

مقدمه

در فصل چهارم با استفاده از شاخص های آمار توصیفی و استنباطی به تجزیه و تحلیل داده های حاصل از پژوهش پرداختیم و فرضیه های پژوهش را به آزمون گذاشتیم. در فصل پنجم ابتدا به خلاصه ای از روند تحقیق اشاره نموده، سپس به تبیین رد یا تأیید فرضیه های پژوهش می پردازیم.

۵-۱- خلاصه و نتیجه گیری

در طی بیست سال اخیر شیوع مشکلات مرتبط با استرس افزایش چشمگیری داشته است. شواهد این موضوع با آمار فزاینده خودکشی نوجوانان، افزایش شیوع اختلالات خورد و خوراک همچون بی اشتهایی روانی و پرخوری روانی در میان دختران دبیرستانی و نیز در شیوع افسردگی دیده می شود (فرایدنبرگ، ۱۹۹۷).

گزارشات مندرج شده در ادبیات نیز مکرراً در مورد سطوح بالای فشار روانی در نوجوانان ابراز نگرانی نموده است. بطور مثال در نمونه ملی معرفی در امریکا که ۱۲/۰۰۰ نوجوان را در بر می گرفت، ۱۸/۴٪ از دانش آموزان کلاس نهم تا دوازدهم دچار دیترس هیجانی معنی داری بودند (رزینک و همکاران، ۱۹۹۷ به نقل از کینگهام، ۲۰۰۲). اهربزگ و همکاران (۱۹۹۰) با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک در ۴ دبیرستان ونکدور دریافت که حدود ۳۰٪ نوجوانان دبیرستانی به افسردگی خفیف و بالینی مبتلایند. راتردر انگستان نیز به یافته های مشابهی دست یافت (فرایدنبرگ، ۱۹۹۷).

با در نظر گرفتن فراگیری این مشکل لازم است که عوامل مرتبط و مستعد کننده این وضعیت ها مورد بررسی دهیم. در اصل، مشکلات در عملکرد روانشناختی بازتابی از دشواریهایی در کنار آمدن با نگرانیها و استرس های زندگی روزانه است. راهکارهای کنار آیی که مکرراً به سبک های کنار آیی طبقه بندی شده اند، در طیف گسترده ممکن است انطباقی (سازگارانه) یا غیر انطباقی (ناسازگارانه) باشند (فولکمن و لازاروس ۱۹۸۴، اباتاوموس، ۱۹۹۱، فرایدنبرگ، ۱۹۹۷).

آنچه از شواهد متقاعد کننده بر می آید نشان می دهد سبک های کنار آیی پیش بینی کننده های مهم دیسترس (فشار روانی) هستند. مطالعات منسجمی روی نوجوانان حاکی از این یافته است که افسردگی رابطه معکوسی با کنار آیی بارور یا مسئله مدار و ارتباط مثبتی با کنار آیی اجتنابی یا ناباور حتی در موقعیت هایی که غیر قابل تغییر ادراک می شوند، دارد. در

مطالعه ای شامل ۱۱۵ دانش آموز کلاس نهمی کینگهام و واکر (۱۹۹۹) دریافتند که اثر تعامل معنی داری بین سبک های کنارآیی خود گزارشی و نمرات افسردگی با استفاده از مقیاس کنارآیی نوجوانان (فرایدنبرگ ولویس، ۱۹۹۳) و پرسشنامه افسردگی کودکان (کوواکس، ۱۹۹۲) وجود دارد. استفاده پایین خود گزارشی از راهکارهای کنارآیی مسئله مدار یا بارور با نمرات بالای افسردگی تنها زمانی ارتباط داشت که دانش آموزان استفاده بالای از راهکارهای کنارآیی نابارور یا اجتنابی را نیز گزارش می کردند.

شیرازی (۱۳۷۸) دریافت اکثر دانش آموزانی که شیوه مقابله ای مسئله مدار دارند از سلامت روان بیشتری برخوردارند و کلیه دانش آموزانی که شیوه مقابله ای متمرکز بر هیجان دارند، مشکوک به اختلالات روانی اند.

قمری (۱۳۸۲) در مقایسه شیوه های مقابله با استرس و سلامت روانی دانش آموزان عقب مانده ذهنی و مادران دانش آموزان عادی به این یافته رسید که بین شیوه های کنارآیی هیجانی و سلامت روان همبستگی معکوس و بین شیوه شناختی کنارآیی و سلامت روان همبستگی مثبت و مستقیم وجود دارد.

از طرف دیگر عامل محوری متمایز کننده افراد دارای کنارآیی موثر از افراد فاقد چنین راهکارهایی، سبک اسنادی است. افرادی که در مواجهه با رویدادهای منفی سبک اسنادی بدبینی را نشان می دهند، آن رویداد را در آن زمان دائمی (پایدار) و اثرش را فراگیر (کلی) ادراک می کنند. علاوه بر آن باور دارند که شخصا مرتکب این خطا شده اند را که بدلیل برخی ویژگیهای شخصیتی (ویژگیهای درونی) آنهاست. در مقابل افراد دارای سبک خوش بین رویدادهای بد را زود گذر به رویدادهای خاصی می دانند که علل ممکن بسیاری از غیر از خودشان برای آن وجود دارد. هنگامی رویدادهای مثبت رخ می دهند، الگوی اسناد عکس می شود. بدین ترتیب که بدبین ها رویدادهای مثبت را به گونه ای موقتی، خاص و مسبب آن را خوش شانسی می دانند در حالیکه خوش بین ها معتقدند رویدادهای مثبت دائمی، فراگیر و مسببشان خودشان هستند (نولن هوکسما و همکاران، ۱۹۹۲).

در فراتحلیلی که به بررسی رابطه مبین کسب اسنادی و افسردگی در کودکان پرداخت، گلادستون و کاسلو (۱۹۹۵) دریافتند که شواهد منسجمی یافتند که سطوح بالای علائم افسردگی با کسب اسناد بد بینانه شامل اسنادهای درونی- پایدار- برودر- ماتسون و هوانتیز (۱۹۹۰) دریافتند، سبک اسناد بد بینانه برای رویدادهای رابطه مثبتی با سبک کنارآیی هیجان

مدار غیر انطباقی در نمونه ای از ۱۷۶ دانشجوی دانشگاه را داشت. کوتاه^۱ (۱۹۹۹) دریافت سبک اسنادی افسرده وار رابطه معنی داری را همکارهای کنارآیی نابارور شامل، خودسرزندی، کنارنیامدن، خودداری و کاهش تنش درنمونه ۸۸ نفری دانش آموزان کلاس هفتمی داشت. از دورنمای نظری، چنین بر می آید که اسناد علمی مقدم بر انتخاب راهکارهای کنارآیی است که شاید تعیین این انتخاب از طریق اثر گذاری بر فرایندهای ارزیابی باشد. اگر چنین الگویی وجود داشته باشد، پس انتظار می رود تغییر در سبک اسنادی باید بر تغییر در راهکارهای کنارآیی اثر گذارد (کانینگهام و همکاران، ۲۰۰۲).

درمروری بر برنامه های مداخله ای پیشگیرانه برای نوجوانان، روبرتس نتیجه گرفت که واقعاً برنامه های جامعی وجود ندارد. با این وجود شماری از مطالعات انتشار یافته پیامدهای مثبتی را برای برنامه هایی که به رشد سالمی را در گروههای انتخاب شده در نوجوانان را ارتقا می دهد، گزارش شده است (همچون، کلارک و همکاران، ۱۹۹۳، ۱۹۹۵، جیکوکس و همکاران، ۱۹۹۴، کومپاس، ۱۹۹۵، دادس و همکاران، ۱۹۹۷). سبک معمول انتقال چنین برنامه هایی با هدف قراردادن گروههای افراد است.

کانینگهام (۱۹۹۹) به اجرای برنامه آموزش مهارتهای تفکر خوش بینی به عنوان برنامه ای جامع برای چهارگروه کلاسی از دانش آموزان کلاس پنجم و ششم دبستان پرداختند. پس از اجرای برنامه، این کودکان افزایش معنی داری را در کارآمد کنارآیی، همراه با کاهشی در کسب اسنادی افسرده وار و راهکارهای کنارآیی نابارور از جمله، نگرانی، تفکر آرزومندانه و کنار نیامدن را گزارش دادند (کانینگهام و همکاران، ۲۰۰۲).

این مطالعه با هدف آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس و اثربخشی آن بر کاهش کسب کنارآیی اجتنابی (نابارور) و کاهش کسب اسناد منفی (افسرده وار) و افزایش سلامت روان، فرضیه های پژوهشی زیر است:

۱- آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک کنارآیی اجتنابی دانش آموزان می شود.

۲- آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک اسنادی منفی دانش آموزان می شود.

۳- آموزش مهارت‌های مدیریت بر استرس موجب افزایش سلامت روان دانش آموزان می‌شود.

آموزش مهارت‌های مدیریت بر استرس عبارت است از یادگیری اصولی که به فرد کمک می‌کند تا با شناسایی موقعیت استرس زا یا به جریان اندازه های پاسخ استرسی بر انتخاب راهکاری مناسب جهت اداره موقعیت پراسترس و اقتباس شده از روش آموزشی مک نامارا (۲۰۰۱) می‌باشد.

سبک کنارآیی اجتنابی، سبکی غیرانطباقی است که بطور تجربی با ناتوانی در کنارآمدن مرتبط می‌باشد، از ۸ راهبرد، نگرانی جستجوی تعلق، تفکر آرزومندانه، کنار نیامدن، نادیده گرفتن مشکل، کاهش تنش، خودداری و سرزنش خود می‌باشد. سبک اسناد فرایندی است که فرد از طریق آن دنیای خود را تفسیر می‌کند و معمولاً این تغییر در ابعاد درونی - بیرونی، کلی - اختصاصی و پایدار - ناپایدار سنجیده می‌شود.

سبک اسناد منفی: سبکی است که تنها این سه بعد را در موقعیتهای منفی می‌سنجد. سلامت روان: حالت روانی که ویژگی بارز آن سلامت و بهبود هیجانی (عاطفی) نداشتن اضطراب و نشانگان مختل کننده زندگی و ظرفیت ایجاد روابط حسنه و رضایت بخش با دیگران و مقابله مناسب با استرسها و تناقضهای زندگی می‌باشد (کورسینی، به نقل از علی نیا، ۱۳۸۲). نمونه آماری این پژوهش متشکل از تعداد ۳۳ دانش آموز دختر در گروه آزمایش و ۴۹ دانش آموز دختر در گروه گواه بودند. این دانش آموزان به شیوه نمونه گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شده و همگی در پایه اول دبیرستان تحصیل می‌کردند. جهت اجرای این پژوهش، ۳ مقیاس، آزمون کنارآیی نوجوانان، پرسشنامه کسب کنارآیی کودکان و نوجوانان و مقیاس تجدید نظر شده فهرست ۹۰ نشانه مرضی استفاده شد. این پژوهش شامل متغیر مستقل: آموزش مهارت‌های مدیریت بر استرس و متغیرهای وابسته: سبک کنارآیی اجتنابی و سبک اسناد منفی و سلامت روان می‌باشد.

مقیاس کنارآیی نوجوانان (فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۳) شامل ۷۹ ماده است و سه سبک می‌باشد. سبک اول یا حل مسئله (بارور)، سبک دوم، مراجعه به دیگران و سبک سوم که سبک نابارور (اجتنابی) می‌باشند. در این پژوهش تنها به بررسی سبک نابارور یا اجتنابی پرداخته می‌شود. این مقیاس در پژوهش پروین داعی پور (۱۳۷۶) که به بررسی مقدماتی این مقیاس

پرداخته بود از ضریب پایایی ۰/۲۹ تا ۰/۸۸ برخوردار بوده و در ضمن محقق پایایی ۰/۹۲ را بدست آورد.

آزمون بعدی، پرسشنامه سبک اسناد کودکان و نوجوانان، پیترسون و سلیگمن (۱۹۸۴) است که توسط هیئت الهی (۱۳۷۳) در ایران هنجاریابی شده و شامل ۳۶ ماده است، ضریب همبستگی این پرسشنامه که با پرسشنامه افسردگی کودکان بدست آمده ۰/۸۰ بوده است. آنچه در این پژوهش و پژوهشهای مشابه بدست آمده ضریب همبستگی ۰/۶۲ بوده که حداقل پایایی مورد قبول است.

آخرین مقیاس که فهرست تجدید نظر شده ۹۰ ماده نشانه مرضی (دراگوتیس، ریکلز و راک، ۱۹۷۶) می باشد ۹ بعد، شکایات جسمانی، وسواس - بی اختیاری، حساسیت بین شخصی، افسردگی، اضطراب، خصومت، هراس، افکار پارانوئید و روان پریشی را می سنجد. این ابزار که ابزاری خودسنجی است، اختصاصاً برای سنجش ناراحتیهای جسمی و روانی ساخته شده که پاسخ دهندگان اخیراً تجربه نموده اند، مقیاس مذکور حاوی ۹۰ سؤال است و دارای ضرایب اعتبار ۰/۷۸ تا ۰/۹۰ می باشد، بالاترین ضریب مربوط به افسردگی با ۰/۹۰ و کمترین آنها مربوط به روان پریشی ۰/۷۷ بوده است (دراگوتیس، ریکلز و راک، ۱۹۷۶ به نقل از ده بزرگی، ۱۳۸۰).

شیوه اجرا بدین ترتیب بود که ابتدا از آزمودنیهای گروه های آزمایش و گواه پیش آزمون که شامل هر ۳ مقیاس بود گرفته شد، پس مدت ۸ جلسه برنامه آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس اجرا شد و سپس مجدداً هر دو گروه آزمایش و گواه به این ۳ مقیاس پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از روشی آماری آزمون t مستقل استفاده شده است. در مجموع این پژوهش نشان داد، که آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس موجب کاهش کسب کنارآیی اجتنابی (نابارور) و شامل راهکارهای نگرانی، کنارنیامدن، نادیده گرفتن، کاهش تنش و سرزنش خود شد.

آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک اسناد منفی و تنها در بعد درونی - بیرونی شد. همچنین این آموزش موجب افزایش سلامت روان دانش آموزان که در مقیاس تجدید نظر شده فهرست ۹۰ نشانه مرضی، ماده های حساسیت بین شخصی، افسردگی اضطراب و افکار پارانوئید را بطور معنی داری کاهش داد.

۵-۲- بحث و جمع بندی (بحث دریافته ها)

در فرضیه اول پیش بینی شده بود که «آموزش مهارت‌های مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک کنارآیی اجتنابی دانش آموزان می‌شود» با مراجعه به جدول ۴-۷ می‌بینیم که در آزمون معناداری تفاوت میانگین‌های دو گروه آزمایش و گواه t مشاهده شده $۴/۵۲$ که (در سطح معناداری $P < ۰/۰۱$) معنادار است، بدین ترتیب آنچه از نتایج این پژوهش بر می‌آید حاکی از اثر بخشی آموزش مهارت‌های مدیریت بر استرس بر کاهش سبک کنارآیی اجتنابی است.

یافته بدست آمده از این پژوهش همسو با یافته‌های کانینگهام و همکاران (۲۰۰۲)، کانینگهام و همکاران (۱۹۹۹) کلارک و همکاران، ۱۹۹۳، ۱۹۹۵ می‌باشد.

تیم‌رمن و همکاران (۱۹۹۸) با اجرای برنامه آموزشی مدیریت بر استرس در افراد بدون شکایات طبی (روانی) جدی نتوانست تفاوت معناداری در مهارت‌های کنارآیی دو گروه آزمایش و گواه مشاهده کند.

کسب کنارآیی اجتنابی که متشکل از ۸ راهبرد نگرانی، جستجوی تعلق، تفکر آرزومندانه، کنار نیامدن، نادیده گرفتن کاهش تنش، خودداری و سرزنش خود می‌باشد. این پرورش بر راهبردهای نگرانی، کنار نیامدن، نادیده گرفتن، کاهش تنش و سرزنش خود توانست اثر بخش باشد. به عبارتی تفاوت‌های معناداری بین دو گروه آزمایشی و گواه در این راهبردها مشاهده شد. پژوهش کانینگهام و همکاران (۲۰۰۲) که از همین ابزار استفاده شد، نیز تنها توانست بر ۴ راهبرد نگرانی، تفکر آرزومندانه کنار نیامدن و نادیده گرفتن اثر بخش باشد. از آنجا که روش شناسی پژوهش حاضر شباهت بسیار زیادی به تحقیق کانینگهام و همکاران داشت، این ایده را به ذهن پژوهشگر متبادر می‌کند که شاید ۸ جلسه برای تغییر تمامی زیر مقیاس‌های کنارآیی اجتنابی کافی نباشد. از آنجا که کنار آمدن فرایندی است که در طول زمان تغییر می‌کند و محصول پختگی، تغییر شرایط و نتیجه تجربه است، همین دانی پور (۱۳۷۶) در پژوهش بر روی نوجوانان تهرانی دریافت راهبردهای جستجوی تعلق و خودداری راهبردهایی دخترانه هستند چرا که این راهبردها در پسران از همبستگی معناداری برخوردار نبوده، به همین ترتیب می‌بینیم که این راهبردها همراه با راهبرد تفکر آرزومندانه با این شیوه آموزشی تغییر معناداری نکرده است. در تبیین این، آنچه به ذهن پژوهشگر می‌رسد، این راهبردهای دخترانه نسبت به تغییر مقاوتراند و نیاز به زمان بیشتری جهت تغییر دارند. از آنجا که در جامعه ما دختران پیرو بودن، حرف شنوی، رازی نگه داشتن اولیاء (مدرسه و خانواده) تشویق می‌شوند، همچنین الگویی که از زنان

و دختران در رسانه‌ها نمایش داده می‌شود، فردی خوددار و درون‌ریز است که در کنج اتاقی غرق خیال پردازی یا در حال گریه‌است و یا با قهر به مکانی تنها برای تخلیه هیجاناتش پناه می‌برد، می‌باشد. در نتیجه این ویژگی‌ها تا حدودی درونی می‌شود. از طرف دیگر در مصاحبه‌هایی که پژوهشگر با گروه‌های آزمودنی‌ها داشته و یا در پاسخ به ماده ۸۰ پرسشنامه (هرچند اختیاری بوده) مشاهده نموده که اکثر این دختران هنگام استرس به اتاقی تنهایی پناه می‌برند یا گریه می‌کنند و یا به موسیقی غم‌انگیزی گوش می‌دهند و بسیاری از آنها از بیان احساساتشان قاصرند. پس احتمالاً این ویژگی‌هایی نسبتاً درونی شده، به زمان، جلسات و مداخله طولانی تری جهت تغییر نیازمندند. همچنین محقق احتمال می‌دهد همین تبیین برای تفکر آرزومندانه که بالاترین میانگین را در راهکارهای کنارآیی اجتنابی به خود اختصاص داده، صادق می‌باشد. هرچند نوجوانی دوره خیال پردازی و رفتن به رویاها و آرزوهاست، از طرف دیگر با توجه به کسب بالاترین میانگین شاید اختصاص جلسات بیشتر و گنجاندن آموزشهایی در جهت فعال کردن ذهن، داشتن تفکر خلاق و تاکید بیشتر بر مهارت‌های حل مسئله، موجب فاصله گرفتن آنها از تفکر آرزومندانه و خلاق تر کردن ذهن شود. به عبارتی فرد زمانی غرق در خیال پردازی و رویا می‌شود که به ارزش تلاش و پتانسیل‌های درونی خود چندان اعتقادی نداشته و فردی منفعل باشد.

در فرضیه دوم پژوهش، پیش بینی شده بود که «آموزش مهارت‌های مدیریت بر استرس موجب کاهش کسب اسناد منفی دانش آموزان می‌شود». با مراجعه به جدول ۴-۹- می‌بینیم که این فرضیه نیز با سطح اطمینان ۹۹٪ تأیید می‌شود. یافته‌های حاصل از این پژوهش همسو با یافته‌های کانینگهام و همکاران (۲۰۰۲)، جیکوکس و همکاران (۱۹۹۴)، کومپاس (۱۹۹۵) و دادس و همکاران (۱۹۹۷) می‌باشد. هرچند آموزش مهارت‌های مدیریت بر اساس توان است در کسب اسناد منفی در گروه آموزشی نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری به وجود آورد اما با توجه به جدول ۴-۱۰ تنها بعد درونی - بیرونی این نتایج معنادار شده است. و در ابعاد پایداری و کلی (فراگیر) بودند نتوانسته‌است اثر بخش باشد.

به عبارت دیگر آزمودنی‌های گروه آموزشی بهنگام وقوع رویدادهای منفی، خود را مقصر نمی‌دانند و از سرزنش خود کمتر می‌پردازد که این یافته نسبتاً همسو با یافته‌ای است که در کسب کنارآیی اجتنابی و در زیر مقیاس سرزنش خود به دست آمده است. اما در تبیین عدم

اثربخشی در ابعاد پایداری و کلی بودن آنچه به نظر پژوهشگر می رسد، تا حدودی مسائل فرهنگی است. ادبیات عامه و ضرب المثل های ما مملو از جملات حاکی از تأمیم دهی است، به گونه ای که در اکثر جملات قیود همیشه (پایداری) و همه (کلی) استعمال معمولی دارند همچنین از قیود «آگاهی»، «برخی» کمتر از جملات روزمره مان استفاده می شود. این تأمیم دهی ها و کلی انگاشتن ها نوعی از اسناددهی پایدار و فراگیر را در افراد درون سازی می کند. مشابه با تبیین که در فرضیه اول به ذهن محقق می رسد، این زیرمقیاس ها نیز نسبتاً به تغییر مقاومت ر بنظر می رسد. کمانکه شاید غیر از بعد فرهنگی، بعد ژنتیکی نیز در این زمینه دخالت داشته باشد. ورتمن (۱۹۹۸)، معتقد است آمریکایی های آسیایی تبار از آمریکایی ها بدین تراند و آن را ناشی از مؤلفه ژنتیک می دانند. اما با توجه به ساختار جوامع آسیایی که از دموکراسی، شایسته سالاری کمتری برخوردار است، افراد این جوامع موفقیت ها را به دلایلی چون شانس و تصادف، استفاده از رانت و حمایت مراجعه قدرت می دانند نه تلاش و کوشش خودشان به همین ترتیب شکست و عدم موفقیت را دائمی و پایداری می انگارند، به عبارتی نوعی درماندگی آموخته شده در آنها دیده می شود.

البته در مطالعه پژوهشگر هیچ تحقیقی که بر اثربخشی زیر مقیاس های کسب اسناد اشاره ای داشته باشد دیده نشد.

در فرضیه سوم نیز پیش بینی شده بود «آموزش و مهارت های مدیریت بر استرس موجب افزایش سلامت روان دانش آموزان می شود» همانطور که در فصل سوم اشاره شد، سلامت روان در این پژوهش با مقیاس تجدید نظر شده فهرست ۹۰ نشان مرضی سنجیده شده است. و هرچه نمرات در پس آزمون کاهش یابد، نشان از افزایش سلامت روان دارد.

با مراجعه به جدول ۴-۱۱ می بینیم که این فرضیه نیز با سطح اطمینان ۹۹٪ تأیید و فرض مخالف رد می شود.

یافته های این پژوهش همسو با یافته های تیمرمن و همکاران (۱۹۹۸)، دیویدسون و همکاران (۱۹۹۷)، و هاردین (۲۰۰۲)، همچنین برآبادی (۱۳۸۲) می باشد.

با توجه به زیر مقیاس های مقیاسی تجدید نظر شده فهرست ۹۰ نشانه مرضی می بینیم که آموزش مهارت های مدیریت بر استرس بر حساسیت بین شخص، افسردگی، اضطراب و افکار پارانویید تفاوت های معنی داری را در گروه آموزشی نسبت به گروه گواه به وجود آورده و ابعاد برشکایات جسمانی، وسواس - بی اختیاری - خصوصیت، هراس و روانپریشی نتوانسته اثر

بخش باشد، هرچند برآبادی (۱۳۸۲) در بررسی اثر بخشی روان درمانی حمایتی بر کاهش اختلالات روانی بیماران نتوانست ابعاد افکار پارانوئید، هراس و روان پریشی بیماران سرطانی را کاهش دهد. از آنجا که آموزش مهارت‌های مدیریت براسترس شامل چالش با افکار غیر منطقی و تغییر آنها به افکار مثبت، آموزش مهارت‌های ابراز وجود و مقابله با افسردگی و نگرانی است، می‌بینیم که ابعاد تغییر یافته در این مقیاس همسو با مضامین آموزشی است، و شاید بهتر است در تحقیقات بعدی جهت بررسی اثربخشی چنین آموزش‌هایی از آزمون‌هایی همسو با محتوای آموزشی استفاده شود، مع الوصف به تبیین ابعاد تغییر نیافته می‌پردازیم.

در بعد شکایات جسمانی باید گفت شکایات جسمانی در صورتی با این شیوه آموزشی می‌تواند تغییر معنا دار کند که منشاء ارگانیک نداشته و منشاء آن روانشناختی باشد، آنچه به نظر محقق می‌رسد اینست که شاید آزمودنی‌های مورد مطالعه شاید شکایات ارگانیک داشته‌اند، به ویژه با نگاهی به ماده‌های این بعد که شامل سردرد، احساس ضعف، سرگیجه، احساس سستی که می‌تواند نشانه‌هایی از کم خونی نسبتاً شایع در میان دختران نوجوان باشد پس محقق احتمال می‌دهد شاید بدین جهت این شیوه نتوانسته آنرا تغییر دهد.

ابعاد هراس و وسواس - بی‌اختیاری و روان پریشی نیز در حوزه اختلالات روانی می‌گنجد و این شیوه آموزشی، درمان اختلالات روانی را در بر نمی‌گیرد.

در بعد خصومت محقق احتمال می‌دهد، چون پر خاشگری رفتاری نسبتاً اکتسابی است و در محیط خانواده آموخته می‌شود، نسبتاً به تغییر مقاوم تر است و زمان و آموزش بیشتری جهت کاهش معنا دار نیاز دارد، اما چرا در بعد افکار پارانوئید تغییرات معنا دار دیده می‌شود، احتمالاً به این دلیل است که بسیاری از افکار پارانوئید نشأت گرفته از باورهای غلط و غیر منطقی است و با تغییر افکار غیر منطقی آنها، افکار پارانوئیدشان نیز کاهش پیدا کرده است.

۵-۳- محدودیت های پژوهش

۱- یکی از محدودیت های پژوهش زیاد بودن تعداد پرسشنامه ها و نیز ماده های هر آزمون که سبب خسته شدن دانش آموزان و بالطبع عدم پاسخدهی صحیح و با دقت به ماده های آزمون‌ها گردید در نتیجه محقق مجبور شد تعدادی از آزمودنی‌ها را به همین علت در هر دو گروه گواه و آزمایش حذف کند.

۲- از دیگر محدودیت های پژوهش افت آزمودنی‌ها بود. بطور مثال در یک گروه که اولیا مدرسه نسبتاً سهل گیر بودند، از جلسات دوم، سوم تعدادی از دانش آموزان در جلسات شرکت

نکردند و این خود موجب کاهش n کلی گردید در گروه آزمایشی دیگر نیز که مدرسه اجازه خروج از کلاس به دانش آموزان بی علاقه به شرکت در کلاس را نمی داد، همین افراد موجبات حواس پرتی دگیران شد، در ضمن اینکه خود در بحث شرکت نمی کردند،؟؟؟
فراگیری آموزشی در دیگران می شوند، برخی نیز در آخر کلاس به مطالعه درس های کلاسی شان می پرداختند که بالطبع این تعداد نیز حذف شدند.

۳- عدم امکان لازم برای گرفتن رضایت نامه شرکت در دوره از دانش آموزان که در نتیجه محقق براحتی می توانست تنها دانش آموزان علاقمند را ولو با تعداد کم در دوره آموزشی شرکت دهد، اما این امکان را مدرسه به محقق نمی داد، چون در نهایت مسئله پر کردن وقت اضافی دانش آموزان با علاقه به شرکت در کلاس مطرح بود و مدرسه با این موضوع مخالفت می کرد.

۴- عدم امکانات مالی پژوهشگر در ارائه و تکثیر جزوات آموزشی جهت موضوع مورد بحث در هر جلسه که بالطبع در اثر بخشی موضوع آموزشی می توانست سهم بسزایی داشته باشد.

۵- این پژوهش تنها بر روی دانش آموزان دختر اجرا شده و نتایج آن قابل تعمیم به جامعه پسران نیست.

۶- نمونه تحقیق حاضر شامل دانش آموزان پایه اول متوسط بوده و از این رو قابل تعمیم به پایه ها و مقاطع دیگر و مناطق جغرافیای دیگر نیست.

۷- در این پژوهش، سن آزمودنیها، وضعیت اجتماعی، اقتصادی خانواده مورد کنترل قرار گرفته است.

۵-۴- پیشنهادات

پیشنهادات بکار بسته:

الف - به منظور اثر بخشی بیشتر آموزش هایی از این قبیل، پیشنهاد می شود، در تحقیقات آتی، قبل از اجرای پژوهش جلسه ای با مدیر، معاون و مشاور مدرسه صورت گیرد تا با تشریح نوع پژوهش، بتوان با کمک اولیای مدرسه در جهت جلب همکاری بیشتر دانش آموزان و حذف متغیرهای مداخله گر اقدام کرد، همچنین امکان برنامه ریزی برای اوقات دانش آموزان بی علاقه به شرکت در دوره آموزشی با کمک اولیاء مدرسه صورت گیرد، به گونه ای که تنها دانش آموزان علاقمند در دوره شرکت کنند.

ب - در تحقیقات آتی پیشنهاد می شود موضوعات آموزشی این دوره در جهت والدین دانش آموزان در قالب جلسات اولیا و خانواده ارائه شود تا بدین ترتیب خانواده نیز به عنوان عضوی موثر در ایجاد تنش های دانش آموزان، به عامل حمایتی در مقابل استرس های نوجوانی بدل گردد.

ج - اضافه کردن موضوعات آموزشی مهارت های مدیریت بر استرس بر کتاب مهارت های زندگی دانش آموزان سال اول دبیرستان جهت واکسینه کردن دانش آموزان در مقابل استرس های این دوره پیشنهاد می شود.

د - جهت افزایش وسعت جغرافیایی آموزش های مهارت های مدیریت بر استرس جهت تحقیقات آتی توصیه می شود با اعلام عمومی از طرف آموزش و پرورش از مشاوران و آموزگاران علاقمند دعوت به عمل آورد و با آموزش کوتاه مدت آنها، بتوان طیف وسیع از دانش آموزان را زیر پوشش برنامه های ارتقای سلامت روان قرار داد.

پیشنهادهایی جهت پژوهشهای بعدی:

ر - پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی از آزمون های کوتاه تر و با ماده های کمتر جهت پیشگیری از خسته شدن آزمودنیها استفاده کرد، تا بدین ترتیب از افت آزمودنیها جلوگیری شود.

ز - پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی جهت غنای موضوعات از تعالیم دینی و ادبیات غنی کشورمان بویژه از اشعار شاعران در جهت تحکیم مطالب آموزشی و وارد کردن فرهنگ شرقی به کتابهای غربی و ترجمه شده استفاده کرد.

و - پیشنهاد می شود تحقیق مشابهی در پایه ها و مقاطع تحصیلی دیگر و مناطق جغرافیایی انجام شود تا با اطمینان بیشتری نسبت به تعمیم نتایج آن به پایه ها و مناطق جغرافیایی دیگر پرداخت.

ه - پیشنهاد می شود بدلیل پایایی ۰/۶۲ در آزمون سبک اسنادی کودکان و نوجوانان در تحقیقات بعدی پایایی این پرسشنامه در جامعه وسیع تر مورد بررسی قرار گیرد.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1

Directory:

Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm

Title:

Subject:

Author: H.H

Keywords:

Comments:

Creation Date: 4/12/2012 12:52:00 AM

Change Number: 1

Last Saved On:

Last Saved By: hadi tahaghoghi

Total Editing Time: 0 Minutes

Last Printed On: 4/12/2012 12:52:00 AM

As of Last Complete Printing

Number of Pages: 11

Number of Words: 3,059 (approx.)

Number of Characters: 17,437 (approx.)