

## بررسی تاثیر آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) بر تعارض با والدین و پرخاشگری نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر استان تهران

خدیجه سیسیان<sup>۱</sup>، رحمت اله عظیمی<sup>۲</sup>، مریم موسوی نیک<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روان شناسی بالینی موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی حکیم ناصر خسرو ساوه. ایران

<sup>۲</sup> مدرس گروه روان شناسی موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی حکیم ناصر خسرو ساوه. ایران. (نویسنده مسئول).

<sup>۳</sup> استادیار موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی حکیم ناصر خسرو ساوه. ایران.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) بر تعارض با والدین و پرخاشگری نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر استان تهران بود. جامعه آماری این مطالعه، شامل کلیه نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر استان تهران مراجعه کننده به مراکز مشاوره بود. این پژوهش در قالب یک پژوهش نیمه آزمایشی با گروه گواه و در چهارچوب یک طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایشی و گواه اجرا شد. از بین ۳۲ شرکت کننده در این پژوهش ۱۶ شرکت کننده در گروه آزمایش و ۱۶ شرکت کننده در گروه کنترل کننده قبل و بعد آموزش با ابزارهای پژوهشی مقیاس پرخاشگری اهواز (۱۳۷۵) و پرسشنامه تعارض نوجوانان با والدین (CTS) (۱۹۹۰) مورد ارزیابی قرار گرفتند. مداخله آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) طی برنامه هشت جلسه‌ای و هر جلسه بمدت ۹۰ دقیقه انجام گردید. داده های پژوهش با استفاده آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) و یک متغیری (آنکوا) و مورد تحلیل قرارگرفت. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) در سطح ( $F=768/096$ ،  $P < 0/01$ ) حداقل در یکی از متغیرهای تعارض با والدین و پرخاشگری و همچنین نتایج تحلیل کواریانس یک متغیری نشان داد آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) در سطح ( $F=1844/915$ ،  $P < 0/01$ ) تعارض با والدین و در سطح ( $F=910/466$ ،  $P < 0/01$ ) پرخاشگری در نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر استان تهران در مرحله پس آزمون اثرمعناداری داشته است. بنابراین با عنایت به معنی دارشدن فرضیه های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که در این پژوهش، آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) توانسته است موجب کاهش تعارض در والدین و پرخاشگری در نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر استان تهران گردد.

**واژه‌های کلیدی:** تعارض با والدین، پرخاشگری، مهارت‌های زندگی، حل مساله، مهارت ارتباط موثر

## مقدمه:

خانواده یکی از نهادهای اجتماعی است که اساس حیات اجتماعی بشر را تشکیل می‌دهد و مهم‌ترین وظیفه والدین، فراهم نمودن بستری مناسب برای تأمین امنیت و آرامش روانی فرزندان است. با این حال در عصر حاضر نظام خانواده دچار مشکلات و چالش‌های اساسی گردیده است که حتی گاه اساس و تمامیت آن زیر سؤال رفته است. پرخاشگری و تعارض نوجوانان با والدین یکی از اساسی‌ترین مشکلات خانواده‌ها در چند سال اخیر بوده است که علاوه بر خانواده، مدارس هم درگیر این مشکل شده‌اند. نوجوان در مهم‌ترین دوره در طول زندگی خود قرار دارد و با تغییرات زیادی از جمله تغییرات زیستی، بدنی و اجتماعی روبرو می‌شود. نوجوانی معمولاً با دوره بلوغ همراه است که در دختران از سن ۱۲-۱۳ سالگی و در پسران از ۱۳-۱۴ سالگی شروع و تا ۱۶-۱۸ سالگی ادامه دارد (اوربن، توموا و بلیک‌مور، ۲۰۲۰). پرخاشگری از جمله پدیده‌های نابهنجار دوره‌ی نوجوانی است که از شیوع قابل توجهی برخوردار است. از این رو، این پدیده به عنوان یک موضوع مهم در مطالعات روانشناسی و جامعه‌شناسی قرار گرفته است. بروز رفتار پرخاشگری در کودکان و نوجوانان، همچون دیگر رفتارهای نابهنجار در این سنین، تأثیر بسزایی را از خانواده، والدین و شیوه‌های تربیتی و ارتباطی می‌پذیرد. نوجوان پرخاشگر در مدرسه با دیگران درگیر می‌شود، افت تحصیلی پیدا می‌کند و برای بقیه دانش‌آموزان مزاحمت ایجاد می‌کند. در بعضی از این نوجوانان، این گونه رفتارهای نابهنجار زودگذر بوده و بعد از مدتی رفع می‌گردد ولی گاهی این رفتارها ادامه پیدا می‌کند و در نوجوان تثبیت می‌شود و باعث رفتارهای بدتر و پرخطرتر در دوره بزرگسالی می‌شود (نیوت، سوزرلند، ایسنر و موری، ۲۰۱۹). گاهی اوقات نوجوان با خواسته‌های والدین خود مخالفت می‌کند که باعث ایجاد تعارض می‌شود. علت این مخالفت‌ها و تعارض‌ها ممکن است به خاطر تغییرات دوره بلوغ، فاصله و شکاف بین ارزش‌ها و عقاید والدین با نوجوان، الگوبرداری از همسالان و دوستان، جدایی والدین، دخالت بیش از حد در کار نوجوان، پرخاشگر یا عصبی بودن والدین باشد. وجود تعارض بین نوجوان و والد باعث به وجود آمدن مشکلات دیگری از جمله افت تحصیلی، فراری شدن از خانه، پناه بردن به جنس مخالف، مصرف مواد و بزهکاری می‌شود (وانبریسچونن و اورتسون، ۲۰۱۹). از طرفی، زمانی که کودک وارد دوره نوجوانی می‌شود، ارتباطات خانوادگی به کلی دگرگون شده و شکل جدیدی به خود می‌گیرند. نوجوان اظهار نظر می‌کند، از افکار، عقاید و اعمال اعضای خانواده انتقاد می‌کند. با مظاهر قدرت در خانواده (اغلب والدین) به مخالفت برمی‌خیزد. نوجوان در جستجوی فردیت و خودمختاری و ایجاد یک هویت مستقل برای خود است. او خود را فردی رشد یافته در نظر می‌گیرد که توانایی تصمیم‌گیری در مسائل شخصی خود را دارد اما در دنیایی زندگی می‌کند که تحت کنترل بزرگسالان است. والدین، نوجوان را هنوز به عنوان یک کودک می‌شناسند و خود نوجوان می‌پندارد که بزرگ شده است و طالب آزادی‌های بیشتری در مقایسه با قبل است. والدین از فرزند نوجوان خود انتظار دارند که دوران نوجوانی را به آهستگی طی کند، درحالی‌که نوجوان تمایل به تسریع آن دارد. همین تغییرات انتظارات فرزند - والدین از یکدیگر در این دوران، منبع مهم تعارض و تضاد در خانواده می‌شود (وان لیزا، هاوک، برانچ، کوت و میوس، ۲۰۱۶).

روابط والدین با یکدیگر و با فرزندان، در بروز رفتارهای نامطلوب فرزندان تأثیر فراوانی دارد. والدینی که رابطه مطلوب و درستی با فرزندان خویش دارند، موجب شادمانی، مسئولیت‌پذیری و تکامل شخصیتی فرزندان خود می‌شوند. از سوی دیگر، والدینی که رفتار مطلوب و درستی با فرزندان خود ندارند باعث بروز انواع مشکلات رفتاری در آنان می‌شوند. در خانواده‌هایی که کیفیت روابط، منفی است و سرشار از تعارض و اختلاف است، تعارض به فرزند و رفتارهای او گسترش پیدا می‌کند و اینگونه روابط و

<sup>۱</sup>Orben, Tomova & Blakemore

<sup>۲</sup>Nivette, Sutherland, Eisner & Murray

<sup>۳</sup>Van Breeschoten & Evertsson

<sup>۴</sup>Van Lissa, Hawk, Branje, Koot & Meeus

زمینه‌های خانوادگی موجب مشکلات سازگاری در کودکان می‌شود. افراط و تفریط در میزان توجه و مراقبت نسبت به اعمال و رفتار فرزند نیز می‌تواند موجبات اختلالات رفتاری باشد (برانج، ۲۰۱۸). لذا، در جریان سخته‌هایی که در محیط اجتماعی نوجوانان با آنها مواجه‌اند، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به فرد کمک می‌کند تا از عهده حل مشکلات خود برآیند، تسلی‌بخش است؛ بنابراین یکی از نکات مهم در بحث نوجوانان، توجه به مهارت‌های حل مسئله است که افراد را در برخورد با مشکلات توانا سازد. آموزش مهارت حل مسئله اشاره به یک فرایند شناختی- رفتاری دارد که تنوعی از پاسخ‌های بدیل و بالقوه را برای مقابله با شرایط مشکل‌ساز فراهم می‌کند و امکان انتخاب بهترین و موثرترین پاسخ‌های بدیل را افزایش می‌دهد. حل مسئله، مهارت مقابله‌ای و عملی است که موجب افزایش حرمت خود می‌شود و با سازش یافتگی شخصی مطلوب ارتباط دارد (پالرمو، لا، برومبرگ، فالس و اکلستون، ۲۰۱۶). همچنین، حل مسئله از جمله مهارت‌های زندگی است که بهره‌مندی از آن منجر به پیشرفت در زندگی و بهبود روابط اجتماعی می‌شود. ممکن است مشکلات مدام به سمت فرد هجوم بیاورند و فرد را به زحمت بیاندازند. در صورتی که افراد توان مقابله با آن‌ها را به شیوه‌ای مؤثر نداشته باشند آسیب‌های روحی فراوانی به سراغشان می‌آید لذا به کارگیری مهارت حل مسئله از این موضوعات جلوگیری می‌کند (ادوی، حمید، عطاری و مدمولی، ۱۳۹۴). در پژوهش کرمی و محمدخانی (۱۳۹۷) نشان داده شد که آموزش مهارت حل مساله، بر کاهش تعارض‌های والد- فرزند در دانش آموزان موثر بوده است. همچنین مطالعات متعددی از جمله، کاستیلو و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت حل مساله در کاهش پرخاشگری نوجوانان مؤثر است. از دیگر مهارت‌هایی که به نظر می‌رسد می‌تواند بر پرخاشگری و تعارض با والدین نوجوانان موثر باشد مهارت ارتباط موثر می‌باشد (دیزول، زوپایاگال، اکپور و مولکی، ۲۰۱۷). مهارت برقراری ارتباط موثر به رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به نحوی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی بینجامد. در فرایند اجتماعی شدن، اکتساب و به کارگیری مهارت‌ها و چگونگی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، یکی از مولفه‌های اصلی رشد اجتماعی، به خصوص در بین نوجوانان محسوب می‌شود (کیرکا و بادملی، ۲۰۱۹). مطالعات مختلف نشان دهنده موثر بودن مهارت ارتباط موثر بر تعارض با والدین و پرخاشگری می‌باشد. صدقی و هاشمی (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت ارتباط موثر بر تعارض والد فرزند (استدلال و پرخاشگری کلامی) دانش- آموزان تاثیر دارد. دوران نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین دوران در رشد افراد است که هم از نظر زیستی و هم از نظر روانی، عاطفی و گرایش‌های اجتماعی، تحولاتی در فرد ایجاد می‌کند. لذا بررسی علل و عواملی که موجب تضاد در بینش‌ها، گرایش‌ها، ارزش- ها و در نهایت واکنش‌های نوجوانان در مقابل والدین می‌شود، از اهمیت فراوانی برخوردار است. اهمیت شناخت مشکل نسل نوجوان و جوان با هدف کم به آن‌ها تا آن حد مهم است که گروه‌هایی از جامعه‌شناسان، روانشناسان، زیست‌شناسان، فلاسفه تعلیم و تربیت و محققان درباره‌ی آن‌ها مطالعاتی انجام داده‌اند. این دو گروه به لحاظ شرایط سنی و قدرت بدنی که دارند در جامعه از نظر سیاسی، فرهنگی، اخلاقی، اقتصادی و تولیدی دارای توانایی‌های ویژه‌ای هستند که مهم‌ترین سرمایه‌ی هر کشور محسوب می‌شوند. چنین سرمایه عظیمی در هر کشور نظر سیاستمداران و برنامه‌ریزان را به خود جلب نموده و برای رفع مشکلاتی که در سر راه آن‌هاست باید راه حل‌هایی اندیشیده شود (یاراحمدی، ۱۳۹۶). خشونت و پرخاشگری یکی از رفتارهای رایج بشری و در اصل پدیده‌ای اجتماعی است که در نوجوانان رواج زیادی دارد که جنبه‌های روان شناختی مهمی نیز دارد. آمارها نشان می‌دهد که بروز پرخاشگری و خشونت در جامعه انسانی، همیشه میزان بسیار بالایی داشته است. تاریخ مکتوب و نامکتوب بشر مملو از خشونت و مرگ آفرینی بوده است. امروزه نیز، در تمامی دنیا سالیانه میلیون‌ها جرم خشونت‌آمیز اعم از

<sup>۳</sup>Branje

<sup>۴</sup>Palermo, Law, Bromberg, Fales, Eccleston

<sup>۵</sup>Dithole, Thupayagale-Tshweneagae, Akpor & Moleki

<sup>۶</sup>Kirca & Bademli,

قتل، تجاوز به عنف، زورگیری و نزاع های شدید صورت می گیرد. یکی دیگر از مشکلات دوره نوجوانی، تعارض است (نیوت و همکاران، ۲۰۱۹). در دوره نوجوانی معمولاً انتظارات والدین با انتظارات کودک، برای رسیدن به استقلال، تعارض پیدا می کند. والدین توانایی اینکه بدون کنترل و محدودیت فرزند خود را کنترل و حمایت کنند، ندارند و فرزندان بدون رد کردن و حمله کردن به خواسته های والدین می توانند رشد و فردیت پیدا کنند، از این رو روند اجتماعی شدن کودکان ذاتاً همراه با تعارض است. نقش خانواده در این دوره از اهمیت بالایی برخوردار است، خانواده ها با اتخاذ شیوه های مناسب رفتاری می توانند تنش های احتمالی را کاهش دهند. خانواده هایی که شرایط مناسبی برای این دوران بحرانی فراهم می کنند، مشکلات کمتری در فرزندان خود مشاهده می کنند. در مقابل خانواده های سخت گیر، خانواده های آسان گیر و خانواده های نابسامان با دشواری های دوره نوجوانی مواجه می شوند. مسئله اساسی در این دوره، رابطه والدین با نوجوان هست (تیلور، مرلیز، گوئک، شیرلو، ۲۰۱۶). با توجه به اهمیت موضوع پرخاشگری و تعارض در نوجوانان که می تواند سدی در راه تحصیل و حتی زندگی آینده آنان باشد، بخصوص دختران نوجوان که مادران آینده هستند و نقش مهمی در تربیت فرزندان جامعه بر عهده خواهند داشت، اگر این مسئله حل نشود در آینده نه تنها برای خود فرد، بلکه برای جامعه نیز مضراتی به وجود خواهد آورد. لذا برای برطرف کردن این مشکل باید عوامل به وجود آورنده آن، نحوه مقابله و شیوه های پیشگیرانه و درمان را شناخت و مورد بررسی قرار داد. یکی از راهکارهایی که به نظر می رسد به کاهش تعارض و پرخاشگری نوجوانان با والدین کم کند، آموزش مهارت های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) است. با توجه به مسائل فوق الذکر، این پژوهش حائز اهمیت بوده و نتایج آن می تواند به روشن شدن بخشی از عوامل پیش بین تعارض و پرخاشگری نوجوانان با والدین کم کند. لذا، با توجه به اینکه نوجوانان امید آینده کشور هستند و سرنوشت کشور به دست این نوجوانان رقم می خورد این پژوهش بدنبال پاسخگویی به سوال می باشد که آیا مهارت های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) بر تعارض با والدین و پرخاشگری نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر استان تهران تاثیر دارد؟

## روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات و برنامه درمانی در قالب یک پژوهش نیمه آزمایشی با گروه گواه و در چهارچوب یک طرح پیش آزمون و پس آزمون برای دو گروه آزمایش و گواه صورت گرفت. جامعه آماری این مطالعه شامل کلیه نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر استان تهران مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سال ۱۴۰۱ می باشد. در این پژوهش ۳۲ نوجوان دختر که به روش نمونه گیری دردسترس ساکن استان تهران در صورت تمایل به همکاری در این پژوهش انتخاب گردیدند. سپس به طور تصادفی ۳۲ نوجوان دختر در دو گروه آزمایش (۱۶ نفر) و کنترل (۱۶ نفر) جایگزین شدند و گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت مداخله حل مسئله و مهارت ارتباط موثر قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. قبل از شروع مداخله پیش آزمون و بعد از پایان مداخله نیز پس آزمون بر روی هر دو گروه اجرا گردید.

## ابزار اندازه گیری :

مقیاس پرخاشگری اهواز (AAI) Ahvaz Aggression Inventory: این پرسشنامه توسط زاهدی فر در سال ۱۳۷۵ ساخته شد و مشتمل بر ۳۰ ماده است که ۱۴ ماده آن عامل خشم و ۸ ماده آن عامل تهاجم و ۸ ماده، عامل کینه توزی را می -سنگد. دامنه نمرات بین صفر تا ۹۰ می باشد. نمره میانگین این آزمون برای تمایز بین پرخاشگر و غیرپرخاشگر ۴۵ است. ضرایب بازآزمایی به دست آمده بین نمره های آزمودنی ها در دو نوبت ۰/۷۰ بوده است. همچنین در این مقیاس ضریب آلفای

<sup>۱</sup>Taylor, Merrilees, Goeke-Morey Shirlow

کرونباخ ۰/۸۷ بوده است. برای سنجش روایی مقیاس از اجرای همزمان چند همزمان از جمله پرسشنامه چند جنبه‌ای شخصیتی مینه سوتا MMPI، پرسشنامه افسردگی بک BDI و پرسشنامه شخصیتی آیزنک EPQ استفاده شد. که ضرایب همبستگی این مقیاس با مقیاس‌های نامبرده معنادار بود که در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که ضرایب روایی این مقیاس رضایت بخش می‌باشد (زاهدی فر، ۱۳۸۰).

**پرسشنامه تعارض نوجوانان با والدین (CTS):** در پژوهش حاضر از مقیاس ۱۵ سؤالی تاکتیک‌های حل تعارض با پدر و مادر (CTS) مورای ای. استراوس (۱۹۹۰) بهره‌گیری شده است. این مقیاس در سه خرده مقیاس استدلالی، کلامی و فیزیکی تهیه شده است. دامنه نمرات برای هر مقیاس، میان صفر تا ۲۵ است. نمره صفر نشان دهنده عدم تعارض در رابطه و نمره ۲۵ نشان دهنده بیشترین تعارض در رابطه است. دامنه نمرات برای کل آزمون، میان صفر تا ۷۵ است که نمره صفر نشان دهنده عدم تعارض و نمره ۷۵ نشان دهنده ناگوار بودن رابطه است. آزمودنی‌ها باید میزان تعارض را در مقیاسی ۵ درجه‌ای از هرگز تا بیش از ماهی یک بار به ترتیب شامل صفر = هرگز، ۱ = یک بار در سال، ۲ = دو یا سه بار، ۳ = اغلب، اما کمتر از یک بار در ماه، ۴ = حدوداً ماهی یک بار، ۵ = بیش از ماهی یک بار گزارش کنند. استراوس روایی مقیاس را روی ۲۱۴۵ نفر زوج آمریکایی مناسب ارزیابی کرده و با ضریب آلفای کرونباخ پایایی  $P < 0.87$  را گزارش کرده است (ایمانی‌فرد و کامکار، ۱۳۹۰). روایی محتوایی این مقیاس نیز در پژوهش زابلی (۱۳۸۳) و روایی صوری آن در پژوهش مرادی (۱۳۸۴) مورد تأیید قرار گرفته است و در پژوهش محمدخانی (۱۳۸۴) ضریب پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ از ۰/۷۹ برای تعارض کلامی تا ۰/۹۱ برای استدلال گزارش شده است (به نقل از شفیع، ۱۳۹۱). پایایی مقیاس روی دانشجویان واحد اهواز با بهره‌گیری از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۰، تعارض استدلالی ۰/۷۶، پرخاشگری کلامی ۰/۷۱ و فیزیکی ۰/۸۴ بدست آمد (عسگری و صفرزاده، ۱۳۹۳).

### روش مداخله

طرح پژوهش تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمایش انجام گرفت. گروه آزمایش در جلسات درمانی نیز، ۸ جلسه آموزشی زمان بندی شده بود.

### جدول محتوای جلسات آموزش مهارت زندگی (حل مسئله و مهارت ارتباط موثر)

جلسات	موضوع جلسه
جلسه اول	ارائه اطلاعات در خصوص آموزش گروهی مهارت‌های زندگی و آشنایی اعضای گروه به اهمیت ارتباط و شناخت ارتباط قوی و سطحی
جلسه دوم	آموزش شناخت عناصر ارتباط و انواع پیام. انجام تمرین عملی در مورد بررسی ارتباط یک سویه. بحث در مورد سبک‌های ارتباطی مختلف (سبک سلطه‌پذیر، سبک پرخاشگر، سبک جراتمندانه).
جلسه سوم	شناسایی اجزای ارتباط. / شناسایی تسهیل کننده‌های ارتباط. / بررسی آماده‌سازی و خاتمه یک ارتباط مفید و مزایای ارتباط خوب. / زبان غیرکلامی و تفسیر آن
جلسه چهارم	انواع گوش‌دانی، موانع گوش‌دانی و تسلط بر مهارت گوش‌دانی. / معرفی ویژگی‌های خود و دوستان، شناسایی ویژگی‌های مکمل. شناسایی موانع ارتباط موثر
جلسه پنجم	تعریف مسئله و انواع مسئله
جلسه ششم	ویژگی‌های افراد فاقد حل مسئله
جلسه هفتم	آموزش مراحل حل مسئله: ۱- خودآگاهی هیجانی ۲- تعریف دقیق مسئله ۳- بارش فکری. ۴- ارزیابی گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه حل. ۵- اجرا و بازبینی راه‌حل‌ها

جلسه هشتم مرور مباحث مطرح شده (مهارت حل مساله و مهارت ارتباط موثر) در جلسات و جمع‌بندی آن. / تشکر و قدردانی از دانش‌آموزان

## یافته‌ها

جدول شماره (۱) شاخص‌های توصیفی برای گروه کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون - پس‌آزمون ( $n_1=n_2=16$ )

شاخص	متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
تعارض با والدین	پیش‌آزمون	۱۶	۵۴	۶۲	۵۸	۱/۹۳
	پس‌آزمون	۱۶	۵۵	۶۱	۵۷/۷۵	۱/۴۸
پرخاشگری	پیش‌آزمون	۱۶	۷۴	۸۰	۷۷/۴۴	۱/۹۶
	پس‌آزمون	۱۶	۷۴	۸۲	۷۸/۱۹	۲/۰۴

اطلاعات مندرج در جدول شماره (۴-) میانگین و انحراف استاندارد " شاخص‌های تعارض با والدین و پرخاشگری در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای گروه کنترل نشان داده شده است. همان طوری که قابل مشاهده است در شاخص‌ها تفاوت بین نمرات در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون جزئی می‌باشد.

جدول شماره (۲) شاخص‌های توصیفی برای گروه آزمایش در دو مرحله پیش‌آزمون - پس‌آزمون ( $n_1=n_2=16$ )

شاخص	متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
تعارض با والدین	پیش‌آزمون	۱۶	۵۲	۶۲	۵۷/۱۳	۲/۹۱
	پس‌آزمون	۱۶	۲۰	۳۰	۲۶/۵۰	۲/۳۹
پرخاشگری	پیش‌آزمون	۱۶	۶۸	۸۰	۷۴/۰۶	۳/۱۷
	پس‌آزمون	۱۶	۳۴	۴۷	۳۷/۹۴	۳/۷۷

اطلاعات مندرج در جدول شماره (۲) میانگین و انحراف استاندارد " شاخص‌های تعارض با والدین و پرخاشگری در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای گروه آزمایش نشان داده شده است. همان طوری که قابل مشاهده است در شاخص‌ها تفاوت بین نمرات در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون زیاد می‌باشد.

جدول (۳): خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	سطح معناداری	ضریب ایتا
اثر پیلایی	۰/۹۸۳	۷۶۸/۰۹۶	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۸۳
لامبیدی ویلکز	۰/۰۱۷	۷۶۸/۰۹۶	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۸۳
اثر هتلینگ	۵۶/۸۹۶	۷۶۸/۰۹۶	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۸۳
بزرگترین ریشه روی	۵۲/۸۹۶	۷۶۸/۰۹۶	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۸۳

با توجه به نتایج جدول (۳)، آموزش گروهی مهارت‌های زندگی در سطح ( $F=768/096$ ،  $P=0/01$ ) بر کاهش تعارض با والدین و پرخاشگری در مرحله پس‌آزمون حداقل در یکی از متغیرها اثر معناداری داشته است. بنابراین فرضیه صفر رد شده و

فرضیه تحقیق تایید می‌گردد. یعنی، نتیجه گرفته می‌شود در این پژوهش، آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) بر تعارض با والدین و پرخاشگری در نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر استان تهران موثر بوده است.

### نتیجه گیری

با توجه به یافته‌های بدست آمده در فصل چهارم ملاحظه می‌گردد که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) بر تعارض با والدین و پرخاشگری در نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر استان تهران موثر بود. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش غفارزاده و همکاران (۱۳۹۹)، مالدار (۱۳۹۸)، کرمی و همکاران (۱۳۹۷)، فرنام (۱۳۹۸)، سیدان و همکاران (۱۳۹۷)، صدقی و همکاران (۱۳۹۵)، مغربی سینکی و همکاران (۱۳۹۵)، اوید و همکاران (۲۰۲۲)، کاستیلو و همکاران (۲۰۲۰)، جونز و همکاران (۲۰۲۰)، چوی و همکاران (۲۰۱۹)، بیبی و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین اثرگذاری آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) بر تعارض با والدین و پرخاشگری در نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دختر می‌توان گفت که در آموزش مهارت‌های زندگی، راه‌های درست و مناسب بروز و مدیریت هیجان‌ها، رشد مهارت‌های بین فردی، مهارت ارتباط موثر و تکنیک‌های حل مسئله ارائه می‌شود که به نوبه خود می‌تواند بر کاهش رفتار پرخاشگرانه و همچنین ارتقای سازش یافتگی تأثیر داشته باشد. در واقع این مهارت‌ها بیانگر روابط بین فردی مؤثر، اتخاذ تصمیم‌های مناسب و صحیح و حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون این که به خود یا دیگران آسیب وارد کند، می‌باشد که به نوبه خود باعث کاهش تعارض با والدین نیز می‌شود (کاگلا و ککوگ، ۲۰۱۸). مبنای مهارت حل مسئله این است که بسیاری از آسیب‌های روانی و اجتماعی ناشی از فقدان راهبردهای مقابله‌ای مؤثر است. راهبردهای مقابله‌ای غیرمؤثر منشأ سازش نایافتگی و پرخاشگری و عوارض نامطلوب هیجانی، رفتاری، شناختی و بین فردی است. در جریان آموزش حل مسئله فرد می‌آموزد با دقت مشکل را تعریف نموده و سپس راه حل‌های متفاوت حل مشکل را مورد بررسی قرار دهد و مؤثرترین راه حل را انتخاب کند و این توانمندی موجب اعتماد به خود و احساس ارزشمندی بیشتر شده و از کام‌نایافتگی‌های ناشی از عدم حل مسائل روزمره می‌کاهد. روانشناسان زیادی منشأ بسیاری از پرخاشگری‌ها را عدم موفقیت در حل صحیح مسائل می‌دانند. بنابراین، همگی معتقدند یکی از راه درمان این پرخاشگری‌ها یادگیری مهارت حل مسئله است. در حقیقت یکی از دلایل پرخاشگری این است که افراد پرخاشگر، راه‌حل‌های کمتری برای وضعیت‌های دشوار اجتماع اتخاذ می‌کنند و راه حل‌هایشان نسبت به سایر افراد غیرپرخاشگر، ناپخته و پرخاشگرانه‌تر است. به عبارتی هدف آموزش حل مسئله یاددهی چگونگی فکر کردن درباره مسائل است. این هدف، راهی است برای تقویت استدلال و استفاده از ارزش‌های شخصی برای تصمیم‌گیری درباره مشکلات پیش آمده که در نهایت باعث می‌شود فرد دارای مهارت حل مسئله شود و برخلاف افرادی که فاقد این مهارت هستند از خود پرخاشگری نشان ندهد. انتقال یادگیری را می‌توان به عنوان هسته مرکزی توانایی حل مسئله در نظر گرفت. به طوری که فرد قادر به کاربرد اصول آموخته شده پیشین در موقعیت‌های فعلی و جدید می‌گردد (گولک، ۲۰۲۰). به طور کلی می‌توان آذعان داشت که بیشتر تحقیقات انجام شده بر مؤثر بودن درمان و مؤثر بودن مهارت‌های زندگی از جمله مهارت حل مسئله و مهارت ارتباط موثر در زمینه مهارت خشم و کاهش تعارض با والدین آذعان دارند و معتقدند که خشم پدیده‌ای قابل مهار است و با افزایش آگاهی افراد نسبت به آن و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر می‌توان خشم را مهار و تعدیل کرد. در مجموع مهارت‌های زندگی را می‌توان به صورت توانایی روانی - اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر در نظر گرفت که افراد یاد می‌گیرند به طور مؤثری با مقتضیات و مسائل زندگی روزمره مقابله کنند. به طوری که این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر با موقعیت‌ها آماده کرده و با کمک اتخاذ این مهارت‌ها می‌تواند با رفتارهای مثبت و سازش یافته، سلامت جسمانی و به ویژه سلامت

روانشناختی خود را ارتقاء بخشد (وو و مولنار ، ۲۰۱۸). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (حل مساله و مهارت ارتباط موثر) بر تعارض با والدین و پرخاشگری در نوجوانان تاثیر دارد.

#### منابع:

- امامی نایینی، نائمه. (۱۳۹۰). *مجموعه مهارت‌های زندگی*. تهران: انتشارات هنر آبی به سفارش سازمان بهزیستی کشور.
- حمیدی، مریم. (۱۳۹۲). بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر وضعیت رفتاری دختران نوجوان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی*.
- ربیع تبار، علی اصغر؛ بابازاده، مریم. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت ارتباط موثر بر میزان پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه دوم دوره دوم متوسطه شهر تنکابن، *دومین کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی، بابل*، <https://civilica.com/doc/557969>
- سیدان، سیدابوالقاسم؛ رحمانی، علیرضا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش حل مسئله بر تعارض والد - نوجوان و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان نوجوان پسر. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*. doi: ۱۰.۲۲۰۳۸/mjms.2019.14933
- شفیعی، زهره. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی گروه درمانی تحلیل رفتار متقابل و واقعیت‌درمانی گروهی بر کاهش بحران هویت و کاهش تعارضات والدین نوجوان در دانش‌آموزان دختر شهرستان نیشابور. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد*.
- صدقی، رضا؛ هاشمی، مهدیه. (۱۳۹۵). آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تعارض والد فرزند و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهر بشرویه، *سومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران*، <https://civilica.com/doc/594720>
- کرمی، محمد؛ محمدخانی، شهرام. (۱۳۹۷). اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی (حل مساله)، بر کاهش تعارض‌های والد - فرزند در دانش‌آموزان شهرستان شیروان. *فصلنامه علمی - ترویجی مطالعات فرهنگی - اجتماعی خراسان*. ۱۳ (۲): ۱۵۱-۱۲۷.
- مالدار، فاطمه. (۱۳۹۸). عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، مهارت‌های بین فردی و ارتباط موثر) بر افزایش سازگاری هیجانی و کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسط اول شهید محمدپور شان‌دیز (مشهد). *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی غیردولتی شان‌دیز*.
- مغربی سینکی، حامد؛ حسن‌زاده، سعید؛ ارجمندنیا، علی‌اکبر؛ خادمی، مژگان. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادران دارای فرزند با اختلال نارسایی توجه/ فزون‌کنشی بر ارتقای تعامل والد-کودک. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*. ۱۳ (۴۹): ۵۷-۶۹.
- Adavi, A., Hamid, N., Attari, Y., Madmoli, Y., & Madmoli, M. (2016). Study of the effect of problem-solving skills training on creativity and assertiveness among high school students. *Iranian Journal of Nursing Research*, 11(5), 48-55.
- Branje, S. (2018). Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171-176.
- Cagla, G. U. R., & Kocak, N. (2018). The effect of TMPT program on pre-school children's social problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(73), 77-94.



- Carrera, K. (2019). *Examining the Effects of Familism on the Association Between Parent-Adolescent Conflict, Emotion Regulation, and Internalizing Problems Among Latinx Adolescents* (Doctoral dissertation, Utah State University).
- Castillo-Eito, L., Armitage, C. J., Norman, P., Day, M. R., Dogru, O. C., & Rowe, R. (2020). How can adolescent aggression be reduced? A multi-level meta-analysis. *Clinical psychology review*, ۷۸, ۱۰۱۸۵۳.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International journal of sports science & coaching*, ۱۳(۶), ۸۱۵-۸۲۷.
- de Silva, A. D., Gao, M. M., Barni, D., Donato, S., Miller-Graff, L. E., & Cummings, E. M. (2021). Interparental conflict on Italian adolescent adjustment: The role of insecurity within the family. *Journal of Family Issues*, 42(3), 671-692.
- Güleç, S. (2020). Problem solving skills in social studies education and problem solving skills of social studies teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 8(3), 48.
- Gurnani, T., Ivanov, I., & Newcorn, J. H. (2016). Pharmacotherapy of aggression in child and adolescent psychiatric disorders. *Journal of child and adolescent psychopharmacology*, 26(1), ۶۵-۷۳.
- Hammarén, A. (2020). Exploring context in parent-adolescent conflict—A comparison between
- Hollon, SD (2013). Cognitive therapy in the treatment and prevention of depression. In: Joiner JS, Brown J, editors. The interpersonal, cognitive and social nature of depression. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kirca, N., & Bademli, K. (2019). Relationship between communication skills and care behaviors of nurses. *Perspectives in psychiatric care*, 55(4), 624-631.
- Kurtdede-Fidan, N., & Aydogdu, B. (2018). Life Skills from the Perspectives of Classroom and Science Teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(1), 32-55.
- Merolla, A. J., & Kam, J. A. (2018). Parental hope communication and parent-adolescent constructive conflict management: A multilevel longitudinal analysis. *Journal of Family Communication*, ۱۸(۱), ۳۲-۵۰.
- Mossman, G. J., & Cronin, L. D. (2019). Life skills development and enjoyment in youth
- Nivette, A., Sutherland, A., Eisner, M., & Murray, J. (2019). Sex differences in adolescent physical aggression: Evidence from sixty-three low-and middle-income countries.
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634-640.
- Palermo, T. M., Law, E. F., Bromberg, M., Fales, J., Eccleston, C., & Wilson, A. C. (2016). Problem solving skills training for parents of children with chronic pain: A pilot randomized controlled trial. *Pain*, 157(6), 1213.
- Taylor, L. K., Merrilees, C. E., Goeke-Morey, M. C., Shirlow, P., & Cummings, E. M. (2016). Trajectories of adolescent aggression and family cohesion: The potential to perpetuate or ameliorate political conflict. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(2), 114-۱۲۸.

- Wang, M. (2019). Harsh parenting and adolescent aggression: Adolescents' effortful control as the mediator and parental warmth as the moderator. *Child abuse & neglect*, 94, 104021.
- Wu, H., & Molnár, G. (2018). Interactive problem solving: Assessment and relations to combinatorial and inductive reasoning. *Journal of Psychological and Educational Research*, 26(1), 90-105.
- Wurdinger, S., Newell, R., & Kim, E. S. (2020). Measuring life skills, hope, and academic growth at project-based learning schools. *Improving Schools*, 23(3), 264-276.
- Zahedifar Sh. Construction and validation of a scale to measure aggression. *Psychol J Shahid Chamran University*: 2000: 273-102. (persion)

