

*8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences*



اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری نوجوانان دارای اختلال اضطرابی

فرشید اللهیار خانی<sup>۱</sup>، ملیکا اویسی موخر<sup>۲</sup>، هاله جعفری نجد<sup>۳</sup>، حسین روزبه<sup>۴</sup>، مهران محبیان فر<sup>۵</sup>، یلدا حبیبی<sup>۶</sup>

**The effectiveness of life skills training on adolescents with anxiety disorders**

**Farshid Allahyar Khani - Melika oveisi Moakhar - Haleh jafari najd - Hossein Ruzbeh -  
Mehran Mohebianfar - Yalda Habibi**

**چکیده**

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری نوجوانان دارای اختلال اضطرابی انجام شده است. طرح پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل نوجوانان دارای اختلال اضطرابی شهر اردبیل بوده است. ابزار مورد استفاده پرسشنامه‌ی مسئولیت پذیری نوجوانان بود. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و سپس ۳۰ نفر از آزمودنی ها به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. و سپس مداخله آزمایشی ( آموزش مهارت های زندگی خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس آزمون به عمل آمد. یافته ها حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد میانگین نمره مسئولیت پذیری نوجوانان در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش پیدا کرده است. بنابراین آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری نوجوانان دارای اختلال اضطرابی تاثیر دارد.

**واژه های کلیدی:** آموزش مهارت های زندگی، مسئولیت پذیری نوجوانان، اختلال اضطرابی.

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

<sup>۲</sup> دانشجو کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران.

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.

<sup>۵</sup> کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

<sup>۶</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

# 8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in Psychology, Counseling, and Educational Sciences



## مقدمه

اضطراب زندگی میلیون ها انسان را هر ساله مختل می کند و یکی از علت های ناتوانی در سراسر جهان به شمار می روند. اختلالات اضطرابی از شایع ترین انواع اختلالات روانی در افراد می باشد که با اختلالاتی در عملکرد مانند ترک تحصیل، انزوای اجتماعی، اعتیاد به الکل و اقدام به خودکشی و افزایش خطر بروز سایر اختلالات روانی همراه می باشند (دیلیمان و همکاران، ۲۰۱۵). اضطراب نیز یک احساس منفی است که در پاسخ به خطر درک شده روی می دهد که این خطر می تواند از منبع خارجی یا داخلی بوده و واقعی یا خیالی باشد. طبق ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (۲۰۱۳) اضطراب یک تجربه هیجانی ناخوشایند و دارای نشانه های جسمی نیز می باشد. اضطراب بر خلاف افسردگی (که واکنشی در برابر فقدان و متوجه گذشته است) واکنشی در برابر تهدید و معطوف به آینده است، تهدید می تواند خطر، نبود حمایت و محرک های ناآشنا را در برگیرد. همچنین استرس فرایندی است که طی آن رویدادهای محیطی بهزیستی ارگانسیم را تهدید کرده یا به چالش می گیرند و ارگانسیم هم نسبت به این تهدید پاسخ نشان می دهد. اضطراب، همچنین می تواند احتمال تحریک پذیرتر شدن افراد را افزایش دهد و این امر به نوبه خود احتمال بروز اختلالات مختلف را در افراد بالا برد (سلوان و همکاران، ۲۰۱۷). مسئولیت فرایندی است که فرد باید از اولین سال های کودکی آن را آموخته تا با وظایف متعددی که در دوران های مختلف زندگی روبه رو می شود مسئولانه برخورد کند. مسئولیت پذیری<sup>۱</sup> افراد در هر جامعه ای، یکی از ارزش های آن جامعه محسوب می شود و از شاخص های مهم سلامت روان محسوب می شود. منظور از مسئولیت پذیری یعنی قابلیت پذیرش، پاسخگویی و یا به عهده گرفتن کاری که از فردی خواسته می شود و او قدرت پذیرفتن یا رد کردن آن را دارد (جوادی، ۱۳۹۰). مرگلر<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) معتقد است که مسئولیت پذیری به معنای توانایی نظم دادن به تفکر، احساسات و رفتار فردی همراه با اراده و قدرت انتخاب گری خود به عنوان مسئول و پاسخگوی اصلی پیامد های فردی و اجتماعی آن است.

نوجوانی آخرین مرحله رشد فرزندانمان است که طی آن والدین و مربیان می توانند فعالانه آنان را یاری کنند تا مسیر زندگی خویش را بیابند. آخرین مرحله ای است که می توانیم سرمشقی روزانه برایشان باشیم، به آنان پند دهیم، فعالیت های خانوادگی ترتیب دهیم، فرصت های مناسب فراهم کنیم و با فرایند آموزش، تماس مستقیم داشته باشیم. در پایان این دوره اغلب جوانان به دنبال کار می روند، به دانشکده می روند، ازدواج می کنند و به طور خلاصه وارد دنیای مستقل خود می شوند (کلمز، کلارک و بین؛ ترجمه علی پور، ۱۳۹۲). آموزش بچه ها برای پذیرش مسئولیت در درون خانواده روش بسیار مطلوبی برای آماده کردن

**8th International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



آن‌ها در پذیرش وظایف و مسئولیت‌های بی‌شماری است که در بیرون از خانواده با آن‌ها مواجهه خواهند شد و وسایل لازم را برای استقلال آنها فراهم می‌کند، برای یک کودک که اکنون رشد می‌کند و بعداً نوجوان و بزرگسال می‌شود، توانایی در توفیق مسئولیت‌های اجتماعی خارج از خانواده به فرصت برای تجربه کردن مشارکت ارزشمندی احترام به خود، قدرت و پیوند با اجتماعی بستگی دارد (بارت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

مسئولیت‌پذیری یک الزام و تعهد درونی از سوی فردی برای انجام مطلوب همه فعالیت‌هایی که بر عهده اش گذاشته شده است، می‌باشد از درون فرد سرچشمه می‌گیرد. فردی که مسئولیت‌کاری را بر عهده می‌گیرد، قبول می‌کند که یک سری فعالیت‌ها و کارها را انجام دهد و یا بر انجام این کارها توسط دیگران نظارت داشته باشد. به عبارت دیگر مسئولیت‌پذیری تعهدی است که انسان در قبال امری می‌پذیرد و کسی که به او کاری واگذار شده، پیامد آن کار به عهده اوست. همچنین مسئولیت‌پذیری یا بی‌مسئولیتی، هر یک اشکالی از ارتباط با جامعه هستند که تا حدی به نحوه و چگونگی آگاهی فرد از دنیای پیرامونش مربوط می‌شود. اگر افراد تصویر درستی از جامعه، عناصر اجتماعی و چگونگی ارتباط با یکدیگر داشته باشند این امر تا حد زیادی در نحوه و چگونگی رفتار اجتماعی آنان مؤثر خواهد بود. بنابراین، اولین محور در آموزش مسئولیت‌پذیری، رشد دامنه‌ی اطلاعات و آگاهی‌های فرد از انواع مسئولیت‌پذیری و اعتلای مهارت‌های عقلانی تحلیل و تفکر پیرامون این مسئولیت‌ها است (اسلامی، ۱۳۹۱).

یکی از ابعاد مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی است. چنین به نظر می‌رسد، هرچه فرد خودرا بیشتر بشناسد و دید بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال را در خودش افزایش داده و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت می‌کند؛ بنابراین این خودآگاهی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است (رادفر و همکاران؛ به نقل از مرادپور و همکاران، ۱۳۹۲). ارتباط نیاز به برقراری پیوند‌ها و دل‌بستگی عاطفی با دیگران است و این نیاز بیانگر میل به مرتبط بودن عاطفی و درگیر بودن در مسائل و روابط صمیمانه است. انسان‌ها بخش عمده‌ای از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می‌کنند و هرچه ارتباط موفق‌تری داشته باشند موفقیت چشمگیرتری بدست می‌آورند. با توجه به این مهم ضرورت آموزش مهارت ارتباط مؤثر احساس می‌شود. هم‌چنین مهارت برقراری ارتباط مؤثر یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت و روابط بین فردی است. از ویژگی‌های روابط بین فردی و مهارت‌های ارتباطی قابل‌یادگیری بودن آن‌هاست (هارجی و دیکسون، ۲۰۰۴؛ به نقل از گودرزی، ۱۳۹۱).

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



بنابراین این پژوهش در پی پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری نوجوانان دارای اختلال اضطرابی تاثیر دارد؟

### فرضیه پژوهش

آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری نوجوانان دارای اختلال اضطرابی تاثیر دارد.

### روش پژوهش

#### پرسشنامه ی مسئولیت پذیری نوجوانان<sup>۱</sup>:

پرسشنامه ۷۸ سوالی، که در هر عبارت ۵ گزینه است. نهایتاً پس از احراز شرایط مناسب آماری، آماده و بر روی نمونه ی ۵۰۰ نفری اجرا شد و یافته ها به شرح زیر بود. پایایی آزمون به طور مجدد مورد بررسی قرار گرفت. در محاسبه ی پایایی از روش همسانی درونی ضریب آلفا کرونباخ برای کل پرسشنامه قبل از چرخش، ۰/۹۴ برآورد گردید و پس از چرخش و ریزش ۲۸ سوال، ۰/۹۱ به دست آمد. ضرایب همبستگی برای هفت عامل به ترتیب از عامل اول تا هفتم بدین ترتیب است: عامل اول ۰/۷۸، عامل دوم ۰/۸۶، عامل سوم ۰/۸۰، عامل چهارم ۰/۵۵، عامل پنجم ۰/۵۳، عامل ششم ۰/۶۰، عامل هفتم ۰/۵۲، همچنین ضرایب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در عامل ها چنین بوده است. عامل اول ۰/۸۶، عامل دوم ۰/۹۴، عامل سوم ۰/۹۴، عامل چهارم ۰/۸۵، عامل پنجم ۰/۸۱، عامل ششم ۰/۹۲، عامل هفتم ۰/۸۰ که همه نشان دهنده ی پایایی مطلوب و مناسب آزمون است. در ساختار عاملی پرسشنامه ابتدا آزمون های KMO، و آزمون بارتلت مورد استفاده قرار گرفت. مقدار KMO برابر با ۰/۹۰ و مقدار X<sup>2</sup> برابر با ۱۳۳۲۵/۳۴۵ با درجه ی آزادی ۳۰۰۳ بود. بدین ترتیب، شرایط لازم برای تحلیل عاملی وجود داشت. پس از استخراج نتایج، با توجه به مقدار واریانس تبیین شده توسط هر عامل و با توجه به نمودار اسکری نهایتاً هفت عامل مشخص شدند. از ۷۸ سوال نهایتاً ۵۰ سوال در پرسشنامه باقی ماند. در این مرحله، ضریب آلفا در صورت حذف سوال ها دوباره برای ۵۰ سوال، محاسبه شد. ضریب آلفای کل برابر با ۰/۹۱ به دست آمد. بنابراین عامل اول خودمدیریتی، عامل دوم نظم پذیری، عامل سوم قانونمندی، عامل چهارم امانت داری، عامل پنجم وظیفه شناسی، عامل ششم سازمان یافتگی، و عامل هفتم پیشرفت گرایی، نام گرفت.

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



یافته ها

یافته های توصیفی

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در پس آزمون

گروه شاخص متغیر	آزمایش		کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خود مدیریتی	۳۷/۴۵	۴/۲۱	۲۲/۴۵	۴/۹۱
نظم پذیری	۲۹/۳۵	۴/۷۸	۱۶/۶۸	۳/۸۶
قانون مندی	۳۸/۸۴	۴/۶۹	۲۳/۵۴	۴/۵۶
امانت داری	۲۱/۳۹	۲/۶۸	۱۳/۱۲	۳/۷۵
وظیفه شناسی	۱۷/۴۲	۲/۳۵	۱۱/۶۵	۳/۷۷
سازمان یافتگی	۱۹/۴۱	۴/۳۵	۱۱/۸۶	۲/۵۴
پیشرفت گرایی	۱۷/۸۶	۲/۳۵	۱۳/۳۲	۲/۲۱

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



در جدول ۲، میانگین وانحراف استاندارد، نمره متغیرهای پژوهش در دو گروه در پس آزمون نشان داده شده است. بین میانگین‌های متغیرهای پژوهش در دو گروه تفاوت وجود دارد که معناداری این تفاوت در بخش آماراستنباطی بررسی می‌گردد.

جدول ۲: نتایج آزمون تعامل بین گروه‌ها

منبع	متغیرها	مجموع مجذورها	DF	مجذور میانگین	F	SIG.	مجذوراتای سهمی
گروه	خود مدیریتی	۱۲۸۶/۶۸۷	۱	۱۲۸۶/۶۸۷	۱۲۴/۶۵۴	۰/۰۰۰۱	
	نظم پذیری	۷۵۴/۵۶۸	۱	۷۵۴/۵۶۸	۹۰/۳۵۴	۰/۰۰۰۱	
	قانون مندی	۱۲۳۵/۴۱۱	۱	۱۲۳۵/۴۱۱	۵۴/۶۹۸	۰/۰۰۰۱	۰/۱۶۸۵
	امانت داری	۱۹۵/۳۵۸	۱	۱۹۵/۳۵۸	۷۴/۳۳۴	۰/۰۰۰۱	۰/۱۶۴۱
	وظیفه شناسی	۲۰۲/۶۸۵	۱	۲۰۲/۶۸۵	۳۹/۱۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹۸
	سازمان یافتگی	۶۴۵/۲۱۵	۱	۶۴۵/۲۱۵	۸۲/۳۸۶	۰/۰۰۰۱	۰/۱۶۸۵
	پیشرفت گرایی	۱۵۶/۶۸۹	۱	۱۵۶/۶۸۹	۳۸/۵۲۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۷
خطا	خود مدیریتی	۴۵۱/۸۷۸	۳۱	۱۵/۴۵۵			
	نظم پذیری	۲۴۱/۵۴۱	۳۱	۹/۳۵۸			
	قانون مندی	۶۵۸/۳۵۴	۳۱	۲۵/۳۴۵			

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



امانت داری	۳/۴۵۲	۳۱	۸۰/۶۸۷
وظیفه شناسی	۶/۶۵۸	۳۱	۱۶۳/۳۱۱
سازمان یافتگی	۸/۸۶۹	۳۱	۲۲۵/۵۶۳
پیشرفت گرایی	۵/۴۱۲	۳۱	۱۳۵/۴۴۱

با توجه به جدول ۲ نشان می دهد که سطح معناداری از ۰/۰۵ کوچکتر است در نتیجه تفاوت مولفه های مسئولیت پذیری در دو گروه معنادار می باشد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری نوجوانان دارای اختلال اضطرابی تاثیر دارد.

#### بحث و نتیجه گیری

**فرضیه:** آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری نوجوانان دارای اختلال اضطرابی تاثیر دارد.

یافته ها حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد میانگین نمره مسئولیت پذیری نوجوانان در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش پیدا کرده است. بنابراین آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری نوجوانان دارای اختلال اضطرابی تاثیر دارد. نتیجه بدست آمده در پژوهش حاضر با نتایج میرانی (۱۳۹۴)، برایدون و مک دونالد (۲۰۱۲) همخوانی دارد.

در تبیین اثربخشی آموزشی مهارت های زندگی بر مولفه های مسئولیت پذیری می توان گفت مسئولیت پذیری نقش مهمی در تنظیم روابط اجتماعی افراد دارد. افراد مسئولیت پذیر به علت استقلال فکری، سختکوشی و روحیه مشارکت جویی که در ارتباطات اجتماعی خود دارند، جایگاه ویژه و شایسته ای در نظام خانوادگی خود خواهند داشت و به سبب بازخوردهای مثبتی که از اطرافیان می گیرند، عزت نفس و خودباوری آنها افزایش می یابد و این مسئله باعث خواهد شد آنان بیش از پیش در روابط اجتماعی خود مستحکم تر و سازگارتر شوند (میرانی، ۱۳۹۴).

آموزش مهارت های زندگی باعث می شود که افراد شناخت بیشتری از خود پیدا کرده و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و در جهت اصلاح نقاط ضعف و در تقویت نقاط قوت خود اقدام کنند. ایجاد آگاهی در مورد نقاط قوت و ضعف موجب می شود

## 8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in Psychology, Counseling, and Educational Sciences



که به فرد کمک نماید تا بهتر نسبت به نحوه مقابله با مشکلات اقدام کند. همچنین مقابله کافی و موثر در دوره نوجوانی نتایج مثبتی را در بزرگسالی، از جمله مشکلات رفتاری کمتر، سازگاری بهتر و در نتیجه علایم افسردگی کمتر به همراه خواهد داشت. نوجوانانی که در موقعیت‌های سخت و استرس‌زا از راهبردهای مقابله‌ای مناسب و کارآمد استفاده می‌کنند دارای سلامت روان بیشتری از دیگر همسالان خود هستند. مهارت‌های زندگی در فرد، توانایی لازم را برای رویارویی واقع‌بینانه با شرایط بیرونی که می‌توانند تنش‌آفرین و استرس‌زا باشند، ایجاد می‌کند. لذا احساس توانایی و مقابله با مشکلات می‌تواند در میزان رضایت مندی و شادی افراد موثر واقع شود. بنابراین، اصلاح ارزیابی‌های فرد و بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و تمرین‌های ارائه شده برای تلفیق تفکیک‌های آموخته شده با موقعیت‌های زندگی واقعی می‌تواند به کاهش اضطراب منجر گردد و مسئولیت‌پذیری را افزایش می‌دهد.



**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



**منابع**

- اسلامی، فریدون (۱۳۹۱). *اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر کاهش رفتارهای سهل انگارانه و افزایش مسئولیت پذیری دانشجویان کارشناسی دانشگاه علامه طباطبایی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- جوادی، ز. (۱۳۹۰). نقش مؤلفه های مسئولیت پذیری در عملکرد تحصیلی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۳، شماره ۴. (۱۲).
- رحیمی، حمید؛ مدنی، سید احمد، و محمدیان، آسیه (۱۳۹۴). بررسی رابطه ی بین هوش اخلاقی و سرمایه اجتماعی با مسئولیت پذیری دانشجویان مورد مطالعه: دانشگاه کاشان. فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۱، ۱۰۱-۱۲۵.
- شریفیان، اسماعیل؛ خلیلیان، سمیه. (۱۳۹۴). مقایسه مؤلفه های مسئولیت پذیری اجتماعی شرکت های ورزشی از دیدگاه دانشجویان تربیت بدنی، *پژوهش نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۱۱(۲۲)، ۳۹-۴۸.
- طارمیان، فرهاد؛ ماهجویی، مازیار، و فتحی، طاهر. (۱۳۸۷). مهارت های زندگی، تهران، انتشارات تربیت چاپ دوم.
- علیرضایی مطلق، مرجان، اسدی، زینب. (۱۳۸۷). تاثیر رفتار درمانی شناختی در کاهش اضطراب دختران نوجوان با اختلال اضطراب فراگیر. *مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، ۹، ۱، ۲۵-۳۴.
- کلمز، هریس و بین، رینولد (۱۹۸۶). آموزش مسئولیت به کودکان. ترجمه علی پور، پروین؛ مصباحی، محمدرضا، و سالیانی، علی (۱۳۹۲). تهران: به نشر.
- کلینکه، کریس ال (۱۹۹۲). مهارت های زندگی. ترجمه شهرام محمد خانی (۱۳۹۰). تهران: سپند هنر.
- گودرزی، نسرین (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی به روش قصه گویی بر میزان کمروبی دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی شهر سمنان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه سمنان.
- مرادپور، جاماسب؛ میری، محمدرضا؛ علی آبادی، سمانه، و عباس پور، صادق (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش خودآگاهی و ابراز وجود بر سازگاری و عزت نفس مادران کودکان عقب مانده ذهنی. فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. سال دهم، شماره ۱، صص ۵۳-۴۲.
- مرادی، علی (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



مقطع متوسطه منطقه دلوار، اولین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر.

- Barewet , M . (2010) . Teaching your child responsibility . pagewise . Inc .Brayden, G.K. and MC Donell, M.H. (2012). Good Firms, Good targets: The relationship between corporate social responsibility reputation and activist targeting. *Annual review of psychology*, 31, 251-262.
- Helker, Kerstin , & ,Wosnitza , Marold.(2016) . The interplay of students' and parents' responsibility judgements in the school context and their associations with student motivation and achievement . *International Journal of Educational Research*, 76 (2016) 34–49.
- Dieleman GC, Huizink AC, Tulen JHM, Utens EMWJ, Creemers HE, van der Ende J, et al. Alterations in HPA-axis and autonomic nervous system functioning in childhood anxiety disorders point to a chronic stress hypothesis. *Psychoneuroendocrinology*.2015;51(8):135-150.
- Kazdin AE, Rabbitt SM. Novel models for delivering mental health services and reducing the burdens of mental illness. *Clin Psychol Sci*. 2013; 1(2): 170-191.
- hahnavazi A, Abdi N, Allahyari E, Bakhshi F, Peighan A. Effectiveness of eye movement desensitization and reprocessing on anxiety in children with Thalassemia in a 12-month follow up. *Armaghane Danesh*. 2016;20(11):962-971.
- Mullins,E. Diener ,E. Sandvik, E. (2012). Studying the relationship between the Internet and the responsibility of the students, *J Pers Soc Psychol* , 61(3): 427-434.
- Sloan E, Hall K, Moulding R, Bryce S, Mildred H, Staiger PK. Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: *A systematic review*. *Clin Psychol Rev*. 2017; 57(10): 141-163.