

بررسی رابطه مهارت‌های زندگی با پرخاشگری در نوجوانان شهر کامیاران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه مهارت‌های زندگی با پرخاشگری در نوجوانان شهر کامیاران صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان سال اول و دوم دبیرستان شهر کامیاران بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تعداد ۳۰۰ نفر از آنها به عنوان نمونه انتخاب شد. روش پژوهش از نوع همبستگی بود و برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های مهارت‌های زندگی و پرخاشگری استفاده شد. داده با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل واقع شدند. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که هر سه مهارت زندگی شامل تصمیم‌گیری، حل مسئله و تفکر خلاق با پرخاشگری رابطه داشته و قادر به پیش‌بینی پرخاشگری در نوجوانان هستند. بر این اساس می‌توان دریافت که ارتقای مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان می‌تواند راهبندی سودمند برای کاهش خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه آنها باشد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، پرخاشگری، نوجوانان

نوجوانی یکی دورهٔ رشدی است که کودکی را به بزرگسالی پیوند می‌دهد. این دوره به‌عنوان یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی قلمداد می‌شود که در آن نوجوانان با تغییرات عمده‌ای در ابعاد جسمانی، شناختی، عاطفی و اجتماعی مواجه می‌گردند (بست و بان، ۲۰۲۱). نوجوانی از جمله فعال‌ترین و هیجان‌آورترین دوران در چرخهٔ زندگی بوده و شخص در این دوران با فراز و نشیب‌های متعددی روبه‌رو می‌شود (آنورادا؛ ۲۰۱۶؛ به‌نقل از سرایی، پاشاشریفی و میرهاشمی، ۱۳۹۷). دوران نوجوانی دوروی سکهٔ زندگی بشر است؛ یک روی آن پی‌ریزی و شکفتن است که در پرتو آن سعادت و زندگی سالم و پر نشاط اجتماعی، خانوادگی و شغلی در آینده رقم می‌خورد و روی دیگر آن انحطاط است که تخریب و زندگی بزهکارانه در آیندهٔ فرد را در پی دارد (رستمی و اعظمی، ۱۳۹۴). یکی از عوامل مخربی که در دوران نوجوانی از شیوع بالایی برخوردار است، پر خاشگری می‌باشد. پر خاشگری به‌عنوان یک عامل نگران‌کننده در نوجوانان قلمداد می‌شود (پوروادی، سوپریانتو، ساپوترا و الحدی؛ ۲۰۲۰)، که می‌تواند سلامت روان آنها را به شدت تحت تأثیر قرار دهد (چونگ، سونگ، کیم، یی، کیم و همکاران، ۲۰۱۹). پر خاشگری پدیده‌ای ذاتی بوده و در اصطلاح به هر نوع عمل یا رفتاری اطلاق می‌گردد که توسط فرد پر خاشگر با هدف آسیب زدن فوری و یا با تأخیر به سمت فرد دیگری هدایت می‌شود (ترمبلی؛ ۲۰۱۸؛ هیلز؛ ۲۰۱۸). رفتارهای پر خاشگرانه پیامدهای آسیب‌زای متعددی همچون استرس ادراک‌شده، افسردگی، مشارکت و عملکرد تحصیلی پایین، عزت نفس پایین، رضایت کم از زندگی و ناسازگاری در خانواده و مدرسه را برای نوجوانان به همراه دارد (استوز، جیمنز و مورنو؛ ۲۰۱۸).

مهارت‌های کسب شدهٔ فرد در زندگی در بروز پر خاشگری نقش دارند. این مهارت‌ها که تحت عنوان مهارت‌های زندگی^۱ مطرح می‌شوند، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی آماده می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روان خود را تأمین نماید (کلینک؛ ۲۰۰۵). ارتقای چنین مهارت‌هایی در افراد باعث احساس کفایت، توانایی مؤثر بودن، غلبه کردن بر مشکل یا سازگاری با ناکامی و افزایش عزت‌نفس، توانایی برنامه‌ریزی و رفتار هدفمند و یا تغییر اهداف مواجه شده با ناکامی و متناسب با مشکل می‌شود (ریگی کوتاه، مهدی‌نژاد و شیرازی، ۱۳۹۹). برخورداری از مهارت‌های زندگی به‌ویژه با توجه به نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی- فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیدهٔ ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی که انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای گسترده‌ای مواجه کرده، بسیار ضروری است؛ چراکه مقابله مؤثر با چالش‌های مطرح‌شده، نیازمند توانمندی‌های روانی و اجتماعی بوده و این توانمندی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روان خود را تأمین نماید (جوهری، پاراشار و ناگپال؛^۱

1 - Best & Ban

2 - Anuradha

3 - Purwadi, Supriyanto, Saputra & Alhadi

4 - Chung, Song, Kim, Yee, Kim

5 - Tremblay

6 - Hills

7 - Estévez, Jiménez & Moreno

8 - Life Skills

9 - Clinke

1 - Joshi, Parashar & Nagpal

۲۰۱۳). در مقابل، فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد؛ به بیان دیگر می‌توان گفت که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی-عاطفی ریشه‌های روانی-اجتماعی داشته و از جمله این عوامل فقدان مهارت‌های زندگی است (کرمی و همکاران، ۱۳۹۱).

شواهد پژوهشی متعددی نیز از نقش برجسته مهارت‌های زندگی در کاهش سوء مصرف مواد (مشکی، حسن‌زاده و تیموری، ۲۰۱۴)، کاهش استرس (روی، کاکمات، کامات و هید، ۲۰۱۶)، کاهش رفتارهای پرخطر (رحیمی، خرم‌آبادی و معین، ۱۳۹۵؛ مولیر، گینت، کوواسویچ، بل-اباس، بینامارا^۱ و همکاران، ۲۰۱۹)، افزایش سازگاری اجتماعی (صبحی قراملکی، حاجلو و محمدی، ۱۳۹۵)، پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز (حاج‌حسینی، خورسندی و زندگی، ۱۳۹۶؛ سودمند، مولوی، عابدی، دادخواه و رستمی، ۲۰۲۰)، بهبود سلامت روانی (کهنوجی و رشیدی‌نژاد، ۱۳۹۶؛ مادح، ساب، صفادی، فرج، حسن و همکاران، ۲۰۲۱)، حمایت می‌کنند.

با توجه به مطالبی که ذکر شد می‌توان دریافت که پرخاشگری یکی از رفتارهای شایع در میان نوجوانان بوده و می‌تواند پیامدهای منفی بسیاری را در زندگی خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و آینده‌شغلی آنان به همراه داشته باشد. بر این اساس شناسایی عواملی که نوجوانان را برای مقابله با هیجان‌ناش منفی و کاهش رفتار پرخاشگرانه توانمند می‌سازند بسیار ضروری است. مرور پیشینه پژوهشی نیز نشان داد که مهارت‌های زندگی از جمله مهم‌ترین عواملی هستند که از یک سو کاهش رفتارهای پرخطری مانند سوء مصرف مواد و خشونت را در پی دارند و از سوی دیگر سلامتی و بهزیستی روان‌شناختی را افزایش می‌دهند. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف پاسخ‌گویی به این سؤال که آیا مهارت‌های زندگی با پرخاشگری نوجوانان رابطه دارد؟ انجام شد.

روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر سال اول و دوم دبیرستان مشغول به تحصیل در مدارس دولتی و غیر دولتی شهر کامیاران سال تحصیلی ۹۵-۹۴ به تعداد ۱۸۶۸ نفر بودند. حجم نمونه با توجه به جدول مورگان و همچنین با در نظر گرفتن احتمال ریزش ۳۳۱ دانش‌آموز تعیین شد. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد؛ بدین صورت که از هر پایه ۲ مدرسه پسرانه و ۲ مدرسه دخترانه و از هر مدرسه ۲ کلاس و از هر کلاس ۲۱ نفر بر اساس تعداد افراد مورد نیاز برای پاسخگویی به پرسشنامه انتخاب شد.

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه پرخاشگری: پرسشنامه پرخاشگری^۱ یک مقیاس خودگزارش دهی مدادکاغذی است. این پرسشنامه را آرنولدچ باس و پری در سال ۱۹۹۲ تدوین نمودند. این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال است که ۱۴ سؤال آن، «خشم» ۸ سؤال «تهاجم» و ۸ سؤال دیگر عامل «کینه توزی» را می‌سنجد. در این پرسشنامه آزمودنی به یکی از ۴ گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و همیشه،

¹ - Moshki, Hassanzade & Taymoóri,

¹ - Roy, Kamath, Kamath & Hegde

¹ - Moulrier, Guinet, Kovacevic, Bel-Abbass, Benamara

¹ - Sudmand, Movallali, Abedi, Dádkhah, Rostami

¹ - Maddah, Saab, Safadi, Farraj, Hassan

پاسخ گفته و برای هر یک از ۴ گزینه مذکور به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ در نظر گرفته می شود. بجز ماده ۱۸ که بارعاملی منفی دارد و جهت نمره گذاری در آن معکوس است، نمره کل این پرسشنامه از ۹۰ تا ۰ و با جمع نمرات سوالها به دست می آید. افرادی که در این مقیاس نمره شان از میانگین کمتر است، پرخاشگری پایین خواهند داشت و هرچه نمره فرد در این آزمون بیشتر باشد، میزان پرخاشگری او بیشتر است. خصوصیات روانسنجی این مقیاس توسط زاهدیفر، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۹) بدست آمده است. ضرایب بازآزمایی به دست آمده بین نمره های آزمودنی در دونوبت ۰/۶۴ و ۰/۷۹ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بوده است. همچنین اعتبار این پرسشنامه برای کودکان ۱۰ ساله توسط نجاریان در سال ۱۳۷۵ محاسبه و ۰/۸۵ گزارش شده است.

ب) پرسشنامه مهارت های زندگی: فرم اصلی و کامل پرسشنامه مهارت های زندگی شامل ۱۴۴ سوال بوده و ۱۹ خرده مقیاس را تشکیل می دهد. اما فرم کوتاه این پرسشنامه (که در پژوهش حاضر از این فرم استفاده شد) شامل ۲۰ سوال و سه خرده مقیاس (تصمیم گیری، حل مسئله و تفکر خلاق) است. در پرسشنامه طراحی شده، از آنجا که سئوالات از مقیاس های نسبی بهره مند بودند، مبادرت به استفاده از طیف لیکرت شد و به ترتیب برای گزینه های کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم ضرایب ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱ در نظر گرفته شد و بدین ترتیب اطلاعات کیفی و ناپارامتریک با مقادیر کمی و عددی تعبیر شدند و در محاسبه ها ملاک عمل قرار گرفت. از مقیاس لیکرت برای تعیین اهمیت هر عنوان از متغیرها استفاده شده است. به منظور بررسی روایی پرسشنامه پس از تدوین سئوالات از ۱۰ نفر از صاحب نظران حیطه برنامه ریزی درسی به منظور سنجش روایی بیرونی (صوری و ظاهری) و روایی درونی (سازه و محتوایی) آن استفاده شد و روایی ظاهری و محتوایی آن مورد تایید قرار گرفت. در تحقیق قیاسی به منظور سنجش اعتبار پرسشنامه، پس از اجرای مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از نمونه های تحقیق، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب ۰/۹۷ به عنوان ضریب اعتبار محاسبه گردید (ساعت چی و همکاران، ۱۳۸۹).

تجزیه و تحلیل داده ها

به منظور تحلیل داده ها از روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در نرم افزار SPSS-19 استفاده شد.

یافته ها

به طور کلی تعداد ۳۳۱ پرسشنامه در میان دانش آموزان توزیع شد که پس از حذف پرسشنامه های ناقص، تعداد ۳۰۰ پرسشنامه تکمیل شده گردآوری شد. از میان شرکت کنندگان پژوهش، ۱۵۰ دانش آموز (۵۰ درصد) دارای جنسیت پسر و ۱۵۰ دانش آموز (۵۰ درصد) دارای جنسیت دختر بودند. همچنین، تعداد ۱۵۰ دانش آموز در پایه اول دبیرستان (۵۰ درصد) و ۱۵۰ دانش آموز (۵۰ درصد) در پایه دوم دبیرستان مشغول به تحصیل بودند. از مجموع ۳۰۰ دانش آموز شرکت کننده در پژوهش حاضر ۱۷۰ نفر (۵۷ درصد) در گروه دانش آموزان غیر پرخاشگر و ۱۳۰ نفر (۴۳ درصد) در گروه دانش آموزان پرخاشگر قرار گرفتند. میانگین و انحراف معیار نمرات مربوط به مهارت های زندگی در دو گروه از دانش آموزان پرخاشگر و غیر پرخاشگر در جدول شماره ۱ آورده شده است:

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات مهارت‌های زندگی در دو گروه از دانش‌آموزان پرخاشگر و غیرپرخاشگر							
نوجوانان غیر پرخاشگر			نوجوانان پرخاشگر			مهارت‌های زندگی	ردیف
انحراف معیار	میانگین	تعداد آزمودنی‌ها	انحراف معیار	میانگین	تعداد آزمودنی‌ها		
۴/۸۰	۲۸/۰۳	۱۷۰	۳/۱۶	۱۶/۲۵	۱۳۰	تصمیم‌گیری	۱
۳/۹۱	۱۹/۸۲	۱۷۰	۲/۶۸	۱۴/۰۷	۱۳۰	حل مسئله	۲
۳/۹۵	۲۱/۶۱	۱۷۰	۲/۷۳	۱۳/۴۵	۱۳۰	تفکر خلاق	۳

همان‌طور که در جدول شماره ۱ ملاحظه می‌گردد، نمرات مربوط به هر سه مقیاس مهارت‌های زندگی در نوجوانان غیر پرخاشگر دارای میانگین بیشتری نسبت به نوجوانان پرخاشگر است و بر این اساس می‌توان دریافت که نمرات نوجوانان غیر پرخاشگر در مهارت‌های زندگی نسبت به نوجوانان پرخاشگر بیشتر است.

به‌منظور بررسی رابطه بین مهارت‌های زندگی و پرخاشگری نوجوانان از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ ارائه شده است. بر اساس نتایج حاصل از جدول شماره ۲ می‌توان نتیجه گرفت که بین مهارت‌های زندگی و پرخاشگری رابطه معنی‌داری وجود دارد که این رابطه مستقیم بوده و دانش‌آموزانی که از مهارت‌های زندگی بالاتری برخوردارند در گروه غیر پرخاشگر و دانش‌آموزانی که مهارت‌های زندگی کمتری دارند در گروه دانش‌آموزان پرخاشگر قرار می‌گیرند.

جدول ۲: ضریب همبستگی پیرسون بین مهارت‌های زندگی و پرخاشگری			
متغیر	ضریب همبستگی (r)	سطح معناداری	تعداد (نفر)
مهارت‌های زندگی	-۰/۸۵۶	۰/۰۰۱	۳۰۰

در ادامه به‌منظور پیش‌بینی پرخاشگری از روی مهارت‌های زندگی، متغیرهای تصمیم‌گیری، حل مسئله و تفکر خلاق به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و پرخاشگری به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون وارد تحلیل شدند. همان‌طور که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌گردد، حدود ۷۱ درصد از واریانس مربوط به پرخاشگری توسط متغیرهای مربوط به مهارت‌های زندگی تبیین می‌شود.

جدول ۳: خطای استاندارد برآورد و ضرایب رگرسیون تحلیل اثر ابعاد مهارت‌های زندگی و پرخاشگری						
منبع شاخص	ضریب β	خطای استاندارد برآورد	بتای استاندارد	آماره آزمون	سطح معناداری	R^2
مقدار ثابت	۹۸۵۰۷	۲۸۱۲	-	۳۵۰۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۰۹
تصمیم‌گیری	-۰/۵۵۱	۲۸۱۲	-۰/۲۵۳	۰/۰۹۵	۰/۰۰۱	
تفکر خلاق	-۰/۴۳۷	۰/۲۰۹	-۰/۱۲۰	-۰/۲۰۹۰	۰/۰۳۷	
حل مسئله	-۱/۲۸۶	۰/۱۸۰	-۰/۴۲۰	-۷۱۳۲	۰/۰۰۱	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه بین مهارت‌های زندگی و پرخاشگری در دانش‌آموزان نوجوان بود. بدین منظور ۳۳۱ نفر از دانش‌آموزان پایه‌های اول و دوم دبیرستان شهرستان مدارس دولتی و غیردولتی شهرستان کامیاران به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب و پرسشنامه‌های مربوط به متغیرهای مهارت‌های زندگی و پرخاشگری در میان آنها توزیع شد. در نهایت ۳۰۰ پرسشنامه تکمیل شده برای تحلیل و بررسی اهداف پژوهش گردآوری شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون

استفاده شد. نتایج نشان داد که مهارت‌های زندگی با پرخاشگری در دانش‌آموزان رابطه داشته و ابعاد مهارت‌های زندگی، شامل تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و حل مسئله به‌طور معناداری قادر به پیش‌بینی پرخاشگری در دانش‌آموزان نوجوان هستند. این نتایج نشان می‌دهد که نوجوانان دارای مهارت‌های زندگی بالا پرخاشگری کمتری از خود بروز می‌دهند. این یافته از پژوهش حاضر را می‌توان با نتایج برخی از مطالعات همسو دانست. در همین راستا کهنوجی و رشیدی (۱۳۹۶)، نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به افزایش بهداشت و سلامت روانی می‌گردد. حاج‌حسینی و همکاران (۱۳۹۶)، نمایان ساختند که داشتن مهارت‌های زندگی منجر به کاهش رفتارهای خشونت‌آمیز دانش‌آموزان می‌گردد. رحیمی و همکاران (۱۳۹۵)، نشان دادند که ارتقای مهارت‌های زندگی در نوجوانان منجر به کاهش رفتارهای پرخطر در آنها می‌شود. صبحی قراملکی و همکاران (۱۳۹۵)، نمایان ساختند که مهارت‌های زندگی منجر به افزایش سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان می‌گردد. همچنین، یافته حاصل از پژوهش حاضر با برخی از نتایج مطالعات منتشر شده در خارج از کشور نیز همخوانی دارد. برای مثال، ماح و همکاران (۲۰۲۱)، نشان دادند که مهارت‌های زندگی نقش مهمی در سلامت روانی دارد. سودمند و همکاران (۲۰۲۰)، نمایان ساختند که ارتقای مهارت‌های زندگی منجر به پیشگیری از بروز رفتارهای خشونت‌آمیز می‌گردد. مولیر و همکاران (۲۰۱۹)، نیز نشان دادند که ارتقای مهارت‌های زندگی کاهش رفتارهای پرخطر را سبب می‌شود. روی و همکاران (۲۰۱۶)، نیز نشان دادند که داشتن مهارت‌های زندگی منجر به کاهش استرس می‌گردد. مشکی و همکاران (۲۰۱۴)، نیز نشان دادند که مهارت‌های زندگی منجر به کاهش گرایش به سوءمصرف مواد می‌گردد.

به‌طور کلی، نتایج فوق مؤید یافته حاصل از پژوهش حاضر که حاکی از نقش پیش‌بینی‌کننده مهارت‌های زندگی در پرخاشگری نوجوانان است، می‌باشند. در تبیین رابطه مهارت‌های زندگی با پرخاشگری در نوجوانان می‌توان گفت که اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نموده، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی (یونیسف، ۲۰۰۳). بهره‌مندی نوجوان از مهارت‌های زندگی، منجر می‌شود که روابط بین فردی مؤثر را شکل دهد و از این طریق با افزایش رفتارهای کارآمد و با کفایت و کاهش رفتارهای ناکارآمد و بی‌کفایت و همچنین، بهبود شیوه‌های برقراری ارتباط با دیگران تعاملات مثبت، صمیمی و محترمانه‌ای با والدین، معلمان و همسالان برقرار سازد و به سازگاری بالاتری با شرایط و موقعیت‌های مختلف زندگی دست یابد. این امر نیز به‌نوبه خود باعث ایجاد رفتارهای جامعه‌پسند، افزایش انطباق و سازگاری و کاهش خشونت و پرخاشگری می‌گردد (حاج‌حسینی و همکاران، ۱۳۹۶).

از سوی دیگر، توانمندی‌های مبتنی بر مهارت‌های زندگی منجر به مدیریت استرس، افزایش توانایی برای سازگاری با شرایط پرتنش و پرورش مقابله‌های مسئله‌مدار می‌گردد (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۵). این موارد به نوجوان کمک می‌کند تا در هنگام مواجهه با موانع و مشکلات زندگی عملکرد کارآمدتری داشته باشد، کمتر دچار ناکامی گردد و متعاقباً پرخاشگری و خشم کمتری را از خود بروز دهد. درواقع، راهبردهای مسئله‌مدار که یکی از ابعاد اصلی مهارت‌های زندگی محسوب می‌گردد، منجر می‌شود تا نوجوان در هنگام برخورد با مسائل و چالش‌های مؤثرترین راه‌حل را انتخاب و مسئله را حل کند. این توانمندی‌ها مطابق با رویکرد بندورا موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی شده و از کام‌نیافتگی‌های ناشی از عدم حل مسائل روزمره که می‌توانند سرآغاز پرخاشگری‌ها باشند، جلوگیری به عمل می‌آورد. در حمایت از این مطالب، آدانا، اوزتابان و ارسلاآدانا^۶ (۲۰۱۷) نیز نشان می‌دهند که افزایش توانایی حل

1 - Adana, Öztaban & ArslaAdana⁶

مسئله منجر به کاهش خشم و بروز پرخاشگری در نوجوانان می‌گردد. بعلاوه، جدا از مهارت حل مسئله، تفکر خلاق نیز که به‌عنوان یکی از ابعاد مهارت‌های زندگی مطرح می‌شود، برای نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این توانمندی به منجر می‌گردد تا نوجوانان چگونه فکر کردن را بیاموزند، اطلاعات متعدد را پردازش نمایند و بر رویدادهای زندگی کنترل داشته و سلامت روانی خود را حفظ و در نهایت بر هیجانات و خشم خود کنترل داشته باشند (رضایی کارگر، سپاه منصور و علی‌بخشی، ۱۳۹۱).

به‌طور کلی از پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های زندگی با پرخاشگری نوجوانان همبستگی داشته و نوجوانان با مهارت‌های زندگی بالا قادرند تا مدیریت بیشتری بر رفتارهای خود داشته باشند و از بروز رفتارهای پرخاشگرانه جلوگیری نمایند. درمقابل، نوجوانان فاقد مهارت‌های زندگی، در هنگام مواجهه با مسائل و تنش‌های روزمره به جای مقابله مسئله‌مدار و تلاش برای یافتن و به کار بردن راه‌حل‌های مؤثر، هیجانی عمل کرده و رفتارهای توأم با خشم را از خود بروز می‌دهند. بر این اساس، پیشنهاد می‌گردد که معلمان، مربیان و والدین از طریق مدارس و سیستم آموزش رسمی از اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی آگاه شده و با تجهیز معلمان و مربیان به توانایی آموزش مهارت‌های زندگی، کارگاه‌ها و دوره‌های آموزش این توانمندی برای دانش‌آموزان برگزار گردد، تا از این طریق بتوان مهارت‌های زندگی را در آنها پرورش و خشم و پرخاشگری را کاهش و در نهایت سلامت و بهزیستی روان‌شناختی آنان را حفظ نمود. با وجود تلاش زیاد برای افزایش دقت در اجرای پژوهش، این مطالعه نیز همانند سایر مطالعات با محدودیت‌هایی مواجه بود که از میان آنها می‌توان به استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی، کوچک بودن جامعه آماری و محدود بودن آن به شهر کامیاران اشاره نمود.

منابع

حاج‌حسینی، منصوره؛ خورسندی شیرغان، محمد و زندی، سعید. (۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های زندگی در هنرستان‌ها: راهبردی ضروری و مؤثر جهت کاهش پرخاشگری و قلدری. *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۱۰(۴۰)، ۱۶۹-۱۵۱.

خدایاری‌فرد، محمد؛ اکبری‌زردخانه، سعید؛ غباری بناب، باقر؛ شکوهی یکتا، محسن؛ افروز، غلامرضا و همکاران. (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه تعاملی مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر دینداری دانشجویان. *مطالعه مقدماتی، پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۲(۲)، ۳۱-۹.

رحیمی، علیرضا؛ خرم‌آبادی، یداله؛ نوایی، یاور و معین، راحله. (۱۳۹۵). بررسی میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رفتارهای خرساز دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه در معرض خطر. *مجله علمی پژوهشان*، ۱۱۵(۱)، ۵۲-۴۴.

رستمی، خسرو و علی‌اصفهانی، اعظم. (۱۳۹۴). *تدبیر دوران نوجوانی (پودمان تدبیر در مادری)*. تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی-کاربردی هلال ایران.

رضایی کارگر، فلور؛ سپاه‌منصور، مژگان و علی‌بخشی، سیده زهرا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های تفکر خلاق و نقادانه بر منبع کنترل و سلامت عمومی در نوجوانان. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۲(۶)، ۰.

ریگی کوه، موسی؛ مهدی‌نژاد، ولی و شیرازی، محمود. (۱۳۹۹). تأثیر توانمندی بر اساس مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب اجتماعی در میان نوجوانان استفاده‌کننده افراطی از شبکه‌های اجتماعی. *فصلنامه سبک زندگی با محوریت سلامت*، ۴(۴)، ۲۲-۱۶.

سرایبی، سهیلا؛ پاشاشریفی، حسن و میرهاشمی، مالک. (۱۳۹۷). سنجش نقش عوامل خانوادگی و مدرسه‌ای در مهارت‌های زندگی نوجوانان مقطع تحصیلی متوسطه دوم شهر تهران. *فصلنامه تخصصی روان‌سنجی*، ۶(۲۴)، ۱۳۶-۱۱۹.

صبحی قراملکی، ناصر؛ حاجلو، نادر و محمدی، سکینه. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۵(۳)، ۱۱۸-۱۳۱.

کهنوجی، مرضیه و رشیدی‌نژاد، حدیث. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان فرزندان شبه‌خانواده بهزیستی. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۹(۴)، ۲۹۵-۲۹۹.

Adana, F., Öztaban, S., & Arslantaş, H. (2017). Factors effecting anger expression styles and problem solving skills of high school age male adolescents in the aegean region of Turkey. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health* 13(3):154-179

Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*, 30(5), <https://doi.org/10.12968/bjon.2021.30.5.272>

Chung, J.E., Song, G., Kim, K., Yee, J., Kim, J.H., & et al. (2019). Association between anxiety and aggression in adolescents: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 19, 115. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1479-6>

Clinke L. (2005). Life skills, techniques to deal with anxiety, depression, loneliness, shyness, and failure. Translated by Shahram Mohammad Khani. Tehran: Espand Honar

Estévez, E., Jiménez, T.I., & Moreno, D. (2018). Aggressive behavior in adolescence as a predictor of personal, family, and school adjustment problems. *Psicothema*, 30(1), 66-73.

Hills, J. D. (2018). Defining and Classifying aggression and violence in health care work. *Collegian*, 25, 607-612.

Joshi, S.V., Parashar, S., & Nagpal, J. (2013). *Teacher's Manual–Life Skills for Class-VIII*. Delhi, The Secretary, Central Board of Secondary Education.

Maddah, D., Saab, Y., Safadi, H., Farraj, N.A., Hassan, Z., & et al. (2021). The first life skills intervention to enhance well-being amongst university students in the Arab world: 'Khotwa' pilot study. *Health Psychology Open*, <https://doi.org/10.1177/20551029211016955>

Moshki, M., Hassanzade, T., & Taymoori, P. (2014). Effect of Life Skills Training on Drug Abuse Preventive Behaviors among University Students. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(5), 577-583.

Moulier, V., Guinet, H., Kovacevic, Z., Bel-Abbass, Z., Benamara, Y., & et al. (2019). Effects of a life-skills-based prevention program on self-esteem and risk behaviors in

adolescents: a pilot study. *BMC Psychology*, 7, 82. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0358-0>

Purwadi, P., Supriyanto, A., Saputra, W.N.E., & Alhadi, S. (2020). Aggression among adolescents: The role of emotion regulation. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 17(2), 132.

Roy, K., Kamath, V., Kamath, A., & Hegde, A. (2016). Effectiveness of life skill training program on stress among adolescents at a school setting. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 12(4), 309-322.

Sudmand, N., Movallali, G., Abedi, A., Dadkhah, A., Rostami, M., Reza Soltan, p. (2020). Improving the Self-Esteem and Aggression Control of Deaf Adolescent Girls: The Effectiveness of Life Skills Training. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 8(3), 163-174. <https://doi.org/10.32598/jpcp.8.3.401.1>

Tremblay, E. R. (2018). Anger and Aggression. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychologh.