



اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به والدین بر پرخاشگری و انگیزه تحصیلی فرزند نوجوان

شهره مودی ^{ID}

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، واحد بناب، دانشگاه پیام نور، تبریز، ایران

shohrehmoodi6818@gmail.com

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۲۷

دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۲۱

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰
<http://Aftj.ir>

دوره ۲ | شماره ۲ پیاپی ۶ | ۳۷۶-۳۹۰
تابستان ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به والدین بر پرخاشگری و انگیزه تحصیلی فرزندان آنها انجام شد. **روش پژوهش:** این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله منطقه ۲ شهر تهران بود که ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب و یکی از والدین آنها در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار داده شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه تحت آموزش بسته مهارت‌های زندگی منوچهری و همکاران (۱۳۹۴) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش مقیاس خشم نیلسون و همکاران (۲۰۰۰) و پرسشنامه انگیزه تحصیلی هارتر (۱۹۸۱) بود که پس از جمع‌آوری با استفاده از روش واریانس اندازه‌های مکرر تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به والدین بر پرخاشگری ($F=5/24, P=0/032$) و انگیزه تحصیلی ($F=5/98, P=0/022$) کودکان آنها موثر بود و این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار بود. **نتیجه‌گیری:** بدین معنا که آموزش مهارت‌های زندگی به والدین منجر به بهبود پرخاشگری و انگیزه تحصیلی کودکان می‌گردد. نتایج حاکی از کاهش پرخاشگری و بهبود انگیزه تحصیلی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه بود. در نتیجه می‌توان از آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان بخشی از برنامه‌های توانمندسازی والدین و فرزندانشان و همچنین متولیان عرصه تعلیم و تربیت استفاده کرد.

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:

(مودی، ۱۴۰۰)

در فهرست منابع:

مودی، شهره. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به والدین بر پرخاشگری و انگیزه تحصیلی فرزند نوجوان. *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، ۲(۲ پیاپی ۶): ۳۹۰-۳۷۶.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی، پرخاشگری، انگیزه تحصیلی، نوجوانان

مقدمه

کودکان و نوجوانان قشر عمده‌ای از جمعیت جهان به خصوص کشورهای در حال توسعه را تشکیل می‌دهند و در هر جامعه‌ای سلامت کودکان و نوجوانان آن اهمیت ویژه‌ای دارد (میری، فرخی و کریمیان، ۱۳۹۵). از جمله عواطفی که در دوره‌ی نوجوانی می‌تواند اثرات زیان‌باری را به دنبال داشته باشد، پرخشگری است (رشیدی، خدادادی‌سنگده و رضایی‌آهوانوایی، ۱۳۹۵). پرخشگری اختلالی است که در کودکان و نوجوانان به صورت مختلف بروز می‌کند و یک مشکل در حال رشد در نوجوانان است (حاج‌حسینی، خورسندی‌شیرغان و زندی، ۱۳۹۶). روانشناسان اجتماعی عمل پرخشگری را رفتار آگاهانه‌ای می‌دانند که هدف آن اعمال درد و رنج جسمانی یا روانی است. خشم و پرخشگری به صورت پرخشگری فیزیکی، پرخشگری کلامی، خصومت، مخالفت، انتقاد، احساس رنجش، بارها درباره‌ی چیزی حرف زدن، دوری و اجتناب از مسائل و افراد ابراز می‌شود (ژی، چن، لی، ژینگ و ژانگ، ۲۰۱۶). پرخشگری برای تعداد زیادی از دانش‌آموزان مشکلات عدیده‌ای ایجاد می‌کند و بر عملکرد شناختی، اجتماعی، هیجانی و خانوادگی آنان و سپس در بزرگسالی بر عملکرد شغلی و زناشویی آنان تاثیر عمده‌ای می‌گذارد (شیخ‌الاسلامی، سلیمانی و محرم‌زاده، ۱۳۹۷). مهارت‌های ارتباطی ضعیف، مشکلات جسمانی تشخیص داده نشده، استرس و ناامیدی، الگوبرداری از رفتارهای توأم با پرخاش و خشونت مشاهده شده (دیدن رفتار پدر یا مادر، تماشای کارتون‌ها و فیلم‌های خشونت‌آمیز)، جلب توجه دوستان، خانواده یا معلمان، ناامیدی و تردید، عدم کنترل احساسات، ترس و دسترسی نداشتن به خواسته‌ها، از جمله عواملی هستند که می‌توانند به بروز رفتارهای پرخشگرانه در کودکان منجر شوند (احمدی، عصاران، سیدمحرمی و سیدمحرمی، ۱۳۹۶).

از آنجا که پرخشگری به عنوان واکنشی در برابر فشارهای بیرونی در کودکی شکل می‌گیرد و در صورت اصلاح نشدن به عنوان عادت رفتاری در بزرگسالی ادامه می‌یابد (فیروزآبادی و آقای‌جشوقانی، ۱۴۰۰) پژوهش در ارتباط با کاهش آن از اهمیت بسزایی برخوردار است. از سوی دیگر، یکی از مهمترین دوران زندگی هر فرد، دوران تحصیل اوست که در آن هر دانش‌آموز با ویژگی‌های منحصر به فرد خود با مسائل و مشکلات در حیطه‌ی تحصیلی مواجه می‌شود و نحوه‌ی برخورد مناسب با آنها، موجب سازگاری دانش‌آموز و ارتقای عملکرد تحصیلی و در نهایت، موفقیت نظام آموزشی خواهد شد (ابراهیمی‌بخت، یاراحمدی، اسدزاده و احمدیان، ۱۳۹۷). مهمترین شاخص عملکرد تحصیلی، انگیزه‌ی تحصیلی است. وجود انگیزه در طی فرایند یادگیری و آموزش منجر به تسهیل یادگیری، برقرار ارتباط، کاهش اضطراب و ایجاد خلاقیت در یادگیری می‌شود (آقاجری، حسین‌زاده، مهدوی، هشترودی‌زاده و وحیدی، ۱۳۹۴). انگیزه‌ی قوی به افزایش یادگیری و عملکرد علمی بهتر دانش‌آموزان منجر می‌شود (باباتاند و کامیلو، ۲۰۱۴). خانواده نخستین مکانی است که فرد در آن رشد می‌کند و می‌آموزد که در محیط‌های مختلف جامعه چگونه رفتار کند. ساختار درونی خانواده و نوع روابط والدین و فرزندان بر شکل‌گیری رفتار فرد از جهات گوناگون تاثیر می‌گذارد. شواهد پژوهشی متنوعی از بکارگیری آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش سایر مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان حمایت می‌کند (رشیدی و همکاران، ۱۳۹۵).

آموزش مهارت‌های زندگی^۱ فرد را قادر می‌سازد که به طور موثر با کشمکش‌های زندگی روبرو شود (شیوندی چلیچه، نفر، حسونند و موسوی، ۱۳۹۹). سازمان بهداشت جهانی^۲، مهارت‌های زندگی را به سه شاخه‌ی مهارت‌های شناختی، اجتماعی و هیجانی تقسیم کرده است (دینگرا و چاهان، ۲۰۱۷). مهارت‌های زندگی ده حوزه را در بر می‌گیرد که برای ارتقای سلامت و با هدف ایجاد توانایی‌های روانی اجتماعی استفاده می‌شود که شامل مهارت خودآگاهی^۳، همدلی^۴، برقراری ارتباط موثر^۵، مقابله با استرس^۶، ارتباطات بین فردی^۷، تصمیم‌گیری^۸، حل مسئله^۹، مقابله با هیجان‌ها^{۱۰}، تفکر خلاق^{۱۱} و تفکر نقاد^{۱۲} می‌باشد (کومار و ست، ۲۰۱۸). هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی و در نهایت، پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد است (کیا، شعبانی، احقر و مدانلو، ۱۳۹۵). یونیسف^{۱۳} (۲۰۲۰) مهارت‌های زندگی را یک تغییر رفتار یا رویکرد تحولی رفتار برای ایجاد تعادل در سه حوزه‌ی دانش، نگرش و مهارت‌ها تعریف کرده است. مهارت‌های زندگی می‌تواند اعمال شخصی، اعمال مربوط به دیگران و اعمال مربوط به محیط اطراف را به طوری هدایت کند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر، یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی (اوکچ و رول، ۲۰۱۵). گرچه پژوهش‌های متعددی در راستای اثربخشی مهارت‌های زندگی بر مشکلات رفتاری همچون پرخاشگری و عملکرد تحصیلی صورت گرفته است اما پژوهشی که در آن آموزش مهارت‌های زندگی به والدین و اثربخشی آن بر مشکلات رفتاری و مسائل تحصیلی کودکانشان بررسی شده باشد انگشت‌شمار است که ضرورت انجام چنین پژوهش‌هایی را نشان می‌دهد. لذا هدف اصلی از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به والدین بر پرخاشگری و انگیزه تحصیلی کودکان آنها بود و پژوهشگر در پی پاسخ به سئوالات پژوهشی زیر بود:

۱. آیا آموزش مهارت‌های زندگی به والدین منجر به کاهش پرخاشگری فرزندانشان در مرحله پس از آزمون و پایداری در مرحله پیگیری می‌شود؟
۲. آیا آموزش مهارت‌های زندگی به والدین منجر به بهبود پیشرفت تحصیلی فرزندانشان در مرحله پس از آزمون و پایداری در مرحله پیگیری می‌شود؟

1. life skills
2. World Health Organization
3. self-awareness
4. empathy
5. effective communication
6. coping with stress
7. interpersonal relationship
8. decision making
9. problem solving
10. coping with emotion
11. creative thinking
12. critical thinking
13. United Nations Children`S Fund

روش پژوهش

این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه و مرحله پیگیری بود؛ جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان ۱۳ تا ۱۵ ساله منطقه ۲ شهر تهران می‌باشد که از بین والدین آنها ۳۰ شرکت‌کننده که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند انتخاب و به طور مساوی و تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، مشغول به تحصیل در دوره‌ی اول دبیرستان، عدم ابتلا به اختلالات شدید روانشناختی، عدم گذراندن دوره‌ی مهارت‌های زندگی توسط والدین و یا فرزندان آنها و ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بود از: غیبت در جلسات، عدم انجام تکالیف، وقوع رویدادهای پیش‌بینی‌نشده مانند بیماری، مرگ یکی از اطرافیان و غیره، ابراز عدم تمایل به همکاری.

ابزار پژوهش

۱. **مقیاس خشم نیلسون و همکاران (۲۰۰۰):** این مقیاس نوعی ابزار خودگزارشی با ۳۹ ماده است که برای بررسی موقعیت‌های مختلفی که موجب بروز خشم و همچنین میزان شدت خشم و مهارت‌های اجتماعی در کودکان سنین ۶ تا ۱۶ سال توسط نیلسون و همکاران (۲۰۰۰) تهیه شده است. این پرسشنامه ۴ زیرمقیاس ناکامی، پرخاشگری بدنی، روابط با همسالان و روابط با مراجع قدرت را می‌سنجد و در قالب لیکرت ۴ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (۱= توجه نمی‌کنم، ۲= مرا آزار می‌دهد، ۳= واقعا ناراحت می‌شوم و ۴= عصبانی می‌شوم). حداقل نمره‌ای که آزمودنی کسب می‌کند ۳۹ و حداکثر ۱۵۶ است. برای بررسی اعتبار و روایی پرسشنامه این آزمون بر روی ۱۶۰۴ نفر اجرا و نتایج ضریب بازآزمایی ۰/۶۵ تا ۰/۷۵، ثبات درونی ۰/۸۵ تا ۰/۸۶ و روایی چهار زیرمقیاس ۰/۹۲ به دست آمده است (رضایی، خدابخشی‌کولایی و تقوایی، ۱۳۹۴).

۲. **پرسشنامه انگیزه تحصیلی:** این ابزار شکل اصلاح شده مقیاس هارتر (۱۹۸۰-۱۹۸۱) برای سنجش انگیزش تحصیلی است. مقیاس اصلی هارتر، انگیزه را با سوال‌های دوقطبی می‌سنجد که یک قطب آن انگیزش درونی و قطب دیگر انگیزش بیرونی است و پاسخ آزمودنی به موضوع هر سوال فقط می‌تواند یکی از دلایل بیرونی یا درونی را در بر داشته باشد. از آنجا که در بسیاری موضوع‌های تحصیلی انگیزه‌های درونی و بیرونی هر دو نقش دارند، لپر و همکاران (۲۰۰۵) مقیاس هارتر را به شکل مقیاس‌های معمول درآورند که هر سوال تنها یکی از دلایل انگیزش درونی و بیرونی در نظر می‌گیرد. این مقیاس ۳۳ سوال دارد و پاسخ آزمودنی‌ها به هر سوال در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (هیچوقت: ۱ تا تقریبا همیشه: ۵) ثبت و نمره‌گذاری شده است. در پژوهش سلیمانخان (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی هماهنگی درونی سوالات هر یک از خرده مقیاس‌های انگیزش پیشرفت (درونی و بیرونی) کل آزمودنی‌ها به طور جداگانه محاسبه شده و نتایج نشانگر همسانی درونی بسیار خوب خرده مقیاس‌های آزمون انگیزه تحصیلی هارتر است. همچنین به منظور بررسی اعتبار از نوع پایایی، تعداد ۲۰ آزمودنی در دو مرحله زمانی به مدت ۲ هفته به پرسشنامه انگیزش پیشرفت پاسخ دادند. همبستگی بین نمرات حاصل از دو اجرا برای خرده مقیاس انگیزش درونی

($P=0/05$, $t=0/38$) و برای خرده‌مقیاس انگیزش برونی ($P=0/05$, $t=0/38$) به دست آمد که نشانگر پایایی آزمون انگیزش پیشرفت هارتر می‌باشد.

۳. آموزش مهارت‌های زندگی. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی طبق پروتکل آموزشی منوچهری و همکاران (۱۳۹۴) در ده جلسه ۲ ساعته برای شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش اجرا شد که خلاصه محتوای جلسات در جدول زیر آورده شده است:

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسات	عنوان مهارت	توضیحات
اول	خودآگاهی	پس از معارفه، ابتدا سوالات خودآگاهی به چه معناست و چه میزان از ویژگی‌های خود، آگاه هستیم را از روش بارش فکری مطرح می‌کنیم، سپس خودآگاهی جسمانی، ویژگی‌های مثبت و منفی را توضیح و بحث می‌شود، در آخر چرخه فکر، احساس، رفتار و فعالیت مربوطه انجام می‌شود.
دوم	ارتباط موثر	ابتدا از روش بارش فکری، تعریف ارتباط و لزوم برقراری ارتباط مطرح می‌شود سپس مراحل ارتباط بین فردی، ادامه گفتگو و خوب گوش دادن و پایان‌دهی توضیح داده و فعالیت‌های مربوطه انجام و سپس انواع سبک‌های ارتباطی و مزایا و معایب هر یک از سبک‌های ارتباطی توضیح و بحث می‌شود.
سوم	مدیریت استرس	از روش بارش فکری، سوالات استرس چیست و مدیریت استرس به چه معناست مطرح می‌شود، سپس پیامدهای استرس و فعالیت مربوطه و موقعیت‌های استرس‌زا و عواملی که در ایجاد استرس موثرند و فعالیت‌های مربوطه انجام و در آخر روش‌هایی که خود را آرام کنیم توضیح داده می‌شود.
چهارم	تصمیم‌گیری و حل مسئله	ابتدا سوالات تصمیم‌گیری به چه معناست و مهارت تصمیم‌گیری چه کمکی به ما می‌کند از طریق روش بارش فکری مطرح می‌شود و سپس انواع تصمیم‌گیری و عملکرد آن توضیح داده می‌شود، همچنین تعریف حل مسئله و کاربرد آن مطرح می‌شود و فعالیت‌های مربوطه انجام می‌شود سپس نگرش نسبت به حل مسئله و کاربرد آن و مراحل حل مسئله توضیح داده و بحث می‌شود.
پنجم	اعتماد به نفس و عزت نفس	سوالات اعتماد به نفس چیست و کسانی که دارای اعتماد به نفس هستند چه خصوصیتی دارند از روش بارش فکری مطرح می‌شود. سپس عوامل موثر در ایجاد اعتماد به نفس و مراحل افزایش اعتماد به نفس توضیح و فعالیت‌های مربوطه انجام می‌شود. در ادامه سوالات عزت نفس چیست و عزت نفس با اعتماد به نفس چه تفاوتی دارد از روش بارش فکری مطرح می‌شود. سپس انواع عزت نفس و شکل‌گیری عزت نفس توضیح داده می‌شود و فعالیت‌های مربوطه انجام می‌شود و در آخر پرسشنامه عزت نفس در اختیار اعضا گروه قرار می‌گیرد و تکمیل و بررسی می‌شود.
ششم	قاطعیت و جرات‌ورزی	ابتدای جلسه مقیاس ۳۰ ماده‌ای راتوس به نام مقیاس تایید خویشتن توسط اعضای گروه تکمیل و ارزیابی می‌شود. سپس سوالات قاطعیت به چه معناست و هدف از یادگیری مهارت قاطعیت چیست، از روش بارش فکری مطرح می‌شود، سپس حقوق فردی و شخصی در ارتباطات میان‌فردی توضیح داده می‌شود و در ادامه نردبان قاطعیت و در آخر تکنیک‌های رفتار قاطعانه مطرح می‌شود و فعالیت‌های مربوطه انجام می‌شود.

هفتم	مدیریت خشم	سوالات خشم چیست و عوامل ایجادکننده خشم کدامند، از روش بارش فکری مطرح می‌شود. سپس مولفه‌های هیجان خشم، شیوه‌های ابراز خشم در سبک‌های مختلف ارتباطی، تکنیک‌های مهار خشم توضیح داده می‌شود و فعالیت‌های مربوطه انجام می‌شود.
هشتم	خلق منفی	ابتدای جلسه از روش بارش فکری، سوالات خلق چیست، هیجان چیست، خلق و هیجان چه تفاوتی با هم دارند، مطرح می‌شود و بحث می‌شود. سپس علائم و نشانه‌های خلق منفی (افسرده)، عوامل ایجادکننده خلق منفی، عواملی که سبب تبدیل شکست به افسردگی می‌شوند و راه‌های مقابله با خلق منفی توضیح داده و فعالیت‌های مربوطه انجام می‌شود.
نهم	تفکر خلاق و تفکر نقاد	سوالات خلاقیت چیست، تفکر خلاق چیست، از روش بارش فکری مطرح می‌شود سپس انواع تفکر و اجزاء آنها، موانع خلاقیت و راههای دستیابی به تفکر خلاق و مراحل آن توضیح داده می‌شود و فعالیت‌های مربوطه انجام می‌شود و در آخر پرسشنامه خلاقیت توسط اعضا گروه تکمیل و سپس تفسیر می‌شود. در بخش تفکر نقاد هم، ابتدا از طریق بارش فکری سوالات نقد و انتقاد به چه معناست و تفکر نقاد چیست مطرح می‌شود سپس باورهای نادرست در تفکر نقاد، فرایندهای شکل‌دهنده تفکر نقاد و در آخر ویژگی‌های افراد دارای تفکر نقاد توضیح داده می‌شود و فعالیت‌های مربوطه انجام می‌شود.
دهم	همدلی	سوالات همدلی چیست، آیا به همدلی نیاز داریم، از روش بارش فکری مطرح می‌شود. سپس تفاوت همدلی و همدردی، مولفه‌های همدلی و ساختار جملات همدلانه و فواید همدلی توضیح داده می‌شود و فعالیت‌های مربوطه انجام می‌شود.

روش اجرا. پژوهش حاضر پس از موافقت اصولی در معاونت پژوهشی دانشگاه پیام نور اجرا شد. ابتدا از مدیر مراکز مشاوره منطقه ۲ تهران مجوز بررسی پرونده دانش‌آموزان و انجام فرایند مصاحبه و غربالگری جهت انتخاب نمونه‌های پژوهشی گرفته شد. پس از انتخاب نمونه‌های پژوهش، مداخله بر روی گروه آزمایش در ۱۰ جلسه به صورت هفتگی اجرا شد، در حالی که در این مدت گروه گواه برنامه و آموزش خاصی را دریافت نکردند؛ از این رو به دلیل مسائل اخلاقی به گروه گواه تعهد داده شد که پس از پایان جلسه‌ها گروه آزمایش، آن‌ها نیز تحت مداخله قرار خواهند گرفت. بلافاصله پس از اتمام جلسات درمانی گروه آزمایش، پس‌آزمون و ۴۰ روز پس از آن نیز در مرحله پیگیری در مورد هر دو انجام شد. سپس اطلاعات مربوط به سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در گروه گواه و آزمایش با استفاده از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد مادران گروه آزمایش برابر با ۳۳/۷۸ (۳/۵۴) و مادران گروه گواه برابر با ۳۳/۴۳ (۳/۳۲) سال بود؛ همچنین میانگین و انحراف استاندارد سنی دانش‌آموزان فرزندان مادران شرکت‌کننده در گروه آزمایش ۱۴/۷۷ (۲/۲۰) و دانش‌آموزان فرزندان مادران شرکت‌کننده در گروه گواه ۱۴/۵۴ (۲/۳۵) سال بود.

جدول ۲: نمره کل و انحراف استاندارد در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مقیاس	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
پرخاشگری	کنترل	۱۲۷/۵۳	۱۴/۲۹	۱۲۱/۰	۱۶/۲۲	۱۶/۳۸
	آزمایش	۱۳۳/۸۷	۱۳/۲۲	۵۹/۶۷	۱۲/۶۳	۱۲/۵۴
انگیزه	کنترل	۷۳/۵۳	۱۴/۴۲	۷۰/۰۰	۱۸/۹۴	۷۰/۴۶
	آزمایش	۶۳/۹۳	۱۸/۶۷	۱۳۵/۰۷	۱۱/۵۲	۱۳۵/۵۹

نتایج جدول ۲ نشان از شاخص توصیفی میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و گواه در متغیر پرخاشگری و انگیزه تحصیلی دارد؛ نتایج گویای بهبود شرایط در نمره پرخاشگری و انگیزه تحصیلی است به گونه‌ای که در نمره پس‌آزمون پرخاشگری کاهش داشته و در مرحله پیگیری نیز پایدار نشان می‌دهد و در نمره انگیزه تحصیلی نیز در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون بهبود را نشان می‌دهد ولی در گروه گواه تغییر چندانی مشاهده نمی‌شود.

جدول ۳: نتایج آزمون مفروضه‌های آماری برای متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	شاپیرو-ویلک		آزمون لوین		موخلی	
		Z	معناداری	F	معناداری	W	معناداری
پرخاشگری	آزمایش	۰/۱۷	۰/۹۰	۱/۶۸	۰/۲۰	۲/۲۸	۰/۸۶
	گروه	۰/۱۳	۰/۹۲				
انگیزه تحصیلی	آزمایش	۰/۱۰	۰/۹۳	۳/۱۷	۰/۰۸	۳/۸۷	۰/۸۷
	گروه	۰/۱۵	۰/۹۰				

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد آزمون کولموگراف-اسمیرنف حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش (پرخاشگری و انگیزه تحصیلی) است. همچنین آماره W موخلی برای متغیرهای عملکرد خانواده و رضایت زناشویی در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که واریانس تفاوت‌ها در بین سطوح متغیر وابسته به صورت معنی‌داری متفاوت است؛ بنابراین پیش‌فرض کرویت رعایت نشده است. در این شرایط باید از اصلاح افسیلن گرین‌هاوس گیسر استفاده شود؛ بنابراین در ادامه برای تفسیر نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی‌ها برای دو متغیر پرخاشگری و انگیزه تحصیلی از این آماره استفاده شد.

جدول ۴. تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه مرحله

منابع تغییرات	اجزاء	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	Fنسبت	سطح معناداری	اندازه اثر
پرخاشگری	مراحل مداخله	۳۲۲/۰۶	۱/۷۵	۱۸۳/۳۶	۲/۲۸	۰/۱۱	۰/۰۹
	مراحل × گروه	۱۱۵/۲۷	۱/۷۵	۶۵/۶۳	۰/۸۱	۰/۴۳	۰/۰۳
	گروه	۴۸۹/۰۳	۱	۴۸۹/۰۳	۵/۲۴	۰/۰۳۲	۰/۱۸
انگیزه تحصیلی	مراحل مداخله	۵۰۱/۳۰	۱/۰۲	۴۹۱/۰۱	۲/۸۰	۰/۰۷	۰/۱۰
	مراحل × گروه	۲۶۹/۴۱	۱/۰۲	۲۶۳/۸۸	۱/۵۰	۰/۲۳	۰/۰۵
	گروه	۸۲۰/۶۲	۱	۸۲۰/۶۲	۵/۹۸	۰/۰۲۲	۰/۲۰

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تعامل مراحل با گروه آزمایش در سه مرحله اندازه‌گیری در نمره پرخاشگری (P=۰/۰۳۲، F=۵/۲۴) با اندازه اثر ۰/۱۸ و بر نمره انگیزه تحصیلی (P=۰/۰۲۲، F=۵/۹۸) با اندازه اثر ۰/۲۰ مؤثر بوده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	پیش‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری
تفاوت میانگین	تفاوت میانگین	تفاوت میانگین	تفاوت میانگین
انحراف ف معیار	انحراف ف معیار	انحراف ف معیار	انحراف ف معیار
سطح معناداری	سطح معناداری	سطح معناداری	سطح معناداری
پرخاشگری	۳/۷۰	۱/۱۵	۰/۰۰۱
انگیزه تحصیلی	۴/۱۵	۱/۴۶	۰/۰۰۱

در جدول ۵ نتایج آزمون بنفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات پرخاشگری و انگیزه تحصیلی (P=۰/۰۰۱) بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های زندگی به مادران دارای فرزند نوجوان در کاهش پرخاشگری و انگیزه تحصیلی فرزندانشان بود. همانطور که در نتایج تحلیل به آن اشاره شد، آموزش مهارت‌های زندگی به والدین در گروه آزمایش موجب کاهش پرخاشگری و بهبود انگیزه تحصیلی کودکان آنها در این گروه شد در حالیکه در گروه کنترل تغییری مشاهده نشد. این یافته از پژوهش با نتایج پژوهش‌های مرتبطی همچون پژوهش

غنی‌فر و خارائی (۱۳۹۸) و مرادعلی عیسی (۲۰۱۸) در زمینه‌ی اثربخشی مهارت‌های زندگی به والدین بر خلق منفی کودکان، رشیدی و همکاران (۱۳۹۵) در زمینه‌ی اثربخشی مهارت‌های ارتباطی به والدین بر پرخاشگری کودکان، پژوهش اکرمی ابرقویی و کجباف‌نژاد (۱۳۹۶) در زمینه‌ی اثربخشی مهارت‌های زندگی به مادران بر کاهش مشکلات رفتاری کودکان و پژوهش زارع، خادمی و یاراحمدیان (۱۳۹۴) در زمینه‌ی اثربخشی مهارت‌های زندگی والدین بر عملکرد تحصیلی فرزندان همسوست.

در تبیین یافته‌ی حاصل از پژوهش می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی به والدین کمک می‌کند تا در ارتباط با نوجوان خود، به جای احساس درماندگی و یا بروز واکنش‌های ناپخته، به ابداع و خلق راه‌حل‌های متفاوت دست بزنند و بتوانند از ورود به چرخه‌ی معیوب تعامل‌های نامناسب والد و نوجوان اجتناب کنند لذا امکان تقابل و تعامل را به وجود آورده و این ارتباط فرصت‌هایی را به صورت عملی برای شناخت هیجان‌ها و تاثیر آن‌ها بر رفتار و نیز نحوه‌ی کنترل آن‌ها برای والدین و فرزندانشان ایجاد می‌کند (طارمی، ۱۳۹۹). از آنجا که پرخاشگری نتیجه‌ی الگوگیری و تقلید از والدین به ویژه در محیط خانه می‌باشد، پس منطقی به نظر می‌رسد آموزش به مهارت‌های زندگی با الگوی یادگیری جانشینی به والدین بتوانند از بروز رفتارهای پرخاشگرانه جلوگیری و به کاهش این رفتار در نوجوانان بیانجامد، زیرا که نوجوانان در ارتباط با والدین خویش نحوه‌ی ارتباط صحیح و موثر را آموخته و آن را در سایر موقعیت‌ها به کار می‌گیرند (رشیدی و همکاران، ۱۳۹۵). آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند با غنا بخشیدن به عوامل محافظتی هیجانی و رفتاری والدین، عوامل خطرناک مرتبط با مشکلات رفتاری و هیجانی را کاهش دهد و در حل مسائل روانشناختی والدین و درمان و کاهش مشکلات رفتاری فرزندان که علت آن‌ها مسائل خانوادگی و شیوه‌های فرزندپروری است، موثر واقع شود (گودینی، پورمحمدرضای تجریشی، طهماسبی و بیگلریان، ۱۳۹۶).

از طریق آموزش مهارت‌های زندگی به والدین، می‌توان بسیاری از مشکلات را مرتفع ساخت، چرا که مهمترین ارتباطات نوجوان ابتدا با والدین و سپس با گروه همسالان شکل می‌گیرد، در نتیجه بر خورداری والدین از مهارت‌های زندگی به ارتباط بهتر با فرزندشان منجر شده و تجربه‌ی ارتباط سالم نوجوان با والدینش و در ادامه‌ی آن ایجاد ارتباط اجتماعی مناسب با افراد جامعه، کاهش مشکلات رفتاری از جمله پرخاشگری نوجوان را به همراه خواهد داشت. محیط خانواده نخستین محیطی است که توانمندی‌های جسمی، عاطفی و شخصیتی فرد در آن پی‌ریزی می‌شود و نقشی مهم در تعالی و پیشرفت فرد دارد. با در نظر گرفتن رابطه والد-فرزندی و شناخت آن به منزله‌ی یکی از مهمترین و تاثیرگذارترین روابطی که افراد می‌توانند تجربه کنند و نیز به منزله‌ی عاملی موثر و مداخله‌گر در کیفیت عملکردهای تحصیلی فرزندان، والدین می‌توانند با کسب دانش در زمینه‌ی مهارت‌های زندگی و انتقال آن به فرزندان خود، ضمن تاثیر مثبت در رشد و شخصیت آنان، مشکلات رفتاری و عملکرد تحصیلی فرزندان را بهبود بخشد (زارع و همکاران، ۱۳۹۴). والدینی که به مهارت‌های زندگی مجهز باشند، فهم بهتری نسبت به مشکلات نوجوان خود پیدا کرده و از آنجا که راهبردهایی از قبیل همدلی، ارتباط موثر، مدیریت هیجان و روش‌های حل مسئله را آموزش دیده‌اند، در ارتباط با نوجوان خود توانمندتر شده و می‌توانند بر اضطراب و افسردگی خود و فرزندانشان مقابله کنند و آن را کنترل نمایند که مستقیماً می‌تواند بر افزایش انگیزه‌ی تحصیلی و نهایتاً عملکرد تحصیلی موثر باشد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم پیگیری یافته‌ها و محدود بودن نمونه‌ی پژوهش (دانش‌آموزان ۱۳ تا ۱۵ ساله‌ی منطقه ۲ شهر تهران) توجه کرد و در تعمیم‌دهی نتایج این پژوهش احتیاط کرد. با استفاده از نتایج این مطالعه و مطالعات مشابه و با توجه به اهمیت سلامت بنیان خانواده، پیشنهاد می‌شود از طریق سراهای محله موجود، بسترهای لازم برای ارائه آموزش همگانی مهارت‌های زندگی فراهم آمده و از طریق برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی، گامی در جهت هرچه فراگیرتر شدن این مفهوم اثرگذار بر سلامت خانواده و کاهش‌دهنده‌ی مشکلات رفتاری همچون پرخاشگری و افزایش انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان برداشته شود.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. همچنین زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد.

سپاسگزاری

از همکاری مسئولان و مدیران مراکز خدمات روانشناسی و مشاوره منطقه دو شهر تهران و همچنین تمامی مادران شرکت‌کننده در پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- آقاجری، پروانه، حسین‌زاده، مینا، مهدوی، نادر، هشتروندی‌زاده، محمد، و وحیدی، مریم. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزه یادگیری (درونی و بیرونی)، عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان پرستاری، آموزش پرستاری، ۴(۲): ۱۸-۲۷
- ابراهیمی‌بخت، حبیب‌الله، یاراحمدی، یحیی، اسدزاده، حسن، و احمدیان، حمزه. (۱۳۹۷). تدوین مدل سرزندگی تحصیلی بر اساس خشنودی از نیازهای بنیادین روانشناختی، جهت‌گیری انگیزشی، یادگیری خودراهبر، راهبردهای شناختی در یادگیری، ۶(۱۱): ۱۳۵-۱۵۳
- احمدی، زهرا، عصاران، مهدی، سیدمحرمی، فاطمه، و سیدمحرمی، ایمان. (۱۳۹۶). تعیین رابطه‌ی پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای با میزان امیدواری در کودکان دبستانی، سلامت روان کودک، ۴(۳): ۱۴۳-۱۵۳

اکرمی ابرقویی، طیبه، و کجباغ‌نژاد، هادی. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی به مادران بر کاهش مشکلات رفتاری کودک عقب‌مانده ذهنی در فرهنگ ایرانی، کنفرانس بین‌المللی فرهنگ آسیب‌شناسی روانی و تربیت

حاج‌حسینی، منصوره، خورسندی‌شیرغان، محمد، و زندی، سعید. (۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های زندگی در هنرستان‌ها: راهبردی ضروری و موثر جهت کاهش پرخاشگری و قلدری، آموزش و ارزشیابی، ۱۰ (۴۰): ۱۵۱-۱۶۹

رشیدی، جهانگیر، خدادادی‌سنگده، جواد، و رضایی‌آهوانویی، محسن. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین با الگوی یادگیری جانشینی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی، نسیم تندرستی، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ۵ (۲): ۲۶-۳۲

رضایی، سعید، خدابخشی‌کولایی، آناهیتا، و تقوایی، داوود. (۱۳۹۴). اثربخشی نقاشی‌درمانی بر کاهش اضطراب و پرخاشگری دانش‌آموزان دبستانی پسر دارای اختلالات برونی‌سازی شده، پرستاری کودکان، ۲ (۲): ۱۰-۱۹

زارع، اعظم، خادمی، ملوک، و باراحمدیان، نسرین. (۱۳۹۴). نقش مهارت‌های زندگی والدین در کارکرد خانواده و عملکرد تحصیلی فرزندان، خانواده و پژوهش، ۲۴

شیخ‌الاسلامی، علی، سلیمانی، اسماعیلی، و محرم‌زاده، هنگامه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش حل مسئله‌ی اجتماعی بر سازگاری و خودکارآمدی دانش‌آموزان زورگو، روانشناسی تربیتی، ۳ (۴۷): ۷۳-۴۹

شیوندی چلیچه، کامران، نفر، زهرا، حسونند، فضل‌الله، و موسوی، سیدعلی. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله و تصمیم‌گیری) بر روابط معلم-شاگرد، سرزندگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی، پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۱ (۴): ۴۷-۶۷

غنی‌فر، محمد حسن، خازایی، خدابخش. (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر ابراز وجود و کم‌رویی دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۲ (۱): ۹۴-۱۰۱

طارمی، شهربانو. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی به والدین بر خلق منفی و هیجان‌خواهی دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۵ سال. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

فیروزآبادی، مهشید سادات، و آقایبی جشوقانی، اصغر. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر پرخاشگری کودکان پیش‌دبستانی، علوم شناختی و رفتاری، ۱۰ (۲): ۳۵-۵۲

کیا، سیما، شعبانی، حسن، احقر، قدسی، و مدانلو، معصومه. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش‌آموزان، روان پرستاری، ۴ (۱): ۳۸-۴۶

گودینی، رحمان، پورمحمدرضای تجربی، معصومه، طهماسبی، سیامک، و بیگلریان اکبر. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بر مشکلات رفتاری فرزندان از دیدگاه والدین، توانبخشی، ۱۸ (۱): ۱۳-۲۴

میری، انور، فرخی، نورعلی، و کریمیان، عدالت. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی مشاوره روایت‌مدار و راه‌حل‌محور بر اختلالات رفتاری دانش‌آموزان پایه‌ی سوم مقطع راهنمایی، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷ (۲۰): ۲۵-۴۳

References

- Babatunde M. M. & Kamilu M. (2014). Class Size and School Climate as Correlates of Secondary School Students Scholastic Achievement in Itesiwaju Local Government Area of Oyo State, Nigeria, *Global Journal of HUMAN-SOCIAL SCIENCE: Linguistics & Education*, 14(3)
- Dhingra, R., & Chauhan, K. S. (2017). Assessment of life skills of adolescents in relation to selected variables. *International Journal of Scientific and Research Publications*. 7(8), 201-212
- Kumar, A., & Seth, M. (2018) Life Skills Development of Marginalized Youth Through the Peer Mentoring Model. In: Kumar P. (eds) *Exploring Dynamic Mentoring Models in India*. 36(3), 227–252
- Morad Ali Eissa, Saad (2018). The Effectiveness of a Life Skills Training Based on the Response to Intervention Model on Improving Disruptive Behavior of Preschool Children, *International Journal of Psycho-Educational Sciences* 7(2): 60-66
- Okech, D. O., & Role, E. M. (2015). Implications of life skills education on character development in children: a case of Hill school. *Baraton. Interdisciplinary Research Journal*. 5(special issue), 173-181.
- Xie, X., Chen, W., Lei, L., Xing, C. & Zhang, Y. (2016). The Relationship between Personality Types and Prosocial Behavior and Aggression in Chinese Adolescents. *Personality and Individ*

پرسشنامه پرخاشگری

عصبانی می شوم	واقعا ناراحت می شوم	مرا آزار می دهد	بوجه نمی کشم	عبارت	شماره
۱	۲	۳	۴	مادرت تو را وسط تماشای برنامه تلویزیونی دلخواهت برای شام صدا می زند.	۱
۱	۲	۳	۴	لاستیک دوچرخه ات پنچر است.	۲
۱	۲	۳	۴	بردار، خواهر یا دوستت به تو، توجه نمی کنند.	۳
۱	۲	۳	۴	فردی شما را ترسو می نامد.	۴
۱	۲	۳	۴	تو می خواهی هنر جدیدت را در دوچرخه سواری به کسی نشان بدهی ولی نمی توانی.	۵
۱	۲	۳	۴	پولت را به فروشنده می دهی تا جنس بخری؛ پولت را می گیرد، ولی جنسی به تو نمی دهد.	۶
۱	۲	۳	۴	کسی راه عبور تو را سد می کند.	۷
۱	۲	۳	۴	شکلات دلخواهت را می خواهی بخوری، ولی وقتی می خواهی آنرا بخوری، می بینی آب شده است.	۸
۱	۲	۳	۴	والدینت نمی خواهند برای تو تنقلات دلخواهت را بخرند.	۹
۱	۲	۳	۴	سوار دوچرخه ات هستی به یک تپه شیب دار می رسی، مجبور می شوی از دوچرخه ات پیاده شوی و همه سربالایی تپه را پیاده بروی.	۱۰
۱	۲	۳	۴	تو باید تکالیفت را انجام دهی و برادر یا خواهرت می خواهند تلویزیون تماشا کنند.	۱۱
۱	۲	۳	۴	تو سرگرم بازی هستی و از طرف دیگر کسی مزاحم بازی شما می شود.	۱۲
۱	۲	۳	۴	کسی آب دهانش را به سوی تو می اندازد.	۱۳
۱	۲	۳	۴	تو یک تکه کیک برای میان وعده داری و کسی به تو تنه می زند و آن از دست تو می افتد.	۱۴
۱	۲	۳	۴	پدر یا مادرت به توسیلی می زنند.	۱۵

۱	۲	۳	۴	کسی روی صندلی تو در اتوبوس یا سرویس مدرسه آدماس می‌گذارد و تو روی آن می‌نشینی.	۱۶
۱	۲	۳	۴	تو به یک غریبه در اتوبوس تنه می‌زنی، او می‌گوید: "اگر دوباره نزدیک او شوی کتک می‌خوری".	۱۷
۱	۲	۳	۴	دو بچه بزرگ می‌آیند و توپت را می‌گیرند و نمی‌گذارند تو بازی کنی.	۱۸
۱	۲	۳	۴	کسی تو را اذیت می‌کند.	۱۹
۱	۲	۳	۴	کسی سعی می‌کند که عمداً به تو پشت پا بزند.	۲۰
۱	۲	۳	۴	شاگرد نورچشم معلم کارهای مسخره‌ای را در کلاس انجام می‌دهد.	۲۱
۱	۲	۳	۴	در یک بازی، حریف تو سعی می‌کند تقلب کند.	۲۲
۱	۲	۳	۴	کسی از روی عمد به روی میز تحریرت می‌زند و تو کارت را خراب می‌کنی.	۲۳
۱	۲	۳	۴	از خواهر یا برادرت چیزی می‌خواهی و آنها جواب رد به تو می‌دهند.	۲۴
۱	۲	۳	۴	دوستانت سرگرم یک بازی هستند و اجازه نمی‌دهند که تو هم بازی کنی.	۲۵
۱	۲	۳	۴	کسی بعد از این که کاری خراب شد به تو می‌گوید: "من که به تو گفتم".	۲۶
۱	۲	۳	۴	تو کار خاصی را برای دوستت انجام می‌دهی، در صورتی که او هیچ کاری برای تو انجام نخواهد داد.	۲۷
۱	۲	۳	۴	دوستانت تو را به عنوان آخرین نفر در تیم انتخاب می‌کنند.	۲۸
۱	۲	۳	۴	دوستت برای عید چیزی که می‌خواهد را می‌خرد ولی تو نمی‌توانی.	۲۹
۱	۲	۳	۴	تو اناقت را تمیز کردی و می‌خواهی برای بازی کردن بیرون بروی، مادرت می‌گوید که جاهای دیگر را نیز باید تمیز کنی.	۳۰
۱	۲	۳	۴	تو باید کاری انجام دهی که برادر یا خواهرت، موظف بودند که آن را انجام دهند.	۳۱
۱	۲	۳	۴	تو می‌خواهی با دوستت جایی بروی، اما پدرت بدون هیچ دلیلی می‌گوید "نه".	۳۲
۱	۲	۳	۴	معلمت برای آخر هفته تکالیف زیادی به تو می‌دهد.	۳۳
۱	۲	۳	۴	کسی می‌گوید که سن تو برای انجام بعضی کارها کافی نیست.	۳۴
۱	۲	۳	۴	شخصی کانال تلویزیون را عوض می‌کند در حالی که شما در حال تماشا کردن یک برنامه هستید.	۳۵
۱	۲	۳	۴	مادرت می‌گوید که نمی‌گذارد، تو با یکی از دوستانت بازی کنی.	۳۶
۱	۲	۳	۴	پدرت در حضور افراد دیگر، سر تو داد می‌زند.	۳۷
۱	۲	۳	۴	تو هیچ تکلیفی را نباید انجام دهی، اما با وجود این مادرت تو را مجبور می‌کند که مطالعه کنی.	۳۸
۱	۲	۳	۴	تو باید ساعت ۹:۳۰ به رختخواب بروی ولی دوستانت می‌خواهند تا ساعت ۱۰:۳۰ یا ۱۱ بیدار بمانند.	۳۹

پرسشنامه انگیزه تحصیلی

تقریباً همیشه	اکثر اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	سوالات پرسشنامه
۵	۴	۳	۲	۱	۱- در کلاس سوال می‌کنم زیرا می‌خواهم چیزهای جدیدی یاد بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲- دوست دارم بفهمم چطور می‌توانم کارهای درسی ام را بدون کمک دیگران انجام دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳- علاقه ندارم راه حل مسائل دشوار را پیدا کنم.

۵	۴	۳	۲	۱	۴- من برای این درس می خوانم که معلم می خواهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۵- وقتی چیزی را زود نمی فهمم از معلم می خواهم جواب را به من بگوید.
۵	۴	۳	۲	۱	۶- دوست دارم در مدرسه تا می توانم یاد بگیرم
۵	۴	۳	۲	۱	۷- من تمرین و کارهای اضافی می کنم چون درباره مطالب مورد علاقه ام می توانم چیزهایی یاد بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۸- وقتی بعضی از مطالب را فوراً نمی فهمم ترجیح می دهم آن ها را با تلاش خودم بفهمم.
۵	۴	۳	۲	۱	۹- می خواهم فقط چیزهایی را در مدرسه یاد بگیرم که مجبورم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰- کارهای مدرسه را چون معلم می گوید انجام می دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱- میل دارم از معلم بخواهم در تکالیفم به من کمک کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲- دوست دارم سراغ تکالیف تازه ای که مشکل تر است بروم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳- برای این مطالب را می خوانم که به موضوع آن ها علاقه دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴- وقتی اشتباهی می کنم دلم می خواهد خودم پاسخ درست را پیدا کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵- تکالیف دشوار را دوست ندارم چون مجبورم سخت کار کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶- روی مساله ها به این خاطر کار می کنم که مجبور هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷- وقتی اشتباهی می کنم دوست دارم از معلم بپرسم چگونه جواب درست را پیدا کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸- آن مطالبی را بیشتر دوست دارم که حل کردن آن ها مرا سخت به فکر کردن وادار می کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹- کارهای درسی را برای این انجام می دهم تا مطالب زیادی که می خواهم بفهمم پیدا کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰- اگر در مساله ای به مشکل برخورد کنم تلاش می کنم تا خودم آن را حل کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱- من کار آسان را دوست دارم تا مطمئن باشم می توانم آن را انجام دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲- من از معلم سوال می کنم چون می خواهم به من توجه کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳- اگر در مساله ای به مشکل برخورد کنم از معلم تقاضای کمک می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴- من مسائل دشوار را دوست دارم چون از حل آن ها لذت می برم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵- من واقعا سخت کار می کنم چون می خواهم چیزهای جدیدتری یاد بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶- مایلیم تکالیفم را بدون کمک دیگران انجام دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷- دوست دارم به تکالیفی بپردازم که نسبتاً آسان است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸- دلم می خواهد در برنامه ریزی کارهای بعدی معلم به من کمک کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹- به تکالیف دشوار درسی علاقه دارم چون جالب ترند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰- روی مساله ها کار می کنم تا یاد بگیرم چگونه باید آن ها را حل کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱- درس هایی را دوست دارم که یادگیری جواب آن ها نسبتاً آسان است.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲- دلم می خواهد از معلم بپرسم چگونه باید تکالیف درسی را انجام داد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳- به کارهای سخت علاقه دارم چون توانایی های خودم را می توانم آزمایش کنم.

The Effectiveness of Life Skills Training for Parents in Decreasing Aggression and Improving the Academic Motivation in Adolescent Children

Shohreh. Moodi^{*,1}

Abstract

Aim: The present study aimed to investigate the effectiveness of Life Skills Training (LST) for parents in decreasing aggression and improving the academic motivation of their children. **Method:** The present quasi-experimental study had a pretest-posttest design with a control group and a follow-up stage. The statistical population consisted of all adolescents aged 13 to 15 years in District 2 of Tehran, and 30 adolescents were selected using the convenience sampling method and one of their parents was assigned to experimental (n=15) and control (n=15) groups. The experimental group underwent 10 sessions of life skills training package by Manouchehri et al. (2015). The research instruments included the Anger Scale by Nilson et al. (2000) and the Academic Motivation Questionnaire by Harter (1981) which were analyzed by the repeated-measures analysis of variance. **Results:** The life skills training for parents was effective in decreasing aggression ($F=7.56$, $P=0.001$), and improving the academic motivation ($F=6.48$, $P=0.008$) of their children, and the effect was stable at the follow-up stage. **Conclusion:** Life skills training for parents decreased aggression and academic motivation of children. The results indicated a decrease in aggression and improvement in academic motivation in the experimental group compared to the control group. Life skills training can be thus utilized as a part of empowerment programs for parents and their children, as well as education authorities.

Keywords: *Life skills, Aggression, Academic motivation*

1. ***Corresponding Author:** M.A of General Psychology, Bonab Branch, Payame Noor University, Tabriz, Iran
shohrehmoodi6818@gmail.com