



## دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

اثربخشی گروه درمانی مدیریت استرس بر افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان فاقد پدر\*

محمد ترکمان<sup>۱</sup>، محمد نایی صفا<sup>۲</sup>، ناصر شایگان نریمان<sup>۳</sup>

### چکیده

امروزه شاهد افزایش اختلالات هیجانی در دوره نوجوانی هستیم؛ زیرا نوجوانی، دوره ای پر استرس در فرایند رشد شناخته میشود. در این دوران مداخلات روانشناختی و مشاوره ای میتواند فرد را برای شروع زندگی و قبول مسئولیت اجتماعی آماده کند و در کاهش اختلالات هیجانی این دوران موثر باشد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی گروه درمانی مدیریت استرس بر افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان فاقد پدر صورت پذیرفت. بدین منظور طی یک پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون تک گروهی، ۱۲ نفر (۷ دختر و ۵ پسر) بصورت نمونه گیری در دسترس از بین نوجوانان کمیته امداد شهرستان همدان، انتخاب و تحت گروه درمانی مدیریت استرس بمدت ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای هفته ای یکبار، قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) بود. داده ها با استفاده از آزمون t تک گروهی و برنامه SPSS19 تحلیل شدند. نتایج حاکی از آن بود که بین نمرات پس آزمون و پیش آزمون گروه مداخله، تفاوت معنادار وجود داشت. پژوهش حاضر، حاکی از اثربخش بودن گروه درمانی مدیریت استرس بر کاهش شدت افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان بود. بنابراین به درمانگران و متخصصین این حوزه پیشنهاد میشود تا در فرایندهای پیشگیرانه و درمانی خود بر نقش آموزش مدیریت استرس تاکید کنند.

واژه های کلیدی: مهارت های زندگی، افسردگی، اضطراب، استرس، نوجوانی

### مقدمه

دوره نوجوانی به عنوان دوره پر استرس در فرایند رشد شناخته می شود. طی این دوره، نوجوانان همزمان با تغییرات جسمانی و شناختی، تغییرات عاطفی و هیجانی زیادی را تجربه می کنند. از ویژگی های دوره نوجوانی می توان به شکل گیری و رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی اشاره کرد. از سوی، امروزه شاهد افزایش اختلالات هیجانی در دوره نوجوانی هستیم. این امر را می توان به چالش های پیش روی نوجوان در این وهله دانست. از جمله این دشواری ها، مواجهه با تغییرات جسمانی-روانی ناشی از بلوغ، دستیابی به هویت، استقلال طلبی و محدودیت در ظرفیت برخی نوجوانان در غلبه بر این مشکلات است (دادستان، ۱۳۸۰). در این بین، برخی نوجوانان، علاوه بر مشکلات و مسایل مربوط به این دوره، از فقدان پدر نیز رنج می برند. یتیمی، حال ناشی از مرگ پدر یا مادر باشد، یکی از مهمترین علل در بدری، ناکامی، ولگردی، عقب افتادگی در مدرسه، اجتماع و ارتکاب بزه و دیگر بیماری های روانی است (احدی و محسنی، ۱۳۸۷). در مقابل، حضور پدر در کنار فرزند به افزایش سازگاری و کاهش پرخاشگری در پسران کمک می کند و همچنین در جهت گیری جنسی مناسب پسران نقش مهمی ایفا می کند (بایدو، ۱۹۸۸). بنابراین مشاهده می کنیم که نداشتن پدر، تأثیرات عمیقی بر نوجوان می گذارد و می تواند از علل مشکلات هیجانی نوجوان باشد. در این دوران آموزش مهارت های زندگی فرد را از یک سو برای شروع زندگی و قبول مسولیت های اجتماعی آماده می کند و از سوی دیگر، هزینه های سنگین درمان اختلالات روانی و زمان بر بودن خدمات پیشگیری در سطوح دوم و سوم، باعث شده است؛ صاحب نظران و محققان حیطه بهداشت روانی جهان، بخش عمده توجه و کوشش خود را حول محور برنامه پیشگیری در سطح اول متمرکز کنند (مقدم، ۱۳۸۷). یکی از انواع ده گانه مهارت های زندگی، مهارت مدیریت استرس است. مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری، به خانواده ای از درمان های مدیریت

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی m.torkaman87@yahoo.com

<sup>۲</sup> دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات اراک

<sup>۳</sup> کارشناس روانشناسی بالینی

\* این پژوهش با حمایت سازمان کمیته امداد امام خمینی شهرستان همدان صورت پذیرفته است.





## دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

استرس گفته میشود که بر رویکرد شناختی رفتاری متمرکز است. مدیریت استرس به توانایی، برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت های استرس آور تلقی میشود. این مداخله مرکب از عناصری از قبیل افزایش آگاهی در مورد استرس، آموزش تن آرامی، شناسایی افکار ناکارآمد، بازسازی شناختی، آموزش حل مساله، آموزش مهارت های ابراز وجود، مدیریت خشم و مدیریت زمان می باشد (لیندن، ۲۰۰۵). در واریسی پیشینه پژوهش؛ اسماعیلی و همکاران (۱۳۸۹) آموزش ایمن سازی در مقابل استرس را بر بهزیستی روانشناختی فرزندان پسر جانابز، موثر دانستند. حاج امینی و همکاران (۱۳۸۷) نشان دادند، در دوره نوجوانی می توان با استفاده از آموزش مهارت های زندگی میزان استرس، اضطراب و بطور کلی واکنش های هیجانی نوجوانان را کاهش داد. پژوهشی دیگر، تاثیر آموزش برنامه مهارت های زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان را نشان داده شده است (امیری برمکوهی، ۱۳۸۸)؛ همچنین در مطالعات، آموزش کنترل استرس در کاهش استرس و اضطراب نوجوانان موثر دانسته شده است (کاوینی، ۱۳۸۶).

بنابراین با توجه به اهمیت آموزش مهارت های زندگی در کاهش مشکلات و اختلالات روانی و با توجه به اینکه، اختلالات هیجانی، شایعترین مشکل روانشناختی دوران نوجوانی هستند (برک Berk، ۲۰۰۷؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۸)، و نیز اهمیت کنترل هیجانات، بخصوص در دوران نوجوانی، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان فاقد پدر در شهر همدان انجام شد.

### روش

روش پژوهش از نوع پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون تک گروهی بود. جامعه این پژوهش پسران و دختران فاقد پدر تحت پوشش کمیته امداد شهرستان همدان در سال ۱۳۹۱، بودند. از میان این افراد، پسران و دخترانی که در مقطع راهنمایی و متوسطه در حال تحصیل بودند و همچنین ملاک لازم برای افسردگی، اضطراب و استرس را طبق پس آزمون DASS-21 برآورده کردند، انتخاب شدند. در مرحله بعد، ۱۲ نفر (۷ دختر و ۵ پسر) از آنها انتخاب و بصورت جداگانه مورد مداخله آزمایشی قرار گرفتند.

ابزار پژوهش مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس DASS-21 بود. این مقیاس در سال ۱۹۹۵ توسط لایبوند و لایبوند (Lovibond & Lovibond)، تهیه شده و مجموعه ای از سه مقیاس خودگزارش دهی برای ارزیابی حالات عاطفه منفی در افسردگی، اضطراب و استرس است. از آنجا که این مقیاس می تواند مقایسه ای از شدت علائم در طول هفته های مختلف فراهم کند، می توان از آن برای ارزیابی پیشرفت درمان در طول زمان استفاده کرد. هر یک از خرده مقیاس ها شامل ۷ سوال است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سوال های مربوط به آن بدست می آید. از آنجا که این مقیاس فرم کوتاه شده مقیاس اصلی (۴۲ سوالی) است، نمره نهایی هر یک از خرده مقیاس ها باید ۲ برابر شود تا شدت علائم به دست آید. آنتونی (Antony) و همکاران (۱۹۹۸) ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این آزمون را ۰/۹۷، ۰/۹۲ و ۰/۹۵ عنوان کردند. روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد ارزیابی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ گزارش نمودند (به نقل از فتحی آشتیانی و داستانی، ۱۳۸۹).

در این پژوهش آموزش گروهی مدیریت استرس براساس برنامه عملی مک نامارا (Mc Namara، ۲۰۰۱)، ترجمه جان بزرگی، راجزی اصفهانی و نوری، (۱۳۸۹) بر روی گروه آزمایش در طول ۱۰ هفته (مدت هر جلسه ۱۲۰ دقیقه) اجرا گردید. فنون آموزشی بصورت سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، انجام تمرینات عملی، ایفای نقش، الگو برداری، ارائه جزوات آموزشی، معرفی کتاب و سایت های آموزشی و ارائه تکالیف خانگی ارائه گردید. موضوعات مورد بحث در گروه، شامل آشنایی با استرس، روش های ذهنی مقابله با استرس، روش های فیزیکی مقابله با استرس، مهارت مطالعه، مدیریت زمان، مهارت روابط بین فردی، پرورش اعتماد به نفس و مقابله با افسردگی و اضطراب بود. شیوه تکمیل پرسشنامه بدین گونه بود که قبل از تشکیل دوره، پرسشنامه ها گروه تکمیل (پیش آزمون) و سپس محتوی آموزشی به گروه ارائه گردید و در نهایت یک هفته بعد از دوره در جلسات جداگانه پرسشنامه ها مجدداً توزیع و توسط افراد گروه تکمیل گردید (پس آزمون). پس از اجرای مداخله و جمع آوری پیش آزمون و پس آزمون، داده ها با استفاده از آزمون اندازه گیری مکرر و بوسیله برنامه SPSS19 تحلیل شدند.







## دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

### نتایج

داده‌های جمعیت شناختی نشان داد، افراد شرکت کننده دارای تحصیلات سوم راهنمایی تا دیپلم بودند و میانگین سنی آنها ۱۶/۴ بود. همچنین داده‌های توصیفی و تحلیلی حاصل از پرسشنامه در جدول زیر ارائه شده است. داده‌های جدول ۱ نشان می‌دهد که نمرات افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان فاقد پدر، در پیش آزمون و پس آزمون، تفاوت معنادار دارد و این حاکی از آن است که آموزش گروهی مدیریت استرس بر کاهش واکنش‌های هیجانی منفی نوجوانان فاقد پدر، موثر بوده است. جدول ۱ - اندازه گیری مکرر جهت مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان فاقد پدر

تفاوت میانگین	انحراف معیار	خطای استاندارد t	درجه آزادی	سطح معناداری
۱۳/۱۶	۵/۳۵	۱/۵۴	۱۱	۰/۰۰۰۱
۱۱/۶۶	۵/۱۴	۷/۸۶	۱۱	۰/۰۰۰۱
۱۲/۵	۵/۹۹	۱/۷۲	۱۱	۰/۰۰۰۱

### بحث و نتیجه گیری

غفلت سیستم‌های آموزشی و والدین از مشکلات و ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوانان و کاربرد مهارت‌های زندگی، بر این مسایل، باعث شده است، نوجوانان امروز با اختلالات روان‌شناختی زیادی روبرو شوند. در این بین نوجوانان فاقد پدر با مسایل بیشتری روبرو هستند. همانطور که بیان گردید، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش گروهی مدیریت استرس بر افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان پسر فاقد پدر بود؛ که یافته‌های این پژوهش موید این نکته است که، آموزش گروهی مدیریت استرس، باعث کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در نوجوانان فاقد پدر شد. یافته‌های این پژوهش با مطالعاتی چون؛ اسماعیلی و همکاران (۱۳۸۹)، حاج امینی و همکاران (۱۳۸۷)، امیری برمکوهی (۱۳۸۸)؛ کاویانی (۱۳۸۶)؛ که همگی بر تاثیر بخشی آموزش مدیریت استرس بر واکنش‌های هیجانی نوجوانان صحنه گذاشته بودند، مطابقت دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت، آشنایی مهارت مقابله با استرس، نوجوانان می‌تواند با فشارهای ناشی از دوره نوجوانی بهتر مقابله کند؛ این موارد به نوجوان در طی کردن هرچه بهتر دوره نوجوانی و در نهایت به سلامت روان آنان، کمک می‌کند. این پژوهش محدودیت‌هایی نیز داشت؛ از جمله این موارد؛ به علت محدودیت زمان، فرصت مطالعه پیگیری پیش نیامد؛ همچنین پژوهش حاضر، در جامعه نوجوانان فاقد پدر در تحت پوشش کمیته امداد شهرستان همدان انجام شده است و در تعمیم نتایج آن به سایر نوجوانان باید جانب احتیاط حفظ شود. پیشنهاد می‌شود این تحقیق در سایر مناطق کشور نیز انجام شود و در صورتی که نتایج یکسانی بدست آمد، از نتایج آن استفاده بیشتری به عمل آید. از جمله اینکه آموزش مدیریت استرس بطور خاص و مهارت‌های زندگی بطور عام، در کنار سایر مسائل و برنامه‌های آموزشی، از سوی مسئولین دست‌اندرکار مورد توجه و استفاده قرار گیرد.

### منابع

۱. احدی، ح و محسنی، ن. (۱۳۸۷). روانشناسی رشد؛ مفاهیم بنیادی در روانشناسی نوجوانی و جوانی. تهران: جیحون.
۲. اسماعیلی، م؛ کلانتری، م؛ عسگری، ک؛ مولوی، ح؛ مهدوی، س. (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی روش‌های ایمن سازی در برابر استرس در مقابل آموزش روابط بین فردی و مهارت‌های اجتماعی بر بهزیستی روانشناختی فرزندان پسر جانبازان مبتلا به استرس پس از سانحه. مجله علمی - پژوهشی طب جانباز، ۳(۱۰): ۱-۱۱.
۳. امیری برمکوهی، ع. (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی. فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۵(۲۰): ۲۹۷-۳۰۶.
۴. برک، ل. (۲۰۰۷). روانشناسی رشد از نوجوانی تا بزرگسالی. ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۸۸). تهران: ارسباران.





## دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

۵. حاج امینی، ز؛ اجلی، الف؛ فتحی آشتیانی، ع؛ عبادی، ع؛ دیبایی، م؛ دلخوش، م. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر واکنشهای هیجانی نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، ۲(۳): ۲۶۳-۲۶۹.
۶. دادستان، پ. (۱۳۸۰). *روانشناسی مرضی تحولی (جلد اول)*. تهران: سمت.
۷. فتحی آشتیانی، م و داستانی، م. (۱۳۸۹). *آزمونهای روانشناختی: ارزشیابی شخصیت و سلامت روان*. تهران: بعثت.
۸. کاویانی، ح. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش کنترل استرس در شرکت کنندگان در کلاس کنکور، *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۹(۲): ۶۱-۶۸.
۹. مقدم، م. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش واحدی مهارتهای زندگی بر میزان آگاهی و نگرش دانشجویان جدیدالورود درباره مهارتهای زندگی و ارتقای توانمندیهای روانی-اجتماعی آنان گام‌های توسعه در آموزش پزشکی. *مجله مرکز مطالعات و آموزش پزشکی سنندج*، ۶(۱): ۲۶-۴۰.
۱۰. مک نامارا، س. (۱۳۸۹). راهنمای عملی گروه درمانی مدیریت استرس برای جوانان. ترجمه مسعود جان بزرگی، سپیده راجزی اصفهانی و ناهید نوری. تهران: ارجمند (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
11. Baydev, N. (1988). Effect of parental separation and reentry in to union on the emotional well being of children. *Journal of Marriage and Family*, 50, 967-981.
12. Linden, W. (2005). *Stress management: From basic science to better practice*. Published by SAGE, 83-85.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.