

The Effectiveness of Life Skills Training on Self-Efficacy and Resilience in Children and Adolescents of Divorce

Maryam Jowkar¹, Shahrzad kamali², reza mottaghi^{*3}

1. Masters in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Arsanjan branch, Arsanjan, Iran, ORCID: 0009-0007-8978-1331

2. Masters in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Shiraz branch, Shiraz, Iran, ORCID: 0009-0002-9325-6250

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Zand Institute of Higher Education, Shiraz, Iran, ORCID: 0000-0002-1587-9682

***Corresponding Author:** Reza Mottaghi, Assistant Professor, Department of Psychology, Zand Institute of Higher Education, Shiraz, Iran. Email: rezamotaghi63@yahoo.com

Received: 6 Feb 2025

Revised: 24 May 2025

Accepted: 30 May 2025

Abstract

Introduction: Divorce is a stressful factor in families that can reduce self-efficacy and resilience in children and adolescents. Self-efficacy refers to an individual's belief in their ability to manage situations, while resilience is the capacity to cope with difficult circumstances. Life skills training can serve as an effective intervention to enhance these abilities. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of life skills training on self-efficacy and resilience in children and adolescents of divorced parents.

Methods: This semi-experimental study was conducted using a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included children and adolescents of divorced parents in Arsanjan, Iran, in 2023. Thirty participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups (15 participants each). The experimental group received life skills training in 10 sessions, each lasting 90 minutes, held twice a week. The data collection tools included a demographic checklist, the Morris Self-Efficacy Questionnaire (2001), and the Ungar & Liebenberg Resilience Scale (2011). The data obtained from the questionnaires in the pre-test and post-test were analyzed using SPSS-26 software, and the research hypotheses were examined using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) at a significance level of $p < 0.05$.

Results: The results showed that life skills training had a significant effect on the self-efficacy and resilience of children and adolescents of divorce ($p < 0.001$). Additionally, life skills training had a significant impact on the dimensions of self-efficacy (social self-efficacy, academic self-efficacy, and emotional self-efficacy) and the dimensions of resilience (personal, relational, and contextual resilience) ($p < 0.001$).

Conclusion: Considering the psychological and social harms caused by divorce, life skills training can be an effective preventive strategy to improve the mental health of children and adolescents of divorced families.

Keywords: Life skills, self-efficacy, resilience, children and, Adolescents of Divorce

How to cite this article:

Jowkar M, Kamali S, Mottaghi R. The Effectiveness of Life Skills Training on Self-Efficacy and Resilience in Children and Adolescents of Divorce. Journal of Nursing Education (JNE). May 2020.p76-88(in Persian)

ISSN/ © 2022 The Authors. Published by Iranian Nursing Association.

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان طلاق

مریم جوکار^۱، شهرزاد کمالی^۲، رضا متقی^۳*

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارسنجان، ارسنجان، ایران. ORCID: ۰۰۰۹-۰۰۰۷-۸۹۷۸-۱۳۳۱

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز، شیراز، ایران. ORCID: ۰۰۰۹-۰۰۰۲-۹۳۲۵-۶۲۵۰

۳- استادیار، گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی زند شیراز، شیراز، ایران. ORCID: ۰۰۰۰-۰۰۰۲-۱۵۸۷-۹۶۸۲

*نویسنده مسئول: رضا متقی، استادیار، گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی زند شیراز، شیراز، ایران.

ایمیل: rezamotaghi63@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۳/۹

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۴/۳/۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۸

چکیده

مقدمه: طلاق یکی از عوامل استرس‌زا در خانواده است که می‌تواند خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان را کاهش دهد. خودکارآمدی به باور فرد به توانایی‌های خود در مدیریت موقعیت‌ها اشاره دارد و تاب‌آوری، توان مقابله با شرایط دشوار است. آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر، این توانایی‌ها را ارتقا دهد. لذا پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان طلاق انجام شده است.

روش کار: این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه انجام شد. جامعه آماری شامل کودکان و نوجوانان طلاق شهر ارسنجان (ایران) در سال ۱۴۰۲ بود که ۳۰ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هرکدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (دو بار در هفته) آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرد. ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل چک لیست اطلاعات جمعیت شناختی، پرسشنامه خودکارآمدی Morris (۲۰۰۱) و پرسشنامه تاب‌آوری Ungar و Liebenberg (۲۰۱۱) بود. اطلاعات حاصل از پرسش‌نامه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و با آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره به بررسی فرضیه‌های پژوهش با سطح معناداری ($p < 0.05$) پرداخته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور معناداری بر خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان طلاق تأثیر داشت ($p < 0.001$). همچنین، آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور معناداری ابعاد خودکارآمدی (خودکارآمدی اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی و خودکارآمدی هیجانی) و ابعاد تاب‌آوری (تاب‌آوری فردی، ارتباطی و بافتی) تأثیر داشت ($p < 0.001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به آسیب‌های روانی-اجتماعی ناشی از طلاق، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به‌عنوان یک راهکار پیشگیرانه مؤثر در ارتقای سلامت روانی کودکان و نوجوانان طلاق مورد استفاده قرار گیرد.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های زندگی، خودکارآمدی، تاب‌آوری، کودکان و نوجوانان طلاق

مقدمه

طلاق به عنوان یک گسست در پیوند زندگی خانوادگی، یکی از مهم ترین عوامل استرس زا محسوب می شود که می تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روانی کودکان و نوجوانان داشته باشد. مطالعات نشان داده اند که کودکان و نوجوانان در خانواده های طلاق با مشکلات عاطفی و رفتاری متعددی مواجه می شوند که می تواند بر سلامت روانی و اجتماعی آن ها تأثیر منفی بگذارد [۱]. بنابراین طلاق مانند عمل جراحی تمام جنبه های افراد را تحت تأثیر قرار می دهد و برای بسیاری از افراد، بخصوص کودکان و نوجوانان، زندگی پس از طلاق مانند ظرف شکسته ای است که فرد برای ادامه آن باید بتواند اجزای شکسته آن را جمع آوری کند [۲]. در این شرایط بحرانی، یکی از عوامل مهمی که می تواند به افراد در کنار آمدن با پیامدهای طلاق کمک کند، خودکارآمدی است؛ مفهومی که Bandura (۱۹۸۹) به طور خاص به آن پرداخته است. Bandura (۱۹۸۹) در تعریف خودکارآمدی می گوید، خودکارآمدی باور داشتن قابلیت های فردی برای سازمان دهی و انجام اعمالی است که در موقعیت های پیش رو ضروری می باشند. به عبارت دیگر، خودکارآمدی به قضاوت افراد در مورد توانایی های آنها برای سازمان دهی و اجرای عملکرد مورد نیاز برای دستیابی به اهداف و سطوح مشخص شده آن عملکردها باز می گردد. خودکارآمدی عموماً در حوزه اختصاصی در نظر گرفته می شود، بدین معنا فرد می تواند خود باوری نسبتاً محکمی در حیطه ها و دامنه های مختلف یا موقعیت های عملکردی خاصی داشته باشد [۳]. بر اساس مدل های نوین تاب آوری، خودکارآمدی یکی از مهم ترین عوامل میانجی در تطابق نوجوانان با شرایط استرس زا مانند طلاق است. Mur-niasih و Ivan (۲۰۲۳) نشان دادند که حمایت اجتماعی از طریق ارتقاء خودکارآمدی، تاب آوری نوجوانان خانواده های طلاق را افزایش می دهد [۴]. Hilliger و همکاران (۲۰۲۰) معتقدند؛ باورهای خودکارآمدی موجب تحلیل و تفسیر صحیح فرد از رخ داده ها می شود و مقاومت فرد را در برابر استرس بیشتر می کند و بدین ترتیب تاب آوری فرد فزونی می یابد [۵]. تاب آوری به ظرفیت و توانایی بازگشت به سلامت روانی مطلوب پس از یک موقعیت چالش برانگیز و سخت گفته می شود، به بیان دیگر تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است [۶].

مطابق با دیدگاه Masten و Motti-Stefanidi (۲۰۲۰) تاب آوری یک فرایند چندسطحی و بین سیستمی است که در آن تعامل بین فرد، خانواده، مدرسه و جامعه می تواند نقش تعیین کننده ای در بازگشت به تعادل روانی در کودکان پس از طلاق ایفا کند [۷]. با توجه به اینکه کودکان و نوجوانان خانواده های طلاق در معرض آسیب های روانی و اجتماعی متعدد هستند، نیاز است که از طریق مداخلات روانشناختی، از این آسیبها جلوگیری نمود. یکی از این مداخلات، آموزش مهارت های زندگی است. آموزش مهارت های زندگی، روشی است که از طریق عرضه آموزش های مورد نیاز، مجموعه مهارت های لازم برای کامیابی در زندگی طی ده جلسه به فرد آموزش داده می شود و به او کمک می کند تا توانایی ها، اطلاعات، گرایش ها و مهارت های لازم برای زندگی موفق، سالم، بدون فشار روانی زیاد را در خود پرورش دهد. اصطلاح مهارت های زندگی، به گروه بزرگی از مهارت های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می شود که به افراد کمک می کند تا تصمیمات خود را آگاهانه اتخاذ کنند، ارتباط موثر برقرار نمایند، مهارت مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند. مهارت های زندگی ممکن است درباره فعالیت های شخصی و یا فعالیت های مربوط به دیگران باشد. همچنین ممکن است از آنها به منظور تغییر محیط به محیطی سالم استفاده شود [۸]. پژوهش ها نیز حاکی از آن است که آموزش مهارت های زندگی می تواند در کاهش رفتارهای پرخطر نوجوانان مؤثر باشد. فلاح و همکاران (۲۰۲۱) اثربخشی این آموزش ها را در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی نوجوانان تأیید کردند. [۹]. همچنین Te Brinke و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر تنظیم هیجان به عنوان یک عنصر درمانی برای مشکلات بیرونی و تقویت خودکارآمدی در نوجوانی تحت یک کارآزمایی ریز کنترل شده تصادفی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر تنظیم هیجان در نوجوانان نشان دهنده تأثیر معنادار بر کاهش مشکلات بیرونی و تقویت خودکارآمدی نوجوانان مورد مطالعه بود [۱۰]. به علاوه Fulep و Pilarik (۲۰۲۱) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی هیجان محور: یک مرور سیستماتیک از مطالعات تجربی پرداختند، نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی هیجان مدار

نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه کودکان و نوجوانان طلاق ۱۰ تا ۱۶ سال شهر ارسنجان در سال ۱۴۰۲ بود. مطابق نظر دلاور (۱۴۰۲) برای پژوهش‌های مداخله‌ای از نوع نیمه آزمایشی، حداقل تعداد نمونه ۳۰ نفر کفایت می‌کند [۱۴]. همچنین برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان طلاق، حجم نمونه بر اساس انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه در مطالعات پایلوت برآورد شد. مقدار Z در سطح اطمینان ۹۵ درصد برابر با ۱٫۹۶، توان آزمون برابر با ۹۰ درصد، مقدار Z مربوط به آن برابر با ۱٫۲۸، و مقدار حداقل خطا (d) برابر با ۱۷ نمره در نظر گرفته شد.

فرمول محاسبه حجم نمونه به شرح زیر است:

$$n = \left(z \left(\alpha/2 \right) + z \left(1 - \beta \right) \right) \times \sigma/d)^2$$

با جایگذاری مقادیر:

$$n = (1.96 + 1.28) \times (10.11/17)^2 = 15$$

بر این اساس، تعداد نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه). این حجم نمونه برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان طلاق مورد استفاده قرار گرفت. با توجه به طرح پژوهش نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر از کودکان و نوجوانان خانواده طلاق به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و سپس به روش تصادفی در دو گروه برابر، آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر)، جایگذاری شدند. لازم به ذکر است که در فرآیند انجام پژوهش ریزشی در آزمودنی‌ها رخ نداد. کودکان و نوجوانان خانواده طلاق از بین دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در مدارس دوره ابتدایی و متوسطه اول شهر ارسنجان بودند.

معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: رضایت کامل جهت شرکت در جلسات درمانی از والدین کودکان و اولیا مدرسه، رخ دادن طلاق در زندگی کودکان و نوجوانان (در فاصله زمانی زیر ۲ سال)، طلاق والدین و عدم ازدواج مجدد آنها در هنگام اجرای پژوهش و قرار گرفتن در رده سنی ۱۰ تا ۱۶ سال بود. معیارهای خروج از پژوهش عبارت بود از: غیبت بیش از ۲ جلسه، انجام ندادن تکالیف، وقوع رویداد پیش‌بینی نشده (نظیر بیماری‌ها، مرگ و مصرف داروهای اعصاب و روان) و ابراز عدم تمایل به همکاری بود.

بطور معناداری بر کاهش افسردگی، افکار ناکارآمد و بهبود تاب‌آوری، خودکارآمدی فردی و اجتماعی افراد مورد مطالعه تاثیر داشت [۱۱]. شواهد حاصل از مرور سیستماتیک Llis-tosella و همکاران (۲۰۲۳) نیز نشان می‌دهد که مداخلات مدرسه‌ای، از جمله آموزش مهارت‌های زندگی، نقش کلیدی در تقویت تاب‌آوری و سلامت روان نوجوانان دارند. [۱۲]. از سوی دیگر، استفاده از روش‌های خلاقانه مانند بازی درمانی نیز در بهبود تاب‌آوری کودکان خانواده‌های طلاق اثربخش بوده است؛ برای مثال، رشادی و همکاران (۲۰۲۰) افزایش معنادار تاب‌آوری و خودکنترلی را در کودکان با این رویکرد گزارش کردند. [۱۳]. باتوجه به مطالب مطرح شده طلاق به‌عنوان یکی از عوامل استرس‌زا می‌تواند تأثیرات منفی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان داشته باشد و آن‌ها را در معرض مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش تعاملات اجتماعی قرار دهد. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند نقش مؤثری در افزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری نوجوانان ایفا کند [۸، ۹، ۱۰، ۱۱]. با این حال، پژوهش‌های داخلی عمدتاً بر گروه‌های خاصی مانند نوجوانان شبه‌خانواده بهزیستی متمرکز بوده‌اند و تأثیر این آموزش‌ها بر کودکان و نوجوانان طلاق به‌طور ویژه بررسی نشده است. علاوه بر این، بسیاری از پژوهش‌های پیشین تنها به یکی از متغیرهای خودکارآمدی یا تاب‌آوری پرداخته‌اند و بررسی هم‌زمان این دو متغیر در کودکان و نوجوانان طلاق کمتر مورد توجه قرار گرفته است. همچنین، در مطالعات موجود، ابعاد مختلف خودکارآمدی (اجتماعی، تحصیلی و هیجانی) به‌طور مجزا بررسی نشده‌اند. از سوی دیگر، با افزایش نرخ طلاق در ایران، لزوم ارائه مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای کاهش آسیب‌های ناشی از آن ضروری است. بنابراین، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی (ابعاد اجتماعی، تحصیلی و هیجانی) و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان طلاق، تلاش می‌کند تا این شکاف علمی را پوشش دهد و یافته‌های کاربردی برای طراحی مداخلات حمایتی و آموزشی ارائه دهد.

روش کار

پژوهش حاضر در زمره‌ی پژوهش‌های نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه قرار دارد. روش

حقوق مولفین، رازداری، دسترسی اطلاعات، اختیار خروج از پژوهش، اطلاع رسانی سودمندی و عدم ضرر رسانی به آنان، اطمینان دهی محرمانگی اطلاعات به آن‌ها، توضیح پیرامون پژوهش و نحوه‌ی پاسخگویی به پرسشنامه‌ها از جمله اصول اخلاقی رعایت شده در مطالعه حاضر بود.

برای جمع‌آوری داده‌ها از چک لیست اطلاعات جمعیت شناختی، پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان و پرسشنامه تاب‌آوری استفاده شد. بعد از اخذ مجوزهای مربوطه به مرکز پژوهیستی ارسنجان (واحد امور اجتماعی) مراجعه شد. بعد از مراجعه و کسب رضایت مسئولین، ایجاد جلب توجه و ایجاد انگیزه اهداف و همچنین نحوه در دسترس قرارگیری و چگونگی پاسخ دهی، توضیحاتی ارائه شد. پرسشنامه‌ها را در اختیار جامعه آماری قرار داده و از آن‌ها خواسته با صبر و حوصله پرسشنامه‌ها را پر کرده. ابتدا هر دو گروه پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند (پیش آزمون)، سپس، گروه گواه بلافاصله پس از اتمام پژوهش آموزش را دریافت کرد. آموزش‌ها در مرکز مشاوره ارسنجان در روزهای سه‌شنبه و پنجشنبه بعد از ظهر ساعت ۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰ توسط نویسنده اول و تحت نظارت استاد راهنما انجام شد. در نهایت هر دو گروه دوباره پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند (پس آزمون). سپس داده‌های پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان و پرسشنامه تاب‌آوری به‌وسیله نرم افزار Spss-۲۶ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت که در این پژوهش سطح معناداری ($p < 0.05$) در نظر گرفته شد. چک لیست ویژگی‌های جمعیت شناختی: شامل جنسیت، سن و تحصیلات بود.

پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان (SEQ-C: Self-Efficacy Questionnaire for Children) پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان توسط Morris (۲۰۰۱) با اقتباس از پرسشنامه Bandura, Barbaranle, Kapara و Pastorle (۱۹۹۶) طراحی شده [۱۵] و شامل ۲۳ ماده در سه مؤلفه است: خودکارآمدی اجتماعی (ماده‌های ۱ تا ۸)، خودکارآمدی تحصیلی (ماده‌های ۹ تا ۱۶) و خودکارآمدی هیجانی (ماده‌های ۱۷ تا ۲۳). این ابزار توانایی کودکان و نوجوانان را در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، تحصیلی و هیجانی ارزیابی می‌کند. نمره‌گذاری مؤلفه‌ها بر اساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت (۱ = اصلاً تا ۵ = بسیار زیاد) انجام می‌شود. دامنه نمرات کل بین ۲۳ تا ۱۱۵ و برای هر مؤلفه

متفاوت است. نمره بالاتر نشان‌دهنده خودکارآمدی بیشتر است. در مطالعه Morris (۲۰۰۱) علاوه بر بررسی روایی همگرا و واگرایی مقیاسی، پایایی پرسشنامه را به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شده و نتایج آن مؤلفه خودکارآمدی اجتماعی ۰/۷۸، خودکارآمدی هیجانی ۰/۸۰ و خودکارآمدی تحصیلی ۰/۸۷ گزارش شده است [۱۶]. در مطالعه‌ای که توسط Xie و Shlonsky (۲۰۲۲) با هدف ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه خودکارآمدی برای کودکان (SEQ-C) صورت گرفت، این ابزار در میان ۶۱۵ دانش‌آموز چینی مورد آزمون قرار گرفت. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که SEQ-C دارای ساختار سه‌عاملی (تحصیلی، اجتماعی و هیجانی) با روایی و پایایی قابل قبول است و می‌تواند در جمعیت نوجوانان چینی به‌عنوان ابزار معتبر استفاده شود [۱۷]. همچنین در مطالعه‌ای که توسط امیریان، زوار و مصرآبادی (۲۰۱۸) تحت عنوان "بررسی پایایی و تحلیل عاملی اکتشافی پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان (SEQ-C)" انجام شد، این ابزار به منظور ارزیابی پایایی و ساختار عاملی خودکارآمدی در میان کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد که با حذف هفت سؤال، سه مؤلفه اصلی شناسایی شدند و پرسشنامه از پایایی بالایی برخوردار بود [۱۸]. این نمونه‌ها نشان‌دهنده کاربرد گسترده SEQ-C در مطالعات مختلف بین‌المللی برای ارزیابی جنبه‌های مختلف خودکارآمدی در کودکان و نوجوانان می‌باشد.

در این پژوهش، از پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان (SEQ-C) که توسط طهماسبیان هنجاریابی شده است، استفاده شد. در مطالعه طهماسبیان (۱۳۸۶) نیز ضریب پایایی پرسشنامه را به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شده که نتایج آن ضریب همسانی درونی کل مؤلفه‌ها ۰/۷۳، خودکارآمدی اجتماعی ۰/۶۶، خودکارآمدی هیجانی ۰/۸۴ و خودکارآمدی تحصیلی ۰/۷۴ بدست آمد. ثبات به روش آزمون-بازآزمون برای کل مؤلفه‌ها ۰/۸۹، خودکارآمدی اجتماعی ۰/۸۱، خودکارآمدی هیجانی ۰/۸۸ و خودکارآمدی تحصیلی ۰/۸۷ گزارش شد. گزارش شد. همچنین در این مطالعه، روایی سازه پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تأیید شده است [۱۹]. در پژوهش حاضر پایایی ابزار به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شده و نتیجه آن ۰/۸۲ به‌دست

بود. همچنین این پژوهشگران پایایی این پرسشنامه را با روش دو نیمه‌سازی بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۵ گزارش کردند [۲۱]. در پژوهش حاضر پایایی ابزار به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شده و نتیجه آن ۰/۸۹ بدست آمد.

جلسات آموزش مهارت‌های ۱۰ گانه زندگی

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس سر فصل‌های سازمان یونیسف (۲۰۱۵) طراحی شده است که هدف آن ارتقاء مهارت‌های زندگی و توانمندسازی افراد در مواجهه با چالش‌های مختلف زندگی است [۲۲]. برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی مشابه یا مرتبط با سر فصل‌های یونیسف در کشورهای مختلف مورد استفاده قرار گرفته‌اند و مطالعات گوناگونی در این زمینه انجام شده است. به عنوان مثال، یک مطالعه مرور سیستماتیک که توسط برای مثال، مرور نظام‌مند انجام شده توسط Nasheeda و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که این برنامه‌ها باعث بهبود مهارت‌های مقابله‌ای، ارتقای تاب‌آوری، کاهش رفتارهای پرخطر و ارتقای بهداشت روان نوجوانان می‌شوند، به‌ویژه زمانی که به‌صورت ساختارمند و در قالب جلسات گروهی ارائه می‌شوند. [۲۳]. همچنین، مطالعه‌ای که اخیراً توسط کاظمی نوا و همکاران (۲۰۲۳) انجام شد، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر کاهش استرس و افسردگی در افراد بهبود یافته از بیماری کووید-۱۹ بررسی کرد و نتایج آن نشان داد که این آموزش‌ها می‌تواند به بهبود سلامت روانی افراد کمک کند [۲۴].

آمد.

پرسشنامه تاب‌آوری: این پرسشنامه توسط Lieberman (۲۰۱۱) با ۲۸ سؤال، ۳ مؤلفه و هدف کشف منابع (فردی، ارتباطی و بافتی) تاب‌آوری نوجوانان (۱۲ تا ۲۳ سال) طراحی شده است که عنوان و سؤالات مؤلفه‌ها به شرح ذیل است: عامل اول: فردی؛ ۱۰ سؤال: ۲، ۴، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۲۰ و ۲۱. عامل دوم: ارتباطی؛ ۸ سؤال: ۳، ۵، ۶، ۷، ۱۲، ۱۷، ۲۴ و ۲۶. عامل سوم: بافتی؛ ۱۰ سؤال: ۱، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۹، ۲۲، ۲۳ و ۲۷. نمره‌گذاری این مؤلفه‌ها استفاده از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است به این صورت که به پاسخ اصلاً نمره ۱، کمی نمره ۲، متوسط نمره ۳، زیاد نمره ۴ و خیلی زیاد نمره ۵ تعلق می‌گیرد. کمترین نمره ۲۸ و بیشترین نمره ۱۴۰ است. در این پرسشنامه نمره بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بالاتر فرد است. در پژوهش Lieberman و berg (۲۰۱۱) پایایی این پرسشنامه در نمونه کاندایی به روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام شد که نتایج آن برای مؤلفه فردی ۰/۸۰۳، ارتباطی ۰/۸۳۳ و بافتی ۰/۷۹۴ گزارش شد [۲۰]. در پژوهش آن‌ها نتایج بررسی روایی سازه پرسشنامه، ساختار سه عاملی این پرسشنامه تأیید شد. کازرونی زند، سپهری شاملو و میرزائیان جهت بررسی روایی همزمان مقیاس تاب‌آوری کودکان و نوجوانان در گروه دانش‌آموزان از پرسشنامه عوامل حمایت‌کننده فردی و Spinger و Phillips استفاده کردند. نتایج نشان داد که ضرایب همبستگی بین نمره کل مقیاس تاب‌آوری کودکان و نوجوانان و زیرمقیاس‌های آن و نمره پرسشنامه عوامل حمایت‌کننده فردی و زیرمقیاس‌های آن، مثبت و معنی‌دار

جدول ۱. برنامه‌ی عناوین آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس سر فصل‌های سازمان یونسف (۲۰۱۵)

جلسات	مهارت‌ها	سرفصل‌ها
یکم	مقدمه	اهمیت مهارت‌های زندگی-تغییرات و مهارت‌های زندگی-تغییرات و سازگاری-تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعدی
دوم	خود آگاهی	خود آگاهی-تیپ‌های شخصیتی-هورمون‌ها و آنزیم‌ها در شخصیت، رفتار و سلامتی
سوم	خود آگاهی	خود آگاهی جسمانی، روانی -اجتماعی-فرهنگی-تحصیلی و مذهبی
چهارم	تصمیم‌گیری	اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی، تیپ‌های شخصیتی و تصمیم‌گیری-هورمون‌ها و تصمیم‌گیری عزت نفس و اعتماد به نفس
پنجم	مدیریت هیجان	انواع هیجانات(ترس و خشم) تیپ‌های شخصیت، هورمون‌ها و هیجان، هیجان‌های مثبت و منفی، روش‌های مدیریت هیجان
ششم	مدیریت استرس	استرس، زندگی و بیماری‌ها-استرس و تیپ‌های شخصیتی، هورمون‌ها انواع استرس اثرات روانی و جسمانی استرس‌ها تمرین‌های فردی و گروهی برای کنترل استرس‌ها
هفتم	همدلی	همدلی و آرامش روانی-همدلی و رشد شخصیت-شیوه‌های همدلی و اثرات همدلی در زندگی
هشتم	ارتباط	ارتباط و زندگی و پیشرفت-ابزارهای ارتباطی-فرآیند ارتباط-سبک‌های ارتباطی
نهم	روابط بین فردی	ارتباط بین فردی و رشد روانی-انواع مدل‌های ارتباطی-عوامل موثر در ارتباط بین فردی-تیپ‌های شخصیت و تفاوت‌های فردی و ارتباط بین فردی-بازی‌ها و تمرین‌های فردی و گروهی
دهم	تفکر خلاق و انتقادی	خلاقیت و تیپ‌های شخصیت-خلاقیت و سبک تفکر-خلاقیت و وراثت و محیط

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۰ پرسشنامه تاب آوری و خودکارآمدی در کنار فرم اطلاعات جمعیت شناختی توسط افرادی که بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) تقسیم شدند، تکمیل شد و در تحلیل داده‌ها وارد شدند. جدول شماره ۲، شاخص‌های جمعیت شناختی کودکان و نوجوانان مورد مطالعه را بر اساس جنس، سن و پایه تحصیلی نشان می‌دهد.

بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌های پژوهش، تجزیه و تحلیل نتایج حاصل از این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار آماری اس پی اس اس نسخه ۲۶ و در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح آمار توصیفی از آماره‌هایی نظیر: فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی نیز جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون‌های شاپیروویلک، باکس، لوین، همگنی شیب رگرسیون و همچنین جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد.

جدول ۲. توزیع متغیرهای جمعیت شناختی در کودکان و نوجوانان مورد مطالعه

متغیر	آزمایش	گواه	آزمون خی دو
گروه	فراوانی	درصد	آماره
جنس	۶۶/۷	۹	۰/۳۵۷
پسر	۱۰	۶۰	۳/۶۲
دختر	۵	۴۰	
سن	۱۳/۳	۳	۰/۳۱۲
۱۰ تا ۱۱	۲	۲۰	۴/۹۰
۱۲ تا ۱۳	۳	۲۶/۷	
۱۴ تا ۱۶	۱۰	۵۳/۳	
چهارم و پنجم ابتدایی	۲	۳	
پایه	۳	۲۰	۰/۳۲۹
ششم و هفتم	۱۰	۶۰	۴/۲۵
هشتم و نهم	۱۵	۱۰۰	
مجموع	۱۵	۱۰۰	

وجود ندارد. همینطور بیشترین فراوانی کودکان و نوجوانان در گروه آزمایش (۶۶/۷ درصد) و گواه (۶۰ درصد) مربوط به پایه‌های تحصیلی هشتم و نهم می‌باشد. براساس آزمون خی دو بین تعداد افراد نمونه براساس پایه تحصیلی در دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت (جدول ۲).

جدول ۳، میانگین و انحراف معیار نمرات کل پیش آزمون و پس آزمون خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان گروه آزمایش و گواه را نشان می‌دهد.

مطابق با این جدول، بیشترین فراوانی کودکان و نوجوانان در گروه آزمایش (۶۶/۷ درصد) و گواه (۶۰ درصد) مربوط به پسران بود. براساس آزمون خی دو بین تعداد افراد نمونه براساس جنسیت در دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین بیشترین فراوانی کودکان و نوجوانان در گروه آزمایش (۶۶/۷ درصد) و گواه (۵۳/۳ درصد) مربوط به گروه سنی ۱۴ تا ۱۶ سال می‌باشد. براساس آزمون خی دو بین تعداد افراد نمونه براساس سن در دو گروه تفاوت معناداری

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار ابعاد خودکارآمدی و تاب‌آوری گروه‌های پژوهش در دو مرحله زمانی

متغیر وابسته	پیش آزمون	پس آزمون
گروه	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی	۶۸/۰۱	۱۳/۱۲
آزمایش	۸۱/۵۳	۱۲/۱۵
گواه	۶۷/۰۴	۱۱/۰۲
تاب‌آوری	۶۷/۴۰	۷/۹۸
آزمایش	۸۰/۷۳	۱۰/۶۲
گواه	۶۸/۰۳	۹/۱۴

رگرسیون بود بررسی شد. نتایج شاپیروویک نشان داد باتوجه به اینکه آماره آزمون شاپیروویک در نمرات کلی و مؤلفه‌های خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان معنادار نبوده بنابراین، با ضریب ۰/۹۵ اطمینان می‌توان فرض نرمال بودن توزیع نمونه آماری را پذیرفت. F مشاهده شده برای آزمون باکس تفاوت معناداری را بین نمرات خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان طلاق نشان نمی‌دهد و می‌توان

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود میانگین نمرات پیش آزمون خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان گروه آزمایش و گواه تقریباً با هم برابر بوده اما، در پس آزمون خودکارآمدی و تاب‌آوری میانگین نمرات گروه آزمایش بزرگ‌تر از میانگین نمرات گروه گواه می‌باشد. در مطالعه حاضر، پیش فرض‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها که شامل آزمون‌های شاپیروویک، باکس، لوین و همگنی شیب

به این که آماره F در سطح معنادار نبوده، عدم وجود تعامل بین اثر پیش آزمون و متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) را نشان می‌دهد. بنابراین، فرضیه همگنی شیب رگرسیون تأیید می‌شود. جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره برای اثرات تعامل درون گروهی

از آماره‌های پارامتریک در جهت تحلیل استنباطی داده‌ها استفاده نمود. F مشاهده شده برای آزمون لوین تفاوت معناداری را بین واریانس نمرات خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان طلاق نشان نمی‌دهد. بنابراین فرض صفر یعنی فرض همگنی واریانس‌ها پذیرفته می‌شود. با توجه

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره برای اثرات تعامل درون گروهی

آزمون	ارزش	مقدار F	فرضیه Df	خطا df	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیلایی	۰/۹۲	۶۹/۲۰	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲
لامبدای ویلکز	۰/۰۷	۶۹/۲۰	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲
اثر هتلینگ	۱۳/۱۸	۶۹/۲۰	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲
روی آزمون بزرگترین ریشه	۱۳/۱۸	۶۹/۲۰	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲

ادامه و در قالب جداول ۵ و ۶ به این نکته مهم پرداخته شده است. جدول ۵ آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد خودکارآمدی کودکان و نوجوانان طلاق را نشان می‌دهد.

F مشاهده شده در جدول فوق نشان می‌دهد رابطه‌ی ترکیب خطی متغیرهای وابسته (خودکارآمدی و تاب‌آوری) با متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) معنادار است. یعنی آموزش مهارت‌های زندگی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته (خودکارآمدی و تاب‌آوری) تاثیر معناداری داشت. در

جدول ۵. تحلیل کواریانس چندمتغیره تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد خودکارآمدی کودکان و نوجوانان طلاق

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
گروه	خودکارآمدی اجتماعی	۱۸۱/۲۸	۱	۱۸۱/۲۸	۵/۳۹	۰/۰۲۱	۰/۱۷	۰/۶۰
	خودکارآمدی تحصیلی	۲۰۸/۷۸	۱	۲۰۸/۷۸	۵/۱۹	۰/۰۳۱	۰/۱۷	۰/۵۹
	خودکارآمدی هیجانی	۲۰۷/۸۷	۱	۲۰۷/۸۷	۷/۸۹	۰/۰۰۹	۰/۲۴	۰/۷۷

تاثیر داشته است. براساس مقادیر اندازه اثر، در متغیر خودکارآمدی اجتماعی ۱۷ درصد، خودکارآمدی تحصیلی ۱۷ درصد و خودکارآمدی هیجانی ۲۴ درصد، از نمرات پس آزمون تحت تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی قرار دارد. جدول ۶ تحلیل کواریانس چندمتغیره تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد تاب‌آوری کودکان و نوجوانان طلاق را نشان می‌دهد.

با توجه به نتایج جدول فوق F مشاهده شده در سطح تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات پس آزمون خودکارآمدی اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی و خودکارآمدی هیجانی کودکان و نوجوانان طلاق گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی و خودکارآمدی هیجانی کودکان و نوجوانان طلاق

جدول ۶. آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد تاب‌آوری کودکان و نوجوانان طلاق

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
گروه	فردی	۱۶۰/۳۴	۱	۱۶۰/۳۴	۶/۶۷	۰/۰۱	۰/۲۱	۰/۷۰
	ارتباطی	۱۵۳/۶۲	۱	۱۵۳/۶۲	۲۵/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۱
	بافتی	۱۶۰/۳۳	۱	۱۶۰/۳۳	۲۸/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۱

این یافته‌ها به دلیل تمرکز بر آموزش کنترل هیجانی و آگاهی از احساسات در هر دو پژوهش است، که به تقویت حس توانمندی در کودکان و نوجوانان کمک می‌کند [۱۰]. در مطالعه‌ی Fulep و Pilarik (۲۰۲۱) نیز آموزش مهارت‌های زندگی منجر به بهبود خودکارآمدی شده است. علت این همسویی را می‌توان در تأکید مشترک بر پرورش مهارت‌های مقابله‌ای دانست که موجب شکل‌گیری احساس کفایت در کنترل شرایط چالش‌برانگیز می‌شود [۱۱].

این موضوع با تعریف بندورا از خودکارآمدی که به آن اشاره شد نیز هماهنگ است؛ جایی که او باور به توانمندی را اساس عملکرد مؤثر در موقعیت‌های دشوار می‌داند. در واقع، آموزش مهارت‌های زندگی به نوعی ابزاری برای تحقق عملی خودکارآمدی نظری است. در همین زمینه، یافته‌های Murniasih و Irvan (۲۰۲۳) نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی با تقویت خودکارآمدی، نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری نوجوانان خانواده‌های طلاق دارد. این نتایج با پژوهش حاضر همسو بوده و تأکید می‌کند که آموزش مهارت‌های زندگی که خودکارآمدی را ارتقا می‌دهد، می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر برای بهبود تاب‌آوری و سازگاری بهتر نوجوانان با شرایط استرس‌زای ناشی از طلاق مورد استفاده قرار گیرد [۴]. یافته‌های این پژوهش همچنین نشان می‌دهد که مهارت‌های زندگی در سه بُعد خودکارآمدی اجتماعی، هیجانی و تحصیلی تأثیرگذار بوده‌اند. این نکته در مقایسه با بسیاری از پژوهش‌های پیشین که تنها به یک بُعد از خودکارآمدی پرداخته‌اند، گسترش قابل‌توجهی محسوب می‌شود.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش معنادار تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان

با توجه به نتایج جدول فوق F مشاهده شده در سطح تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات پس آزمون تاب‌آوری فردی، ارتباطی و بافتی کودکان و نوجوانان طلاق گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری فردی، ارتباطی و بافتی کودکان و نوجوانان طلاق تاثیر داشته است. براساس مقادیر اندازه اثر، در متغیر تاب‌آوری فردی ۲۱ درصد، ارتباطی ۵۰ درصد و بافتی ۵۳ درصد، از نمرات پس آزمون تحت تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی قرار دارد.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان طلاق بود. یافته‌ها نشان داد که آموزش ارائه‌شده منجر به افزایش معنادار در هر دو متغیر شده است. در این بخش، نتایج به‌دست‌آمده به تفکیک هر متغیر مورد بررسی قرار می‌گیرد و در چارچوب پژوهش‌های پیشین تحلیل می‌شود. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش معنادار خودکارآمدی در کودکان و نوجوانان طلاق شد، به‌گونه‌ای که ۴۲ درصد از تغییرات نمرات پس‌آزمون در این متغیر تحت تأثیر آموزش بود. این یافته با نتایج پژوهش فلاح و همکاران (۲۰۲۱) همسو است، این آموزش‌ها به نوجوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای مدیریت بهتر فشارها و چالش‌های زندگی را کسب کنند و از طریق افزایش خودکارآمدی، رفتارهای مخاطره‌آمیز را کاهش دهند [۹]. همچنین این نتیجه با مطالعه‌ی Te Brinke (۲۰۲۱) نیز همسو است؛ در آن پژوهش اثربخشی مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی تأیید شده است. شباهت بین

طلاق شده است. مقدار اندازه اثر نشان داد که ۳۲ درصد از تغییرات نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری در گروه آزمایش تحت تأثیر مداخله بوده است. این یافته با پژوهش Fu-lep و Pilarik (۲۰۲۱) مطابقت دارد که نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی نقش مؤثری در تقویت تاب‌آوری نوجوانان دارد. علت این همسویی را می‌توان در شباهت رویکرد آموزشی هر دو پژوهش دانست که بر خودآگاهی، مدیریت هیجانات و پذیرش تجربه‌های ذهنی تمرکز دارد [۱۱]. این مهارت‌ها به کودکان و نوجوانان کمک می‌کنند تا با استرس‌ها و ناکامی‌های روزمره با انعطاف بیشتر مواجه شوند و در نتیجه تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهند. همچنین پژوهش Masten و Motti-Stefanidi (۲۰۲۰) با ارائه چارچوب «تاب‌آوری چند سیستمی»، بیان می‌کند که در موقعیت‌های بحرانی مانند طلاق یا بلایای جمعی، مداخله‌هایی مانند آموزش مهارت‌های زندگی زمانی اثربخش هستند که چند سطح از حمایت شامل خانواده، مدرسه و جامعه را درگیر کنند. یافته‌های این پژوهش با تأکید بر اهمیت مداخله چندسطحی، کارایی این آموزش را در سطح فردی و بین‌فردی تأیید می‌کند. [۷]. همچنین این یافته با نتایج متاآنالیز Llistosella و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد که اثربخشی مداخلات مبتنی بر مدرسه را در افزایش تاب‌آوری نوجوانان در کشورهای مختلف تأیید کرده‌اند [۱۲]. از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش با مطالعه رشادی و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد؛ آن‌ها نشان دادند که بازی‌درمانی گروهی باعث افزایش تاب‌آوری در کودکان ۷ تا ۱۰ ساله‌ی خانواده‌های طلاق می‌شود، که نشانگر اهمیت استفاده از شیوه‌های غیرکلامی در این گروه است [۱۳]. این یافته‌ها تأییدکننده نتایج پژوهش حاضر هستند. نکته قابل توجه دیگر آن است که در این پژوهش، ابعاد مختلف تاب‌آوری از جمله فردی، ارتباطی و بافتی به تفکیک مورد بررسی قرار گرفتند، در حالی که در بسیاری از پژوهش‌ها تنها به یک نمای کلی از تاب‌آوری پرداخته شده است. این تمایز باعث می‌شود که یافته‌ها قابلیت کاربرد بالاتری در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای داشته باشند.

به طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به عنوان رویکردی مؤثر در ارتقاء توانمندی‌های روان‌شناختی کودکان و نوجوانان طلاق مورد استفاده قرار گیرد. به‌کارگیری این آموزش‌ها، ضمن

بهبود نگرش فرد نسبت به خود، توانایی او را در مدیریت شرایط دشوار و هیجانات منفی تقویت می‌کند و در نهایت به ارتقاء سطح خودکارآمدی و تاب‌آوری منجر می‌شود. از جمله محدودیت‌های این مطالعه این است که محدود بودن نتایج پژوهش به کودکان و نوجوانان طلاق شهر ارسنجان و در تعمیم نتایج به سایر شهرهای دیگر احتیاط لازم بایستی صورت گیرد. همچنین از آنجا که در این پژوهش امکان کنترل تمامی متغیرهای مداخله‌گر (مانند پایگاه اجتماعی و فرهنگی خانواده، وضعیت مالی خانواده و...) وجود نداشته، لذا تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت پذیرد. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش، عدم بررسی تأثیر طول مدت سپری‌شده از زمان طلاق والدین بر خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان بود، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، این متغیر به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر مورد توجه قرار گیرد. به‌علاوه به علت محدودیت زمانی جهت پایداری اثر آموزشی، آزمون پیگیری انجام نگرفت.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبت و معناداری بر افزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان طلاق دارد. این آموزش‌ها باعث بهبود توانایی‌های فردی، اجتماعی و هیجانی آن‌ها شده و به مقابله مؤثرتر با استرس‌ها و چالش‌های ناشی از طلاق کمک کرده است. یافته‌های پژوهش تأیید می‌کند که مهارت‌های زندگی می‌توانند به‌عنوان یک مداخله‌ی مؤثر برای بهبود سلامت روانی کودکان و نوجوانان در معرض آسیب مورد استفاده قرار گیرند. بنابراین پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس و مراکز مشاوره اجرا شود تا کودکان و نوجوانان طلاق بتوانند از حمایت‌های لازم برخوردار شوند و مهارت‌های لازم برای مقابله با چالش‌های زندگی را بیاموزند. همچنین پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی ویژه والدین کودکان و نوجوانان طلاق برگزار شود تا آن‌ها بتوانند نقش حمایتی بهتری در افزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری فرزندان خود ایفا کنند. همچنین پژوهشگران می‌توانند در پژوهش‌های آینده به بررسی پایداری اثرات آموزش مهارت‌های زندگی در طول زمان بپردازند و میزان تأثیر این آموزش‌ها را در بلندمدت ارزیابی کنند. در پژوهش‌های آینده، می‌توان مطالعات

سپاسگزاری

بدینوسیله از کلیه مشارکت کنندگان به ویژه کودکان و نوجوانان طلاق جهت همکاری در انجام مطالعه و همچنین از کلیه مسئولین دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان تشکر و قدردانی می‌گردد.

تضاد منافع

بین نویسندگان این مقاله هیچ گونه تعرض منافی وجود ندارد.

مشابهی روی سایر گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان بی‌سرپرست یا کودکانی که در معرض خشونت خانگی هستند، انجام داد و همچنین ترکیب آموزش مهارت‌های زندگی با مداخلات روان‌شناختی مانند رفتاردرمانی شناختی (CBT) بررسی شود تا تأثیرات ترکیبی این روش‌ها بر وضعیت روانی کودکان و نوجوانان ارزیابی گردد. در نهایت جهت اطمینان بیشتر از کنترل متغیرهای مداخله‌گر از می‌توان از مصاحبه نیز استفاده نمود. مقاله حاضر برگرفته از پژوهش مصوب در شورای تخصصی پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان و کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان به کد اخلاق شماره IR.IAU.A.REC. 1402.036 و کد طرح ۱۶۲۷۴۵۲۸۵ می‌باشد.

References

1. Hadi Zadeh M, Makvandi K. The impact of divorce on the mental health of children and adolescents. In: Proceedings of the First Conference on Humanities with a New Approach; 2024; Astara, Iran. [Persian].
2. Helander M, Asperholm M, Wetterborg D, Fälth L, Isaksson J, Långström N. The efficacy of parent management training with or without involving the child in the treatment among children with clinical levels of disruptive behavior: A meta-analysis. *Child Psychiatry Hum Dev.* 2024;55(1):164–181. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01367-y>
3. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology.* 1989;25:729–735. DOI: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.5.729>
4. Murniasih F, Irvan M. Promoting resilience in adolescents from divorced families: The role of social support and self-efficacy. *J An-Nafs.* 2023;8(2):278–293. DOI: <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4346>
5. Hilliger I, Ortiz-Rojas M, Pesántez-Cabrera P, Scheihing E, Tsai YS, Muñoz-Merino PJ, et al. Identifying needs for learning analytics adoption in Latin American universities: A mixed-methods approach. *Internet and Higher Education.* 2020;45:100726. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2020.100726>
6. Morimoto SS, Altizer RA, Gunning FM, Hu W, Liu J, Cote SE, Nitis J, Alexopoulos GS. Targeting cognitive control deficits with neuroplasticity-based computerized cognitive remediation in patients with geriatric major depression: A randomized, double-blind, controlled trial. *American Journal of Geriatric Psychiatry.* 2020;28(9):971–980. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.023>
7. Masten AS, Motti-Stefanidi F. Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Advers Res Sci.* 2020;1:95–106. DOI: <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
8. Khodaparast S, Abdi H, Esmaeili H, Bakhshali Pour V. The effectiveness of life skills training on emotion regulation strategies and sports self-efficacy in child/adolescent athletes. *Research in Educational Sport.* 2022;10(26):221–242. [Persian]. DOI: <https://doi.org/10.22089/res.2021.10179.2065>
9. Fallah E, Birjandi M, Rashidi K, Almasian M. Impact of life skills training on adolescents' inclination to risky behaviors: A randomized controlled clinical trial. *Iran J Psychiatry Behav Sci.* 2021;15(3):e111264. DOI: <https://doi.org/10.5812/ijpbs.111264> [Persian].
10. Te Brinke LW, Menting ATA, Schuiringa HD, Deković M, Weisz JR, de Castro BO. Emotion regulation training as a treatment element for externalizing problems in adolescence: A randomized controlled micro-trial. *Behaviour*

- Research and Therapy. 2021;143:103889. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103889>
11. Fulep M, Pilarik L. The effectiveness of Emotion-Focused life skills therapy: A systematic review of experimental studies. *Československá psychologie*. 2021;65(5):459–463. DOI: <https://doi.org/10.51561/cspsych.65.5.459>
12. Llistosella M, Goni-Fuste B, Martín-Delgado L, Miranda-Mendizabal A, Martinez B, Pérez-Ventana C, Castellvi P. Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*. 2023;14:1211113. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
13. Reshadi H, Golpayegani F, Bayat B, Majdian V. Effectiveness of group play therapy on resilience and self-control strategies in children of divorced parents. *J Child Ment Health*. 2020;6(4):63–73. DOI: <https://doi.org/10.29252/jcmh.6.4.7>
14. Delavar A. Research methods in psychology and education. 5th ed. Tehran: Virayesh Publishing; 2024. [Persian].
15. Bandura A, Barbaranle S, Kapara G, Pastorle T. Self-efficacy. In: *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA): Academic Press; 1996.
16. Morice N. Perceived self-efficacy. *Psychology*. 2001;25:729–735.
17. Xie H, Shlonsky A. Psychometric evaluation of the Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C): validation among Chinese children and adolescents. *Curr Psychol*. 2022;41(7):23096–23109. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03046-6>
18. Amirian L, Zavvar T, Mesrabadi J. Reliability and exploratory factor analysis of children and teenagers' SEQ-C self-efficacy questionnaire. *Journal of School Psychology*, 2018; 7(1): 66-82. DOI: <https://doi.org/10.22098/jsp.2018.657> [Persian].
19. Tahmasian K. Validity, reliability, and standardization of the self-efficacy questionnaire for children and adolescents in Tehran. *Applied Psychology Quarterly*. 2007;2(3):373–390. [Persian].
20. Ungar M, Liebenberg L. Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure. *J Mix Methods Res*. 2011;5(2):126–149. DOI: <https://doi.org/10.1177/1558689811400607>
21. Kazerouni zand, B., sepehri shamloo, Z., mirzaiyan, B. The study of Psychometric features For Child and Youth Resilience Measure (CYRM-28) in Iranian Society: Validity and Reliability. *Quarterly Journal of Health Breeze*, 2013; 2(3): 15-21. [Persian].
22. UNICEF. Life Skills Education: A guide for planning, implementing, and evaluating. 2015.
23. Nasheeda A, Abdullah HB, Krauss SE, Ahmed NB. A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *Int J Adolesc Youth*. 2018;24(3):362–379. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278>
24. Kazeminava H, Seifi S, Rouhani Otaghsara M, Sagheb Tabrizi M, Hamidian MS. The effect of life skills training on nonclinical depression and acute stress syndrome in people recovering from COVID-19 disease. *Razi J Med Sci*. 2023;30:130. DOI: <https://doi.org/10.47176/rjms.30.130>