

October-November 2024, Volume 12, Issue 4

## The Effectiveness of Teaching Life Skills with a Solution-Oriented Approach on the Social Skills of Children with Behavioral Problems in Divorced Families

Eyd Morad Solgi<sup>1</sup>, Maryam Asaseh<sup>2\*</sup>, Leila Kashani Vahid<sup>3</sup>, Majid Ebrahimpoor<sup>4</sup>,  
Samira Vakili<sup>5</sup>

1- PhD Student, Psychology and Education of Exceptional Children, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

4- Assistant Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

5- Assistant Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**Corresponding author:** Maryam Asaseh, Assistant Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**Email:** m.asase@srbiau.ac.ir.

Received: 28 June 2024

Accepted: 26 Sep 2024

### Abstract

**Introduction:** Divorce is a phenomenon that not only disrupts the psychological stability of the couple but also impacts the emotional well-being of their children and those around them. This study aimed to develop a life skills training program using a solution-oriented approach and to assess its effectiveness on the social skills of children with behavioral problems in divorced families.

**Methods:** This research utilized a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and one-month follow-up, including a control group. The study population consisted of children aged 12 to 18 with behavioral problems, residing in the cities of Rabat Karim and Baharestan, whose parents had divorced between one and five years prior. Thirty participants were selected through convenience sampling and were randomly assigned to either an experimental or control group, with 15 participants in each group. The data collection instruments included the Adolescent Behavior Problem Self-Report Scale (Achenbach & Rescorla, 2001) and the Social Skills Scale (Elliott & Gresham, 1990). The experimental group underwent 10 sessions of a life skills training program (developed by the World Health Organization) using a solution-oriented approach (De Shazer, S). Data were analyzed using repeated measures analysis of variance, and Bonferroni's post hoc test at a significance level of 0.05, utilizing SPSS version 26.

**Results:** The results indicated that the experimental group, that received life skills training with a solution-oriented approach, showed significantly improved social skills in the post-test compared to the control group ( $p < 0.01$ ). These positive changes were maintained through the follow-up stage ( $p < 0.05$ ).

**Conclusions:** The findings suggest that life skills training with a solution-oriented approach is an effective intervention for enhancing the social skills of children with behavioral problems in divorced families, as it provides an opportunity for learning essential skills.

**Keywords:** Life skills training, Solution-oriented approach, Social skills, Behavioral problems, Divorce.

## اثربخشی آموزش مهارت های زندگی با رویکرد راه حل محور بر مهارت های اجتماعی فرزندان با مشکلات رفتاری در خانواده های طلاق

عیدمراد سلگی<sup>۱</sup>، مریم اساسه<sup>۲\*</sup>، لیلا کاشانی وحید<sup>۳</sup>، مجید ابراهیم پور<sup>۴</sup>، سمیرا وکیلی<sup>۵</sup>

- ۱- دانشجوی دکتری، روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
- ۲- استادیار گروه روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
- ۳- استادیار گروه روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
- ۴- استادیار گروه روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد قائنات، دانشگاه آزاد اسلامی، قائنات، ایران.
- ۵- استادیار گروه روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: مریم اساسه، استادیار، گروه روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.  
ایمیل: m.asase@srbiu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۴/۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۷/۵

### چکیده

**مقدمه:** طلاق، پدیده‌ای است که نه تنها ثبات روانی زوجین را برهم می‌زند، بلکه تعادل روانی فرزندان و اطرافیان را نیز تحت شعاع قرار می‌دهد. این پژوهش با هدف تدوین برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل محور و بررسی اثربخشی آن بر مهارت‌های اجتماعی فرزندان با مشکلات رفتاری در خانواده‌های طلاق انجام شد.

**روش کار:** پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه همراه با گروه شاهد بود. جامعه آماری شامل فرزندان ۱۲ تا ۱۸ ساله با مشکلات رفتاری در شهرستان‌های رباط کریم و بهارستان که ۱ تا ۵ سال از طلاق والدینشان گذشته بود. از جامعه آماری ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و شاهد (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها، مقیاس خودگزارشی مشکلات رفتاری نوجوانان Achenbach و همکاران و مقیاس مهارت‌های اجتماعی Elliott و همکاران بود. گروه آزمایش ۱۰ جلسه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی سازمان بهداشت جهانی با رویکرد راه حل محور (De Shazer S) را دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنادار ۰/۰۵ و با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد، افراد گروه آزمایش که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل محور را دریافت کرده بودند، در مقایسه با گروه شاهد، در مرحله پس‌آزمون، به طور معناداری در مهارت‌های اجتماعی نمرات بهتری کسب کردند ( $p < 0/01$ ) و این تغییرات مثبت تا مرحله پیگیری نیز پایدار بود ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل محور با فراهم کردن فرصتی برای یادگیری مهارت‌های اساسی، ابزاری مؤثر برای ارتقای مهارت‌های اجتماعی فرزندان با مشکلات رفتاری در خانواده‌های طلاق باشد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مهارت‌های زندگی، رویکرد راه‌حل محور، مهارت‌های اجتماعی، مشکلات رفتاری، طلاق.

## مقدمه

چرخه زندگی انسان، از تولد تا مرگ، مملو از دوره‌های مختلف با اهمیت است. اکثر روان‌شناسان و پژوهشگران، دوران کودکی و نوجوانی را به عنوان مهم‌ترین دوره‌های زندگی انسان و دوره‌ای محسوب می‌شود، چراکه سرآغاز (۱). نوجوانی، با محدوده سنی ۱۰ تا ۱۹ سال، دشوارترین دوران حیات از نظر تربیتی محسوب می‌شود، چراکه سرآغاز تحولات جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی در فرد است (۲). محیط گرم و عاطفی خانواده، بستر مناسبی برای رشد و تعالی فرزندان فراهم می‌کند. با این حال، عواملی مانند دعوا، تعارض و طلاق والدین می‌توانند این محیط امن را تهدید کرده و پیامدهای منفی بر سلامت روانی و تعادل عاطفی تمامی اعضای خانواده، به ویژه فرزندان، داشته باشند (۳). جدایی، طلاق و منازعات زناشویی به عنوان عوامل خانوادگی مخرب، سلامت روانی کودکان را تحت‌شعاع قرار می‌دهند (۴). یکی از مهم‌ترین تهدیدات و فروپاشی این نهاد ارزشمند، طلاق (divorce) والدین است (۵). طلاق به عنوان پایان شرعی و قانونی ازدواج و جدایی همسران، حقوق و تکالیف متقابل زوجین را از بین می‌برد (۶). از هم‌گسیختگی خانواده در اثر طلاق، زمینه‌ساز بروز مشکلات رفتاری در نوجوانان می‌شود (۷). عدم سازگاری یا طلاق والدین، می‌تواند اثرات مخرب و ماندگاری بر کارکرد روان‌شناختی و حتی سلامت جسمانی فرزندان داشته باشد (۸). مشکلات رفتاری طیف وسیعی از علائم آسیب‌شناسی روانی شامل اضطراب، افسردگی، مشکلات اجتماعی، مشکلات فکری، پرخاشگری و... می‌باشد (۹). تحقیقات نشان داده‌اند که فرزندان خانواده‌های طلاق، بیشتر در معرض مشکلات رفتاری قرار دارند (۱۰). در دوران نوجوانی که فرد به طور طبیعی با استرس‌های متعددی روبه‌رو است، مواجهه با فشارهایی مانند طلاق والدین، زمینه را برای بحران و تشدید مشکلات رفتاری (Behavioral problems) فراهم می‌کند (۱۱). این مشکلات می‌توانند به عنوان یک شکست تلقی شده و بر حالات روحی و روانی افراد با اختلال یادگیری تأثیر منفی گذاشته و منجر به پرخاشگری در آن‌ها شوند (۱۲). ویژگی‌های مهارت‌های اجتماعی اکتسابی بودن آن‌هاست و می‌تواند تحت‌تأثیر محیط و خانواده قرار بگیرد (۱۳). مهارت‌های اجتماعی، مجموعه‌ای پیچیده از مهارت‌ها مانند مشارکت با دیگران، آغازگر رابطه بودن، کمک خواستن و تشکر و قدردانی کردن است (۱۴). شناخت و مهارت اجتماعی، فرآیندی که کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک

## عیدمراد سلگی و همکاران

و پیش‌بینی، رفتار خود را کنترل و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم کنند (۱۵). کودکان و نوجوانانی که والدین آنها طلاق گرفته‌اند، رفتارهای مشکل ساز اجتماعی بیشتری نسبت به همتایان‌شان نشان می‌دهند (۱۶). در پژوهشی دیگر، نمرات مهارت‌های اجتماعی در فرزندان خانواده‌های طلاق به طور معناداری پایین‌تر از همتایان‌شان بود که فرزند خانواده‌های طلاق نیستند (۱۷). نظریهٔ پیازه رشد اجتماعی را به‌طور تجزیه‌ناپذیری با کل انسان مرتبط می‌داند، یعنی اثر عاطفی نسبت به رشد شناختی تأثیر بیشتری در روابط اجتماعی دارد (۱۸). یکی از روش‌های مداخله برای کاهش آسیب‌های فرزندان خانواده طلاق، آموزش مهارت‌های زندگی به آنان است (۱۹). برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود کارکردهای شناختی، اجتماعی و رفتاری افراد گروه‌های مختلف روشی کارآمد است (۲۰). مهارت‌های زندگی، به عنوان توانایی‌های روانی-اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر، افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثری با چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند (۲) و این مهارت‌ها بر خلاف رویکردهای مشکل‌محور که بر نقص‌ها و ضعف‌ها تمرکز دارند، بر یافتن راه‌حل‌ها و تمرکز بر مسائلی که قابل‌تغییر هستند، متمرکز می‌شوند (۲۱). رویکرد راه‌حل‌محور (Solution oriented approach) برای آموزش مهارت‌های زندگی به جای تمرکز بر مشکلات و زمینه‌های غیرقابل‌تغییر، بر روی یافتن راه‌حل، تشخیص نقاط قوت، استثناها در رخدادهای ناگوار و دیدگاه ترجیحی فرد تأکید می‌شود (۲۲). هدف اصلی این برنامه، ارتقای عملکردهای شناختی و مهارت‌های اجتماعی فرزندان طلاق است. با وجود ارائه روش‌ها و برنامه‌های درمانی متعدد برای کاهش آسیب‌های ناشی از طلاق والدین در نوجوانان، تاکنون از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور برای این گروه استفاده نشده است. لذا با توجه به افزایش آمار طلاق در جامعه و نیاز فرزندان خانواده‌های طلاق به آموزش مهارت‌های اجتماعی برای ارتقای بهداشت روانی، انجام پژوهش‌های روان‌شناختی در این حوزه ضروری به نظر می‌رسد. این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سوال بود: آیا برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور بر مهارت‌های اجتماعی فرزندان با مشکلات رفتاری در خانواده‌های طلاق مؤثر است؟

## روش کار

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری (یک‌ماهه) همراه با گروه شاهد بود.

مشکلات تفکر، مشکلات توجه، رفتار بزهکارانه، رفتار پرخاشگرانه و سایر مشکلات رفتاری می‌شود که مجموعه ناهمگونی از ناراحتی‌های مختلف مانند نافرمانی و غذا نخوردن و... است. سازندگان پایایی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه کردند (۹). فدایی و همکاران، پایایی مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و با استفاده از روش دونیمه کردن ۰/۸۹ به دست آوردند. همچنین روایی این مقیاس را با استفاده از روایی سازه تأیید کردند (۲۳). پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی (نسخه دانش‌آموزان) (Social Skill Rating System) توسط گرشام و الیوت (۱۹۹۰) برای ارزیابی مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان بین ۶ تا ۱۸ سال ساخته شد و با ۲۷ گویه که در طیف لیکرت سه درجه‌ای (هرگز=۰، گاهی=۱، اغلب اوقات=۲) نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل پرسش‌نامه بین صفر تا ۵۴ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده مهارت‌های اجتماعی بیشتر است و دارای چهار خرده‌مقیاس (خودکنترلی، همدلی، ابراز وجود و همکاری) است. پایایی مقیاس با استفاده از بازآزمایی و آلفای کرونباخ را ۰/۹۴ گزارش کردند (گرشام و الیوت ۱۹۹۰). عباسی اسفجیر و خطیبی، مقدار آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را برای مقیاس مهارت‌های اجتماعی ۰/۹۳ و برای مشکلات رفتاری ۰/۸۷ گزارش کردند، همچنین برای تعیین روایی پرسش‌نامه از روایی محتوایی و روایی سازه به کمک روش تحلیل عاملی استفاده کردند (۲۴).

دکتر گیلبرت بوتوین در سال ۱۹۷۹ گامی نو در آموزش مهارت‌های زندگی برداشت. این مهارت‌ها، طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، به افراد توانایی اتخاذ رفتار مثبت، سازگاری با شرایط و مواجهه مؤثر با چالش‌ها و نیازهای روزمره را می‌بخشند. ده مهارت زندگی کلیدی که سازمان بهداشت جهانی معرفی کرده عبارتند از: خودآگاهی، همدلی، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، روابط بین‌فردی، روابط مؤثر، مدیریت هیجان و مدیریت استرس (۲). استیو دی شازر در سال ۱۹۷۰ رویکرد راه‌حل‌محور را پایه‌گذاری کرد. رویکرد راه‌حل‌محور شاخه‌ای از درمان‌های پست‌مدرن محسوب و با تمرکز بر حل مسئله، تغییر و توجه به راه‌حل‌ها و بهره‌مندی از تکنیک‌های دهگانه‌ای شامل منبع گفتگو، نتیجه مطلوب، دیگرچه/به‌جای، آینده مطلوب، اهداف مثبت، استثنا، مقیاسی، هویتی/راهبردی، مقابله‌ای و تکلیف پایان جلسه، به درمان مشکلات می‌پردازد (۲۵). در پژوهش حاضر محتوای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور با تلفیق ده مهارت زندگی سازمان بهداشت جهانی (World Health

جامعه آماری این پژوهش را تمامی فرزندان ۱۲ تا ۱۸ ساله خانواده‌های طلاق شهرستان های رباط‌کریم و بهارستان تشکیل دادند که ۱ تا ۵ سال از طلاق والدینشان گذشته بود. از بین مراکز مشاوره خانواده دو شهرستان، به روش نمونه‌گیری هدفمند (در دسترس) دو مرکز مشاوره خانواده انتخاب شدند. از این دو مرکز مشاوره، تعداد صد پرونده فرزندان طلاق با آدرس و شماره تلفن (از هر شهرستان پنجاه پرونده) با ملاک‌های ورود، استخراج شد. پس از تماس و بررسی این صد پرونده، ۷۶ فرد حاضر به همکاری و با مقیاس خودگزارشی مشکلات رفتاری نوجوانان (آخبناخ و رسکورلا ۲۰۰۱) ارزیابی شدند. در ادامه سی نفر دارای نمره بیشتر (نمره‌های بیشتر از ۷۰ بیانگر مشکلات رفتاری در این مقیاس)، به صورت داوطلب واجد شرایط وارد مطالعه شدند و به روش تصادفی در گروه آزمایش و گروه شاهد، هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود گروه نمونه به پژوهش عبارت بودند از: گذشت ۱ تا ۵ سال از طلاق والدینشان، سن ۱۲ تا ۱۸ ساله، وجود مشکلات رفتاری در فرزندان، رضایت و همکاری والدین و نوجوانان برای شرکت در پژوهش. ملاک‌های خروج، شامل بی‌انگیزگی مشارکت کنندگان در پاسخ به سؤالات پرسش‌نامه و غیبت بیش از سه جلسه در جلسات آموزش بود. به منظور گردآوری داده‌ها، ابزارها و جلسات آموزشی زیر در پژوهش مورد استفاده قرار گرفتند.

مقیاس خودگزارشی مشکلات رفتاری نوجوانان (The Achenbach Youth Self-Report Scale) (YSR) را آخبناخ و رسکورلا (۲۰۰۱) برای نوجوانان سنین ۱۱ تا ۱۸ سال که حداقل تحصیلات در حد پایه پنجم ابتدایی ساخته است و در مدت پانزده دقیقه پاسخ داده می‌شود. این مقیاس دو بخش دارد: بخش شایستگی‌ها (Competencies) با هشت گویه، به صورت سه درجه‌ای (کمتر از متوسط=۱، در حد متوسط=۲، بیشتر از متوسط=۳) و بخش سندرم‌ها (Syndromes) با ۱۱۲ گویه، به صورت سه درجه‌ای است (درست نیست=۰، گاهی اوقات یا تا حدی درست است=۱، همیشه یا اغلب اوقات درست است=۲) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بین صفر تا ۶۰ بیانگر حالات رفتاری نرمال و نمره بین ۶۰ تا ۷۰ بیانگر حالات رفتاری مرزی و نمره بیشتر از ۷۰ بیانگر حالات رفتاری با اختلال است. بخش شایستگی‌ها شامل خرده مقیاس‌های، فعالیت‌ها، عملکرد تحصیلی، کارآمدی اجتماعی و شایستگی کلی است و بخش سندرم‌ها، شامل زیرمقیاس‌های گوشه‌گیری/افسردگی، شکایات بدنی، افسردگی/اضطراب مشکلات اجتماعی،

## عیدمراد سلگی و همکاران

مقادیر بالاتر از ۸/۰ را نشان داد که نشان دهنده پایایی بسیار خوب محتوای برنامه بود. ملاحظات اخلاقی، از جمله کسب تأییدیه اخلاقی به شناسه IR-LAU.SRB.REC.1401.246 و اخذ رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان، رضایت آگاهانه و داوطلبانه آزمودنی‌ها، امکان خروج از مطالعه، احترام به حقوق و شخصیت آزمودنی‌ها، رازداری و امانت‌داری از سوی پژوهشگر، جبران خطرات احتمالی در حین مطالعه از سوی پژوهشگران و رضایت برای انتشار رعایت شد. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور در قالب ده جلسه یک ساعته طبق جدول ۱ اجرا شد.

Organization) و ده تکنیک رویکرد راه حل محور استیو دی شازر تدوین شد. سپس محتوای برنامه آموزش مهارت های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور با استفاده از شاخص روایی محتوایی (CVI) و ضریب آلفای کرونباخ از نظر اعتبار و پایایی مورد بررسی و برای سنجش روایی محتوای برنامه، روش والتز و همکاران (۲۶) به کار گرفته شد و با نظرسنجی از ۱۵ متخصص، شاخص روایی محتوای (CVI) برنامه را بین ۳۳٫۳۳ تا ۶۷٫۸۶ نشان داد. برای سنجش پایایی برنامه، از روش آلفای کرونباخ به همراه روش همسانی درونی استفاده شد. محاسبه آلفای کرونباخ برای تمام ابعاد و سازه‌های برنامه،

جدول ۱. شرح مختصر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور (استیو دی شازر، ۱۹۷۰)

جلسات	مهارت‌ها	محتوای مهارت‌ها	روش‌ها	اهداف و راه‌حل‌ها
اول	خودآگاهی	پیش‌آزمون، کلیات مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور، تعریف مهارت خودآگاهی، خویش‌پنداری، اهمیت و ضرورت، مفهوم مهارت خودآگاهی، حوزه‌های خودآگاهی، مفهوم خود، انواع خود، عزت‌نفس، ویژگی‌های افراد خودآگاه، روش‌های افزایش خودآگاهی، باورهای غیرمنطقی در خودآگاهی، موانع خودآگاهی.	منع گفت‌وگو	مدل محاوره‌ای اجتماعی جهت پذیرش، بررسی پیش‌زمینه‌ها یا کسب زمینه‌های مشترک و جمع‌آوری توانمندی‌ها، تکلیف جلسه قبل (بعد از جلسه اول)،  مهم‌ترین انتظار شما از جلسه (مهارت...) چیست؟ دیگر چه؟ (کسب اطلاعات جدید) / به جای (برگرداندن جملات منفی)
دوم	همدلی	تعریف همدلی، انواع همدلی، اهمیت و ضرورت همدلی، حوزه‌های همدلی، زمینه‌های بروز رفتار همدلانه، مزایای بهبود مهارت همدلی، راهکارهای تقویت همدلی، سایر روش‌های تقویت همدلی، عوامل مانع همدلی.	نتیجه مطلوب دیگر چه به جای آینده مطلوب	تصور کنید یک شب به خواب رفتید و زمانی که در همان حال بودید، معجزه‌ای اتفاق افتاد و شما به بهترین حالت (مهارت...) رسیده‌اید. اولین چیزی که پس از مواجه شدن با این حالت به آن فکر می‌کنید چیست؟
سوم	تفکر خلاق	تعریف تفکر و تفکر خلاق، مهارت تفکر خلاق، ویژگی‌های افراد خلاق، شرایط ابراز تفکر خلاق، چگونه تفکر خلاق را در خود و دیگران پرورش دهیم؟ عوامل شناسایی یک کار خلاق، توصیه‌های عملی جهت پرورش تفکر خلاق، تکنیک‌های تفکر خلاق، روش‌های ایجاد تفکر خلاق در محیط‌های آموزشی، موانع ذهنی تفکر خلاق در سازمان‌ها.	اهداف مثبت	دوست دارید این جلسه (مهارت...) چه تغییری در شما ایجاد کند؟ چه زمان‌هایی (مهارت...) مناسبی داشتید؟  از نمره ۱۰ تا ۰، نمره ۱۰ نتایج کسب (مهارت...) راه‌حل‌های آن را نشان می‌دهد و نمره صفر برعکس آن را نشان می‌دهد. هم‌اکنون امتیاز خود را کجا قرار می‌دهید؟
چهارم	تفکر انتقادی	تعریف تفکر انتقادی، مهارت تفکر انتقادی، طبقه‌بندی حیطه‌های شناختی در تفکر انتقادی، ملزومات تفکر انتقادی، اصول تفکر نقادانه، لزوم تفکر انتقادی در نظام آموزشی، نکات اساسی در ایجاد «کلاس درس» پویا و نقاد، اخلاق گفت‌وگو در تفکر انتقادی، ویژگی‌های افرادی که تفکر نقادانه دارند، راهکارهای پرورش تفکر نقادانه، موانع تفکر انتقادی.	استثنا مقیاسی	چگونه (مهارت...) انجام می‌دهید؟ چگونه خود را ملزم به این کار کردید؟ با توجه به میزان پیشرفت، چگونه به (مهارت...) لازم می‌رسیدید؟ تمایل دارید که بعد از این جلسه (مهارت...) چه چیزی بهتر شود؟ چگونه آن را انجام می‌دهید؟
پنجم	حل مسئله	تعریف مسئله، تعریف حل مسئله، تعریف مهارت حل مسئله، مهارت حل مسئله (ضرورت و اهمیت)، فرآیند حل مسئله، روش علمی حل مسئله، ابزار ضروری برای حل مسئله.	هویت‌ی / راهبردی	از الان تا جلسه بعد که همدیگر را خواهیم دید (تا جلسه نهم) از شما می‌خواهم با توجه به (مهارت...) به‌خوبی دقت کنید و ببینید که چه اتفاق‌هایی (احساس، رفتار، خانواده و ارتباطات و...) در زندگی شما می‌افتد که دوست دارید باز هم تکرار شوند.
ششم	تصمیم‌گیری	تعریف مهارت روابط بین‌فردی، عوامل تأثیرگذار در روابط بین‌فردی، توصیه‌هایی برای تقویت روابط بین‌فردی، سبک‌های برقراری ارتباط با دیگران.	مقابله‌ای	اجرای پس‌آزمون دو گروه آزمایش و شاهد و پیگیری پس از گذشت یک ماه.
هفتم	روابط بین‌فردی	تعریف ارتباط، تعریف مهارت ارتباطی، مؤلفه‌های ارتباط، ویژگی‌های ارتباط مؤثر، ویژگی‌های ارتباط نامؤثر، عوامل برقراری ارتباط مؤثر، موانع ارتباط مؤثر.	پایان جلسه / تکلیف	



هشتم	روابط مؤثر	تعریف ارتباط، تعریف مهارت ارتباطی، مؤلفه‌های ارتباط، ویژگی‌های ارتباط مؤثر، ویژگی‌های ارتباط نامؤثر، عوامل برقراری ارتباط مؤثر، موانع ارتباط مؤثر.
نهم	مدیریت هیجان	تعریف هیجان مدیریت هیجان، هوش هیجانی، مؤلفه‌های هوش هیجانی، روش‌های تقویت هوش هیجانی، خشم و اهمیت کنترل خشم و عصبانیت.
دهم	مدیریت استرس	تعریف استرس، علایم شایع استرس، فواید استرس خوب، مهارت مقابله با استرس و اهمیت آن، ویژگی‌های افراد مقاوم به استرس، روش‌های کاهش علائم و نشانه‌های استرس، روش‌های افزایش مقاومت در برابر استرس.

شد.

### یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در پژوهش شامل ۳۰ نفر بودند که میانگین سنی و انحراف معیار افراد در گروه آزمایش  $15/5 \pm 0/8$  سال و میانگین سنی افراد شرکت‌کننده در گروه شاهد  $15/7 \pm 0/9$  سال بود. همچنین بین میانگین سنی دو گروه اختلاف معناداری وجود نداشت ( $p > 0/05$ ). جدول ۲، یافته‌های توصیفی متغیر «مهارت‌های اجتماعی» را نشان می‌دهد.

در پایان پس از جمع‌آوری داده‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، اثربخشی بسته آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه حل‌محور بر مهارت‌های اجتماعی فرزندان با مشکلات رفتاری در خانواده‌های طلاق در دو سطح توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و استنباطی با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر سنجیده شد. همچنین برای بررسی پیش‌فرض‌های آزمون از آزمون‌های کلموگراف-اسمیرنوف، لوین و ام‌باکس و سطوح معناداری  $0/05$  و  $0/01$  استفاده شد. علاوه بر این برای مقایسه متغیرهای دموگرافیک در دو گروه از آزمون کای دو استفاده شد. داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل

جدول ۲. یافته‌های توصیفی متغیر مهارت‌های اجتماعی

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		تعداد
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
مهارت‌های اجتماعی	آزمایش	۶۵/۲۶	۴/۳۰	۸۴/۶۰	۱/۹۱	۱۵
	شاهد	۲۳/۰۶	۰/۷۰	۳۴/۰۶	۳/۲۳	۱۵

کوواریانس‌ها از آزمون ام‌باکس استفاده شد. براساس نتایج به دست آمده از آنجا که مقدار  $P$  در هیچ یک از آزمون‌ها معنی‌دار نبود ( $P > 0/05$ )، بنابراین پیش‌فرض‌های آزمون پارامتریک به‌درستی رعایت شده و لذا معنی‌برای استفاده از آزمون تحلیل واریانس مکرر وجود نداشت. علاوه بر این نتایج آزمون ماچلی برای بررسی برابری کوواریانس‌ها با کوواریانس کل (آماره  $0/945$ ) و سطح معناداری ( $0/654$ ) نشان داد که آزمون ماچلی معنادار نیست و لذا باید با فرض برقراری کرویت، از آزمون اسپرسیتی اسامد در بعد زمان به جای آزمون گرین-هوس گیسر، هیون فلت و لور باوند استفاده شود. در ادامه در جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر ارائه شده است.

مطابق نتایج جدول فوق، میانگین نمرات مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایش به‌تدریج افزایش یافته و از  $23/06$  در مرحله پیش‌آزمون به  $34/06$  در مرحله پس‌آزمون و  $38/06$  در مرحله پیگیری رسیده است؛ این در حالی است که در گروه شاهد نمرات تغییر چندانی نداشته‌اند. پیش از انجام تحلیل استنباطی داده‌ها، جهت رعایت پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک، مهم‌ترین پیش‌فرض‌ها یعنی بررسی نرمال بودن توزیع نمرات، همسانی واریانس‌ها و همسانی کوواریانس‌ها مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کلموگراف-اسمیرنوف، برای بررسی همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین و برای بررسی همسانی

## عیدمراد سلگی و همکاران

**جدول ۳.** نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در خصوص مهارت‌های اجتماعی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در دو گروه

منبع (اسپرسیتی اسامد)	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات	توان آماری
درون گروهی (مراحل پژوهش)	۲۴۳۲/۶۸۹	۲	۱۲۱۶/۳۴۴	۴۳۶/۷۶۱	۰/۰۰۰	۰/۹۴۰	۱/۰۰۰
بین گروهی	۴۵۲/۰۲۲	۲	۲۲۶/۰۱۱	۸۱/۱۵۵	۰/۰۰۰	۰/۷۳۳	۱/۰۰۰
خطا	۱۵۵/۹۵۶	۵۶	۲/۷۸۵				

پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش، به تأثیر متغیر مستقل مربوط است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر رویکرد راه حل محور بر مهارت‌های اجتماعی فرزندان دارای مشکلات رفتاری در خانواده‌های طلاق مؤثر است. در ادامه نتایج مقایسه‌های زوجی میانگین‌های سه مرحله پژوهش با استفاده از آزمون بونفرونی در جدول ۴ آمده است.

بر اساس یافته‌های جدول فوق، در موقعیت درون گروهی تفاوت بین میانگین نمرات متغیر مهارت‌های اجتماعی در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) از پژوهش معنی‌دار است ( $P < 0/01$ ). همچنین در موقعیت بین گروهی، میانگین نمرات این متغیر در دو گروه آزمایش و شاهد نیز تفاوت معنی‌داری دارد ( $P < 0/01$ ). نتایج نشان داده است که نزدیک به ۷۳٪ از تفاوت‌های ایجاد شده در نمرات

**جدول ۴.** مقایسه زوجی میانگین‌های نمرات مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایش در سه مرحله پژوهش

مراحل (۱)	مراحل (۲)	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف استاندارد	معنی‌داری
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۵/۵۳۳*	۰/۵۰۱	۰/۰۰۰
پیش‌آزمون	پیگیری	-۱۲/۷۰۰*	۰/۲۷۵	۰/۰۰۰
پس‌آزمون	پیگیری	-۷/۷۶۷*	۰/۴۸۰	۰/۰۰۰

\*معنی‌دار در سطح ۰/۰۵

از گروه شاهد بود که مداخله‌ای دریافت نکرده بودند. این اثر مثبت تا زمان پیگیری نیز تداوم داشت. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های رئیس‌ی و همکاران مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان فرزندان خانواده‌های طلاق (۲۰)؛ مهرداد و همکاران مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی برای خلق‌وخو و افکار خودکشی نوجوانان دختر و پسر استان ایلام (۲۷)؛ کسای و خانبانی مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر کاهش علائم اختلال سلوک (۲۸)؛ میرزایی و حسنی مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را در کاهش مشکلات بین فردی نوجوانان (۲۹)؛ قاسمیان و کومار (Kumar) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پریشانی روانی دانش‌آموزان دختر و پسر در هندوستان (۳۰)؛ جمالی پاقلعه و همکاران مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر سازگاری اجتماعی نوجوانان (۳۱) و قمری گیوی و خشنودنیای چماچای مبنی بر اینکه نمرات مهارت‌های اجتماعی در فرزندان خانواده‌های طلاق به‌طور معناداری پایین‌تر از همتایان شان بود که فرزند خانواده‌های طلاق نیستند (۱۷)، همسو است.

نتایج مقایسه‌های زوجی در جدول فوق نشان داد که تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون در نمرات شاخص مهارت‌های اجتماعی معنادار است ( $P < 0/01$ ) و میانگین نمرات این شاخص در پس‌آزمون از پیش‌آزمون بالاتر است که این امر نشان می‌دهد برنامه‌های آموزشی در افزایش نمرات مهارت‌های اجتماعی در پس‌آزمون تأثیر معنادار داشته است. علاوه بر این، تفاوت پیش‌آزمون و پیگیری نیز در نمرات این شاخص معنادار است ( $P < 0/01$ ) و میانگین نمرات شاخص مهارت‌های اجتماعی در پیگیری از پیش‌آزمون بالاتر است که بیانگر این است که تأثیر زمان بر افزایش نمرات این شاخص پایدار بوده است.

## بحث

نتایج پژوهش نشان داد که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه حل محور بر مهارت‌های اجتماعی فرزندان با مشکلات رفتاری در خانواده‌های طلاق اثر معناداری دارد. در گروه آزمایش که دریافت‌کننده آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه حل محور بودند، نمرات مهارت‌های اجتماعی فرزندان به‌طور قابل توجهی بالاتر

این یافته‌ها همچنین با نتایج پژوهش‌های ابراهیمی و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور بر توانایی حل مسئله و روابط بین‌فردی دانش‌آموزان (۳۲)؛ اسدی حسونند و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان راه‌حل‌محور را بر بهبود کیفیت زندگی نوجوانان (۳۳)؛ Ayar و همکاران مبنی بر تأثیر مشاوره با رویکرد راه‌حل‌محور را بر روی نشانه‌های افسردگی و سطح حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان (۳۴)؛ ÖztürkÇopur و همکاران مبنی بر تأثیر رویکردهای راه‌حل‌محور را بر رفتارهای قلدری نوجوانان نسبت به همسالان (۳۵)؛ Reddy و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان مختصر راه‌حل‌محور برای دختران نوجوان مبتلا به افسردگی متوسط (۳۶)؛ Kramer و همکاران مبنی بر اثربخشی یک درمان گفت‌وگوی کوتاه مبتنی بر راه‌حل را برای نوجوانان ۱۲ تا ۲۲ ساله با علائم افسردگی (۳۷)؛ دست‌باز و همکاران مبنی بر اثربخشی مشاوره گروهی راه‌حل‌محور بر سازگاری و خودکارآمدی دانش‌آموزان سال اول دبیرستان (۳۸)؛ شاهی و اوجی‌نژاد مبنی بر اثربخشی آموزش به شیوه رویکرد راه‌حل‌محور بر افزایش میزان سازگاری اجتماعی و حل بحران هویت نوجوانان دختر (۳۹)، همسو است. همسویی از آن لحاظ است که پژوهش‌های مذکور بر تأثیر این روش بر مهارت‌های اجتماعی نوجوانان تأکید دارند.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های زندگی نقشی بنیادی در رشد فکری، شناختی و فراشناختی نوجوانان را فراهم می‌کند و در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های مختلف زندگی، دامنه وسیع‌تری از راه‌حل‌های مناسب و سازنده را در اختیار داشته باشد تا به افزایش اعتمادبه‌نفس، تاب‌آوری و سلامت روان آن‌ها کمک کند. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌های رفتاری و شناختی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا با چالش‌های زندگی به طور مؤثر کنار بیایند. این مهارت‌ها با ایجاد تعادل بین دانش، نگرش و مهارت به افراد کمک می‌کنند تا مهارت‌های مقابله با استرس را در خود پرورش داده و اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهند (۴۰). خودآگاهی به عنوان یکی از مهارت‌های کلیدی زندگی، نقشی اساسی در رشد و ارتقای نوجوانان ایفا می‌کند. نوجوانانی که خود را به خوبی می‌شناسند، از نقاط قوت و ضعف شخصیت خود آگاه هستند و مسئولیت رشد و پیشرفت خود را بر عهده می‌گیرند. این شناخت عمیق، به آنها کمک می‌کند تا

اهمیت هیجانات را در شکل‌گیری شخصیت خود درک کنند و با اتکا به توانمندی‌های خود، نقاط ضعف خود را تقویت کنند (۳۴). مهارت‌های ارتباطی، کلید برقراری روابط مؤثر با دیگران هستند. این مهارت‌ها به ما کمک می‌کنند تا افکار، احساسات و نیازهای خود را به طور واضح و شفاف بیان کنیم و پیام‌های دیگران را به درستی درک کنیم. افرادی که مهارت‌های ارتباطی را می‌آموزند، از مزایای متعددی بهره‌مند می‌شوند، از جمله: کاهش سوءتفاهم‌ها و سوءبرداشت‌ها، تقویت روابط، افزایش اعتمادبه‌نفس. درک انواع مختلف ارتباط جرأت‌مندان، پرخاشگرانه و منفعلانه نیز برای برقراری ارتباط مؤثر ضروری است و با شناخت احساسات و رفتار خود و دیگران، می‌توانیم از بروز مشکلات بین‌فردی جلوگیری کنیم و روابط سالم و رضایت‌بخش برقرار کنیم (۲۸). همچنین رویکرد راه‌حل‌محور به افراد می‌آموزد تا با چالش‌های زندگی به طور مثبت و سازنده روبه‌رو شوند و به جای اینکه مشکلات را غیرقابل حل و طاقت‌فرسا تلقی کنند، مشکلات را به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد ببینند و به جای تمرکز بر عواملی که خارج از کنترل آن‌ها است، بر مسائلی تمرکز کنند که قابلیت تغییر دارند و چگونه مشکلات خود را به طور گام به گام تجزیه و تحلیل کرده و راه‌حل‌های خلاقانه برای آنها پیدا کنند (۲۱). رویکرد راه‌حل‌محور به جای تمرکز بر مشکلات، با تمرکز بر نقاط قوت و توانایی‌های فرد و ایجاد نگرشی مثبت به زندگی، به افزایش تاب‌آوری افراد کمک می‌کند (۴۱). رویکرد راه‌حل‌محور باعث بهبود کیفیت کلی زندگی افراد و کاهش تأثیر منفی بیماری‌های روانی و جسمی می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا نقش احساسات را در زندگی خود به طور مؤثرتر درک کرده و بر پریشانی روانی خود غلبه کنند (۴۲).

در تبیین اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور می‌توان این‌گونه استدلال کرد که آموزش مهارت‌های زندگی از یک سو باعث می‌شود افراد، شناخت بهتری از خود کسب کنند و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و در جهت اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت خود بکوشند و از دیگر سو، رویکرد راه‌حل‌محور با ایجاد آگاهی در مورد نقاط قوت و ضعف به فرد کمک می‌کند تا در مقابله با مشکلات به استفاده از شیوه‌های کارآمدی روی آورد و در نتیجه، سازگاری خود را با اطرافیان افزایش دهد. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور



احتمال تغییر در آنها وجود دارد، تمرکز کنند (۲۱). آموزش مهارت‌های زندگی، اساسی‌ترین ابعاد موردنیاز زندگی را در بر می‌گیرد؛ همراه با رویکرد راه‌حل‌محور که بر روی نقاط مثبت، تشخیص و تعیین راه حل به‌جای تمرکز بر مشکلات نوجوان تأکید می‌کند، به نوجوانان کمک می‌کند تا با واقع‌بینی، با مشکلات خاص خانواده و دوره نوجوانی برخورد کرده و با به‌کار بستن راهکارهای مناسب آموخته شده، به حفظ و ارتقای سلامت روان خود کمک کنند. در واقع این نوع آموزش با کسب مهارت‌ها و درگیر کردن نوجوانان در روش‌های مشارکتی و تعاملی و آموزش و اینکه چطور فکر کنند، به‌جای اینکه به چه چیزی فکر کنند، ابزار نیرومندی برای یادگیری در حوزه‌های شناختی، اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی در اختیار آنها قرار می‌دهد. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه حل‌محور، اثرگذاری مثبت در جهت عملکردهای رفتاری، شناختی و هیجانی فرزندان خانواده‌های طلاق که منجر به تغییرات مثبت و بهبود توانمندی‌ها و مهارت‌های اجتماعی و مداخله‌های آموزشی-تربیتی فرزندان خانواده طلاق داشته و راهنمایی برای طراحی الگوهای آموزشی در جهت ارتقای مهارت‌های شناختی و اجتماعی این گروه باشد. بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور با فراهم کردن فرصتی برای یادگیری مهارت‌های اساسی، ابزاری مؤثر برای ارتقای مهارت‌های اجتماعی فرزندان با مشکلات رفتاری در خانواده‌های طلاق باشد.

### سیاسگزار

این مقاله مستخرج از رساله دکتری رشته روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی تهران است که در تاریخ ۱۴ تیر ۱۴۰۱ با کد پژوهشی ۱۶۲۵۲۲۶۳۹ تصویب شد.

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند از زحمات تمامی عزیزانی که در اجرای این پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی کنند.

### تضاد منافع

پژوهش حاضر هیچگونه تعارض منافی با هیچ سازمانی ندارد.

با آموزش روش تصمیم‌گیری صحیح و چگونگی حل مسئله، باعث کاهش تردید در تصمیم و کاهش ناتوانی در مقابله با مشکلات زندگی روزمره می‌شود و تفکر خلاق و انتقادی را که لازمه دستیابی به راه‌حل مناسب برای بسیاری از مسائل اجتماعی است را در فرد پرورش می‌دهد (۳۲). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور، با آموزش رفتارهای اجتماعی مثبت، افزایش جرأت‌ورزی، خودپنداره مثبت، مهارت‌های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مناسب، شیوه‌های مهار فشار عصبی و شیوه‌های برخورد با موقعیت‌های استرس‌زای اجتماعی و آرمیدگی عضلانی، باعث می‌شود که فرد در مهار واکنش‌های هیجانی، مهارت لازم را جهت مقابله با عامل استرس‌زای اجتماعی کسب کند و قادر به شکل‌دادن روابط خود و حفظ روابط خویش با دیگران شوند. به بیانی دیگر، نوجوان با کسب مهارت‌های اجتماعی می‌تواند نقش مؤثری در اصلاح این متغیرها داشته باشند.

محدودیت‌های پژوهش حاضر، استفاده از روش پرسش‌نامه: جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسش‌نامه، محدودیت‌هایی در درک عمیق تجربیات و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان ایجاد می‌کند. استفاده از روش‌های کیفی مانند مصاحبه و مشاهده می‌تواند اطلاعات غنی‌تر و دقیق‌تری را در مورد تجربیات و دیدگاه‌های نوجوانان دارای مشکلات رفتاری در خانواده‌های طلاق به دست دهد. محدودیت‌های ناشی از پاندمی کووید-۱۹: شیوع ویروس کرونا و محدودیت‌های بهداشتی، برگزاری کامل و مؤثر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور را با چالش مواجه کرد.

عدم تصادفی‌سازی نمونه: عدم تصادفی‌سازی نمونه در سطح فردی، نتایج پژوهش را از نظر تعمیم‌پذیری با محدودیت مواجه می‌کند. اتکا به خودگزارش‌دهی: اتکا صرف به خودگزارش‌دهی نوجوانان در جمع‌آوری داده‌ها، می‌تواند تحت تأثیر سوگیری و تحریف اطلاعات باشد.

### نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد راه‌حل‌محور، توانایی روانی-اجتماعی برای رفتار انطباقی که افراد را قادر می‌کند تا به طور مؤثری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند (۲) و به جای تمرکز به زمینه‌های سخت و غیرقابل تغییر، بر روی مسائلی که

## References

1. bazargan M, dehghani chamPiri A, raisi Z. Comparing the Effectiveness of Training Program of Treating with Children of Divorced Mothers Specified for Mothers and Intervention Program Specified for Children of Divorce on Resilience of Divorce Children. Positive psychology research paper.2020, 7(28); 71-86. [https://ppls.ui.ac.ir/article\\_26553.html](https://ppls.ui.ac.ir/article_26553.html)
2. World Health Organization. Maternal, newborn, child and adolescent health: adolescent development. 2018, Retrieved from [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/guidelines/guidelines-in-development/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/guidelines/guidelines-in-development/en/)
3. Huff SC, Hartenstein JL. Helping Children in Divorced and Single-Parent Families. The Handbook of Systemic Family Therapy. 2020, 2; 521-539. <https://doi.org/10.1002/9781119438519.ch54>.
4. Valge M, Meitern R, Hōrak P. Pubertal maturation is independent of family structure but daughters of divorced (but not dead) fathers start reproduction earlier. Evolution and Human Behavior, (2022), 43(2); 107-114. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2021.11.004>
5. Zhang C. Are children from divorced single-parent families disadvantaged? New evidence from the China family panel studies. Chinese Sociological Review. 2020, 52(1); 84-114. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21620555.2019.1654366>
6. Azizi A, Rahmani Sh, Veisi F, Mohammadi F, Fathi Hossam. Predicting the increase and decrease of divorce according to the role of the spouse's family in private life. International Conference on New Researches in Management, Economics and Human Sciences. 2015. <https://sid.ir/paper/875200/fa>
7. Bahramiyan J. The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on the mental health of children of divorced families. Journal of Zabul Medical University.2022, 3(1); 8-4. <http://www.jzms.ir/index.php/JZMS/article/view/168>.
8. Lan X, Marci T, Moscardino U. Parental autonomy support, grit, and psychological adjustment in Chinese adolescents from divorced families. Journal of Family Psychology.2019, 33(5); 511. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30730183/>.
9. Kakaberaie K, habibi Asgar-Abad M, Fedaei Z. Validation of Achenbakh's Behavioral Problems: Performing the Youth Self-Report Scale (YSR) for 11-18 Year-old Adolescents on High School Students. Quarterly journal of research in psychological health. 2007, 1(4); 50-66. <https://www.sid.ir/paper/134045/fa>.
10. Moradi SH, Akhani A. Comparison of psychological disorders of children of divorce with normal peers. Scientific Journal of Roish Psychology. 2020, 8(11); 11-118. <http://frooyesh.ir/article-1-1273-fa.html>
11. Lan X, Marci T, Moscardino U. Parental autonomy support, grit, and psychological adjustment in Chinese adolescents from divorced families. Journal of Family Psychology.2019, 33(5);506- 511.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30730183/>
12. esmaeiliyan N .Dehghani M, Fallah S. Evaluating the Psychometric Features of Emotion Regulation Checklist (ERC) in Children and Adolescents.Journal of Clinical Psychology Achievements.2016, 2(1); 15-34.<https://doi.org/10.22055/jacp.2017.18725.1023>
13. Marcussen J, Hounsgaard L, Bruun P, Laursen MG, Thuen F, Wilson R. The Divorced Family–Focused Care Model: A Nursing Model to Enhance Child and Family Mental Health and Well-Being of Doubly Bereaved Children Following Parental Divorce and Subsequent Parental Cancer and Death. Journal of Family Nursing. 2019, 25(3); 419-446.<https://doi.org/10.1177/1074840719863918>
14. Nelson LE. An observational study of social skills learning within third, fourth and fifth grade. Doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania. 2019.[https://www.semanticscholar.org/paper/An-Observational-Study-of-Social-Skills-Learning-Nelson/7f1e482a76fd9c7818a4fd3cd69f12fa47c3c0e2?utm\\_source=direct\\_link](https://www.semanticscholar.org/paper/An-Observational-Study-of-Social-Skills-Learning-Nelson/7f1e482a76fd9c7818a4fd3cd69f12fa47c3c0e2?utm_source=direct_link)
15. Van Hasselt VB, Hersen M, Kazdin AE, Simon J, Mařantuono AK. Training Blind Adolescents in Social Skills. Journal of Visual Impairment and Blindness. 1983, 77(5); 199-203. [https://nsuworks.nova.edu/cps\\_facarticles/453](https://nsuworks.nova.edu/cps_facarticles/453).
16. van Dijk R, van der Valk IE, Deković M, Branje S. A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families: Examining mediation using meta-analytic structural equation models. Clinical

- Psychology Review. 2020, 79; 101-121. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101861>
17. Ghamari Givi H, Khoshnoodniay Chomachaei B. Comparison of Social Skills, Mental Health and Academic Performance in Children with Divorced, Divorcing and Intact Parents. *Journal of Family Research*. 2016, 12(1); 69-92; [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_97245\\_7962a1b8c4927061dbf40de578175ed3.pdf](https://jfr.sbu.ac.ir/article_97245_7962a1b8c4927061dbf40de578175ed3.pdf)
  18. Farajian Fard Moghadam A. Modeling the cause of social phobia, based on emotional intelligence, social skills, self-esteem and shyness. Thesis of Mohaghegh Ardabili University. 2012. <https://www.virascience.com/thesis/560699/>
  19. Sandler I, Gunn H, Mazza G, Tein J.Y, Wolchik S, Berkel C, et al. Effects of a program to promote high quality parenting by divorced and separated fathers. *Prev Sci*. 2018,19(4); 538–548. <https://doi.org/10.1007/s11121-017-0841-x>
  20. Raisee R, Ganji F, Shahmoradi R, Mardanpour E, Shemiyan A, Nekouee A, et al. The effect of life skills face to face meeting on mental health of children of divorce. *J Shahrekord Univ Med Sci*. 2012,14(4); 30–7. <https://core.ac.uk/download/143843378.pdf>
  21. De Shazer S, Dolan YM, Korman H, Trepper TS, McCollum EE, Berg IK. More than miracles: The state of the art of solution focused brief therapy. New York: Haworth Press; 2007.
  22. McNeill C. (2013). The teens challenge: Stammering therapy, learning and adventure. In C. Cheasman, R. Everard & S. Simpson (Eds), *Stammering therapy from the inside: New perspectives on working with young people and adults*. Guilford, UK: J & R Press Ltd; 2013.
  23. Fadayee Z, Najafi M, HabibyAsgarabad M, Basharat MA. Confirmatory Factorial Structure, reliability and validity of the Achenbach Youth Self-Report Scale (YSR): Monozygotic and dizygotic twins. *Journal of Clinical Psychology*. 2009, 1(1); 1-18. [https://jcp.semnan.ac.ir/article\\_1993.html?lang=en](https://jcp.semnan.ac.ir/article_1993.html?lang=en)
  24. Abbasi A, khatibi F. The standardize Social Skills Rating System for Parents and Teachers, Preschool Level (SSRS-PT) Gresham & Elliott in AMOL. *Scientific research journal of psychometrics*. 2016, 5(17); 77-96. <https://www.magiran.com/paper/2180873/>
  25. Mahmoudi M, Borjali A, Alizadeh H, Ghobari Bonab B, Ekhtiyari H, Akbari S. Emotion regulation in children with learning disorders and normal children. *Journal of Research in School and Virtual Learning*. 2016, 4(13); 69–84. [https://etl.journals.pnu.ac.ir/article\\_2999.html?lang=en](https://etl.journals.pnu.ac.ir/article_2999.html?lang=en)
  26. Waltz CF, Strickland OL, Lenz ER. *Measurement in nursing and health research*. New York: Springer Publishing Company; 2010.
  27. Mehrdadi S, Hassani F, Keshavarzi F, Salehi M, Sepah Mansour M. Effectiveness of life skill trainings in ego power, temperament, and suicidal thoughts among girls and boys attempting to commit suicide in Ilam province, Iran. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 2021, 29(4); 46–59. <http://dx.doi.org/10.52547/sjimu.29.4.46>
  28. Kasayi A, Khanbani M. The effectiveness of life skills training on reducing behavior disorder symptoms. *Journal of Empowering Exceptional Children*. 2014, 5(1); 1–7. [https://www.ceciranj.ir/article\\_68395.html?lang=en](https://www.ceciranj.ir/article_68395.html?lang=en)
  29. Mirzei S, Hasani J. The effectiveness of life skills training in cognitive emotion regulation strategies of adolescents. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*. 2015, 7(2); 405–17. <http://dx.doi.org/10.29252/jnkums.7.2.405>
  30. Ghasemian A, Kumar GV. Effect of life skills training on psychological distress among male and female adolescent students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*. 2017, 8(4); 279– 285. <https://www.proquest.com/openview/0876db7854db787c737cf5e26e6af8f9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032134>
  31. Jamali Z, Jamali S, Jadidi M, Nazari M. The Effect of Life Skills Training on Social Adjustment and Academic Performance of Adolescent Female Students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2014, 15(4); 129-121. <https://sanad.iau.ir/Journal/jsrp/Article/890555>
  32. Ebrahimi M, Sharifi A, Fathi A, Sharifi M. The Effectiveness of Short-Term Solution-Based Therapy on Problem Solving Ability and Interpersonal Relationships among Students. *Journal of Teacher's Professional Development*. 2019, 4 (3); 67-79. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.24765600.1398.4.3.6.9>
  33. Asadi hasanvand A, sodani M, Abbaspour Z. The Effectiveness of Solution- Focused Group Therapy on Improve the Children Quality of Life. *Nursing and Midwifery Journal*. 2017, 15

- (6); 449-459. <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-3115-fa.html>.
34. Ayar D, Sabancıoğulları S. The effect of a solution-oriented therapy on the depression levels and the perceived social support of depressive patients. *Arch Psychiatr Nurs*. 2022;36:62-9. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.11.004>
35. Öztürk Çopur E, Kubilay G. The effect of solution-focused approaches on adolescents' peer bullying skills: a quasi-experimental study. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*. 2022, 35(1); 45-51. <https://doi.org/10.1111/jcap.12348>
36. Reddy PD, Thirumoorthy A, Vijayalakshmi P, Hamza MA. Effectiveness of solution-focused brief therapy for an adolescent girl with moderate depression. *Indian J Psychol Med*. 2015, 37(1); 87-9. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.150849>.
37. Kramer J, Conijn B, Oijevaar P, Riper H. Effectiveness of a web-based solution-focused brief chat treatment for depressed adolescents and young adults: randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. 2014, 16(5); e141. <https://doi.org/10.2196/jmir.3261>.
38. Daştbaz A, Younesi J, Moradi O, Ebrahimi M. The effect of solution-focused group counseling on adjustment and self-efficacy of high school male students in Shahriar city. *Knowledge & Research in Applied psychology*. 2014, 15(1); 90-8. [https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article\\_533909.html?lang=en](https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_533909.html?lang=en).
39. Shahi Z, Ojinajad AR. Effectiveness of training methods solution focused therapy to increase girls' adolescence social adjustment and resolve crises identity. *Journal of Woman & Society*. 2014, 5(1); 21-40. [https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article\\_513\\_en.html](https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_513_en.html)
40. Poorsalman S, Asgharnajad A. The effectiveness of life skills training on anger management and resilience in adolescents. *Journal of Applied Family Therapy*. 2020, 1(2); 105-24. [https://www.aftj.ir/article\\_118745.html?lang=en](https://www.aftj.ir/article_118745.html?lang=en)
41. Hosseinian S, Nooripour R, Abbasi R, Ghanbari N, Afrouz GH, Ilanloo H. Effectiveness of group counseling based on solution-oriented approach on adjustment and mental health of juvenile delinquents. *Psychological Studies*. 2022, 18(2); 7-20. [https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article\\_6225.html?lang=en](https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_6225.html?lang=en).
42. Sharifzadeh M, Bolbol Haghighi N, Keramat A, Goli M, Motaghi Z. Effectiveness of midwifery counseling based on solution-focused approaches on fear of childbirth. *Koomesh*. 1397, 20(2); 375-83. <https://koomeshjournal.semums.ac.ir/article-1-4231-en.html>.