

The Effectiveness of Life Skills Training on Anxiety Sensitivity, Psychological Empowerment, and Soldiers' Anger

Abbas Shahverdi¹, Sara Saedi^{2*}, Mohsen Razani¹

1. Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Borujerd Branch, Borujerd, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Borujerd Branch, Borujerd, Iran.

***Corresponding Author:** Sara Saedi, Department of Psychology, Islamic Azad University, Boroujerd Branch, Borujerd, Iran.

Email: s.saedi@iaub.ac.ir

Received: 12 March 2018

Accepted: 6 June 2018

Published: 31 December 2019

How to cite this article:

Shahverdi A. Saedi S Razani M. The Effectiveness of Life Skills Training on Anxiety Sensitivity, Psychological Empowerment, and Soldiers' Anger. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2020; 7(2):156-165.

DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v7i2.25065..>

Abstract

Background and Objectives: The military personnel are more exposed to psychological harm than civilians. Therefore, the present study seeks to investigate the effectiveness of life skills training on anxiety sensitivity, psychological empowerment, and anger among soldiers.

Materials and Methods: In a semi-experimental design with pretest-posttest with control group, 60 soldiers from the garrison of Shahid Javan-e-Pasha air defense group in Khondab city were selected using convenience sampling method and assigned into two groups of experiment and control. At first, anxiety sensitivity questionnaires, standard psychological empowerment questionnaire, Spielberger's Standard Anger Questionnaire were used for each group. Then, life skills training were provided to the experimental group and after the completion of the training program, a post-test was performed. The data were analyzed using multivariate covariance analysis via SPSS software version 22.

Results: The mean (SD) score of the psychological empowerment of the experimental group was 63.4 (17.2) in pre-test, which increased to 80.2 (11.7), $P < 0.01$; however, the mean (SD) score of the control group was 61.7 (3.5) in the pre-test, which was 64.7 (6.3) in the post-test, which was not statistically significant. The mean (SD) score of the anxiety sensitivity of the experimental group was 54.5 (2.8) in the pre-test, which decreased to 48.9 (1.6) in the post-test, $P < 0.01$; however, the mean (SD) of the group the pre-test was 53.3 (5.8), which was 52.9 (6.4) in the post-test which was not statistically significant. The mean (SD) score of anger in the experimental group was 27.7 (7.7) in the pre-test, which decreased to 22.7 (9.1) in the post-test ($P < 0.01$); however, the mean (SD) of the control group in the pre-test was 27.5 (5.5), which was 27.9 (5.8) in the post-test, which was not statistically significant.

Conclusion: The study showed that life skills training increased psychological empowerment and decreased the anxiety sensitivity and anger among soldiers.

Keywords: Psychological Empowerment; Anxiety Sensitivity; Soldiers' Anger; Life Skills.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.IAUB.REC.1396.11.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر توانمندسازی روان شناختی، حساسیت اضطرابی و

خشم سربازان

عباس شاهوردی^۱، سارا ساعدی^{۲*}، محسن رازانی^۱

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، بروجرد، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، بروجرد، ایران.

* نویسنده مسئول: سارا ساعدی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، بروجرد، ایران.

Email: s.saedi@iaub.ac.ir

تاریخ پذیرش: خرداد ۱۳۹۸

تاریخ دریافت: فروردین ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: نظامیان بیشتر از افراد غیرنظامی در معرض آسیب های روانی قرار می گیرند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر حساسیت اضطرابی، توانمندسازی روانشناختی و خشم سربازان بود.

روش و مواد: این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون پس آزمون و گروه شاهد بود. ۶۰ نفر از سربازان پادگان گروه پدافند هوایی شهید جهان تاش شهر خنداب با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و شاهد جایگزین شدند، در ابتدا برای هر گروه با استفاده از پرسشنامه های حساسیت اضطرابی، پرسشنامه استاندارد توانمندسازی روان شناختی، پرسشنامه استاندارد خشم Spielberg اجرا گردید. سپس آموزش مهارت های زندگی به گروه آزمایش ارائه گردید و پس از اتمام برنامه آموزشی، از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیره و نرم افزار SPSS-22 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: میانگین (انحراف معیار) توانمندسازی روان شناختی گروه آزمایش از $63/4 (17/2)$ در پیش آزمون به $80/2 (11/7)$ در پس آزمون افزایش یافت ($P < 0/01$) اما میانگین (انحراف معیار) گروه گواه در پیش آزمون، $61/7 (5/3)$ بود که در پس آزمون به $64/7 (6/3)$ رسید که این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود. میانگین (انحراف معیار) حساسیت اضطرابی گروه آزمایش از $2/8 (2/8)$ در پیش آزمون به $48/9 (6/1)$ در پس آزمون کاهش یافت ($P < 0/01$) اما میانگین (انحراف معیار) گروه گواه در پیش آزمون، $53/3 (5/8)$ بود که در پس آزمون به $52/9 (6/4)$ رسید که این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود. میانگین (انحراف معیار) خشم گروه آزمایش از $27/7 (7/1)$ در پیش آزمون به $22/7 (9/1)$ در پس آزمون کاهش یافت ($P < 0/01$) اما میانگین (انحراف معیار) گروه گواه در پیش آزمون، $27/5 (5/3)$ بود که در پس آزمون به $27/9 (5/8)$ رسید که این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود.

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش توانمندی روان شناختی و کاهش حساسیت اضطرابی و خشم سربازان شد.

واژگان کلیدی: توانمندسازی روان شناختی، حساسیت اضطرابی، خشم سربازان، مهارت های زندگی.

مقدمه

جامعه امروز ما جامعه جوانی است که بیش از ۳۳٪ آن را جوانان تشکیل می دهند (۱). که برابر قوانین جاری و به منظور نگرهبانی و صیانت از نظام جمهوری اسلامی، درصد بالایی وارد خدمت مقدس سربازی می شوند. این جوانان از استان های مختلف با فرهنگ های متفاوت و از خانواده های گوناگون در اماکن نظامی دور هم جمع می شوند و مرحله جدیدی از زندگی و مسئولیت پذیری خود را آغاز می کنند. این دوره جدید در زندگی با همه مزایایی که دارد، با استرس های زیادی نیز همراه است که از جمله آن می توان به جدا شدن از خانواده و سیستم های حمایتی، جدا شدن از کسانی که دوستشان داشته، تغییر در عادات تغذیه، محدودیت در انتخاب و آزادی عمل، انضباط ویژه، زیاد و تحمیلی، تغییر مکان مکرر و اجباری، تغییر در عادات خواب، اضطراب ناشی از عملکرد در برابر انتظارات فوق العاده، مشکلات در رابطه با فرمانده یا هم قطاران، ترس از برقراری رابطه با دیگران، ناتوانی در حل و برخورد مناسب با مسایل اشاره نمود. این استرس های زندگی نظامی، در کنار سختی ها و خطرات بالقوه دوره آموزشی و کار نظامی، به عنوان عوامل آشکار کننده به یک باره بر سرباز وارد شده و با توجه به استعداد و زمینه قبلی ممکن است منجر به مشکلات انطباقی شده و شاهد بروز برخی از رفتارها و نابهنجاری هایی در سربازان باشیم. به عبارت دیگر عدم توانایی در حل مشکلات و برخورد مناسب با آنها ممکن است منجر به مشکلات سازشی شود که خود را به شکل آشفتگی هیجانی، افزایش حساسیت به محرک های بیرونی، اضطراب، ناراحتی، تغییرات خلقی، افسردگی و خشم نشان دهد (۲).

خشم احساسی است که میزان آن از تحریک خفیف و احساس بخش تا بخشی شدید و جنون وار در نوسان است. خشم احساسی است که همه آن را می شناسند و در کل واکنش طبیعی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می شود. همه ما ناگزیریم در طول زندگی با موقعیت هایی رو به رو شویم که ما را خشمگین می کنند (۳). خشم یکی از نگرانی عمده برای جامعه محسوب می شود و در بسیاری از موارد به رفتارهایی منجر می شود که خسارت فراوانی به اقتصاد کشورها تحمیل می کند. به همین دلیل خشم و اضطراب از جمله آسیب هایی می باشد که باید مدنظر باشد. اختلالات روانی رو به تزايد از جمله خشم منجر به اختلال در عملکرد روزانه می گردد (۴). این آسیب در بین سربازان که وظیفه حراست و حفاظت از امنیت کشور را بر عهده دارند، بسیار حائز اهمیت است، چرا که می تواند ثبات داخلی کشور را به خطر انداخته و در دفاع از کشور اختلال ایجاد کند (۵). از دیدگاه روانشناسان زمانی که فرد در اثر رفتار یا گفتار دیگران احساس آسیب پذیری و ناتوانی، ترس از دست دادن قدرت، یا احساس تهدید و خطر برای امنیت و سلامت خود کند، یا با از دست دادن خودکفائی و حمله به اعتماد به نفس (از طریق تحقیر، انتقاد، بدگویی، تمسخر) روبرو شده یا به حریم مقدسات و باورهای قلبی اش تجاوز شود از خشم برای دفاع استفاده می کند که با پرخاشگری (رساندن صدمه یا آسیب به خود یا فردی دیگر به صورت عمدی) نمودار می شود (۶). خشم هیجانی فراگیر است و در موقعیت های مختلف، خود را به صورت غضب، خصومت، انتقام جویی، کینه توزی و بروز حساسیت های اضطرابی نشان می دهد (۷).

نشان داده شده که حساسیت اضطرابی احتمال توسعه اضطراب مرضی را افزایش می دهد و به عنوان یک عامل خطر در این زمینه عمل می کند. حساسیت اضطرابی یک سازه تفاوت های فردی است که در آن فرد از نشانه های بدنی که با انگیزتگی اضطرابی (افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه) مرتبط است، می ترسد و اصولاً از این عقیده ناشی می شود که این نشانه ها به پیامدهای بالقوه آسیب زای اجتماعی، شناختی و بدنی منجر می شود (۸). زمانی که سربازان وارد محیط سربازی می شوند، ممکن است قدرت انطباق با محیط جدید را نداشته باشند و ابعاد سلامتی آنان مورد تهدید جدی قرار گیرد. به همین دلیل سلامتی سربازان اهمیت بسزایی دارد، زیرا در مطالعات مختلف، متداول ترین عامل مؤثر برای اضطراب، خودکشی و رفتارهای پرخطر در میان سربازان، اختلالات روانی با ۶۷٪ معرفی شده است (۹). حساسیت اضطرابی به عنوان ترس از احساس های مرتبط با اضطراب تعریف می کند که از باور به اینکه این احساسات، تهدید اجتماعی، جسمانی یا روان شناختی برای فرد دارد، ناشی می شود (۱۰).

پر واضح است که سربازان در دوره سخت سربازی نیازمند روحیه بالا و مشارکت فعال هستند که این امر نیازمند داشتن توانمندی های روان شناختی می باشد (۱۱). اصطلاح توانمندسازی متکی بر اصولی است که افراد می توانند بر زندگی شان کنترل بیشتری داشته باشند، اتکایشان را به متخصصان کاهش دهند و به نفع سلامت خودشان عمل کنند. روش کار در توانمندسازی افراد باید مثبت بوده و روی ظرفیت ها بیشتر از مشکلات و کمبودها تاکید داشته باشد (۱۲). Spreitzer (۱۳) توانمندسازی روان شناختی را براساس چهار مؤلفه بررسی می کند. ابعاد چهارگانه (خوداثربخشی، خودخواستگی، اثرگذار بودن و معنی دار بودن) برای بررسی میزان توانمندسازی روان شناختی افراد به کار می رود. علی رغم تاکیدی که در دوره سربازی بر توانمندسازی شخصیتی، ذهنی و روان شناختی سربازان صورت می گیرد، مرور ادبیات پژوهش نشان می دهد که توانمندسازی روان شناختی سربازان یکی از اهداف غیرمستقیم دوره های سربازی است که معمولا توجه چندانی به آن نمی شود (۱۴).

یکی از رویکردهای روان شناختی که به دنبال یافتن شیوه های نوین زندگی، پیشگیری از مسائل و مشکلات و ارتقای توانمندسازی روان شناختی است، برنامه آموزش مهارت های زندگی است. این برنامه از جمله کاربردهای روانشناسی است که با هدف ارتقای سطح بهداشت جسمانی، روانی و اجتماعی اجرا می شود (۱۵). مهارت های زندگی افراد را برای مقابله مؤثر با کشمکش ها یاری می رساند و به افراد کمک می کند تا در ارتباط با انسان ها، جامعه و محیط سازگارانه عمل کنند و سلامت روانی خود را ارتقا دهند (۱۵). نتایج پژوهش ها در زمینه تأثیر آموزش گروهی مهارت های زندگی بر سلامت عمومی حاکی از افزایش سلامت عمومی در نتیجه آموزش گروهی مهارت های زندگی می باشند (۱۶). پورمحمدرضا تجربی و همکاران (۱۷) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت های زندگی بر خودتوانمندسازی اجتماعی دانش آموزان پسر با اختلال ریاضی تأثیر دارد. حسنونند عموزاده (۱۸) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت های زندگی بر علائم اضطراب اجتماعی و شیوه های مقابله ای با استرس در نوجوانان خانواده های تحت پوشش سازمان بهزیستی تأثیر دارد. نیک منش و همکاران (۱۹) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت های زندگی بر ادراک شایستگی و کنترل خشم دانش آموزان تأثیر دارد. با توجه به جمعیت بالای سربازان و مشکلات عمده آنها در زمینه توانمندسازی روان شناختی، حساسیت اضطرابی و خشم در سربازان، به نظر می رسد که بسیاری از سربازان از شناخت و مهارت کافی برای مدیریت صحیح چنین مشکلاتی برخوردار نیستند. در صورت آموزش صحیح مهارت های زندگی به سربازان می توان چنین مشکلاتی را کاهش داد. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر توانمندسازی روان شناختی، حساسیت اضطرابی و خشم سربازان بود.

روش و مواد

این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی قرار با طرح دو گروهی (گروه آزمایش و گواه) و شامل دو مرحله پیش آزمون، پس آزمون انجام شد. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه سربازان پادگان گروه پدافند هوایی شهید جهان تاش شهر خنداب در سال ۱۳۹۶ بودند که تعداد آنها برابر با ۴۶۳ نفر بود. تعداد نمونه پژوهش بر اساس اندازه اثر ۰/۲۵، آلفای ۰/۰۵ و توان ۰/۸۰ در دو گروه، برای هر گروه تعداد ۳۰ نفر به دست آمد. در این مطالعه روش نمونه گیری غیر تصادفی به صورت در دسترس بود. از این جامعه ۳۰ نفر به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند و سپس به شیوه تصادفی ساده در دو گروه ۳۰ نفری (آزمایش و گواه) جایگزین شدند. ۶۰ نفر حاضر در نمونه پژوهش براساس نمره بالاتر از ۷۲ برای تشخیص سربازان دارای حساسیت اضطرابی و نمره بالاتر از ۲۵ برای تشخیص خشم بالا انتخاب شدند. در ابتدا، پیش آزمون برای هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد، سپس مداخله آموزش مهارت های زندگی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت هفتگی برای گروه آزمایش انجام گرفت. اما گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد و در نهایت، پس آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید. شرکت در مطالعه داوطلبانه بود و هر زمان که تمایل داشتند، می توانستند از مطالعه خارج شوند. این اطمینان به آزمودنی ها داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد و برای اطمینان از روند کار، کلیه پرسش نامه ها توسط خود پژوهشگر اجرا

شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل سرباز بودن، تمایل به شرکت در پژوهش، و دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بود. ملاک خروج از پژوهش نیز شامل ابتلا به بیماری جسمی و روانی و ارائه اطلاعات ناقص و نامعتبر بود. برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، از سه پرسشنامه زیر استفاده شد.

پرسشنامه حساسیت اضطرابی: این پرسشنامه توسط Taylor, Koch, & McNally در سال ۱۹۹۸ و برای ارزیابی میزان ترس از علایم و پیامدهای اضطراب طراحی شده است. این مقیاس دارای ۳۶ گویه است. این پرسشنامه بر طیف درجه‌بندی پنج‌گانه لیکرت صورت بندی شده است. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین صفر تا ۱۴۴ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر حساسیت اضطرابی افراد خواهد بود و بالعکس (۲۰). ضریب همسانی درونی پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ $0/91$ و ضریب همبستگی بین شاخص تجدید نظر شده حساسیت اضطرابی و شاخص حساسیت اضطرابی اولیه را $0/94$ گزارش شده است. میزان همبستگی عوامل با یکدیگر در گستره بین $0/28$ تا $0/40$ و با عامل کلی در گستره بین $0/66$ تا $0/77$ گزارش شده است. اعتبار شاخص تجدید نظر شده حساسیت اضطرابی براساس سه روش همسانی درونی، بازآزمایی و تنصیفی محاسبه شد که برای کل مقیاس به ترتیب ضرایب پایایی $0/93$ ، $0/95$ و $0/97$ به دست آمد (۸). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر، $0/75$ و $0/78$ به دست آمد.

پرسشنامه استاندارد خشم Spielberg: این سیاهه، یک مقیاس مداد کاغذی است که توسط Spielberg در سال ۱۹۹۸ ساخته شده است. این پرسشنامه برای گروه سنی ۳۰-۱۶ سال تهیه شده و ۵۷ ماده دارد و شامل شش مقیاس و پنج خرده مقیاس است و ماده‌های آن در سه بخش تنظیم شده است. بخش اول با عنوان «همین الان احساس می‌کنم»، به اندازه‌گیری خشم حالت می‌پردازد که در آن آزمودنی‌ها شدت احساس خود را بر اساس مقیاس چهار گزینه‌ای از «به هیچ وجه=۱» تا «خیلی زیاد=۴» درجه‌بندی می‌کنند. این بخش ۱۵ ماده را در بر می‌گیرد و شامل مقیاس خشم حالت (S-Ang) و زیر مقیاس‌ها است و حداقل نمره در بخش اول، ۱۵ و حداکثر نمره، ۶۰ نمره می‌باشد (۲۱). بخش دوم با عنوان «به طور معمول احساس می‌کنم»، با ۱۰ آیتم به سنجش خشم صفت اختصاص دارد و همانند بخش اول درجه‌بندی می‌شود. مقیاس خشم صفت (T-Ang) دارای دو زیر مقیاس زیر است که هر یک از ماده‌های زیر به دست می‌آیند: حداقل نمره در بخش دوم ۱۰ و حداکثر نمره ۴۰ نمره می‌باشد. بخش سوم با عنوان «به طور معمول کفری یا خشمگین هستم، چه واکنشی یا رفتاری دارم» بروز و کنترل خشم را می‌سنجد و شامل چهار زیرمقیاس است که از ماده‌های مقابل تشکیل شده است: این بخش در یک مقیاس چهاردرجه‌ای از «تقریباً هرگز=۱» تا «همیشه=۴» درجه‌بندی شده است و ۳۲ ماده را در بر می‌گیرد. حداقل نمره در بخش سوم ۳۲ و حداکثر نمره ۱۲۸ نمره می‌باشد. بازآزمایی آزمون برای نمره کلی مقیاس $0/81$ ، برای بخش اول $0/62$ ، بخش دوم $0/71$ ، و بخش سوم $0/66$ به دست آمد (۲۲). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر، $0/77$ و $0/80$ به دست آمد.

پرسشنامه استاندارد توانمندسازی: پرسشنامه توانمندسازی روان شناختی توسط Spreitzer در سال ۱۹۹۶ ساخته شد. این پرسشنامه در پنج بعد، احساس معنی داری شغل، احساس شایستگی در شغل، احساس داشتن حق انتخاب، احساس مؤثر بودن و احساس مشارکت با دیگران و در ۱۹ گویه تنظیم شده است. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه توانمندسازی روان شناختی $0/81$ به دست آمده است (۲۳). همچنین ضریب همسانی به روش آلفای کرونباخ، $0/79$ و روایی آن به شیوه ملاک، $0/77$ به دست آمد (۲۴). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر، $0/81$ و $0/82$ به دست آمد.

داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم افزار آمار SPSS-22 و آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای توصیف داده‌ها، شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد و در تحلیل استنباطی پس از بررسی روایی مفروضه‌های زیر بنایی، آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره به کار رفت.

جدول شماره ۱- شرح جلسات آموزشی مهارت های زندگی

جلسه	اهداف	شرح مختصر
۱	معارفه و آشنایی گروه با یکدیگر و با مشاور، تعیین اهداف و قوانین گروه.	آشنایی گروه با یکدیگر و بیان اهداف و تعریف مهارت های زندگی و ضرورت آشنایی با این مهارت ها.
۲	آموزش مهارت خودآگاهی	تعریف خودآگاهی، اهمیت خودآگاهی و بحث گروهی و فعالیت های عملی در جهت شناخت بهتر خود و در پایان ارائه تکلیف به شرکت کنندگان.
۳	آموزش مهارت حل مسئله	ابتدا مرور تکالیف مهارت خودآگاهی، تعریف مسئله و بیان مراحل حل مسئله، بحث گروهی و فعالیت عملی با توجه به مراحل حل مسئله، ارائه تکلیف به شرکت کنندگان.
۴	آموزش مهارت تصمیم گیری	ابتدا به تکالیف جلسه قبل پرداخته شد سپس در ادامه روش تصمیم گیری بیان شد. شرکت کنندگان با توجه به موضوع در بحث گروهی و فعالیت عملی شرکت کردند و در پایان تکلیف جهت انجام در منزل ارائه شد.
۵	آموزش مهارت قاطعیت	ابتدا بررسی تکالیف جلسه قبل و در ادامه آموزش قاطعیت همراه با کار گروهی.
۶	آموزش مهارت تفکر خلاق	ابتدا بررسی تکالیف جلسه قبل و بیان مهارت تفکر خلاق و بحث و کار گروهی.
۷	آموزش مهارت تفکر نقاد	ابتدا بررسی تکالیف جلسه قبل و در ادامه آموزش تفکر نقاد و بحث و فعالیت گروهی و در خاتمه تکلیف جلسه ارائه گردید.
	آموزش مهارت ارتباط مؤثر	ابتدا بررسی تکالیف جلسه قبل و در ادامه آموزش ارتباط مؤثر و بحث و فعالیت گروهی و در خاتمه تکلیف جلسه ارائه گردید.
۹	آموزش مدیریت استرس	ابتدا بررسی تکالیف جلسه قبل و در ادامه آموزش مدیریت استرس، بحث و فعالیت گروهی و در خاتمه تکلیف جلسه ارائه گردید.
۱۰	آموزش کنترل خشم و جرات مندی	ابتدا بررسی تکالیف جلسه قبل و در ادامه آموزش کنترل خشم و مهار خشم، آموزش جرات مندی، بحث و فعالیت گروهی و در خاتمه تکلیف جلسه ارائه گردید.

یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن آزمودنی های گروه آزمایش ۲۳/۱ (۵/۱) و گروه شاهد، ۲۲/۷ (۵/۳) سال بود که دامنه سنی از ۱۸ تا ۳۰ سال را شامل می شد.

جدول شماره ۲- مقایسه نمرات متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون

مقیاس	گروه	(انحراف معیار) میانگین	پیش آزمون	(انحراف معیار) میانگین	پس آزمون	P
توانمندسازی روان شناختی	آزمایش	۶۳/۴ (۱۷/۲)		۸۰/۲ (۱۱/۷)		۰/۰۰۱
	گواه	۶۱/۷ (۵/۳)		۶۴/۷ (۶/۳)		۰/۴۷
حساسیت اضطرابی	آزمایش	۵۴/۵ (۲/۸)		۴۸/۹ (۶/۱)		۰/۰۰۱
	گواه	۵۳/۳ (۵/۸)		۵۲/۹ (۶/۴)		۰/۵۶
خشم	آزمایش	۲۷/۷ (۷/۱)		۲۲/۷ (۹/۱)		۰/۰۰۱
	گواه	۲۷/۵ (۵/۳)		۲۷/۹ (۵/۸)		۰/۶۶

میانگین (انحراف معیار) توانمندسازی روان شناختی گروه آزمایش در پیش آزمون (۱۷/۲) (۶۳/۴) بود که در پس آزمون به (۱۱/۷) (۸۰/۲) افزایش یافت ($P < ۰/۰۱$) اما میانگین (انحراف معیار) گروه گواه در پیش آزمون، (۵/۳) (۶۱/۷) بود که در پس آزمون به (۶/۳) (۶۴/۷) رسید که این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود. میانگین (انحراف معیار) حساسیت اضطرابی گروه

آزمایش در پیش آزمون (۲/۸) ۵۴/۵ بود که در پس آزمون به (۶/۱) ۴۸/۹ کاهش یافت ($P < 0.01$) اما میانگین (انحراف معیار) گروه گواه در پیش آزمون، (۵/۸) ۵۳/۳ بود که در پس آزمون به (۶/۴) ۵۲/۹ رسید که این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود. میانگین (انحراف معیار) خشم گروه آزمایش در پیش آزمون (۷/۱) ۲۷/۷ بود که در پس آزمون به (۹/۱) ۲۲/۷ کاهش یافت ($P < 0.01$) اما میانگین (انحراف معیار) گروه گواه در پیش آزمون، (۵/۳) ۲۷/۵ بود که در پس آزمون به (۵/۸) ۲۷/۹ رسید که این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود.

جدول شماره ۳- نتایج تحلیل کوواریانس نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات
توانمندسازی	نمره پیش آزمون	۷۹۷/۰۴	۱	۷۹۷/۰۴	۱۳/۰۴	۰/۰۰۲	۰/۴۳۴
روان شناختی	گروه	۲۱۵۳/۱۹	۱	۲۱۵۳/۱۹	۳۶/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۶۸۳
	خطا	۹۹۹/۴۵	۵۷	۵۸/۷۹			
حساسیت	نمره پیش آزمون	۵۴/۷۳	۱	۵۴/۷۳	۱/۴۵	۰/۲۴۷	۰/۰۹۴
اضطرابی	گروه	۱۱۵۶/۱۷	۱	۱۱۵۶/۱۷	۳۰/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۶۸۸
	خطا	۵۲۵/۴۱	۵۷	۳۷/۵۳			
خشم	نمره پیش آزمون	۴۰۷/۴۵	۱	۴۰۷/۴۵	۵۶/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۸۰۲
	گروه	۲۴۸/۸۹	۱	۲۴۸/۸۹	۳۴/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۷۱۲
	خطا	۱۰۰/۸۸	۵۷	۷/۲۰	۵۶/۵۴		

یافته های جدول شماره ۳ نشان می دهد که با کنترل نمره پس آزمون، بین نمرات حساسیت اضطرابی دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد (۰/۶۸۸ = مجذور اتا، $P < 0.001$)، $F(24, 1) = 36.62$ شاخص های توصیفی نشان می دهد که تفاوت میانگین نمرات گروه آزمایش در نمره حساسیت اضطرابی در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون بیشتر از تفاوت میانگین نمرات گروه گواه در پس آزمون نسبت به پیش آزمون است، بنابراین آموزش مهارت های زندگی بر حساسیت اضطرابی سربازان مؤثر است. همچنین مجذور اتا نشان می دهد که ۶۸٪ تغییرات نمرات پس آزمون حساسیت اضطرابی ناشی از شرکت در برنامه مهارت های زندگی (عضویت گروهی) بوده است.

با کنترل نمره پس آزمون، بین نمرات توانمندسازی روان شناختی دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد (۰/۶۸۳ = مجذور اتا، $P < 0.001$)، $F(27, 1) = 36.62$ شاخص های توصیفی نشان می دهد که تفاوت میانگین نمرات گروه آزمایش در نمره توانمندسازی روان شناختی در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون بیشتر از تفاوت میانگین نمرات گروه گواه در پس آزمون نسبت به پیش آزمون است، بنابراین آموزش مهارت های زندگی بر توانمندسازی روان شناختی سربازان مؤثر است. همچنین مجذور اتا نشان می دهد که ۶۸٪ تغییرات نمرات پس آزمون توانمندسازی روان شناختی ناشی از شرکت در برنامه مهارت های زندگی بوده است.

با کنترل نمره پس آزمون، بین نمرات حساسیت اضطرابی دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد (۰/۷۱۲ = مجذور اتا، $P < 0.001$)، $F(24, 1) = 36.62$ شاخص های توصیفی نشان می دهد که تفاوت میانگین نمرات گروه آزمایش در نمره خشم در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون بیشتر از تفاوت میانگین نمرات گروه گواه در پس آزمون نسبت به پیش آزمون است، بنابراین آموزش مهارت های زندگی بر کنترل خشم سربازان مؤثر است. همچنین مجذور اتا نشان می دهد که ۷۲٪ تغییرات نمرات پس آزمون خشم ناشی از شرکت در برنامه مهارت های زندگی بوده است.

بحث

مطالعه نشان داد که در گروه آزمایش، میانگین (انحراف معیار) توانمندسازی روان شناختی از (۱۷/۲) ۶۳/۴ در پیش آزمون به (۱۱/۷) ۸۰/۲ در پس آزمون افزایش یافت. میانگین (انحراف معیار) حساسیت اضطرابی از (۲/۸) ۵۴/۵ در پیش آزمون به

(۶/۱) ۴۸/۹ پس آزمون و میانگین (انحراف معیار) خشم از (۷/۱) ۲۷/۷ در پیش آزمون به (۹/۱) ۲۲/۷ در پس آزمون کاهش یافتند. اما در گروه گواه میانگین (انحراف معیار) هیچ یک از این متغیرها در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری نشان نداد.

نتایج این یافته ها با نتایج پژوهش پورمحمدرضا تجربی و همکاران (۱۷) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودتوانمندسازی اجتماعی دانش آموزان پسر با اختلال ریاضی، پژوهش حسنونند عموزاده (۱۸) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر علائم اضطراب اجتماعی و شیوه های مقابله ای با استرس در نوجوانان خانواده های تحت پوشش سازمان بهزیستی و پژوهش نیک منش و همکاران (۱۹) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ادراک شایستگی و کنترل خشم دانش آموزان همسو می باشد.

در تبیین این یافته که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش حساسیت های اضطرابی سربازان شده است می توان گفت، یکی از مهم ترین نتایج بهبود و افزایش مهارت های زندگی کمک به سازگاری افراد است. سازگاری به تعامل و درگیر شدن مؤثر و سالم فرد با محیط اشاره دارد و همزمان دو فرآیند در آن رخ می دهد: یکی منطبق کردن خود با شرایط و دوم تغییر شرایط برای منطبق ساختن آن با نیازهای خود. محیط سربازی محیط پراسترسی است که می تواند سبب ایجاد نشانه های اضطراب شده و سلامت روان سربازان را به خطر بیندازد، چرا که سربازان اغلب به دلیل دوری از خانواده، زندگی با سایر سربازان، فشارهای محیطی های نظامی در خطر اضطراب هستند (۲۵). در آموزش گروهی مهارت های زندگی، تکنیک های جدیدی معرفی می شوند و از آنجایی که تمامی مؤلفه های مهارت های زندگی مانند خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت ارتباط مؤثر، مهارت مقابله با تنیدگی، مهارت کنترل خشم و پرخاشگری، اضطراب، و مهارت حل مسئله یک مهارت بین فردی است که فرد در تعامل های اثربخش و کارآمد آن را تجربه می کند، به نظر می رسد گروه درمانی مؤثرترین راه برای بهبود اضطراب سربازان باشد.

در تبیین این یافته که آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش توانمندسازی روان شناختی سربازان شده است می توان گفت، آموزش مهارت هایی چون روش های صحیح برقراری ارتباط این امکان را برای فرد فراهم می آورد که توانایی های لازم برای عمل کردن طبق معیارهای خود و دستیابی به پیامدهای مطلوب در یک موقعیت ویژه را در خود پرورش دهد. افزون بر این دانش فرد را افزایش می دهد و باورهای مثبت او را قوت می بخشد (۲۶). همه این ها باعث می شود که عوامل مخل سلامت روانی در فرد به وجود نیاید، زیرا به نظر می رسد بیشتر اختلال های روانی از ناتوانی در عمل کردن طبق معیارهای خود و پیرو آن ناکامی از دستیابی به پیامدهای مورد انتظار و همچنین نداشتن دانش کافی و باورهای غلط و ناصواب در مورد خود و جهان اطراف ناشی می شود (۲۷). آموزش باعث می شود افراد شناخت بیشتری از خود پیدا کنند، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و به حدی از خودشناسی نائل شده و برای اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت خود اقدام کنند. در نتیجه، فرد واقعیت ها را بهتر می پذیرد، با آنها به طور صحیح تر سازش می یابد و این امر باعث افزایش سازگاری و افزایش توانمندسازی روان شناختی می شود.

در تبیین این یافته که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش خشم سربازان شده است می توان گفت، برنامه آموزش گروهی مهارت های زندگی در قالب مهارت هایی مانند پیش بینی موقعیت ها، پرداختن به ناهماهنگی ها، شناخت احساس ها، دسته بندی موضوع ها و آرامش افکار باعث کاهش افکار منفی، نگرانی ها، هیجان های منفی و در نهایت کاهش خشم شده است (۲۸). در واقع سربازان گروه آزمایش با بهره جستن از آموزش مهارت های زندگی از جمله مهارت حل مسئله، تصمیم گیری و مهارت خشم، ارتباط مؤثر و...، آموختند در برخورد با مشکلات فردی، اجتماعی و محیطی، پس از تعریف مشکل و بازشناسی آن، چگونه بهترین واکنش را نشان دهند. آموزش مهارت های زندگی به طور موفقیت آمیزی توانسته خشم را کاهش دهد و سلامت روان سربازان را بهبود بخشد. در نتیجه این برنامه، سربازان توانستند ارتباطات همدلانه تری با یکدیگر تجربه نمایند و برخی رفتارهای غلط خود را تصحیح نمایند. آموزش سبب شده که خود نظاره گری

در سربازان بوجود آید که موجب آگاهی آنان از علائم هشدار دهنده و استفاده از آرامش سازی عضلانی گردیده است. این عمل موجب جلوگیری از افزایش برانگیختگی جسمی و روانی سربازان در هنگام پرخشگری می شود.

نتیجه گیری

مطالعه نشان داد که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش توانمندی روان شناختی و کاهش حساسیت اضطرابی و خشم سربازان شد.

تشکر و قدردانی

از تمامی افراد شرکت کننده در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی می گردد. این مقاله دارای کد کمیته اخلاق IR.IAUB.REC.1396.11 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد می باشد. هم چنین موافقت یگان گروه پدافند هوایی شهید جهان تاش مطابق نامه شماره ۱۶۱۱/۱۲ اخذ گردیده است.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

- Nosratabadi M, Dabbaghi P. Evaluation of suicidal thoughts based on substance abuse and social support in soldiers. *Ebnesina*. 2014; 16(3): 4-12. [Full text in Persian]
- Nandi S, Thota S, Nag A, Divyasukhananda S, Goswami P, Aravindakshan A, Rodriguez R, Mukherjee B. Computing for rural empowerment: enabled by last-mile telecommunications. *IEEE Communications Magazine*. 2016;54(6):102-9.
- Novaco RW, Swanson RD, Gonzalez OI, Gahm GA, Reger MD. Anger and post-combat mental health: Validation of a brief anger measure with US Soldiers post-deployed from Iraq and Afghanistan. *Psychological assessment*. 2012;24(3):661-75.
- Gilam G, Lin T, Raz G, Azrielant S, Fruchter E, Ariely D, Hendler T. Neural substrates underlying the tendency to accept anger-infused ultimatum offers during dynamic social interactions. *NeuroImage*. 2015;120:400-11.
- Rahmani J, Milajerdi A, Dorosty-Motlagh A. Association of the Alternative Healthy Eating Index (AHEI-2010) with depression, stress and anxiety among Iranian military personnel. *Journal of the Royal Army Medical Corps*. 2018;164(2):87-91.
- Sipos ML, Bar-Haim Y, Abend R, Adler AB, Bliese PD. Postemployment threat-related attention bias interacts with combat exposure to account for PTSD and anxiety symptoms in soldiers. *Depression and Anxiety*. 2014;31(2):124-9.
- Bensimon M, Amir D, Wolf Y. A pendulum between trauma and life: Group music therapy with post-traumatized soldiers. *The Arts in Psychotherapy*. 2012;39(4):223-33.
- Keough ME, Schmidt NB. Refinement of a brief anxiety sensitivity reduction intervention. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2012;80(5):766-72.
- Otto MW, Eastman A, Lo S, Hearon BA, Bickel WK, Zvolensky M, Smits JA, Doan SN. Anxiety sensitivity and working memory capacity: Risk factors and targets for health behavior promotion. *Clinical Psychology Review*. 2016;49:67-78.
- Fink DS, Chen Q, Liu Y, Tamburrino MB, Liberzon I, Shirley E, Fine T, Cohen GH, Galea S, Calabrese JR. Incidence and risk for mood and anxiety disorders in a representative sample of Ohio Army National Guard Members, 2008–2012. *Public Health Reports*. 2016;131(4):614-22.
- Ginsburg L, Berta W, Baumbusch J, Rohit Dass A, Laporte A, Reid RC, Squires J, Taylor D. Measuring work engagement, psychological empowerment, and organizational citizenship behavior among health care aides. *The Gerontologist*. 2016;56(2):e1-1.
- Ponsford R, Halliday E, Collins M, Egan M, Scott C, Popay J. Area reputation as an under-acknowledged determinant of health inequalities: evidence from a systems evaluation of a major community empowerment initiative in England. *The Lancet*. 2018;392:S72.

13. Arogundade OT, Arogundade AB. Psychological Empowerment in the Workplace: Implications for Employees' Career Satisfaction. *North American Journal of Psychology*. 2015;17(1):27-36.
14. Ramdass D, Zimmerman BJ. Developing self-regulation skills: The important role of homework. *Journal of advanced academics*. 2011;22(2):194-218.
15. Raeisizadeh R, Mohammadi K. The Effectiveness of Life Skills Training on Rumination in Female High School Students. *Revista Publicando*. 2018;5(16):796-807.
16. Hemmatpoor B, Gholami AL, Parnian S, Seyedoshohadaee M. The Effect of Life Skills Training on the Self-Management of Patients with Multiple Sclerosis. *Journal of Medicine and Life*. 2018;11(4):387-93.
17. Pourmohamadreza Tajrishi, M., Jalil e Abkenar, S., Ashoori, M. The Effectiveness of Life Skills Training on the Social Self-Competency in Boy Students with Dyscalculia. *Journal of Clinical Psychology*, 2013; 5(2): 1-11.
18. Hasanvand Amozadeh, M. Effect of life-skills Training on Social Anxiety Symptoms and Stress Coping Methods in Teens in Families Support with Welfare Organization. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2015; 5(1): 21-36.
19. Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., Zarenejad, Z. The Effect of Life Skills Training on Anger Management and Perception of Competence in Children. *Journal of Educational Psychology Studies*, 2017; 14(27): 221-243.
20. Ebesutani C, McLeish AC, Luberto CM, Young J, Maack DJ. A bifactor model of anxiety sensitivity: Analysis of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2014;36(3):452-64.
21. Newham JJ, Westwood M, Aplin JD, Wittkowski A. State-trait anxiety inventory (STAI) scores during pregnancy following intervention with complementary therapies. *Journal of affective disorders*. 2012;142(1-3):22-30.
22. Facco E, Stellini E, Bacci C, Manani G, Pavan C, Cavallin F, Zanette G. Validation of visual analogue scale for anxiety (VAS-A) in preanesthesia evaluation. *Minerva anesthesiologica*. 2013;79(12):1389-95.
23. Chung CE, Kowalski S. Job stress, mentoring, psychological empowerment, and job satisfaction among nursing faculty. *Journal of Nursing Education*. 2012;51(7):381-8.
24. Lee AN, Nie Y. Understanding teacher empowerment: Teachers' perceptions of principal's and immediate supervisor's empowering behaviors, psychological empowerment and work-related outcomes. *Teaching and Teacher Education*. 2014;41:67-79.
25. Adibsereshki N, Vernofaderani AM, Movallali G. The effectiveness of life skills training on enhancing the social skills of children with hearing impairments in inclusive schools. *Childhood Education*. 2015;91(6):469-76.
26. Coulton S, Stockdale K, Marchand C, Hendrie N, Billings J, Boniface S, Butler S, Deluca P, Drummond C, Newbury-Birch D, Pellatt-Higgins T. Pragmatic randomised controlled trial to evaluate the effectiveness and cost-effectiveness of a multi-component intervention to reduce substance use and risk-taking behaviour in adolescents involved in the criminal justice system: A trial protocol (RISKIT-CJS). *BMC public health*. 2017;17(1):246.
27. Srikala B, Kishore KK. Empowering adolescents with life skills education in schools–School mental health program: Does it work? *Indian Journal of psychiatry*. 2010;52(4):344-9.
28. Lolaty HA, Ghahari S, Tirgari A, Fard JH. The effect of life skills training on emotional intelligence of the medical sciences students in Iran. *Indian journal of psychological medicine*. 2012;34(4):350-4.

پرسشنامه خشم Spielberg

در جدول زیر عباراتی آورده شده است که گاه مردم از آنها برای توصیف حال و احساسات خود استفاده می کنند. هریک از عبارت ها را بخوانید. سپس گزینه ای که نشان دهنده احساس شما در زمان حاضر است را علامت بزنید.

ردیف	همین الان احساس می کنم.....	اصلا	کمی	نسبتا	بسیار زیاد
۱	خشمگین هستم.				
۲	کلافه هستم.				
۳	عصبانی هستم.				
۴	دلَم می خواهد سر کسی داد بزنم.				
۵	دوست دارم چیزی را بشکنم.				
۶	از فرط خشم، دیوانه شده ام.				
۷	دلَم می خواهد با مشت روی میز بکوبم.				
۸	دوست دارم کسی را کتک بزنم.				
۹	دلَم می خواهد فحش بدهم.				
۱۰	کفری و دلخور هستم.				
۱۱	دوست دارم کسی را با لگد بزنم.				
۱۲	دلَم می خواهد هرچه از دهانم در می آید بگویم.				
۱۳	دلَم می خواهد جیغ بزنم.				
۱۴	دوست دارم کسی را با مشت بزنم.				
۱۵	دلَم می خواهد با صدای بلند فریاد بزنم.				

هریک از عبارت ها را بخوانید. سپس گزینه ای که نشان دهنده چگونگی احساس یا واکنش معمول شما است را علامت بزنید.

ردیف	معمولا احساس می کنم.....	هرگز	گاهی	اغلب	تقریبا همیشه
۱۶	سریع بدخلق می شود.				
۱۷	تندخو هستم.				
۱۸	آدمی جوشی و تندمزاج هستم.				
۱۹	وقتی دیگران جلوی پیشرفت مرا می گیرند، عصبانی می شوم.				
۲۰	هرگاه کارهای خوبم مورد توجه قرار نمی گیرد، کفری و دلخور می شوم.				
۲۱	از فرط خشم کنترلم را از دست داده ام.				
۲۲	وقتی کفری و دیوانه می شوم، هرچه از دهانم در بیاید، می گویم.				
۲۳	وقتی جلوی دیگران از من انتقاد می شود، خشمگین می شوم.				
۲۴	وقتی سرخورده می شوم، دوست دارم کسی را کتک بزنم.				
۲۵	وقتی کار خوبی انجام می دهم ولی کارم ناچیز شمرده می شود، عصبانی می شوم.				

هر فردی گاه احساس عصبانیت یا خشم می کند، اما عکس العمل های افراد هنگام عصبانیت متفاوت است. گزینه ای که نشان دهنده واکنش یا رفتار معمول شما به هنگام احساس عصبانیت یا خشم است را انتخاب کنید.

ردیف	معمولا وقتی عصبانی یا خشمگین هستم ...	هرگز	گاهی	اغلب	تقریبا همیشه
۲۶	بدخلقی خودم را کنترل می کنم.				
۲۷	خشم خود را ابراز می کنم.				
۲۸	نفس عمیقی می کشم و آرام می شوم.				
۲۹	مسائل را در دلم نگه می دارم.				
۳۰	با دیگران شکیبا هستم.				
۳۱	اگر کسی مرا دلخور و کفری کند، مایلم به او بگویم چه احساسی دارم.				
۳۲	سعی می کنم بلافاصله خودم را آرام کنم.				
۳۳	اخم می کنم و اوقاتم تلخ می شود.				
۳۴	تمایل به ابراز خشمم را کنترل می کنم.				
۳۵	بدخلق می شوم.				
۳۶	سعی می کنم آرام بگیرم.				
۳۷	از برقراری ارتباط با دیگران پرهیز می کنم.				
۳۸	خونسردی خود را حفظ می کنم.				
۳۹	به دیگران طعنه و کنایه می زنم.				
۴۰	سعی می کنم خشم خود را فرو ببرم.				
۴۱	حرص و جوش می خورم، ولی چیزی به روی خودم نمی آورم.				
۴۲	رفتارم را کنترل می کنم.				
۴۳	کاری انجام می دهم، مثلا در را محکم به هم می کوبم.				
۴۴	تلاش می کنم دوباره آرام شوم.				
۴۵	دلخوری هایی دارم که هرگز درباره آنها با کسی صحبت نکرده ام.				
۴۶	می توانم بدخلقی خود را کنترل کنم.				
۴۷	با دیگران جر و بحث می کنم.				
۴۸	سعی می کنم هرچه زودتر خشمم را کم کنم.				
۴۹	کاملا در خفا از دیگران انتقاد می کنم.				
۵۰	سعی می کنم صبور و فہیم باشم.				
۵۱	با هر چیزی که مرا عصبانی می کند، برخورد می کنم.				
۵۲	کاری آرامش دهنده انجام می دهم تا آرام شوم.				
۵۳	عصبانی تر از آن هستم که بتوانم بیان کنم.				
۵۴	احساس خشم خود را کنترل می کنم.				
۵۵	حرف های زشتی می زنم.				
۵۶	سعی می کنم آرامش بیابم.				
۵۷	بیش از آنچه دیگران متوجه شوند، کلافه می شوم.				

پرسشنامه حساسیت اضطرابی

ردیف	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱					وقتی احساسا می کنم هوای کافی برای تنفس وجو ندارد، می ترسم خفه شوم.
۲					احساس خفگی موجب ترسم می شود.
۳					وقتی به نفس نفس زدن می افتم، می ترسم.
۴					وقتی در قفسه سینه ام احساس فشار می کنم می ترسم نتوانم به خوبی نفس بکشم.
۵					احساس بیهوش شدن موجب ترسم می شود.
۶					وقتی در گلویم احساس فشار می کنم نگرانم از خفگی بمیرم.
۷					وقتی قلبم به شدت می تپد، می ترسم.
۸					وقتی نفس کشیدن نامنظم می شود، می ترسم اتفاق بدی بیفتد.
۹					وقتی احساس لرزش می کنم، می ترسم.
۱۰					وقتی در بلعیدن مشکل دارم، نگرانم خفه شوم.
۱۱					وقتی اطرافم عجیب و غیر واقعی به نظر می رسد، می ترسم.
۱۲					وقتی در بدنم احساس عجیب یا نسبتا متفاوتی دارم می ترسم.
۱۳					برایم مهم است که عصبان به نظر ترسم.
۱۴					معتقدم استفراغ کردن در ملاء عام ترسناک است.
۱۵					فکر می کنم بیهوش شدن در ملاء عام برایم ترسناک است.
۱۶					از این که دیگران به اضطرابم توجه کنند، نگرانم.
۱۷					وقتی در حضور دیگران می لرزم، از آنچه ممکن است راجع به من فکر کنند، می ترسم.
۱۸					وقتی در جمع عرق می کنم، می ترسم دیگران راجع به من فکر منفی کنند.
۱۹					از سرخ شدن در حضور دیگران می ترسم.
۲۰					وقتی درد شدیدی در معده ام احساس می کنم، نگرانم سرطان باشد.
۲۱					وقتی سرم سنگین می شود، نگرانم ضربه مغزی شده باشم.
۲۲					وقتی قلبم سریع می زند، نگرانم دچار حمله قلبی شده باشم.
۲۳					وقتی در صورتم احساس بی حسی می کنم، نگرانم سکته کرده باشم.
۲۴					وقتی در سینه ام احساس دردی می کنم، نگرانم دچار حمله قلبی شده باشم.
۲۵					وقتی احساس سرگیجه می کنم می ترسم مشکلی در مغزم به وجود آمده باشد.
۲۶					وقتی احساس دل به هم خوردگی می کنم، نگرانم دچار بیماری جدی شده باشم.
۲۷					وقتی متوجه می شوم قلبم نامنظم می زند، نگرانم دچار مشکل جدی شده باشم.
۲۸					وقتی اسهال می گیرم، نگرانم دچار مشکل جدی شده باشم.
۲۹					وقتی دچار تهوع می شوم، می ترسم.
۳۰					وقتی احساس سوزش یا سوزن سوزن شدن در دست هایم می کنم، می ترسم.
۳۱					وقتی احساس گیجی یا سردرگمی می کنم می ترسم دچار بیماری روانی شده باشم.
۳۲					وقتی افکارم سریع به نظر می رسد، نگرانم دیوانه شده باشم.
۳۳					وقتی به وضوح فکر آشفته ای دارم نگرانم دچار مشکلی شده باشم.
۳۴					وقتی نمی توانم ذهنم را روی یک تکلیف متمرکز کنم نگرانم دیوانه شده باشم.
۳۵					وقتی نمی توانم ذهنم را روی یک تکلیف متمرکز کنم، می ترسم.
۳۶					وقتی ذهنم خالی است، می ترسم مشکلی جدی برایم پیش آمده باشد.