

مقایسه تأثیر آموزش بازسازی شناختی و آموزش مهارت ابراز وجود به والدین و نوجوانان در کاهش تعارض والد-نوجوان

مجید ظروفی^۱، ثریا عباسیان مازگر^۲

^۱دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر، کارشناسی ارشد (MA)، رشته روانشناسی گرایش تربیتی

^۲دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر

نویسنده مسئول:

مجید ظروفی

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیرات روش های آموزشی بازسازی شناختی و مهارت ابراز وجود در کاهش تعارضات والد - نوجوان بود. پژوهش حاضر، یک مطالعه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون در سه گروه، دو گروه آزمایشی (گروه آموزش بازسازی شناختی و گروه آموزشی مهارت های ابراز وجود) و کنترل بود. جامعه این پژوهش را تمامی دانش آموزان در حال تحصیل در مقطع متوسطه شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ تشکیل می دادند. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای، ابتدا به صورت تصادفی یک مدرسه پسرانه و یک مدرسه دخترانه از بین مدارس متوسطه تبریز انتخاب، سپس نمونه ای به حجم ۶۰ نفر از این دانش آموزان با روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای، انتخاب گردیده و در ۳ گروه ۲۰ نفری گمارده شدند. به دو گروه آزمایشی در هفت جلسه یک و نیم ساعته با استفاده از روش های آموزشی مهارت ابراز وجود و بازسازی شناختی آموزش داده شد. از تاکتیک های تعارض پدر و مادر برای جمع آوری اطلاعات استفاده گردید. داده های گردآوری شده بعد از بررسی پیش فرض های لازم، با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که استفاده از روش های آموزشی مهارت ابراز وجود و بازسازی شناختی، نمرات مهارت استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی (در پرخاشگری های کلامی و فیزیکی از نمرات معکوس استفاده شد) و نمره کل در هر دو گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بطور معناداری افزایش یافت ($P < 0.05$). در مجموع می توان نتیجه گیری کرد که آموزش های مهارت ابراز وجود و بازسازی شناختی بر افزایش مهارت استدلال و کاهش پرخاشگری های کلامی و فیزیکی موثر می باشد.

کلید واژه: مهارت ابراز وجود، بازسازی شناختی، تعارض والد-نوجوان.

۱. مقدمه

خانواده یک واحد اجتماعی است که بیشترین تأثیر را بر رشد افراد دارد. 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، لذا قطع رابطه با نوجوان و یا رابطه نادرست با نوجوان ممکن است تأثیرات مخربی بر او بگذارد. روابط نوجوانان کار آسانی نیست. نوجوانان با تعارض بین استقلال^۱ خواهی و احساس درجه وابستگی^۲ خود به والدین درگیر هستند. با آنکه هم سن و سال‌ها نقش مهمی در زندگی نوجوان ایفا می‌کنند، اما هیچ چیز مانع نفوذ مهم والدین در نوجوانان نیست و پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوجوانانی که رابطه خوبی با والدین خود نداشته‌اند، از عزت نفس^۳ پایین، ادراک نا کارآمد از شایستگی‌ها و فقدان انگیزش^۴ رنج می‌برند.

از نظر بویس و اسماله، نوجوانی دوره انتقالی است که در آن فرد از امنیت کودکی به سوی مسئولیت پذیری و امتیازات بزرگسالی حرکت می‌کند. مشخصه این تغییرات انتقالی است که در اعمال قدرت یک جانبه والدین بر فرزندان رخ می‌دهد و به اعمال قدرتی دو جانبه منجر می‌شود که نوجوانان در فرایند تصمیم‌گیری سهم می‌شوند و به میزان بیشتری روی رفتارهای شخصی شان اختیار دارند (به نقل از آلیسون و شولتز^۵، ۲۰۰۴). این انتقال و مذاکره مجدد در خصوص اختیار و کنترل، با دسته‌ای از تغییرات همبسته است (جسمی، اجتماعی، شناختی). تعریف مجدد خود یا انتقال هویت فردی که در این دوره اتفاق می‌افتد نتیجه این انتقال در الگوی روابط خانواده با تعارض بین نوجوانان و والدینشان مرتبط است. با آغاز بلوغ، نوجوانان و والدین در رابطه با یکدیگر، فاصله بیشتری را تجربه می‌کنند و این فرایند کناره‌گیری متقابل است (میکوچی، ترجمه همتی، ۱۳۸۴).

تلاش فزاینده نوجوان برای استقلال و خودمختاری می‌تواند دلیلی برای افزایش موقتی تعارض والد-نوجوان در طول دوره نوجوانی باشد. این تعارض عمدتاً نتیجه ناهمگونی انتظارات والدین و فرزندان در ارتباط با رفتار مناسب و تنظیم تحولاتی است که در زمینه اختیارات و مسئولیت‌ها ایجاد می‌شود (برانچی، دورن، والک و میوس، ۲۰۰۹). بدیهی است که تعارض نه تنها بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد بلکه اختلالات روان‌تنی را به دنبال دارد که سلامت روان فرد را به مخاطره می‌اندازد مانند بی‌توجهی، بی‌علاقگی، نارضایتی، اضطراب، انزوا، نا کامی و... (ریسچ، گری، هافس، کینان، ارل و مازیون^۶، ۲۰۰۳). در واقع تعارض به کشمکش و ناسازگاری جهت رسیدن به توافق در انتظارات اشاره دارد (کیم^۷، ۲۰۱۱). تعارض اغلب بخشی از زندگی خانوادگی است و بیشتر خانواده‌ها تجارب ناسازگاری را در طول زندگی دارند (وان ریزین، فاسکو، دیشیون^۸، ۲۰۱۱). افراد عمدتاً تعارض را زمانی تجربه می‌کنند که نیازها، غرایز و امیال آنها برآورده نمی‌شود. ارزشها، انتظارات، حقوق منحصر به فرد و تجارب متفاوت هر فرد باعث ایجاد تعارض می‌شود. بعضی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد، سبک حل تعارض (رقابت، اجتناب، نرمش، مصالحه، همکاری) در افراد وجود دارد (کرآلپ، دیسیورک و بیدوگلو^۹، ۲۰۰۹).

تعارض در خانواده می‌تواند مخرب و یا سازنده باشد. تعارض زمانی مخرب است که منجر به افسردگی در والدین و فرزندان، خشونت و آشفتگی اجتماعی، عزت نفس پایین فرزندان، و کاهش سازگاری فرزندان در مدرسه می‌شود. علاوه بر این تعارض می‌تواند جنبه مثبت نیز داشته باشد در جایی که به افراد خانواده کمک می‌کند خودشان را بشناسند و آگاهی شان را در زمینه ویژگی‌های متفاوت دیگران بالا ببرند و مشکلات ارتباطی در روابط را بشناسند و انرژی و انگیزه خود را در جهت حل آنها تقویت کنند (کرآلپ و همکاران، ۲۰۰۹). مدیریت ناکافی تعارض در خانواده می‌تواند منجر به نتایج مخربی باشد زمانی که اعضای خانواده، طرز فکر و تجارب منفی (مانند درگیری، استرس و ناتوانی از حرکت رو به جلو) را به تجارب مثبت (مانند بحث آرام و توانایی حرکت به سمت جلو) تبدیل کنند، می‌توانند تعارض را به درستی مدیریت کنند (علی، ن، م، ۲۰۱۰). یکی از راههای کارآمدی خانواده آشنایی با حقوق، وظایف و شفافیت حدود و انتظارات الزامی و غیرالزامی هریک از افراد خانواده است، زیرا بسیاری از ناسازگاری‌هایی که کارآمدی خانواده را به خطر می‌اندازد و

1.independency

2.dependency

3.self- esteem

4.motivation

5.Allison & Schultz

6. Riesch, Gray, Hoefts, Keenan, Ertl & Mathison

7.Kim

8.Van Ryzina, Fosco & Dishion

9.Kiralp, Dincyurek, & Beidoglu

استحکام آن را سست می کند ریشه در عدم رعایت حقوق و قدر ناشناسی افراد خانواده است (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۹). اختلافات بین والدین و نوجوانان در حدود ۱۴-۱۵ سالگی به نقطه اوج خود می رسد و بیشتر تعارضات در مورد مسائل جزئی نظیر سبک لباس پوشیدن، مدل مو و نوع موسیقی، رفتار جنسی، مصرف مواد، مسئولیت های خانوادگی و اجتماعی، عادات مطالعه، انتخاب دوست و... باشد (بیابانگرد، ۱۳۸۵).

تعارضات والد-نوجوان رفتاری غیرقابل تغییر تلقی نمی شود و می توان با اصلاح تفکرات و باورهای شناختی غیر منطقی و آموزش مهارت های رفتاری مناسب همچون مهارت کنترل خود، ابراز وجود، تنش زدایی و حل مسئله، سبک های غلط پاسخ دهی پرخاشگرانه مواجه شویم. درمانگران پیشرو شناختی- رفتاری، آلبرت ایس و آتورن بک هستند، که هر دو در تألیفاتی به طور خاص بر روی خشم متمرکز شده اند. به اعتقاد آنها، احساسات خشمگینانه به طور غیر قابل تغییری همراه با افکار خشمگینانه است. بنابراین، باید تمرکز بر توانایی مراجع جهت کنترل و تغییر رفتار وی صورت گیرد (نیچلسون^۱، ۲۰۰۸). گاهی تعصب های ایدئولوژیک و سیاسی نیز در بعضی از نوجوانان منجر به بروز پرخاشگری می شود. برخی از نوجوانان ممکن است به دلیل عدم کنترل پدران و مادران بر رفتار و کردار آنان درصدد ارضای لذت گرایی و کام جویی برآیند و از پرخاشگری برای دستیابی به اهدافشان استفاده کنند (ابوالمعالی، موسی زاده، ۱۳۹۱).

ابراز وجود کردن، پرورشی کردن نیست، حق دیگران را ضایع کردن نیست، پرخاشگری و زورگویی هم نیست بلکه عبارت است از: ابراز عقیده ها، احساسات، و افکار، به صورت شایسته به گونه ای که به هیچ کس بی احترامی روا نداریم و حق کسی را نیز ضایع نکنیم. به عنوان پایه آموزش مهارت های جرات ورزی و ابراز وجود باید این فرض را در ذهنشان داشته باشید که تمام انسان ها از حقوق یکسان و برابر برخوردارند و باید ضمن حفظ ادب و رعایت حقوق دیگران، نظر خود را ابراز کنند و به حقوق خود دست یابند. (بهرامی، ۱۳۷۵) ب. ر اساس دیدگاه آلبرتی و ایمونز ابراز وجود به عنوان یک مهارت و کفایت در ارتباط های بین فردی تلقی می شود. برنامه ی آموزش ابراز وجود می تواند اطلاعات، باورها و رفتارهای عزت نفس، خود کارآمدی، سلامت عمومی و ابراز وجود کودکان را بهبود بخشد به طوری که آنها بتوانند دیدگاه خود را تغییر دهند و روابط بین فردی ایجاد نمایند. پژوهش ها نشان داده اند که آموزش ابراز وجود می تواند بر مشکلاتی که دارای جنبه های شناختی و رفتاری همانند اضطراب، افسردگی، هراس های اجتماعی و افزایش تعاملات اجتماعی هستند، اثر گذار باشد. نیز بسته به لحاظ جنسیت، میزان مهارت ابراز وجود در بین زنان و مردان متفاوت می باشد. چنانچه برخی تحقیقات نشان داده اند که میزان مهارت ابراز وجود در میان مردان بیشتر از زنان است. همچنین از لحاظ فرهنگی در تعاملات، زنان جوامع آسیایی میزان مهارت ابراز وجود کمتری نسبت به زنان جوامع غربی از خود نشان می دهند (ابوالقاسمی و توکلی واران یاب، ۲۰۱۰). لازم به یادآوری است که ابراز وجود به هیچ وجه به معنای پرخاشگری نبوده بلکه به دین معنی است که افراد در یک چهارچوب منظم براساس اهداف مشخصی با دیگران ارتباط برقرار می نمایند، ارتباطی که بر اساس اعتماد، خلاقیت، وظیفه شناسی و حفظ خصوصیات حرفه ای باشد (آلبرتی و امونز^۲، ۲۰۰۱، به نقل از حاجی حسنی، ۱۳۹۱).

اندریاس لارسن، که سرپرستی تیمی از محققان سوئدی را بر عهده دارد، می گوید حدود ۹۹ درصد جمعیت جهان ممکن است افکار منفی را تجربه کنند. این افکار منفی موارد ناخواسته ای هستند که به طور معمول به ذهن خطور می کنند مثل نگرانی درباره اینکه دیگران ما را دوست نداشته باشند. در بدترین حالت، این افکار می تواند به شکل گیری اختلالات روانی کمک کند. در نتیجه منطقی است که برای کنترل این افکار تلاش کنیم. بازسازی شناختی از شکلی از درمان به نام درمان شناختی رفتاری نشئت می گیرد. این تکنیک بر اساس این ایده است که تغییر چگونگی فکر کردن در مورد چیزی، احساس و رفتار مرتبط با آن چیز را تغییر خواهد داد. لازمه استفاده از این تکنیک این است که در مورد خود فکر منفی فکر کنیم و ببینیم آیا واقع گرایانه است یا خیر؟ بازسازی شناختی یک ابزار مفید برای درک و تبدیل تفکر منفی است. بازسازی شناختی تفکر منفی را در زیر میکروسکوپ به چالش کشیده و تغییر می دهد. بازسازی شناختی تفکر منفی را در زیر میکروسکوپ به چالش کشیده و تغییر می دهد. بازسازی شناختی به ما کمک می کند موقعیت ها را در قالب مثبت قرار دهیم. این واضح است که تفکر منفی علاوه بر اینکه احساس ناراحتی به همراه دارد، کیفیت عملکرد ما را کاهش می دهد و روابط اجتماعی با افراد دیگر را تضعیف می کند. ایده اصلی بازسازی شناختی این است که ما خودمان مسئول حالات منفی خود هستیم و با ارزیابی معتبر و دقیق تر می توانیم تفکرمان را به صورت مثبت تری تغییر دهیم. بازسازی شناختی شبیه به "آگاهی از اندیشه، تفکر

¹Nicholson

²Alberty and Emmons

منطقی و تفکر مثبت " است. توجه داشته باشیم بازسازی شناختی ابزاری در رویکرد درمان شناختی است. درمان شناختی در حال حاضر یکی از روش های اصلی مورد استفاده برای مدیریت اضطراب و افسردگی است (حاجی حسنی، ۱۳۹۱).

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع هدف پژوهش های کاربردی است. با توجه به هدف پژوهش و بدلیل استفاده از سه گروه (یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش) و همچنین استنباط علی تأثیر متغیرهای مستقل (آموزش مهارت ابراز وجود و آموزش بازسازی شناختی) بر رشد متغیرهای وابسته (تعارضات والد-نوجوان، مهارت استدلال، پرخاشگری فیزیکی و پرخاشگری کلامی) تحقیق حاضر جزء تحقیقات آزمایشی و روش نمونه گیری، نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای می باشد. طرح تحقیق مورد استفاده در این تحقیق از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ می باشد. افزودنی است تعداد افراد نمونه ۶۰ نفر بود که در قالب دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و یک گروه ۲۰ نفره گواه طبقه بندی گردید. همچنین اعضای هر گروه را ۱۰ دانش آموز پسر و ۱۰ دانش آموز دختر تشکیل می داد. در این تحقیق به منظور اندازه گیری تعارضات والد-نوجوان از پرسشنامه تاکتیک های تعارض (با پدر و مادر) استفاده گردید. این پرسشنامه در واقع سه تاکتیک حل تعارض یعنی مهارت استدلال، پرخاشگری فیزیکی و پرخاشگری کلامی را مورد سنجش قرار می دهد و شامل ۱۵ سوال می باشد. نمره گذاری این آزمون با استفاده از راهنمای نمرات مقیاس گاتمن نمرات تراکمی، نرخهای تاکتیک های تعارض و توپولوژی پرخاشگری انجام می گیرد و برای هر سوال از ۰ تا ۵ بوده که با توجه به اینکه دانش آموز یک باز خود، بار دیگر رفتار پدر در مقابل مورد سوال و یک بار نیز رفتار مادر را پاسخ می دهد در کل دامنه نمره هر سوال از صفر تا ۱۵ می باشد و همچنین دامنه تغییرات نمره کل آزمون از صفر تا ۲۲۵ می باشد. با توجه به اینکه مجموع کل نمرات نمره کل آزمون را تشکیل می داد و امکان منفی بودن نمرات کاهش پرخاشگری کلامی و فیزیکی موجب تداخل آن با نمره افزایش مهارت استدلال و عدم نتیجه گیری کلی صحیح را قوت می بخشید برای جلوگیری از این امر از تاکتیک نمرات معکوس در زیر مقیاس های کاهش پرخاشگری کلامی و فیزیکی استفاده گردید بدین معنی که نمرات بالاتر (بیشتر) نشانگر تأثیر متغیر مستقل بر کاهش پرخاشگری ها می باشد. در کل نمرات بالا در زیر مقیاس مهارت استدلال نشانگر افزایش آن در دانش آموزان بعد از آموزش متغیر مستقل و نمرات بالا در زیر مقیاس های پرخاشگری فیزیکی و کلامی نشانگر کاهش آن ها در دانش آموزان بعد از آموزش متغیر مستقل می باشد. دامنه ۱۲ ضریب آلفا برای زیرمقیاس استدلال از ۰/۴۲ تا ۰/۷۶ است. برای زیرمقیاس پرخاشگری کلامی ۱۶ ضریب آلفا موجود است که دامنه آنها از ۰/۶۲ تا ۰/۸۸ است. برای زیرمقیاس پرخاشگری فیزیکی ۱۷ ضریب آلفا موجود است که دامنه آنها از ۰/۴۲ تا ۰/۹۶ است. روایی این مقیاس مورد تایید قرار گرفته است. در خصوص اجرای پژوهش باید قید نمود که پس از انتخاب تصادفی گروه های آزمایش و گواه، متغیرهای مستقل ارایه گردید. زمان و مدت اجرای متغیرهای مستقل تحقیق به شکلی بود که گروه های آزمایش آموزش را در ۷ جلسه متوالی و هر جلسه یک و نیم ساعت دریافت کردند. سرفصل های جلسات آموزشی به شکل ذیل بود. افزودنی است در آموزش بازسازی از نظریه درمانی - عقلانی - عاطفی آلبرت آلیس، نظریه های شناختی آسیب شناسی روانی و فرآیند های درمانی آرون تی بک، نظریه روانشناسی فردی آلفرد آدلر و نظریه گشتالت و در آموزش مهارت های ابراز وجود از نظریه تحلیل تبدیلی برن، روان شناسی مثبت نگر سلیگمن، روان شناسی وجودی، نظریه دلبستگی بالبی و نظریه رفتارگرا استفاده گردید.

جدول شماره ۱، شرح جلسات آموزشی گروه باز سازی شناختی

جلسه	موضوع	محتوی آموزشی
اول	تشریح روش بازسازی شناختی	شناسایی خطاهای شناختی، تکنیکهای چالش با افکار منفی
دوم	شیوه های برقراری ارتباط موثر	مفهوم عناصر اصلی ارتباط، ارتباط کلامی و غیرکلامی، گوش دادن فعال، موانع موجود ارتباط موثر، سبک های سالم و ناسالم برقراری ارتباط، آموزش تکنیک های رفتار جراتمند
سوم	مدیریت خشم	تعریف خشم، سبکهای برقراری ارتباط، تفاوت خشم و پرخاشگری، شناخت علایم در هنگام خشم، موقعیت ها، شرایط و افراد خشم برانگیز، روش های مدیریت خشم
چهارم	تنیدگی و مقابله های سازگاران	مفهوم تنیدگی و عوامل وابسته، ویژگیهای موقعیت تنیدگی -زا، شناسایی نشانه و علایم تنیدگی، ویژگیهای فردی، راهبردهای مقابله با تنیدگی، آرامسازی، بالا بردن توان عمومی مقابله،
پنجم	مدیریت زمان	هدف گذاری، فهرست کارهای روزمره، غیر روزمره و کارهای اداری، اولویت بندی براساس اهمیت و فوریت، خودپایی و فعال سازی رفتاری، برنامه ریزی هفتگی،
ششم	مقابله با هیجانات منفی	مفهوم خلق منفی، نامگذاری احساسات، شناسایی رابطه بین افکار و احساسات،
هفتم	مرور جلسات قبل	بررسی موضوعات جلسات قبل، جمع بندی و نتیجه گیری

جدول شماره ۲، شرح جلسات آموزشی گروه مهارت ابراز وجود

جلسه	موضوع	محتوی آموزشی
اول	آشنایی، تشریح روش مهارت ابراز وجود	آشنایی با اصول روش مهارت ابراز وجود، شناسایی این اصول در تعارضات و نوجوانان
دوم	مهارت های کلامی	مهارت های درخواست کردن، اظهار نظر کردن، بیان احساسات، رد کردن درخواست های غیر معقول دیگران
سوم	مهارت های غیر کلامی	حالت چهره، وضعیت بدن، درنگ گفتار، تماس چشمی، روانی و سرعت کلام، مدت پاسخ، سیالی پاسخ
چهارم	رفتارهای منفعلانه	اولویت بندی نیازهای خود و خواسته های دیگران، بی توجهی به حقوق فردی، ابراز احساسات و افکار به شیوه توأم با عذرخواهی و امحاء خود
پنجم	رفتارهای پرخاشگرانه	دست یابی به خواسته های مادی و اهداف مورد نظر، توانایی در دفاع از خود، کنترل زندگی خود و دیگران، عوارض ناشی از آن همچون از دست دادن کنترل، ترس، فشار روانی
ششم	رفتار جرأت مندانه	ابراز پیامدهای رفتارهای اطرافیان، توصیف رفتارهای منجر به تعارض یا ناراحتی، ارایه راه حل مطلوب خود به شخص مقابل
هفتم	مرور جلسات قبل	بررسی موضوعات جلسات قبل، جمع بندی و نتیجه گیری

۳. یافته ها

به منظور بررسی فرضیات تحقیق، روش آماری تحلیل کوواریانس، برای مقایسه میانگین های سه گروه مورد استفاده قرار می گیرد. در بکار گیری تحلیل کوواریانس، ضروری است مفروضات آزمون مورد بررسی قرار گیرد تا بتوان از آزمون مورد نظر استفاده کرد؛ این مفروضات شامل استقلال مشاهدات، نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی واریانس ها و همگنی شیب های رگرسیون می باشند که در تحقیق حاضر رعایت گردید. برای بررسی تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر کاهش تعارضات والد-نوجوان از کوواریانس تک متغیره بهره گرفته شد که نتایج آن در جدول ذیل مشاهده می شود.

جدول شماره ۳، تحلیل کوواریانس تک متغیره تأثیر آموزش بازسازی شناختی بر کاهش تعارضات والد-نوجوان

متغیرهای وابسته	منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
نمره کل آزمون	پیش آزمون	۲۳/۰۲۳	۱	۲۳/۰۲	۱/۹۵	۰/۱۷
	گروه	۴۷۷۳۶/۴۱۶	۱	۴۷۷۳۶/۴۱	۴۰۴۷/۵۲	۰/۰۰
مهارت استدلال	پیش آزمون	۹/۱۱۹	۱	۹/۱۱۹	۲/۷۷۷	۰/۱۰۴
	گروه	۴۶۴۱/۵۰۳	۱	۴۶۴۱/۵۰۳	۱۴۱۳/۶۷۹	۰/۰۰
پرخاشگری کلامی	پیش آزمون	۰/۳۹	۱	۰/۳۹	۰/۱۰۸	۰/۷۴
	گروه	۲۲۷۶/۲۵۲	۱	۲۲۷۶/۲۵۲	۶۲۹/۴۱۱	۰/۰۰
پرخاشگری فیزیکی	پیش آزمون	۱/۸۱۴	۱	۱/۸۱۴	۰/۴۶۲	۰/۵۰
	گروه	۸۸۵۵/۷۲۲	۱	۸۸۵۵/۷۲۲	۲۲۵۶/۸۴	۰/۰۰

طبق جدول شماره ۳، F گروه آزمایش بازسازی شناختی در نمره کل آزمون، مولفه های مهارت استدلالی، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی بالا می باشد و سطح معناداری هم کوچکتر از ۰/۰۱ است. در نتیجه، فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی مورد تایید قرار می گیرد. به عبارتی، آموزش گروه بازسازی شناختی بر کاهش تعارضات والد-نوجوان دارای تأثیر مثبت و معنی داری می باشد. همچنین برای بررسی تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر کاهش تعارضات والد-نوجوان از کوواریانس تک متغیره بهره گرفته شد که نتایج آن در جدول ذیل مشاهده می شود.

جدول شماره ۴، تحلیل کوواریانس تک متغیره تاثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر کاهش تعارضات والد-نوجوان

متغیرهای وابسته	منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
نمره کل آزمون	پیش آزمون	۲۳/۲۵۹	۱	۲۳/۲۵	۱/۹۶	۰/۱۷
	گروه	۱۵۸۳۲/۵۳	۱	۱۵۸۳۲/۵۳	۱۳۳۵/۳۴	۰/۰۰
مهارت استدلال	پیش آزمون	۵/۳۸۸	۱	۵/۳۸۸	۱/۶۱۳	۰/۲۱۲
	گروه	۴۳۸/۶۲۹	۱	۴۳۸/۶۲۹	۱۳۱/۲۹۲	۰/۰۰
پرخاشگری کلامی	پیش آزمون	۰/۶۴۷	۱	۰/۶۴	۰/۱۸۱	۰/۶۷۳
	گروه	۶۵۰/۷۸۳	۱	۶۵۰/۷۸	۱۸۲/۲۷۵	۰/۰۰
پرخاشگری فیزیکی	پیش آزمون	۱/۹۳	۱	۱/۹۳۰	۰/۵۰۳	۰/۴۸۳
	گروه	۵۶۶۶/۲۴۲	۱	۵۶۶۶/۲۴۲	۱۴۷۵/۶۹	۰/۰۰

طبق جدول شماره ۴، F گروه آزمایش مهارت ابراز وجود، مولفه های مهارت استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی بالا می باشد و سطح معناداری هم کمتر از ۰/۰۱ است. در نتیجه، فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی مورد تایید قرار می گیرد. به عبارتی، آموزش مهارت ابراز وجود بر کاهش تعارضات والد-نوجوان موثر می باشد.

همچنین برای بررسی وجود تفاوت در تاثیر آموزش های مهارت ابراز وجود و بازسازی شناختی بر کاهش تعارضات والد-نوجوان بر روی نوجوانان از نظر جنسیت (پسر و دختر) از کوواریانس تک متغیره بهره گرفته شد که نتایج آن در جدول ذیل مشاهده می شود.

جدول شماره ۵، خلاصه تحلیل کوواریانس تک متغیره بررسی معنا داری تاثیر آموزش های بازسازی شناختی و مهارت ابراز وجود در کاهش تعارضات والد-نوجوان از نظر جنسیت (دختر و پسر)

متغیرهای مستقل	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
بازسازی شناختی	گروه * جنسیت	۴/۶۰۸	۱	۴/۶۰۸	۰/۳۹۴	۰/۵۳۴
		۲/۸۴۴	۱	۲/۸۴۴	۰/۲۴۳	۰/۶۲۵

طبق جدول شماره ۵، سطح معناداری هر دو متغیر مستقل یعنی آموزش های بازسازی شناختی و مهارت ابراز وجود از ۰/۰۱ بزرگتر می باشد. در نتیجه، فرضیه صفر تأیید و فرضیه پژوهشی رد می گردد. به عبارتی دیگر، تأثیرات آموزش های مهارت ابراز وجود و بازسازی شناختی در بین نوجوانان از نظر جنسیت (پسر و دختر) متفاوت نمی باشد.

۴. بحث و نتیجه گیری

با عنایت به تحلیل های صورت گرفته می توان قید نمود که با بی اثر کردن تأثیر پیش آزمون بین میانگین امتیازات پس آزمون گروه کنترل و گروه های آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد یا به عبارت دیگر روش های آموزشی بازسازی شناختی و مهارت ابراز وجود در کاهش تعارضات والد-نوجوان موثر هستند. نتایج این پژوهش همسو با تحقیق (برجلی، ۱۳۹۲)، (جاویدی، قاسمی و اسدی، ۱۳۹۴) که نشانگر رابطه مثبت درمان شناختی و تاب آوری با کاهش تعارضات والد-نوجوان را نشان می دادند بود. تحقیق (قمری، ۱۳۹۲) نشان داد رابطه مثبتی بین مولفه های سرمایه های اجتماعی با کاهش تعارضات والد-نوجوان وجود دارد. پژوهش (صباغی، اسمعیلی و کلانتر کوشه، ۱۳۹۴) نشان دهنده وجود رابطه مثبت بین اثر بخشی درمان مرور زندگی با گرایش هستی شناسی اسلامی با کاهش تعارضات والد-نوجوان بود. پژوهش (کیبیز و شاپیرو، ۲۰۰۴) نشانگر وجود رابطه مثبت بین فنون آموزش های مهارت ارتباطی و گروهی را در جهت ایجاد زمینه های لازم جهت کاهش تعارضات والد-نوجوان بود. تحقیقات (ودادیان، قنبری هاشم آبادی و مشهدی، ۱۳۹۰) (اعتمادی، گیتی پسند و مرادی، ۱۳۹۲)، (علی حسینی، ۱۳۹۴) و (برادفورد، وون و باربر، ۲۰۰۸) نشان داد که اثر بخشی مدیریت خشم و روش های آموزشی گروهی را بر کاهش تعارضات والد-نوجوان و افزایش مهارت استدلال و کاهش میزان پرخاشگری کلامی و فیزیکی را مثبت ارزیابی نموده اند، همسو بود.

به این ترتیب، نوجوانانی که در کلاس های آموزش های بازسازی شناختی و مهارت ابراز وجود شرکت داشتند و به آنها آموزش های لازم طبق برنامه تعیین شده (جدول های ۱ و ۲) داده شده است (گروه های آموزش)، در قیاس با کودکانی که از این آموزش ها بی بهره ماندند (گروه گواه)، در زمینه های افزایش مهارت های استدلال و کاهش پرخاشگری های کلامی و فیزیکی جلوتر بودند. دانش آموزان گروه آزمایشی آموزش مهارت ابراز وجود از دانش آموزان گروه گواه نسبت به استفاده از مهارت های ارتباطی کلامی و غیر کلامی، رفتارهای جرأت مندانه، رفتارهای منفعلانه و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در روابط اجتماعی و محیط خانواده موفق تر بوده و آموختنی های لازم را کسب کردند. همچنین دانش آموزان گروه آزمایشی آموزش بازسازی شناختی از دانش آموزان گروه گواه نسبت به استفاده از شیوه های برقراری ارتباط موثر، مدیریت خشم، تنیدگی و راهکارهای سازکارانه مدیریت زمان و مقابله با هیجانات منفی در جامعه و خانواده موفق تر بوده و آموختنی های لازم را کسب کردند.

برخلاف عقیده رایج رابطه بیشتر نوجوانان با والدین با خصومت و طرد همراه نیست؛ گرچه اختلافاتی به چشم می خورد. از آنجا که نوجوانان نیاز دارند از نظر عاطفی و مالی مستقل از والدین باشند، به یک هویت مستقل دست یابند و ارزشهای خود را حاکم سازند، تعارض با والدین آغاز می گردد. البته توجه به این نکته حائز اهمیت است که تضادها در روابطی پدیدار می شود که سابقه طولانی از کشمکش ها با هم داشته باشند. در اغلب موارد وجود پیوند های عاطفی صمیمانه، تعارضات را تحت کنترل در آورده و احساسات مثبت را برقرار می سازد (بیابانگرد، ۱۳۸۴). رشد در دوران بلوغ، چرخه ای بی نظیر در زندگی انسان است. دختران در این دوره تغییرات فیزیکی، شناختی عاطفی و اجتماعی زیادی را تجربه می کنند. ارتباط مادر با دختر از دوران طفولیت مادر شروع می شود. در بسیاری اوقات دوران طفولیت مادر، تعیین کننده دوران طفولیت دخترش خواهد بود. مادر به دخترش می آموزد که درباره خود چه احساسی داشته باشد، چگونه با موقعیت های تنش زا روبرو شود، چگونه از زندگی اش لذت ببرد و بر ترس هایش غلبه کند (هریس و هریس، ترجمه آرام نیا و حسینی، ۱۳۸۶). اختلافات بین والدین و نوجوانان در حدود ۱۴-۱۵ سالگی به نقطه اوج خود می رسد و بیشتر تعارضات در مورد مسائل جزئی نظیر سبک لباس پوشیدن، مدل مو و نوع موسیقی، رفتار جنسی، مصرف مواد، مسئولیت های خانوادگی و اجتماعی، عادات مطالعه، انتخاب دوست و... باشد (بیابانگرد، ۱۳۸۵).

داشتن ارتباط موثر یک خصوصیت مهم و قوی در خانواده های سالم است. تحقیقات نشان داده اند که ارتباط بین زن و شوهر والدین و بچه ها و خواهر و برادرها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. از طریق ارتباطات خانوادگی به صورت کلامی و غیر کلامی، اطلاعات بین اعضای خانواده رد و بدل می شود. ارتباط بعدی از کارکرد خانواده است که شامل توانایی اعضای آن در برقراری روابط و تعاملات صریح و مستقیم و شفاف می باشد. عوامل مهم در هر ارتباط شامل: فرستنده، پیام و گیرنده می باشد که در هر صورت، وضوح تعاملات بسیار مهم می نماید. مؤلفان مدل مک مستر، بیشتر ارتباط کلامی را به جهت سهولت سنجش و جمع آوری داده ها مورد تأکید قرار می دهند، هرچند به ارتباطات غیر کلامی بی توجه نیستند (بارکر^۲، ترجمه دهقانی و دهقانی، ۱۳۸۵).

¹ Bradford, Vaughn & Barber² Barker

شایان ذکر است با توجه به تفاوت های اقلیمی و ... بدیهی است تعارضات، تفکرات و ... نوجوانان متفاوت باشد پس ضروری است برای ارزیابی عملکرد نوجوانان به جای استفاده از ابزار های سنتی از شاخص های جدید و مناسب با شرایط مختلف نوجوانان به صورت سنجیده فراهم گردیده و اقدامات مستمری در راستای ارزیابی و شکوفایی آن ها صورت پذیرد.

به این ترتیب در جهت استفاده بیشتر و مؤثرتر از سبک های آموزشی مهارت ابراز وجود و بازسازی شناختی در جهت بالا بردن و بهبود مهارت افزایش استدلال و کاهش پرخاشگری های فیزیکی و کلامی، پیشنهاد می گردد با توجه به حساسیت ویژه دوران نوجوانی و از سوی دیگر جهت پیشگیری برخی اثرات سوء عدم آگاهی نوجوان، والدین و معلمان در مورد انحرافات رخدادی در این دوران بر اثر مسایل جزئی، وزارت آموزش و پرورش اقدام به برنامه ریزی های لازم جهت برگزاری دوره و کارگاه های آموزشی مهارت های ابراز وجود و بازسازی شناختی برای دانش آموزان و همچنین دوره ها و کارگاه های انگیزشی با هدف افزایش آگاهی و آموزش مدیران و معلمان نماید. به علاوه تلاش برای گنجانیدن برنامه های آموزشی در خصوص روش های آموزشی یاد شده در مدارس متوسطه در راستای افزایش آگاهی نوجوانان و معلمان به صورت تمام وقت، پاره وقت و نیمه وقت به صورت گذراندن به عنوان دروس تحصیلی و استفاده از تجربیات و دانش های روانشناسان در این زمینه ها نیز بسیار مفید خواهد بود.

۵. منابع

- ابوالمعالی، خدیجه و موسی زاده، زهره. (۱۳۹۱). پرخاشگری ماهیت، علل و پیشگیری. تهران نشر کتاب ارجمند.
- اسدی، الهه، جاویدی، حجت الله، و قاسمی، نوشاد. (۱۳۹۴). رابطه تعارض والد نوجوان، تابآوری با مشکلات روانشناختی نوجوانان مقطع دوم و سوم راهنمایی در مناطق چهارگانه آموزش و پرورش شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه الزهرا(س).
- اعتمادی، احمد؛ گیتی پسند، زهرا و مرادی، میترا. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان گروهی راه حل مدار بر کاهش تعارضات مادر - دختر در مادران. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده. سال سوم. (۴). ۵۹۰-۵۶۵.
- بارکر، فیلیپ. (۱۳۸۵). خانواده درمانی پایه. ترجمه محمد دهقانی و زهره دهقانی. چاپ دوم، تهران.
- برجعلی، احمد. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی در نوجوانان. مجله علوم رفتاری. ۷(۱). ۶-۱.
- بهرامی، فاطمه. (۱۳۷۵). مقایسه اثربخشی آموزش روشهای جرات ورزی به دانش آموزان کم جرات دختر دبیرستانی با شیوه های فردی و گروهی. پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۰). روشهای پیشگیری از افت تحصیلی. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان کشور.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۵). روانشناسی نوجوان. انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴). روانشناسی تربیتی. تهران: انتشارات پیکان.
- حاجی حسنی، مهرداد. (۱۳۹۱). اثربخشی گشتالت درمانی و درمان شناختی- رفتاری بر میزان ابراز وجود. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- صباغی، حمیرا، اسمعیلی، معصومه، و کلانتر کوشه، سید محمد. (۱۳۹۴). مطالعه اثر بخشی درمان مرور زندگی با گرایش هستی شناسی اسلامی بر روابط والد - فرزندی نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- صفورایی پاریزی، محمدمهدی. (۱۳۸۹). نقش حقوق در کار آمدی خانواده از دیدگاه اسلام. فصلنامه معرفت. سال نوزدهم، شماره ۲۱۱، مهر ۳۶: ص ۹۶.
- علی حسینی، مجتبی. (۱۳۹۴). تعیین تاثیر برنامه مدیریت خشم بر تعارض والد-نوجوان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران.
- قمری، محمد. (۱۳۹۲). رابطه مؤلفه های سرمایه اجتماعی و تعارض والد - نوجوان در بین نوجوانان. پژوهش های روان شناسی اجتماعی. ۳(۱۱). ۷۰-۵۹.
- میکوچی، ژوزف (۱۹۹۸) نوجوان در خانواده درمانی روشهای اصلاح چرخه معیوب تعارض کنترل (ترجمه فریده همتی، ۱۳۸۴) چاپ اول، تهران: انتشارات رشد

- ودادیان، زهرا؛ قنبری هاشم‌آبادی، بهرام علی و مشهدی، علی. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی گروه‌درمانی چند خانواده‌ای بر حل تعارضات والدین - فرزندان و کاهش پرخاشگری نوجوانان دختر ۱۴-۱۵ ساله شهر مشهد. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی. (۴). ۱۹-۴۱.
- هریس، ملیسا و هریس، هری، اچ. مادر و دختر، (۲۰۰۲). الهام آرام‌نیا و شمس‌الدین حسینی، (۱۳۸۶) تهران: انتشارات دانش.
- Ali, N.M, B.Sc., M.Ed(2010). Enhancing Transformative Mediation To Address Family Conflict. A dissertation submitted to the Graduate School in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of philosophy. Major Subject : Counseling Psychology . New Mexico State University , Las Cruces, December 2010(UMI Number : 3448964).
- Allison, B. N., & Schultz, J. B. (2004). Parent-adolescent conflict in early adolescence. *Adolescence*, 39(153), 19-101.
- Bradford, K, Vaughn. L. T. B, & Barber. B. K. (2008). Interparental conflict, parent-child conflict, and youth problem behaviors. *Journal of family issues*. 29(6). 780-805.
- Branje. S. J. T, Doorn. M, Valk. I, & Meeus. W. (2009). Parent adolescent conflict resolution types and adolescent adjustment. *Applied developmental psychology*. (30). 195-204.
- Buehler. C. (2006). Parents and peers in relation to early adolescent problem behavior. *Journal of Marriage and Family*. (68). 109-124.
- Kim, J (2011) . Patterns of Parent-Child Relationship Quality, Parent Depression and Adolescent Development Outcomes. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of philosophy. University of Washington (UMI Number : 3485591)
- Kiralp. Y, Dinciyurek. S, & Beidoglu. M. (2009). Determining the conflict resolution strategies of university students. *Procedia social and behavioral sciences*. 1. 1205-1214.
- Nicholson C. What to do about social anxiety disorder. *J Harvard Women's Health Watch*. 2008; 12: 24-36.
- Riesch, S. K., Gray, J., Hoeffs, M., Keenan, T., Ertl, T., & Mathison, K. (2003) Conflict and conflict resolution: Parent and young teen perceptions. *Journal of Pediatric Health Care*, 17, 22-31.
- Van Ryzina MJ, Fosco GM, Dishion T J. Family and peer predictors of substance use from early adolescence to early adulthood: An 11-year prospective analysis. *Addict Behav*. 2012; 37(12): 1314- 1324.