

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی، بر کاهش تعارض‌های والد - فرزند در دانش آموزان شهرستان شیروان

سال سیزدهم، شماره دوم، زمستان ۱۳۹۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۹/۲۷

شماره صفحه: ۱۲۷-۱۵۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱/۱۸

محمدکرمی^۱

شهرام محمدخانی^۲

چکیده

یکی از مؤلفه‌های کارآیی خانواده، پرورش صحیح فرزندان و برقراری ارتباط مؤثر بین اعضای خانواده است. کیفیت روابط خانوادگی تأثیر بسیار زیادی بر کیفیت روابط صمیمانه فرزندان با دیگران دارد. گاهی والدین هنگام پرورش فرزندان با نافرمانی آنان و مخالفت با خواسته‌های خود مواجه می‌شوند که این امر موجب تعارض بین آنها می‌گردد. از این رو این سؤال پیش می‌آید که آیا آموزش مهارت‌های زندگی، می‌تواند موجب کاهش تعارض‌های بین والدین و نوجوان شود؟ هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارض‌های والد فرزند است.

برای دستیابی به این هدف از روش پژوهش نیمه آزمایشی پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری، دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول (پایه نهم) دبیرستان هیأت امنایی شهرستان شیروان بود. نمونه آماری شامل ۴۰ نفر از دانش‌آموزانی بوده است که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی به دو گروه ۲۰ نفره (گروه گواه و کنترل) تقسیم شدند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه والد فرزند موری-ای اشتراس بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از آمارهای میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی توانسته، تعارض کلی، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری جسمی دانش‌آموزان را با والدینشان به طور معناداری کاهش و توانایی

۱. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، نویسنده مسؤول

arshad_mk20@yahoo.com

Sh.mohammadkhani@gmail.com

۲. دانشیار روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی تهران

استفاده از راهبردهای استدلال را در آنها به طور معناداری افزایش دهد. با توجه به یافته‌های به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌ها می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش تعارض‌های بین دانش‌آموزان با والدینشان اثرگذار است.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی، خانواده، والدین، نوجوان

مقدمه

نظام خانواده از مهم‌ترین نظام‌های اجتماعی است که بر اساس ازدواج شکل می‌گیرد؛ از این رو برقراری و حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران یک نیاز اساسی و بنیادی انسان است (اصلانی، جامعی و رجبی، ۱۳۹۴: ۳۸). خانواده تأثیر بسیار زیادی بر کیفیت روابط صمیمانه فرزندان با دیگران دارد. روابط اعضای خانواده در زمینه‌ی یادگیری مهارت‌های اجتماعی و روابط بین فردی سالم، به‌خصوص روابط عاشقانه، برای فرزندان تجربه‌ای مهم به شمار می‌رود. خانواده فراهم‌کننده فضای امنی است که فرزندان مهارت‌های ارتباط صمیمانه و سالم را در آن می‌آموزند (Miller, et al., 2009: 196).

نوجوانی یکی از مراحل مهم تحول انسان به شمار می‌آید که با عوامل تنش‌زای فراوانی همراه است این دوره معرف تغییر عمیقی است که کودک را از بزرگسالان جدا می‌نماید و دگرگونی‌های مختلفی را در او به وجود می‌آورد (برغندان، ترخان و قائمی‌خمامی، ۱۳۹۱: ۱۶۵).

یکی از عوامل خانوادگی که روانشناسان در شکل‌گیری مشکلات رفتاری نوجوانان به آن اهمیت می‌دهند، تعارض والدین با نوجوانان است (قمری و قمری گندوانی، ۱۳۹۳: ۲۶). تعارض وقتی اتفاق می‌افتد که یک نفر یا جمعی از افراد نمی‌توانند روی یک مسأله به توافق برسند مردم معمولاً وقتی تعارض را تجربه می‌کنند که نیازها، غرایز و خواسته‌های آنها در مقابل هم قرار می‌گیرد. این نیازها، غرایز، دیدگاه‌ها و ادراک‌های متفاوت، باعث تعارض می‌شود (Kralp, Dincyurek & Beidoglu, 2009: 245).

آشکارترین علامت تعارض در خانواده‌های دارای فرزند نوجوان، وجود انواع اختلاف‌ها بین والدین و نوجوانان است. افزایش مناقشات و تنش‌های خانوادگی ممکن است ناشی از این باشد که والدین در تمییز دادن بین آنچه برای نوجوانان خود می‌خواهند و آنچه نوجوان برای

خود می خواهد با دشواری مواجه شوند. تعامل والد- فرزند و عواملی که در بهبود این تعامل تأثیر دارند، مورد علاقه بسیاری از پژوهشگران است (Spiefogel, et al., 2011: 253). به طور معمول، نوجوان بر این باور است که والدین قادر به درک او نیستند. این اختلاف سلیقه ها موجب مشاجرات بین والدین و فرزندان می شود و ممکن است به مشکلات روانی برای نوجوان و والدین می انجامد. این درگیری ها گاهی به شکاف عمیق عاطفی بین آنان منجر می شود. در واقع، نبود ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان به تعامل های ضعیف تر و سطحی تری منجر می شود و این نوع تعامل می تواند در آینده برای فرزندان مشکلات پیچیده های را به وجود آورد (Runcan, 2012: 13).

این در حالی است که فرد در هیچ دوره ای از زندگی به اندازه ی دوران نوجوانی احتیاج به حمایت، کمک و تفاهم والدین ندارد. این عدم ارتباط، نوجوان را در معرض خطرهای گوناگون احساسی و روانی قرار می دهد و در والدین نیز تولید خشم و رنجش می کند (میلانی فر، ۱۳۹۵: ۱۲۶).

رایس (Rice, 1996: 321) تعارض ها را به دو دسته سازنده و مخرب تقسیم می کند. تعارض های سازنده، موضوع هایی هستند که در آنها صحبت در مورد مشکلات، به درکی کامل تر در جهت مصالحه، توافق یا حل مشکل منجر می شود. هم چنین موجب کاهش هیجان های منفی می شود، احترام و اعتماد ایجاد می کند و باعث می شود، طرفین همدیگر را درک کنند.

درواقع طرفین در فضایی سرشار از اعتماد و دوستی قرار می گیرند که در آن درباره ی مخالفت های مشروع، بحث می شود و این امر مستلزم پایین بودن سطحی پاسخ های کلامی منفی است، تعارض های مخرب، تعارض هایی هستند که فرد مقابل را بیشتر از خود مشکل درگیر کند و موجب شرمندگی، تحقیر، تنفر، اهانت یا حتی تنبیه شوند این تعارض ها به منظور تحت تأثیر قراردادن فرد مقابل و ایجاد دیدگاه های منفی در او به وجود می آیند. تعارض های مخرب با عدم ارتباط واقعی، شک و تردید مشخص می شود و گاهی بر پایه راهبردهای فردی، باعث ایجاد زمینه تهدید و اضطراب هستند. در تعارض های مخرب، بحث ها حاشیه های فراوانی دارند و نهایتاً منجر به رنجش و خصومت، کاهش اعتماد، اطمینان و همکاری می شوند.

پژوهشگران بر این نکته تأکید می‌کنند که دوره بلوغ برای اغلب والدین و خانواده‌ها دوره تنش، وهم، طغیان و ناامنی است؛ تا آنجا که تعارض والد-فرزند اساس این دوره چالش‌انگیز محسوب می‌شود. مادران نوجوانان نسبت به نیازهای نوجوانی خود به مراتب حساس‌تر و بر این باور هستند که نسبت به امور مدرسه و روابط اجتماعی جوانان، بدون توجه به مرحله تکاملی آنان، آگاه تراند (دهقان و رسولی، ۱۳۹۴: ۹۱). آنان اعتقاد دارند که تعارض‌ها از اواخر دوران کودکی و اوایل دوران نوجوانی، به صورت محسوسی رشد می‌کند. این حس غریزی است که سبب می‌شود مادران وقت بیشتری را با نوجوانان سپری و عواطف بیشتری را صرف آنان می‌کنند. زمانی هم که با یکدیگر وقت می‌گذرانند؛ باعث اختلاف بیشتر در میان فرزندان و والدین می‌شود (Marquis, Noroña, & Baker, 2017: 327).
کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و جدال بین اعضای آن، آشفته است، محیط امن روانی و روحی خانواده را از اعضای آن می‌گیرد و باعث به وجود آمدن مشکلات زیادی برای اعضای آن می‌گردد. این طور به نظر می‌رسد که در خانواده‌های دارای فرزند نوجوان ممکن است والدین در تشخیص آن چه برای نوجوان خود می‌خواهند و آن چه فرزندان نوجوان برای خود می‌خواهند با دشواری مواجه شوند. این امر موجب می‌شود که والدین تمایل نداشته باشند که به فرزندان خود اجازه دهند تا خود تصمیم‌گیری کند. بنابراین دلیل دیگر برای افزایش تنش و تعارض در خانواده‌ها را می‌توان در طبیعت و ماهیت نوجوانی جستجو کرد که بعضی خانواده‌ها در این امر مهم دچار مشکل می‌شوند. تعارض به وجود آمده بین اعضای خانواده اگر به شیوه‌ی درستی حل شود، به بهبود رابطه کمک می‌کند؛ ولی اگر طرفین درگیر تعارض، نحوه برخورد با تعارض را ندانند، تعارض موجود نه تنها رفع نخواهد شد. بلکه به تداوم رابطه هم، آسیب می‌رساند (بهاره‌ی و دیگران، ۱۳۸۶: ۹۶).

با توجه به موارد مذکور به نظر می‌رسد که یکی از راه‌های کاهش آثار زیان بار تعارض‌های والدین و نوجوانان و کمک به آنها در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی مطلوب، استفاده از رویکرد پیشگیرانه در قالب آموزش مهارت‌های زندگی است که سازمان بهداشت جهانی آن را معرفی نموده است.

آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹م. و با اقدامات گیلبرت بوتوین^۱ آغاز شد. در سال ۱۹۹۳م. سازمان جهانی بهداشت (WHO) با هماهنگی یونیسف (UNICEF) برنامه آموزش مهارت های زندگی را به عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان معرفی نمود.

فراگیری مهارت های زندگی اگر با تغییر نگرش و تغییر رفتار همراه باشد باعث کاهش آسیب های اجتماعی و به دنبال آن ارتقاء سلامت روان فراگیران جامعه می شود. ارتقای مهارت های ارتباطی بین فردی و جمعی، مهارت حل مسأله، پیشگیری از خشم و کنترل استرس از اولویت های برنامه مهارت های زندگی است. اصطلاح مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی - اجتماعی و میان فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیم های شان را با آگاهی اتخاذ کنند.

سازمان جهانی بهداشت، مهارت های زندگی را این گونه طبقه بندی نموده است:

- مهارت های مرتبط با تفکر نقاد یا تصمیم گیری؛

- مهارت های بین فردی و ارتباطی؛

- مهارت های مقابله ای و ارتباطی.

یونیسف مهارت های زندگی را:

بر اساس یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل دهی رفتار طبقه بندی می کند که برقراری توازن میان سه حوزه را مد نظر قرار می دهد. این سه حوزه عبارتند از: دانش، نگرش و مهارت. این سازمان مهارت های زندگی را در سه سطح دسته بندی می نماید:

- مهارت های پایه روانی - اجتماعی؛

- مهارت های مورد استفاده در شرایط خاص؛

- مهارت های کاربردی.

مهارت های زندگی می توانند فعالیت های روزانه فردی در ارتباط با اعضای خانواده و دیگران را طوری هدایت کنند به طور مؤثر افراد با هم ارتباط برقرار کنند. مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند

که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی (UNICEF, 2003).

نوجوانی دوره انتقالی است؛ دوره‌ای که در آن فرد از وابستگی دوران کودکی به سوی استقلال، مسؤولیت‌پذیری و امتیازهای دوران بزرگسالی حرکت می‌کند. در مورد طول این دوره اتفاق نظری بین روان شناسان وجود ندارد؛ اما معمولاً سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی را دوره نوجوانی می‌دانند (لطف‌آبادی، ۱۳۹۳: ۱۴۲).

نوجوانی را دوران بروز تغییرات زیستی، بدنی و اجتماعی می‌دانند که با انتظارات، رفتارها و نگرش‌های خاص این دوره بین اعضای خانواده همراه است. نوجوانی دوره افزایش فشار است. نوجوانان باید تصمیم‌های مهم دوران زندگی خود را درباره شغل، سلامت، رفتارهای پرخطر و تحصیل بگیرند و عبور از این دوره می‌تواند برای نوجوانان و خانواده‌هایشان دوران سختی باشد (برجعی، ۱۳۹۲: ۶۲).

در این دوره، نوجوان با دو مسأله اساسی درگیر است: بازنگری و بازسازی ارتباط با والدین، بزرگسالان و جامعه؛ بازشناسی و بازسازی خود به‌عنوان یک فرد مستقل. تحولات سریع این دوره، روابط نوجوان با دیگران، از جمله والدین، را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سال‌های ابتدایی نوجوانی، بویژه ۱۰ تا ۱۵ سالگی، با ظهور و افزایش تعارض میان نوجوانان و والدین آن‌ها ارتباط دارد (لطف‌آبادی، ۱۳۹۳: ۱۴۶).

اهمیت رابطه‌ی والد و نوجوان

خانواده یک واحد اجتماعی است که بیشترین تأثیر را بر رشد افراد دارد (بیابانگرد، ۱۳۸۹: ۷۲). امروزه نقش محرک و سازنده خانواده برای نوجوان بر همگان روشن است. پدر و مادر اولین کسانی هستند که زیربنای شخصیت سالم یک نوجوان را می‌سازد و پایه‌گذار ارزش‌ها و معیارهای فکری وی هستند. متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها به علت بی‌توجهی و عدم آشنایی با شیوه‌های برقراری ارتباط با فرزندان خود، نمی‌توانند با آن‌ها رابطه صحیح برقرار کنند. نوجوان در این دوره بیش از هر زمان دیگر نیاز به مراقبت و همراهی والدین خود دارد؛ بنابراین قطع رابطه با نوجوان یا برقراری رابطه نادرست با وی ممکن است آثار مخربی بر او بگذارد (اکبری، ۱۳۸۲: ۶۹).

برقراری رابطه با نوجوانان کار آسانی نیست. نوجوانان دچار تعارض بین استقلال خواهی و احساس وابستگی به والدین هستند. هم سن و سال ها نقش مهمی در زندگی نوجوان ایفا می کنند؛ اما هیچ چیز مانع تأثیر عمیق والدین بر در نوجوانان نیست. پژوهش ها نشان می دهد نوجوانانی که رابطه خوبی با والدین خود نداشته اند، از عزت نفس پایین، ادراک ناکارآمد از شایستگی ها و فقدان انگیزش رنج می برند (غمخوار فرد، امراللهی نیا و آزادفلاح، ۱۳۹۱: ۲۵۴).

حوزه ها و مسائل مورد تعارض موضوع های تعارض میان والدین و نوجوانان و نیز اهمیت و ترکیب آن ها در فرهنگ های گوناگون متفاوت است (اسدی یونسی و دیگران، ۱۳۹۰: ۴۴).

بر اساس مدل حوزه های اختصاصی، می توان چهار حوزه عمده را در تحقیقات رشد شناختی و اجتماعی شناسایی نمود:

۱- مسائل اخلاقی، شامل رفتارهایی که نادرست تلقی می شوند؛ زیرا حقوق دیگران را مورد تجاوز قرار می دهند؛

۲- مسائل متعارف، شامل قواعد رفتاری مرسوم و مورد توافق همه و قواعدی که چارچوبی برای تعاملات اجتماعی پدید می آورند؛

۳- مسائل شخصی که بر خلاف دو مورد بالا، اعمالی هستند که نتیجه آنها تنها متوجه خود نوجوان است و بنابراین جدای از قوانین اجتماعی یا ملاحظات اخلاقی در نظر گرفته می شوند؛

۴- مسائل دوراندیشانه که مربوط به امنیت، سلامت و آسایش نوجوان است. برای کاهش تعارض بین والدین و نوجوانان، برنامه های آموزشی متعددی طراحی شده است. یکی از این رهیافت ها، آموزش مهارت های زندگی به نوجوانان است. برنامه آموزش مهارت های زندگی یک مداخله چند مؤلفه ای در جهت افزایش سلامت روان و پیشگیری های خاص است که به ارتقای بهداشت روان کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می نماید و از اساسی ترین برنامه های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می آید.

کاوه (۱۳۹۱: ۱۳۶) معتقد است که مهارت های زندگی از جمله مهارت حل مسأله،

ارتباط بین فردی تصمیم‌گیری، اضطراب و مدیریت خشم اهمیت بسیاری در کنترل رفتار نوجوانان و جوانان دارند اما متأسفانه جای این مهارت‌ها در برنامه آموزشی مدارس کشور خالی است؛ برای نمونه فردی که مرتکب قتل شده و یا به دیگران آسیب‌رسانده است، اگر می‌توانست خشم خود را به‌صورت صحیح مهار و ابراز نماید، احتمالاً از این واقعه و پیامدهای منفی آن جلوگیری می‌نمود.

برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که نوجوانان حق دارند توانمند شوند و نیازمند آن‌اند که بتوانند از خود و علاقه‌هایشان در موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. این نوع برنامه در پیشگیری از مخاطرات سلامت نگاهی کلی دارند. آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان یاد می‌دهد که تعارض به وجود آمده بین اعضای خانواده به طریقه درستی حل شود. این برنامه به نوجوانان می‌آموزد که چگونه با تضادهای پیرامون خود بدون عصبانیت و با صمیمیت با والدین رفتار کنند. این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازند تا مسؤولیت‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون زیان رساندن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکل‌های روزانه، در روابط بین دیگران و اعضای خانواده بویژه والدینشان، به‌گونه‌ای کارآمد روبرو شوند (قلعه‌شاهی، ۱۳۸۹: ۲۰).

تعریف مفاهیم اصلی تحقیق

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف می‌نماید: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضرورت‌های زندگی روزمره کنار بیاید (WHO, 1994).

طبق نظر بوتوین و کانتور (Botvin, & Kantor, 2007: 9) مهارت‌های زندگی شامل: مهارت‌های خودآگاهی و مهارت‌های اجتماعی هستند. مهارت‌های خود آگاه فردی، توانایی تصمیم‌گیری و حل مسأله، آگاهی از تأثیرهای اجتماعی و مقاومت در برابر آن‌ها، مقابله با خشم و ناکامی، مقابله با اضطراب و افسردگی، توانایی تعیین هدف، توانایی خودرهبی را شامل می‌شوند.

مهارت‌های اجتماعی یک بخش دیگر از مهارت‌های زندگی است که مهارت برقراری

ارتباط اجتماعی، ابراز وجود کلامی و غیر کلامی، احترام گذاشتن و افزایش شایستگی اجتماعی دانش آموزان را در برمی گیرند.

تعارض از نظر لغوی به معنی با هم اختلاف داشتن و معترض و مزاحم یکدیگر شدن است (عمید، ۱۳۸۹: مدخل تعارض). واژه تعارض به ناتوانی در حل تفاوت ها اشاره دارد و بیشتر با تنش، خصومت و پرخاشگری همراه است (گیتی پسند و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۸). تعارض والد- فرزند عبارت است از چالش های ارتباطی و تعارضی که در حین رشد و تغییر اعضای خانواده ایجاد می شود (Ozmete & Bayoglu, 2009: 156).

تعارض یکی از جنبه های مهم روابط اجتماعی انسان ها و صورتی از کنش متقابل اجتماعی است. تعارض، تعاملی است ناراحت کننده بین دو نفری که تمایل یا توانایی شنیدن ناراحتی های یکدیگر را ندارند. حالتی از جدایی و تنش که فشار روانی زیادی را ایجاد می کند و احساسات و هیجان های منفی را در طرفین موجب می شود (خدای، ۱۳۹۱: ۷).

هدف کلی تحقیق

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش تعارض های والد - نوجوان می باشد.

در زمینه تعارض والد- فرزندی آقاییوسفی و دیگران (۱۳۹۵) مطالعه ای را با عنوان «اثر بخشی رویکرد واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض های زناشویی و بهزیستی اجتماعی» انجام داده اند. نتایج این مطالعه نشان داده است که رویکرد واقعیت درمانی، به صورتی کارآمد، تعارض های زناشویی را در مقایسه با گروه کنترل در زنان کاهش می دهد.

همچنین سهراب نژاد و دیگران (۱۳۹۳) مطالعه ای را با عنوان «اثر بخشی آموزش مفاهیم واقعیت درمانی بر تعارضات والد- فرزندی و خود کارآمدی در نوجوانان پسر» انجام داده اند. نتایج تحلیل کوواریانس^۱ چند متغیره نشان داده است که پس از آزمون،

نمره‌های تعارض والد- فرزندى در آزمودنى‌هاى گروه آزمون نسبت به آزمودنى‌هاى گروه گواه، کاهش معنادارى داشته است. هم‌چنين نتايج تحليل کوواريانس نشان داد که پس از آزمون، نمرات خودکارآمدى آزمودنى‌هاى گروه آزمون نسبت به آزمودنى‌هاى گروه گواه، افزايش معنادارى داشته است. با توجه به نتايج به دست آمده مى‌توان گفت که برنامه آموزش مفاهيم واقعيّت درماني موجب کاهش تعارض‌هاى والد- فرزندى و افزايش خودکارآمدى نوجوان پسر شده است. بنابراین پيشنهاده مى‌شود که برنامه برای کاهش تعارض‌هاى والد- فرزندى و افزايش خودکارآمدى در سطوح آموزشى، روانى و تربيتى، در کنار ديگر برنامه‌ها مورد استفاده قرار گيرد.

ها و ديگران (Ha, et al., 2012: 236) در پژوهش خود نشان داده‌اند نوجوانان افسرده از شيوه حل تعارض منفى و شيوه حل مسأله نادرست استفاده مى‌کنند. يافته‌هاى پژوهش‌هاى مختلف ديگر نيز نشان داد که آموزش مهارت‌هاى زندگى بر افزايش عزت نفس، سازگارى و همدلى نوجوانان تأثير مثبت دارد. افرادى که عزت نفس، انعطاف‌پذيرى و احساس خودکارآمدى کمى دارند، به احتمال زياد از راهبردهاى مقابله‌اى ناسازگارانه استفاده مى‌کنند زيرا آنان به توانايى خود برای مقابله با استرس اعتماد ندارند و ممکن است برای حفاظت از خود از راهبردهاى اجتنابى استفاده کنند.

استرن (Stern, 2005: 13) در پژوهشى که با عنوان «مديريت خشم در تعارض بين والدين و نوجوانان» انجام داده به اين نتيجه دست يافته است که آموزش مهارت کنترل خشم با سطوح پايين‌ترى از تعارض والدين و نوجوانان مرتبط است؛ در عين حال آموزش اين مهارت با ميزان تعامل بين والدين و نوجوان نيز رابطه مستقيم دارد. فريدن (Freidan, 2005: 62) يک برنامه مداخله را برای کاهش خشونت نوجوانان پسر که سابقه‌ى خشونت در مدرسه را داشتند به کار برده و نشان داده است که اين گونه مداخله مى‌تواند مشکلات رفتارى را کاهش دهد. اين برنامه شامل آموزش مديریت خشم، ابراز همدلى و مهارت‌هاى اجتماعى بوده است.

ميشل (Mitchell, 2005: 18) به دانش آموزان، مهارت‌هاى مديریت خشم و حل تعارض را در ۱۲ جلسه آموزش داده است. نتايج ارزشيابى نشان داده که آگاهى شرکت‌کنندگان درباره خشم خود و نيز مهارت‌هاى مديریت خشم آن‌ها افزايش يافته؛ ولى شواهدى

برای کاهش پرخاشگری کلامی و جسمی به دست نیامده است. همتی علم دارلو و شجاعی (۹۱:۱۳۸۴) با آموزش مهارت های خود آگاهی، کنترل خشم و برقراری روابط بین فردی مؤثر به ۲۸ نفر از بیماران سرطانی بیمارستانی در استرالیا به این نتیجه دست یافته اند که آموزش این مهارت ها باعث حل بهتر مشکلات و تعارض های بین فردی این بیماران می شود.

گیتی پسند (۱۳۸۷) در پژوهشی که به منظور بررسی اثربخشی درمان راه حل مدار به شیوه گروهی بر کاهش تعارض های والد- فرزند انجام داده، گزارش داده است که درمان راه حل مدار در کاهش این تعارض ها مؤثر است.

نعمتی سوگلی تپه و دیگران (۱۳۸۷: ۱۱۹) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر آموزش گروهی مهارت های زندگی (مدیریت خشم، جرأت آموزی، آرام سازی) بر افزایش جرأت مندی و کاهش خشم در بیماران قلبی پس از پیوند بای پس عروق کرونر» نشان داده اند که برنامه آموزش گروهی مهارت های زندگی به طور معناداری موجب افزایش جرأت مندی و کاهش خشم در بیماران شده است.

ماری، ثنایی ذاکر و کدیور (۱۳۸۴: ۱۰۴) در پژوهشی با عنوان «اثر گروه مواجهه در حل تعارض مادرها و دخترهای ۱۵ الی ۱۶ ساله تهرانی» به این نتیجه دست یافته اند که گروه مواجهه تعارض مادرها و دخترها را کاهش می دهد و در بهبود ارتباط و عاطفه مثبت بین آنها مؤثر است.

نتیجه پژوهش کیم، پارکر و والکرمارسینو (Kim, Parker & Marciano, 2017: 180) نیز نشان داده است بچه هایی که عزت نفس کمتری دارند، از روابط بین فردی خودداری می کنند. پس شاید بتوان عزت نفس پایین را نیز یکی از عوامل مؤثر بر تعارض بین والدین و نوجوانان در نظر گرفت. کنترل روانی والدین ممکن است عزت نفس فرزندان را به خطر بیندازد (Wouters, et al., 2013: 242; Cui, et al., 2014: 46). نتایج بسیاری از پژوهش ها در گستره وسیعی از ملت ها، فرهنگ ها، نژادها و گروه های اخلاقی، حاکی از وجود رابطه منفی بین کنترل روانی والدین و سطح عزت نفس فرزندان است. یافته پژوهش احمدی (۱۳: ۳۹۳) نیز نشان داده است که آموزش مهارت های ارتباطی با رویکرد دینی موجب افزایش عزت نفس و سلامت روانی دانش آموزان می شود.

با مرور مطالعات انجام شده مشخص می‌گردد که تعارض یکی از اختلال‌های مهم در سنین نوجوانی است. بر این اساس برای کاهش آن در نوجوانان همواره از رویکردهای مختلفی نظیر رویکرد شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی، حل مسأله و رویکردهای راه‌حل محور و روایت‌درمانی استفاده شده است.

آنچه کمتر در این مطالعات دیده می‌شود استفاده از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارض است. در صورت تأیید یافته‌های این پژوهش، نتایج آن می‌تواند در مراکز روانشناسی و مشاوره برای ارتقاء و بهبود ارتباط والدین و فرزندان مورد استفاده قرار گیرد.

لذا با توجه به اینکه دوره نوجوانی، دوره طغیان قلمداد شده است و نوجوانان در این دوره، از نظر روان‌شناختی در معرض بیشترین آسیب قرار دارند، پژوهشگران در این مقاله، میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر کاهش مشکلات دوره نوجوانی بررسی می‌نمایند و به دنبال پاسخ به این سؤال هستند که آیا آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند میزان تعارض‌های بین والدین و نوجوانان را کاهش دهد.

فرضیه پژوهش

- ۱- برنامه آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش تعارض‌های والدین-نوجوان می‌شود.
- ۲- برنامه آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش توانایی استدلال نوجوانان درمقابل والدین می‌شود.
- ۳- برنامه آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش پرخاشگری کلامی نوجوانان به والدین می‌شود.
- ۴- برنامه آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش پرخاشگری جسمی نوجوانان به والدین می‌شود.

روش پژوهش

نوع تحقیق از دیدگاه هدف، کاربردی و از دیدگاه روش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه تحقیق را همه دانش‌آموزان

پسرمقطع متوسطه اول (پایه نهم) دبیرستان هیأت امنایی شهرستان شیروان در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل می دهند.

برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شده است. بدین شکل که ابتدا از کلیه دانش آموزان که تعداد آنها ۸۰ نفر بود، خواسته شد که پرسشنامه تاکتیک های تعارض^۱ موری ای اشتراس^۲ را پاسخ دهند. پس از جمع آوری پرسشنامه ها و نمره گذاری آنها ۴۰ نفر از دانش آموزانی که در پرسشنامه بیشترین تعارض را با والدین نشان داده بودند، انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه کنترل (۲۰) و آزمایش (۲۰) قرار داده شدند. داده ها با نرم افزار اس. پی. اس. اس. (SSPS) تحلیل شد.

ابزار پژوهش

ابزاری که برای جمع آوری داده ها مورد استفاده قرار گرفت، مقیاس تاکتیک های حل تعارض نوجوان با والدین است که در زیر ویژگی های روان سنجی آن آورده شده است: سنجش در این پژوهش، مقیاس تاکتیک های تعارض بین والدین و فرزندان موریای اشتراس است. این پرسشنامه دارای ۱۵ سؤال است که سه تاکیک تعارض، یعنی: مهارت در استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری جسمی بین اعضای خانواده را می سنجد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت^۳ نمره گذاری می شود و دارای پنج درجه است که از خیلی کم آغاز و به خیلی زیاد ختم می شود و میزان بروز رفتار در هر پرسش را نشان می دهد.

روایی محتوایی این مقیاس در پژوهش زابلی (۱۳۸۳) مورد تایید قرار گرفته است. پایایی پرسشنامه برای کل آزمون ۷۴٪، و برای خرده مقیاس استدلال ۵۸٪، برای پرخاشگری کلامی ۶۵٪، و برای پرخاشگری جسمی ۸۲٪، به دست آمده است. هم چنین مرادی (۱۳۸۴) پایایی آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ ۷۲٪ برای کل آزمون و برای خرده مقیاس های استدلال ۶۱٪، و پرخاشگری کلامی ۶۹٪، و پرخاشگری

-
1. Conflict tactics scales
 2. Murray O Strasaz
 3. Likert scale

جسمی ۷۶٪ گزارش کرده است (ثنایی، ۱۳۸۷: ۷۶).

در پژوهش حاضر پایایی با استفاده از روش بازآزمایی بر روی ۲۰ نفر از دانش‌آموزان در مدت یک‌ماه اجرا شد که نتایجی به شرح زیر به دست آمد: پایایی برای کل آزمون ۸۲٪، برای خرده مقیاس استدلال ۶۳٪، برای پرخاشگری کلامی ۵۹٪ و برای پرخاشگری جسمی ۷۹٪.

شیوه اجرا

آموزش مهارت‌های زندگی، در ۱۲ جلسه، هر هفته دو جلسه به مدت ۱/۵ ساعت، در مقطع متوسطه اول (پایه نهم) مدرسه هیأت امنایی شهرستان شیروان برای گروه آزمایشی به اجرا درآمد.

محتوای جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت خود آگاهی

جلسه اول: آشنایی اعضا با یکدیگر، آشنایی با کارگاه مهارت‌های زندگی و مهارت خود آگاهی؛

جلسه دوم: آشنایی با مهارت خودآگاهی، شناخت احساسات، شناخت نقاط قوت و ضعف، هویت‌یابی؛

جلسه سوم: آشنایی با مهارت خودآگاهی و عزت‌نفس، ملاک‌های واقعی و اشتباه عزت‌نفس.

مهارت‌های ارتباطی

جلسه چهارم: ارتباط و اهمیت ارتباط برقرارکردن، عناصر ارتباط، نقش ارتباط در تأمین نیازها؛

جلسه پنجم: آشنایی با انواع پیام‌های کلامی و غیرکلامی، آشنایی با پل‌های ارتباطی؛

جلسه ششم: تشریح موانع ارتباطی، سبک‌های ارتباطی و انواع آن، تمرین مهارت

نه گفتن.

مهارت کنترل خشم

جلسه هفتم: آشنایی با مفاهیم خشم و عصبانیت، آشنایی با سطوح خشم، آگاهی عمیق نسبت به خود از طریق پیوستار خشم؛

جلسه هشتم: آشنایی با مرکز کنترل هیجان ها، ابعاد شناختی و جسمانی خشم، مثلث فکر، احساس و رفتار؛

جلسه نهم: آشنایی با رفتارهای نامناسب هنگام بروز خشم، مراحل کنترل خشم، تبعات زیانبار کنترل نکردن خشم.

مهارت حل مسأله و تصمیم گیری

جلسه دهم: انواع روش های برخورد با مشکلات زندگی (هیجان مدار، مسأله مدار) تشریح کامل مراحل حل مسأله، آموزش ادامه مراحل حل مسأله؛

جلسه یازدهم: آشنایی با پیامدهای مثبت و منفی انتخاب یک راه حل، تصمیم گیری های ناآگاهانه؛

جلسه دوازدهم: تصمیم گیری و اهمیت تصمیم گیری درست، آشنایی با مراحل تصمیم گیری، پیامدهای مثبت و منفی یک تصمیم.

یافته ها

در پژوهش حاضر همه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول (فقط پایه نهم) دبیرستان های هیأت امنایی شهرستان شیروان شرکت کردند. گروه آزمایش، در ۱۲ جلسه هفتگی آموزش مهارت های زندگی، هر جلسه ۱/۵ ساعت شرکت کردند. در این مدت گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. برای رعایت موارد اخلاقی، پس از اتمام جلسات گروه آزمایش و اجرای مراحل پژوهش، برنامه آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان علاقه مندی که در گروه گواه بودند نیز اجرا شد. ابزار پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دوماهه بر روی هر دو گروه اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی از آمارهای میانگین و انحراف استاندارد و

در سطح استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. جدول ۱ بیانگر شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون است:

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد نمرات تعارض‌های والد- فرزند و مؤلفه‌های

آن به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
تعارض کلی	آزمایش	۳۵/۵۹	۴/۰۶	۲۷/۸۰	۳/۷۶
	کنترل	۳۶/۳۴	۴/۶۹	۳۵/۶۰	۵/۱۲
استدلال	آزمایش	۱۷/۶۴	۲/۴۲	۱۱/۸۵	۱/۶۵
	کنترل	۱۶/۷۴	۲/۸۵	۱۵/۴۰	۲/۲۷
پرخاشگری کلامی	آزمایش	۱۱/۴۴	۴/۰۳	۷/۴۰	۲/۶۹
	کنترل	۱۱/۲۴	۳/۵۵	۱۱/۳۵	۳/۳۶
پرخاشگری جسمی	آزمایش	۶/۱۴	۱/۲۵	۵/۴۰	۰/۵۹۷
	کنترل	۷/۲۹	۱/۵۱	۶/۴۰	۱/۲۲

(منبع: نگارندگان، ۱۳۹۶)

جدول فوق وضعیت میانگین نمرات کلی تعارض و خرده مقیاس‌های آن در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. نتایج فوق نشان می‌دهد که میانگین نمرات تعارض کلی و خرده مقیاس‌های پرخاشگری کلامی، پرخاشگری جسمی و خرده مقیاس استدلال در گروه آزمایش پس از آموزش مهارت‌های زندگی کاهش یافته است. نمرات گروه کنترل نیز در مرحله پس آزمون کاهش داشته است؛ اما این میزان کاهش معنادار نیست و می‌تواند ناشی از گذشت زمان باشد. در جدول ۲ نیز نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه دو گروه با کنترل اثر پیش آزمون به صورت خلاصه ارائه شده است:

جدول ۲) نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری تأثیر متغیر مستقل بر نمرات

تعارض های والد- فرزندی و مؤلفه های آن

متغیرها	منابع تأثیر	درجه آزادی	مجموعه مجذورات SS	میانگین مجذورات MS	آماره F	سطح معناداری
تعارض کلی	پیش آزمون	۱	۶۱۴/۱۰۷	۶۱۴/۱۰۷	۱۴۴/۲۷۱	۰/۰۰۱
	عضویت گروهی	۱	۵۶۰/۴۰۶	۵۶۰/۴۰۶	۱۳۴۱/۶۵۷	
استدلال	پیش آزمون	۱	۶۵/۸۷۹	۶۵/۸۷۹	۲۸/۵۱۹	۰/۰۰۱
	عضویت گروهی	۱	۱۵۴/۹۹۸	۱۵۴/۹۹۸	۶۷/۰۹۸	
کلامی	پیش آزمون	۱	۳۲۲/۳۴۸	۳۲۲/۳۴۸	۳۶۱/۴۰۴	۰/۰۰۱
	عضویت گروهی	۱	۱۱۰/۶۷۳	۱۱۰/۶۷۳	۱۲۴/۰۸۳	
جسمی	پیش آزمون	۱	۵/۰۳۴	۵/۰۳۴	۶/۰۹۴	۰/۰۳۰
	عضویت گروهی	۱	۴/۱۸۱	۴/۱۸۱	۵/۰۶۱	

(منبع: نگارندگان، ۱۳۹۶)

بر طبق اطلاعات جدول ۲ و با توجه به اینکه نمرات بالاتر نشان دهنده کاهش تعارض هستند، می توان گفت که، آموزش مهارت های زندگی، بر کاهش کلی تعارض اثر بخش بوده ($p < 0/001$)، و نیز در زیر مؤلفه های پرخاشگری کلامی، پرخاشگری جسمی و استدلال منجر به بهبود تعارض در گروه آزمایش شده است (به ترتیب: $p < 0/001$ ، $p < 0/001$ و $p < 0/030$). با توجه به این نتایج مشاهده می شود که برنامه آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش تعارض های والد- فرزندی و تمامی مؤلفه های آن در شرکت کنندگان گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثر بخشی آموزش گروهی مهارت های زندگی بر کاهش تعارض های والدین- نوجوان بود. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که آموزش مهارت های زندگی در کاهش تعارض های کلی و تمامی زیر مؤلفه های آن اثر بخش بوده است. این یافته همسو با نتایج مطالعه کیم، پارکر و والکرمارسینو

فورنریس دنیش و اسکات (Fornnys, Denish & Scott, 2007)، خدادادی سنگده، و دیگران (۱۳۹۰) و احمدی (۱۳۹۳) است.

از سوی دیگر نیز نتایج این تحقیق با تحقیقات مشابه پیشین همخوان بوده است. فورنریس دنیش و اسکات (Fornnys, Denish & Scott, 2007)؛ توسایت وفورگنسن (Toussaint, & forgensen, 2008: 337)؛ استرن (Stern, 2005)؛ (گیتی پسند، ۱۳۸۷؛ نعمتی سوگلی تپه و دیگران، ۱۳۸۷؛ ماری، ثنایی ذاکر و کدیور، ۱۳۸۴).

فورنریس دنیش و اسکات (Fornnys, Danish & Scott, 2007) و ترنر و دیگران (Turner, Goodin & Lokey, 2009) در مورد نوجوانان نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی من جمله مهارت حل مسأله و ارتباطات مؤثر توانایی‌هایی را برای حل مشکل و استفاده مؤثر از حمایت‌های اجتماعی آنها را افزایش می‌دهد.

توسایت و فورگنسن (Toussaint, & forgensen, 2008: 337) در پژوهشی که با عنوان تعارض والدینی، کیفیت رابطه ولی فرزندی و سازگاری در نوجوانان مسیحی بر روی ۲۶۰ آزمودنی انجام دادند، گزارش دادند که تعارض بین والدین با کیفیت ارتباط ولی فرزندی دارای ارتباط است، آنها هم چنین گزارش دادند که کیفیت ارتباط ولی فرزندی با سطوح پایین سلامت روان نیز در ارتباط است.

با توجه به اینکه در آموزش هر مهارت، از جمله مهارت‌های زندگی، راهکارهای جدیدی معرفی می‌شود، هر تمرینی که درمانگر با فرد برای رسیدن به نتیجه مثبت انجام می‌دهد، حتی اگر کوتاه مدت باشد، مفید است.

آموزش عملی به فرد امکان می‌دهد که از تغییر روحیه خود که در اثر تکرار و تمرین حاصل می‌شود، مطمئن شود. هر چه اطمینان فرد به یادگیری مهارت‌های زندگی بیشتر شود، انگیزه بیشتری برای تمرین پیدا می‌کند و در نتیجه سودمندی این متون نیز بیشتر می‌شود (Deffenbacher, 1980: 18).

همچنین از آنجایی که، مهارت های حل مسأله، تصمیم گیری، ارتباط، کنترل خشم و خودآگاهی مهارت های بین فردی هستند، که فرد در تعامل های اثربخش و کارآمد آن ها را تجربه می کند، به نظر می رسد که آموزش مهارت های زندگی مؤثرترین روش برای بهبود آن ها محسوب می شود. در واقع اعضای گروه در نتیجه ی تعامل با یکدیگر و از طریق خودافشایی، دریافت حمایت، همدلی و همچنین احساس داشتن درد مشترک می توانند در مورد خود و مسائل خود به فهم و بینش وسیع تری دست یابند و ساده تر آن ها را بپذیرند. گروه برای اعضا فرصتی فراهم می آورد که بتوانند در فضایی عاری از قضاوت، به کاوش درونی خود بپردازند و به تجربه های ذهنی شان توجه کنند.

بعلاوه فردی که در حل مسأله مشکل دارد، احتمالاً فاقد حمایت محیطی و اجتماعی است. چنین فردی به دلیل عدم دریافت حمایت های محیطی، دچار ناتوانی در حل مسأله می شود و در نهایت در موقعیت های چالش برانگیز، مضطرب و پریشان می شود و قدرت حل مسأله را از دست می دهد.

از جمله محدودیت های این پژوهش می توان به نبود دوره پیگیری برای ارزیابی میزان تداوم اثر برنامه ی آموزشی و انتخاب غیر تصادفی افراد گروه نمونه اشاره کرد.

با توجه به نکات ذکر شده روشن است که مداخله گروهی در تقویت مهارت های حل مسأله و تصمیم گیری، کنترل خشم، مهارت های ارتباطی و خودآگاهی در کاهش تعارض های بین والدین و نوجوانان تأثیر داشته است. بدیهی است فردی که دارای چنین مهارت هایی است، توانایی بیشتری در مدیریت تعارض ها دارد.

بنابراین به مسئولان آموزش و پرورش، مدیران و مشاوران مدارس پیشنهاد می شود برای دانش آموزان و والدین آنان کارگاه های آموزشی مهارت های زندگی برگزار کنند؛ زیرا بر اساس نتایج پژوهش حاضر این احتمال وجود دارد که این گونه کارگاه ها در کاهش تعارض های والد- فرزند مؤثر واقع شود.

منابع

- احمدی، محمدسعید (۱۳۹۳). "تأثیر مهارت‌های ارتباطی با رویکرد دینی بر عزت نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان". *مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان*، سال بیست و دوم، ش ۹۰ (فروردین و اردیبهشت): ۱۳-۲۲.
- اسدی‌یونسی، محمدرضا، و دیگران (۱۳۹۰). "تدوین و اعتباریابی پرسشنامه سنجش تعارض والد نوجوان". *فصلنامه خانواده و پژوهش*، سال هشتم، ش ۱ (بهار): ۷۰-۴۳.
- اصلانی، خالد؛ جامعی، معصومه؛ رجبی، غلامرضا (۱۳۹۴). "اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی زوج‌ها". *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، سال نهم، ش ۴ (زمستان): ۳۷-۵۳.
- اکبری، ابوالقاسم (۱۳۸۲). *مشکلات نوجوانی و جوانی*. تهران: نشر ساوالان.
- آقاییوسفی، علی‌رضا، و دیگران (۱۳۹۵). "اثربخشی رویکرد واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض‌های زناشویی و بهزیستی اجتماعی". *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*، سال هفتم، ش ۲ (بهار): ۱-۲۰.
- برجعلی، احمد (۱۳۹۲). "اثربخشی درمان شناختی-مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تعارضات والد - فرزندی در نوجوانان". *مجله علوم رفتاری*، سال هفتم، ش ۱ (پاییز): ۱-۶.
- برغندان، سپیده؛ ترخان، مرتضی؛ قائمی‌خامی، نیما (۱۳۹۱). "تعیین اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر رشت". *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، دوره دوم، ش ۸ (پاییز): ۱۳۹-۱۶۵.
- بهاری، فرشاد، و دیگران (۱۳۸۶). *خانواده درمانی تاریخیچه، نظریه و کاربرد*. تهران: تزکیه.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۹). *روان‌شناسی نوجوان*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ثنایی، باقر (۱۳۸۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: بعثت.

- خدادادی سنگده، جواد، و دیگران (۱۳۹۰). "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر ملارد". *فصلنامه خانواده و پژوهش*، سال سیزدهم، ش ۱۳ (پاییز و زمستان): ۱۴۱-۱۵۷.
- خدامی، فاطمه (۱۳۹۱). "بررسی اثربخشی آموزش حل تعارض به مادران و به دختران نوجوان شان بر بهبود روابط میان آن‌ها". پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- دهقان، مجتبی؛ رسولی، علی (۱۳۹۴). "نقش تعارض والد-فرزند و سبک‌های اسنادی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دختران نوجوان". *فصلنامه نسیم تندرستی*، دوره چهارم، ش ۳ (زمستان): ۲۱-۲۷.
- زابلی، پریسا (۱۳۸۳). "سنجش سودمندی روش نمایش‌گری در بهبود مهارت‌های رفع تعارض دختران با مادران دانش‌آموز سال اول دبیرستان‌های منطقه ۲ تهران". پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه خاتم.
- سهراب‌نژاد، سجاد، و دیگران (۱۳۹۳). "اثربخشی آموزش مفاهیم واقعیت‌درمانی بر تعارضات والد-فرزندی و خودکارآمدی در نوجوانان پسر". *مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، دوره بیست و سوم، ش ۶ (زمستان): ۱۱۰-۱۲۰.
- عمید، حسن (۱۳۸۹). *فرهنگ فارسی عمید (جیبی)*. تهران: راه رشد.
- غمخوارفرد، زهرا؛ امراللهی‌نیا، مونا؛ آزادفلاح، پرویز (۱۳۹۱). "بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب دوره‌ی کودکی براساس طرحواره‌های ناسازگار کودک و سبک‌های فرزندپروری مادر". *فصلنامه علوم رفتاری*، شماره پیاپی ۲۱، ش ۳ (پاییز): ۲۶۲-۲۵۳.
- قلعه‌شاهی، ضیع‌الله (۱۳۸۹). "رویکردی جامعه‌شناختی به فلسفه آداب و مهارت‌های زندگی". *مجله رشد آموزش علوم اجتماعی*، دوره چهاردهم، ش ۱ (پاییز): ۴۸-۱۸.
- قمری، محمد؛ قمری گندوانی، آرزو (۱۳۹۳). "رابطه ابعاد عملکرد خانواده با تعارض والد نوجوان در بین دانش‌آموزان مقطع راهنمایی". *فصلنامه فرهنگی - تربیتی*

- زنان و خانواده (فرهنگی - دفاعی زنان و خانواده سابق)، سال هشتم، ش ۲۶ (بهار): ۱۵۷-۱۷۴.
- کاوه، محمد (۱۳۹۱). آسیب‌شناسی بیماری‌های اجتماعی، ج ۱. تهران: نشر جامعه‌شناسان.
- گیتی پسند، زهرا، و دیگران (۱۳۸۷). "اثربخشی درمان راه حل مدار بر کاهش تعارض‌های والد- فرزند در نوجوانان دختر". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- لطف‌آبادی، حسین (۱۳۹۳). روان‌شناسی رشد (۲): نوجوانی، جوانی و بزرگسالی. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
- ماری، بکتاش؛ ثنایی ذاکر، باقر؛ کدیور، پروین (۱۳۸۴). "اثرگروه مواجهه در حل تعارض مادرها و دخترهای ۱۵ الی ۱۶ ساله تهرانی". تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، سال چهارم، ش ۱۵ (پاییز): ۹۳-۱۰۴.
- مرادی، امید (۱۳۸۴). "بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر تعارض والد - فرزند در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تربیت معلم.
- میلانی‌فر، بهروز (۱۳۹۵). بهداشت روانی. تهران: قومس.
- نعمتی‌سوگلی‌تپه، فاطمه، و دیگران (۱۳۸۷). "تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر افزایش جرأت‌مندی و کاهش خشم در بیماران قلبی پس از پیوند بای پس عروق کرونر". فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز، سال سوم، ش ۹ (بهار): ۱۱۹-۱۳۴.
- همتی علم دارلو، قربان؛ شجاعی، ستاره (۱۳۸۴). "تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اختلال سلوک دانش‌آموزان دوره راهنمایی". تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، سال چهارم، ش ۱۶ (زمستان): ۷۳-۹۱.
- Botvin, g. j.; Kantor, l. w. (2007). "Preventing alcohol and tobacco use through life skills training". *journal of alcohol research & health*, Vol. 24, No. 4: 8-25.

-
- Cui, L., et al. (2014). “Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation”. *Parenting: Science and Practice*, Vol. 14, No. 1: 47-67.
 - Deffenbacher, J. L. (1980). Worry and emotionality in test anxiety. In I. G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: theory, research, and applications*: L. Erlbaum Associates.
 - Forneris, T.; Danish, S. J.; Scott, D. L. (2007). “Setting goals, solving problems and seeking social support”. *Pubmed adolescence*, Vol. 42, No. 165: 103-114.
 - Freidan, J. (2005). GAME:A clinical intervention to reduce adolescent violence in schools. Available on: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullit/3199466>. [2008/10/1]
 - Ha, T., et al. (2012). “A longitudinal study of the associations among adolescent conflict resolution styles, depressive symptoms and romantic relationship longevity”. *Journal of Adolescence*, Vol. 35, No. 5: 1247-1254.
 - Kim, H.; Parker, J. G.; Marciano, A. R. W. (2017). “Interplay of self-esteem, emotion regulation, and parenting in young adolescents’ friendship jealousy”. *Journal of Applied Developmental Psychology*, Vol. 52, No. 2: 170-180.
 - Kralp, Y.; Dincyurek, s.; Beidoglu, M. (2009). Determining the conflict resolution strategies of university students. *Presidia social and behavioural sciences*, 1, 1205, 1214.
 - Marquis, W. A.; Noroña, A. N.; Baker, B. L. (2017). “Developmental delay and emotion dysregulation: Predicting parent–child conflict across early to middle childhood”. *Journal of Family Psychology*, Vol. 31, No. 3: 327- 335.

- Miller, S., et al. (2009). "Parent and peer predictor of physical dating violence perpetration in early adolescence: Tests of moderation gender differences". *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, Vol. 38, No. 3: 538-550.
- Mitchell, kiristin (2005). The impact of anger management training on students of skills for managing anger. Digital Dissertation .uml. proquest.
- Ozmete, E.; Bayoglu, A. S. (2009). "Parent- young adult conflict:A measurement on frequency and intensity of conflict issues". *Journal of international social research*, Vol. 2, No. 8: 313-322.
- Rice, F. D. (1996). *intimate. ships, marriage and Family*. California. Cole.
- Runcan, P. L. (2012). "The time factor: dose it influence the parent-child relationship?". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol. 33, No. 3: 11-14.
- Spielfogel, J. E., et al. (2011). "Parent management training, relationships with agency staff, and child mental health: Urban foster parents' perspectives". *Children and youth services review*, Vol. 33, No. 11: 2366-2374.
- Stern, SusaBn (2005). "anger management in parent - adolescent conflict". *the American journal of family therapy*, Vol. 27, No. 5: 181-193.
- Toussaint, Loren; forgensen, Kimble iy M. (2008). "Inter - parental conflict, parent child Relationship Quality, and Adjustment in Christian Adolescents: Forgiveness as a Mediating Variable". *Journal of psychology and Christianity*, Vol. 27, No. 5: 337-346.
- Turner, J.; Goodin, J.; Lokey, C. (2012). "Exploring the roles of

emotions, motivations, self-efficacy and secondary control following critical unexpected life events”. *Journal of Adult Development*, Vol. 19, No. 4: 215- 227.

- Unicef. (2003). Which skill is life skill. Available from: [www.Life Skill Based Education](http://www.LifeSkillBasedEducation) [2005/9/18].
- Wouters, S., et al. (2013). “Contingencies of self-worth in early adolescence: The antecedent role of perceived parenting”. *Social Development*, Vol. 22, No. 2: 242-258.