

مقایسه اثربخشی روش های آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسأله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان

جواد خلعتبری^{۱*}، شهره قربان شیرودی^۲، نفیسه مبلغی^۳

۱ و ۲) استادیار. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

۳) کارشناس ارشد روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

* نویسنده مسئول: sabajavad_psy2@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله ۸۹/۱/۲۲ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۸۹/۲/۱۴ تاریخ پذیرش مقاله ۸۹/۸/۵

چکیده

یافته های پژوهش نشان دادند که بین اثربخشی روش های آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسأله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان تفاوتی وجود ندارد. روش آموزش حل مسأله بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری مؤثر است. روش آموزش ابراز وجود بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری مؤثر است.
واژگان کلیدی: سازگاری، پرخاشگری، آموزش ابراز وجود، آموزش حل مسأله.

قدرت سازگاری افراد در جامعه انسانی برابر نیست و در یک محیط مشابه اجتماعی، توان مقابله انسانها با مسایل و مشکلات متفاوت است. در این پژوهش، اثربخشی دو روش آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسأله بر میزان سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان بررسی و مقایسه گردیده، جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان رامسر مشغول به تحصیل ۸۹-۱۳۸۸ بود. 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 می باشد که با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای، متناسب با حجم جامعه انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آنووا استفاده شد.

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی، فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آنها را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی آسیب پذیر کرده است (کلینکه^۱، به نقل از محمدخانی، ۱۳۸۶، ص ۱۷).

در جریان زندگی هر انسان، ممکن است مشکلاتی بروز کند و هیچ انسانی از این امر مستثنی نیست. در قرآن کریم نیز آمده «و لقد خلقنا الانسان فی کبد» ما انسان را در رنج و محنت کشیدن آفریده ایم. عده ای توانایی مواجهه با مشکلات و مسایل را ندارند و در مقابل آنها متوقف می شوند ولی برخی دیگر، نه تنها در روبه رو شدن با سختی ها متوقف نمی شوند، بلکه از تجربه مبارزه با آنها به تجارب ارزشمند دیگری نیز دست می یابند (دوستدار و همکاران، ۱۳۸۴، ص ۲۴). 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 ارایه راهبردهای صحیح برای تقویت و شکوفایی این مهارتها بیش از پیش احساس می شود (رهنما، ۱۳۷۳، ص ۶۳).

تحقیقات نشان داده است که مهارتهای 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 آنها تقویت می کند (کلینکه، ۱۳۸۶، ص ۱۲۱). نوجوانان امیدها و سرمایه های آینده ی 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 پشتوانه ی اساسی، ضروری است. با توجه به اینکه نوجوانان در دوره سنی خود با مسایل و مشکلاتی در سازگاری با روابط بین فردی، بلوغ، تحصیلی و ... مواجه می شوند، ایجاد شایستگی های لازم برای مقابله مؤثر و کارآمد با چالش های حال و آینده ضروری به نظر می رسد. یکی از راههای ارتقای سطح سازگاری دانش آموزان بهره گیری از مهارت های شناختی از جمله آموزش مهارتهای حل مسأله و ابراز وجود است (حبیبی، ۱۳۸۲).

سازگاری. تسلسل پیدایش نیازها و ارضای آن نیاز را سازگاری می نامند. بنابراین چنانچه انسانها در مناسبات خود بتوانند براحتی نیازهای خود را ارضاء نمایند دارای سازگاری می باشند (والی پور، ۱۳۷۶، ص ۷۸). هافمن و همکاران^۲ (۲۰۰۴) 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، ۱۳۸۲، ص ۳۴).

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 داند (به نقل از فلسفی نژاد، ۱۳۷۲، ص ۳۳).

^۲. Hafman et al

^۱. Clinikeh

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 خودپنداره که هسته اصلی شخصیت محسوب می‌شود ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. رفتاری که هر فرد در موقعیت‌های مختلف از خود نشان می‌دهد به طور مستقیم تحت تأثیر تصور و پنداری است که وی از کل وجود خود دارد (کاظمی، ۱۳۸۴، ص ۸۲).

هدف عمده اجتماعی شدن، هماهنگی فرد با محیط اجتماعی است، تا با ارتباط سالم و مؤثری که بین فرد و جامعه برقرار می‌شود زمینه رشد شخصی فراهم گردد، لذا مهم‌ترین شاخص و نشانه اجتماعی شدن، سازگاری اجتماعی است. چنانچه کسی بتواند محدودیت‌هایش را بشناسد و بپذیرد و راه‌های 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 می‌خواند به همین دلیل سازگاری اجتماعی برای فرد اهمیت حیاتی دارد (توکلی، ۱۳۷۶). این که شخص تا چه حد می‌تواند با محیط و تغییرات آن سازگار شود به دو عامل بستگی دارد: الف) خصوصیات شخص مثل مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌ها و حالات بدنی. ب) ماهیت موقعیت‌هایی که با آن روبه‌رو می‌شود. 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 فوق‌العاده سریع درونی، فشار خاصی بر توانایی‌های سازگاری فرد وارد می‌سازد،

اگرچه باید متذکر شد که سازگاری موفقیت‌آمیز فرد در یک موقعیت وی را در سایر موقعیت‌ها تضمین نمی‌کند (گاطع زاده، ۱۳۸۴). سازگاری امری نسبی است و انسان‌ها به درجات مختلف به سازگاری دست می‌یابند و البته حد و مرز مشخص و مطلق برای شخص سازگار و ناسازگار وجود ندارد. شاید کلی‌ترین ویژگی فرد سازگار آن است که نسبت به خود واقع بین است (نوابی نژاد، ۱۳۸۰، هافمن و همکاران، ۲۰۰۴).

شاید بتوان گفت که رشد اجتماعی مهم‌ترین جنبه رشد وجودی هر فرد است. معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی هرکس، میزان سازگاری او با دیگران است. رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان مؤثر است، بلکه در موفقیت‌های بعدی و پیشرفت اجتماعی نیز تأثیر دارد. سازگاری با اجتماع عکس‌العملی است از اخلاقیات و عواطف و احساسات خود (خسرو پور، ۱۳۷۴).

پرخاشگری. به رفتاری اطلاق می‌شود که هدفش اعمال صدمه و رنج باشد به بیان دیگر رفتاری که قصد صدمه رساندن (جسمانی یا زبانی) به فرد دیگر یا نابود کردن دارایی افراد می‌باشد (اتکینسون و دیگران^۱، ۱۹۹۶، به نقل از براهنی و همکاران، ۱۳۷۶). پرخاشگری واکنشی است که هدف آن رفع مانع و حذف عامل تهدید است. عکس‌العمل‌های پرخاشگرانه و نارضایتی وقتی بروز می‌کند که فرد را از موفقیتی که خشنودش می‌سازد دور سازیم و یا چیز مطلوبی که انتظارش را می‌کشد از او بازداریم (خدیوی زند، ۱۳۸۵). پرخاشگری وسیله‌ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی؛ در جهت آسیب رساندن به دیگران (درویش، ۱۳۸۶). پرخاشگری ممکن

^۱. Atkinson et al

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 و همکاران^۵، ۱۹۸۵).

ابراز وجود. چگونگی برخورد با دیگران در محل کار، منزل یا در مکان های عمومی می تواند عامل مهمی در ایجاد فشار روانی باشد. واژه «ابراز وجود» عملاً برای بیان و ابراز همه نوع احساسات، از جمله اضطراب، به کار برده می شود. 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. 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 (یعقوبی، ۱۳۷۷). تحقیقات زیادی (خلعتبری، ۱۳۸۵؛ خلعتبری و همکاران، ۱۳۸۶؛ جلالی و جلالوند، ۱۳۸۵؛ نیسی و شهنی ییلاق، ۱۳۸۰) جلسات آموزش مهارت های زندگی از جمله مهارت ابراز وجود را بر سطح سازگاری و پرخاشگری مؤثر دانسته اند.

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 سازگارانه ای برای مسایل زندگی روزمره خویش پیدا کند. به این ترتیب حل مسئله یک فرایند آگاهانه، منطقی، تلاش بر و هدفمند

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 (خدیوی زنده، ۱۳۸۵). بهترین و جامع ترین تعریف که از پرخاشگری ارائه شده تعریف براون^۱ 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 (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 (کریمی، ۱۳۷۹). پژوهش های سودمندی در خصوص پرخاشگری، تفاوت هایی را میان افراد پرخاشگر و به هنجار در زمینه ی نقش گزینی دانش اجتماعی، توانایی یافتن راه حل های مناسب برای موقعیت های مشکل اجتماعی، خود کارآمدی برای پاسخ دهی به شیوه ی 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، و گوردون^۲، ۱۹۸۰، مارتین و همکاران^۳، ۱۹۸۶). پژوهش هایی نیز نشان داده اند که افراد پرخاشگر راه حل های کمتری برای وضعیت دشوار اتخاذ می کنند و راه حل های شان نسبت به افراد غیر پرخاشگر کم اثر تر است (دلوتی^۴، ۱۹۸۱). یکی از دلایلی که افراد معمولاً پرخاشگرانه تر پاسخ می دهند و راه حل های شان برای

1. Brown

2. Gordon

3. Martin et al

4. Deloty

5. Dadge et al

کاهش پرخاشگری مؤثر دانسته اند. بدیهی است که هر گونه تلاش در خصوص ایجاد و پرورش مهارت‌های زندگی چه در برنامه درسی رسمی و یا در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه باید با ملاحظه روند رشد دانش آموزان در ابعاد مختلف رشدی باشد، 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 مسئله و...) را شامل می‌شود (الیوت^۶ و همکاران ۲۰۰۱).

پژوهش حاضر با هدف مقایسه تأثیر کاربرد دو روش آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسئله 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؛ پر واضح است که اگر اهداف فوق میسر شوند، راهی روشن و همواره جهت شکوفایی و استعداد‌های نو، فراهم می‌گردد. انجام پژوهش حاضر می‌تواند از طریق آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله بر افزایش سازگاری و کاهش پرخاشگری نقش مؤثری داشته باشد. که در این راستا، فرضیه‌های زیر را مورد آزمون قرار می‌دهد:

فرضیه اصلی: اثر بخشی روش آموزش ابراز وجود بر سازگاری و پرخاشگری دختران متفاوت از اثر بخشی آموزش حل مسئله است.

است (دوزوریللا و چانگ^۱، ۱۹۹۵). بنا به تعریف، وقتی یادگیرنده با موقعیتی روبرو می‌شود که نمی‌تواند با استفاده از اطلاعات و مهارت‌هایی 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، می‌گوییم با یک مسئله روبرو است. به همین دلیل در طبقه بندی انواع یادگیری (بloom^۲ و همکاران، ۱۹۵۶) حل مسئله در طبقه کاربستن آمده است (سیف، ۱۳۸۰). حل مسئله به عنوان یک فعالیت عالی ذهنی نوعی یادگیری است. یادگیری حل مسئله به کسب دانش و مهارت تازه منجر می‌شود. حل مسئله و انتقال یادگیری رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند. گروهی از روان‌شناسان حل مسئله را نوعی انتقال یادگیری می‌دانند. بنا به تعریف، انتقال یادگیری به تأثیر یادگیری‌های قبلی بر یادگیری‌های بعدی گفته می‌شود. در سال‌های اخیر نظریه‌ها و پژوهش‌های روان‌شناسی، علاوه بر عناصر مشترک بین موقعیت‌های یادگیری، عوامل دیگری را شناسایی کرده‌اند که در انتقال یادگیری مؤثرند (همان منبع). مراحل آموزش حل مسئله: تشخیص مسئله؛ تعریف و درک راه حل‌های احتمالی؛ کشف راه حل‌های احتمالی؛ عمل کردن بر روی راه حل‌های کشف شده؛ نگاه به عقب و ارزشیابی نتایج فعالیت‌ها (گلور و برونینگ^۳، به نقل از خرازی، ۱۳۸۵).

تحقیقات متعددی (احمدی زاده، ۱۳۷۴؛ شریفی، ۱۳۷۲؛ روکنز^۴، ۱۹۹۱؛ ویچروسکی^۵، ۲۰۰۱) جلسات آموزش مهارت حل مسئله را بر ارتقای سازگاری و

^۱. Dzorilla & Chang

^۲. Bloom

^۳. Glaver & Broning

^۴. Rakos

^۵. Wichroski

^۶. Elliot et al

فرضیه های ویژه:

۱. روش آموزش حل مسأله بر کاهش پرخاشگری دختران مؤثر است.
۲. روش آموزش حل مسأله بر افزایش سازگاری دختران مؤثر است.
۳. روش آموزش ابراز وجود بر کاهش پرخاشگری دختران مؤثر است.
۴. روش آموزش ابراز وجود بر افزایش سازگاری دختران مؤثر است.

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر، آزمایشی بوده و طرح پیش آزمون- پس آزمون دو گروه آزمایشی بسط یافته مورد استفاده قرار گرفت.

R	t ₁	A	t ₂
R	t ₁	B	t ₂
R	t ₁	--	t ₂

جامعه آماری. جامعه آماری در این پژوهش عبارت است از کلیه دانش آموزان دختر سال اول متوسطه که در شهر رامسر در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ مشغول به تحصیل می باشند.

نمونه و روش نمونه گیری. در این پژوهش از نوع نمونه گیری تصادفی طبقه ای استفاده شد. بدین صورت که 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 دو 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. پایایی این پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمره ها به میزان ۰/۸۹ بوده و از نظر پایایی باز آزمایی ثبات همبستگی آن بعد از یک دوره نه ماهه برای پرخاشگری ۰/۷۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۰ گزارش شده است. 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 ها

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

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

آزمون	\bar{X} (میانگین)	S (انحراف استاندارد)
گروه آزمایش آموزش حل مسأله	پر خاشگری	۷/۵۱
	سازگاری	۸/۹۸
گروه آزمایش آموزش ابراز وجود	پر خاشگری	۳/۹۹
	سازگاری	۴/۸۷
گروه کنترل	پر خاشگری	۱/۵۳۳
	سازگاری	۲/۱

جدول شماره ۲. مفروضه برابری خطای واریانس واریانس ها

سطح معناداری	F	d.f ₁	d.f ₂
پر خاشگری	۳/۲۶۵	۲	۴۲
سازگاری	۶/۷۱۳	۲	۴۲

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 بنا بر احتیاط، نتایج تحلیل واریانس گزارش شده است.

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

گروه ها	ارزش (Value)	F	d.f ₁	d.f ₂	سطح معناداری sig	اندازه اثر	توان آزمون
(آزمون لامبدای ویلکز)	۰/۵۴۲	۷/۳۴۶	۴	۸۲	۰/۰۰۰	۰/۲۶۴	۰/۹۹۵

مجدور انا به عنوان مقدار سهمی از واریانس است که به متغیر ترکیبی جدید مرتبط می باشد که در پژوهش حاضر، متغیر پر خاشگری 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 می باشد.

اندازه اثرهای بالاتر از ۰/۱۴ (یا ۱۴٪) نشان دهنده اثر زیاد می باشد که با توجه به داده های جدول شماره ۳ آموزش حل مسأله و ابراز وجود می تواند میزان

پر خاشگری و سازگاری را برابری کند. بنابراین، با توجه به نتایج به دست آمده در جدول شماره ۳، چون اندازه اثر به دست آمده (۰/۲۶۴) برای متغیرهای ترکیبی پر خاشگری و سازگاری بیشتر از ۰/۱۴ می باشد، لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش حل مسأله و ابراز وجود و بر متغیر ترکیبی اثربخشی زیادی داشته است.

فرضیه اصلی: اثربخشی روش آموزش ابراز وجود بر سازگاری و پر خاشگری دختران متفاوت از اثربخشی آموزش حل مسأله است.

Archive of SID

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

توان آزمون	Eta	sig	F	M.s	d.f	s.s		
۰/۹۹۷	۰/۳۹۴	۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰	۳۴۰/۱۵۶	۲	۶۸۰/۳۱۱	پر خاشگری	مدل اصلاح
۰/۸۲۷	۰/۲۰۹	۰/۰۰۷	۵/۵۳۴	۲۰۰/۸۲۲	۲	۴۰۱/۶۴۴	سازگاری	شده افتراقی
۱/۰۰۰	۰/۵۷۲	۰/۰۰۰	۵۶/۱۷۹	۱۴۰۰/۰۰۲۲	۱	۱۴۰۰/۰۲۲	پر خاشگری	
۱/۰۰۰	۰/۴۴۶	۰/۰۰۰	۳۳/۸۱۸	۱۲۲۷/۲۲۲	۱	۱۲۲۷/۲۲۲	سازگاری	جدا کننده
۰/۹۹۷	۰/۳۹۴	۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰	۳۴۰/۱۵۶	۲	۶۸۰/۳۱۱	پر خاشگری	
۰/۸۲۷	۰/۲۰۹	۰/۰۰۷	۵/۵۳۴	۲۰۰/۸۲۲	۲	۴۰۱/۶۴۴	سازگاری	گروه
-	-	-	-	۲۴/۹۲۱	۴۲	۱۰۴۶/۶۶۷	پر خاشگری	
-	-	-	-	۳۶/۲۸۹	۴۲	۱۵۲۴/۱۳۳	سازگاری	خطا
-	-	-	-	-	۴۵	۳۱۲۷/۰۰۰	پر خاشگری	
-	-	-	-	-	۴۵	۳۱۵۳/۰۰۰	سازگاری	مجموع
-	-	-	-	-	۴۴	۱۷۲۶/۹۷۸	پر خاشگری	مجموع
-	-	-	-	-	۴۴	۱۹۲۵/۷۷۸	سازگاری	اصلاح شده

$F_{df(2/42)} = 5/534$ و $P < 0/0005$ محاسبه شده F چون سطح معناداری کمتر از آلفای میزان شده بن فرونی $0/025$ می باشد، بنابراین F معنادار است. لذا می توان گفت که بین نمرات سازگاری در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و با استفاده از آزمون بن فرونی به مقایسه اثر بخشی گروه های (آموزش حل مسأله و ابراز وجود) در میزان پر خاشگری و میزان سازگاری پرداخته می شود.

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول شماره ۴، برای متغیر پر خاشگری با توجه به F محاسبه شده $P < 0/0005$ و $F_{df(2/42)} = 13/650$ و $sig = 0/000$ چون سطح معناداری کمتر از آلفای میزان شده بن فرونی $0/025$ می باشد، بنابراین F معنادار می باشد. لذا می توان گفت که بین نمرات پر خاشگری 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

جدول شماره ۵. تحلیل واریانس بین آموزش حل مسأله و ابراز وجود بر میزان پر خاشگری

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	d.f	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پر خاشگری	۴۵/۶۳۳	۱	۴۵/۶۳۳	۱/۸۳۱	۰/۱۸۳
خطا	۱۰۴۶/۶۶۷	۴۲	۲۴/۹۲۱		

جدول شماره ۶. آزمون بن فرونی برای مقایسه اثربخشی آموزش حل مسأله و ابراز وجود بر میزان پرخاشگری

گروه ها	تفاوت میانگین ها	انحراف استاندارد	P	سطح معناداری
گروه آموزش حل مسأله	۲/۴۶۷	۱/۸۲۳	$P < 0/005$	۰/۱۸۳
گروه آموزش ابراز وجود				

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 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 پرخاشگری مؤثر هستند و اثربخشی یکسانی دارند.

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول شماره ۵، برای متغیر پرخاشگری در دو گروه آموزش حل مسأله و ابراز وجود، با توجه به F محاسبه شده $P < 0/005$ ، $F_{df(1,42)} = 1/831$ ، $sig = 0/183$ ، چون سطح معناداری بیشتر از آلفای میزان شده بن فرونی ۰/۰۲۵ است، بنابراین F معنادار نیست. لذا می توان گفت که بین نمرات پرخاشگری در دو گروه آزمایش حل مسأله و ابراز وجود تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به مقایسه تفاوت

جدول شماره ۷. تحلیل واریانس بین آموزش حل مسأله و ابراز وجود بر میزان سازگاری

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
سازگاری	۰/۵۳۳	۱	۰/۵۳۳	۰/۰۱۵	۰/۹۰۴
خطا	۱۵۲۴/۱۳۳	۴۲	۳۶/۲۸۹		

جدول شماره ۸. آزمون بن فرونی برای مقایسه اثربخشی آموزش حل مسأله و ابراز وجود بر میزان سازگاری

گروه ها	تفاوت میانگین ها	انحراف استاندارد	P	سطح معناداری
گروه آموزش حل مسأله	-۰/۲۶۷	۲/۲۰۰	$P < 0/005$	۰/۹۰۴
گروه آموزش ابراز وجود				

سازگاری در دو گروه آزمایش حل مسأله و ابراز وجود تفاوت معناداری وجود ندارد. 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

همچنین بر اساس نتایج به دست آمده از جدول شماره ۸، برای متغیر سازگاری در دو گروه آموزش حل مسأله و ابراز وجود، با توجه به F محاسبه شده $P > 0/005$ ، $F_{df(1/42)} = 0/105$ ، چون سطح معناداری بیشتر از آلفای میزان شده بن فرونی ۰/۰۲۵ می باشد، بنابراین F معنادار نیست. لذا می توان گفت که بین نمرات

این تحقیق به یک نسبت در میزان کاهش ناسازگاری مؤثر هستند و اثربخشی یکسانی دارند. فرضیه اول: آموزش حل مسأله بر کاهش پرخاشگری مؤثر است. با عنایت به معنی دار نشدن تفاوت میانگین ها با ۰/۹۵ اطمینان بیان می کنیم که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه اثربخشی آموزش حل مسأله و ابراز وجود در میزان سازگاری و پرخاشگری متفاوت است، تأیید نمی شود.

جدول شماره ۹. تحلیل آماری بین حل مسأله و گروه کنترل بر میزان پرخاشگری

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

جدول شماره ۱۰. آزمون تعقیبی بین گروه حل مسأله 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

محاسبه شده نتیجه می گیریم 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 ۰/۰۱ معنادار است. با عنایت به معنادار شدن تفاوت

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

جدول شماره ۱۱. تحلیل آماری بین آموزش حل مسأله و گروه کنترل بر میزان سازگاری

سطح معناداری sig	F	میانگین مجذورات	d.f	مجموع مجذورات SS	
۰/۰۰۵	۸/۶۴۳	۳۱۳/۶۳۳	۱	۳۱۳/۶۳۳	متغیر سازگاری
		۳۶/۲۸۹	۴۲	۱۵۲۴/۱۳۳	خطا

جدول شماره ۱۲. 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

Archive of SID

۶/۴۶۷- تفاوت وجود دارد که این تفاوت از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۱ معنادار است. با عنایت به معناداری تفاوت میانگین ها با ۰/۹۹ 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 پرخاشگری مؤثر است.

با توجه به نتایج جدول شماره ۱۱، F محاسبه شده $F_{df(1/42)} = 8/643$ ، $sig = 0/005$ چون سطح معناداری از سطح $P < 0/005$ است، و با توجه به معنادار شدن F محاسبه شده نتیجه می گیریم 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

جدول شماره ۱۳. تحلیل آماری بین آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان پرخاشگری

سطح معناداری sig	F	میانگین مجزورات	d.f	مجموع مجزورات SS	
۰/۰۰۰	۲۵/۴۷۳	۶۳۴/۸۰۰	۱	۶۳۴/۸۰۰	متغیر پرخاشگری
		۲۴/۹۲۱	۴۲	۱۰۴۶/۶۶۷	خطا

جدول شماره ۱۴. آزمون تعقیبی بین گروه آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان پرخاشگری

سطح معناداری sig	P	انحراف استاندارد S	تفاوت میانگین ها D.M	گروه ها
۰/۰۰۰	$P < 0/0005$	۱/۸۲۳	-۹/۲۰	گروه آموزش ابراز وجود گروه کنترل

آماري در سطح ۰/۰۱ 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 میزان پرخاشگری مؤثر است تأیید می شود.

فرضیه چهارم: آموزش ابراز وجود بر افزایش سازگاری مؤثر است.

با توجه به نتایج جدول شماره ۱۳، F محاسبه شده $F_{df(1/42)} = 25/473$ ، $sig = 0/000$ چون سطح معناداری از سطح $P < 0/005$ است، و با توجه به معنادار شدن F محاسبه شده نتیجه می گیریم که آموزش ابراز وجود در کاهش میزان پرخاشگری 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 ۹/۲۰- تفاوت وجود دارد که این تفاوت از لحاظ

جدول شماره ۱۵. تحلیل آماری بین آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان سازگاری

سطح معناداری sig	F	میانگین مجزورات	d.f	مجموع مجزورات SS	
۰/۰۰۷	۷/۹۴۵	۲۸۸/۳۰	۱	۲۸۸/۳۰	متغیر سازگاری
		۳۶/۲۸۹	۴۲	۱۵۲۴/۱۳۳	خطا

جدول شماره ۱۶. آزمون تعقیبی بین گروه آموزش ابراز وجود و گروه کنترل بر میزان سازگاری

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

اجتماعی، ناشی از فقدان رفتارهای مقابله ای مؤثر یا استفاده از رفتارهای مقابله ای غیرمؤثر هستند. نقص در رفتارهای مقابله ای سر منشأ ناسازگاری و پرخاشگری و عوارض نامطلوب هیجانی، رفتاری، شناختی و بین فردی است. پژوهش های زیادی نشان داده اند که نقص در حل مسأله ای اجتماعی، با آسیب های روانی و اجتماعی در کودکی، نوجوانی و بزرگسالی همراه است (دزوریلا و چانگ، ۱۹۹۵). در حقیقت یکی از دلایل پرخاشگری این است که افراد پرخاشگر، راه حل های کم تری برای وضعیت های دشوار اجتماع، اتخاذ می کنند و راه حل هایشان نسبت به سایر افراد غیر پرخاشگر کم اثرتر و پرخاشگرانه تر است (دلوتی، ۱۹۸۱).

در نمونه آماری پژوهش حاضر که دختران سال اول متوسطه می باشند بی شک با توجه به نیازهای این دوره سنی از طرفی، وسایل مربوط به تغییر دوره 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 غنی سازی 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

با توجه به نتایج جدول شماره ۱۵، F محاسبه شده $F_{df(1/42)} = 7/945$ ، $sig = 0/007$ است و با توجه به معنادار شدن F محاسبه نتیجه می گیریم 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 $-6/20$ تفاوت وجود دارد که این تفاوت از لحاظ آماری در سطح $0/05$ معنادار است. با عنایت به معناداری تفاوت میانگین ها با $0/95$ 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 سازگارانه برای مسایل زندگی روزمره خویش پیدا کند. به این ترتیب حل مسأله یک فرایند آگاهانه، منطقی، تلاش بر و هدفمند است (دزوریلا و گولفرنند، ۱۹۷۱).

بر اساس نتایج این پژوهش معلوم شده است که آموزش حل مسأله بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری دانش آموزان مؤثر بوده است. مبنای رویکرد حل مسأله این است که، بسیاری از آسیب های روانی و

کنند(دادجی و همکاران، ۱۹۸۵). پژوهش هایی که در مورد ابراز وجود صورت گرفته نشان دادند، ابراز وجود یک مداخله‌ی اولیه و اصلی برای سازگاری با دنیای جدید و نیز مطابق نیازهای مردم در محیط ناپایدار و پرهرج و مرج امروزی است(روکز، 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 (۱۳۸۵)، خلعتبری و همکاران (۱۳۸۶)، مؤید یافته های پژوهش حاضر است.

به طور کلی بر اساس نتایج این پژوهش مشخص گردید میزان اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر میزان پرخاشگری و سازگاری متفاوت از اثر بخشی حل مسأله نمی 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.

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 (۱۳۷۲) با یافته های این پژوهش همسو 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 ارایه دستورالعمل های لازم برآیند. 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

۲- لازم است در فواصل بین جلسات اجرای بسته 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 فرایند پویا که به طول زندگی افراد وابسته است با دوره های کوتاه مدت آموزش چندان میسر نیست و نیاز به یادگیری از دبستان تا دانشگاه را می طلبد.

پیشنهادها

هر پژوهشی بر حسب بررسی موضوع مورد مطالعه خود پیشنهادهایی در جنبه های مختلف ارائه می دهد. این پژوهش نیز از این قاعده مستثنی نیست که در ذیل به طور مختصر به آنها اشاره می شود:

۱- با توجه به این که ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری دانش آموزان مربوط به کمبود توانایی ها و مهارت های شان می باشد، لذا پیشنهاد می گردد آموزش مهارت ها به ویژه دو مهارت بررسی شده در این تحقیق به عنوان یک ضرورت آموزشی تلقی شده و در متن برنامه های آموزش و پرورش گنجانده شود.

۲- به طور کلی برنامه های پیشگیرانه وقتی مؤثرتر است که آموزش مربیان همسالان و خانواده ها توأمأ در

نظر گرفته شود. بنابراین آموزش گروه های مذکور در قالب آموزش ضمن خدمت و آموزش خانواده مد نظر قرار گیرد.

۳- آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسأله می تواند به عنوان مهارت های ضروری و اساسی مورد نیاز دانش آموزان از مقاطع اولیه و سطوح پایین تر تحصیلی مورد توجه قرار گرفته تا نتایج بهتری در بر داشته باشد.

۴- پیشنهاد می شود در آموزش مهارت های زندگی فرایند طولانی تری جهت تمرین و ممارست بیشتر و نهادینه شدن مهارت مد نظر قرار گیرد.

۵- این پژوهش به دلیل محدودیت زمانی فاقد اقدامات مربوط به پیگیری است. با توجه به این که پذیرش الگوهای جدید و جایگزینی آن در نظام زندگی افراد، برای آنهایی که از عدم سازگاری و پرخاشگری رنج می برند، نیاز به زمان دارد، پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی پیگیری آزمودنی ها مورد توجه قرار گیرد.

امید است که این پژوهش برای دست اندرکاران امر پژوهش و تحقیق مفید واقع شود و زمینه ساز موضوع های تحقیقی مشابه گردد.

منابع

- احمدی زاده، محمدجواد. (۱۳۷۴). *بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر برخی از ویژگی های شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه روزی بهزیستی*. پایان نامه ی چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- اتکینسون، آر.ال، اتکینسون، آ.اس.، و هیگارد، ای. (۱۳۷۶). *زمینه روان شناسی*. (جلد اول) ترجمه محمدنقی براهنی و همکاران، تهران: رشد.

چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.

- دوستدار، علی و همکاران. (۱۳۸۴). *مهارت های اساسی زندگی*. ساری: محامو.

- رهنما، نرگس. (۱۳۷۳). *بررسی آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری نوجوانان*. پایان نامه ارشد، انستیتو روان پزشکی تهران.

- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۰). *روان شناسی پرورشی*. تهران: آگاه.

- شریفی، غلامرضا. (۱۳۷۲). *بررسی اثربخشی روش آموزش حل مسأله در درمان افسردگی نوجوانان شاهد*. پایان نامه چاپ نشدهی کارشناسی ارشد، تهران: انستیتو روان پزشکی.

- صادقی، احمد. (۱۳۸۵). *بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلمانی، رفتاری، عاطفی بر کاهش رفتار پرخاشگری دانش آموزان دبیرستانی پسر*. پایان نامه کارشناسی ارشد، اصفهان: دانشکده علوم تربیتی روان شناسی.

- 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، دانشگاه 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: ارسباران.

- کلینکه، الک ریس. (۱۳۸۶). *مهارت های زندگی*. ترجمه شهرام محمدخانی. تهران: اسپند هنر.

- توکلی، محمدباقر. (۱۳۷۶). *بررسی رابطه اشتغال مادران با سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی فرزندان آنان در مقطع ابتدایی شهرستان سنندج در سال تحصیلی ۷۶-۷۵*. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبایی.

- 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 ۲۸-۲۵ اردیبهشت ماه. دانشگاه بهشتی - پژوهشکده خانواده.

- حبیبی، نسرين. (۱۳۸۲). *بررسی رابطه ی بین مهارت های اجتماعی و سازگاری فردی-اجتماعی در دختران دانش آموز دبیرستانی شهر تهران*. پایان نامه چاپ نشده-ی کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.

- خدیوی زند، محمد مهدی. (۱۳۸۵). *پرخاشگری و ناکامی*. تهران: تربیت.

- خسرو پور، علی. (۱۳۷۴). *بهبود بخشی مهارت های اجتماعی*. تهران: اطلاعات.

- خلعتبری، جواد و همکاران. (۱۳۸۶). *خلاصه مقالات همایش علمی پژوهش منطقه ای مهارت های زندگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن*.

- خلعتبری، جواد. (۱۳۸۵). *آمار و روش تحقیق*. تهران: پردازش.

- درویش، زهرا. (۱۳۸۶). *بررسی میزان رضایت مندی زناشویی و تأثیر آن بر پرخاشگری دانش آموزان مدارس راهنمایی دولتی دخترانه پسرانه ناحیه ۲ رشت*. پایان نامه

- psychology 78, 597-62. New York: Springer.
- Dudge, K. A., Mc Claskey, Cl. Feldman, E. (1985). *Situational approach to the assessment of social competence in children*. Journal of consulting and clinical psychology, 53,344-353.
 - Deloty R. H. (1981). *Alternative thinking ability of aggressive, assertive, cognitive*. The rap and research, 5,306-312.
 - Elliott S. N, Malecki C. K, Demaray MK. (2001). *New Direction in Social Skills Aggressment and intervention for Elementary and Middle School students*. Exceptionality; 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 consulting 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.
 - 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، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
 - گلاور، جان ای و رونینگ، راجر. اچ. (۱۳۸۵). *روان شناسی تربیتی و اصول کاربرد آن*، ترجمه علی نقی خرازی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی، چاپ ششم.
 - نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۰). *رفتارهای بهنجار و ناهنجار کودکان و نوجوانان و راه پیشگیری و درمان نابهنجاری ها*. تهران: انجمن اولیاء و مربیان تهران.
 - نیسی، عبدالکاسم. شهنی ییلاق، 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 ۳۰-۱۱.
 - یعقوبی، محمد. (۱۳۷۷). *تأثیر جرأت آموزی به روش گروهی ایفای نقش بر مهارت های اجتماعی دانش آموزان*. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.
 - والی پور، ایرج (۱۳۷۶). *روان شناسی سازگاری*. تهران: وحید.
 - D-Zurilla. T. J, and Goldfriend, MR. (1971). *Problem solving and behavior, modification*. Journal of abnormal psychology, 78, 101-126.
 - Dzorilla: T, Js Change E.C (1995). *The relation between social problem solving cognitive*. Journal of abnormal

Comparing the effectiveness of the self assertiveness training and problem solving on the aggression and adaptation in students

Khalatbari. Javad^{*1}, Ghorbanshiroudi. Shohreh², Mobaleghi. Nafiseh³

1, 2) Assistant professor. Islamic Azad University. Tonekabon Branch

3) M.A Degree Psychology Field. IAU Tonekabon Branch.

* Corresponding author: sabajavad.psy2@yahoo.com

Abstract

This study compared the effectiveness of the self assertiveness training and problem solving on the aggression and adaptation has been done. Method in this study, experimental design, pre-test, post-test and control groups respectively. The study of 500 from all girls' students in first year high school that was 250 accidentally Ramsar city that who people from randomly selected fully Eysenck adaptation questionnaire responded. The 80 people who score high aggressive and maladapted are selected. Finally 45 people with high mark have been completely random in three 15-man group that had a pilot training program and problem solving an assertive training in six 90-minute session to receive a workshop style sessions. And at the end of sessions from three groups the post test was performed.

Data collected for testing hypotheses of this study, using multivariate analysis of variance statistical test was analysis Theory analysis showed: The effect of self-assertiveness training and problem solving on adaptation and aggression isn't different. Problem solving skills training is effective in reducing of aggression Problem solving skills training is effective on increasing the adaptation Self-assertiveness training is effective in reducing high aggression Self-assertiveness training is effective on increasing of adaptation. In general, effectiveness of self-assertiveness & problem-solving on aggressiveness is more of adaptation.

Keywords: Assertive training, Problem solving, Adaptability, Aggression