

سیدنا محمد



دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

عنوان:

بررسی تاثیر برنامه آموزش مهارت های زندگی بر تعارضات

والد - نوجوان

استاد راهنما:

دکتر علی محمد نظری

استاد مشاور:

دکتر باقر ثنایی ذاکر

پژوهشگر:

علیرضا تلخابی

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر بخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی بر تعارضات والد - نوجوان انجام شده است.

روش: این پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد، جامعه مورد مطالعه را همه دانش آموزان پسر پایه اول مقطع متوسطه دبیرستان های شهرستان ملارد در سال تحصیلی 88-89 تشکیل می داد که دامنه ی سنی آنها بین 17-15 سال بود، نمونه اولیه شامل کلیه ی دانش آموزان پایه اول دبیرستان باقرالعلوم می باشد (315 نفر) که به شیوه ی نمونه گیری تصادفی خوشه ای تک مرحله ای انتخاب و با مقیاس تاکتیک های تعارض موری ای، اشتراک مورد ارزیابی قرار گرفتند، از بین این افراد تعداد 40 نفر را که از تعارض بالایی با والدین برخوردار بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (20 نفر) و آزمایش (20 نفر) جایگزین شدند، سپس گروه آزمایش به مدت 12 جلسه ی یک ساعته تحت آموزش برنامه مهارت های زندگی که شامل 4 مولفه ی خودآگاهی، مهارت برقراری ارتباط موثر، کنترل خشم، حل مسئله و تصمیم گیری بود قرار گرفت، یک هفته پس از انجام مداخله، بار دیگر هر دو گروه با استفاده از مقیاس تاکتیک های تعارض پس آزمون شدند.

یافته ها: نتایج تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای تعارض، استدلال، پرخاشگری کلامی و فیزیکی وجود دارد ($p < 0/05$).

نتیجه گیری: از یافته های بدست آمده می توان نتیجه گرفت که شرکت دانش آموزان دارای تعارض با والدین در جلسات آموزشی برنامه مهارت های زندگی میزان توانایی استدلال آنها را افزایش و میزان تعارض، پرخاشگری کلامی و فیزیکی آنها را کاهش می دهد.

کلید واژه ها: مهارت های زندگی، تعارضات، نوجوان، والدین

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
1.....	فصل اول: کلیات
2.....	مقدمه
3.....	بیان مسئله
7.....	ضرورت و اهمیت پژوهش
9	اهداف پژوهش
9.....	فرضیه های پژوهش
10.....	تعاریف متغیرها
15.....	فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش
16	مقدمه
17.....	تعاریف تعارض
18.....	نوجوانی و تعارضات نوجوانی
21.....	علل تعارض والدین و نوجوانان
21.....	عدم توجه به نیازهای مرتبط با رشد نوجوان و مذاکره درباره آن
24.....	شیوه های تربیتی
25.....	تعارضات نسلی و شکاف نسل ها
30.....	دیدگاه های نظری در رابطه با تعارض نوجوانی
30	نظریه زیستی
31.....	نظریه روانکاوی

32.....	نظریه روانی - اجتماعی
32.....	نظریه سیستمی
33.....	نظریه های مردم شناسی
33.....	انواع تعارض
37.....	مدل های تعارض
37.....	مدل هرم تعارض
39.....	مدل تعارض رحیم
40.....	شیوه های حل تعارض
44.....	تاریخچه مهارت های زندگی
44.....	تعریف مهارت های زندگی
45.....	اهداف آموزش مهارت های زندگی
46.....	انواع مهارت های زندگی
50.....	مهارت خودآگاهی
51.....	مفهوم خود
52.....	خودآگاهی درنوجوانی
53.....	تعریف خودآگاهی
54.....	مولفه های خودآگاهی
58.....	کاربرد خودآگاهی
59.....	مهارت کنترل خشم

60.....	تعریف خشم
61.....	علائم هشداردهنده خشم
62.....	روش های ابرازخشم
62.....	شیوه های نامناسب مواجهه باخشم
63.....	علل خشم
64.....	مراحل کنترل خشم
66.....	مهارت ارتباط موثر
67.....	تعریف ارتباط
68.....	فرایندهای ارتباط
68.....	ابعاد ارتباط موثر
69.....	انواع ارتباط
70.....	موانع برقراری ارتباط
71.....	سبک های ارتباطی و انواع آن
72.....	مهارت حل مسئله
72.....	حل مسئله و مولفه های آن
73.....	مراحل فرایند حل مسئله
75.....	ویژگی های افراد توانمند در حل مسئله
75.....	کاربرد مهارت حل مسئله
76.....	مهارت تصمیم گیری

77	تعریف تصمیم‌گیری
77	مثال عوامل اساسی تصمیم‌گیری
78	انواع تصمیم‌گیری
80	مراحل فرایند تصمیم‌گیری
82	مبانی نظری مهارت‌های زندگی
82	نظریه یادگیری اجتماعی
83	نظریه حل مسئله شناختی
83	نظریه هوش چندبعدی
84	نظریه ساخت‌گرایی روان‌شناسی
85	روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی
86	سابقه علمی و پیشینه پژوهش در ایران و خارج از ایران
96	فصل سوم: روش‌شناسی پژوهش
97	مقدمه
97	طرح پژوهش
97	جامعه آماری
97	حجم نمونه و روش نمونه‌گیری
98	ابزار و روش جمع‌آوری اطلاعات
99	پایایی
100	روایی

100.....	روش تجزیه و تحلیل داده ها
101.....	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها
102.....	مقدمه
102.....	بررسی ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها
105.....	توصیف و تحلیل داده ها در مرحله پیش آزمون
109.....	توصیف و تحلیل داده ها در مرحله پس آزمون
117.....	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
118.....	مقدمه
119.....	بحث و نتیجه گیری
134.....	پیشنهادها
135.....	محدودیت ها
136.....	فهرست منابع
147.....	پیوست ها

فهرست جداول

97.....	جدول 1-3: طرح پژوهش
102.....	جدول 1-4: توصیف سن آزمودنی ها
103.....	جدول 2-4: توصیف تعداد فرزندان خانواده آزمودنی ها
103.....	جدول 3-4: توصیف تحصیلات والدین آزمودنی ها
105.....	جدول 4-4: داده های توصیفی نمرات متغیر تعارض در مرحله پیش آزمون

- جدول 5-4: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین های دو گروه در مرحله پیش آزمون در متغیر تعارض 105
- جدول 6-4: داده های توصیفی نمرات متغیر استدلال در مرحله پیش آزمون 106
- جدول 7-4: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین های دو گروه در مرحله پیش آزمون در متغیر استدلال 106
- جدول 8-4: داده های توصیفی نمرات متغیر پرخاشگری کلامی در مرحله پیش آزمون 107
- جدول 9-4: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین های دو گروه در مرحله پیش آزمون
در متغیر پرخاشگری کلامی 107
- جدول 10-4: داده های توصیفی نمرات متغیر پرخاشگری فیزیکی در مرحله پیش آزمون 108
- جدول 11-4: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین های دو گروه در مرحله پیش آزمون
در متغیر پرخاشگری فیزیکی 108
- جدول 12-4: داده های توصیفی نمرات متغیر تعارض پس از حذف اثر پیش آزمون 109
- جدول 13-4: تحلیل کواریانس مربوط به متغیر تعارض در مرحله پس آزمون 110
- جدول 14-4: داده های توصیفی نمرات متغیر استدلال پس از حذف اثر پیش آزمون 111
- جدول 15-4: تحلیل کواریانس مربوط به متغیر استدلال در مرحله پس آزمون 112
- جدول 16-4: داده های توصیفی نمرات متغیر پرخاشگری کلامی پس از حذف اثر پیش آزمون 113
- جدول 17-4: تحلیل کواریانس مربوط به متغیر پرخاشگری کلامی در مرحله پس آزمون 114
- جدول 18-4: داده های توصیفی نمرات متغیر پرخاشگری فیزیکی پس از حذف اثر پیش آزمون 115
- جدول 19-4: تحلیل کواریانس مربوط به متغیر پرخاشگری فیزیکی در مرحله پس آزمون 116

فهرست نمودارها

- نمودار 1-4: مقایسه پیش آزمون و پس آزمون گروه ها پس از حذف اثر پیش آزمون در متغیر تعارض ۱۰۹

نمودار 2-4: مقایسه پیش آزمون و پس آزمون گروه ها پس از حذف اثر پیش آزمون در متغیر استدلال.... ۱۱۱

نمودار 3-4: مقایسه پیش آزمون و پس آزمون گروه ها پس از حذف اثر پیش آزمون در متغیر

پرخاشگری کلامی ۱۱۳

نمودار 4-4: مقایسه پیش آزمون و پس آزمون گروه ها پس از حذف اثر پیش آزمون در متغیر

پرخاشگری فیزیکی 115

فهرست شکل ها

شکل 1-2: مدل هرم تعارض 37

شکل 2-2: مراحل تعارض از دیدگاه رحیم 39

شکل 3-2: رابطه خطی و تعاملی افکار، احساسات و رفتار 55

شکل 4-2: فرایندهای ارتباط 68

شکل 5-2: مثلث عوامل اساسی تصمیم گیری 77

فصل اول

کلیات پژوهش



مقدمه

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی، فرهنگی، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان ها را با چالش ها و فشارهای روانی متعددی روبرو نموده است که مقابله موثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی - اجتماعی می باشد، فقدان مهارت ها و توانایی های عاطفی - اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آن ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد بنابراین افراد به توانمندی هایی نیاز دارند که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید آن ها را فراهم آورده و به آنها کمک کند تا مسئولیت های اجتماعی خود را پذیرفته و شکل موثرتری عمل نمایند (خانجانی، 1385). کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت های لازم در تمام ادوار زندگی انسان بخشی از واقعیت زندگی او بوده است که به اشکال گوناگون تجلی یافته است، در این میان دوره نوجوانی یکی از چالش انگیزترین دوره ها برای هر انسان است که با تغییرات روانی و فیزیولوژیکی خود را نشان می دهد، افراد در این مرحله از رشد دستخوش تغییرات پر ماجرای بلوغ می شوند و به طور فزاینده ای قادر به آوردن دلایل پیچیده و انتزاعی هستند، ارتباطات خانواده شروع به تغییر می کند، نوجوانان بیشتر به همسالان تکیه و اعتماد دارند، دنبال افزایش استقلال هستند و کمتر می خواهند خودشان را به عنوان بخشی از سلسله مراتب که خانواده آن را تعیین کرده است ببینند (صادقی، 1385). در دوران کودکی تعارض ها جلوه چندانی ندارد اما با افزایش سن و مواجهه با دشواری های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش های درونی و محیطی بیشتر تظاهر پیدا می کند یعنی همزمان با رشد روانی و جسمانی نوجوان، انتظارات خانواده و جامعه نیز از او افزایش می یابد به طوری که نوجوان در برخی از زمینه ها محدودیت هایی را در خود احساس می کند، در این شرایط نوجوانانی که شیوه های صحیح رفتاری را نیاموخته

باشند، قادر به تطبیق خود با جامعه و خانواده نبوده، با آسیب های جدی مواجه خواهند شد (صفرزاده، 1382). بنابراین در جریان این پیچیدگی ها اگر مداخله مناسبی صورت نگیرد نوجوان با ضربات جبران ناپذیری مواجه خواهد شد.

بیان مسئله

از نظر لغوی تعارض به معنای اختلاف داشتن و مزاحم یکدیگر شدن است (عمید، 1372). از دیدگاه سکستون¹ (1996؛ به نقل از قربانی، 1384). تعارض هنگامی رخ می دهد که چیزی رضایت را برای شخص فراهم آورده در حالیکه همان چیز برای دیگری محرومیت را به دنبال داشته است. درمانگران سیستمی تعارض را هر نوع تنازع بر سر تصاحب پایگاه ها و منابع قدرت که در جهت اخذ امتیازات دیگری و افزایش امتیازات خود بروز می کند می دانند. بدیهی است که طرفین نزاع قصد دارند به طرف مقابل خود آسیب رسانده، تاکتیک های او را خنثی و بالاخره او را از صحنه بیرون کنند (یونگ و لانگ²، 1998).

یکی از موضوعات تعارض، تعارض بین والدین و نوجوانان است که غالباً به صورت بحث های دامنه دار درباره مسائل و موضوعات خاص ظاهر می شود که مشخصه ی آن تبادلات خصمانه و شکست در حل رضایت آمیز، آرام و بی سر و صدای مشکل است که البته این مشاجره ها از مجادله های کمتر مشکل آفرین والدین و نوجوانان متمایزند (رابین و فاستر³، 2002). نویسندگان روان تحلیلی بر اساس مشاهدات بالینی نوجوانان آشفته استدلال می کنند که تعارض ولی - فرزندی در دوره ی نوجوانی بهنجار است ولی مطالعات همه گیر شناسی درباره نوجوانان نشان می دهد که این امر عمومیت ندارد و حدود یک پنجم خانواده ها نوعی تعارض ولی - فرزندی را تجربه کرده و یک بیستم آن ها دچار تعارض شدید هستند (ثنائی، پاشا شریفی، نجفی زند، 1385). موضوعات تعارض بین

¹. Sexton

². Young & Long

³. Robin & Foster

والدین و نوجوانان غالباً مربوط به مسائل روزانه زندگی از قبیل کارهای عادی روزمره، بهداشت، نظافت، تکالیف خانه و مسائلی از قبیل مصرف سیگار و الکل است (لارسن¹، 2005).

ماهیت تعارضات والد - فرزند بسته به سن کودک تفاوت دارد اما اغلب تعارض والدین و نوجوانان مربوط به تنظیم روابط بین فردی آنها است. (خدایاری فرد، 1386).

از نظر نحوه ی به وجود آمدن تعارض بین والدین و نوجوانان بنا به عقیده ی فروید از همان 5 سال اول زندگی نشأت می گیرد و کودک در هر یک از مراحل رشدی دچار تعارضاتی با والدین می شود در دوره نوجوانی نیز با بالغ شدن کودک، انتظارات والدین با کودکان برای استقلال مناسب سن خود در تعارض قرار می گیرد یعنی والدین مقرراتی را تحمیل می کنند که بچه ها با بزرگتر شدن ممکن است نپذیرند، بچه ها نیازهای خود را با صراحت عنوان می کنند و والدین هم نمی توانند بدون کنترل و محدود کردن به هدایت و راهنمایی بچه ها پردازند در نتیجه این مسئله باعث به وجود آمدن تعارض بین آن ها خواهد شد (ثنائی، 1380؛ به نقل از مرادی، 1384).

این طور به نظر می رسد که در خانواده های دارای فرزند نوجوان والدین در تمیز دادن بین آنچه که برای نوجوان خود می خواهند و آنچه فرزندان نوجوان ممکن است برای خود بخواهند با دشواری مواجه شوند، این امر موجب می شود که والدین تمایل نداشته باشند که به فرزندان خود اجازه دهند در امر خود تصمیم گیری کنند و دلیل دوم برای افزایش تنش و تعارض در چنین خانواده هایی را می توان در خود طبیعت و ماهیت نوجوانی جستجو کرد (بهارى، 1386). همچنین نوجوانی دوره ی انتقال ویژه ای است که تغییرات فیزیکی و روانی را در پی دارد، در این دوره ارتباطات خانواده ها تغییر پیدا می کند و نوجوان خود را کمتر در سلسله مراتب خانواده می بیند در نتیجه

¹. Laursen

در تجارب ارتباطی والدین و نوجوانان تعارض افزایش پیدا کرده و صمیمیت کاهش پیدا می کند (دکوویک^۱، 2003).

به طور معمول والدین و نوجوانان نگرش ها، دیدگاه ها و انتظارات کاملاً متفاوتی درباره ی قوائد خانوادگی، قدرت و روابط بین فردی دارند که گاهی نگرش های والدین و نوجوانان غیرواقع بینانه و غیر منطقی بوده و منجر به بروز تعارضات خانوادگی می شود (اکبری، 1387).

پژوهش ها از این ادعا که تعارض یک مؤلفه اصلی در ارتباطات والدین و نوجوان است حمایت می کند (شک^۲، 1997). از آنجایی که ارتباط بین والدین و نوجوانان در طول دوره ی نوجوانی حائز اهمیت فراوانی است و نقش مهمی را در رشد نگرش ها و ارزش های نوجوان و همچنین سلامت جسمی و عاطفی او بازی می کند (اسکوب و تورنبرگ^۳، 2001). معادلات نشان داده که این ارتباط در طول دوره ی نوجوانی در مقایسه با ارتباطات کودک - والد دچار تخریب شده و این تخریب در قالب افزایش تعارض، کاهش رضایت والدین، افزایش استرس والدین و نیز کاهش حمایت والدین از تجارب نوجوانان خود را نمایان می سازد (دکوویک، 2003). این پژوهش همچنین علت تعارض والدین و نوجوانان را به دو دسته تقسیم می کند دسته ای که به ویژگی ها و کارکرد های فردی نوجوان تاکید دارد و دسته ای که به خصوصیات و ویژگی های والدین و الگوهای تعامل خانواده متمرکز است. شاید علت دیگر تعارض این باشد که در خانواده هایی که دارای فرزند نوجوان هستند سیستم های بسته و شدیداً مراقبت کننده ای وجود داشته باشد، در این خانواده ها فرزندان هیچگونه فرصتی را برای ارزیابی احساسات و

^۱. Dekovic

^۲. Shek

^۳. Schwabe & Thornburg



ارزش های خود ندارند بلکه از آن ها انتظار می رود دیدگاه ها و ارزش های سیستم محدود خانوادگی را به طور کامل بپذیرند (نوابی نژاد، 1383).

در جهت اقدام به رفع تعارض قبل از هر چیز باید عوامل به وجود آورنده ی آن را شناسایی کرد هرچند به طور قطع نمی توان گفت که کدامیک از والدین و نوجوانان بیشترین تأثیر را در تعارض دارند ولی بنا بر تحقیقات یکی از ویژگی های چنین خانواده هایی سبک پاسخدهی پرخاشگرانه میان والدین و نوجوانان، مهارت های ناکافی در روابط خانوادگی، مهارت های ناکافی در حل مسئله و مهارت های ناکافی برای گفتگو در تعارض هاست (گوئرنی و همکاران¹، 1981). رایین و همکاران او نیز در تحقیقات گسترده ای که در این حوزه انجام داده اند، سه عامل خانوادگی را که اعضا را مستعد تعارض های شدید می کند، مهارت های ضعیف حل مسئله همراه با راه حل های تعارض زاء، مهارت های ارتباطی ضعیف و مشکلات ساختاری خانوادگی می دانند. (رایین و فاستر، 2002).

با توجه به موارد مذکور به نظر می رسد یکی از راه های کاهش اثرات زیانبار تعارضات والدین و نوجوانان و کمک به آن ها در جهت رشد و گسترش مهارت های مورد نیاز برای زندگی مطلوب، استفاده از رویکرد پیشگیرانه در قالب آموزش مهارت های زندگی است که توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO)² در سال 1993 معرفی شد. بنابراین انتظار می رود که آموزش مهارت های زندگی بتواند در رفع تعارض والدین و نوجوانان و همچنین افزایش توانایی استدلال و کاهش پرخاشگری فیزیکی و کلامی آن ها مؤثر باشد.

¹. Guerney & Coufal

². World Health Organization

ضرورت و اهمیت پژوهش

استدلال نظریات مختلف حاکی از آن است که تعارض در خانواده نقش مهمی را در شکل گیری رشد کودکان و نوجوانان ایفا می کند مخصوصاً تعارضات والدین و نوجوانان به عنوان یک فاکتور خانوادگی مهم تاثیر گذار بر فرایند ارتباطات والدین و نوجوانان مورد توجه قرار گرفته است (الیسون و شولتز¹ 2004). بررسی ها نشان می دهد که تعارضات والدین و نوجوانان با ناسازگاری های نوجوانان از قبیل افسردگی، آسیب و صدمه، رفتار غیر قابل پذیرش، مشکلات رفتاری در مدرسه، عملکرد دانشگاهی، عزت نفس و اضطراب در ارتباط است (همان منبع). ، سبک پاسخگویی پرخاشگرانه از دیگر فاکتور های این قبیل تعارضات است که والد و نوجوان به صورت عادت به پرخاشگری کلامی و جسمی می پردازند. افراد چنین خانواده هایی کاملاً آگاه نیستند که از کلمات آزار دهنده استفاده می کنند، چنین خانواده هایی ممکن است در معرض خطر باشند زیرا اعضای آن نمی دانند که چگونه از رویارویی پرخاشگرانه اجتناب کنند (خدایاری فرد و عابدینی، 1386). باربر بیان می کند که اهمیت اینگونه ارتباطات خانواده در سرتاسر زندگی نوجوان باقی می ماند و در خانواده هایی که ارتباطات ضعیف بوده اند موج تاثیر همسالان سازگاری نوجوانان را با خطراتی همراه می سازد (باربر و دلفا بروا²، 2000). عزت نفس بالا، اعتقاد به داشتن کنترل روی زندگی خود و باور به این که عوامل مربوط به فشارها را می توان کنترل کرد همگی با سازگاری مناسب رابطه دارد و نوجوان را در برابر تحریک شدید فیزیولوژیکی و پرخاشگری آماده کرده و تمام این مهارت های مقابله می تواند به نوجوان برای دوری از دل بستگی با اشخاص منحرف یا ناشایسته (مانند جنایتکاران یا والدین ناشایسته) و همسالان منحرف و نزدیکی و ایجاد دل بستگی با اشخاص اجتماعی تر و با تدبیر تر کمک کند (ثنائی، پاشا شریفی، نجفی زند 1385).

¹. Allison & schultz

². Barber & Delfabbro

عقیده بندورا در این رابطه که در شروع نوجوانی و خصوصا در صورتی که ارتباطات نوجوان با والدین شکننده باشد نقش الگویی والدین رو به کاهش می رود و اهمیت خود را از دست می دهد و گروه همسالان و قهرمانان ورزشی به عنوان الگو اهمیت فزاینده ای پیدا می کند نیز موید همین مطلب است (خدایاری فرد و عابدینی 1386).

اگر چه به نظر می رسد تعارض بخش طبیعی ارتباطات نوجوان باشد ولی شدت آن باعث خصومت شده و نوجوانانی که با چنین تجارب چالش انگیزی مواجهه می شوند نیاز دارند که ساز و کارهای مقابله ای موثر را بیاموزند و گرنه در معرض خطر روی آوردن به رفتارهای سازش نایافته ای چون مصرف مواد و الکل هستند (فرومه و رایوت¹، 1994). با توجه به تفاسیری که در ابعاد گوناگون در زمینه تعارض والدین و نوجوانان ذکر شد چنانچه این امر با درایت و آگاهی کامل و با یک دید فلسفی جامع مورد توجه قرار نگیرد زیان هایی به دنبال خواهد داشت؛ لذا باید با مطالعه راه های صحیح و اصولی به نوجوانان آموخت که تعارضات به راحتی در محیط خانواده حل می شود، در غیر این صورت مشکلات یکی پس از دیگری چون حلقه های زنجیر بر هم متصل شده و هر روز به تعداد آنها افزوده شده تا جایی که دیگر حل آنها از حیطه خانواده خارج شده و نیاز به بررسی های تخصصی پیدا می کند در حالی که با اندک صرف وقت در خانواده قادر به پیشگیری خواهیم بود؛ لذا یافتن یک رویکرد پیشگیرانه در بهبود روابط والدین و نوجوانان و رفع تعارضات بین آن ها ضروری به نظر می رسد، همچنین از آنجایی که سازمان آموزش و پرورش در چندسال اخیر مهارت های زندگی را برای دانش آموزان سال اول متوسطه به عنوان یک واحد درسی اختیاری در نظر گرفته است و کتابی که در این زمینه تالیف گردیده چندان کامل نمی باشد نتایج این تحقیق می تواند در زمینه اهمیت بحث مهارت های زندگی، پایه های تئوریک و مخصوصا شیوه های اجرای آن اطلاعات فراوانی را در اختیار مشاوران مدارس به عنوان مجریان طرح مهارت های زندگی دهد، علاوه بر این معلمان مدارس

¹.Fromme & Rivet

می توانند از مولفه های این تحقیق از جمله شیوه های برقراری ارتباط موثر، شیوه های حل مسئله و کنترل خشم در جهت برقراری ارتباط مطلوب با دانش آموزان و مدیریت کلاس استفاده نمایند، چنانچه این طرح در جامعه مورد نظر به شیوه درست و دقیقی به اجرا درآید می تواند کمک بسیاری در کاهش فرسودگی شغلی معلمان به دلیل ارتباط نامطلوب با دانش آموزان داشته باشد، نتایج این تحقیق همچنین برای سازمان ملی جوانان، مراکز اصلاح و تربیت، روانشناسان و مشاورانی که در زمینه مهارت های زندگی تحقیق می کنند می تواند راهگشا باشد.

اهداف تحقیق

هدف کلی

تعیین اثر بخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی بر تعارضات والد - نوجوان

اهداف فرعی

تعیین اثر بخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی بر کاهش پر خاشگری فیزیکی

تعیین اثر بخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی بر کاهش پر خاشگری کلامی

تعیین اثر بخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی بر افزایش توانایی استدلال

فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی

برنامه آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش تعارضات نوجوان در ارتباط با والدین می شود .

فرضیه های فرعی

- برنامه آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش توانایی استدلال نوجوان در ارتباط با والدین می شود.
- برنامه آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش پرخاشگری کلامی نوجوان در ارتباط با والدین می شود.
- برنامه آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش پرخاشگری فیزیکی نوجوان در ارتباط با والدین می شود.

تعاریف عملیاتی و نظری متغیرهای پژوهش

تعریف نظری مهارت های زندگی

توانایی هایی است که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به چالش ها و موقعیت های زندگی کمک می کند و زمینه ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید آن ها را در رابطه با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود فراهم می کند و معمولاً ابعاد زیر را در بر می گیرد :

توانایی تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر خلاق و تفکر انتقادی، توانایی برقراری رابطه موثر و روابط بین فردی سازگارانه، توانایی آگاهی از خود و همدلی، توانایی مقابله با فشار روانی (سازمان بهداشت جهانی، 1994).

تعریف عملیاتی مهارت های زندگی

در این پژوهش مهارت های زندگی شامل 4 بخش (کنترل خشم، مهارت های ارتباطی، خودآگاهی، حل مسئله و تصمیم گیری) می باشد که بر اساس کتاب راهنمای آموزش مهارت های زندگی سازمان بهزیستی کشور آموزش داده می شود .