

# مقایسه اثربخشی روش های آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسأله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه

دکتر شهره قربان شیرودی\*  
دکتر جواد خلعتبری\*  
سیدرسول تودار\*\*  
نفیسه مبلغی\*\*\*  
محمد صالحی\*\*\*\*

## چکیده

در این پژوهش، اثربخشی دو روش آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسأله بر میزان سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان بررسی و مقایسه گردیده، برای اندازه گیری متغیرها از پرسشنامه شخصیتی آیزنگ و پرسشنامه سازگاری AISS ویژه دانش آموزان دبیرستانی بهره گیری شده و نمونه آماری شامل ۴۵ نفر از دانش آموزان دختر سال اول شهر رامسر که با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای، انتخاب شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس استفاده شده و یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند که اثربخشی آموزش ابراز وجود و حل مسأله که بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان موثر بوده اند.

واژگان کلیدی: سازگاری، پرخاشگری، آموزش ابراز وجود، آموزش حل مسأله

---

\* استادیار گروه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن  
\*\* کارشناسی ارشد رشته اطلاع رسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس  
\*\*\* کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن  
\*\*\*\* استادیار گروه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

## مقدمه

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آسیب پذیر کرده است (کلینکه<sup>۱</sup>، به نقل از محمدخانی، ۱۳۸۰).

در جریان زندگی هر انسان ممکن است مشکلاتی بروز کند و هیچ انسانی از این امر مستثنی نیست. در قرآن کریم نیز آمده «ولقد خلقنا الانسان فی کبد» ما انسان را در رنج و محنت کشیدن آفریده ایم. عده ای توانایی مواجهه با مشکلات و مسائل را ندارند و در مقابل آنها متوقف می شوند ولی برخی دیگر، نه تنها در روبه رو شدن با سختی ها متوقف نمیشوند، بلکه از تجربه مبارزه با آنها به تجارب ارزشمند دیگری نیز دست می یابند. به نظر می آید که گروه نخست مهارت های خاص مواجهه مطلوب با مشکلات را ندارند و همین امر موجب می شود تا در برخورد با موارد پیش آمده و یا حتی در مواقع عادی، به طور ناکارآمد و آسیب پذیر وارد شوند (دوستدار و همکاران، ۱۳۸۴).

با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی و بروز ناهنجاری های روانی و رفتاری در بین کودکان و نوجوانان لزوم پرداختن به آموزش مهارت های زندگی و ارائه راهبردهای صحیح برای تقویت و شکوفایی این مهارت های پیش از پیش احساس می شود. یکی از عناصر اساسی و با اهمیت، رشد و تقویت ابراز وجود و حل مسأله در کودکان و نوجوانان به منظور تقویت سازگاری و کاهش پرخاشگری در آنان می باشد (رهنما، ۱۳۷۳).

تحقیقات نشان داده است که مهارت های ابراز وجود و حل مسأله با بسیاری از مفاهیم بهداشت روان ارتباط دارد چرا که موجب تقویت اعتماد به نفس در افراد می گردد و احساس شایستگی و تسلط را در آن ها تقویت می کند (محمدخانی، ۱۳۸۶).

انجام پژوهش حاضر می تواند از طریق آموزش مهارت های ابراز وجود و حل مسأله بر افزایش سازگاری و کاهش پرخاشگری نقش مؤثری داشته باشد.

## اهداف تحقیق

هدف اصلی: مقایسه اثربخشی آموزش ابراز وجود و حل مسأله بر میزان سازگاری و پرخاشگری دختران دانش آموز سال اول متوسطه بوده است.

## اهداف فرعی

تعیین اثربخشی آموزش حل مسأله بر میزان پرخاشگری دختران

تعیین اثربخشی آموزش حل مسأله بر میزان سازگاری دختران

تعیین اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان پرخاشگری دختران

تعیین اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان سازگاری دختران

## اهمیت و ضرورت تحقیق

نوجوانان امیدها و سرمایه های آینده جامعه محسوب می شوند. نقش بی بدیل این قشر در روند

رشد، توسعه و تعالی کشور بر هیچ کس پوشیده نیست، لذا هر گونه سرمایه گذاری برای این گروه سنی در جهت رشد و شکوفایی به عنوان پشتوانه‌ی اساسی، ضروری است. با توجه به اینکه تعداد بسیاری از نوجوانان ما در مدارس مشغول به تحصیل هستند، باید توجه داشت که حصول به اهداف آموزشی با وجود آشفتگی‌ها و ناسازگاری‌های عاطفی و رفتاری امری مشکل و غیرممکن است و با توجه به اینکه نوجوانان در مقطع سنی خود با مسائل و مشکلاتی در سازگاری با روابط بین فردی، بلوغ، تحصیلی و... مواجه می‌شوند ایجاد شایستگی‌های لازم برای مقابله مؤثر و کارآمد با چالش‌های حال و آینده ضروری به نظر می‌رسد. یکی از راه‌های ارتقای سطح سازگاری دانش آموزان بهره‌گیری از مهارت‌های شناختی من جمله آموزش مهارت‌های حل مسأله و ابراز وجود است (حبیبی، ۱۳۸۲).

آموزش مهارت‌های زندگی لازم برای کودکان و نوجوانان همواره به عنوان یکی از اهداف عالی نظام رسمی تعلیم و تربیت بوده است، چرا که رشد و تحول در سایه آموزش این مهارت‌های حاصل شده و موجب سازگاری و برقراری ارتباط سالم و صحیح کودکان و نوجوانان با اطرافیان می‌گردد، بنابراین برنامه ریزی قبلی‌ها هدف گذاری دقیق و تلاش مستمر برای آموزش و تقویت آنان ضروری است. جریان ابراز وجود نمودن از کودکی شروع شده و در تمام طول زندگی ادامه دارد. بر این اساس بدیهی است که هرگونه تلاش در خصوص ایجاد و پرورش مهارت‌های زندگی چه در برنامه درسی رسمی و یا در فعالیتهای فوق برنامه مدرسه نمی‌تواند بدون ملاحظه روند رشد دانش آموزان در ابعاد مختلف رشدی باشد، بویژه آنکه سالهای حساس رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان مقارن با سنین مدرسه اعم از ابتدائی و دبیرستان است، لذا از آنجا که دانش آموزان این سنین سرنوشت ساز را در مدرسه سپری میکنند، ناگزیر مدرسه موظف است فرصتهای مناسب برای رشد مهارت‌های زندگی را فراهم آورد که مهارت‌هایی نظیر (ابراز وجود، حل مسأله و...) را شامل می‌شود (الیوت<sup>۱</sup> و همکاران، به نقل از نظری نژاد، ۱۳۷۲).

پژوهش حاضر با هدف مقایسه تأثیر کاربرد دو روش آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسأله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان انجام می‌شود. تا به این ترتیب گامی دیگر در جهت تحقق اهداف پیشگیرانه در افزایش سازگاری و کنترل پرخاشگری نوجوانان و جوانان برداشته شود کاملاً واضح است که اگر اهداف فوق میسر شوند، راهی روشن و همواره جهت شکوفایی و استعدادهای نو، فراهم میگردد. این امر موجبات تکامل فردی و اجتماعی تک تک افراد جامعه را فراهم ساخته و در نهایت به پیشرفت جامعه در ابعاد گوناگون منتج می‌شود.

بطور خلاصه می‌توان گفت: به دلایل متعدد بسیاری از نوجوانان ما از توانایی ابراز وجود و حل مسأله برخوردار نیستند و از طرفی برای اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری نوجوانان به تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های زندگی در آنان میپردازند تا آنان بتوانند از حداکثر ظرفیت‌های ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند بی‌تردید نوجوانان مجهز به مهارت‌های زندگی نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه کارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین

شناخت صحیح این قشر عظیم و کوشش در راه حل مشکلاتشان از اهمیت ویژه ای برخوردار است (تقی زاده، ۱۳۷۹).

### سؤالات و فرضیه های تحقیق

#### پرسش های تحقیق

#### سؤال اصلی

آیا اثربخشی روش آموزش ابراز وجود بر سازگاری و پرخاشگری دختران متفاوت از اثربخشی آموزش حل مسأله است.

#### سؤالات فرعی:

آیا روش آموزش حل مسأله بر کاهش پرخاشگری دختران مؤثر است؟

آیا روش آموزش حل مسأله بر افزایش سازگاری دختران مؤثر است؟

آیا روش آموزش ابراز وجود بر کاهش پرخاشگری دختران مؤثر است؟

آیا روش آموزش ابراز وجود بر افزایش سازگاری دختران مؤثر است؟

تسلسل پیدایش نیازها و ارضای آن نیاز را سازگاری می نامند بنابراین چنانچه انسانها در مناسبات خود بتوانند بر احتی نیازهای خود را ارضاء نمایند دارای سازگاری میباشند. (والی پور، ۱۳۷۶)

هافمن<sup>۱</sup> (۱۹۷۷) سازگاری را تغییر دادن پیوسته تلاش های شناختی و رفتاری برای کنترل فشارهای خاص بیرونی یا درونی که خسته کننده یا فراتر از توانایی شخصی ارزیابی شوند، می داند و به زبان ساده تر سازگاری تلاشی است برای کنترل استرس به شیوه های مؤثر. (به نقل از حبیبی، ۱۳۸۱)

پیاژه (۱۹۷۰) سازگاری را جنبه برخورد و سازش با محیط، در تعامل بین فرد و محیط می داند و با توجه به تحولاتی که در فرد و محیط پیرامون وی در طول عمر انسان رخ می دهد، سازگاری را فرایندی پویا می دانند. (به نقل از فلسفی نژاد، ۱۳۷۴)

بدون تردید مطالعه و بررسی هیچ یک از ابعاد وجودی انسان بدون مطالعه شخصیت وی امکانپذیر نیست و برای مطالعه شخصیت نیز توجه به خویشتن و خوینداره که هسته اصلی شخصیت محسوب می شود ضرورتی اجتناب ناپذیر است. رفتاری که هر فرد در موقعیت های مختلف از خود نشان می دهد به طور مستقیم تحت تأثیر تصور و پنداری است که وی از کل وجود خود دارد. وقتی فرد نسبت به کل وجود خود اعم از ویژگی های ظاهری، توانایی های ذهنی و جسمانی و ادراک تصور منفی داشته باشد، این برداشت منفی در مجموعه اعمال و رفتارش منعکس شده و باعث می شود در تعامل با دیگران یا در مواجهه با موقعیت های محروم کننده، نتواند سازگاری لازم را از خود نشان دهد. از سوی دیگر زندگی در یک جامعه انسانی، که بر اساس مجموعه ای از چارچوب های ارزشی مشخص و انتظارات و توقعات خاص شکل گرفته است، مستلزم رسیدن به درجه ای از سازگاری است. در غیر این صورت به خاطر عدم انطباق با شرایط و موقعیت های مختلف، فرد از سوی جامعه به شدت طرد میشود و تعاملات

1. Hafman

اجتماعی وی به پایین ترین سطح ممکن می رسد (کاظمی، ۱۳۸۴).

هدف عمده اجتماعی شدن، هماهنگی فرد با محیط اجتماعی است، تا با ارتباط سالم و مؤثری که بین فرد و جامعه برقرار می شود زمینه رشد شخصی فراهم گردد، لذا مهم ترین شاخص و نشانه اجتماعی شدن، سازگاری اجتماعی است. آشکار است که هر شخص در زندگی روزمره و در طول حیات خود با انواع محدودیت های فردی و اجتماعی روبرو می شود و در برخورد با این موانع است که دچار تعارض و ناکامی می شود و تعادل خود را از دست می دهد. چنانچه کسی بتواند محدودیت هایش را بشناسد و بپذیرد و راه های مقابله با آن را بیابد و به کار برد و امیال و آرزوهای خود را کنترل کند، او را فردی سازگار میگویند. برعکس اگر فرد قادر به انجام این کار نباشد جامعه به انحاء مختلف با او مقابله کرده و او را ناسازگار می خواند به همین دلیل سازگاری اجتماعی برای فرد اهمیت حیاتی دارد (توکلی، ۱۳۷۶).

سازگاری جریانی پویاست. هر فرد به محیط و تغییراتی که در آن رخ می دهد پاسخی خاص میدهد. این که شخص تا چه حد می تواند با محیط و تغییرات آن سازگار شود به دو عامل بستگی دارد: خصوصیات شخص مثل مهارت ها، نگرش ها و ارزش ها و حالات بدنی. ماهیت موقعیت هایی که با آن روبرو می شود.

این دو عامل در تعیین سازگاری، خشنودی و کامیابی فرد مؤثرند. چون شخص و محیط همواره در حال تغییرند، پس سازگاری همواره باید بین این دو عامل خاص صورت پذیرد. تغییرات فوق العاده سریع درونی، فشار خاصی بر توانایی های سازگاری فرد وارد می سازد، اگرچه باید متذکر شد که سازگاری موفقیت آمیز فرد در یک موقعیت وی را در سایر موقعیت ها تضمین نمی کند (گاطع زاده، ۱۳۸۴).

سازگاری امری نسبی است و انسان ها به درجات مختلف به سازگاری دست می یابند و البته حد و مرز مشخص و مطلقی برای شخص سازگار و ناسازگار وجود ندارد. شاید کلی ترین ویژگی فرد سازگار آن است که نسبت به خود واقع بین است. شخص سازگار کسی است که می تواند انگیزه ها و هدفهایش را تغییر دهد بدون آن که آنها را با مکانیزم های دفاعی تغییر شکل دهد. در عین حال که سازگاری کامل وجود ندارد ولی سازگاری مطلوب احتمالاً هنگامی رخ می دهد که بین آن چه فرد راجع به خود می اندیشد با آن چه دیگران درباره او می اندیشند توافق منطقی وجود داشته باشد (نوابی نژاد، ۱۳۸۰). یکی از متغیرهایی که با سازگاری رابطه نزدیکی دارد رشد اجتماعی است که شاید بتوان گفت رشد اجتماعی مهم ترین جنبه رشد وجود هر فردی است. معیار اندازه گیری رشد اجتماعی هر کس، میزان سازگاری او با دیگران است. رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان مؤثر است، بلکه در موفقیت های بعدی و پیشرفت اجتماعی نیز تأثیر دارد. سازگاری با اجتماع عکس العملی است از اخلاقیات و عواطف و احساسات خود، به عبارت دیگر این کیفیات نفسانی است که در درجه تطبیق فرد با اجتماع را معلوم می کند، نه علم و دانش او. فراوان دیده شده است دانشمندان و نوابی که قابلیت تطابق با اجتماع رانداشته و به همین دلیل همیشه مطرود جامعه بوده اند. به تجربه ثابت شده است نوجوانی که از کودکی در خانه و دبستان سازگار بوده است، در اجتماع نیز قابلیت تطابق خوبی از خود نشان داده است (خسرو پور، ۱۳۷۴).

ویژگی های اساسی برای شناخت یک شخص سازگار عبارتند از:

بیشتر اوقات نسبت به خویش گرایش واقعی دارد و از حس ارزشمندی خود برخوردار است.

از بیشتر خواسته ها یا انتظارات، انگیزه ها و شیوه های زندگی خویش آگاه است.

خود را محترم و ارزشمند تلقی می کند.

دیگران را ارزشمند و محترم تلقی می کند.

از امنیت خاطر برخوردار است.

می تواند محبت کند و محبت دیگران را نیز بپذیرد.

مولد است و علاقمند به کنترل محیط.

انعطاف پذیر است و هدف های واقع بینانه دارد.

مسئولیت اعمال خود را می پذیرد (شعاری نژاد، ۱۳۸۵).

سازگاری اجتماعی عبارت است از مکانیزم هایی که توسط آن ها، فرد توانایی تعلق به گروه را پیدا می کند. به عبارت دیگر مجموعه واکنش هایی که توسط آن ها فرد ساختار و رفتار خود را برای پاسخی موزون به شرایط جدید و فعالیت هایی که این شرایط از او طلب می کند، تغییر دهد سازگاری اجتماعی نامیده می شود و بنابراین هر عاملی که این پاسخ گویی را دچار مشکل کند زمینه ای است برای ناسازگاری فرد در محیط جدید (سرخابی، ۱۳۷۱). اما پرخاشگری به رفتاری اطلاق می شود که هدفش اعمال صدمه و رنج باشد به بیان دیگر رفتاری که قصد صدمه رساندن (جسمانی یا زبانی) به فرد دیگر یا نابود کردن دارائی افراد می باشد. (اتکیسون<sup>۱</sup> و دیگران، ۱۹۹۶، به نقل از براهنی و همکاران، ۱۳۷۶)

رفتار پرخاشگرانه پیوسته از معضلاتی است که جهان بشری با آنان روبه روست و در حقیقت آنقدر شیوع پرخاشگری و خشونت در جوامع بشری زیاد است که غیرممکن به نظر می رسد. پرخاشگری واکنشی است که هدف آن رفع مانع و حذف عامل تهدید است. عکس العمل های پرخاشگرانه و نارضایتی وقتی بروز می کند که فرد را از موفقیتی که خشنودش می سازد دور سازیم و یا چیز مطلوبی را که انتظارش را می کشد از او بازداریم (خدییو زند، ۱۳۷۴).

پرخاشگری وسیله ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی؛ در جهت آسیب رساندن به دیگران. پرخاشگری، یک کشش و یا یک گرایش در فرد است که به صورت زدن و کشتن و ویران کردن را نشان می دهد. امری که فرد به عنوان عکس العمل از خود بروز می دهد و به گونه ای است که باید گفت مناسب عمل یا رفتار طرف مقابل نیست (درویش، ۱۳۸۶).

روان شناسان در مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند، پس اعتقادات نظری متفاوتی دارند. موضوع اصلی این است که آیا باید پرخاشگری را بر اساس پیامدهای قابل دیدن آن تعریف کنیم که بر اساس مقاصد شخصی که آن را نشان می دهد گروهی پرخاشگری را رفتاری می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا بالقوه می تواند آسیب برساند (خدییو زند، ۱۳۷۴).

پرخاشگری ممکن است بدنی باشد مثل: زدن، لگد زدن، گاز گرفتن، و یا لفظی مثل: فریاد زدن، رنجاندن، یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران، چیزی را به زور گرفتن. نقطه قوت این تعریف این است که شامل بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است به طور معمول پرخاشگری تلقی نشود (خدیبوی زند، ۱۳۸۵).

بهترین و جامع ترین تعریف که از پرخاشگری ارائه شده تعریف براون<sup>۱</sup> است. او پرخاشگری را هر نوع عمل و رفتاری می داند که به طور مستقیم در جهت هدفی و به منظور آزار و اذیت رساندن به دیگران که مایل نیستند مورد آزار و اذیت قرار بگیرند اعمال شود. همچنین پرخاشگری را می توان هر گونه رفتاری دانست که متوجه آسیب رساندن و یا مجروح ساختن موجودی دیگر است. (صادقی، ۱۳۸۵)

به طور کلی می توان عوامل بسیار مختلف و متعددی را در بروز رفتار پرخاشگرانه مؤثر دانست. عوامل زیستی و وراثتی، یادگیری های محیطی و پردازش های شناختی و از سوی دیگر محرک های مربوط به خود فرد از جمله عوامل مهم بروز پرخاشگری هستند.

همین طور نظریه های مختلفی در مورد درمان و کنترل پرخاشگری مطرح شده است که هریک از آن ها پژوهش های بسیار گسترده ای را به دنبال داشته اند. برخی معتقدند که اگر پرخاشگری را به مسیرهای مناسب و سالم تر هدایت کنیم از پیامدهای مخرب این رفتار کاسته می شود. (کریمی، ۱۳۷۹)

پژوهش های سودمند در خصوص پرخاشگری تفاوت هایی را میان افراد پرخاشگر و بهنجار در زمینه نقش گزینی دانش اجتماعی، توانایی یافتن راه حل های مناسب برای موقعیت های مشکل اجتماعی، خود کار آمدی برای پاسخ دهی به شیوهی پرخاشگرانه در مقابل پاسخ دهی برای ابراز وجود، سوگیری های اسناد، اشتباهات و تحریف هایی در توجه به نشانه های اجتماعی نشان داده اند. (مارلات<sup>۲</sup> و گوردون<sup>۳</sup>، ۱۹۸۰، مارتین<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۸۶)

پژوهش های مختلف نشان داده اند که افراد پرخاشگر راه حل های کم تری برای وضعیت دشوار اتخاذ می کنند و راه حل هایشان نسبت به افراد غیر پرخاشگر کم اثر است. (دلوتی<sup>۵</sup>، ۱۹۸۱)

یکی از دلایلی که افراد پرخاشگر معمولاً پرخاشگرانه تر پاسخ می دهند و راه حل هایشان برای موقعیت تعارض آمیز کمتر می باشد این است که، افراد پرخاشگر راه حل های توأم با ابراز وجود را به صورت منفی تر ارزش گذاری می کنند. (دادجی<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۸۵) متغیر دیگر ابراز وجود می باشد که متغیرهای قبلی به نوعی مربوط می شود. چگونگی برخورد با دیگران در محل کار، منزل یا در مکان های عمومی می تواند عامل مهمی در ایجاد فشار روانی باشد. روابط ضعیف ممکن است به روابط ناسالم منجر شود و روابط ناسالم نیز احتمالاً موجب افزایش فشار روانی می شود. هسته مرکزی

1. Brown
2. Marlatt
3. Gordon
4. Martin
5. Deloty
6. Dadge

ارتباط میان فردی سالم و درست، جرأت و جسارت است. افرادی که کم جرأت هستند، مشکلات عدیده ای برای خود می آفرینند.

واژه «ابراز وجود» عملاً برای بیان و ابراز همه نوع احساسات، من جمله اضطراب، به کار برده میشود. تجربه نشان داده است که چنین ابرازی به منع اضطراب می انجامد. آموزش ابراز وجود تکنیکی است که برای رفع اضطراب های حادث از روابط اجتماعی متقابل افراد به کار برده می شود.

در این شیوه درمانگر با آموزش تمرینات رفتاری به مراجع امکان می دهد تا مطالب و عقاید خویش را قاطعانه ابراز کند و یا اعمال دلخواه خویش را انجام دهد و نیز از او خواسته می شود تا خارج از جلسه آنها را عملی کند. این تکنیک فرد را قادر می کند که محیط را به طریق بهتر و مثبت تری زیر نفوذ و کنترل بگیرد و مانع اضطراب های بی دلیل خویش شود.

آموزش ابراز وجود رویکردی است رفتاری، که حمایت وسیعی به دست آورده و مخصوصاً برای افرادی که مشکلاتی در ابراز وجود در موقعیت های بین فردی دارند، ارزشمند است. آموزش ابراز وجود اغلب در فضایی گروهی به کار گرفته می شود و تأکید دارد که به مراجعان بیاموزد تا بدون اینکه حقوق دیگران را زیر پا بگذارند، از حق خود دفاع کنند. رفتار ابراز آمیز شامل افکار احساسات به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب است. این شیوه به معنای دفاع از حق خود در زمانی است که فرد احساس می کند دیگران از او سوء استفاده می کنند. این شیوه هم چنین به معنای درخواست ها و نیازهای فرد به دیگران است، بدون در نظر گرفتن این که آیا دیگران در بر آوردن آن نیازها کمکی خواهند کرد یا نه. افرادی که یاد گرفته اند که وجود خود را ابراز کنند، معمولاً در مورد خودشان احساس خوبی دارند و تشخیص داده اند که «روی پای خود ایستاده اند»، بدون این که دیگران را مورد تحقیر یا انتقاد قرار دهند، در نتیجه عزت نفس آنها افزایش می یابد (یعقوبی، ۱۳۷۷).

تحقیقات زیادی جلسات آموزش مهارت های زندگی من جمله مهارت ابراز وجود را بر سطح سازگاری و پر خاشگری مؤثر دانسته اند مثل خلعتبری (۱۳۸۶)، خلعتبری و همکاران (۱۳۸۶)، جلالی و جلالوند (۱۳۸۵)، نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰).

حل مسأله نیز متغیر دیگری است که با متغیرهای قبل مربوط می باشد. «حل مسأله» عبارت است از فرایند شناختی-رفتاری که توسط خود فرد هدایت میشود و فرد سعی می کند با کمک آن راه حل های مؤثر یا سازگارانه ای برای مسائل زندگی روزمره خویش پیدا کند. به این ترتیب حل مسئله یک فرایند آگاهانه، منطقی، تلاشبر و هدفمند است. (دوزوریل و نیزو، ۲۰۰۱)

بنا به تعریف، وقتی یادگیرنده با موقعیتی روبه رو می شود که نمی تواند با استفاده از اطلاعات و مهارت هایی که در آن لحظه در اختیار دارد به آن موقعیت سریعاً پاسخ درست بدهد یا وقتی که یادگیرنده هدفی دارد و هنوز راه رسیدن به آن را نیاموخته است، می گوئیم با یک مسأله روبه رو است. با توجه به تعریف مسأله می توان حل مسئله را به صورت تشخیص و کاربرد دانش و مهارت هایی که منجر به پاسخ درست یادگیرنده به موقعیت یا رسیدن او به هدف مورد نظرش می شود، تعریف کرد.

1. Dzorilla

2. Nezu



بنابراین عنصر اساسی حل مسئله، کاربست دانش ها و مهارت های قبلاً آموخته شده در موقعیت های تازه است. به همین دلیل در طبقه بندی انواع یادگیری (بلوم<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۵۶) حل مسئله در طبقه کاربستن آمده است (سیف، ۱۳۷۹).

حل مسئله به عنوان یک فعالیت عالی ذهنی نوعی یادگیری است. یادگیری حل مسئله به کسب دانش و مهارت تازه منجر می شود. همان طور که دیگر انواع یادگیری به کسب دانش یا مهارت تازه منجر می شوند، تغییر در رفتار یادگیرنده که در اثر حل مسئله ایجاد می شود خیلی پایدارتر از تغییراتی است که در اثر یادگیری های ساده تر رخ می دهند. هم چنین این گونه یادگیری، در مقایسه با سایر انواع یادگیری، احتیاج به تمرین و تکرار کمتری دارد.

حل مسئله و انتقال یادگیری رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند. گروهی از روان شناسان حل مسئله را نوعی انتقال یادگیری می دانند. بنا به تعریف، انتقال یادگیری به تأثیر یادگیریهای قبلی بر یادگیریهای بعدی گفته می شود. مدافعان این نظر که حل مسئله نوعی انتقال یادگیری است می گویند در حل مسئله چیز تازه ای آموخته نمی شود، بلکه یادگیرنده اصول آموخته شده قبلی را در موقعیتهای جدید به کار می بندد.

در سال های اخیر نظریه ها و پژوهش های روان شناسی، علاوه بر عناصر مشترک بین موقعیتهای یادگیری، عوامل دیگری را شناسایی کرده اند که در انتقال یادگیری مؤثرند. طبق رویکردهای تازه روان شناسی یادگیری، این یادگیرندگان از مهارت های ویژه یادگیری یعنی راهبردهای شناختی و فراشناختی بهره مندند (سیف، ۱۳۷۹).

### مراحل آموزش حل مسئله

تشخیص مسئله؛

تعریف و درک راه حل های احتمالی؛

کشف راه حل های احتمالی؛

عمل کردن بر روی راه حل های کشف شده؛

نگاه به عقب و ارزشیابی نتایج فعالیت ها. (گلور<sup>۲</sup>، برونینگ<sup>۳</sup>، به نقل از خرازی)

تحقیقات زیادی جلسات آموزش مهارت حل مسئله را بر ارتقای سازگاری و کاهش پرخاشگری مؤثر دانسته اند. مثل: احمدی زاده (۱۳۷۴)، شریفی (۱۳۷۵)، شور و اسپیراک (۱۹۸۲)، راف و همکاران (۱۹۸۲)، جهودا (۱۹۵۸).

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری در این پژوهش عبارت است از: کلیه دانش آموزان دختر سال اول متوسطه که در شهر

1. Bloum
2. Glaver
3. Broning

رامسر در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ مشغول به تحصیل بودند. نمونه گیری آماری در این پژوهش از نوع نمونه گیری تصادفی طبقه ای بود. به این صورت که با مراجعه به آموزش و پرورش شهر رامسر آمار دانش آموزان دختر سال اول متوسطه که در سال تحصیلی (۸۸-۸۹) مشغول به تحصیل اند تهیه شد به تناسب تعداد دانش آموزان (۵۰۰ نفر) حجم نمونه گزینش گردید یعنی به ۲۵۰ نفر به صورت تصادفی پرسشنامه آیزنگ و سازگاری AISS داده شد که از بین آنها ۸۰ نفر که نمره ناسازگاری و پرخاشگری بالاتری داشتند غربالگری و ۴۵ نفر به صورت تصادفی برگزیده شدند که در ۲ گروه آزمایشی و یک گروه کنترل قرار گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر). گروه های آزمایشی در طی ۶ جلسه هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه تحت آموزش مهارت های ابراز وجود و حل مسأله قرار گرفته و در پایان دوره آموزش، گروه ها تحت پس آزمون سازگاری و پرخاشگری قرار گرفتند.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه آیزنگ و پرسشنامه سازگاری AISS (ویژه دانش آموزان دبیرستانی) بوده است. پرسشنامه آیزنگ شامل ۸۰ سؤال به صورت گزینه بلی و خیر می باشد. آزمون آیزنگ توسط هانس یورگن آیزنگ در سال ۱۹۹۲ ساخته شده است که سه خصوصیت نوروتیک، پرخاشگری و دروغگویی را می سنجد. اعتبار این پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمره ها به میزان ۰/۸۹ بوده و از نظر اعتبار بازآزمایی ثبات همبستگی آن بعد از یک دوره نه ماهه برای پرخاشگری ۰/۷۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۰ گزارش شده است. (لنگری، ۱۳۷۹)

پرسشنامه سازگاری توسط سینها و سینگ در سال (۱۹۹۳) ساخته که فرم نهایی پرسشنامه ۶۰ سؤال به صورت پاسخ بلی و خیر و ارزش هر سؤال صفر و یک می باشد. ضریب پایایی آزمون به روش دو نیمه کردن ۰/۹۵، آزمون مجدد ۰/۹۳ و کودر ریچاردسون ۰/۹۴ به دست آمده است.

### یافته های پژوهش

یافته های پژوهش در زمینه فرضیه ها در جداول زیر ارائه شده است:

#### جدول ۱. توزیع میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش و کنترل

S	$\bar{X}$	آزمون	
(انحراف استاندارد)	(میانگین)		
۷/۵۱	-۷	پرخاشگری	گروه آزمایش آموزش حل مسأله
۸/۹۸	-۷/۴۶	سازگاری	
۳/۹۹	-۹/۴۶	پرخاشگری	گروه آزمایش آموزش ابراز وجود
۴/۸۷	-۷/۲۰	سازگاری	
۶/۲۶	-۵/۵۷	پرخاشگری	گروه کنترل
۲/۱	-۱	سازگاری	

## جدول ۲. مفروضه برابری خطای واریانس واریانس ها

سطح معناداری	d.f <sub>p</sub>	d.f <sub>g</sub>	F	
۰/۰۴۸	۴۲	۲	۳/۲۶۵	پرخاشگری
۰/۰۰۳	۴۲	۲	۶/۷۱۳	سازگاری

در بررسی مفروضه همگنی واریانس ها، چون سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ هست، لذا داده ها، مفروضه تساوی خطای واریانس ها را زیر سؤال برده است که برای این منظور نیز از آمار ناپارامتریک کروسکال والیس استفاده شده است ولی احتیاطاً نتایج تحلیل واریانس گزارش شده است.

## جدول ۳. اندازه اثر (Eta) بر اساس آزمون لامبدای ویلکز

توان آزمون	اندازه اثر	سطح معناداری sig	d.f <sub>p</sub>	d.f <sub>g</sub>	F	ارزش (Value)	گروهها
۰/۹۹۵	۰/۲۶۴	۰/۰۰۰۱	۸۲	۴	۷/۳۴۶	۰/۵۴۲	(آزمون لامبدای ویلکز)

مجدور انا به عنوان مقدار سهمی از واریانس است که به متغیر ترکیبی جدید مرتبط می باشد که در پژوهش حاضر، متغیر پرخاشگری و سازگاری را شامل می شود، که این مقدار ۰/۲۶۴ می باشد. (طبق جدول شماره ۳) که نشان دهنده اندازه اثر آموزش حل مسأله و ابراز وجود بر متغیر ترکیبی میباشد. اندازه اثرهای بالاتر از ۰/۱۴ (یا ۱۴٪) نشان دهنده اثر زیاد می باشد که با توجه به داده های جدول ۳ آموزش حل مسأله و ابراز وجود می تواند میزان پرخاشگری و سازگاری را برابند کند. بنابراین، با توجه به نتایج به دست آمده در جدول شماره ۳، چون اندازه اثر به دست آمده (۰/۲۶۴) برای متغیرهای ترکیبی پرخاشگری و سازگاری بیشتر از ۰/۱۴ می باشد، لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش حل مسأله و ابراز وجود بر متغیر ترکیبی اثربخشی زیادی داشته است. فرضیه اصلی: اثربخشی روش آموزش ابراز وجود بر سازگاری و پرخاشگری دختران متفاوت از اثربخشی آموزش حل مسأله است.

## جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس برای متغیرهای پرخاشگری و سازگاری

توان آزمون	Eta	sig	F	M.s	Df	s.s	
۰/۹۹۷	۰/۳۹۴	۰/۰۰۰۱	۱۳/۶۵۰	۳۴۰/۱۵۶	۲	۶۸۰/۳۱۱	مدل اصلاح شده
۰/۸۲۷	۰/۲۰۹	۰/۰۰۰۷	۵/۵۳۴	۲۰۰/۸۲۲	۲	۴۰۱/۶۴۴	افتراقی پرخاشگری
۱/۰۰۰	۰/۵۷۲	۰/۰۰۰۱	۵۶/۱۷۹	۱۴۰۰/۰۰۲۲	۱	۱۴۰۰/۰۲۲	جداکننده
۱/۰۰۰	۰/۴۴۶	۰/۰۰۰۱	۳۳/۸۱۸	۱۲۲۷/۲۲۲	۱	۱۲۲۷/۲۲۲	پرخاشگری
۰/۹۹۷	۰/۳۹۴	۰/۰۰۰۱	۱۳/۶۵۰	۳۴۰/۱۵۶	۲	۶۸۰/۳۱۱	سازگاری
۰/۸۲۷	۰/۲۰۹	۰/۰۰۰۷	۵/۵۳۴	۲۰۰/۸۲۲	۲	۴۰۱/۶۴۴	گروه
-	-	-	-	۲۴/۹۲۱	۴۲	۱۰۴۶/۶۶۷	خطا
-	-	-	-	۳۶/۲۸۹	۴۲	۱۵۲۴/۱۳۳	
-	-	-	-	-	۴۵	۳۱۲۷/۰۰۰	مجموع
-	-	-	-	-	۴۵	۳۱۵۳/۰۰۰	
-	-	-	-	-	۴۴	۱۷۲۶/۹۷۸	مجموع اصلاح شده
-	-	-	-	-	۴۴	۱۹۲۵/۷۷۸	

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول شماره ۴، برای متغیر پرخاشگری با توجه به  $F$  محاسبه شده و  $F(۲ و ۴۲) = ۱۳/۶۵۰$  و  $P < ۰/۰۰۰۱$  چون سطح معناداری کمتر از آلفای میزان شده بن فرونی (۰/۰۱۷) می باشد، بنابراین  $F$  معنادار می باشد. لذا می توان گفت که بین نمرات پرخاشگری در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

همچنین، بر اساس نتایج به دست آمده از جدول شماره ۴، برای متغیر سازگاری، با توجه به  $F$  محاسبه شده  $F(۲ و ۴۲) = ۵/۵۳۴$ ،  $P < ۰/۰۰۰۷$ ، چون سطح معناداری کمتر از آلفای میزان شده بن فرونی (۰/۰۱۷) می باشد، بنابراین  $F$  معنادار می باشد. لذا می توان گفت که بین نمرات سازگاری در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و با استفاده از آزمون تعقیبی به مقایسه اثربخشی گروه های (آموزش حل مسأله و ابراز وجود) در میزان پرخاشگری و میزان سازگاری می پردازیم. با توجه به مقایسه تفاوت میانگین ها مشخص می شود که بین میانگین گروه آموزش حل مسأله با آموزش ابراز وجود پرخاشگری به میزان (۲/۴۶۷) تفاوت وجود دارد که این تفاوت میانگینهای محاسبه شده از لحاظ آماری معنادار نیست. به این معنی است که هر دو آموزش انجام شده در این تحقیق به یک نسبت در میزان کاهش پرخاشگری مؤثر هستند و اثربخشی یکسانی دارند و با توجه به مقایسه تفاوت میانگین، گروه آموزش حل مسأله با آموزش ابراز وجود در سازگاری به میزان (۰/۲۶۷-) تفاوت وجود دارد که این تفاوت میانگین های محاسبه شده از لحاظ آماری معنادار نیست. به این معنی است که هر دو آموزش انجام شده در این تحقیق به یک نسبت در میزان کاهش ناسازگاری مؤثر هستند و اثربخشی یکسانی دارند.

با عنایت به معنی دار شدن تفاوت میانگین ها با ۰/۹۹۷ اطمینان بیان می کنیم که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه اثربخشی آموزش حل مسئله و ابراز وجود در میزان سازگاری و پرخاشگری متفاوت است، تأیید می شود.

فرضیه های فرعی

فرضیه اول: آموزش حل مسأله بر کاهش پرخاشگری مؤثر است.

جدول ۵. تحلیل آماری بین آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان پرخاشگری

سطح معناداری sig	F	میانگین مجذورات	df	مجموع مجذورات	
۰/۰۰۱	۱۳/۶۴۵	۳۴۰/۰۳۳	۱	۳۴۰/۰۳۳	متغیر پرخاشگری
		۲۴/۹۲۱	۴۲	۱۰۴۶/۶۶۷	خطا

جدول ۶. آزمون تعقیبی بین گروه آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان پرخاشگری

سطح معناداری sig	P	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین ها	گروه ها
۰/۰۰۱	$P < ۰/۰۰۰۵$	۱/۸۲۳	-۶/۷۳۳	گروه آموزش حل مسأله گروه کنترل

با توجه به نتایج جدول ۳، F محاسبه شده ( $f(۱,۴۲) = ۱۳/۶۴۵, P < ۰/۰۰۱$ ) چون به سطح معناداری از آلفای بن فرونی (۰/۰۱۷) کوچکتر است با توجه به معنادار شدن F محاسبه نتیجه میگیریم که آموزش حل مسأله در کاهش پرخاشگری مؤثر است و با استفاده از آزمون تعقیبی تفاوت میانگین های دو گروه می پردازیم که بین میانگین آموزش حل مسأله و گروه کنترل به میزان (۶/۷۳۳) تفاوت وجود دارد که این تفاوت از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

با عنایت به معنادار شدن تفاوت میانگین ها با ۰/۹۹ اطمینان بیان می کنیم که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش حل مسأله بر کاهش پرخاشگری مؤثر است، تأیید می شود.

فرضیه دوم: آموزش حل مسأله بر افزایش سازگاری مؤثر است.

جدول ۷. تحلیل آماری بین آموزش حل مسأله و گروه کنترل بر میزان سازگاری

سطح معناداری sig	F	میانگین مجذورات	df	مجموع مجذورات	
۰/۰۰۵	۸/۶۴۳	۳۱۳/۶۳۳	۱	۳۱۳/۶۳۳	متغیر پرخاشگری
		۳۶/۲۸۹	۴۲	۱۵۲۴/۱۳۳	خطا

جدول ۸. آزمون تعقیبی بین گروه آموزش حل مسأله و گروه کنترل بر میزان سازگاری

سطح معناداری sig	P	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین ها	گروه ها
۰/۰۰۵	$P < ۰/۰۰۰۵$	۲/۲۰	-۶/۴۶۷	گروه آموزش حل مسأله گروه کنترل

با توجه به نتایج جدول ۶، F محاسبه شده ( $P < 0/005$ )،  $F = 8/643$  و  $f(1 و 42) = 8/643$  چون به سطح معناداری از آلفای بن فرونی ( $0/017$ ) کوچکتر است و با توجه به معنادار شدن F محاسبه نتیجه میگیریم که آموزش حل مسأله در افزایش سازگاری مؤثر است و با استفاده از آزمون تعقیبی به مقایسه تفاوت میانگین های دو گروه می پردازیم که بین میانگین آموزش حل مسأله و گروه کنترل به میزان ( $-6/467$ ) تفاوت وجود دارد که این تفاوت از لحاظ آماری در سطح  $0/05$  معنادار است. با عنایت به معنادار دار تفاوت میانگین ها با  $0/99$  اطمینان بیان می کنیم که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش حل مسأله در افزایش سازگاری مؤثر است، تأیید می شود.

فرضیه سوم: آموزش ابراز وجود بر کاهش پر خاشگری مؤثر است.

#### جدول ۹. تحلیل آماری بین آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان پر خاشگری

سطح معناداری sig	F	میانگین مجذورات	d.f	مجموع مجذورات	
0/0001	25/473	634/800	1	634/800	متغیر پر خاشگری
		24/921	42	1046/667	خطا

#### جدول ۱۰. آزمون تعقیبی بین گروه آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان پر خاشگری

سطح معناداری sig	P	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین ها	گروه ها
0/0001	$P < 0/0005$	1/823	-9/20	گروه آموزش ابراز وجود گروه کنترل

با توجه به نتایج جدول ۵، F محاسبه شده ( $P < 0/0001$ )،  $F = 25/473$  و  $f(1 و 42) = 25/473$  چون به سطح معناداری از آلفای بن فرونی ( $0/017$ ) کوچکتر است و با توجه به معنادار شدن F محاسبه نتیجه میگیریم که آموزش ابراز وجود در کاهش میزان پر خاشگری مؤثر است و با استفاده از آزمون تعقیبی به مقایسه تفاوت میانگین های دو گروه می پردازیم که بین میانگین آموزش حل مسأله و گروه کنترل به میزان ( $-9/20$ ) تفاوت وجود دارد که این تفاوت از لحاظ آماری در سطح  $0/05$  معنادار است. با عنایت به معنادار شدن تفاوت میانگین ها با  $0/99$  اطمینان بیان می کنیم که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش ابراز وجود بر میزان پر خاشگری مؤثر است تأیید می شود.

فرضیه چهارم: آموزش ابراز وجود بر افزایش سازگاری مؤثر است

با توجه به نتایج جدول ۷، F محاسبه شده ( $P < 0/007$ )،  $F = 7/945$  و  $f(1 و 42) = 7/945$  چون به سطح معناداری از آلفای بن فرونی ( $0/017$ ) کوچکتر است و با توجه به معنادار شدن F محاسبه نتیجه میگیریم که آموزش ابراز وجود بر افزایش سازگاری مؤثر است و با استفاده از آزمون تعقیبی به مقایسه تفاوت میانگین های دو گروه می پردازیم که بین میانگین آموزش حل مسأله و گروه کنترل به میزان ( $-6/20$ )

## جدول ۱۱. تحلیل آماری بین آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان سازگاری

سطح معناداری sig	F	میانگین مجذورات	df	مجموع مجذورات	
۰/۰۰۷	۷/۹۴۵	۲۸۸۳۰	۱	۲۸۸۳۰	متغیر پر خاشگری
		۳۶/۲۸۹	۴۲	۱۵۲۴/۱۳۳	خطا

## جدول ۱۲. آزمون تعقیبی بین گروه آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان پر خاشگری

سطح معناداری sig	P	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین ها	گروهها
۰/۰۰۷	$P < ۰/۰۰۰۵$	۲/۲۰	-۶/۲۰	گروه آموزش ابراز وجود گروه کنترل

تفاوت وجود دارد که این تفاوت از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۵ معنادار است. با عنایت به معنادار شدن تفاوت میانگین ها با ۰/۹۹ اطمینان بیان می کنیم که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش ابراز وجود بر افزایش سازگاری مؤثر است تأیید می شود.

## بحث و نتیجه گیری

بر اساس پیشینه ادبیات پژوهش حاضر، «حل مسأله» عبارت است از فرایند شناختی- رفتاری که توسط خود فرد هدایت می شود و فرد سعی می کند با کمک آن راه حل های مؤثر یا سازگاران برای مسائل زندگی روزمره خویش پیدا کند. به این ترتیب حل مسأله یک فرایند آگاهانه، منطقی، تلاش بر و هدفمند است. (دزوریلا و نیزو، ۲۰۰۱)

بر اساس نتایج این پژوهش معلوم شده است که آموزش حل مسأله بر کاهش پر خاشگری و افزایش سازگاری دانش آموزان مؤثر بوده است.

مبنای رویکرد حل مسأله این است که، بسیاری از آسیب های روانی و اجتماعی، ناشی از فقدان رفتارهای مقابله ای مؤثر یا استفاده از رفتارهای مقابله ای غیر مؤثر هستند. نقص در رفتارهای مقابله ای سرمنشأ ناسازگاری و پر خاشگری و عوارض نامطلوب هیجانی، رفتاری، شناختی و بین فردی است.

پژوهش های زیادی نشان داده اند که نقص در حل مسأله اجتماعی، با آسیب های روانی و اجتماعی در کودکی، نوجوانی و بزرگسالی همراه است. (دزوریلا و نیزو، ۲۰۰۱)

در حقیقت یکی از دلایل پر خاشگری این است که افراد پر خاشگر، راه حل های کم تری برای وضعیت های دشوار اجتماع، اتخاذ می کنند و راه حل هایشان نسبت به سایر افراد غیر پر خاشگر کم اثرتر و پر خاشگرانه تر است. (دلوتی، ۱۹۸۱، لاتک و شرر، ۱۹۸۵)

در جریان آموزش حل مسأله فرد می آموزد با دقت مشکل را تعریف نموده و سپس راه حل های متفاوت حل مشکل را مورد بررسی قرار داده و مؤثرترین راه حل را انتخاب کند و این توانمندی موجب اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی بیشتر و از ناکامی های ناشی از عدم حل مسائل روزمره می کاهد.

روان شناسان زیادی منشأ بسیاری از پرخاشگری را ناکامی ناشی از عدم حل مسائل می دانند بنابراین همگی معتقدند راه درمان این پرخاشگری تجهیز به مهارت حل مسأله می باشد.

در نمونه آماری پژوهش حاضر که دختران سال اول متوسطه می باشند بی شک با توجه به نیازهای این دوره سنی از طرفی، و مسائل مربوط به تغییر مقطع تحصیلی، از طرف دیگر با چالش ها و تنش های زیادی مواجه اند، بی شک آموزش این مهارت همان طور که انتظار می رفت، با هدف غنیسازی خزانه رفتاری آنان به کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری آنان مدد می رساند.

برخی از ارزیابی ها ثابت کرده اند که شرکت در کلاس های آموزش مهارت حل مسأله موجب ایجاد عزت نفس می شود، بر طبق یک تئوری عزت نفس، انگیزش را تقویت می کند و انعطاف پذیری در مقابل تغییرات را افزایش می دهد و نگرش های مثبت در جهت پیشرفت احساس خود کفایی را تقویت می کند. در پژوهش مشابه دیگری نتایج نشان داد که مهارت حل مسأله منجر به افزایش حمایت اجتماعی و احساس کفایت می شود که این امر نشان دهنده اهمیت این برنامه است. (ویچروسکی، ۲۰۰۱)

بنابراین حل مسأله باید در کنار سایر مهارت های زندگی آموخته و تمرین شود تا به این ترتیب فرد توانایی به کار بستن پاسخ مقابله ای سازگارانه را داشته باشد.

نتایج تحقیقات و بررسی های احمدی زاده (۱۳۷۴)، شریفی (۱۳۷۵) با یافته های این پژوهش هم سو می باشد. این پژوهشگران در فعالیت علمی خود دریافتند که روش های آموزش حل مسأله بر سازگاری و افزایش شایستگی های اجتماعی و روابط بین فردی و کاهش اختلالات رفتاری و پرخاشگری مؤثر است.

از دیگر نتایج پژوهش حاضر این است که آموزش ابراز وجود بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری دانش آموزان مؤثر بوده است.

در آموزش ابراز وجود که نوعی مداخله نظام دار است به بهبود اثربخشی شیوه ارتباطی پرداخته و به افراد آموزش داده می شود که احساسات ممنوع خود را ابراز کنند و با راهنمایی و هدایت افراد در جهت جبران کمبودهای اطلاعاتی، شکل دهی و ارائه دستورالعمل های لازم برآیند.

در یک فرد سازگار توانایی ابراز وجود از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت محسوب می شود.

وجود نیازهای مختلف روانی ما را وامی دارد که در بسیاری از موقعیت ها ابراز وجود کنیم، و این امر در موقعیت های مطلوب از عوامل تسریع و تسهیل کننده سازگاری است، و از آسیب های فردی و اجتماعی جلوگیری می کند. نداشتن بهره کافی از این مهارت، فرصت های مناسب رشد را از بین میبرد به طوری که شاید جبران ناپذیر باشد.

یکی از دلایلی که افراد پرخاشگر معمولاً پرخاشگرانه تر پاسخ می دهند و راه حل هایشان برای موقعیت های تعارض آمیز فرضی کم تر و جامعه پسندانه و توأم با ابراز وجود می باشد، این است که



افراد پرخاشگر نسبت به سایر افراد دیگر راه حل های توأم با ابراز وجود را به صورت منفی تر و راه حل های پرخاشگرانه را به صورت مثبت ارزش گذاری می کنند. (دادجی و همکاران، ۱۹۸۵)

از معرفی سلسله پژوهش هایی که در مورد ابراز وجود صورت گرفت، نشان داده شد، ابراز وجود یک مداخله اولیه و اصلی برای سازگاری با دنیای جدید و نیز مطابق نیازهای مردم در محیط ناپایدار و پرهرج و مرج امروزی است. (راکز، ۱۹۹۱)

شناخت فواید و اثرات روانی و اجتماعی ابراز وجود و عوامل بازدارنده از ابراز وجود جهت رسیدن به قدرت سازگاری و کاهش پرخاشگری نقش به سزایی دارد و پژوهش های انجام شده در خصوص نقش ابراز وجود بر میزان سازگاری و پرخاشگری مؤید این امر است که نوجوانان و جوانانی که از قدرت استدلال و حل مسأله و ابراز وجود در حد کافی برخوردار هستند، از سازگاری و سلامت روانی خوبی سود می برند. نتایج تحقیقات مشابه دیگر مانند فلسفی نژاد (۱۳۷۲)، خلعتبری (۱۳۷۲)، خلعتبری و همکاران (۱۳۷۸)، مؤید یافته های پژوهش حاضر است.

بسیاری از عصبانیت های افراد فقط به این دلیل اتفاق می افتند که وقت صرف نمی کنند که از قبل فکر کرده و راه حل های دیگری به جای عصبانی شدن پیدا کنند. آشنایی یا سبک های ارتباطی (سبک پرخاشگرانه، سبک منفعلانه، سبک جرأت مندانه) برقراری سازگاری کارآمدی را منجر می شود.

به طور کلی بر اساس نتایج این پژوهش مشخص گردید میزان اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان پرخاشگری و سازگاری متفاوت از اثربخشی حل مسأله می باشد.

علیرغم تفاوت در قبل و بعد از آموزش مهارت حل مسأله و ابراز وجود در پژوهش فوق از اینکه به لحاظ آماری تفاوت معنی دار مشاهده نشده می تواند شامل:

۱- درک و دریافت یادگیرندگان از موضوع و احساس نیاز در آنها با توجه به علاقه مندی بر تغییر نگرش در موقعیت های واقعی زندگی به ویژگی های فردی وابسته است بنابراین به نظر می رسد این احساس نیاز به تغییر در نمونه ها جدی نبوده است.

۲- لازم است در فواصل بین جلسات اجرای پکیج آموزشی مهارت ابراز وجود و حل مسأله معیار کیفی برای ارزیابی میزان پیشرفت آزمودنی ها در هر جلسه وجود داشته باشد تا نتایج این آموزش بتواند تفاوت معنی داری نسبت به قبل از آموزش نشان دهد.

۳- به علت تعدد اجرای کارگاه ها با موضوعات مختلف در آموزشگاه ها عموماً دانش آموزان با مجموعه ای از اطلاعات مختلف مواجه هستند که در بسیاری از موارد به جای کاربرد عملی به پرداخت نظری آن توجه می نمایند.

۴- سازگاری اجتماعی و حل مسأله در افراد به ساختار خانواده، نحوه ارزیابی آنان در تغییر دادن موقعیت ها، نقش مدارس و بخشی از آن به ویژگی های ارثی وابسته است، بنابراین این فریند پویا که به طول زندگی افراد وابسته است با دوره های کوتاه مدت آموزش چندان میسر نیست و نیاز به یادگیری از دبستان، دانشگاه را می طلبد.

## منابع

- احمدی زاده، محمدجواد (۱۳۷۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر برخی از ویژگیهای شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه روزی بهزیستی، پایان نامه‌ی چاپ نشده‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- تقی زاده، مجید (۱۳۷۹). برنامه آموزش مهارت زندگی، تهران، انتشارات طلوع دانش.
- توکلی، محمدباقر (۱۳۷۶). بررسی رابطه اشتغال مادران با سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی فرزندان آنان در مقطع ابتدایی شهرستان سنندج در سال تحصیلی ۷۵-۷۶، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه.
- جلالی، داریوش، جلالوند، لادن (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج ها. چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران ۲۵-۲۸ اردیبهشت ماه (۱۳۸۵)، دانشگاه بهشتی- پژوهشکده خانواده.
- جعفری، اصغر (۱۳۸۲). تأثیر آموزش مهارت حل مسأله به روش مشاوره گروهی بر کاهش اضطراب دانشجویان، پایان نامه چاپ نشده‌ی کارشناسی ارشد، تهران، علامه طباطبائی.
- حبیبی، نسرين (۱۳۸۲). بررسی رابطه‌ی بین مهارت های اجتماعی و سازگاری فردی-اجتماعی در دختران دانش آموز دبیرستانی شهر تهران، پایان نامه‌ی چاپ نشده‌ی کارشناسی ارشد در تهران، واحد علوم تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی.
- خدیوی زنده، محمد مهدی (۱۳۸۵). پرخاشگری و ناکامی، تهران: انتشارات تربیت. خلعتبری، جواد (۱۳۸۵). آمار و روش تحقیق، تهران: انتشارات پردازش.
- خسروپور، علی (۱۳۷۴). بهبودبخشی مهارت های اجتماعی، تهران، انتشارات اطلاعات.
- خلعتبری، جواد (۱۳۸۶). خلاصه مقالات همایش علمی پژوهش منطقه‌ای مهارت های زندگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن پانزدهم اردیبهشت ۱۳۸۷.
- درویش، زهرا (۱۳۸۶). بررسی میزان رضایت مندی زناشویی و تأثیر آن بر پرخاشگری دانش آموزان مدارس راهنمایی دولتی دخترانه، پسرانه ناحیه ۲ رشت.
- دوستدار، علی و همکاران (۱۳۸۴). مهارت های اساسی زندگی، ساری، نشر محامو.
- سرخابی یمنی دوزی، محمد (۱۳۷۱). تحلیلی بر ناسازگاری دانش آموزان دوره ابتدایی، فصل نامه تعلیم و تربیت، شماره ۱۴.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۰). روان شناسی پرورشی، تهران، انتشارات آگاه.
- شریفی، غلامرضا (۱۳۷۲). بررسی اثربخشی روش آموزش حل مسأله در درمان افسردگی نوجوانان شاهد، پایان نامه چاپ نشده‌ی ارشد، تهران، انستیتو روان پزشکی.
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۷). فلسفه‌ی آموزش و پرورش، تهران، امیرکبیر.
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۸۵). نگاه نو به روان شناسی انسان سالم، تهران، انتشارات اطلاعات.
- صادقی، احمد (۱۳۸۰)، بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی

بر کاهش رفتار پرخاشگری دانش آموزان دبیرستانی پسر، پایان نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی روان شناسی.

صادقی موحد، فریبا، نریمانی، محمد، رجبی، سوزان (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت های مقابله ای بر وضعیت سلامت روانی دانشجویان، مجله علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی اردبیل.

فلسفی نژاد، محمدرضا (۱۳۷۲). بررسی تأثیر عزت نفس در سازگاری رفتاری دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال با محیط کلاس شهر قم، پایان نامه چاپ نشدهی ارشد، تهران، دانشکده تربیت.

کاظمی، احسان (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین خودپنداره و سازگاری اجتماعی از کارکنان اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی اصفهان.

کریمی، یوسف (۱۳۷۹)، روان شناسی اجتماعی، تهران، انتشارات ارسباران.

کلینکه، الک رییس (۱۳۸۳). مهارت های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، نشر اسپند هنر.

گاطع زاده، عبدالامیر (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین شیوه های فرزندپروری والدین با رفتار سازشی دانش آموزان دختر پایه های سوم چهارم ابتدایی شهرستان دشت آزادگان، پایان نامه کارشناسی ارشد، واحد اهواز.

گلایور، جان ای و رونینگ، راجراچ. روان شناسی تربیتی و اصول کاربرد آن، ترجمه علی نقی خرازی (۱۳۸۵)، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، چاپ ششم.

نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۰). رفتارهای بهنجار و ناهنجار کودکان و نوجوانان و راه پیشگیری و درمان نابهنجاری ها، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان تهران.

نیسی، عبدالکاسم. سهنی بیلاق، نیجه (۱۳۸۰). تأثیر آموزشی ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پرمضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز - دوره سوم، سال ۸، شماره های ۱ و ۲، ص ۱۱-۳۰.

یعقوبی، محمد (۱۳۷۷). تأثیر جرأت آموزی به روش گروهی ایفای نقش بر مهارت های اجتماعی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.

D-Zurilla.T.J. and Goldfriend, MR. (1971): Problem solving and behavior, modification, journal of abnormal psychology, 78, 101-126.

Dadge,K.A., Mc Claskey, cl. Feldman, E. (1985). Situationl approach to the assess ment of social competence ind children. Journal of consulting and clinical psychology, 53,344-353.

Deloty R.H. (1981). Alternative ghinking ability of aggressive, assertive, conginitive the rap and research, 5,306-312.

Elliott SN, Malecki Ck, Demaray MK.new Direction in Social Skillles Aggression and intervention for Elementary and Middle School students. Exceptionality 2001; 9:19-32.

Hafman, S.G.Moscivtch.D.A., Kim, Hyo-Jiin & Taylor, A.N. (2004). Changes in self-perception during treatment of Social phobia. Journal of consultinc and clinical psychology 72. (4)588-596.

- Marlatt, G.A., Gordon, J.R. (1980). Determinants of relapse: Implication for maintenance of behavior change. In P.O. Davidos (Ed.) Behavioral medicine: changing health lifestyles. New York: Brunner/Mazel.
- Martin, R.P., Hooper, S. & snow, j. (1986). Behavior rating scale approaches to personality assessment in children and adolescents.
- Rooks, R.F. (1991). Assertive behavior therapy. Research and Training: London and New York by rutledge.
- Wichroski, F(2001). Caregiver social problem solving abilities and family member. Adjustment to recent onset physical disability.

تاریخ وصول: ۹۰/۳/۳

تاریخ پذیرش: ۹۰/۱/۲۱

Archive of SID