

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

بررسی میزان اثربخشی آموزش خانواده بر کاهش پرخاشگری نوجوانان

سید رحمان حسینی*

کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران

سیده زهرا محرابی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران

مقدمه

پرخاشگری^۱ جزو شایع‌ترین علل ارجاع نوجوانان به کلینیک‌های بهداشت روانی است و بیشترین بروز آن نیز در دوره نوجوانی می‌باشد (کاپلان و سادوک، ۱۳۸۷). خشم یا پرخاشگری را می‌توان یک حالت هیجانی یا احساس درونی ناشی از برانگیختگی فیزیولوژیکی و شناخت و افکار مربوط به کینه‌توزی تعریف نمود (اونیل، ۲۰۰۶). بر اساس نظریه ناکامی - پرخاشگری دالارد و میلر^۲، پرخاشگری واکنش فرد برای رفع ناکامی ناشی از شکست در رسیدن به یک هدف است (قربانی، ۱۳۸۳). از روش‌های موثر در درمان پرخاشگری، دیدگاه الیس^۳ و درمان عقلانی- رفتاری عاطفی است (صادقی، ۱۳۸۰). در این دیدگاه، خشم به علت تاثیر افکار غیر منطقی بر احساسات و رفتار ایجاد می‌شود و درمان پرخاشگری با تصحیح و تغییر افکار غیرمنطقی و جایگزین کردن افکار منطقی صورت می‌پذیرد (الیس، ۱۹۹۹).

پرخاشگری در نوجوانان، می‌تواند زمینه ساز بروز بسیاری از مشکلات اجتماعی - فرهنگی مانند بزهکاری، ارتکاب قتل، سرقت مسلحانه، و بسیاری موارد دیگر از این قبیل شود (شوخودولسکی^۴ و همکاران، ۲۰۰۴). بسیاری از متخصصان، خانواده را موثرترین عامل محیطی هم در بروز و هم در کاهش، کنترل و درمان اختلالات روانی در کودکان و نوجوانان می‌دانند (کامبرینک - گراهام^۵، ۱۹۸۹؛ کاتز و گاتمن^۶، ۱۹۹۳). بنابراین، وارد کردن خانواده‌ها در برنامه‌های آموزشی بسیار ضروری به نظر می‌رسد. از طریق آموزش، والدین نسبت به توانایی‌ها و ظرفیت‌های بالقوه خویش آگاهی یافته و آمادگی لازم را جهت مواجهه با شرایط مختلف در تربیت فرزندان کسب می‌نمایند. تشکیل جلسات آموزش خانواده از راه‌های مهم کسب صلاحیت جهت ایفای نقش موثر در خانواده کاهش مشکلات مربوط به فرزندان می‌باشد. آموزش خانواده یعنی بکارگیری سیستماتیک دانش‌ها، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌هایی که به رشد اعضای خانواده در هر مرحله از دوران زندگی خانوادگی بینجامد (نوابی نژاد، ۱۳۷۹).

بر طبق پژوهش‌های تجربی شرکت دادن خانواده‌ها در چهارچوب رویکردهای شناختی - رفتاری بیشترین تاثیر را در بهبود بیماری‌های روانی در فرزندان دارد (نیکولز و شوارتز^۷، ۱۹۹۸؛ بک و فرناندز^۸، ۱۹۹۸). نتایج پژوهش شوخودولسکی و همکاران (۲۰۰۴) نیز حاکی از اثربخشی رویکرد شناختی - رفتاری بر پرخاشگری در کودکان و نوجوانان بود. نتایج پژوهش کنت و کلاپتون^۹ (۱۹۹۲)، نیز حاکی از این بود که آموزش فنون رفتار درمانی بر اساس اصول شناختی به والدین باعث شد که آن‌ها

1 Aggression

2 Dollard & Miller

3 Ellis

4 Shokhodolsky et al.

5 Combrink- Graham

6 Katz & Gottman

7 Nichols & Schwartz

8 Beck & fernandez

9 Kont & Clopton



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

توانستند در تعامل با فرزندان‌شان و تربیت آنها تا حدود زیادی خشم خود را کنترل کنند. میشل و همکاران (۲۰۰۸) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که دخالت دادن والدین در گروه درمانی به کاهش معنادار پرخاشگری منجر می‌شود. از جمله پژوهش‌های داخل کشور نیز می‌توان به پژوهش تیرگر (۱۳۹۰) اشاره نمود که نتایج پژوهش او حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین بر کاهش پرخاشگری بود. پژوهش‌های مشابه دیگری نیز در داخل کشور وجود دارد که به اثربخشی آموزش خانواده بر روی اختلالات دوره‌ی نوجوانی پرداخته‌اند (برای مثال: کاکیا، ۱۳۸۷؛ غیانی و همکاران، ۱۳۸۹). اگرچه نتایج تحقیقات مختلف حاکی از اثربخشی آموزش خانواده و رویکرد شناختی - رفتاری بر رفتار فرزندان و از جمله آن‌ها پرخاشگری است، اما به دلیل کمبود پژوهش‌های کاملاً مرتبط در این زمینه، پژوهشگر پی یافتن پاسخی برای این سوال است که آیا آموزش خانواده بر مبنای رویکرد شناختی - رفتاری و نظریه ایس بر پرخاشگری نوجوانان اثر گذار است یا خیر؟

روش‌ها و مواد

جامعه آماری پژوهش حاضر، نوجوانان پسر ۱۵ تا ۱۸ ساله مشغول به تحصیل در دبیرستان‌های شهرستان قدس بودند که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. از بین ۷ مدرسه پسرانه، ۲ مدرسه و از هر مدرسه ۳ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. جهت اطمینان از معرف بودن نمونه‌ها، با نظرخواهی از معلمان این کلاس‌ها و پس از تایید مشاوران مدارس، جهت سنجش متغیر مورد نظر، پرسشنامه‌های پرخاشگری (AQ) در اختیار دانش آموزان و والدین آن‌ها قرار گرفت. در نهایت، ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که در پاسخدهی خود و والدینشان به سوالات پرسشنامه پرخاشگری نمرات بالاتری کسب کرده بودند، به عنوان دانش‌آموزان پرخاشگر، انتخاب شدند. در نهایت، والدین این دانش‌آموزان جهت شرکت در جلسات آموزش خانواده با روش جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه قرار گرفتند. دامنه سنی والدین بین ۳۴ سال تا ۵۲ سال و میانگین سنی آن‌ها ۴۶ سال بود. هم‌چنین میزان تحصیلات آن‌ها از بیسواد تا لیسانس متغیر بود و از نظر پایگاه اقتصادی - اجتماعی نیز بیشتر آن‌ها در طبقه متوسط قرار داشتند. با توجه به نوع گمارش نمونه‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل، روش پژوهش حاضر از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و جایگزینی تصادفی است. در این پژوهش، آموزش خانواده به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شد و تاثیر آن بر روی متغیر وابسته یعنی پرخاشگری نوجوانان سنجیده شد. و از دو متغیر سن و جنسیت (۱۴ تا ۱۸ سال) به عنوان متغیر تعدیل‌گر استفاده شد. در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS.16 استفاده شد.

ابزار: پرسشنامه پرخاشگری (AQ) باس و پری: پرسشنامه پرخاشگری را آرنولد، اچ. باس و مارک پری در سال ۱۹۹۲ تدوین کرده‌اند. AQ حاوی ماده سوال است که چهار جنبه از پرخاشگری را می‌سنجد که این چهار جنبه عبارتند از: پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت. سوالات این پرسشنامه با طیف لیکرتی و به صورت ۵ درجه‌ای (از کاملاً من را توصیف می‌کند تا کاملاً من را توصیف نمی‌کند) نمره‌گذاری شده‌اند.

این آزمون دارای روایی و پایایی مناسبی است. نتایج تحلیل باس و پری در سال ۱۹۹۲ نشان داد که AQ دارای همسانی درونی بالا و در حد ۵۹٪ می‌باشد و روایی فرم اصلی آن برای چهار جنبه‌ی آن به ترتیب برای پرخاشگری فیزیکی ۵۰٪، پرخاشگری کلامی ۴۶٪، خشم ۷۲٪ و خصومت ۷۲٪ محاسبه شد. در ایران نیز پایایی و روایی این پرسشنامه توسط محمدی (۱۳۸۵) مورد محاسبه قرار گرفت که ضریب پایایی آن به روش بازآزمایی برای خرده‌مقیاس‌های آن بین ۶۱٪ تا ۷۴٪ و ضریب پایایی کل آزمون ۵۸٪ درصد گزارش شده است. روایی این پرسشنامه نیز با استفاده از روش روایی همگرا محاسبه شد که دامنه ضرایب بین ۳۸٪ تا ۶۰٪ و روایی همگرای هر عامل با کل آزمون بین ۶۸٪ تا ۸۰٪ گزارش شده است (ثنایی و همکاران، ۱۳۷۹).

جلسات درمانی: در این پژوهش، ده جلسه آموزش خانواده توسط مدرس آموزش خانواده برای والدین برگزار شد که مدت زمان هر جلسه ۷۵ دقیقه بود. اساس آموزش‌ها در این جلسات مبتنی بر نظریه شناختی - رفتاری و دیدگاه شناختی - رفتاری عاطفی ایس بود و بر این اساس، مجموعه‌ای از تکنیک‌های شناختی و رفتاری آموزش داده شد که شامل این موارد بود: ۱. بیان ضرورت و اهداف شرکت در جلسات، ۲. مفاهیم و اصول مربوط به ویژگی‌های شخصیتی و رشد نوجوان؛ ۳. تعریف پرخاشگری و زیربنای آن بر اساس نظریات موجود، ۴. آموزش هنر گوش دادن متقابل، ۵. آموزش مهارت حل مسئله، ۶. آموزش برقراری ارتباط، ۷. تمایز



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

افکار منطقی و غیر منطقی، ۸. جدال با افکار غیرمنطقی و جایگزینی افکار منطقی، ۹. استفاده از تکنیک ایفای نقش جهت شناخت بیشتر از خود و طرف مقابل؛ و ۱۰. آموزش کنترل خشم به عنوان تکنیک مقابله با خشم. ضمن اینکه در خلال هر جلسه، جهت اطمینان از فراگیری مهارت آموزش داده شده، تکالیف مربوط به جلسه قبل مرور می شد.

یافته‌ها

جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس (چندمتغیره) استفاده شد. داده‌های به دست آمده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ آمده است که نشان‌دهنده تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است.

جدول ۲ - مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقیاس‌های پرسشنامه پرخاشگری با استفاده از تحلیل کوواریانس

عامل	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
بدنی	3/41	32/53	3/37	33/66	3/21	24/93	2/25	32/73
کلامی	1/83	19/33	1/65	19/80	1/98	15/33	1/95	19/53
خشم	3/02	27/46	2/36	27/80	3/26	19/40	2/64	26/53
خصوصیت	2/09	29/53	2/50	29/46	2/63	24/06	2/61	30/61
پرخاشگری کلی	6/23	108/86	5/77	110/73	5/32	83/73	4/01	109/40

جدول ۲ نیز نشان می‌دهد که با توجه به سطح معناداری و مقدار F ، آموزش خانواده در کاهش پرخاشگری نوجوانان موثر است. همانطور که مشاهده می‌شود، اثر آموزش خانواده در مورد خرده مقیاس پرخاشگری بدنی ($F=4/27, p<0/01$)، پرخاشگری کلامی ($F=2/32, p<0/01$)، خشم ($F=1/56, p<0/01$)، خصوصیت ($F=5/24, p<0/01$) و پرخاشگری کلی ($F=16/49, p<0/01$) معنادار است، به عبارت دیگر از جلسه پیش‌آزمون تا جلسه پیگیری و اجرای پس‌آزمون، میزان پرخاشگری هم به صورت کلی و هم در چهار خرده مقیاس مذکور کاهش معناداری داشته است و این در حالی است که بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود.

بنابراین نتایج آزمون تحلیل کوواریانس با کنترل اثر پیش‌آزمون، نشان می‌دهد که آموزش خانواده بر کاهش پرخاشگری در نوجوانان بوده است و از سوی دیگر، انجام پیش‌آزمون بر پس‌آزمون موثر نبوده و اجرای آن بر میزان اثربخشی آموزش خانواده بر کاهش پرخاشگری تأثیری نداشته است.

جدول ۲ - نتایج تحلیل آزمون کوواریانس چندمتغیره در مقیاس‌های پرخاشگری بدن، کلامی، خشم، خصوصیت و پرخاشگری کلی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری
پرخاشگری بدنی	۲۵/۵۲	۱	۲۵/۵۲	۴/۲۷	۰/۰۱*
پرخاشگری کلامی	۴/۳۶	۱	۴/۳۶	۲/۳۲	۰/۰۰۳*
خشم	۱۹/۰۲	۱	۱۹/۰۲	۱/۵۶	۰/۰۰۳*
خصوصیت	۱۷/۱۴	۱	۱۷/۱۴	۵/۲۴	۰/۰۰۳*
پرخاشگری کلی	۳۵۶/۷۷	۱	۳۵۶/۷۷	۱۶/۴۹	۰/۰۰۰*

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

* $p < .01$

نتیجه گیری

در این پژوهش، تاثیر جلسات آموزش اولیا با ترکیبی از فنون رفتاری و شناختی و دیدگاه شناختی - عاطفی و رفتاری الیس بر کاهش پرخاشگری نوجوانان مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به نتایج به دست آمده، می توان گفت که نقش خانواده در کنترل عامل پرخاشگری بسیار مهم است و می توان با ارائه آموزش های لازم به خانواده به کاهش پرخاشگری در نوجوانان کمک کرد. در این پژوهش، در ده جلسه آموزش خانواده، مفاهیم و آموزش های رویکرد شناختی - رفتاری موجب کاهش پرخاشگری نوجوانان شد و اگر چه اثربخشی این آموزش ها بر روی همه ی ابعاد پرخاشگری یکسان نبود و در ابعاد پرخاشگری بدنی، کلامی و خشم تاثیر بیشتری داشته و در بعد خصومت کمتر اثرگذار بوده است، اما در حالت کلی، نتایج حاکی از اثرگذاری آموزش ها بر روی پرخاشگری کلی نوجوانان می باشد.

یافته های پژوهش حاضر با یافته های پژوهش های قبلی مانند پژوهش تیرگر (۱۳۹۰)، صادقی (۱۳۸۰)، آهنگر انزایی (۱۳۹۰)، میشلز وهمکاران (۲۰۰۸)، نیکولز و شوارتز (۱۹۹۸)، شوخودولسکی و همکاران (۲۰۰۴)، کنت و کلاپتون (۱۹۹۲) و رایسنسون^{۱۰} و همکاران (۱۹۹۹) همسو هم جهت است. در این پژوهش از تکنیک آموزش خشم که می تواند در کاهش پرخاشگری افراد موثر باشد، و باعث بروز واکنش مناسب و موثر به محرک های محیطی شود (کلنر و تونین^{۱۱}، ۲۰۰۲)، استفاده شد. یکی دیگر از نقاط قوت این جلسات داخل کردن خانواده در فرایند مداخله بود که حضور خانواده در جلسات به خودی خود تاثیرات چشمگیری در تداوم اثرات درمانی دارد (هییس^{۱۲}، ۱۹۹۱). آموزش تکنیک های عملی مانند حل مسئله، هنر گوش دادن و ایفای نقش جهت یاددهی شیوه صحیح بیان عقاید و درک بیشتر طرف مقابل نیز در کنار اصول شناختی در توانمندسازی رفتاری شرکت کنندگان و تجهیز آنان به فنون عملی جهت کنترل پرخاشگری تاثیر در قابل توجهی ایفا می کند.

استفاده از روش شناختی - رفتاری می تواند ضمن ارائه تکنیک های رفتاری و آموزش های شناختی، ضمن ترکیب این دو دسته از فنون، یادگیری تکنیک ها را به صورت کاربردی جهت استفاده والدین تسهیل نماید (بک و فرناندز، ۱۹۹۸). از این رو استفاده از روش آموزش والدین، تشکیل کلاس های آموزش خانواده و حتی استفاده از روش خانواده درمانی با استفاده از روش شناختی - رفتاری برای کاهش پرخاشگری در نوجوانان توصیه می شود.

در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت که اصولا شناخت و رفتار دو مولفه اصلی و اساس تعاملات متقابل در روابط بین اعضا هستند. افراد مجموعه ای از باورها و برداشت هایشان از افراد و رفتارهای آنان را در روابطشان داخل می کنند که متاسفانه بسیاری از این باورها غیر منطقی و غیرواقعی بینانه هستند و در صورت عدم اصلاح، منجر به ایجاد سوء تفاهات، کینه، نقص در روابط دوجانبه و در پرخاشگری و در نهایت اختلاف های شدید و حتی قطع روابط گردد، از این رو آموزش خانواده بر اساس اصول شناختی و با به کار بستن تکنیک های رفتاری در قالب رویکرد شناختی رفتاری توانسته است تا حد زیادی بر تصحیح باورهای غیرمنطقی و استنباط های دلخواهی تاثیر بگذارد و به افراد در جایگزین کردن باورهای منطقی و واقع بینانه کمک نماید.

با توجه به نتایج این پژوهش و پژوهش های مشابه که به نتایج برخی از آنها اشاره شد، لزوم توجه بیشتر و نگاه عمیق تر مسئولان و برنامه ریزان مسائل خانواده و بهداشت روان، روانشناسان، مسئولین آموزش و پرورش را به مسایل روانی دانش آموزان و بویژه در سنین حساس نوجوانی را آشکار می سازد و ضرورت توجهات ویژه تری را جهت کاربرد و استفاده از دوره های آموزش خانواده در راستای کاهش مشکلات روانی نوجوانان و ارتقای سلامت روانی آنان، توجیه می سازد، بنابراین لازم با دید مثبت تری به

¹⁰ Robinson

¹¹ Kellner & Tutin

¹² Hibbs

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

دوره های آموزش خانواده نگریسته شود تا این دوره ها به جهت تاثیری که می تواند در بهبود مشکلات رفتاری نوجوانان دارد، جایگاه واقعی خود را در فرایند تربیت و اصلاح کودکان و نوجوانان در بین خانواده ها به دست آورد.

منابع

۱. تیرگر، سارا. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی به مادران بر کاهش پرخاشگری دختران نوجوان (۱۵ تا ۱۸ ساله). تهران: پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره. دانشگاه تهران.
۲. کاکیا، لیدا. (۱۳۸۷). بررسی نقش آموزش خانواده در ایجاد سازگاری نوجوانان ناسازگاری مقطع راهنمایی دخترانه شهرستان های استان تهران سال ۸۴-۸۵. فصلنامه خانواده و پژوهش. سال دوم، شماره ۳، ۵-۳۰.
۳. صادقی، احمد. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری و عاطفی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان.
۴. قربانی، نیما. (۱۳۸۳). سبک ها و مهارت های ارتباطی، تهران: انتشارات تبلور.
۵. کاپلان، ه. و سادوک، ب. (۱۳۸۷). خلاصه روانپزشکی، ترجمه: نصرت الله پورافکاری. نهران: انتشارات شهراب.

منابع انگلیسی

6. Shokhodolsky, D. G., Kassinove, H., Gottman, B. S. (2004). Cognitive- behavioral therapy for anger in children and adolscents: A meta- analysis. *Aggressional Violent Behavior*, 9, 247- 269.
7. Michiels D, Grietens H, Onghena P, Kuppens S.(2008). Parent-child interactions and relational aggression in peer relationships. *Developmental Review*. vol. 28: 522-540
8. Ellis, A. (1999). Rational Emotive Behavior Therapy: Diminishes Muchot the Human Ego. New York: Albert Ellis Institute.
9. Nichols, M., & Schwartz, R.(1998). Family therapy: Concepts and methods. Boston: Allyn and Bacon.
10. O'neill H, (2006). Managing anger. (2nd. Ed.)John Wiley & Sons. Ltd.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.