

The Effectiveness of Online Life Skills Training in Parent-Adolescent Conflicts and Adolescents' Academic Procrastination during the Outbreak of COVID-19

Hossein Keshavarz Afshar¹ , Azadeh Khodadad Shahsavan^{2,*} ,
Abbas Javaheri Mohammadi¹ 

¹ Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran

² Department of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran

* **Corresponding Author:** Azadeh Khodadad Shahsavan, Department of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran. Email: khodadad.azadeh53@gmail.com

Abstract

Received: 19/02/2022
Revised: 20/05/2022
Accepted: 23/05/2022
ePublished: 10/09/2022

How to Cite this Article:

Keshavarz Afshar H, Khodadad Shahsavan A, Javaheri Mohammadi A. The Effectiveness of Online Life Skills Training in Parent-Adolescent Conflicts and Adolescents' Academic Procrastination during the Outbreak of COVID-19. *Pajouhan Scientific Journal*. 2022; 20(3): 150-157. DOI: 10.61186/psj.20.3.150

Background and Objectives: COVID-19 is becoming one of the biggest threats and challenges to global public health. The objective of the present study was to investigate the effectiveness of online life skills training for the parent-adolescent conflicts and adolescents' academic procrastination during COVID-19 period.

Materials and Methods: This is a quasi-experimental study with pretest-posttest design with a control group. Thirty students were selected based on multi-stage cluster and were randomly assigned to the experimental (15 students) and the control (15 students) groups. They filled out Straus' Parent-Adolescent Conflict questionnaire and Solomon and Rothblum's Academic Procrastination questionnaire. The participants in the experimental group received 10 online 60 minute sessions of life skills training, and the control group did not receive any intervention. Data analysis was performed using analysis of covariance at a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: The results of data analysis showed that online life skills training during COVID-19 outbreak significantly reduced parent-child conflict, the components of reasoning, verbal aggression, physical aggression, and academic procrastination including the components of preparing for exams, preparing for homework, and preparing for classroom research ($P < 0.05$). The effect size showed that the effect of online life skills training on parent-adolescent conflict was more effective than that of academic procrastination.

Conclusions: Due to the effectiveness of online life skills in reducing parent-adolescent conflicts and academic procrastination, the use of this method is recommended to psychologists and family counselors.

Keywords: Life skills; Parent-adolescent conflicts; Academic procrastination; COVID-19

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوهی آنلاین بر تعارض والد-نوجوان و اهمال کاری تحصیلی نوجوانان در طول شیوع ویروس کووید-۱۹

حسین کشاورز افشار^۱، آزاده خداداد شاهسون^{۲*}، عباس جواهری محمدی^۱

^۱ گروه روان شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۲ گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: آزاده خداداد شاهسون، گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران.
ایمیل: khodadad.azadeh53@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: بیماری کووید-۱۹ به سرعت به یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها و چالش‌های سلامت عمومی جهانی تبدیل شده است. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوهی آنلاین بر تعارض والد-نوجوان و اهمال کاری تحصیلی نوجوانان در طول شیوع کووید-۱۹ بود.

مواد و روش‌ها: روش مطالعه، نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. ۳۰ نفر به روش خوشه‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند و به پرسش‌نامه‌های «تعارض والد-نوجوان Straus» و «اهمال کاری تحصیلی Solomon و Rothblum» پاسخ دادند. آزمودنی‌های گروه آزمایش، ۱۰ جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی به شیوهی آنلاین قرار گرفتند و گروه گواه، هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مداخله‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوهی آنلاین در طول شیوع کووید-۱۹ تعارض والد-فرزند و مؤلفه‌های استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی و اهمال کاری تحصیلی با مؤلفه‌های آماده شدن برای امتحانات، آماده شدن برای تکالیف و آماده شدن برای پژوهش‌های کلاسی را به طور معنی‌داری کاهش داده است ($P < 0/05$). نتایج اندازه‌ی اثر نشان می‌دهد که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به شیوهی آنلاین بر تعارض والد-نوجوان بیشتر از اهمال کاری تحصیلی مؤثر بوده است. نتیجه‌گیری: با توجه به مؤثر بودن آموزش مهارت‌های زندگی به شیوهی آنلاین بر کاهش تعارض والد-نوجوان و اهمال کاری تحصیلی، استفاده از این روش به روان‌شناسان و مشاوران خانواده توصیه می‌گردد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی؛ تعارض والد-نوجوان؛ اهمال کاری تحصیلی؛ ویروس کووید-۱۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۳۰

تاریخ داوری مقاله: ۱۴۰۰/۲/۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۳/۲

تاریخ انتشار مقاله: ۱۴۰۱/۶/۱۹

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

مقدمه

کرونا تجربه می‌کنند، احتمال افزایش تعارض وجود دارد، زیرا اعضای خانواده تقریباً ساعت‌های نامحدودی را در کنار یکدیگر در یک فضای فیزیکی محدود سپری می‌کنند، ضمن این‌که که با یک رویداد استرس‌زا به نام کووید-۱۹ نیز مواجه هستند [۴]. تعارض وقتی اتفاق می‌افتد که یک نفر یا جمعی از افراد، نمی‌توانند روی یک مسأله به توافق برسند. افراد معمولاً وقتی تعارض را تجربه می‌کنند که در نیازها و مسائل‌شان به توافق نرسند. آشکارترین علامت تعارض در خانواده‌های دارای فرزند نوجوان، وجود انواع اختلاف‌ها بین والدین و نوجوانان است. افزایش مناقشات و تنش‌های خانوادگی ممکن است ناشی از این باشد که والدین در تمیز دادن بین آنچه برای نوجوانان خود می‌خواهند و آنچه نوجوان برای خود می‌خواهد با دشواری

در طول تاریخ بشر، همه‌گیری‌های بسیاری وجود داشته است که پیش‌بینی نشده بوده و اثرات مخربی بر جمعیت داشته است [۱]. بیماری کووید-۱۹ به سرعت به یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها و چالش‌های سلامت عمومی جهانی تبدیل شده است. بسیاری از کشورها از جمله ایران برای کنترل مؤثر شیوع کووید-۱۹، اقدامات جدی مثل فاصله‌گذاری اجتماعی، ماندن در خانه، تعطیل کردن مشاغل غیر ضروری، محدودیت سفر و قرنطینه را اتخاذ کردند. اگرچه این اقدامات برای کنترل سرایت بیماری تا حدی مفید بود [۲]، اما پیامدهای منفی اجتماعی مانند استرس‌های روان‌شناختی، بیکاری، افزایش میزان خشونت و تعارض در روابط خانوادگی [۳] را به همراه داشته است. با توجه به استرس‌هایی که خانواده‌ها در طی دوران همه‌گیری

مواجه می‌شوند [۵].

همه‌گیری کووید-۱۹ بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر منفی گذاشته و منجر به ترس از کووید-۱۹ در بین بسیاری از افراد شده است [۶-۹]. ترس از کووید-۱۹ علت بسیاری از مشکلات روانی از جمله افسردگی، اضطراب و استرس در بین افراد بوده است [۱۰، ۱۱]. این مشکلات روانی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مهم رفتارهای اهمال‌کاری شناخته می‌شوند [۸]. بنابراین، به نظر می‌رسد ترس از کووید-۱۹، عامل مهمی است که بر رفتار اهمال‌کاری در بین افراد تأثیر می‌گذارد. افراد دارای رفتار اهمال‌کاری، در مسائلی مانند تنظیم هیجان [۱۲]، مدیریت زمان [۱۳] و راهبردهای یادگیری [۱۴] با مشکلاتی مواجه می‌شوند.

اهمال‌کاری تحصیلی، پدیده‌ای است که در آن یک فرد عمداً برخی از وظایف یادگیری را که باید بدون توجه به پیامدهای نامطلوب احتمالی تکمیل شود، به تأخیر می‌اندازد. چالش‌های ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ می‌تواند اهمال‌کاری در فعالیت‌های تحصیلی را افزایش دهد [۱۵]. رابطه بین این دو پدیده نیاز به مطالعه‌ی عمیق‌تر دارد. در طول همه‌گیری کووید-۱۹، سطوح اهمال‌کاری می‌تواند تا حدودی واسطه‌ی ارتباط بین اضطراب تحصیلی و خودتنظیمی باشد [۱۶]. با این حال، مطالعات کمی رابطه‌ی بین اهمال‌کاری تحصیلی و احساسات منفی را در طول همه‌گیری بررسی کرده‌اند.

یک رویکرد جالب و بالقوه برای ارتقای سلامت در طول همه‌گیری کووید-۱۹، آموزش مهارت‌های زندگی است [۱۷]. مهارت‌های زندگی عبارتند از: توانایی‌های روانی-اجتماعی و بین‌فردی برای رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره مواجه شوند، شامل مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، برقراری رابطه‌ی مؤثر، ارتباطات اجتماعی، ارتباطات بین‌فردی، تصمیم‌گیری، حل مسأله، مقابله با استرس، تفکر خلاق و تفکر انتقادی هستند [۱۸، ۱۹].

Stojanovic و همکاران، تأثیر مثبت برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی را در طول همه‌گیری در کرواسی نشان دادند [۲۰]. Velasco و همکاران در یک مطالعه نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بر جنبه‌های روان‌شناختی و تحصیلی دانش‌آموزان مفید باشد [۲۱].

کریمی و محمدخانی در پژوهشی نشان دادند که برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی توانسته، تعارض کلی، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری جسمی دانش‌آموزان را با والدین‌شان به طور معنی‌داری کاهش و توانایی استفاده از راهبردهای استدلال را در آن‌ها به طور معنی‌داری افزایش دهد [۲۲].

کاوسیان و کریمی در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های فراشناختی بر کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد در پس‌آزمون،

اثربخش بود [۲۳].

از آن‌جایی که بیماری همه‌گیر کرونا ویروس، تأثیر زیادی بر سلامت و یادگیری نوجوانان داشته است، راهبردهای ارتقای سلامت باید مورد توجه قرار گیرد و آموزش مهارت‌های زندگی یک رویکرد بالقوه در این راستا است [۲۰]. تحقیق در مورد ارتقای سلامت از طریق «یادگیری از راه دور / آموزش آن‌لاین» برای شناسایی روش‌های مؤثر برای ارتقاء سلامت دانش‌آموزان و برنامه‌ریزی آموزش، ضروری است. بر اساس تمهیدات یاد شده، مطالعه‌ی حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی آن‌لاین بر کاهش تعارض والد-نوجوان و اهمال‌کاری تحصیلی نوجوانان در طول شیوع ویروس کووید-۱۹ اثربخش است؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر، نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی متوسطه‌ی دوم منطقه‌ی ۳ تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که از بین آن‌ها، ۳۰ نفر به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. بدین معنی که برای انتخاب دانش‌آموزان، ابتدا از بین مناطق آموزش و پرورش شهر تهران، منطقه‌ی سه به طور تصادفی انتخاب شد و از بین مدارس این منطقه، دو مدرسه و از بین کلاس‌های این مدارس، دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس پرسش‌نامه‌های «تعارض والد-نوجوان Straus» [۲۶] و «اهمال‌کاری تحصیلی Rothblum و Solomon» [۲۷] در بین دانش‌آموزان کلاس‌های انتخاب شده توزیع شد و دانش‌آموزانی که در تعارض والد-فرزند و اهمال‌کاری تحصیلی نمره‌ی بالاتری داشتند وارد پژوهش شدند.

حجم نمونه بر اساس تعیین اندازه‌ی نمونه در مطالعات تجربی Borm و همکاران [۲۴] و Cohen [۲۵] در سطح اطمینان ۰/۹۵ و توان آزمون ۰/۷۰ برای هر گروه، ۱۵ آزمودنی تعیین شد. رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، شرکت نداشتن به طور همزمان در کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان ملاک ورود و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزش، به عنوان ملاک خروج لحاظ شدند. پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در جلسه‌ی آشنایی و قبل از شروع مداخله از طرف آزمودنی‌ها (به عنوان پیش‌آزمون) و یک هفته بعد از اتمام جلسات مداخله (به عنوان پس‌آزمون) تکمیل شدند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

مقیاس تاکتیک‌های تعارض: این مقیاس یک ابزار ۱۵ سؤالی است که توسط Straus [۲۷] برای سنجش سه تاکتیک حل تعارض، یعنی استدلال، پرخاشگری کلامی و

شناخت‌های غیرمنطقی الیس (Ellis' irrational beliefs)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (Rosenberg self-esteem scale) و مقیاس اجتناب روزانه همبستگی معنی‌داری دارد [۲۸].

جوکار و دلاورپور، روایی این ابزار را بررسی کرده‌اند [۳۰]. نتایج تحلیل عاملی به شیوه‌ی مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس، مؤید روایی سازه‌های مقیاس بوده است. مقدار ضریب KMO توسط این پژوهشگران ۰/۸۸ و ضریب کرویت بارتلت (Bartlett) برابر با ۲۱۵۸/۳۸ و در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ معنی‌دار بوده است. همچنین میزان همسانی درونی، به منزله‌ی شاخصی برای روایی مقیاس، در بعد اهمالکاری در آمادگی برای امتحان ۰/۸۵، اهمالکاری در آمادگی برای تکلیف ۰/۸۶ و اهمال کاری در آماده‌سازی مقاله‌ها ۰/۸۹ گزارش شده است. در پژوهش جوکار و دلاورپور [۳۰] (ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است. در پژوهش حسین چاری و دهقانی [۳۱] (ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شده است. پژوهش حاضر، پایایی پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ را ۰/۸۲ محاسبه گردید.

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی: جلسات آموزش مهارت‌های زندگی به صورت آن‌لاین بر اساس کتاب مهارت‌های زندگی ترجمه‌ی محمدخانی [۳۲] تدوین شد (جدول ۱). آزمودنی‌های گروه آزمایش، ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی آن‌لاین قرار گرفتند و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی شامل رعایت صداقت و امانت‌داری علمی، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، رعایت حق ناشناس ماندن آزمودنی‌ها و محرمانه نگه‌داشتن اطلاعات آن‌ها مورد توجه قرار گرفته است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۲۴ (version 24, IBM Corporation, Armonk, NY) و آزمون تحلیل کوواریانس انجام شد.

خشونت در بین اعضای خانواده تدوین شده است و دارای سه فرم (الف) تعارض با برادر یا خواهر، (ب) حل تعارض مادر- پدر و (ج) تعارض با والدین می‌باشد. در پژوهش حاضر از فرم تعارض با والدین استفاده شد. سؤال‌ها در مقیاس شش درجه‌ای هستند. ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس پرخاشگری کلامی در پژوهش‌های مختلف از ۰/۶۲ تا ۰/۸۸؛ استدلال از ۰/۴۲ تا ۰/۷۶ و برای زیر مقیاس پرخاشگری فیزیکی، ۰/۴۲ تا ۰/۹۶ گزارش شده است. روایی آن نیز در پژوهش‌های متعددی مورد تأیید قرار گرفته است [۲۸]. در ایران نیز مرادی و ثنایی ذاکر، پایایی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۲ و برای خرده مقیاس‌های استدلال، ۰/۶۱، پرخاشگری کلامی، ۰/۶۹ و پرخاشگری فیزیکی، ۰/۷۶ گزارش کردند و روایی آن با استفاده از نظرات اساتید مورد تأیید قرار گرفته است [۲۹]. در پژوهش حاضر، پایایی پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های استدلال، پرخاشگری کلامی، خشونت و تعارض کلی به ترتیب ۰/۶۳، ۰/۸۲، ۰/۸۳ و ۰/۸۲ محاسبه گردید.

مقیاس اهمال‌کاری تحصیلی: این مقیاس که توسط Solomon و Rothblum ساخته شد [۲۸]، دارای ۲۷ گویه و سه مؤلفه‌ی آماده شدن برای امتحانات (۸ گویه)؛ آماده شدن برای تکلیف طول ترم (۱۱ گویه)؛ و آماده شدن برای مقالات پایان‌ترم (۸ گویه) است. مطابق پژوهش‌های مشابه در مؤلفه‌ی سوم، سؤالات مربوط به مقاله‌های پایان‌ترم، به صورت پژوهش‌های کلاسی برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شد. نحوه‌ی پاسخ‌دهی به گویه‌ها به صورت طیف لیکرت بود که پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه‌های (به ندرت = ۱)، (بعضی اوقات = ۲)، (اکثر اوقات = ۳)، و (همیشه = ۴) نشان می‌دهند. در این مقیاس گویه‌های ۲۵-۲۳-۲۱-۱۶-۱۵-۱۱-۶-۴-۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. این مقیاس با پرسش‌نامه‌ی افسردگی Beck، مقیاس

جدول ۱: جلسات آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس کتاب مهارت‌های زندگی ترجمه‌ی محمدخانی [۳۲]

جلسه	محتوی
۱	آشنایی با اعضای گروه و موضوعات دوره‌ی آموزشی، توضیح در مورد مهارت‌های زندگی، توضیح کلی در مورد ۱۰ مهارت زندگی
۲	شناخت خود و توانایی‌های کسب مهارت خودآگاهی، ضرورت و اهمیت خودآگاهی
۳	آشنایی با مهارت همدلی کردن، ضرورت و اهمیت یادگیری مهارت همدلی، آموزش گوش دادن فعال، آشنایی با زبان
۴	تعریف ارتباط و اجزای آن، موانع برقراری ارتباط، تسهیل‌کننده‌های ارتباط، اهمیت و ضرورت یادگیری ارتباط مؤثر، تکنیک‌های ارتباط مؤثر
۵	آشنایی با مهارت کنترل و مدیریت خشم، پیامدهای خشم کنترل نشده، فرایند شکل‌گیری خشم
۶	آشنایی کردن و توانمندسازی اعضای گروه در زمینه‌ی مهارت حل مسأله، آشنایی با مهارت حل مسأله، آشنایی با مراحل تکنیک حل مسأله
۷	تعریف استرس، آشنایی با مهارت مدیریت و مقابله با استرس، آموزش ده گام برای مدیریت استرس
۸	آشنایی با مهارت تصمیم‌گیری، ضرورت مهارت تصمیم‌گیری، مراحل تصمیم‌گیری، آموزش مهارت‌های لازم در فرایند تصمیم‌گیری
۹	آشنایی با مهارت تفکر انتقادی، ضرورت مهارت تفکر انتقادی، موانعی برای رسیدن به تفکر انتقادی، هفت قاعده برای تقویت تفکر انتقادی
۱۰	تعریف هیجان، ضرورت و اهمیت مهارت مدیریت هیجان‌ها، مدیریت شناختی هیجان، مدیریت رفتاری هیجان و جمع‌بندی مطالب آموزش

داده شده

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
استدلال	آزمایش	۱۵/۸۰ ± ۳/۱۲	۱۲/۳۳ ± ۳/۸۱
	گواه	۱۲/۹۳ ± ۴/۶۲	۱۴/۰۰ ± ۲/۵۹
پرخاشگری کلامی	آزمایش	۱۳/۳۶ ± ۳/۷۵	۱۰/۸۶ ± ۱/۸۲
	گواه	۱۴/۱۳ ± ۶/۷۹	۱۴/۳۳ ± ۲/۶۳
پرخاشگری فیزیکی	آزمایش	۱۴/۸۶ ± ۲/۳۸	۱۰/۸۶ ± ۱/۵۰
	گواه	۱۳/۵۳ ± ۴/۱۸	۱۳/۸۶ ± ۲/۶۶
نمره‌ی کلی تعارض والد-فرزند	آزمایش	۴۴/۶۰ ± ۷/۲۹	۳۱/۶۰ ± ۴/۸۹
	گواه	۳۸/۳۳ ± ۵/۶۲	۳۷/۴۰ ± ۵/۱۵
آماده شدن برای امتحانات	آزمایش	۲۵/۲۰ ± ۴/۷۶	۱۹/۴۰ ± ۵/۴۲
	گواه	۱۹/۶۶ ± ۷/۵۵	۲۴/۲۰ ± ۲/۹۰
آماده شدن برای تکالیف	آزمایش	۳۳/۲۰ ± ۵/۶۹	۲۴/۰۰ ± ۳/۱۳
	گواه	۲۸/۶۰ ± ۵/۲۶	۲۷/۸۰ ± ۴/۱۲
آماده شدن برای پژوهش‌های کلاسی	آزمایش	۲۲/۰۶ ± ۵/۳۹	۱۴/۹۳ ± ۲/۰۸
	گواه	۱۷/۱۳ ± ۵/۱۸	۱۸/۳۳ ± ۳/۷
نمره‌ی کلی اهمال‌کاری تحصیلی	آزمایش	۷۹ ± ۱۱/۷۱	۵۹/۵۳ ± ۷/۴۵
	گواه	۶۴/۳۳ ± ۸/۳۵	۶۶/۶۷ ± ۶/۹۹

یافته‌ها

برخی از متغیرها اثر منفی در تحلیل‌ها و نتایج ندارد. نتایج آزمون Shapiro-Wilk در جدول ۳، حاکی از نرمال بودن داده‌ها و نتایج آزمون Levene (جدول ۳) نشان‌دهنده‌ی همگن بودن واریانس‌ها در مراحل اندازه‌گیری است. نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون و خطی بودن در جدول ۳ نیز حاکی از رعایت این دو مفروضه برای انجام تحلیل کوواریانس است. نتیجه‌ی آزمون Wilks' Lambda در مرحله‌ی پس‌آزمون تعارض والد-فرزند و اهمال‌کاری تحصیلی ($F = ۱۳/۰۷$ ، $F = ۲۵$ و $P < ۰/۰۵$ ، $df = ۲$) محاسبه شد که این نتیجه حاکی از مؤثر بودن آموزش مهارت‌های زندگی بر حداقل یکی از متغیرهای وابسته می‌باشد. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۴ نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارض والد-فرزند و مؤلفه‌های استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی و اهمال‌کاری تحصیلی با مؤلفه‌های آماده شدن برای امتحانات، آماده شدن برای تکالیف و آماده شدن برای پژوهش‌های کلاسی به طور معنی‌داری مؤثر بوده است.

در گروه آزمایش، ۳ نفر (۲۰ درصد) در دامنه‌ی سنی ۱۴-۱۵ سال، ۷ نفر (۴۶/۶ درصد) در دامنه‌ی سنی ۱۶-۱۷ سال و ۵ نفر (۳۳/۴ درصد) ۱۸ سال داشتند. در گروه گواه، ۴ نفر (۲۶/۶ درصد) در دامنه‌ی سنی ۱۴-۱۵ سال، ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) در دامنه‌ی سنی ۱۶-۱۷ سال و ۳ نفر (۲۰ درصد) ۱۸ سال داشتند. بر اساس نتایج جدول ۲، نمرات میانگین در تعارض والد-فرزند و مؤلفه‌های استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی و اهمال‌کاری تحصیلی با مؤلفه‌های آماده شدن برای امتحانات، آماده شدن برای تکالیف و آماده شدن برای پژوهش‌های کلاسی در مرحله‌ی پس‌آزمون در مقایسه با مرحله‌ی پیش‌آزمون کاهش یافته است. نتایج آزمون T گروه‌های مستقل حاکی از آن است که بین نمرات پیش‌آزمون دو گروه در برخی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اما از آنجایی که برای تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس استفاده شد و این آزمون اثر پیش‌آزمون را خنثی می‌کند، معنی‌دار بودن نمرات پیش‌آزمون در

جدول ۳: نتایج بررسی مفروضه‌های نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها، همگنی شیب رگرسیون و هم‌خطی بودن

متغیر	مرحله	آزمون Shapiro-Wilk		آزمون Levene		هم‌خطی		
		P	Z	P	F	MS	F	P
تعارض والد-فرزند	پیش‌آزمون	۰/۲۰	۰/۱۱	۰/۲۲	۱/۵۴	۶۴/۵۸	۳/۷۱	۰/۰۶۱
	پس‌آزمون	۰/۲۰	۰/۱۰	۰/۹۴	۰/۰۰۶	۶۴/۵۸	۳/۷۱	۰/۰۶۱
اهمال‌کاری تحصیلی	پیش‌آزمون	۰/۱۸	۰/۱۰	۰/۲۰	۱/۲۲	۱۳۶/۱۵	۲/۹۷	۰/۱۱۷
	پس‌آزمون	۰/۱۵	۰/۲۱	۰/۱۸	۱/۱۳	۱۳۶/۱۵	۲/۹۷	۰/۱۱۷

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر مهارت‌های زندگی به شیوهی آن‌لاین بر تعارض والد-نوجوان و اهمال‌کاری تحصیلی نوجوانان

متغیرها	مجموع مجذورات	df	F	سطح معنی‌داری	اندازه‌ی اثر
استدلال	۱۰۴/۲۳۱	۱	۹/۶۳	۰/۰۰۴	۲۶/۳
پرخاشگری کلامی	۸۴/۸۲	۱	۱۰/۹۹	۰/۰۰۳	۲۸/۹
پرخاشگری فیزیکی	۸۸/۲۰	۱	۱۶/۷۸	۰/۰۰۱	۳۸/۳
نمره‌ی کلی تعارض والد-فرزند	۳۶۹/۷۴۵	۱	۱۷/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۳۹
آماده شدن برای امتحانات	۲۵۵/۰۸	۱	۱۵/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۳۷
آماده شدن برای تکالیف	۸۶/۶۵	۱	۷/۹۴	۰/۰۰۴	۰/۳۱
آماده شدن برای پژوهش‌های کلاسی	۸۶/۰۶	۱	۹/۲۹	۰/۰۰۵	۰/۲۵
نمره‌ی کلی اهمال‌کاری تحصیلی	۶۴۲/۷۶۱	۱	۱۴/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۳۵

بحث

می‌دهد. آگاهی از روش حل مسئله، به شیوه‌ی مسئله‌مدار و آموزش‌مدار سبب می‌شود فرد موقعیت‌ها را ارزیابی کند و متناسب با هر موقعیت یکی از روش‌ها را اتخاذ نماید که به نتایج مثبت منتهی می‌شود. همچنین بروز تعارض در روابط انسان‌ها با یکدیگر امری رایج و اجتناب‌ناپذیر است، به گونه‌ای که می‌توان از تعارض به عنوان رایج‌ترین پدیده‌ی موجود در روابط انسان‌ها نام برد. تعارض، زمانی ایجاد می‌شود که اعمال یک فرد با اعمال فرد مقابل تداخل کند. همچنان که دو فرد به هم نزدیک‌تر می‌شوند، پتانسیل تعارض افزایش می‌یابد [۲۲، ۲۳]. در حقیقت وقتی تعاملات بین افراد بیشتر شده و فعالیت‌ها و موضوعات متنوع‌تری را در بر می‌گیرد، زمینه‌ی مخالفت بیشتر می‌شود بنابراین مهارت‌های زندگی می‌تواند باعث کاهش این تعارض‌ها شوند.

نتایج دیگر پژوهش حاضر حاکی از آن بود که مداخله‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی آن‌لاین در طول شیوع کووید-۱۹، اهمال‌کاری تحصیلی نوجوان را به طور معنی‌داری کاهش داده است. این نتیجه با یافته‌های مطالعات Velasco و همکاران [۲۱] و کاوسیان و کریمی [۲۳] همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت همانطور که ادبیات پژوهشی موجود نشان می‌دهد، رابطه‌ی منفی بین اهمال‌کاری تحصیلی و مهارت‌های زندگی وجود دارد. زمانی که نوجوانان در مهارت زندگی با مشکل مواجه می‌شوند، انجام تکالیف را عمدتاً به تأخیر می‌اندازند و اهمال‌کاری تحصیلی افزایش می‌یابد. در نتیجه با یادگیری مهارت‌های اجتماعی مناسب، دانش‌آموزان بهتر می‌توانند فرایند یادگیری خود را برنامه‌ریزی، اجرا و نظارت کنند و به صورت منظم تکالیف خود را انجام دهند. در نتیجه لزومی برای به تأخیر انداختن فعالیت‌ها ندارند و اهمال‌کاری کاهش می‌یابد. نوجوانان اهمال‌کار، زمان کمتری را برای انجام تکالیف در نظر می‌گیرند و در مدیریت زمان برای انجام تکالیف دچار مشکل هستند [۳۴، ۳۵] با آموزش مهارت‌های زندگی، این مشکل بر طرف می‌شود؛ در نتیجه کاهش نمرات اهمال‌کاری در نوجوانان محسوس خواهد بود.

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی آن‌لاین بر تعارض والد-نوجوان و اهمال‌کاری تحصیلی نوجوانان در طول شیوع ویروس کووید-۱۹ انجام شد. نتایج نشان داد که مداخله‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی آن‌لاین در طول شیوع ویروس کووید-۱۹ تعارض والد-نوجوان را به طور معنی‌داری کاهش داده است. این نتیجه با یافته‌های مطالعات Velasco و همکاران [۲۱] و کرمی و محمدخانی [۲۲] همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی آن‌لاین می‌تواند باعث شود که فرد شناخت بهتری از خود پیدا کند و نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسد، در نتیجه در جهت رفع نقاط ضعف خود و توسعه‌ی نقاط قوت خویش تلاش کند و این خودآگاهی و به دنبال آن تلاش‌هایی که در این زمینه صورت می‌گیرد، به کاهش تعارض منجر می‌شود. از سوی دیگر، آموزش مدیریت استرس سبب می‌شود، این افراد در برخورد با مشکلات و استرس‌های روزمره زندگی از روش‌های کارآمدتر مقابله استفاده کنند تا بتوانند مشکلات را مدیریت و حل و فصل کنند.

افزایش توانمندی در زمینه‌ی مدیریت مسائل و مشکلات نیز می‌تواند قضاوت فرد در مورد خودش را بهبود بخشد به ویژه که این توانایی می‌تواند به افزایش بازخورد مثبت دیگران نیز منجر گردد و در نتیجه در فرد احساس لیاقت و شایستگی، ارتقاء یابد. همچنین این آموزش‌ها می‌تواند فشار روانی ناشی از مواجهه با مشکلات را کاهش دهد و به کاهش بروز احساسات منفی از قبیل ترس، احساس گناه و احساس حقارت و بی‌لیاقتی منجر شود. آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری نیز نقش مهمی در این زمینه دارد؛ چرا که یادگیری روش تصمیم‌گیری درست و منطقی به کاهش خطاها و افزایش عملکرد مثبت منجر می‌شود و این مسئله نیز بر کاهش تعارض، تأثیر مثبتی دارد. در کنار این مسائل آموزش مهارت‌های حل مسئله هیجان‌مدار و مسئله‌مدار، نگرش فرد در زمینه‌ی مدیریت مسائل را تغییر

تحصیلی مؤثر بوده است، لذا تأکید می‌شود از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی آن‌لاین بیشتر در کاهش تعارض والد-فرزندی استفاده شود.

تشکر و قدردانی

از تمام دانش‌آموزانی که در پژوهش حاضر شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش دارای کد اخلاق IR.IAU.SRB.REC.1400.090 از دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران است.

حمایت مالی

پژوهش حاضر با هزینه‌ی شخصی نویسندگان انجام شده است.

این پژوهش مربوط به نوجوانان پسر شهر تهران می‌باشد، لذا تممیم یافته‌ها با احتیاط انجام شود. ضعف در پیشینه‌ی مرتبط و دسترسی نداشتن به دانش‌آموزان برای برگزاری جلسات به صورت حضوری به خاطر شیوع ویروس کووید-۱۹ از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود، در شهرها و فرهنگ‌های دیگر پژوهش‌های مشابه پژوهش حاضر در بین هر دو جنسیت دختر و پسر انجام گردد.

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی آن‌لاین بر کاهش تعارض والد-فرزند و مؤلفه‌های استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی و اهمال‌کاری تحصیلی با مؤلفه‌های آماده شدن برای امتحانات، آماده شدن برای تکالیف و آماده شدن برای پژوهش‌های کلاسی تحصیلی نوجوانان مؤثر می‌باشد، لذا، استفاده از این روش به روان‌شناسان و مشاوران خانواده توصیه می‌گردد. علاوه بر آن، بررسی نتایج نشان داد، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی آن‌لاین بر تعارض والد-نوجوان بیشتر از اهمال‌کاری

REFERENCES

- World Health Organization. Disease outbreaks by year. Geneva, Switzerland: WHO; 2020.
- Das M, Das A, Mandal A. Examining the impact of lockdown (due to COVID-19) on Domestic Violence (DV): An evidences from India. *Asian J Psychiatr*. 2020;102335. [DOI: [10.1016/j.ajp.2020.102335](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102335)] [PMID]
- Van Gelder N, Peterman A, Potts A, O'Donnell M, Thompson K, Shah N, et al. COVID-19: Reducing the risk of infection might increase the risk of intimate partner violence. *EClinicalMedicine*. 2020;21:100348. [DOI: [10.1016/j.eclinm.2020.100348](https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100348)] [PMID]
- Behar-Zusman V, Chavez JV, Gattamorta K. Developing a measure of the impact of COVID-19 social distancing on household conflict and cohesion. *Fam Process*. 2020;59(3):1045-59. [DOI: [10.1111/famp.12579](https://doi.org/10.1111/famp.12579)] [PMID]
- Bardi M, Borgognini-Tarli SM. A survey on parent-child conflict resolution: intrafamily violence in Italy. *Child Abuse Negl*. 2001;25(6):839-53. [DOI: [10.1016/s0145-2134\(01\)00242-3](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(01)00242-3)] [PMID]
- Ahorsu DK, Lin CY, Imani V, Saffari M, Griffiths MD, Pakpour AH. The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International Int J Ment Health Addict*. 2020;20(3):1537-45. [DOI: [10.1007/s11469-020-00270-8](https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8)] [PMID]
- Hu Z, Lin X, Kaminga AC, Xu H. Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in mainland China: Cross-sectional study. *J Med Internet Res*. 2020;22(8):e21176. [DOI: [10.2196/21176](https://doi.org/10.2196/21176)] [PMID]
- Mertens G, Gerritsen L, Duijndam S, Salemink E, Engelhard IM. Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *J Anxiety Disord*. 2020;74:102258. [DOI: [10.1016/j.janxdis.2020.102258](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258)] [PMID]
- Yıldırım M, Güler A. Positivity explains how COVID-19 perceived risk increases death distress and reduces happiness. *Pers Individ Dif*. 2021;168:110347. [DOI: [10.1016/j.paid.2020.110347](https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110347)] [PMID]
- Lin CY, Hou WL, Mamun MA, da Silva JA, Broche-Pérez Y, Ullah I, et al. Fear of COVID-19 scale (FCV-19S) across countries: Measurement invariance issues. *Nurs Open*. 2021;8(4):1892-908. [DOI: [10.1002/nop2.855](https://doi.org/10.1002/nop2.855)] [PMID]
- Satici B, Gocet-Tekin E, Deniz ME, Satici SA. Adaptation of the fear of COVID-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *Int J Ment Health Addict*. 2021;19(6):1980-8. [DOI: [10.1007/s11469-020-00294-0](https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0)] [PMID]
- Tibbitt TP, Ferrari JR. The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Pers Individ Differ*. 2015;82:175-84. [DOI: [10.1016/j.paid.2015.03.014](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.014)]
- Eckert M, Ebert DD, Lehr D, Sieland B, Berking M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learn Individ Differ*. 2016;52:10-8. [DOI: [10.1016/j.lindif.2016.10.001](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001)]
- Wolters CA, Won S, Hussain M. Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacogn Learn*. 2017;12(3):381-99.
- Howell AJ, Watson DC. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Pers Individ Differ*. 2007;43(1):167-78. [DOI: [10.1016/j.paid.2006.11.017](https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.017)]
- Melgaard J, Monir R, Lasrado LA, Fagerström A. Academic procrastination and online learning during the COVID-19 pandemic. *Procedia Comput Sci*. 2022;196:117-24. [DOI: [10.1016/j.procs.2021.11.080](https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080)] [PMID]
- Branquinho C, Kelly C, Arevalo LC, Santos A, de Matos MG. "Hey, we also have something to say": A qualitative study of Portuguese adolescents' and young people's experiences under COVID-19. *J Community Psychol*. 2020;48(8):2740-52.
- World Health Organization. Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases: approaches for schools. Geneva, Switzerland: WHO; 2020.
- Prajapati R, Sharma B, Sharma D. Significance of life skills education. *CIER*. 2017;10(1):1-6.
- Stojanovic M, El-Khatib Z, Brandic AR, Maalouf W. Lions quest skills for adolescence implementation during COVID-19 challenges in Croatia. *Psychol Trauma*. 2020;12(S1):S274-5. [DOI: [10.1037/tra0000843](https://doi.org/10.1037/tra0000843)] [PMID]
- Velasco V, Cominelli S, Scattola P, Celata C. Life skill education at the time of COVID-19: perceptions and

- strategies of Italian expert school educators. *Health Educ Res.* 2021;36(6):615-33. [DOI: [10.1093/her/cyab037](https://doi.org/10.1093/her/cyab037)] [PMID]
22. Karami M, Mohammadkhani S. The effectiveness of life skills training on reducing parent-child conflicts in Shirvan students [in Persian]. *Khorasan Socio-Cultural Studies.* 2019;13(12):121-57. [DOR: [20.1001.1.26766116.1397.13.2.1.5](https://doi.org/20.1001.1.26766116.1397.13.2.1.5)]
 23. Kavousian J, Karimi K. The effectiveness of metacognitive skills training on students' academic procrastination and academic delay of gratification [in Persian]. *JCP.* 2019;6(4):14-24.
 24. Borm GF, Fransen J, Lemmens WA. A simple sample size formula for analysis of covariance in randomized clinical trials. *J Clin Epidemiol.* 2007;60(12):1234-8. [DOI: [10.1016/j.jclinepi.2007.02.006](https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2007.02.006)] [PMID]
 25. Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences.* 2nd ed. New York, NY: L. Erlbaum Associates; 1988.
 26. Straus MA. The conflict tactics scales and its critics: An evaluation and new data on validity and reliability. In: Swam MA, Gelles RI, editors. *Physical violence in American families.* 1st ed. Abingdon, UK: Taylor & Francis Group. 1990; p. 49-71.
 27. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *J Couns Psychol.* 1984;31(4):503-9. [DOI: [10.1037/0022-0167.31.4.503](https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503)]
 28. Sanaei Zakir B. *Family and marriage scales* [in Persian]. Tehran, Iran: Besat Publishing; 2010.
 29. Moradi A, Sanaei Zakir B. Evaluation of the effectiveness of problem solving skills training on parent-child conflicts [in Persian]. *Couns Res.* 2008;5(20):38-23.
 30. Jokar B, Delavarpour M. Procrastination relationship with achievement goals [in Persian]. *JONTOE.* 2011;3(3-4):61-80.
 31. Husseinchari M, Deghani Y. Predicting the level of negligence on the basis of self-regulation strategies in learning [in Persian]. *J Res Educ Sci.* 2009;2(4):63-73.
 32. Mohammadkhani S. *The complete set of life skills* [in Persian]. 7th ed. Tehran, Iran: Publication Teacher Education; 2011.
 33. Dubois JL, Trabelsi M. Education in pre- and post-conflict contexts: relating capability and life-skills approaches. *Int J Soc Econ.* 2007;34(1/2):53-65. [DOI: [10.1108/03068290710723363](https://doi.org/10.1108/03068290710723363)]
 34. Botvin GJ, Griffin KW. Life skills training: Empirical findings and future directions. *J Prim Prev* 2004;25(2):211-32. [DOI: [10.1023/B:JOPP.0000042391.58573.5b](https://doi.org/10.1023/B:JOPP.0000042391.58573.5b)]
 35. Yaseminejad P, Seif AA, Golmohammadian M. The effect of life skills training on procrastination and school achievement of girl students [in Persian]. *Clinical Psy & Personality.* 2011;3(5):25-36.