‌های سنی مختلف و در میان نوجوانان دارای مشکلات روان‌شناختی متفاوت مورد بررسی قرار گیرد. همچنین اجرای مطالعات طولی همراه با دوره پیگیری می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره ماندگاری اثرات مداخله ارائه دهد. مقایسه آموزش مهارت‌های زندگی با سایر رویکردهای درمانی مانند ذهن‌آگاهی، درمان شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز می‌تواند زمینه شناخت بهتر اثربخشی این مداخلات را فراهم سازد. علاوه بر این، بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند حمایت اجتماعی، عزت نفس و تاب‌آوری در رابطه بین آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روان نوجوانان پیشنهاد می‌شود.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به صورت منظم در مدارس، مراکز مشاوره و مراکز خدمات روان‌شناختی اجرا شوند. آموزش مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، مدیریت هیجان، حل مسئله و ارتباط مؤثر می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا در مواجهه با فشارهای روانی عملکرد سازگارانه‌تری داشته باشند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین و معلمان به منظور آشنایی آنان با اهمیت مهارت‌های زندگی و نقش آن در سلامت روان نوجوانان می‌تواند اثربخشی این برنامه‌ها را افزایش دهد. استفاده از متخصصان روان‌شناسی و مشاوره در طراحی و اجرای برنامه‌های مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند به ارتقای کیفیت مداخلات و کاهش مشکلات روان‌شناختی نوجوانان کمک کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence is considered one of the most sensitive developmental periods characterized by extensive biological, cognitive, emotional, and social changes. During this stage, adolescents encounter numerous psychological and environmental challenges that may increase their vulnerability to emotional and behavioral disorders. Among these disorders, anxiety is one of the most prevalent psychological problems affecting adolescents and can negatively influence academic performance, interpersonal relationships, emotional functioning, and overall mental health (Haji Rezaei Kashan et al., 2023; Tourani et al., 2020). Although moderate anxiety may serve an adaptive function by increasing vigilance and preparedness, persistent and excessive anxiety can impair emotional balance and social adjustment (Sattari Sefidan et al., 2018). Adolescents with anxiety often experience difficulties in emotional expression, stress management, and coping with social and academic pressures, which may eventually lead to psychological maladjustment and decreased quality of life.

One of the most important psychological constructs associated with adolescent mental health is emotion regulation. Emotion regulation refers to the processes through which individuals monitor, evaluate, and modify emotional reactions in order to achieve adaptive functioning (Ghasemi, 2019). Effective emotion regulation enables adolescents to cope successfully with stressful situations, maintain interpersonal relationships, and reduce emotional distress. In contrast, deficits in emotion regulation are associated with anxiety, depression, impulsivity, and risky behaviors (Farnam & Mahmoudzahi, 2019; Jangezahi et al., 2021). Previous studies have shown that anxious adolescents are more likely to rely on maladaptive emotional strategies such as emotional suppression rather than adaptive strategies like cognitive reappraisal (Mirza Hosseini & Kabiri Qomi, 2019). Therefore, interventions aimed at improving emotion regulation may significantly contribute to enhancing adolescents' psychological well-being.

Another significant factor influencing mental health is psychological hardiness. Psychological hardiness is a personality characteristic involving commitment, control, and challenge that helps individuals cope effectively with stressful life events (Bartone & Homish, 2020). Individuals with high levels of hardiness tend to perceive stressful experiences as manageable and meaningful rather than threatening. Psychological hardiness has been associated with resilience, emotional stability, and adaptive coping mechanisms (Pandey & Shirvastava, 2017). Adolescents with greater psychological hardiness are generally better equipped to manage academic stress, interpersonal conflicts, and emotional pressures. Consequently, strengthening hardiness may serve as a protective factor against anxiety and emotional instability.

In recent years, life skills training has attracted considerable attention as an effective preventive and therapeutic approach for promoting adolescents' mental health. Life skills are defined as psychosocial competencies that

enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life (Alimoradi, 2019). These skills include self-awareness, emotional management, communication skills, problem-solving, decision-making, and stress management. Life skills training programs aim to improve adolescents' emotional and social competencies and prepare them to cope effectively with stressful situations (Kumar & Seth, 2018). Among life skills components, self-awareness plays a particularly important role in emotional functioning. Self-awareness helps individuals recognize their emotions, strengths, weaknesses, and behavioral patterns, thereby facilitating adaptive emotional responses (Alimoradi, 2019). Hadi and Gharaibeh demonstrated that self-awareness significantly predicts emotion regulation abilities and reduces emotional difficulties (Hadi & Gharaibeh, 2023). Similarly, Rafiei and Ghodrati found that self-awareness training improved emotional self-regulation and self-esteem among children (Rafiei & Ghodrati, 2021). Salehi also reported that self-awareness training positively influenced positive emotion regulation and critical thinking in adolescents (Salehi, 2022). Communication and interpersonal skills are also essential components of life skills education. Adolescents who possess effective communication skills are more capable of expressing emotions, resolving interpersonal conflicts, and building healthy relationships. These competencies reduce psychological tension and increase social support, which in turn contribute to emotional stability and anxiety reduction (Kumar & Seth, 2018). Previous studies have shown that life skills training improves self-esteem, reduces parent-adolescent conflicts, and enhances social adaptation (Mehri Nejad et al., 2019). Furthermore, Shekofteh and Shahnaz emphasized the positive role of life skills education in personality development and emotional growth among adolescents (Shekofteh & Shahnaz, 2024).

Research evidence also supports the effectiveness of life skills interventions in reducing emotional and behavioral problems among adolescents. Singla et al. demonstrated through a meta-analysis that life skills programs significantly improve adolescent mental health and reduce emotional difficulties in low- and middle-income countries (Singla et al., 2020). Larni reported that life skills training reduced risky behaviors and psychopathological symptoms among female high school students (Larni, 2025). Likewise, Obeidavi and colleagues found that life skills education positively influenced adolescents' emotional, academic, and moral development (Obeidavi et al., 2024). Despite these findings, limited research has simultaneously examined the effects of life skills training on emotion regulation and psychological hardiness among anxious adolescents. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of life skills training on emotion regulation and psychological hardiness in anxious adolescents.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group. The statistical population consisted of anxious adolescents who referred to counseling centers in Tehran during the second half of 2024. Using convenience sampling, 30 adolescents with high anxiety scores were selected and randomly assigned into experimental and control groups, with 15 participants in each group.

The inclusion criteria consisted of being within the adolescent age range, obtaining high scores on the anxiety questionnaire, willingness to participate in the study, and absence of simultaneous psychological interventions. Participants who missed more than two intervention sessions or failed to complete the questionnaires were excluded from the study.

Three standardized instruments were used for data collection. Emotion regulation was measured using the Gross and John Emotion Regulation Questionnaire, which assesses cognitive reappraisal and emotional suppression strategies. Psychological hardiness was assessed through the Ahvaz Psychological Hardiness Inventory. Anxiety levels were measured using the Spielberger State–Trait Anxiety Inventory.

The intervention consisted of life skills training with a primary focus on self-awareness and effective communication skills. The experimental group participated in 12 sessions lasting 60 minutes each. The sessions included emotional awareness training, stress management, problem-solving, communication skills,

self-expression, and emotional control techniques. Group discussions, role-playing activities, and practical exercises were used throughout the intervention process. The control group received no intervention during the study period.

Data were analyzed using SPSS software. Descriptive statistics, including means and standard deviations, were calculated. Kolmogorov–Smirnov tests were conducted to examine data normality. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and univariate ANCOVA were used to examine the effectiveness of the intervention.

Findings

The descriptive findings indicated that the mean scores of cognitive reappraisal, emotional suppression, and psychological hardiness increased in the experimental group after the intervention, whereas minimal changes were observed in the control group.

The Kolmogorov–Smirnov test results confirmed the normal distribution of the study variables. Since all significance levels were greater than 0.01, the assumptions required for parametric statistical analyses were satisfied.

The results of multivariate covariance analysis demonstrated significant differences between the experimental and control groups in emotion regulation components after controlling for pretest scores. The obtained F values for cognitive reappraisal and emotional suppression were statistically significant at the 0.001 level. The effect sizes also indicated a strong impact of life skills training on emotion regulation.

Furthermore, the results of univariate ANCOVA showed a significant difference between the experimental and control groups in psychological hardiness scores following the intervention. The obtained F value for psychological hardiness was statistically significant at the 0.001 level, indicating that life skills training effectively enhanced psychological hardiness among anxious adolescents.

Overall, the findings revealed that adolescents who participated in life skills training demonstrated improved emotion regulation abilities and higher psychological hardiness compared with those in the control group.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that life skills training significantly improved emotion regulation and psychological hardiness among anxious adolescents. These results suggest that life skills education can play an important role in promoting emotional adjustment and strengthening adolescents' coping abilities.

One possible explanation for the improvement in emotion regulation is that life skills training enhances adolescents' awareness of their emotions and teaches them adaptive strategies for emotional management. Through self-awareness and emotional expression exercises, adolescents learn to identify emotional triggers, evaluate stressful situations more rationally, and respond in a more adaptive manner. As a result, they become less dependent on maladaptive emotional strategies such as emotional suppression and more capable of using constructive cognitive reappraisal techniques.

The intervention also contributed to enhancing psychological hardiness. Adolescents who participated in the training sessions developed stronger feelings of personal control, responsibility, and resilience when facing stressful situations. The acquired communication and problem-solving skills enabled them to perceive challenges as manageable experiences rather than threatening events. Consequently, they demonstrated greater emotional stability and psychological strength.

Life skills training appears to create a supportive psychological environment in which adolescents can express emotions freely, improve interpersonal relationships, and gain confidence in their coping abilities. These improvements may reduce anxiety symptoms and foster adaptive emotional functioning. The present findings indicate that integrating life skills education into school counseling programs and adolescent mental health services may significantly contribute to psychological well-being and emotional resilience.

The study findings highlight the importance of preventive psychological interventions during adolescence. Since adolescence is a critical developmental period associated with emotional vulnerability, early interventions focused on emotional and social competencies may prevent the development of more severe psychological disorders in adulthood.

In conclusion, life skills training with emphasis on self-awareness and effective communication can effectively improve emotion regulation and psychological hardiness among anxious adolescents. These findings support the implementation of structured life skills programs in educational and counseling settings to enhance adolescents' emotional health and psychological resilience.

فهرست منابع

References

- Alimoradi, M. (2019). *Self-awareness and life skills: How to take control of your life*. Avaye Movafaghiat.
- Bartone, P. T., & Homish, G. G. (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of affective disorders*, 265, 511-518.
- Farnam, A., & Mahmoudzahi, S. (2019). The relationship between negative emotions and craving and relapse likelihood among substance-dependent individuals with relapse: The mediating role of social support. *Social Psychological Research*, 9(33), 1-18.
- Ghasemi, E. (2019). *The role of cognitive emotion regulation, mindfulness, and perfectionism in predicting test anxiety among third-year male high school students in Kazerun in the 2018-2019 academic year* [University of Tabriz Campus].
- Hadi, S. A. A., & Gharaibeh, M. (2023). The role of self-awareness in predicting the level of emotional regulation difficulties among faculty members. *Emerging Science Journal*, 7(4), 1274-1293.
- Haji Rezaei Kashan, F., Mohammad Khan Kermanshahi, S., & Gholami Fesharaki, M. (2023). Investigating the relationship between demographic characteristics and puberty health performance among adolescent girls. *Journal of Pediatric Nursing*, 9(4), 64-73.
- Jangezahi, N., KordTamini, B., & Karbalaei, F. S. (2021). The role of cognitive emotion regulation in predicting high-risk behaviors mediated by welfare school for 14-17-year-old girls in Saravan. *Iranian*.
- Kumar, A., & Seth, M. (2018). Life skills development of marginalized youth through the peer mentoring model. In P. Kumar (Ed.), *Exploring dynamic mentoring models in India*. Palgrave Macmillan.
- Larni, M. (2025). Comparison of the Effectiveness of Life Skills Training and Mindfulness Skills on Risky Behaviors and Psychopathological Symptoms in Female High School Students of Varamin. *Jayps*, 6(2), 15-23. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.2.3>
- Mehri Nejad, A., Sadri, N., Ramezan Saatchi, L., & Ghaffari, Z. (2019). The effectiveness of life skills training on self-esteem and parent-adolescent conflict among first-cycle secondary school girls in Tehran. *New Educational Thoughts*, 15(1), 187-206.
- Mirza Hosseini, H., & Kabiri Qomi, N. (2019). The effectiveness of group cognitive therapy based on Michael Free on cognitive emotion regulation and reducing anxiety among depressed girls. *Cognitive Analytical Psychology Quarterly*, 10(38), 37-48.
- Obeidavi, A., Mouli, Z., & Boujallali, A. (2024). Teaching Life Skills on the Emotional, Moral, and Academic Development of Students in the Critical Adolescent Period. First International Conference on Modern Developments in Educational Sciences, Psychology, and Education, Urmia, Iran. <https://civilica.com/doc/2321184>
- Pandey, D., & Shirvastava, P. (2017). Mediation effect of social support on the association between hardiness and immune response. *Asian Journal of Psychiatry*, 26, 52-55.
- Rafezi, Z., Pirabbasi, G., & Eskandari, H. (2021). Efficacy of group metacognitive therapy on emotional self-regulation and ego strength of anxious student. *Monthly Journal of Psychological Science*, 20(108), 2243-2254.
- Rafiei, M., & Ghodrati, S. (2021). The effectiveness of self-awareness skills training on self-esteem and emotional self-regulation in children. *Quarterly Journal of Psychological Research*, 13(39), 64-76.
- Salehi, H. (2022). The effectiveness of self-awareness skills training on critical thinking and positive emotion regulation among male lower-secondary students in Chadegan. *Philosophy Approach in Schools and Organizations*, 1(2), 1-14.
- Sattari Sefidan, K., Rouholamini, M. S., & Zare Moghaddam, A. (2018). The effectiveness of assertiveness training on anxiety among adolescents from divorced families. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 7(10), 85-95.

- Sehat, A., & Aminimanesh, S. (2020). Predicting high-risk behaviors in female adolescents based on psychological motivations. *Caspian Journal of Pediatrics*, 6(2), 442-448.
- Shekofteh, M., & Shahnaz, R. (2024). Life Skills and its Impact on Personality Development. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(3). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.22834>
- Singla, D. R., Waqas, A., Hamdani, S. U., Suleman, N., Zafar, S. W., Saeed, K., & Rahman, A. (2020). Implementation and effectiveness of adolescent life skills programs in low- and middle-income countries: A critical review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 130, 103402.
- Tabatabaei, S. M. (2020). The effectiveness of emotion regulation training on emotion regulation strategies and social competence of adolescents with high-risk behaviors. *Clinical and Experimental*.
- Tourani, L., Sharifi Daramadi, P., & Farrokhi, N. (2020). Developing a Wittgenstein philosophy therapy protocol and evaluating its effectiveness in improving depression and anxiety among orphan adolescents living in State Welfare Organization centers. *Family and Health Quarterly*, 1(10), 99-111.