

بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و ادراک دلبستگی با تحمل ناکامی در دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند

فرخ رو جلیلی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

نام نویسنده مسئول:

فرخ رو جلیلی

چکیده

ناکامی را حالت یا حس مزمن و عمیق ناامنی و نارضایتی ناشی از مشکلات حل نشده تعریف شده است. ناکامی به عنوان یک حالت عاطفی پیچیده، زمانی که ما در زندگی به مانعی برخورد می‌کنیم به وجود می‌آید. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و ادراک دلبستگی با تحمل ناکامی در دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند است. روش پژوهش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند که تعداد ۱۵۰ نفر و با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده‌اند. برای سنجش متغیرها از پرسشنامه مهارت‌های زندگی توسط ساعتچی، کامکاری و عسکریان (۱۳۸۹)، پرسشنامه دلبستگی والدین و همسالان (IPPA) آرمسدن و گرینبرگ (۱۹۸۷) و پرسشنامه تحمل ناکامی هارینگتون (۲۰۰۵) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تی همبستگی استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین مهارت‌های زندگی و ادراک دلبستگی با تحمل ناکامی در دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p < 0.05$). در نتیجه می‌توان گفت که ادراک دلبستگی به والدین و یا گروه همسالان و همچنین آموزش مهارت زندگی موجب افزایش تحمل ناکامی افراد می‌شود.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، ادراک دلبستگی، تحمل ناکامی، دانشجویان دختر.

مقدمه

سنین جوانی و به ویژه دوران دانشجویی، به دلیل مشارکت بیشتر جوان در گروه همسالان و قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی متنوع‌تر و نیز مسؤولیت‌های تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی بیشتری که از او انتظار می‌رود، می‌تواند بیشتر مستعد ارتکاب رفتارهای پرخطر باشد. چراکه گرایش به رفتارهای پرخطر در واقع نوعی گریز از مواجهه‌ی مؤثر با موقعیت‌های تنش‌زا است. رفتارهای پرخطر طیف وسیعی از رفتارهای آسیب‌زا مانند سیگار کشیدن و مصرف مواد مخدر، پرخاشگری اجتماعی و زدوخورد با دیگران، آسیب رساندن به خود، روابط نامشروع جنسی و ... را شامل می‌شود [۱]. بالبی (۱۹۸۲) در نظریه‌ی دل‌بستگی بر این اعتقاد بود که کودکان در ضمن تعامل با مراقبان اولیه، مجموعه‌ای از «الگوهای فعال» یا نمایندگان روانی خود و دیگران ایجاد می‌کنند که تنظیم هیجانی، رفتار و توسعه‌ی شخصیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۲].

طبق فرضیات بالبی رفتار دل‌بستگی در سراسر عمر - از گهواره تا گور - پایدار می‌ماند. مطالعات بالبی، رفتار دل‌بستگی را در کودکان سنین مدرسه و نوجوانان و بزرگسالان نشان داده است. از دیدگاه دل‌بستگی نوجوانی دوره انتقال است که در آغاز آن نوجوان برای کاهش وابستگی به چهره‌های دل‌بستگی اولیه‌ای که نقش مراقب او را داشته‌اند، دست به تلاش‌های بزرگی می‌زند [۳]. دانشجویان دانشگاه که برای اولین بار خانه پدری را ترک می‌کنند؛ در صورتی به سازش اجتماعی خوب دست می‌یابند که دل‌بستگی اولیه آن‌ها به مراقبین خود با اخبار ایمنی همراه بوده باشد. روابط عاطفی که بعدها در زندگی افراد بزرگسال پیش می‌آید اجزایی از دل‌بستگی را در خود دارند. اشتراک در تجارب انواع گوناگون پیوندهای دل‌بستگی مانند پیوندهای؛ بین خواهران و برادران، دوستان، بستگان، زن و شوهرها، به‌غیراز دل‌بستگی کودک به پدر و مادر حائز اهمیت است. آنچه پیوند دل‌بستگی بزرگسالان را مشخص می‌سازد، این است که منبعی برای احساس ایمنی، احساس موردنیاز بودن و احساس قدرت بخشندگی است و فقدان آن احساس تنهایی و اضطراب را در پی خواهد داشت. بالبی معتقد بود که نظریه دل‌بستگی فقط نظریه تحول کودک نیست، بلکه نظریه تحول در گستره حیات نیز می‌باشد. وی چنین می‌نویسد: درحالی‌که رفتار دل‌بستگی در اوایل کودکی بیشتر از هر زمان دیگری قابل‌مشاهده است، اما می‌توان در چرخه حیات و به‌ویژه در فوریت‌ها آن را مشاهده کرد. این ادعاهای بالبی موردحمایت قرار گرفته است که رفتار دل‌بستگی یک نقش حیاتی و زنده‌ای را در سرتاسر چرخه زندگی بازی می‌کند [۴].

یکی از عوامل از مؤثر بر ادراک دل‌بستگی جوانان تحمل ناکامی می‌باشد. ناکامی عبارت است از وضع یک ارگانیزم در برابر ارضای یک نیاز هنگامی که با مانع درونی یا برونی کم‌وبیش غلبه یا نا منتهی روبه‌رو می‌شود. همچنین خود ناکامی و محرومیت عبارت است از حالتی که در نتیجه ارضا نشدن یا احتیاج پدید می‌آید. افراد از نظر تحمل ناکامی با یکدیگر تفاوت دارند. بعضی‌ها خیلی کم تحمل هستند و زود از پا درمی‌آیند، اما بعضی دیگر بسیار پرتوان و در برابر ناکامی‌ها مقاوم می‌باشند؛ بنابراین باید توجه داشت که تحمل افراد در برابر ناکامی‌ها متفاوت است. افراد هیجانی یا عاطفی که طبیعتی بی‌قرار دارند از افراد خونسرد و آرام آسیب‌پذیرترند. افرادی که به سادگی خشمگین می‌شوند، معمولاً حالتی را دارند که به آن کم بودن تحمل برای ناکامی می‌گویند یعنی به طور ساده آن‌ها احساس می‌کنند که نباید دچار ناکامی، اذیت و رنج شوند. آن‌ها نمی‌توانند مسائل را ساده بگیرند و اگر فکر کنند که موقعیتی غیرمنصفانه است، مثلاً اگر برای خطای جزئی تأذیب شوند، خیلی عصبانی می‌شوند [۵]. تحمل ناکامی عبارت است از توانایی فرد در تحمل ناکامی بدون آنکه سازگاری روانی-زیستی خود را از دست بدهد [۶]. بر اساس نظر الیس، افرادی که از درجه بالاتری از برخوردارند روانی سلامت، در هنگام مواجهه با شرایط یا رویدادهای که با ارزش‌های اساسی اهداف و ترجیحاتشان، در تعارض است، فلسفه تحمل را به کار می‌گیرند. این بدان معنی است که این دسته از زمانی افراد که در شرایط دشوار و تداوم با ناکامی قرار می‌گیرند، تحمل را به وسیله عنوان در دستیابی جهت به اهداف مطلوبشان در پیش می‌گیرند [۷].

یکی از عواملی که تحمل ناکامی را افزایش می‌دهد آموزش مهارت زندگی است. کسب مهارت‌های زندگی در کنار کسب علم و دانش و تغییر متناسب نگرش‌ها، ارزش‌ها و تقویت رفتارهای مناسب به رفتارهای سالمی می‌انجامد که مشکلات و موانع سلامتی را کاهش داده و بهداشت روانی را ارتقاء می‌بخشد. در صورتی که مهارت‌های زندگی در جوانان بالا باشد آنان نسبت به سلامتی خود مسؤولیت‌پذیر می‌شوند، تصمیم‌های بهداشتی مناسب را اتخاذ و به‌طور کلی سبک زندگی سالمی را در طول زندگی تداوم می‌بخشد. این امر آنان را قادر می‌سازد که طبق استعداد بالقوه خویش عمل نموده و آماده رویارویی با تغییرات و نیازهای آینده شوند [۸].

آموزش مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌هایی گفته می‌شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و این توانایی، فرد را قادر می‌سازد که ضمن پذیرش مسؤولیت‌های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل مؤثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد [۹]. سازمان بهداشت جهانی [۱۰] مهارت‌های زندگی را این‌گونه تعریف کرده است: مهارت‌های زندگی یعنی توانایی لازم برای رفتار مثبت و سازگارانه که به فرد توان رویارویی مؤثر با چالش‌های زندگی روزانه را می‌دهد [۱۱].

آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات Botvin آغاز شد. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین کرد که با استقبال فراوانی از سوی متخصصان بهداشت روان روبه‌رو شد. این برنامه آموزشی به

نوجوانان یاد می‌داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتار جرأت‌مندانه، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوءمصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه واحد پیشگیری اولیه بود. مطالعات بعدی نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی در صورتی به نتایج موردنظر ختم می‌شود که همه مهارت‌ها به فرد آموخته شود [۱۲]. مهارت‌های زندگی، شخص را قادر می‌سازد دانش، نگرش و ارزش‌ها را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند. او یاد می‌گیرد که: «چه کاری را باید چگونه انجام دهد» به عبارت دیگر او یاد می‌گیرد هر کاری را با روش مناسب آن انجام دهد. یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را نسبت به خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ علاوه بر این با تغییری که کسب این مهارت‌ها در انسان به وجود می‌آورد، برداشت و نگرش دیگران نیز تغییر می‌یابد؛ بنابراین، می‌توان چنین نتیجه گرفت که مهارت‌های زندگی و آموزش موفق آن به افراد، یکی از عوامل عمده گسترش بهداشت روانی در جامعه است [۱۳]. با توجه به مطالب بیان شده هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و ادراک دل‌بستگی با تحمل ناکامی در دانشجویان دانشگاه بیرجند است.

۱- روش پژوهش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است و از حیث هدف گذشته‌نگر است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند در سال ۹۷-۱۳۹۶ است که تعداد ۱۵۰ نفر و با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده‌اند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه مهارت‌های زندگی

پرسشنامه مهارت‌های زندگی توسط ساعتچی، کامکاری و عسکریان (۱۳۸۹) ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۱۰۰ سؤال بوده و ۱۰ خرده مقیاس را تشکیل می‌دهد که این خرده مقیاس‌ها به شرح زیر است: ۱-تصمیم‌گیری ۲-ارتباط مؤثر ۳-مدیریت استرس ۴-همدلی ۵-حل مسئله ۶-روابط میان فردی ۷-تفکر نقاد ۸-تفکر خلاق ۹-مدیریت هیجانات ۱۰-خودآگاهی. این پرسشنامه دارای طیف لیکرت (۵ گزینه‌ای) بسیار کم (۱)، کم (۲)، متوسط (۳)، زیاد (۴) و بسیار زیاد (۵) است. روایی این پرسشنامه با دو شیوه روایی صوری و محتوی موردبررسی قرار گرفته است. در مرحله نخست ۱۸۰ باهدف سنجش توانمندی افراد در مهارت‌های زندگی طراحی شد. سؤال‌های تهیه‌شده به منظور تعیین روایی محتوا به ده تن از افراد صاحب‌نظر در رشته روانشناسی با حداقل مدرک کارشناسی ارشد، ارائه و از آنان خواسته شد نظرات خود را درباره مناسب یا نامناسب بودن سؤال‌ها اعلام نمایند. سپس تمامی پیشنهادها کارشناسان موردبررسی قرار گرفت. سؤالات آماده‌شده جهت تعیین روایی صوری به تعدادی از دانش‌آموزان ارائه شد و از قابل‌فهم بودن آن‌ها اطمینان حاصل شد. برای بررسی پایایی این پرسشنامه از دو روش محاسبه آلفای کرونباخ و بازآزمایی استفاده شده است. در ابتدا به منظور محاسبه آلفای کرونباخ، پرسشنامه بر روی ۶۰ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر اجرا و نتایج آن موردبررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، تعداد ۲۹ سؤال از پرسشنامه به دلیل ضعف در همسانی درونی حذف و تعداد سؤالات نهایی پرسشنامه به صد سؤال کاهش یافت. به منظور محاسبه پایایی از طریق بازآزمایی نیز پرسشنامه در دو نوبت بافاصله یک هفته بر روی همان جمعیت اجرا و نتایج موردبررسی قرار گرفت. نتایج محاسبه آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۰ و ضریب همبستگی (بازآزمایی) برابر ۰/۸۱ به دست آمد [۱۴].

پرسشنامه دل‌بستگی والدین و همسالان (IPPA)

این پرسشنامه توسط آرمسدن و گرینبرگ (۱۹۸۷) جهت اندازه‌گیری ادراک نوجوانان از ابعاد شناختی / عاطفی مثبت و منفی با والدین و دوستان صمیمی طراحی شده که دارای ۷۵ سؤال و ۳ بخش به این شرح است: ۲۵ سؤال برای مادر، ۲۵ سؤال برای پدر و ۲۵ سؤال برای نوجوانان ابزار مورد نظر این افراد مهم را به عنوان منبع امنیت روان‌شناختی مورد توجه قرار می‌دهد. هر سه ابزار، سه خرده مقیاس دارند، هر چند که استفاده از نمره‌ی کل بر نمره‌ی خرده مقیاس‌ها ارجح بوده و توصیه می‌گردد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت همیشه = ۵ تا هیچ‌گاه = ۱ انجام می‌شود. نمره‌ها به صورت معکوسی که در پرسشنامه آمده‌اند نمره‌گذاری می‌شود و مجموع نمرات نمره دل‌بستگی هر بخش را به دست می‌دهد. پایایی بازآزمایی با سه هفته فاصله برای دل‌بستگی والدین ۰/۹۳ و برای همسالان ۰/۸۶ به دست آمده است. پایایی همسانی درونی برای دل‌بستگی مادر ۰/۸۷ و ۰/۸۹ برای دل‌بستگی پدر و دل‌بستگی همسالان ۰/۹۲ به دست آمده است. در پژوهش خجسته مهر (۹۲) پایایی این پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ و تصنیف محاسبه شد که در دامنه‌های بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۴ به دست آمد [۱۵].

پرسشنامه تحمل ناکامی

این مقیاس توسط هارینگتون (۲۰۰۵) تهیه شده است. هدف این مقیاس میزان تحمل ناکامی فرد در رسیدن به اهداف است. از آنجایی که مقیاسی جهت سنجش تحمل ناکامی در ایران وجود نداشت این مقیاس برای اولین بار در ایران ترجمه و ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی شد (بابا رئیس و همکاران، ۱۳۹۳). این مقیاس ۴ عاملی به صورت طیف لیکرت امتیازی (۵= کاملاً موافقم، ۴= موافقم، ۳= نظری ندارم، ۲= مخالفم، ۱= کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای ۴ مؤلفه می‌باشد که عبارت‌اند از: ۱- عدم تحمل عاطفی (سوالات ۱، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۱، ۲۵). ۲- عدم تحمل ناراحتی (سوالات ۳، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷). ۳- پیشرفت (سوالات ۴، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۴، ۲۸) و ۴- شایستگی (سوالات ۲، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۳۲، ۲۶، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵). ضریب آلفای کرونباخ کل ۰/۸۴، برای مؤلفه عدم تحمل عاطفی ۰/۵۰، مؤلفه عدم تحمل هیجانی ۰/۶۱، مؤلفه پیشرفت ۰/۵۲، مؤلفه استحقاق ۰/۷۱ می‌باشد [۶].

- یافته‌های پژوهش

توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه برحسب جنسیت نشان داد که تمام افراد آزمودنی ۱۵۰ دختر بودند و از این تعداد ۷۳ نفر کارشناسی و ۳۰ درصد کارشناسی ارشد بودند. قبل از بررسی فرضیات پیش فرض نرمال بودن را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

جدول ۱: نتایج چولگی و کشیدگی

متغیر	چولگی	کشیدگی
مهارت زندگی	-۰/۱۴	-۰/۷۱
ادراک دلبستگی	۰/۶۴	-۰/۹۴
تحمل ناکامی	۰/۲۸	-۰/۹۱

با توجه به جدول فوق چون مقادیر چولگی و کشیدگی بین ۱ و ۱- است داده‌ها نرمال هستند. بین ادراک دلبستگی و تحمل ناکامی رابطه وجود دارد.

جدول ۲: بررسی رابطه ادراک دلبستگی و تحمل ناکامی

متغیر	تحمل ناکامی		
ادراک دلبستگی	فراوانی	ضریب پیرسون	سطح معناداری
	۱۵۰	۰/۷۳	۰/۰۰۰

با توجه به سطح معنی داری که از ۰/۰۵ کمتر است، فرض تحقیق تأیید می‌شود یعنی بین ادراک دلبستگی و تحمل ناکامی رابطه وجود دارد. چون ضریب پیرسون مثبت است رابطه‌ی دو متغیر ادراک دلبستگی و تحمل ناکامی مستقیم است. بین مهارت زندگی و تحمل ناکامی رابطه وجود دارد.

جدول ۳: بررسی رابطه مهارت زندگی و تحمل ناکامی

متغیر	تحمل ناکامی		
مهارت زندگی	فراوانی	ضریب پیرسون	سطح معناداری
	۱۵۰	۰/۷۷	۰/۰۰۰

با توجه به سطح معنی داری که از ۰/۰۵ کمتر است، فرض تحقیق تأیید می‌شود یعنی بین مهارت زندگی و تحمل ناکامی رابطه وجود دارد. چون ضریب پیرسون مثبت است رابطه‌ی دو متغیر مهارت زندگی و تحمل ناکامی مستقیم است.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین مهارت‌های زندگی و ادراک دل‌بستگی با تحمل ناکامی رابطه دارد. در نتیجه می‌توان گفت که ناکامی، بیش یا کم برای همه افراد هست ولی توان تحمل آن برای همه‌ی افراد یکسان نیست. عوامل بسیاری هستند که زمینه‌ساز تحمل و یا عدم تحمل افراد هستند و میزان ظرفیت روانی افراد به این عوامل بستگی تام دارد. همه افراد در یک زمانی در طول زندگی باید کم یا بیش در برابر ناکامی از خود تحمل نشان دهند. اصطلاح تحمل ناکامی اشاره دارد به میزان فشار روانی که شخص می‌تواند تحمل کند قبل از این‌که رفتار از حالت یکپارچگی درآمده مختل گردد؛ بنابراین تحمل ناکامی اشاره دارد به قابلیت فرد در نشان دادن مقاومت در کوشش علی‌رغم شکست مکرر و محیط خصومت‌آمیز، بنابراین ضروری است که ناکامی حاصل از شکست در امتحان از دست دادن مقام و موقعیت و غیره را تحمل کنند. تا یکپارچگی شخصیت خود را ابقا کنند. کسی که به کوشش خود ادامه می‌دهد نسبت به کسی که از کوشش‌هایش دست برمی‌دارد یا به شیوه واکنشی در رفتار دست می‌زند از تحمل ناکامی بیشتری برخوردار است. تحمل ناکامی در فرهنگ‌های گوناگون تفاوت می‌کند. نقش مادر در رشد توانایی تحمل ناکامی بسیار اساسی است. در بعضی از فرهنگ‌ها کودکان در چنان فضایی بزرگ می‌شوند تحمل ناکامی را بیش از کودکان فرهنگ‌های دیگر می‌آموزند. نگرش مادر و پدر و معلمان و همسالان هم در توانایی کودکان در تحمل ناکامی مؤثر است [۱۶]؛ بنابراین می‌توان گفت که ادراک دل‌بستگی به والدین و یا گروه همسالان در میزان تحمل ناکامی افراد رابطه مثبت دارد و موجب افزایش تحمل ناکامی در افراد می‌گردد.

همچنین آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه در رفتار سالم می‌شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است که این امر قدرت تحمل افراد را در ناملایمات زندگی افزایش می‌دهد [۱۰]. در نتیجه می‌توان گفت که آموزش مهارت زندگی موجب آن می‌شود که افراد بدانند در هر موقعیت به چه صورت برخورد کنند و در هنگام برخورد با مشکلات بدون از دست دادن اعتمادبه‌نفس بتوانند ناکامی‌های به وجد آمده را تحمل کنند.

منابع و مراجع

- [۱] باریکانی، آمنه (۱۳۸۷). رفتارهای پرخطر در نوجوانان مدارس راهنمایی و دبیرستان‌های شهر تهران. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۵(۵۳)، ۱۹۲-۱۹۸.
- [2] Mikulincer, M. Shaver, P.R. Gillath, O. Nitzberg, R.A. (2005). Attachment, Caregiving, and Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping, *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, No. 5, 817-839.
- [۳] خانجانی، زینب (۱۳۸۴). تحول و آسیب‌شناسی دل‌بستگی از کودکی تا نوجوانی. تبریز: انتشارات فروزش.
- [۴] رشیدی طرهانی، مریم (۱۳۹۲). مقایسه عملکرد خانواده‌های نوجوانان بزهکار و عادی بر اساس سبک دل‌بستگی و هویت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- [۵] آقاییوسفی، علیرضا (۱۳۹۱). بررسی مقابله درمانگری مادران با پرخاشگری کودکان و ناکامی به خاطر داشتن کودکان عقب‌مانده ذهنی. خانواده پژوهی، ۸(۳۱)، ۲۹۴-۳۰۴.
- [۶] بابارئسی، محمد و علی مهدی، منصور (۱۳۹۳). اعتبار یابی پرسشنامه تحمل ناکامی. موسسه آزمون یار پویا. تهران.
- [۷] الیس آلبرت (۱۳۹۱). هیچ‌چیز نمی‌تواند ناراحت‌کننده کند - آره هیچ‌چیز، ترجمه: مهرداد فیروز بخت و حسین عرفانی. تهران: خدمات فرهنگی رسا.
- [۸] شیرزاد، بهارک (۱۳۸۷). نقش مدارس امن در هزاره سوم. تهران: اردهال.
- [۹] کریم زاده، اسماعیل (۱۳۸۸). راهنمای آموزش و آداب مهارت‌های زندگی. تهران: یادمان هنر اندیشه.
- [۱۰] سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه ربابه نوری قاسم‌آبادی و پروانه محمدخانی (۱۳۸۸). تهران: واحد بهداشت و روان و پیشگیری از سوءمصرف مواد سازمان بهداشت جهانی.
- [۱۱] طارمیان، فرهاد؛ ماه جویی، ماهیار و فتحی، طاهر (۱۳۸۷). مهارت‌های زندگی کتاب راهنمای اجرای فعالیت‌های پرورشی دوره متوسطه (ویژه واحد راهنمایی و مشاوره تربیتی). تهران: تربیت.
- [۱۲] شولمن، لارنس (۲۰۰۸). مهارت‌های کمک کردن به افراد، خانواده و گروه‌ها. ترجمه منیرالسادات میربها (۱۳۸۶)، تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی.
- [۱۳] خنیفر، حسین و پور حسینی، مزده (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی. تهران: هاجر.
- [۱۴] خدادادی، مجتبی (۱۳۹۰). پرسشنامه ده مهارت زندگی. تهران: موسسه تحقیقات علوم رفتاری، شناختی سینا (روان تجهیز).
- [۱۵] خجسته مهر، رضا؛ ممبینی، جعفر و اصلانی، خالد (۱۳۹۲). مقایسه نگرش به ازدواج و طلاق و دل‌بستگی به همسالان در دانش آموزان پسر دبیرستانی خانواده‌های عادی و طلاق. روانشناسی مدرسه، ۲(۳)، ۵۷-۷۵.
- [۱۶] حیدری توپکانلو، سمیه؛ حسنعلی جوان اقبال؛ شاکری، مهدی و نیکدل، زینب (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین مدیریت هیجان و تفکر انتقادی با تحمل ناکامی در دانشجویان، هشتمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.