

اثر بخشی آموزش تنش زدایی تدریجی و مهارت‌های مقابله‌ای مسئله محور بر اضطراب و استرس تجربه شده در زنان آسیب دیده اجتماعی

تاریخ دریافت مقاله:

تاریخ پذیرش مقاله:

دکتر سوزان امامی پور*

دکتر فرناز کشاورزی ارشدی**

گلزار کاکاوند***

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش تنش زدایی تدریجی و مهارت‌های مقابله‌ای مسئله محور بر اضطراب و استرس تجربه شده در زنان آسیب دیده اجتماعی بود. طرح پژوهش از نوع شبه تجربی به روش پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل با نمونه آماری مشتمل بر ۴۵ آزمودنی بود. ۱۵ نفر گروه آزمایش اول که تحت برنامه آموزش مهارت حل مسئله قرار گرفته بودند، ۱۵ نفر گروه آزمایش دوم که تحت برنامه آموزش تنش زدایی قرار گرفته بودند و ۱۵ نفر آخر گروه کنترل که تحت هیچ برنامه آموزشی قرار نگرفته بودند با استفاده از پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و پرسشنامه اضطراب بک آزمودنی‌های سه گروه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون مورد سنجش قرار گرفتند و دو گروه آزمایش تحت آموزش‌های مداخله‌ای قرار گرفتند و به گروه کنترل هیچ آموزشی ارائه نشد، آموزش گروه آزمایشی اول ۶ جلسه (به مدت ۲ ساعت در هر جلسه) و آموزش گروه آزمایشی دوم ۹ جلسه (به مدت ۱/۳۰ ساعت در هر جلسه) بود. تحلیل آماری داده‌ها نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مسئله محور و تنش زدایی در کاهش اضطراب و استرس تجربه شده در زنان آسیب دیده اجتماعی مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: تنش زدایی تدریجی، مهارت‌های مقابله‌ای مسئله محور، استرس تجربه شده، اضطراب، زنان آسیب دیده اجتماعی.

Emamipur sd@yahoo.com

Far. keshavarzi@gmail.com

golzar kakavand@yahoo.com

* استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

** استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

*** کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی



تنیدگی به منزله ی بخشی از زندگی هرانسان اجتناب ناپذیر است. رویدادهای تنیدگی زای شدید علاوه بر اینکه منجر به استیصال و درماندگی روان شناختی مزمن ناراحتی های جسمانی می شوند، بلکه تراکم مواجهه با رویدادهای تنیدگی زا در دراز مدت می تواند اثرات زیانباری بر سلامتی افراد داشته باشند از این رو متخصصان نه تنها در جستجوی درک عواملی هستند که در ایجاد تنیدگی و اداره مؤثر آن و تداوم سبک زندگی سالم دخالت دارند، بلکه به دلیل ناتوانی بسیاری از افراد در مهار تنیدگی خود، فنون متعددی را ابداع کرده اند تا افراد بتوانند اضطراب و استرس خود را در موقعیتهای تنیدگی زا و بحران زا مهار کنند (کومر^۱، ۲۰۰۱).

هر چند به نظر می آید که تنیدگی بیشتر در ارتباط با عوامل بیرونی به وجود می آید و از اضطراب^۲ تا حدی برای فرد هشیارتر است، اما به دلیل همین مشابهت، شیوه های درمانگری اضطراب را در مورد تنیدگی به کار می برند (فارز^۳، ۱۹۹۷). با وجود اینکه اضطراب نوعی عامل انگیزشی محسوب می شود وقتی از حد می گذرد عامل اغتشاش و فروریختگی سازمان رفتارها می گردد (آلن^۴، ۱۹۹۵). با توجه به تحقیقات اساسی که لازاروس در مورد مرکز کنترل و استرس انجام داده روشن شده است که هر اندازه شخص احساس کنترل بیشتری بر روی موقعیت داشته باشد، تهدید وابسته به آن موقعیت را کمتر ادراک خواهد کرد و بر عکس. بر اساس نظر لازاروس افرادی که واجد مرکز کنترل بیرونی هستند در مقایسه با افرادی که دارای مرکز کنترل درونی می باشند احساس درماندگی بیشتری می کنند، بیشتر مضطرب می شوند و استرس بیشتری را تجربه می کنند (لازاروس^۵، ۱۹۸۴).

در بسیاری از پژوهشها تنش زدایی بخشی از برنامه مداخله برای مدیریت و غلبه بر تنیدگی است و همچنین یکی از متداولترین روشهای مدیریت تنیدگی و شیوه درماندگی و هسته ی اصلی درمانگریهای اضطراب است (کومر، ۲۰۰۱).

پژوهشهای گسترده ای نشان دهنده ی تأثیر آموزش تنش زدایی بر کاهش برانگیختگی و تنش های ذهنی بودند، همچنین افزایش دهنده کفایت های شخصی در تحمل تنیدگیها و حوادث استرس زا است (جان بزرگی، ۱۳۸۴). الگوهای آسیب شناسی روانی، اجتماعی و سازگاری بیان می کنند کمبود مهارت های حل مسئله بخصوص حل مسئله اجتماعی ممکن است نقش واسطه را در رفتار نا بهنجار و فقدان سازگاری بازی کند (فوستر^۶، ۱۹۷۹، جاهودا^۷، ۱۹۵۸، به نقل از شاملو، ۱۳۷۱).

مهارت حل مسئله یک مهارت مقابله ای عملی است که افراد در مواجهه با مشکلات زندگی آن را به کار می برند و در سازش خوب فرد مؤثر است و یکی از مسائل جدی که زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی با آن دست به گریباند ضعف در مهارت های حل مسئله و استرس تجربه شده است و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است (شاملو، ۱۳۷۱).

1. Comer. R. Y
2. anxiety
3. Phares,E. Y.
4. Allen,J. G.
5. Lazarus,R. S.
6. Foster. S.
7. Jahoda. M.

عقیده براین است که کسب شیوه های مقابله ای صحیح سبب تقویت کانون کنترل درونی شده و از طرف دیگر باعث استفاده از راهبردهای مسئله مداری شود و در نتیجه اضطراب و استرس افراد کاهش می یابد (لازاروس، ۱۹۸۴). بر اساس تحقیقات انجام شده، عنوان شده که احتمال آسیب دیدگی زنان و دخترانی بیشتر است که دید واقع گرایانه ندارند، یعنی به جای اینکه به مشکل به عنوان مسئله حل شدنی نگاه کنند به طور هیجانی با آن برخورد می کنند، به جای مواجهه با مسائل و بحران ها در زندگی از راهکارهای هیجانی مانند فرار و تحریف واقعیت استفاده می کنند (شاره، ۱۳۸۵).

همچنین پژوهشهای متعددی تأثیر روش تنش زدایی را بر مهار اضطراب و استرس و حوزه های وابسته به آن به اثبات رسانیده اند. یکی از کارآمدترین مداخلات در این زمینه تنش زدایی تدریجی و عضلانی است (جان بزرگی، ۱۳۷۱؛ جان بزرگی و نوری، ۱۳۸۲).

هرچند پژوهشهای انجام شده، تأثیر همزمان تنش زدایی و آرام سازی را بر ثبات هیجانی به طور دقیق مشخص نکرده اند، اما به نظر می رسد که تلفیق این روشها می تواند به ثبات هیجانی منجر شود، توانایی پیش بینی مسایل را ایجاد کند و با مجهز کردن فرد به شیوه های مقابله، توان زندگی را در وی افزایش دهد (کریز، ۲۰۰۳). لذا با توجه به شیوع و گسترش آسیب دیدگی در زنان و دختران، مسئله اساسی پژوهش حاضر این است که آیا زنان آسیب دیده ی اجتماعی با آموزش تنش زدایی و شیوه های مهارت حل مسئله، استرس و اضطراب کمتری راجعه می کنند یا خیر؟

روش پژوهش

طرح پژوهش شبه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی شهر قزوین در سال ۱۳۹۰-۱۳۸۹ بود که در سازمان زندان مرکزی شهر قزوین بودند. ۴۵ نفر از زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی به طور تصادفی به ۳ گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند. نمونه آمایشی شامل گروه آزمایش اول که تحت آموزش مهارت حل مسئله قرار گرفتند، گروه آزمایش دوم که تحت آموزش تنش زدایی قرار گرفتند و ۱۵ نفر از همتهای گروه های آزمایش را گروه کنترل تشکیل دادند که آموزشی در خصوص آنها انجام نشد. نمونه گیری از نوع نمونه در دسترس بود. افراد گروه آزمایش اول که تحت آموزش مهارت حل مسئله قرار گرفته بودند طی ۶ جلسه هر جلسه ۲ ساعت در کلاسها شرکت کردند و گروه آزمایش دوم که تحت آموزش تنش زدایی قرار گرفته بودند طی ۹ جلسه هر جلسه یک ساعت و نیم در کلاسها شرکت کردند و پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و پرسشنامه اضطراب بک، قبل از شروع کلاسها و بعد از اتمام کلاسها روی گروه های آزمایش و کنترل اجرا شد.

ابزارهای پژوهش: در این پژوهش، از ابزارها و برنامه های آموزشی زیر استفاده شده است:

پرسشنامه استرس ادراک شده: این آزمون دارای ده ماده است که توسط کوهن و همکاران در سال ۱۹۸۳ تهیه شده و برای سنجش عمومی ادراک شده در یک ماه گذشته به کار می رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشارروانی و استرس های تجربه شده را مورد سنجش قرار می دهد، همچنین این مقیاس، عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را مورد بررسی قرار می دهد، این پرسشنامه به صورت مقیاس

لیکرت رتبه بندی شده است، ارزش ۵ برای (تقریباً همیشه) و صفر برای (هرگز)، در نظر گرفته شده است. اعتبار پرسشنامه استرس ادراک شده بر اساس ضریب آلفای کرونباخ توسط کوهن و ویلیامسون (۱۹۸۸) محاسبه گردیده و ضریب آلفا ۰/۷۸ بدست آمده است. در پژوهش حاضر اعتبار این مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ معادل ۰/۶۶ محاسبه شده که نشانگر همسانی درونی مناسب پرسشنامه استرس ادراک شده است.

پرسشنامه اضطراب بک (BAI): این مقیاس شامل بیست و یک عبارت است که هر یک نشانه‌ی معمول اضطراب را توصیف می‌کند، این مقیاس را آرون تی. بک ساخته است. از آزمودنی خواسته شود که مشخص کند تا هر یک از نشانه‌ها تا چه میزان بر اساس یک مقیاس ۴ امتیازی که از ۰ تا ۳ در نوسان است در یک ماه اخیر موجبات ناراحتی او را فراهم کرده است، نمره عبارت با هم جمع می‌شود، نمره کل از دامنه بین ۰ تا ۶۳ بر خوردار است. اعتبار مقیاس اضطراب بک در دو گروه نمونه ۱۵۱۳ نفری از جمعیت بیماران و غیر بیماران ایرانی برابر ۰/۹۲ بر اساس آلفای کرونباخ توسط کویانی و همکاران (۱۳۸۷) مورد آزمون قرار گرفته است. در پژوهش حاضر نیز به منظور محاسبه اعتبار پرسشنامه اضطراب بک، ضریب آلفای کرونباخ برای کل سئوالات آزمون در مرحله پیش آزمون محاسبه شد و ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱۸ بدست آمد که نشانگر همسانی درونی مناسب پرسشنامه اضطراب است.

برنامه های آموزشی

الف) برنامه آموزش حل مسئله: با استفاده از روش پیشنهادی بدل ولناکس (۱۹۹۷) تنظیم شده است و آموزش شش مرحله به شرح زیر را در بر می‌گیرد: تشخیص مشکل، ایجاد راه حل های جایگزین، ارزیابی راه حل های جایگزین، تصمیم گیری، اجرای راه حل و تحقق اثر راه حل.

جلسه اول: تشخیص مشکل است، در خصوص شناسایی افکار، احساسات و رفتارهایی که نشان دهنده وجود مشکلی بودند توضیح داده شد اینک یادگیری مهارت ها برای افزایش آگاهی از وجود مشکلات موجب می شود تا مسائل در ابتدای به وجود آمدن شناسایی شوند به همراه مثال توضیح داده شد که بهترین روش برای ایجاد این آگاهی یادگیری استفاده از این افکار، احساسات و رفتار ها به منزله نشانگرهای وجود مشکل است.

جلسه دوم: دومین مرحله عمده در فرایند حل مشکل تعریف مشکل است به همراه مثال توضیح داده شد که با تشخیص وجود مشکل، فرد اکنون آماده است تا آن را به روشی تعریف کند که قابل حل باشد. پنج بخش در این مرحله به همراه مثال توضیح داده شد، الف- توصیف موقعیتی که مشکل در آن وجود دارد. ب- شناسایی خواسته های خود فرد. ج- شناسایی خواسته های دیگران. د- ساختن یک عبارت «چگونه...» و - ارزیابی عبارت « چگونه...»

جلسه سوم: در خصوص ایجاد راه حل های جایگزین به همراه مثال توضیح داده شده که توصیه شد که حداقل سه راه حل جایگزین قبل از به کارگیری هر راه حل خاص تدوین گردد.

جلسه چهارم: ارزیابی راه حل های جایگزین به همراه مثال.

جلسه پنجم: تصمیم گیری است که توضیح داده شد که وقتی هر کدام از راه حل های جایگزین ارزیابی شدند فرد اطلاعات عینی خوبی جهت انتخاب راه حلی را دارد که بیشترین ظرفیت تأثیر گذاری را دارد.

جلسه ششم: در خصوص اجرای راه حل و تحقق اثر راه حل به همراه مثال توضیح داده شد که در این مرحله فرد می تواند آنچه را که می خواهد بگوید و انجام دهد، برنامه ریزی کند با این کار افراد بهتر می توانند رفتارهای توصیف شده را



در موقعیت زندگی واقعی انجام دهند، البته در هر جلسه آموزش، فعالیت‌های برای درک بهتر مطالب ارائه شد.

برنامه تنش زدایی: در این تحقیق از روش تنش زدایی تدریجی شانزده گروهی عضلات استفاده شد که نخست توسط جاکوبسون (۱۹۳۴) ابداع شده بود. این آموزش شامل ۹ جلسه حضوری و تمرین‌های خانگی با CD و ثبت میزان تنش (آرامش) خود در فرم ثبت تمرین‌های خانگی آموزش تنش زدایی بود. آموزش تنش زدایی می‌تواند فرد را از دور باطل «اضطراب - تنش» خارج کند. افراد در جلسات مختلف به نحو هشیارانه یاد می‌گیرند عضلات خود را به طور ارادی آرام کرده، اضطراب را با تلاش نظامدار مهار نمایند.

در واقع در جلسات آموزش تنش زدایی سعی شد با تقویت پاسخ‌های آرامش بخش و تنش زدوده، پاسخ‌های اضطرابی و تنش عصبی (Q_4) را کاهش داده و افزایش کفایت‌های شخصی، تحمل تنیدگیها و حوادث استرس زا را در پی دارد.

شیوه اجرا:

ابتدا به اداره کل زندان مرکزی استان قزوین مراجعه شد. در آنجا نیز برای اجرای پژوهش (آموزش دادن و توزیع پرسشنامه‌ها)، ضمن اخذ مجوز برای تحقیق و آموزش و همچنین معرفی محقق به زندان مرکزی و مراجعه به آنجا و صحبت با زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی و جلب اعتماد آنان، پرسشنامه به تک تک افراد که به سه گروه (۱۵) نفری تقسیم شده بودند داده شد و از آنان خواسته شد با کمال دقت و صداقت به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند و با حضور در محل، پرسشنامه مرحله اول (پیش آزمون) انجام گردید و در همان ساعات تعیین شده جمع‌آوری گردید. همینطور به تعدادی که نیازمند زمان و فراغت بیشتری بودند وقت بیشتری در اختیارشان قرار داده شد. در جلسه بعد آموزش تنش زدایی و مهارت‌های حل مسئله آغاز گردید اما به گروه کنترل هیچ آموزشی داده نشد که (۹ جلسه) برای تنش زدایی به مدت (یک ساعت ونیم) و برای مهارت‌های حل مسئله (۶ جلسه) دو ساعته در نظر گرفته شد. در آخر هم پس آزمون از هر سه گروه گرفته شد.

یافته‌ها

شاخصهای توصیفی مربوط به نمرات پرسشنامه استرس تجربه شده و اضطراب در افراد گروه آزمایشی اول (که تحت برنامه آموزش حل مسئله قرار گرفته بودند) و گروه آزمایشی دوم (که تحت برنامه آموزش تنش زدایی قرار گرفته بودند) و گروه کنترل (که هیچ گونه برنامه آموزشی را دریافت نکرده بودند) در مراحل پیش آموزش و پس آزمون محاسبه شد و نتایج در جدول ۱، ۲ ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی نمرات پرسشنامه اضطراب در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه حل مسئله	۳۸/۶۷	۸/۴۸	۲۷/۸۷	۹/۳۳
گروه تنش زدایی	۳۵/۶۰	۱۲/۵۴	۲۸/۰۷	۱۳/۱۴
گروه کنترل	۲۸/۶۰	۱۱/۳۸	۲۹/۶۰	۱۰/۶۷

جدول ۲: شاخص های توصیفی نمرات پرسشنامه استرس تجربه شده در گروههای آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه حل مسئله	۲۵/۳۳	۴/۳۷	۲۲/۱۳	۴/۲۹
گروه تنش زدایی	۲۴/۴۷	۷/۱۶	۲۰/۲۷	۶/۸۹
گروه کنترل	۲۶/۴۷	۳/۸۱	۲۷/۶۰	۳/۳۶

نتایج جداول ۱، ۲ نشانگر آن است که در مرحله پیش آزمون تفاوت چندانی بین میانگین نمرات استرس تجربه شده و اضطراب دو گروه آزمایشی آموزش حل مسئله، گروه آزمایشی آموزش تنش زدایی و گروه کنترل وجود ندارد اما در مرحله پس آزمون میانگین نمرات استرس تجربه شده و اضطراب دو گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است.

فرضیه ۱: آموزش مهارت شیوه های حل مسئله و تنش زدایی در کاهش استرس ادراک شده در زنان آسیب دیده اجتماعی موثر است.

به منظور بررسی تاثیر برنامه آموزش مهارت شیوه های حل مسئله و تنش زدایی بر استرس ادراک شده در زنان آسیب دیده اجتماعی گروه آزمایشی اول (که تحت برنامه آموزش حل مسئله قرار گرفته بودند) و گروه آزمایشی دوم (که تحت برنامه آموزش تنش زدایی قرار گرفته بودند) و گروه کنترل (که هیچ گونه برنامه آموزشی را دریافت نکرده بودند)، برای ثابت نگه داشتن اثر نمره پیش آزمون در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل از آزمون آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس برای نمرات پس آزمون استرس ادراک شده در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنا داری
پیش آزمون استرس	۳۹۱/۵۶	۱	۳۹۱/۵۶	۲۳/۳۱	۰/۰۰۱
گروه	۳۰۹/۲۴	۲	۱۵۴/۶۲	۹/۲۱	۰/۰۰۱
خطا	۶۸۸/۷۱	۴۱	۱۶/۷۹		
کل	۱۵۱۶/۰۰	۴۴			

با توجه به نتایج جدول ۳ مقدار F محاسبه شده برای نمرات پس آزمون استرس ادراک شده در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه بعد از ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون استرس ادراک شده معنا دار است ($P < ۰/۰۱$)، $F(۲, ۴۴) = ۹/۲۱$. در نتیجه بین میانگین نمرات پس آزمون استرس ادراک شده در دو گروه آزمایش و گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون تفاوت معنا دار وجود دارد. مقایسه میانگین های تعدیل شده گروهها نشان می دهد که میانگین استرس ادراک شده در گروه آزمایش تنش زدایی ($M=۲۰/۸۱$) و گروه آزمایش حل مسئله ($M=۲۲/۱۸$)

پایین تر از گروه کنترل ($M=27/01$) است. بنابر این آموزش مهارت شیوه های حل مسئله و تنش زدایی موجب کاهش استرس ادراک شده در زنان دو گروه آزمایشی حل مسئله و تنش زدایی که این برنامه را دریافت کرده اند در مقایسه با زنان گروه کنترل (که تحت آموزش قرار نگرفته اند) شده است. به منظور بررسی دقیق تر تفاوت بین میانگین های استرس ادراک شده در دو گروه آزمایش و کنترل، نتایج آزمون های پسین (بونفرونی) محاسبه و نتایج در جدول ۴ مشاهده می شود.

جدول ۴: خلاصه نتایج آزمون های پسین

گروهها	تفاوت میانگین ها	Std. Error	.Sig
حل مسئله - تنش زدایی	۱/۳۶۹	۱/۵۰۰	۱/۰۰۰
حل مسئله - کنترل	-۴/۸۱۶*	۱/۵۰۳	۰/۰۰۸
تنش زدایی - کنترل	-۶/۱۸۶*	۱/۵۱۵	۰/۰۰۱

*= $P > 0.05$

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که تفاوت بین نمرات پس آزمون استرس ادراک شده بین دو گروه آزمایشی حل مسئله و تنش زدایی معنا دار نیست هر چند که میانگین استرس ادراک شده در گروه تنش زدایی کمی پایین تر از گروه آزمایش حل مسئله است، اما تفاوت نمرات پس آزمون استرس ادراک شده هر دو گروه آزمایشی با گروه کنترل کاهش معنا دار داشته است. بنا بر این بطور کلی می توان گفت که هر دو روش آموزشی تنش زدایی و آموزش حل مسئله در کاهش استرس ادراک شده زنان موثر هستند.

فرضیه ۲: آموزش مهارت شیوه های حل مسئله و تنش زدایی در کاهش اضطراب در زنان آسیب دیده اجتماعی موثر است.

نتایج آزمون آماری تحلیل کوواریانس در جدول ۵ ارائه شده است. با توجه به نتایج جدول ۵ مقدار F محاسبه شده برای نمرات پس آزمون اضطراب در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه بعد از ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون اضطراب معنا دار است ($F(2,44) = 5/77, P < 0/01$).

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس برای نمرات پس آزمون اضطراب در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنا داری
پیش آزمون اضطراب	۳۰۰۲/۸۷	۱	۳۰۰۲/۸۷	۵۵/۲۷	۰/۰۰۱
گروه	۶۲۷/۳۷	۲	۳۱۳/۶۸	۵/۷۷	۰/۰۰۶
خطا	۲۲۲۷/۳۹	۴۱	۵۴/۳۳		
کل	۵۲۵۷/۲۴	۴۴			

در نتیجه بین میانگین نمرات پس آزمون اضطراب در دو گروه آزمایش و گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون تفاوت معنا دار وجود دارد. مقایسه میانگین های تعدیل شده گروهها نشان می دهد که میانگین اضطراب در گروه آزمایش تنش زدایی ($M=27/05$) و گروه آزمایش حل مسئله ($M=24/48$) پایین تر از گروه کنترل ($M=33/99$) است. بنابر این آموزش مهارت شیوه های حل مسئله و تنش زدایی موجب کاهش اضطراب در زنان دو گروه آزمایشی حل مسئله و تنش زدایی که این برنامه را دریافت کرده اند در مقایسه با زنان گروه کنترل (که تحت آموزش قرار نگرفته اند) شده است. نتایج آزمون های پسین (بونفرونی) به منظور بررسی دقیق تر تفاوت بین میانگین های اضطراب در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۶ مشاهده می شود.

جدول ۶: خلاصه نتایج آزمون های پسین

گروهها	تفاوت میانگین ها	Std. Error	.Sig
حل مسئله - تنش زدایی	-۲/۵۷۱	۲/۷۱۰	۱/۰۰۰
حل مسئله - کنترل	-۹/۵۱۶*	۲/۸۸۸	۰/۰۰۶
تنش زدایی - کنترل	-۶/۹۴۵*	۲/۷۸۸	۰/۰۴۵

*= $P > 0.05$

نتایج جدول ۶ نشان می دهد که تفاوت بین نمرات پس آزمون اضطراب بین دو گروه آزمایشی حل مسئله و تنش زدایی معنا دار نیست هر چند که میانگین اضطراب در گروه تنش زدایی کمی بالاتر از گروه آزمایش حل مسئله است، اما تفاوت نمرات پس آزمون اضطراب هر دو گروه آزمایشی با گروه کنترل کاهش معنا دار داشته است. بنا بر این بطور کلی می توان گفت که هر دو روش آموزشی تنش زدایی و آموزش حل مسئله در کاهش اضطراب زنان موثر هستند.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش نشان داد که بین آموزش مهارت شیوه های حل مسئله، تنش زدایی و کاهش استرس تجربه شده رابطه وجود دارد هر چند که میانگین استرس تجربه شده در گروه تنش زدایی کمی پایین تر از گروه آزمایش حل مسئله است اما تفاوت غرات پس آزمون استرس تجربه شده در دو گروه آزمایش با گروه کنترل کاهش معنادار داشته است. بنابرین به طور کلی می توان گفت که هر دو روش در کاهش میزان استرس تجربه شده زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی مؤثر است.

تحقیقات زیادی پیشنهاد می کنند که کسب مهارت های حل مسئله نقش مهمی در بهداشت روانی جسمانی ایفا می کند، مخصوصاً زمانی که افراد با رویدادهای نا گوار و تنیدگی های زندگی مواجه می شوند (معظمی گودرزی، ۱۳۸۰). تحقیقات پژوهشگرانی مانند است و وست لاین (۱۹۹۵) سودمندی تنش زدایی را به عنوان یک بخش از برنامه مداخله برای مدیریت و غلبه بر تنیدگی و ارزیابی رویدادهای تنیدگی زا را نشان داده است. تحقیقات معظمی (۱۳۸۰) نشان می دهند که آموزش تنش زدایی تدریجی منجر به کاهش میزان تنیدگی در دختران در معرض فرار می شود و سبب افزایش معنادار عزت نفس در این دختران می گردد. پژوهشگرانی که بر اثر

بخشی تنش زدایی تاکید می‌ورزند بر این روش با افزایش میزان هشیاری افراد را برای مقابله‌های مؤثرتر آماده می‌سازد و در نهایت، موجب می‌شود تا تنش زدایی بدنی به تنش زدایی ذهنی تبدیل شود (کومر، ۲۰۰۱).

همچنین یافته‌ها نشان داد بین آموزش مهارت شیوه‌های حل مسئله و تنش زدایی در کاهش اضطراب در زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی رابطه وجود دارد. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت شیوه‌های حل مسئله و تنش زدایی موجب کاهش اضطراب در زنان و دختران در گروه آموزش حل مسئله و تنش زدایی که این برنامه را دریافت کرده‌اند در مقایسه با زنان و دختران گروه کنترل (که تحت آموزش قرار نگرفته‌اند) شده است. نتایج آن آزمون نشان داد که تفاوت بین نمرات پس آزمون اضطراب بین دو گروه آزمایش حل مسئله و تنش زدایی معنادار نیست هر چند که میانگین اضطراب به گروه تنش زدایی کمی بالاتر از گروه آزمایش حل مسئله است، اما تفاوت نمرات پس آزمون اضطراب هر دو گروه آزمایش با گروه کنترل کاهش معنادار داشته است. بنابراین بطور کلی می‌توان گفت که هر دو روش آموزش تنش زدایی و آموزش حل مسئله در کاهش اضطراب زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی مؤثر است. نتایج پژوهش (جان بزرگی، ۱۳۸۴) نشان داده است برای افرادی که از استرس، اضطراب و غیره رنج می‌برند می‌توان از برنامه تنش زدایی، به عنوان بخشی از برنامه مدیریت غلبه بر استرس و اضطراب بهره‌مند گردند. در خصوص مهارت حل مسئله تحقیقاتی توسط (فری و گودمن^۱، ۲۰۰۰، به نقل از یحیی زاده ۱۳۷۲) صورت گرفته مبنی بر اینکه آموزش حل مسئله می‌تواند شیوه مؤثری برای مقابله با تنیدگی و اضطراب باشد که در موقع آموزش حل مسئله شکلی از کنترل خود یا آموزش استقلال است. بر اساس تحقیقات انجام شده عنوان شد که احتمال آسیب زنان و دخترانی بیشتر است که دید واقع‌گرایانه‌ای ندارند یعنی به جای اینکه به مشکل به عنوان مسئله‌ای حل شدنی نگاه کنند به طور هیجانی و اضطراب‌گونه با آن برخورد می‌کنند (شاره، ۱۳۸۵).

در جمع بندی کلی می‌توان گفت که هر دو روش آموزش تنش زدایی و آموزش حل مسئله در کاهش استرس و اضطراب در زنان آسیب دیده اجتماعی مؤثر است. همین طور با توجه به نتایج بدست آمده در پژوهش حاضر هر دو روش مؤثر هستند.

پژوهش حاضر خالی از محدودیت نبود مهمترین آنها عبارتند از اینکه، به علت محدودیت زمانی، این پژوهش با نمونه ۴۵ نفری انجام گرفته است لذا کاربرد و تعمیم نتایج به دست آمده باید با همین جامعه صورت گیرد. با عنایت به نتایج پژوهش (یعنی این که با افزایش آموزش مهارت‌های حل مسئله و تنش زدایی، استرس و اضطراب زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی کاهش می‌یابد) پیشنهاد می‌گردد که در زندان‌ها و مرکز بهزیستی به آموزش این شیوه‌ها پردازند البته با گماشتن نیروهای متخصص و مجرب در زمینه روانشناسی. در پژوهش‌های آینده برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر پیشنهاد می‌شود که از سایر ابزار سنجش مانند مشاهده زندگی واقعی این افراد و مصاحبه و پرسش از اطرافیان استفاده شود.

منابع

- جان بزرگی، م (۱۳۷۱). بررسی اثر آموزش تنش زدایی تدریجی بر عوامل اضطراب شخصیت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- جان بزرگی، م، و نوری، ن (۱۳۸۲). شیوه های درمانگری اضطراب و تنیدگی ها، تهران: سمت
- جان بزرگی، م (۱۳۸۴). ایجاد پایداری هیجانی بر اساس تلفیق آموزش تنش زدایی تدریجی و مهارت های آرام سازی سبک زندگی. فصلنامه روان شناسان ایرانی، شماره ۲، ۱۳۵-۱۳۴.
- شاره، حسین (۱۳۸۵). ارتباط متغیرهای جمعیت شناختی با ریسک فرار از منزل در دختران نوجوان شهر مقدس مشهد، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- شاملو، س (۱۳۷۱). مکتب ها و نظریه ها در روان شناسی شخصیت. تهران: رشد.
- معظمی گودرزی، ب (۱۳۸۰). بررسی تأثیر آموزش تنش زدایی تدریجی و مهارت های مقابله ای حل مسئله بر میزان تنیدگی و شیوه های مواجهه در دختران فراری، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- یحیی زاده، ح (۱۳۷۲). بررسی شیوع اختلال استرس پس از ضایعه روانی در دانش آموزان دبیرستان رودبار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.

- Allen, g. (1995). *Coping With Trauma: A Guide to self under standing*, American psychiatric press, Inc .
- Badel, M. & Lanlaks, L. (1997). Problem solving. *journal of worker stress*. 92, 17-19
- Craze ,R. (2003). *Abnormal psychology* (4th ed.). New York: Mac Gawhill .
- Cohen, S. & williamson, G. (1988). *The social psychology of health*: Newbury park, CA: Sage, 41, 716-812 .
- Comer, R. y. (2001). *Abnormal psychology*. New York. Warth publisher & Winston .
- Lazarus, R. s. (1984). *Stress Appraisal and coping* , New york. springer .
- Oest. L. G. & West ling. B. E. (1995). Applied Relaxation. vs. cognitive behavior therapy in the Treat ment of panic disorder. *Behavior Research and therapy*. 33, 145-158
- Phares, E. y. (1997). *Introduction to personality*, c3rd. ed. liharper Collins publishers .