

تأثیر آموزش تنش‌زدایی تدریجی و مهارت‌های مقابله‌ای بر میزان تنیدگی و شیوه‌های مواجهه دختران فراری

بهمن معظمی گودرزی*، دکتر جواد اژه‌ای**، دکتر سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی***

چکیده

در این پژوهش تأثیر آموزش تنش‌زدایی تدریجی و مهارت‌های مقابله‌ای (حل مساله) بر کاهش میزان تنیدگی و شیوه‌های مواجهه دختران فراری مورد بررسی قرار گرفت. بدین منظور از میان دختران فراری ۱۲ تا ۲۱ ساله مستقر در مراکز نگهداری سازمان بهزیستی در شهر تهران ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش و از میان دختران فراری ۱۲ تا ۲۱ ساله مستقر در مراکز نگهداری سازمان بهزیستی شهر مشهد ۱۵ نفر هم‌تا شده با گروه آزمایش به عنوان گروه گواه انتخاب شدند. دو کاربندی آموزش تنش‌زدایی تدریجی و آموزش مهارت مقابله‌ای (حل مساله) هر کدام به مدت ۱۲ جلسه، هر جلسه یک ساعت برای گروه آزمایش مورد استفاده قرار گرفت. برای ارزیابی و سنجش میزان تنیدگی آزمودنی‌ها از مقیاس رویدادهای زندگی ویژه نوجوانان و برای ارزیابی و سنجش شیوه مقابله‌ای از پرسشنامه شیوه مقابله‌ای به روش پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای هر دو گروه استفاده

* دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

* کارشناس ارشد روانشناسی

*** گروه روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس

شد. نتایج بررسی نشان می‌دهد که نمرات پس آزمون گروه آزمایش در هر دو آزمون بطور معنی‌داری با نمرات پس آزمون گروه گواه متفاوت است و به عبارت دیگر آموزش تنش‌زدایی تدریجی موجب کاهش میزان تنیدگی گروه آزمایش گردیده و افرادی که با شیوهٔ مقابله‌ای مسأله محور با موقعیتهای تنیدگی‌زا مواجه می‌شوند، علایم آشفتگی کمتری از خود نشان دادند. در نتیجه فرضیه‌های تحقیق تأیید شد.

کلید واژه‌ها: تنش‌زدایی تدریجی، مهارتهای مقابله‌ای، حل مسأله، دختران

فراری، نوجوانان فراری .



مقدمه

تنیدگی^۱ جزئی از زندگی آدمی و غیرقابل اجتناب است، اما در عین حال که تنیدگی زیاد می‌تواند پیامدهای ناگواری را به دنبال داشته باشد، مقدار کم آن می‌تواند مفید و ایجادکنندهٔ انگیزه در فرد باشد. امروزه نقش تنیدگی از حد یک عامل شناخته شده در علت‌شناسی تعدادی از بیماریهای روانی فراتر رفته و به عنوان یکی از عوامل پیدایش اختلالات روان‌تنی^۲ و حتی بیماریهای جسمی مورد بحث است (دیویسن و نیل ۱۹۹۴).

ارزیابی فرد از تنیدگی و نحوهٔ مقابله با آن بسیار مهم است. یک رویداد تنیدگی‌زای معین را دو فرد به صورتهای متفاوت ادراک می‌کنند و این امر بستگی به تعبیر آنان از موقعیت مورد نظر دارد. زمانیکه موقعیتی تهدیدکننده، خطرناک، لاعلاج، منفی و با اهمیت ارزیابی می‌شود، آن موقعیت تنیدگی‌زا است (کلینک ۱۹۹۸). بنابراین تنش‌زا بودن هر موقعیت معین بستگی به چگونگی ارزیابی و توانایی فرد برای مقابله با آن دارد. براساس نظر فلکمن و لازاروس (۱۹۹۱)، هر موقعیت در دو مرحله مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، در ارزیابی نخستین موقعیت به صورت تهدیدکننده یا بی‌خطر تلقی می‌شود. در ارزیابی ثانویه نوع شیوهٔ مقابله‌ای متناسب با موقعیت در نظر گرفته می‌شود و ماهیت و توان نیروهای کنترل و مقابله با آن بررسی می‌شود. لازاروس (۱۹۹۳)، معتقد است که فرد پس از ارزیابی رویدادهای تنیدگی‌زا با یکی از دو شیوهٔ مقابله‌ای مسأله محور^۳ یا هیجان محور^۴ با آن مواجه می‌شود. افرادی که با شیوهٔ مقابله‌ای مسأله محور با موقعیتهای تنیدگی‌زا مواجه می‌شوند، علائم کمتری از آشفتگی را نشان می‌دهند. این

افراد نسبت به کسانی که از شیوهٔ مقابله‌ای هیجان محور استفاده می‌کنند، تسلط بیشتری بر موقعیت دارند و بهتر می‌توانند خود را با شرایط دشوار سازش دهند و علائم مرضی کمتری در آنها بروز می‌کند (تویتز ۱۹۹۵).

افزون بر این انسانها از نظر نحوهٔ کنترل و تحمل مشکلات با هم متفاوتند. آنان نه تنها به لحاظ رویدادهایی که در زندگی تجربه می‌کنند متفاوتند، بلکه از نظر آسیب‌پذیری در برابر رویدادها نیز تفاوت دارند. عوامل تنیدگی‌زا و شیوه‌های مقابله با آنها در سراسر زندگی انسان مهم است اما دورهٔ نوجوانی که یکی از مراحل مهم زندگی است با عوامل تنیدگی‌زای فراوانی همراه است (کان ۱۹۹۸).

نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که بین نوجوانان دختر و پسر در مواجهه با مشکلات به دلیل پذیرش نقش‌های متفاوت اجتماعی تفاوت وجود دارد. این نقش‌ها با تأکید زیادی در استقلال برای پسران و وابستگی و ارتباط برای دختران همراه است (فری دنبرگ ۱۹۹۷، بلدرو و فالن ۱۹۹۵، زمرمن و همکاران ۱۹۹۷).

مشکلات خانوادگی و ارتباط با همسالان، انتقاد معلمان، مشکلات تحصیلی و... برای دختران بیشتر از پسران تنیدگی ایجاد می‌کند (کمپاز و همکاران ۱۹۹۷). اما سؤال اینجاست که چرا دختران و پسران واکنش متفاوتی به تجارب شکست نشان می‌دهند؟ کلینک (۱۹۹۸)، معتقد است، دختران بیشتر از پسران شکست خود را به عدم توانایی خود اسناد می‌دهند، در حالیکه پسران شکست را به مشکل بودن مسایل و عدم تلاش بیشتر خود اسناد می‌دهند. در اغلب دختران از اوایل نوجوانی با یک تصور ضعیف از خود، توقعات نسبتاً پائینی از زندگی پدیدار می‌شود و در مقایسه با پسران نوجوان، ادراک منفی بیشتر و بدبینانه‌تری از خود دارند. از شکل ظاهری بدنشان خیلی رضایت ندارند، با تغییر در محیط و خودشان احساس تهدید زیادی می‌کنند و در مواجهه با آنها از شیوه‌های مواجهه‌ای اجتناب، خیال‌پردازی، تفکر آرزومندانه، سرزنش خود و جستجوی فعالیتهای اجتماعی استفاده می‌کنند (فری دنبرگ و لویس ۱۹۹۶).

به نظر کریگ و باوکام (۱۹۹۹)، تعداد کمی از نوجوانان وقتی که تحت تنیدگی زیاد قرار می‌گیرند، احساس می‌کنند که می‌توانند بطور مستقیم با این تنیدگیها مقابله کنند. اغلب آنها

احساس فقدان تدابیر مشخص برای مقابله با این تنیدگیها را دارند، لذا در مواجهه با این تنیدگیها از راهبردهایی مانند فرار^۵ استفاده می‌کنند.

گزارشهای مختلف نشان می‌دهند که در سالهای اخیر آمار نوجوانان فراری از منزل افزایش یافته است، اما اشتینبرگ (۱۹۹۹)، معتقد است که رسانه‌ها در مورد فرار نوجوانان از منزل اغراق می‌کنند و تحقیقات تصاویر متفاوتی از آنچه رسانه‌ها ترسیم نموده‌اند نشان می‌دهند. به عقیده هاگن و مک‌کارتی (۱۹۹۲)، نگرانی زیاد در مورد فرار نوجوانان از منزل بخاطر فراوانی آن نیست، بلکه به علت خطراتی است که در بیرون از منزل متوجه نوجوانانی است که سریعاً به خانه بر نمی‌گردند، آنها با خطرات زیادی از قبیل اعتیاد، روسپیگری، رفتارهای جنایی، ایدز و سایر عفونتهای مقاربتی مسری، استفاده از مواد غیر مجاز و فروش این مواد مواجهند. آمار دقیقی در زمینه میزان نوجوانان فراری در دست نیست، اما در سالهای اخیر روز یا هفته‌ای نیست که رسانه‌ها در مورد این پدیده مطلبی نداشته باشند. در فضای تنیدگی‌زای امروزه بشر، حذف عوامل تنیدگی‌زا همیشه امکان‌پذیر نیست، لذا برای ادامه زندگی سالم و با نشاط و مقابله با عوامل تنیدگی‌زا، بایستی به ابزارهای تدافعی مجهز شد. دو شیوه تنش‌زدایی تدریجی^۶ و حل مسأله^۷ از جمله ابزارهایی هستند که در تحقیقات متعدد مؤثر بودن آنها بر کاهش تنیدگی و اتخاذ شیوه مواجهه‌ای مناسب با وقایع تنیدگی‌زای زندگی به اثبات رسیده است (دیویسن و گلدفرید ۱۳۷۱، جان بزرگی ۱۳۷۱، دیماتو ۱۹۹۱، کافی ۱۳۷۵).

در ایران تنها یک تحقیق دانشگاهی در زمینه نوجوانان فراری صورت گرفته که به بررسی علل فرار نوجوانان از منزل پرداخته است (سعیدی ۱۳۷۲). اما در زمینه شیوه‌های مواجهه با این پدیده، راههای پیشگیری و درمان آن هیچ تحقیق علمی صورت نگرفته است. این پژوهش با بررسی تأثیر آموزش تنش‌زدایی تدریجی و مهارتهای مقابله‌ای^۸ (حل مسأله) بر میزان تنیدگی و شیوه‌های مواجهه دختران فراری به دنبال پاسخگویی به سؤالات زیر بوده است.

۱- آیا آموزش تنش‌زدایی تدریجی میزان تنیدگی دختران فراری را کاهش می‌دهد؟

۲- آیا آموزش مهارتهای مقابله‌ای (حل مسأله) شیوه‌های مواجهه دختران فراری با وقایع تنیدگی‌زای، زندگی را تغییر می‌دهد؟

فرایند روش شناختی

○ جامعه آماری و گروه نمونه: جامعه آماری این تحقیق شامل دختران فراری از منزل در گستره سنی ۱۲ تا ۲۱ سال می‌باشد که در مراکز نگهداری بهزیستی که به همین منظور در نظر گرفته شده‌اند، ساکن می‌باشند. با توجه به اینکه در این مراکز نگهداری بیش از ۲۰ نفر امکان پذیر نیست، از میان این مراکز در شهر تهران یک مرکز که ساکنین آن از لحاظ آسیب‌های اجتماعی، مدت اقامت در مرکز، طول زمان فرار از منزل و دامنه سنی تا حدودی با هم همسان بودند انتخاب و از میان این ۲۰ نفر ۱۷ نفر به عنوان گروه آزمایش انتخاب شدند. دو نفر از آزمودنیها در زمان اجرای پژوهش از مرکز ترخیص شدند. بنابراین ۱۵ نفر گروه آزمایش این تحقیق را تشکیل می‌دادند. از میان دو مرکز نگهداری دختران فراری در شهر مشهد تعداد ۱۵ نفر که از لحاظ سن، سطح سواد، مدت اقامت در مرکز، طول زمان فرار و سطح اجتماعی و اقتصادی با گروه آزمایش همسان بودند انتخاب و به عنوان گروه گواه در نظر گرفته شدند. در جداول ۱ تا ۴ توزیع گروه نمونه برحسب سن، میزان تحصیلات، سابقه رفتارهای خاص و ویژگی والدین آزمودنیها آمده است.

جدول ۱- توزیع گروه نمونه برحسب سن

کل نمونه	گواه		آزمایش		گروهها شاخصها	گروه سنی
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد		
۳/۳	۱	۶/۷	۱	۰	۰	۱۴
۱۶/۷	۵	۱۳/۳	۲	۲۰	۳	۱۵
۱۶/۷	۵	۲۰	۳	۱۳/۳	۲	۱۶
۲۶/۷	۸	۲۶/۷	۴	۲۶/۷	۴	۱۷
۱۳/۳	۴	۱۳/۳	۲	۱۳/۳	۲	۱۸
۶/۷	۲	۶/۷	۱	۶/۷	۱	۱۹
۱۳/۳	۴	۱۳/۳	۲	۱۳/۳	۲	۲۰
۳/۳	۱	۰	۰	۶/۷	۱	۲۱

جدول ۲- توزیع گروه نمونه برحسب میزان تحصیلات

کل نمونه	گواه		آزمایش		گروهها شاخصها	سطح تحصیلات
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد		
۳/۳	۱	۶/۷	۱	۰	۰	بی سواد
۳۶/۶	۱۱	۳۳/۳	۵	۴۰	۶	ابتدایی
۴۰	۱۲	۴۰	۶	۴۰	۶	راهنمایی
۲۰	۶	۲۰	۳	۲۰	۳	دیپلستان

جدول ۳- توزیع گروه نمونه برحسب سابقه رفتارهای خاص

گروهها		آزمایش		گواه		کل نمونه	
شاخصها		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
نوع رفتار							
اقدام به خودکشی		۷	۴۶/۷	۶	۴۰	۱۳	۴۳
ارتباط باجنس مخالف		۷	۴۶/۷	۸	۵۳/۳	۱۵	۵۰
اقدام به فرار بیش از یکبار		۳	۲۰	۸	۵۳/۳	۱۱	۳۶/۶

جدول ۴- توزیع گروه نمونه برحسب ویژگی والدین

گروهها		آزمایش		گواه		کل نمونه	
شاخصها		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
ویژگی والدین							
والدین معتاد		۳	۲۰	۴	۲۶/۷	۷	۲۳/۳
والدین جداشده		۴	۲۶/۷	۴	۲۶/۷	۸	۲۶/۷
تعارض با والدین		۶	۴۰	۸	۵۳/۳	۱۴	۴۶/۷
آزار جسمی از سوی والدین		۳	۲۰	۴	۲۶/۷	۷	۲۳/۳

○ طرح تحقیق و شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها: طرح کلی پژوهش حاضر از نوع طرح‌های شبه تجربی است و چون از دو گروه آزمایش و گواه بدون انتخاب و واگذاری تصادفی تشکیل شده است و پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شده، طرح گروه‌های کنترل نامعادل محسوب می‌شود. برای تحلیل داده‌های بدست آمده، با توجه به مقایسه میانگین‌های دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون از t (مستقل و وابسته) استفاده شده است.

○ مقیاسها

الف - برای سنجش رویدادهای تنیدگی‌زای دوره نوجوانی، مقیاس رویدادهای زندگی نوجوانان^۹ مورد استفاده قرار گرفت. کافی (۱۳۷۵)، بر مبنای مطالعات انجام شده قبلی به منظور ارزیابی رویدادهای تنیدگی‌زا در نوجوانان ایرانی، پرسشنامه‌ای تنظیم نمود. بسیاری از عبارتهای این پرسشنامه دقیقاً همان عبارتهایی بود که در مطالعات قبلی بکار گرفته شده بود، اما با توجه به فرهنگ ایران عبارتهایی کم‌وزیاد شد و در نهایت ۶۷ عبارت که مبین ۶۷ رویداد تنیدگی‌زا در دوران نوجوانی بود تهیه و میزان تنیدگی از هر رویداد به صورت، هیچ، کم، متوسط، زیاد و شدت، مشخص گردید. چاوشی فر (۱۳۷۹)، این پرسشنامه را به منظور بررسی میزان تنیدگی نوجوانان ساکن در مراکز شبانه‌روزی بهزیستی مورد استفاده قرار داد و ضریب اعتبار و روایی آنرا ۰/۷۶ و

۰/۸۷ گزارش نموده است.

ب - به منظور پی‌بردن به چگونگی مقابله با انواع تنیدگی‌ها، پرسشنامه روشهای مقابله‌ای^{۱۰} مورد استفاده قرار گرفت. موس و بیلنگز (۱۹۸۱) به نقل از طباطبایی (۱۳۶۹)، رویدادهای زندگی و روشهای مقابله با آن را در گروهی از اهالی شهر سانفرانسیسکو مورد بررسی قرار دادند و نوزده پاسخ مقابله‌ای را مشخص کردند که براساس روش مسأله محور و هیجان محور تقسیم شده بود. ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش تنصیف ۰/۷۸ بدست آمده است. این پرسشنامه شامل نوزده سؤال است که برای پاسخ به هر سؤال یک مقیاس درجه بندی شده شامل، هیچ، گاهی، اغلب و همیشه در نظر گرفته شده است.

○ شیوه‌های آموزش

الف - تنش‌زدایی تدریجی: در این پژوهش شیوه تنش‌زدایی تدریجی براساس روش جکوبسن به آزمودنی‌های گروه آزمایش آموزش داده شد. این روش مبتنی بر دستوراتی است که شامل ایجاد تنش و استراحت منظم در گروههای عضلانی بدن است.

ب - حل مسأله: حل مسأله یک مهارت مقابله‌ای عملی است که افراد در مواجهه با مشکلات زندگی آن را به کار می‌برند و در سازش خوب فرد مؤثر است (هاگا ۱۹۹۵). این روش براساس مراحل پنجگانه‌ای که کاسیدی (۱۹۹۹)، بیان نموده است، آموزش داده شد: ۱- جهت‌گیری مسأله^{۱۱} ۲- تعریف و صورت‌بندی مسأله^{۱۲} ۳- تولید راه‌حلهای بدیل^{۱۳} ۴- تصمیم‌گیری^{۱۴} ۵- انجام و بررسی راه‌حل^{۱۵}.

○ روش اجرا

پس از تعیین گروه آزمایش و گروه گواه، پرسش‌نامه مهارت‌های مقابله‌ای و مقیاس رویدادهای زندگی نوجوانان برای هر دو گروه اجرا شد. سپس به گروه آزمایش هفته‌ای دو جلسه هر جلسه یک ساعت (مجموعاً دوازده جلسه) آموزش تنش‌زدایی تدریجی داده شد. پس از اتمام آموزش تنش‌زدایی، آموزش حل مسأله براساس روش پنج مرحله‌ای به گروه آزمایش داده شد. این روش نیز در دوازده جلسه یک ساعته آموزش داده شد. در طول این مدت گروه گواه هیچگونه کاربندی خاصی به جز کارهای معمولی روزانه خود دریافت نکردند پس از اتمام دوره آموزش برای گروه آزمایش، پرسشنامه‌های اجرا شده در پیش‌آزمون برای هر دو گروه مجدداً اجرا شد.

نتایج

یافته‌های پژوهش بوسیله محاسبه آزمون t گروه‌های وابسته برای مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون هر گروه و محاسبه آزمون‌گروه‌های مستقل برای مقایسه میانگین‌های نمرات گروه آزمایش و گواه در هر دو آزمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. نتایج حاصل از مقایسه میانگین‌های دو گروه در آزمون تنیدگی در جدول ۵ آمده است.

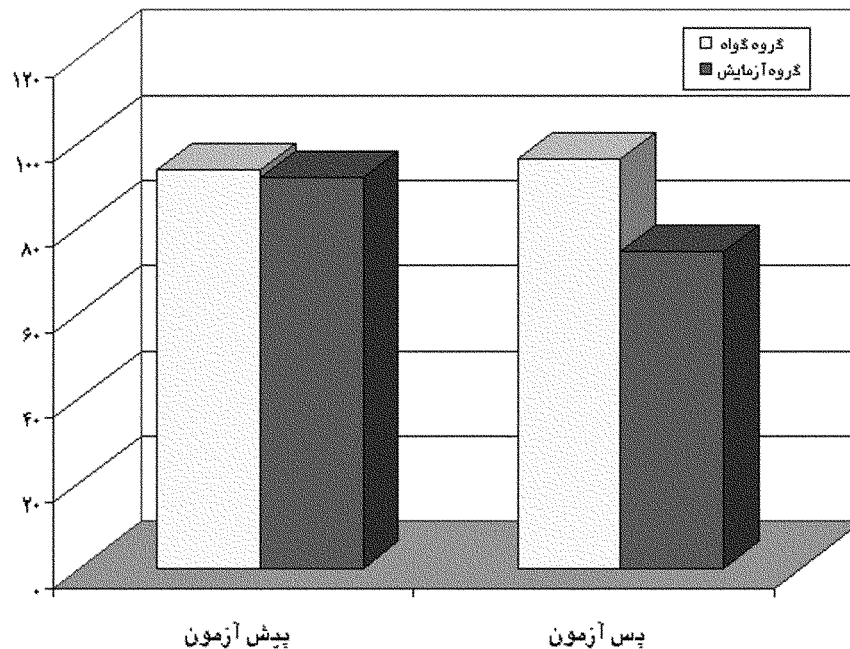
جدول ۵- نتایج آزمون t در مورد تفاوت پیش آزمون و پس آزمون دو گروه گواه و آزمایش

شاخصها		تعداد	میانگین	انحراف معیار	اختلاف بین میانگین	مقدار t	درجه آزادی
پیش آزمون	گواه	۱۵	۹۳/۵	۳۴/۴۶	۱/۹	۰/۱۷	۲۸
	آزمایش	۱۵	۹۱/۶	۲۵/۳۴			
پس آزمون	گواه	۱۵	۹۶	۲۰/۹۶	۲۱/۶	* ۲/۷۳۴	۲۸
	آزمایش	۱۵	۷۴/۴	۲۲/۴۲			

* $p < 0/01$

در بخشی از جدول نتیجه مقایسه میانگین‌های پیش آزمون دو گروه آمده است که t حاصل از این آزمون با درجه آزادی ۲۸ برابر با ۰/۱۷ است که این میزان معنادار نیست و بیانگر عدم تفاوت دو گروه در موقعیت پیش آزمون از لحاظ تنیدگی می‌باشد. بخش دیگر جدول نتایج مقایسه میانگین‌های دو گروه را در موقعیت پس آزمون نشان می‌دهد، که t حاصل با درجه آزادی ۲۸ برابر با ۲/۷۳۴ می‌باشد که در سطح $p < 0/01$ معنی دار است. از آنجا که مقایسه میانگین‌های دو گروه در موقعیت پیش آزمون تفاوت معنی داری را نشان نداد می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت حاصل در موقعیت پس آزمون ناشی از آموزش تنش‌زدایی تدریجی برای گروه آزمایش می‌باشد. این تفاوت را نمودار ۱ به وضوح نشان می‌دهد.

در جدول ۶ نتایج حاصل از مقایسه میانگین‌های دو گروه در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون در دو شیوه مواجهه مسأله محوری و هیجان محوری نشان داده شده است. همچنانکه در این جدول آمده است مقدار t حاصل از مقایسه میانگین دو گروه در موقعیت پیش آزمون برای شیوه مواجهه هیجان‌محوری با درجه آزادی ۲۸ برابر با ۰/۵۹ و برای شیوه مواجهه مسأله محوری با درجه آزادی ۲۸ برابر با صفر است که هیچ‌یک معنی دار نیست و بیانگر عدم تفاوت دو گروه در



نمودار ۱ - میانگین تنیدگی دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

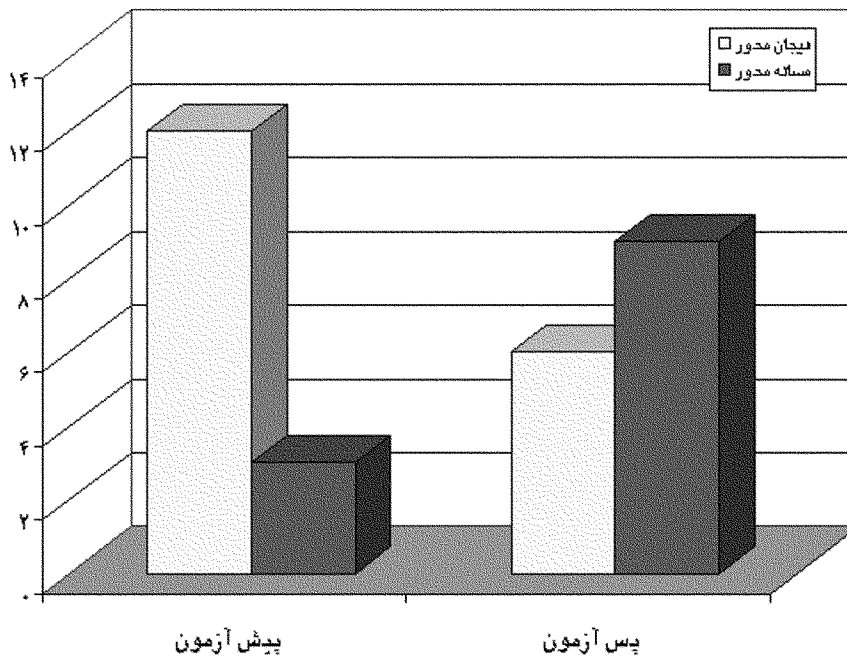
موقعیت پیش آزمون از لحاظ شیوه مواجهه می‌باشد. بخش دیگر جدول نتایج حاصل از مقایسه میانگینهای دو گروه را در موقعیت پس آزمون برای دو شیوه مواجهه هیجان محوری و مسأله محوری نشان می‌دهد.

همچنانکه در جدول ۶ آمده است t حاصل از این مقایسه برای شیوه مواجهه هیجان محوری با درجه آزادی ۲۸ برابر با ۱/۹۵ و برای شیوه مواجهه مسأله محوری برابر با ۱/۹۹ می‌باشد، که برای هر دو شیوه در سطح $P < 0/05$ معنی دار است. از آنجا که مقایسه میانگینهای دو گروه برای هر دو شیوه مواجهه در موقعیت پیش آزمون تفاوت معنی داری را نشان نداد، می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت حاصل در موقعیت پس آزمون ناشی از کاربردی آموزش حل مسأله برای گروه آزمایش می‌باشد. نمودار ۲ و ۳ نتایج حاصل را با وضوح بیشتری نشان می‌دهند.

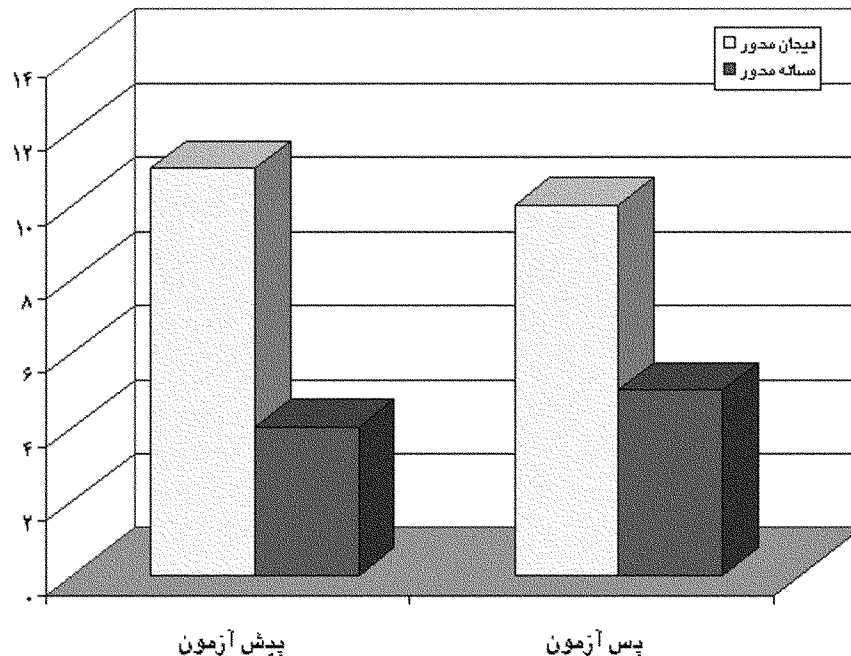
جدول ۶- نتایج حاصل از مقایسه میانگینهای دو گروه برای دو شیوه مواجهه مسأله محور و هیجان محور

درجه آزادی	مقدار t	اختلاف میانگین‌ها	انحراف تصاویر	میانگین‌ها	تعداد	شاخصها	
						گروهها	گواه
۲۸	۰/۵۹	۱/۰۷	۴/۹۹	۱۸/۹۳	۱۵	هیجان محور	پیش
			۴/۸۳	۲۰	۱۵	آزمایش	آزمون
۲۸	۰	۰	۳/۲۸	۱۱/۰۷	۱۵	مسأله محور	پس
			۴/۹۸	۱۱/۰۷	۱۵	آزمایش	آزمون
۲۸	۱/۹۵*	۳/۴۷	۴/۹۱	۱۹/۵۳	۱۵	هیجان محور	پیش
			۴/۸۳	۱۶/۰۷	۱۵	آزمایش	آزمون
۲۸	۱/۹۹*	۳/۵۳	۴/۵۸	۱۰/۸۰	۱۵	مسأله محور	پس
			۵/۱۲	۱۴/۳۳	۱۵	آزمایش	آزمون

p < ۰/۰۵



نمودار ۲- فراوانی شیوه هیجان محور و مسأله محور در پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش



نمودار ۳- فراوانی شیوه هیجان محور و مسئله محور در پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه

بحث و نتیجه گیری

نتایج بدست آمده از این پژوهش در دو بخش ملاحظه می‌گردد. بخش اول نتایج حاصل از آزمون تنیدگی و آموزش تنش‌زدایی تدریجی است و بخش دوم نتایج حاصل از آزمون مهارت‌های مقابله‌ای و آموزش شیوه حل مسئله.

○ در دوره نوجوانی که یکی از دوره‌های مهم تحول انسان است، فرد با عوامل تنیدگی‌زای فراوانی مواجه می‌شود. این دوره به عنوان حساس‌ترین دوره زندگی تغییرات مختلف جسمی، روانی و اجتماعی را به همراه دارد که می‌توان آنرا با بهترین دوران - بدترین زمان^{۱۶} توصیف کرد (کان ۱۹۹۸). نتایج تحقیق فویر اشتاین^{۱۷} (۱۹۸۷ به نقل از کافی ۱۳۷۵)، نشان داده است که وقوع رویدادهای تنیدگی‌زا در افراد کمتر از ۳۰ سال ۳ بار بیشتر از افراد بالای ۳۰ سال است. در این میان زنان و افراد مجرد تنیدگی بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین فری دنبرگ (۱۹۹۷)، گزارش می‌دهد که دختران بیشتر از پسران رویدادهای تنیدگی‌زا را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر از دست دادن شبکه حمایت خانوادگی و نگهداری در مراکز بهزیستی میزان تنیدگی را افزایش می‌دهد (چاوشی فر ۱۳۷۹).

با توجه به جدول ۵ که مقایسه میانگینهای آزمون تنیدگی است، می‌توان نتیجه گرفت که کاهش تنیدگی گروه آزمایش در موقعیت پس آزمون ناشی از آموزش تنش‌زدایی تدریجی است. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق فیلد (۱۹۹۲)، لامرز و همکاران (۱۹۹۲) و جان بزرگی (۱۳۷۱)، همخوانی کامل دارد. این محققین اظهار داشته‌اند که در مطالعه آنها آموزش تنش‌زدایی تدریجی بطور معنی‌داری موجب کاهش میزان تنیدگی شده است. بنابراین نتایج حاصل از این بخش را می‌توان اینگونه توجیه کرد که موقعیت ویژه آزمودنیها و قرار گرفتن در مراکز بهزیستی، احساس عدم حمایت و عدم کنترل بر خود موجب تنیدگی بیشتر در آنها می‌شود و یادگیری تنش‌زدایی تدریجی علاوه بر ایجاد آرامش عمیق عضلانی موجب احساس کنترل خود در آنها می‌شود که در نهایت موجب کاهش تنیدگی در آزمودنی‌ها می‌گردد. البته صرف شرکت فعال در جلسات و پذیرش و تشویق آزمودنی‌ها از سوی محقق می‌تواند ایجاد حس کفایت و کنترل بر خود را بیشتر کند و قرار گرفتن در گروه و مشارکت‌های گروهی تنش‌ناشی از عدم حمایت اجتماعی را در آنها کاهش دهد.

○ بخش دوم تحقیق مربوط به آزمون مهارتهای مقابله‌ای است که نتایج حاصل در جدول ۶ آمده است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند افرادی که با شیوه مقابله‌ای مسأله محور با موقعیت‌های تنیدگی‌زا مواجه می‌شوند، علائم کمتری از آشفتگی را نشان می‌دهند. این افراد نسبت به کسانی که از شیوه مقابله‌ای هیجان محور استفاده می‌کنند تسلط بیشتری بر موقعیت دارند و بهتر می‌توانند خود را با شرایط دشوار سازگار کنند و علائم مرضی کمتری در آنها بروز می‌کند (تویتز ۱۹۹۵، کافی ۱۳۷۵).

دزوریل (۱۹۹۹)، بیان می‌کند که، در بررسی تأثیر آموزش روشهای حل مسأله بر کودکان و نوجوانان، پژوهشها نشان دهنده پیشرفت مهارتهای شناختی حل مسأله در نتیجه آموزش است. در تحقیقی کازدین (۱۹۹۳)، اثر آموزش حل مسأله بر روی نوجوانانی را که به دلیل رفتارهای ضداجتماعی به وی ارجاع شده بودند، مورد بررسی قرار داد، نتایج نشان داد که رفتارهای اجتماعی این گروه به طور معنی‌داری در خانه و مدرسه بهبود یافت.

نتایج حاصل از مقایسه میانگینهای دو گروه در موقعیت پس آزمون که در جدول ۶ آمده است نشان دهنده افزایش معنی‌دار شیوه مواجهه مسأله محوری و کاهش شیوه هیجان محوری برای گروه آزمایش است. این نتایج با نتایج پلی جرنی (۱۹۹۴)، داپروکریشف (۱۹۹۳)، هیجنس و

تیس (۱۹۸۲)، فری و گودمن (۲۰۰۰) و کافی (۱۳۷۵) همخوانی دارد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که کاهش شیوه مواجهه هیجان محوری و افزایش شیوه مواجهه مسأله محوری در گروه آزمایش ناشی از آموزش حل مسأله می‌باشد. البته در این تحقیق به لحاظ آموزش دو شیوه تنش‌زدایی تدریجی

و

حل مسأله به دنبال هم و اجرای پس آزمون به صورت همزمان برای هر دو شیوه، باید تأثیر تعاملی این روشها را بر یکدیگر مد نظر داشت. که البته به دلیل زمان کوتاه و کوچکی حجم گروه نمونه بررسی تأثیر تفکیکی این شیوه‌ها مقدور نبود. بنابراین محققینی که به موضوع این تحقیق علاقه‌مند هستند می‌توانند اثر جداگانه هر یک از شیوه‌های مذکور را به صورت جداگانه مورد بررسی و مطالعه قرار دهند.

○ ○ ○

یادداشت‌ها

- | | |
|--|--|
| 1- Stress | 2- Psychosomatic disorders |
| 3- Problem focused coping | 4- Emotional focused coping |
| 5- Runaway | 6- Progressive relaxation |
| 7- Problem solving | 8- Coping skills |
| 9- Adolescents Life Events Scale | 10- Coping Response Inventory |
| 11- Problem orientation | 12- Problem definition and formulation |
| 13- Generation of alternative solutions | 14- Decision making |
| 15- Solution implementation and verification | |
| 16- The best time, the worst time | 17- Feuerstein |

منابع:

- جان بزرگی، مسعود (۱۳۷۱). بررسی اثرات آموزش تنش‌زدایی تدریجی بر عوامل اضطراب شخصیت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- چاوشی‌فر، جلال (۱۳۷۹). بررسی مقایسه‌ای عوامل تنیدگی‌زا و شیوه‌های رویارویی در نوجوانان مراکز شبانه روزی و نوجوانان دارای والدین، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- دیویسن، جراللد. سی، گلدفرید، (۱۳۷۱). رفتار درمانی بالینی، ترجمه، احمد احمدی علون‌آبادی، مرکز نشر دانشگاهی، تهران.
- رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم (۱۳۶۹). بررسی مقایسه‌ای عوامل فشارزای روانی، اجتماعی و رفتارهای مواجهه‌ای بین مردم شمال و جنوب شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- سعیدی، محمد (۱۳۷۲). بررسی علل فرار نوجوانان از خانه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

- کافی، سیدموسی (۱۳۷۵). بررسی شیوه‌های رویارویی با تنیدگی روانی و ارتباط آن با سلامت روانی در نوجوانان مدارس عادی و خاص شهر تهران، رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.

Boldero, J. & Fallon, B. (1995). Adolescent help-seeking: What do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence, 18*, 193-202.

Cassidy, T. (1999). *Stress cognition and health*, London and NewYork, Routledge.

Compas, B., et al (1997). Gender differences in depressive symptoms in adolescence, comparison of national samples of clinically referred and non referred youths, *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*.

Coon, D. (1998). *Introduction to psychology, exploration and applicatio?* American, ITP.

Craig, G. J. & Baucum, D. (1999). *Human development*, ed. 8, Prentce - Hall, Inc.

D, Zurila, T.J. (1999). *Problem solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. NewYork. Springer Publisher.

Davison, G. C. & Neal, J. M. (1994). *Abnormal Psychology*. NewYork: John Wiley & Sons. Inc.

Dimatteo, M. R. (1991). The psychology of health illness and medical care: an assessment of stress in children: *Psychosomatic Medician, 50*, 484-499.

Dupper, D. R. & Krishef, C. H. (1993). School-based social cognitive skills training for middle school students with school behavior problems. *Children and Youth Services Review, 15*, 131-142.

Ferye, A. A. & Goodman, H. S. (2000). Which social problem-solving components buffer depression in adolescent girls? *Cognitive Therapy and Research, 24*, 637-650.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1991). *Coping and emotion, in stress and coping*. NewYork. Columbia University Press.

Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping, theoretical and research perspectives*, NewYork, Routledge.

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1996). The adolescent coping scale: multiple forms and applications of a self report inventory in a counselling and research context: *European Journal of Psychological Assessment, 12*, 216-227.

Field, T. M. (1992). *Reducing stress in child and psychiatric patients by relaxation therapy and massage*. abs.

Haaga, D. A. F. et al (1995). Social problem-solving deficits, dependency, and depressive symptoms, *Cognitive Therapy and Reaserch, 19*, 147-158.

- Higgins, J. S. & Thies, A. P. (1982). Social effectiveness and problem-solving thinking of reformatory inmates. *Journal of Offender Counselling*.
- Hagen, J. & McCarthy, B. (1992). Mean stress: The theoretical significance of situational delinquency among homeless youth, *American Journal of Sociology*, *98*, 597-627.
- Kazdin, A. (1993). Adolescent mental health: Prevention and treatment programs. *American Psychologist*, *48*, 127-141.
- Kleinke, C. L. (1998). *Coping with life challenges*. U. S. A, Brooks/Cole Publishing Company.
- Lammers, C. A. ; Naliboff, B. D. & Stratmeyer, A. J. (1992). The effect of progressive relaxation on stress and diabetic control. *Behavior Research and Therapy*, *22*, 641-650.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing out looks; *Annual Review of Psychology*, *44*, 1-21.
- Pellegrini, D. S. (1994). An evaluation of interpersonal cognitive training. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *48*.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. U. S. A. McGraw. Hill Companies Inc.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping and social support processes, *Journal of Health and Social Behavior*, *35*, 53-79.
- Zemmerman, M. A. et al. (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent, *Journal of Youth and Adolescent*, *26*, 117-140.

