

## A Comparative Study of Acceptance/ Commitment Training and Social Skills Training on Aggression Signs in Adolescents

Seyede Masoume Hosseini Kia<sup>1</sup>, \*Shole Amiri<sup>2</sup>, Mohamad Ali Nadi<sup>3</sup>, Gholamreza Manshaee<sup>4</sup>

### Author Address

1. PhD student of general psychology, Isfahan Azad University, Isfahan, Iran;

2. Professor, Department of psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran;

3. Associate professor, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) branch, Isfahan, Iran;

4. Associate professor, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) branch, Isfahan, Iran.

\*Corresponding Author Address: department of psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran.

\*E-mail: shole-amiri@yahoo.com

Received: 2015 July 8; Accepted: 2017 September 4.

### Abstract

**Background and Objective:** Adolescence is the period between childhood and adulthood. Adolescents are threatened by high risk behaviors more than children or adults. Aggression is an effective deterrent factor on adolescents' health. Researchers have found aggression predicts the adaptability of social and psychological difficulties. Psychologists believe that aggression disorder is the source of many behavioral and psychological difficulties in adolescents and quality of person's life can be affected by aggression. Achieving social skills are considered as a major contributor to social development, social relation formation, and social adaptability even mental health protection. On the other hand, recently, Acceptance and Commitment Training (ACT) is a therapeutic model that reduces aggressive signs in many non-adaptability behaviors. Furthermore, this treatment reduces the experimental avoiding and increases the psychological flexibility. Thus, the aim of this research was to compare the effect of social skills training and acceptance and commitment training on aggression signs in adolescents.

**Methods:** This study employed a two group pretest-posttest quasi-experimental design. The study population consisted of all female adolescents studying at Noshahr in the year of 2016. For this study, 75 adolescents with aggression signs were selected by random sampling and were randomly assigned to experimental and control groups (25 people in the experimental group based on social skills training, 25 people in the experimental group based on acceptance and commitment training and 25 people in the control group). The research instrument was Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) which was completed at the beginning of sessions, end of sessions and after 3 months (follow-up level) by the participants. The training courses were 10 sessions for each of two experimental groups, while the control group did not receive any training. Repeated Measures Analysis of Variance (ANOVA) and post hoc tests were used to test the research hypotheses. Also the significant level for hypothesis test was considered 0.05.

**Results:** Repeated Measures Analysis of Variance (ANOVA) findings showed that there is a significant difference between the control and training groups ( $p < 0.001$ ). No significant difference was found between the two experimental groups, namely, social skills training and acceptance/commitment.

**Conclusion:** Both social skills training and acceptance and commitment training reduce aggression signs in adolescents so these two treatment models help adolescents avoid non-adaptability and improve the individual, family and academic performance of adolescents suffering from aggression. Also this ability is transferrable to a variety of social situations.

**Keywords:** Acceptance and commitment training, social skills, aggression, adolescents.

## مقایسه میزان اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و مهارت‌های اجتماعی بر کاهش نشانه‌های پرخاشگری نوجوانان

سیده معصومه حسینی کیا<sup>۱</sup>، \*شعله امیری<sup>۲</sup>، محمدعلی نادری<sup>۳</sup>، غلامرضا منشی<sup>۴</sup>

### توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران؛
  ۲. استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران؛
  ۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران؛
  ۴. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
- \*آدرس نویسنده مسئول: دانشگاه اصفهان، گروه روان‌شناسی.  
 ارباب‌نامه: shole-amiri@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۷ تیر ۱۳۹۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۳ شهریور ۱۳۹۶

### چکیده

**زمینه و هدف:** پرخاشگری از مسائل مهم دوره نوجوانی بوده که به‌عنوان عاملی تهدیدکننده برای سلامت نوجوانان مطرح شده است؛ به‌طوری‌که همه ابعاد رشد و سلامت نوجوانان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش حاضر باهدف مقایسه میزان اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و مهارت‌های اجتماعی بر کاهش نشانه‌های پرخاشگری نوجوانان انجام شد.

**روش بررسی:** مطالعه حاضر از نوع شبه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون‌پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را همه نوجوانان دختر مشغول به تحصیل در سال ۱۳۹۴ شهرستان نوشهر تشکیل دادند. بدین‌منظور ۷۵ نفر از نوجوانان دارای نشانه‌های پرخاشگری، انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (۲۵ نفر در گروه آموزش مهارت‌های اجتماعی و ۲۵ نفر در گروه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و ۲۵ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند. آموزش‌ها به‌مدت ده جلسه در گروه‌های آزمایش انجام شد. ابزار پژوهش پرسشنامه پرخاشگری باس و پری بود. همچنین داده‌های جمع‌آوری شده از طریق تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد تفاوت میانگین گروه‌های آزمایش (آموزش مبتنی بر پذیرش/تعهد و مهارت‌های اجتماعی) درمقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری داشت ( $p < 0/001$ )؛ اما بین دو گروه آزمایش تفاوتی وجود نداشت.

**نتیجه‌گیری:** هر دو شیوه آموزش مبتنی بر پذیرش/تعهد و مهارت‌های اجتماعی بر کاهش نشانه‌های پرخاشگری نوجوانان مؤثرند؛ بنابراین می‌توان از هر دو شیوه جهت افزایش عملکرد فردی و اجتماعی و آموزشی این نوجوانان بهره برد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش پذیرش و تعهد، مهارت‌های اجتماعی، پرخاشگری، نوجوانان.

نوجوانی از دوره‌های بسیار مهم زندگی فردی و اجتماعی بوده که نوجوان برای یافتن جایگاه خود به‌عنوان فردی رشد یافته ناگزیر به عبور از آن است (۱). یکی از عوامل مهم که به‌عنوان عامل تهدیدکننده در ارتباط با سلامت نوجوانان نقش مؤثری دارد پرخاشگری است. روان‌شناسان معتقدند اختلال پرخاشگری ریشه بسیاری از مشکلات روانی و رفتاری نوجوانان بوده و پرخاشگری می‌تواند کیفیت زندگی فرد را در طول تحول تحت‌تأثیر قرار دهد و ناتوانی‌های عمده به‌همراه داشته باشد (۲). برخی صاحب‌نظران مانند فروید معتقدند پرخاشگری ذاتی و فطری است و بعضی دیگر بر این اعتقاد هستند که پرخاشگری حاصل عوامل اجتماعی و در نتیجه اکتسابی است (۳)؛ بنابراین می‌توان با در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که بتوان با به‌کارگیری آن‌ها با مسائل سازش یافت، پرخاشگری را در قالب رفتارهای مقبول اجتماعی هدایت کرد. آموزش مهارت‌های اجتماعی، استفاده از انواع مهارت‌های بین‌فردی بوده که می‌تواند منجر به مدیریت و کنترل و تأکید رفتارهای ارتباطی شود (۴). از سوی دیگر درمان پذیرش و تعهد، مداخله‌ای روان‌شناختی است که فرایندهای پذیرش و ذهن‌آگاهی را با راهکارهای تغییر رفتار و تعهد به‌منظور توسعه و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در هم می‌آمیزد (۵). این درمان با کاهش اجتناب تجربی همراه با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دارد از رویدادهای ناخواسته اجتناب نمی‌کند و سعی در تغییر و کنترل آن‌ها ندارد؛ لذا انرژی خود را به‌جای مقابله با اجتناب از رویدادهای ناخواسته، صرف ارزش‌ها و کیفیت زندگی می‌کند (۶). زارلینگ در پژوهشی به بررسی تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رفتارهای پرخاشگرانه پرداخت. نتایج پژوهش مشخص کرد گروه آزمایش پس از دریافت آموزش کاهش چشمگیری در پرخاشگری جسمی و روانی نشان داد (۷). با توجه به بررسی‌های انجام‌شده در زمینه پیامدهای همه‌جانبه پرخاشگری کنترل‌نشده و نداشتن توانایی نوجوانان پرخاشگر در اتخاذ شیوه‌های صحیح ابراز خواسته‌ها و تمایل‌ها و احساساتشان، اجرای مداخلاتی مؤثر و هدفمند در این خصوص ضروری است. در راستای پژوهش‌های گذشته و تکمیل و تأیید نتایج آنان و با توجه به شکاف تحقیقاتی موجود و همچنین نبودن شواهد کافی در خصوص آموزش مبتنی بر پذیرش/تعهد و مقایسه آن با آموزش مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان پرخاشگر، در این پژوهش تأثیر این دو شیوه آموزشی بر پرخاشگری، از مسائل مهم دوران نوجوانی، بررسی و مقایسه شد تا بدین‌وسیله بتوان به راهکارهای جامع و پایدارتری در کاهش نشانه‌های پرخاشگری در نوجوانان دست یافت؛ زیرا نوجوانان و جوانان نیروی پویا و فعال هر جامعه‌ای هستند و شناخت مشکل‌ها و ارائه راهکارهای مؤثر در جهت پیشگیری و رفع آن مشکل‌ها به افزایش بهره‌وری نیروی انسانی فعال و کارآمد در آینده نزدیک کمک کرده و موجب ارتقای سطح سلامت روانی و اجتماعی آن جامعه می‌شود. نتایج این پژوهش می‌تواند برای خانواده‌ها، مراکز مشاوره و خدمات روان‌درمانی، مراکز آموزشی، مدارس و دانشگاه‌ها مفید باشد.

## ۲ روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون پس‌آزمون و گروه کنترل همراه با گمارش تصادفی گروه‌های آزمودنی بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی نوجوانان دختر مقطع دبیرستان شهرستان نوشهر مشغول تحصیل در سال ۱۳۹۴ تشکیل دادند. به‌منظور انجام این پژوهش با استفاده از روش «نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای» ابتدا چهار دبیرستان دخترانه و سپس از هر مدرسه هشت کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. در نهایت از بین همه نوجوانانی که از پرسشنامه پرخاشگری با نقطه برش ۲۹ نمرات بیشتری کسب کردند، تعداد ۷۵ نفر (۲۵ نفر گروه آموزش مهارت‌های اجتماعی و ۲۵ نفر گروه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و ۲۵ نفر گروه کنترل) به‌طور تصادفی و جداگانه در سه گروه قرار گرفتند و در مدارس آزمون‌شده، مداخله آموزشی شدند. همه افراد شرکت‌کننده پرسشنامه پرخاشگری باس-پری<sup>۱</sup> را در اولین و آخرین جلسه (پس از پایان جلسه دهم) و نیز سه ماه پس از اتمام دوره مداخله در گروه آزمایش تکمیل کردند. به‌منظور اندازه‌گیری پرخاشگری نوجوانان از پرسشنامه پرخاشگری باس-پری در سال ۱۹۹۲ استفاده شد. این پرسشنامه ابزاری خودگزارشی بوده که ۲۹ گویه و ۴ زیرمقیاس پرخاشگری جسمانی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت دارد و شامل نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از شبیه من نیست (۱) تا کاملاً شبیه من است (۵)، می‌شود. دو گویه ۹ و ۱۶ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری شده و نمره کل برای پرخاشگری با مجموع نمرات زیرمقیاس‌ها به‌دست می‌آید. باس و پری ضریب همسانی درونی این پرسشنامه را ۰/۸۹ و پایایی آن را با روش بازآزمایی ۰/۸۰ گزارش کردند (۸). ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه توسط سامانی ۰/۷۸ بیان شده است. همبستگی قوی عوامل با نمره کل پرسشنامه و همبستگی ضعیف عوامل با یکدیگر و مقادیر ضریب آلفا همگی بیانگر کفایت و کارایی این پرسشنامه برای کاربرد پژوهشگران و متخصصان و روان‌شناسان در ایران است (۹).

از بسته‌های آموزشی زیر برای انجام مداخله استفاده شد.

- آموزش مهارت‌های اجتماعی: برنامه آموزشی مهارت‌های اجتماعی این پژوهش آموزش مهارت‌های اجتماعی (هارجی و ساندرز و دیکسون، ترجمه خشایاربیگی و مهرداد فیروزبخت در سال ۱۳۸۴) بود که به‌شکل ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به‌صورت بسته آموزشی به‌کار گرفته شد (۱۰).

جهت تجزیه و تحلیل یافته‌ها در این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی شامل آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون مقایسه‌های زوجی با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. همچنین سطح معناداری برای آزمون فرضیه برابر ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

شایان ذکر است ملاحظات اخلاقی ذیل در پژوهش رعایت

1. Boss & Perry

شد. آزمودنی‌ها از طرح پژوهشی آگاه‌شده و با رضایت کامل در خصوصی‌شان اطمینان داده شد و جهت حفظ حریم شخصی جلسات آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و مهارت‌های اجتماعی مشارکت‌کنندگان، پژوهشگر جلسات را در محیط مناسب شرکت کردند. به آزمودنی‌ها درخصوص مخفی ماندن اطلاعات برگزار کرد.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات الف. آموزش مهارت‌های اجتماعی<sup>۱</sup> و ب. خلاصه محتوای جلسات آموزش پذیرش و تعهد

#### الف. خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های اجتماعی

جلسه اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با درمانگر، ارزیابی نوجوانان، آشنایی با مفاهیم مهارت‌های اجتماعی.  
 جلسه دوم: ارائه توضیحاتی درخصوص بحث گروهی و ایفای نقش و الگوسازی و تمرین و آموزش خودآگاهی.  
 جلسه سوم: آموزش مهارت ابراز وجود با استفاده از روش بارش ذهنی و اجرای پژوهشگر و تمرین اعضا با یکدیگر.  
 جلسه چهارم: مرور جلسه قبل، آموزش مهارت کنترل خشم، تمرین، تکلیف و بازخورد.  
 جلسه پنجم: مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت ارتباط مؤثر از طریق بارش ذهنی، ایفای نقش، تمرین و تکالیف.  
 جلسه ششم: بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت دوست‌یابی، بحث گروهی، ایفای نقش، تمرین و تکالیف.  
 جلسه هفتم: مرور جلسه قبل، آموزش و تمرین همدلی و الگوسازی و ارائه تکلیف.  
 جلسه هشتم: مروری کوتاه و جمع‌بندی مطالب تا جلسه هشتم، آموزش مهارت مسئولیت‌پذیری، تکلیف.  
 جلسه نهم: آموزش مهارت همکاری با طرح سؤال، بحث گروهی، تمرین، تکالیف و مرور تکالیف جلسه قبل.  
 جلسه دهم: آموزش مهارت داشتن نظر مثبت به دیگران، تمرین عملی، ارائه بازخورد از سوی گروه و پژوهشگر.  
 - آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۲</sup>: این مداخله طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای دو جلسه براساس پروتکل درمان ACT هیز، استروسل و ویلسون در سال ۱۹۹۹ انجام شد (۱۱).

#### ب. خلاصه محتوای جلسات آموزش پذیرش و تعهد

جلسه اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با درمانگر، ارزیابی نوجوانان، ضابطه‌بندی درمان.  
 جلسه دوم: آشنایی با مفاهیم پذیرش و تعهد، ایجاد بینش در نوجوانان درقبال مشکل و به نقدکشیدن کنترل.  
 جلسه سوم: آموزش نومییدی خلاقانه و آشنایی با فهرست مشکل‌هایی که نوجوان برای رهایی از آن‌ها تلاش کرده.  
 جلسه چهارم: ایجاد پذیرش و ذهن‌آگاهی به واسطه تلاش نکردن برای کنترل، ایجاد گسلش‌شناختی، مرور جلسه قبل.  
 جلسه پنجم: آموزش زندگی ارزش‌مدار و انتخاب، مرور جلسات پیشین و تکالیف.  
 جلسه ششم: ارزیابی اهداف و اعمال، تصریح ارزش‌ها، اهداف و اعمال و موانع آن‌ها.  
 جلسه هفتم: بررسی مجدد ارزش‌ها، اهداف و اعمال، آشنایی و درگیری با اشتیاق و تعهد.  
 جلسه هشتم: شناسایی و رفع موانع عمل متعهدانه، جمع‌بندی مطالب.  
 جلسه نهم: تمرین عملی آموخته‌ها، ارائه بازخورد از سوی گروه و درمانگر.  
 جلسه دهم: تکرار عملی آموخته‌ها، ارائه بازخورد از سوی گروه و درمانگر

### ۳ یافته‌ها

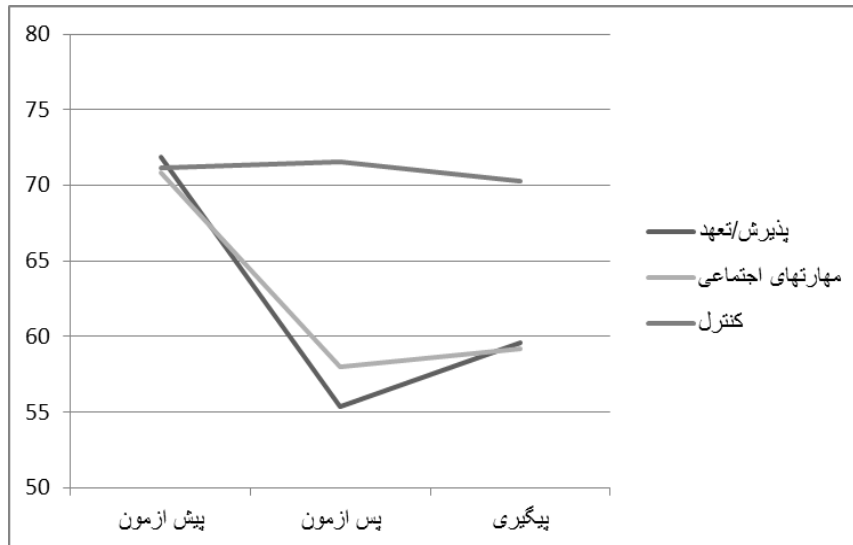
شاخص‌های توصیفی پرخاشگری شامل میانگین و انحراف معیار برای هر دو گروه‌های آزمایش و گروه کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی پرخاشگری به تفکیک گروه‌های مطالعه‌شده به همراه نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر

مقدار p	پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه
	SD	M	SD	M	SD	M	
<۰/۰۰۱	۴/۷۳	۵۹/۵۶	۵/۷۲	۵۵/۳۶	۷/۹۸	۷۱/۸۸	پذیرش و تعهد
<۰/۰۰۱	۴/۸۴	۵۹/۲۰	۹/۶۷	۵۸	۶/۰۵	۷۰/۸۰	مهارت‌های اجتماعی
۰/۷۲۱	۴/۳۶	۷۰/۳۲	۷/۱۷	۷۱/۵۶	۷/۵۹	۷۱/۱۲	کنترل

1. Social skills

2. Acceptance and Commitment Training



شکل ۱. نمودار میانگین نمرات پرخاشگری در گروه‌های آزمایش پذیرش/تعهد و مهارت‌های اجتماعی و کنترل

اندکی داشته است. تغییرات رخ داده در مرحله پس‌آزمون تقریباً ثبات داشته که بیانگر تأثیر آموزش پذیرش/تعهد و مهارت‌های اجتماعی بر کاهش نشانه‌های پرخاشگری و نیز تداوم اثربخشی آن است. به‌منظور بررسی دقیق‌تر، آزمون مقایسه زوجی برای سه گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری انجام شد که نتایج آن در جدول ۳ گزارش شده است. با توجه به اطلاعات این جدول، در هر دو گروه آزمایشی تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و نیز پیش‌آزمون با پیگیری معنادار بوده ( $p < 0/001$ ) که اثربخشی هر دو روش آموزش مبتنی بر پذیرش/تعهد و مهارت‌های اجتماعی را بر کاهش پرخاشگری نشان می‌دهد. به‌علاوه، معنادار نبودن تفاوت میانگین پس‌آزمون و پیگیری بیانگر تداوم این اثربخشی است. در صورتی که در گروه کنترل این تفاوت‌ها به‌ظاهر اندک مشاهده می‌شود؛ اما از منظر آماری در هیچ‌یک از مراحل معنادار نیست.

باتوجه به جدول ۲ و شکل ۱، میانگین نمرات پرخاشگری در گروه آزمایش پذیرش و تعهد، از ۷۱/۸۸ در پیش‌آزمون به ۵۵/۳۶ در پس‌آزمون کاهش پیدا کرده و سپس در مرحله پیگیری نیز تغییر اندکی یافته و به ۵۹/۵۶ رسیده است که این تفاوت در سه مرحله معنادار است ( $p < 0/001$ ). در گروه آزمایش مهارت‌های اجتماعی، میانگین نمرات پرخاشگری از ۷۰/۸۰ در پیش‌آزمون به ۵۸ در مرحله پس‌آزمون کاهش یافته و سپس با تغییر بسیار کمی در مرحله پیگیری، ۵۹/۲۰ شده است. این تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون معنادار است ( $p < 0/001$ )؛ اما، در گروه کنترل، میانگین نمرات پرخاشگری آزمودنی‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری به‌ترتیب ۷۱/۱۲ و ۷۱/۵۶ و ۷۰/۳۲ بوده که ثبات تقریبی (نداشتن تغییر معنادار) نتایج را در هر سه مرحله بیان می‌کند. به‌طور خلاصه، میزان پرخاشگری در دو گروه آزمایش پذیرش/تعهد و مهارت‌های اجتماعی در پس‌آزمون آشکارا کاهش یافته و پس از آن در مرحله پیگیری، تغییر

جدول ۳. نتایج آزمون مقایسه زوجی گروه‌ها در سه مرحله آزمون

مقایسه مراحل آزمون	گروه	تفاضل میانگین‌ها	مقدار $p$
پیش‌آزمون و پس‌آزمون	پذیرش/تعهد	-۱۶/۵۹	<0/001
	مهارت‌های اجتماعی	-۱۲/۸۰	<0/001
	کنترل	۰/۴۴	۰/۸۶۹
پس‌آزمون و پیگیری	پذیرش/تعهد	۴/۲۰	۰/۴۲۶
	مهارت‌های اجتماعی	۱/۲۰	۰/۷۳۱
	کنترل	-۱/۲۴	۰/۷۳۸
پیش‌آزمون و پیگیری	پذیرش/تعهد	-۱۲/۳۲	<0/001
	مهارت‌های اجتماعی	-۱۱/۶۰	<0/001
	کنترل	-۰/۸۰	۰/۸۰۱

پرخاشگری نوجوانان صورت پذیرفت. نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و مهارت‌های اجتماعی بر کاهش نشانه‌های پرخاشگری نوجوانان مؤثر است. اگرچه هر دو گروه آزمایش تفاوت

#### ۴ بحث

پژوهش حاضر به‌منظور مقایسه میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و آموزش مبتنی بر پذیرش/تعهد بر کاهش نشانه‌های

معناداری با گروه کنترل داشتند، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش مشاهده نشد. همسو با نتایج پژوهش حاضر، پژوهش بهادرمطلق، مرادی، جاویده و مرادی درخصوص تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر پرخاشگری در دانش‌آموزان کلاس ششم ابتدایی نیز مشخص کرد آموزش مهارت‌های اجتماعی، پرخاشگری دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد (۱۲). فتح‌اله‌زاده، باقری، رستمی و دریانی نیز در بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه عنوان کردند که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری و خودکارآمدی نوجوانان تأثیر گذاشته و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار مانده است (۱۳). کیم و دوئه و هانگ نیز طی پژوهشی آموزش مهارت اجتماعی و برنامه تربیتی والدین برای کودکان پرخاشگر را تحت بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد هر دو برنامه در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در کودکان و پرورش رفتارهای مثبت والدین مؤثر بوده است (۱۴).

لذا مبتنی بر یافته‌های پژوهش‌های صورت‌گرفته و پژوهش حاضر، آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به نوجوانان پرخاشگر کمک کند عواطف و احساس‌های خود را به‌خوبی بشناسند، آن‌ها را به‌دقت ارزیابی کنند، افکار منطقی و غیرمنطقی مرتبط با آن‌ها را دریابند و درنهایت برایشان آشکار می‌شود که افکار کارآمد و ناکارآمد است که عواطف مثبت و منفی‌شان را هدایت می‌کند (۱۵). همچنین از نتایج بسیار مهم بهبود و افزایش مهارت‌های اجتماعی کمک به سازگاری دانش‌آموزان است (۱۶). سازگاری به تعامل و درگیر شدن مؤثر و سالم فرد با محیط خود اشاره دارد. ازسوی‌دیگر نتایج پژوهش مشخص کرد آموزش مبتنی بر پذیرش/تعهد نیز بر کاهش نشانه‌های پرخاشگری مؤثر است. همسو با نتایج پژوهش حاضر دوستی و غلامی و ترابیان در پژوهش خود عنوان کردند، آموزش پذیرش و تعهد باعث کاهش پرخاشگری بدنی، کلامی، خشم و خصومت می‌شود (۱۷). علاوه بر این نتایج پژوهش اسون، هانکونک، ايسکون و باومن نشان داد که آموزش و درمان مبتنی بر پذیرش/تعهد به‌طور

درخورتوجهی منجر به کاهش اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان پرخاشگر می‌شود (۱۸)؛ لذا از آنجاکه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد به‌جای آنکه روی برطرف‌سازی و حذف عوامل آسیب‌زا تمرکز کند، به مراجعان کمک کرده تا هیجان‌ها و شناخت‌های کنترل‌شده خود را بپذیرند. نوجوانان با پذیرش و تعهد از طریق واضح دیدن تجربیات و پذیرش آن‌ها می‌توانند تغییرات مثبتی را در سازگاری و بهزیستی ایجاد کنند (۶)؛ بنابراین با توجه به ماهیت و هدف آموزش پذیرش/تعهد که ایجاد انگیزه جهت عمل متعهدانه یا به‌عبارتی فعالیت معطوف به اهداف و ارزش‌های مشخص شده به‌همراه پذیرش تجارب ذهنی (همانند افکار افسرده‌کننده، وسواسی، ناسازگاری‌ها) و اجتناب‌نکردن از آن‌ها و تداومشان است، تأثیر آموزش و به‌کارگیری این شیوه درمانی بر کاهش علائم پرخاشگری و رفتارهای ناسازگارانه نوجوانان دور از انتظار نیست.

## ۵ نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد هر دو مداخله آموزش مبتنی بر پذیرش/تعهد و آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش پرخاشگری نوجوان مؤثر است. به‌نظر می‌رسد افراد پرخاشگر نمی‌توانند ظرفیت‌های خود را در بستر جامعه به سطح مهارت و خودشکوفایی برسانند؛ به‌همین دلیل با بروز رفتارهای ناپخته و سازمان‌نیافته، ممکن است در آینده دچار سایر اختلال‌های رفتاری و عاطفی شوند؛ درحالی‌که اکتساب مهارت‌هایی که بیان افکار و احساسات را امکان‌پذیر می‌سازند، سبب غنای روابط بین‌فردی با دیگران در موقعیت‌های خانواده و مدرسه و اجتماع خواهد شد. همچنین به‌نظر می‌رسد افراد با شرکت در جلسات آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌آموزند که هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم کرده و توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند؛ بنابراین می‌توان جهت کاهش رفتارهای تهاجمی و ناسازگارانه نوجوانان پرخاشگر از هر دو شیوه آموزشی مهارت‌های اجتماعی و پذیرش/تعهد بهره جست.

## References

1. Shaffer DR, Kipp K. Developmental psychology: Childhood and adolescence. Cengage Learning; 2013. [[Link](#)]
2. Beier AM, Lauritzen L, Galfalvy HC, Cooper TB, Oquendo MA, Grunebaum MF, Mann JJ, Sublette ME. Low plasma eicosapentaenoic acid levels are associated with elevated trait aggression and impulsivity in major depressive disorder with a history of comorbid substance use disorder. *Journal of psychiatric research*. 2014 Oct 1;57:133-40. [[Link](#)]
3. Englander E. Is bullying a junior hate crime? Implications for interventions. *American Behavioral Scientist*. 2007 Oct;51(2):205-12. [[Link](#)]
4. Oh-Young C, Filler J. A meta-analysis of the effects of placement on academic and social skill outcome measures of students with disabilities. *Research in developmental disabilities*. 2015 Dec 1;47:80-92. [[Link](#)]
5. Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG, Bissett RT, Pistorello J, Toarmino D, Polusny MA, Dykstra TA, Batten SV, Bergan J, Stewart SH. Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*. 2004 Oct 1;54(4):553-78. [[Link](#)]
6. Ciarrochi J, Bilich L, Godsell C. Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change. 2010 May 1:51-75. [[Link](#)]
7. Zarling AN. A preliminary trial of ACT skills training for aggressive behavior (Doctoral dissertation). The University of Iowa; 2013. ([Link](#))
8. Buss AH, Perry M. The aggression questionnaire. *Journal of personality and social psychology*. 1992 Sep;63(3):452. [[Link](#)]
9. Samani, S. Studying Reliability and Validity of the Aggression Questionnaire by Boss and Perry. *Journal of Iranian Psychiatry and Clinical Psychology*. 2007; 13(4): 359-65. [Persian][[Link](#)]
10. Hargie O, Sanders K, Dickson D. Social skills in interpersonal communication. Firouzbakht M, Beigi Kh. (Persian translators). [Tehran]: Roshd Press; 2005; [[Link](#)]
11. Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford Press; 1999. . [[Link](#)]
12. Bahador Motlagh G, Moradi M, Javideh AC, Moradi M. The Effectiveness of Social Skills Training on Aggression in elementary school students. In: National Conference on Applied Research in Education and Psychology in Iran; 2015; Tehran. ([Link](#))
13. Fatholah Zade N, Bagheri P, Rostami M, Darbani S. Efficacy of Social skills Training on Adaptability and Self-Efficacy in Adolescents Girls. *Applied Psychology journal*. 2016;10 (39):271-289. [Persian][[Link](#)]
14. Kim MJ, Doh HS, Hong JS, Choi MK. Social skills training and parent education programs for aggressive preschoolers and their parents in South Korea. *Children and youth services review*. 2011 Jun 1;33(6):838-45. [[Link](#)]
15. Vyskocilova J, Prasko J. Social skills training in psychiatry. *Act Nerv Super Rediviva*. 2012;54(4):159-70. [[Link](#)]
16. Samalot-Rivera A, Jimenez J, Kozub F, Sato T. Effect of social skill instruction during elementary physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2015 Mar 17; 86:A142-A142. [[Link](#)]
17. Doosti P, Gholami S, Torabiyan S. The Effectiveness of acceptance and commitment therapy on reducing aggression among students dependent on internet. *Healthy and care*. 2016; 18(1): 63-72.[Persian][[Link](#)]
18. Swain J, Hancock K, Hainsworth C, Bowman J. Mechanisms of change: Exploratory outcomes from a randomised controlled trial of acceptance and commitment therapy for anxious adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2015;1(4):56-67. [[Link](#)]