

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

پایان نامه کارشناسی ارشد گرایش خانواده

عنوان :

اثر بخشی آموزش راهبرد های مقابله با فشار روانی بر کاهش تمایل

به مخاطره جویی در نوجوان 16-14 سال

نگارش :

ناصر یزدانی

استاد راهنما :

بهروز دولتشاهی

مرداد 87

چکیده:

این تحقیق با هدف بررسی اثر بخشی آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی بر کاهش تمایل به مخاطره جویی نوجوانان 14 تا 16 سال انجام شده است. روش انجام آن شبه آزمایشی و طرح آن از نوع طرح گروههای کنترل نامعادل است. جامعه آماری کلیه دانش آموزان هنرستانهای فنی روزانه شهر دیواندره با مجموع 280 نفر بوده که برای انتخاب نمونه تمام افراد جامعه به پرسشنامه‌ی تکانشگری آیزنک پاسخ گفتند. در ادامه 34 نفر از دانش آموزان، که نمره‌ی بالایی در آزمون تکانشگری کسب کرده بودند، به عنوان نمونه انتخاب شدند آنها همچنین به آزمون شیوه‌های مقابله با فشار روانی لازاروس و فولکمن نیز پاسخ گفتند. سپس افراد به صورت تصادفی در دو گروه جایگزین و این دو گروه به صورت تصادفی تقسیم و گروهها نیز به صورت تصادفی به گروههای آزمایش و کنترل نامگذاری شدند، پس از آن برای دانش آموزان گروه آزمایش به مدت دو ماه، هشت جلسه‌ی آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی برگزار شد، اما گروه کنترل برنامه‌ی عادی خود را دنبال کردند. در پایان جلسات به صورت همزمان از هر دو گروه پس آزمون تکانشگری آیزنک و شیوه‌های مقابله با فشار روانی لازاروس و فولکمن به عمل آمد. داده‌های جمع آوری شده برای آزمون فرضیه‌های پژوهشی این تحقیق، با استفاده از آزمون‌های آماری t استودنت، t وابسته و کوواریانس مورد تحلیل آماری قرار گرفتند. یافته‌ها نشان دهنده این بود که: آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی بر کاهش تمایل به مخاطره جویی دانش آموزان تاثیر داشته است. یعنی بین تمایل به مخاطره جویی گروه آزمایش و کنترل بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنی دار مشاهده شد. در ارتباط با فرضیه‌ی دوم، بین میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل پس از حذف تاثیر پیش آزمون در خرده مقیاس تکانشگری تفاوت معنی دار مشاهده شد. یعنی آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی بر کاهش تکانشگری نوجوانان موثر بوده است. نتایج تحلیل کوواریانس در ارتباط با فرضیه‌ی سوم حاکی از آن بود که آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی همدلی را در نوجوانان افزایش نداده است بنابراین این فرضیه رد شد. همچنین نتایج نشان داد که آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی، شیوه‌های مقابله با فشار روانی در دانش آموزان را افزایش می دهد.

کلید واژه ها: رفتارهای مخاطره جویانه، تکانشگری، همدلی، راهبردهای مقابله ای

فهرست مطالب	
شماره صفحه	عنوان مطلب
	فصل اول
1	مقدمه
2	بیان مساله
8	اهمیت و ضرورت مساله
10	اهداف پژوهش
11	فرضیه ها
11	تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها
	فصل دوم
14	مقدمه
15	مدل و نظریه های موجود در مورد رفتار سالم و پر خطر
16	مدل باور سلامت
20	مدل جایگاه کنترل
21	مدل تئوری تعارض
24	تئوری عمل مستدل
27	الگوی خود کارآمدی
28	مدل پیش نمونه - اشتیاق
33	رفتار مخاطره آمیز به عنوان رفتار تکانشگری
36	رویکردهای مختلف در تحلیل رفتار تکانشی
37	رویکردهای شخصیت شناسانه
37	رویکرد دیکمن
38	رویکرد بارت
39	رویکرد پلامین و باس
39	رویکرد کلونینجر
40	معیار شخصیت کارولینسکا
40	رویکرد آیزنک
41	رویکرد لکروبر
42	رویکرد وایستید و لینام
42	رویکرد رفتار گرایانه
43	رویکرد اجتماعی
43	رویکرد تکاملی
43	اختلالات مرتبط با تکانشگری

45	درمان تکانشگری
46	رفتارهای مخاطره آمیز وسیله ای برای برآورده کردن نیازها
47	نیاز خودمختاری
48	نیازهای اکتسابی اجتماعی
48	نیاز به پیشرفت
49	نیاز پیوند جویی و صمیمیت
50	نیاز به قدرت
52	رفتار مخاطره آمیز به عنوان یک هیجان
53	هیجان خواهی
56	راهبردهای مقابله ای
56	تعریف مقابله
57	ضرورت مقابله
58	دیدگاه ها و نظریه ها در باره ی مقابله
58	دیدگاه لازاروس و همکاران
60	دیدگاه موس
61	دیدگاه آیزر و همکاران
61	دیدگاه فلیپس و جارویس
62	دیدگاه فرایدنبرگ و لوئیس
62	نظریه ی پاول و انرایت
62	نظریه ی آلتمایر
63	نظریه ی لانگ و اسکاتز
63	نظریه ی کرونی
64	آموزش رفتاری شناختی مایکنبام
65	مدل های مربوط به راهبردهای مقابله ای
66	انواع مقابله
69	ارزیابی راهبردهای مقابله ای
70	کارکردهای مقابله
70	منابع مقابله
71	پیشینه ی تجربی
	فصل سوم
76	روش تحقیق
76	نوع مطالعه
77	جامعه، نمونه گیری و روش نمونه گیری
77	ابزار پژوهش

78	پرسشنامه ی تکانشگری آیزنک
78	پرسشنامه ی راهبردهای مقابله ای لازاروس و فولکمن
80	ملاحظات اخلاقی
80	روش تجزیه و تحلیل داده ها
81	روش اجرا
82	خلاصه ی جلسات آموزشی
	فصل چهارم
88	توصیف داده ها
94	تحلیل داده ها
104	فصل پنجم
102	مقدمه
102	فرضیه ی اول
105	فرضیه دوم
106	فرضیه سوم
107	فرضیه ی میانجی
110	محدودیت ها
111	پیشنهادها

فهرست جداول

شماره ی صفحه	توضیحات جدول	نام جدول	فصل ل
88	مشخصه ی آماری مولفه ی مخاطره جویی در گروه معادل و آزمایش	4-1	4
89	مشخصه ی آماری مولفه ی تکانشگری در گروه های معادل و آزمایش	4-2	4
91	مشخصه ی آماری مولفه ی همدلی در گروههای معادل و آزمایش	4-3	4
93	مشخصه ی آماری مولفه های راهبردهای مقابله ای در گروههای معادل و آزمایش	4-4	4
95	مقایسه واریانس ها و میانگین های گروه آزمایش و معادل در موقعیت پیش آزمون، آزمون تکانشگری آیزنک	4-5	4
95	مقایسه میانگین های پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و معادل به تفکیک، در آزمون تکانشگری آیزنک	4-6	4
96	بررسی معنی داری کلی مدل مورد مطالعه	4-7	4
97	خلاصه ی محاسبات مدل تحلیل کوواریانس پرسشنامه ی تکانشگری آیزنک برای گروههای آزمایش و معادل	4-8	4
99	مقایسه واریانس ها و میانگین های گروه آزمایش و معادل در موقعیت پیش آزمون، آزمون راهبردهای مقابله	4-9	4
	تحلیل کوواریانس چند متغیره ی راهبردهای مقابله ای	4-10	4

فهرست نمودارها

صفحه	توضیحات	نام نمودار	فصل
19	مدل باور سلامت رابه طور خلاصه و آنگونه که رزنستاک بکر و استریچر ترسیم کرده اند نشان می دهد	2-1	2
25	تئوری عمل مستدل متغیرهای مذکور را در چارچوبی به یکدیگر پیوند می دهد	2-2	2
32	مدل ارائه شده پیش نمونه اشتیاق توسط گیبونز و همکارانش به طور خلاصه نشان داده شده است	2-3	2
46	ساختار نیازها	2-4	2
76	طرح شبه آزمایشی گروههای کنترل نامعادل	3-1	3
90	نمودار میانگین پیش آزمون و پس آزمون مولفه های مخاطره جویی، تکانشگری و همدلی به تفکیک در گروه های آزمایش و معادل	4-1	4

آمقدمه :

وقتی به انسان امروزی نگاه می کنیم بیشتر متوجه ی این خصوصیات می شویم: انسان امروزی ماتریالیست، لذت گرا، آسان گیر و مصرف گراست (پیونگ¹، 2001). به این معنی که انسان امروزی ماده گرایی است که حاضر نیست لذت های آنی خود را با تأخیر اندازد و مطلقیت در زندگی او وجود ندارد، آسانگیر است و ریسک مصرف کردن هر چیزی را به جان می خورد. در بستر این خصوصیات بدون شک خطرات عمده ای هم وجود دارد که دام های مهلکی را برای این انسان گسترانده اند، از جمله سوء مصرف مواد مخدر، سایکوپاتی، خشونت، رفتارهای ضد اجتماعی، جرم و جنایت، فاحشه گری² و بسیاری دیگر از معضلات فردی - اجتماعی که به نظر می رسد ناشی از فشار مضاعفی است که زندگی ماشینی و رسانه ای بر دوش او می گذارد و انسان هم برای رهایی از این فشار به دنبال راههایی است که بتواند مدتی هر چند کوتاه آرام باشد. دگرگونی های اجتماعی و خانوادگی، بروز بیماریها، جنگ، رقابت و نظایر اینها، هر کدام به تنهایی می تواند فشار و اضطراب فراوانی به فرد وارد سازد. زندگی در چنین جهانی نیاز مند توانایی و مهارت و برنامه ریزی شایسته ای است که بتواند سازگاری و پایداری فرد را در برابر سختی ها افزایش دهد و در عین حال سلامت او را بهبود بخشد (اخوت، 1381). این موارد و مواردی از این دست مورد توجه دانشمندان علوم شناختی واقع شده است. یکی از جنبه های مهم این فرایندهای شناختی تمایل به رفتارهای مخاطره جویانه³ یا به عبارتی دیگر خطرپذیری می باشد (اختیاری، 1381). به نظر می رسد رفتار مخاطره جویانه در واقع یک راه حل غیر موثر در حل تعارضات و فشارهای روانی باشد، در صورتی که شخص هنگام اقدام به رفتار مخاطره جویانه روش موثرتری را در اختیار داشته باشد اقدام به این رفتار نخواهد کرد.

¹ Puing

² prostitution

³ risk taking behaviors

2-1 بیان مسأله :

رفتارهای مخاطره جویانه به عملکردهایی اطلاق می شود که اگرچه با درجاتی از آسیب یا ضرر بالقوه همراه اند احتمال دستیابی به انواعی از پاداش را نیز دارا می باشد، همیشه در کنار مفهوم خطرپذیری مفاهیمی مانند مخاطره جویی¹ (آیزنک²، پیرسون³، ایسینگ⁴، 1985) حس جویی⁵ (زاکرمن⁶، 1994) و تکانشگری⁷ (بارت⁸، 1985 آیزنک و همکاران، 1985) آسیب گریزی⁹ و پاداش طلبی¹⁰ نیز مورد توجه است (اختیاری، 1381).

با توجه به اینکه انسان دوران مدرن و پسامدرن خود انتخاب کننده است (هودشتیتان، 1381، احمدی، 1374). پس مستعد انتخاب های مخاطره آمیز نیز هست. تحقیقات نشان داده اند که در ایران و در شهر تهران در حجم نمونه ی 1192 نفر از دانش آموزان دختر تهرانی 98/2 درصد حداقل یکی از شش رفتار مخاطره آمیز را تجربه کردند 37/8 درصد هم اعلام کردند که چند رفتار مخاطره آمیز را با هم تجربه کرده اند (عباسی سنجدری، 1382). لونتال¹¹، پروهاسکا¹² و هرشمن¹³ (1985) عنوان می کنند؛ زمانی که نوجوانان شروع به کشیدن اولین سیگار می کنند معمولاً این کار را با همراهی همسالان و تشویق آنان انجام می دهند. در ارائه ی دلایل ادامه دادن به سیگار کشیدن یکی از دلایل را کاهش احساسات منفی از جمله تسکین دادن اضطراب یا تنش می داند (نقل از سارافینو، 1384). نوجوانان تا حدی به همان دلایلی که سیگار را شروع می کنند شروع به مصرف الکل و دارو هم می کنند (14) NIAAA، 1974. هنسن و همکاران¹⁵، 1987؛ استاین، نیوکم و

¹ venturesomeness

² Eysenck

³ Pearson

⁴ Eising

⁵ sensation seeking

⁶ Zuckerman

⁷ impulsivity

⁸ Barret

⁹ harm avoidance

¹⁰ reward dependence

¹¹ Levental

¹² Prohasaska

¹³ Hirschman

¹⁴ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

¹⁵ Hansen & other

بنترل¹، 1987؛ همگی نقل از سارافینو، 1384) تقویت منفی یکی از دلایل ادامه ی الکل است که عبارت است از کاهش وضع ناخوشایند که افراد اغلب از الکل استفاده می کنند تا استرس را کاهش دهند، تحقیقات نشان داده است که افراد در مقایسه با زمانی که به استرس خفیفتری دچار می شوند، در هنگام استرس شدیدتر بیشتر الکل می نوشند (USDHHS؛ 1990؛ ویلز³، 1986؛ نقل از سارافینو، 1384). یکی از راههایی که نوجوانان در مورد روی آوردن به مصرف مواد مخدر ذکر می کنند کوشش برای گریز از تنش ها و فشارهای زندگی و از کسالت و بی حوصلگی است (جانسون و دیگران⁴، 1987؛ نقل از ماسن و دیگران، 1380).

300 سال پیش از تولد مسیح ارسطو چنین اظهار داشت که نوجوانان پر شور و آتشی مزاجند و آماده اند که خود را به دست غرایز بسپارند (کیل⁵، 1967؛ نقل از ماسن⁶ و دیگران، 1380). در این دوران بیش از هر زمان دیگر خطر شروع سیگار کشیدن، مشروب خوردن، استفاده از مواد مخدر و داشتن روابط جنسی نامشروع آنان را تهدید می کند. تمامی این رفتارهای تازه کسب شده، فرد را با خطرات بسیاری مواجه می سازد (سارافینو⁷، 1384). نظر غالب کسانی که با نوجوانان کار می کنند مهمترین خطر این نیست که نوجوانان گاه مقداری الکل بنوشند یا در مجلسی با دوستان برای تفریح حشیش بزنند، از نظر آنان وضع موقعی خطر ناک است که نوجوان به صورت مکرر و در واکنش به احساس ناامنی، فشار، آشفتگی روانی، احساس حقارت و طرد شدگی و بیگانگی، تعارض با والدین و با مشکلات زندگی روزمره به مواد مخدر روی آورد. یکی از تکالیف مهم نوجوانان کنار آمدن با تنش های روانی، تضاد و احساس درماندگی است، تکالیف مهم دیگر شامل رشد مهارتهای شناختی، اجتماعی و شغلی و ایجاد روابط بین فردی رضایت بخش است (ماسن و دیگران 1380). میلر و همکاران⁸ (2003) یک مدل پنج فاکتوری را در شناخت رفتار جنسی مخاطره آمیز عنوان

¹ Stein & Newcomb & Bentler

² United States Departeman Of Health And Human Services

³ Wills

⁴ Janson & other

⁵ Kiell

⁶ Mussen and other

⁷ Sarafino

⁸ Miller & other

کرده اند که عبارتند از گروه گرایی بالا¹، تهییج خواهی بالا²، پایین بودن خیال پردازی آشکار³، کم اعتمادی⁴، و بی پردگی یا رک گویی پایین⁵. رفتار جنسی مخاطره آمیز به مقاربت جنسی بدون استفاده از وسایل جلوگیری و هر نوع رابطه ای که نتیجه ی تاسف باری داشته باشد تعریف شده است (کالمن، کاتر⁶، 2005).

دیدگاههای موجود در علوم رفتاری که سعی می کنند رفتار انسان را تبیین کنند دو دسته اند :

- جبرگرا
- غیر جبرگرا

جبرگرایان معتقد به اراده انسان نیستند که از این گروه می توان به رویکرد زیستی و روانکاوی اشاره کرد. ولی غیر جبرگراها معتقدند که همانگونه که ما می توانیم رفتاری را یاد بگیریم، می توانیم همان رفتار را در شرایط دیگر اصلاح و یا تعدیل کنیم که رویکردهای رفتاری، شناختی و یادگیری اجتماعی نماینده ی این گروه هستند. رویکرد شناختی در تبیین رفتار انسان بر یادگیری، به یاد آوردن، تعبیر و تفسیر، فکر کردن و باورها تاکید دارند به عنوان مثال فردی که به لذت بردن از زندگی معتقد است چنانچه حتی از کشیدن سیگار لذت ببرد، این رفتار را ادامه خواهد داد (سارافینو، 1384). رفتارگرایان معتقدند که رفتار نابهنجار، به همان گونه که رفتار بهنجار را می آموزیم یاد گرفته می شود و رفتار نابهنجار را از طریق به کار گیری اصول یادگیری می توان تغییر داد (پروجاسکا⁷، نورکراس⁸، 1383).

فشارهایی که بر یک شخص یا سیستم وارد می شود تلویحا "به عدم تعادل⁹ یا عدم توازن دلالت

¹ high gregariousness

² high excitement seeking

³ low openness to fantasy

⁴ low trust

⁵ low straightforwardness

⁶ Coleman & Cater

⁷ Prochaska

⁸ Norcross

⁹ disequilibrium

دارد. فرد یا سیستم با واکنش در برابر وضعیت فشار زا می کوشد دوباره به وضعیت تعادل برسد. واکنش مذکور از این جهت مهم است که مستقیماً بر توانایی ها و منش آتی فرد تاثیر می گذارد. بعضی از واکنش ها سازگارانه هستند زیرا سیستم را به سوی یک وضعیت تعادل بیشتر و کاهش فشارهای کلی سوق می دهند و واکنش های دیگر ناسازگارانه اند زیرا مشکلات ثانوی بیشتری را که تاثیری منفی بر وضع آتی فرد دارند به وجود می آورد. راهبردهای مقابله ای ناسازگارانه آنها می هستند که احتمالاً مشکلات زیادتری ایجاد می کند، پاسخ های رفتاری ناسازگارانه عبارتند از: اجتناب از موقعیت هایی که موجب اضطراب می شوند، دوری از دریافت تقویت های اجتماعی، پرخاشگری، افراط در مصرف الکل، مصرف زیاد قرصهای آرام بخش، مصرف زیاد داروهای مختلف، مشکلات جسمی و پذیرش نقش یک مریض. مقابله با فشار روانی به صورت سازگارانه احتمالاً شامل موارد زیر است (باز شناسی منابع فشار روانی خارجی و انتظارات و آگاهی از منابع فردی جهت مقابله، شناختی اساسی از آنچه در گذر است - این شناخت عبارت است از نگرانی طبیعی از موقعیت به همراه اتخاذ رویکرد مبتنی بر حل مساله¹؛ انجام دادن عملی جهت کاهش انتظارات خارجی - چنین عملی اتخاذ راهبردهایی را در بر می گیرد، مانند: تغییراتی در زندگی، تعیین هدفها، تصمیم گیری در مورد اولویت ها، استفاده بهینه از زمان، مشورت جویی، ابراز وجود بیشتر، اتخاذ عملی جهت کاهش درخواست های درونی - این عمل نیز مواردی چون اختصاص زمان برای استراحت جسمانی، تغییر الگوهای مضر اندیشیدن، تخلیه کردن عواطف و هیجانات واپس زده شده و تلاش آگاهانه برای تغییر رفتار را شامل می شود، فشارهای روانی از طریق تلاشهای خود فرد کاهش می یابند، تلاشها موجب افزایش اعتماد و مهارت فرد می شوند، سلامت را تضمین می کنند و مقاومت در برابر فشارهای روانی آینده را بیشتر می کنند (پاول²، نرایت³).

(1383).

¹ problem - solving

² Powell

³ Eneight

همراهی استرس با تمایل به رفتار مخاطره آمیز ممکن است اقدام به اینگونه رفتارها را با توجه به تفسیر شناختی فرد از موقعیت افزایش دهد. ماهونی¹ طی تحقیقاتی به توصیف فرایندی پرداخت که به موجب آن فرد تمایل به انتخاب و پردازش محرک هایی را دارد که با زمینه ی ذهنی او سازگارند و شروع به طراحی طحواره ی شناختی متناسب با این تمایل می کند. چنین طحواره ی شناختی در ذهن نفوذ زیادی یافته و گرایشات رفتاری و هیجانی ویژه ای را فعال می کند (مایکنام، 1386). افراد دارای تمایل به رفتار مخاطره آمیز در هنگام تجربه ی استرس، اطلاعاتی را طحواره ی شناختی خود می کنند، که با این تمایل بیشترین سنخیت را داشته باشند. به عنوان نمونه تحقیقات نشان داده است که بسیاری از مردم ادعا می کنند که مصرف مواد (دارو) اضطراب و تنش آنها را کاهش می دهند (کاگیولا و همکاران²، 1992؛ چیلدرس³، 1996؛ نقل از سارافینو، 1384). می توان نتیجه گرفت که تعامل بین تمایل به رفتار مخاطره جویانه و استرس امکان بروز رفتار مخاطره آمیز را افزایش می دهد.

فرایند تصمیم گیری⁴ یا انتخاب در بین گزینه ها پس از تحلیل آنها یکی از عالی ترین پردازش های شناختی است، نوع خاصی از این فرایند که به تصمیم گیری مخاطره آمیز⁵ معروف است در شرایطی پردازش می شود که شخص با گزینه هایی مواجه می شود که انتخاب آنها باری از سود و زیان در حال یا آینده به همراه دارد و در عین حال میزان این سود و زیان با درجاتی از احتمال و عدم قطعیت همراه است، سه عامل پاداش⁶ در مقابل زیان⁷، حال در مقابل آینده (عامل زمان) و قطعیت در مقابل عدم قطعیت (عامل احتمال) را می توان پایه و اساس تصمیم گیری مخاطره آمیز دانست (اختیاری، 1380).

برای در پیش گرفتن رفتارهای پیشگیرانه، نوجوانی سن بسیار مهم و حساسی است، اگر چه نوجوانان

¹ Mahoney

² Caggiula and other

³ Childress

⁴ decision making

⁵ riskful Decision making (RDM)

⁶ reward

⁷ punishment

توانایی شناختی لازم را برای تصمیم‌گیریهای منطقی منجر به رفتارهای بهداشتی را دارند، با وسوسه‌ها و فشارهای متعدد، به ویژه از طرف همسالان خود مواجه‌اند که آنان را به راههای دیگر می‌کشاند (برانزویک و مرزل¹، 1986؛ جسر²، 1984؛ لاگرکا و استون³، 1985؛ همگی نقل از سارافینو، 1384).

هنگامی که شخص تحت تاثیر فشار روانی قرار می‌گیرد، سعی می‌کند در برابر این فشار واکنش نشان دهد، در صورت کمبود مهارتهای سازگارانه، شخص از راهبردهای ناسازگارانه و یا به احتمال زیاد از رفتارهای خود تخریبی استفاده می‌کند. نظریه‌ها و رویکردهای مختلف سعی می‌کنند به فرد در راه رسیدن به تعادل کمک کنند که می‌توان در این رابطه ایجاد روشهای مختلف مقابله با استرس را ذکر کرد. یکی از متداول‌ترین این روشها، راهبردهای مقابله با استرس لازاروس و فولکمن است. اغلب روشهای مقابله با استرس تک بعدی و یا دوبعدی هستند، اما روش مقابله ای لازاروس و فولکمن به راهبردهای مقابله ای چند وجهی تعبیر شده است. زمینه‌های مهمی مانند تجسم، جنبه‌های زیست‌شناختی و روابط بین فردی را هم مورد توجه قرار می‌دهد (پالمر⁴، 1997؛ نقل از جان بزرگی، 1382). لازاروس هدف عمده‌ی این روش را کاهش مشکلات روانشناختی و بهبود پیشبرد رشد شخصی می‌داند. از نقاط قوت این روش می‌توان به استفاده‌ی چند بعدی درمانگر از فنون مربوط به حوزه‌های مختلف دانست، و یکی از ویژگی‌های اساسی روش چند بعدی لازاروس انعطاف پذیری آن است. امروزه بیشتر روشهای مقابله با استرس در پی کاهش طول درمان و افزایش اثر بخشی روش خود هستند که روش چند بعدی لازاروس تا حدودی این مشکل را حل کرده است (جان بزرگی، 1382). برتری عمده این روش نسبت به سایر روشهای مقابله با استرس چند بعدی بودن این روش، کاهش طول مدت مداخله، انعطاف پذیری و انتخاب فنون متناسب با مراجع دانست.

با توجه به مطالب ذکر شده این تحقیق در پی یافتن پاسخ به این سوال است که آیا فراگیری مهارتهای

¹ Brunswick & merzel

² Jessor

³ La Greka & Stone

⁴ Palmer

شناختی - رفتاری بر اساس رویکرد لازاروس و فولکمن می تواند به افراد کمک کند تا در هنگام بروز استرس به جای رفتار مخاطره آمیز روشهای مقابله ای سازگارانه داشته باشند ؟

3-1 اهمیت و ضرورت موضوع :

کشور ما ایران، با توجه به موقعیت جغرافیایی، سوابق تاریخی، پیشینه سیاسی و گوناگونی فرهنگی همانند بسیاری از کشورهای دیگر با بسیاری از معضلات اجتماعی همراه یا ناشی از انحراف در رفتارهای مخاطره آمیز درگیر می باشد. لذا تحقیق و بررسی در مورد ابعاد مختلف این فرایند باید مورد توجه خاص دستگاه های پژوهشی ما قرار گیرد (اختیاری و همکاران، 1381). در آوریل سال 2004 سازمان بهداشت جهانی¹ اعلام کرد که سالیانه 34 میلیون نفر بر اثر رفتار مخاطره آمیز (اعتیاد و سوء مصرف مواد و الکل، کم تحرکی، خشونت و سوء رفتار، روابط جنسی غیر ایمن، مصرف دخانیات، سوانح و حوادث عمدی و غیر عمد و تغذیه ناسالم) جان خود را از دست می دهند (ایسنا، 1383) در تحقیق عباسی (1382) هم ذکر شد که میزان اقدام به رفتار مخاطره آمیز در بین دانش آموزان دختر تهرانی 98/2 درصد بوده است. نجفی و همکاران (1383) گزارش می کند که شیوع مصرف سیگار همواره با یک نوع ماده ی مخدر دیگر در بین دانش آموزان دبیرستانی شهرستان رشت 23 درصد بوده است، که این رقم در بین دانش آموزان پسر 32 درصد است. به نظر می رسد جوابگویی به سوالات مربوط به مسایل جنسی و مخاطرات HIV با توجه به مسایل عقیدتی و فرهنگی استرس بیشتری برای نوجوانان داشته باشد، هر چند وجود اینگونه مسایل را نمی توان منکر شد. حائز اهمیت است که مبادرت به رفتار مخاطره آمیز در بین نوجوانان و دانش آموزان دبیرستانی نگران کننده است، و می توان در این زمینه شکست تحصیلی و فشار همسالان و بلوغ را به عنوان محرک های عمده ذکر کرد.

¹ Who (world health organization)

اگر چه معمولی ترین واکنش در برابر ناکامی پرخاشگری است (گنجی، 1382). اما وقتی که افراد با مشکل روبرو می شوند واکنش های متفاوتی را نشان می دهند که این واکنش ها جنبه هیجانی، شناختی و رفتاری دارند و به ترتیب شیوه های مقابله ای هیجان مدار، مسأله مدار و اجتناب مدار را موجب می شود (اکبرزاده، 1376). به کارگیری روش های مقابله ای به افراد کمک می کند تا بر بسیاری از موقعیت های تعارضی، مشکلات روابط اجتماعی، مشکلات جسمانی و روانی غلبه کند، مطالعات نشان داده اند کسانی که به طور موفقیت آمیزی با مشکلات مقابله می کنند، خود را به مجموعه ای از مهارت های مقابله ای مجهز می کنند از جمله انعطاف پذیری، دوراندیشی، منطقی بودن، مسئول بودن و... نکته قابل ملاحظه این است که تمام این فعالیت ها (مهارت ها) قابل فراگیری است (لادن اخوت، 1381). عطاری (1379) در یک بررسی در بین دانش آموزان شهرستان اصفهان نشان داده است که 40 درصد از دانش آموزان و نوجوانان از روش های مقابله ای منفی در رویارویی با استرس استفاده می کنند.

به نظر می رسد جامعه ما با توجه به داشتن مسایل بالقوه پرخاشگری، مشکلات اقتصادی، محدودیت های اجتماعی، بالا بودن نرخ تورم و... مردم را در معرض بروز رفتار مخاطره آمیز قرار می دهد و ضرورت دارد که به عنوان امری پیشگیرانه افراد را به این مجموعه مهارت ها و شیوه های مقابله ای مجهز کرد و این مهارت ها را آموزش داد.

تحقیقاتی از این دست با توجه به تعداد اندک مطالعات در خصوص رفتار مخاطره آمیز می تواند دانش بنیادی ما را در این زمینه افزایش دهد و از حیث کاربردی راه را برای برنامه ریزی جهت کاهش آسیب های اجتماعی ناشی از پرخاشگری را هموار کند کاربرد این گونه آموزشها عملاً به مدارس متوسطه که نوجوانان مستعد رفتار مخاطره جویانه را در خود دارد این فرصت را می دهد که ضمن شناسایی افراد مستعد رفتار مخاطره جویانه، آنان را به مهارت های مقابله ای مناسب مجهز کند. در کانون های اصلاح و تربیت این مهارت ها

را به کودکان بزهکاری که عملاً" در گیر رفتار مخاطره آمیز هستند آموزش داد تا هنگام گرم شدن سیستم فیزیولوژیک بدن برای انجام یک رفتار مخاطره آمیز از یک سری مهارت شناختی سازگارانه تر استفاده کند. همچنین آموزش این راهبردها به کودکان مورد سوءاستفاده¹ - که به علت حضور در خانواده‌های در معرض خطر- که بالقوه مستعد فراگیری رفتار مخاطره آمیز هستند، می تواند به آنها کمک کند تا بتوانند فشارهای ناشی از این سوء استفاده را به جای روی آوردن به روشهای ناسازگار با یک روش منطقی کاهش دهند.

4-1 اهداف پژوهش:

الف) اهداف کلی:

1- شناسایی اثر بخشی آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری مقابله با فشار روانی بر کاهش تمایل به رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان

ب) اهداف اختصاصی

شناسایی تاثیر آموزش مهارت‌های مقابله با فشار روانی بر کاهش تکانشگری و مخاطره جویی در نوجوانان

شناسایی تاثیر آموزش مهارت‌های مقابله با فشار روانی بر افزایش همدلی در نوجوانان

5-1 فرضیه ها :

- آموزش مهارت‌های مقابله با فشار روانی، تمایل به رفتار مخاطره جویی را کاهش می دهد.
- آموزش مهارت‌های مقابله با فشار روانی رفتارهای تکانشگری نوجوانان را کاهش می دهد.

¹ child abuse

- آموزش مهارت‌های مقابله با فشار روانی، همدلی نوجوانان را افزایش می‌دهد.

6-1 تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

تمایل به رفتار مخاطره آمیز (وابسته)

به نوعی کشش و خواست درونی به انتخاب کردن موقعیت‌ها و شرایطی که بالقوه خطرزا هستند، شرایطی که شخص با گزینه‌هایی مواجه می‌شود که انتخاب آنها باری از سود و زیان در حال یا آینده به همراه دارد و در عین حال میزان این سود و زیان با درجاتی از احتمال و عدم قطعیت همراه است، سه عامل پاداش¹ در مقابل زیان²، حال در مقابل آینده (عامل زمان) و قطعیت در مقابل عدم قطعیت (عامل احتمال) را می‌توان پایه و اساس تصمیم‌گیری مخاطره آمیز دانست (اختیاری، 1380)

تعریف عملیاتی: مجموع نمره‌ای که آزمودنی از مولفه‌ی رفتار مخاطره آمیز پرسشنامه‌ی تکانشگری آیزنک دریافت می‌کند.

تکانشگری (وابسته)

طیف وسیعی از اعمالی را شامل می‌شود که روی آن تفکر کمی صورت گرفته، به صورت نابالغ بروز می‌یابند، بی‌جهت از خطر و ریسک بالایی برخوردارند، اغلب برای یک موقعیت مناسب نیستند و منجر به عواقب ناخواسته‌ای می‌شوند (اوندون، 1386) از دیدگاه اجتماعی تکانشگری به عنوان یک رفتار آموخته شده شامل سه عنصر زیر است الف) کاهش حساسیت فرد به عواقب منفی رفتار ب) عکس العمل ناخواسته و سریع به محرک قیل از ارزیابی کامل اطلاعات ج) فقدان اعتنا به عواقب دراز مدت (اختیاری 1386).

¹ reward

² punishment

تعریف عملیاتی :

مجموع نمرات آزمودنی از سوالات مربوط به مولفه ی تکانشگری پرسشنامه ی تکانشگری آیزنک

همدلی

درک شناختی و عاطفی از دیگران و نوع رابطه ای که با دیگران از لحاظ احساسی دارد. همچنین

درک دنیای درونی افراد دیگر (اختیاری؛ 1386، احمدی؛ 1376)

تعریف عملیاتی: مجموع نمرات که آزمودنی از سوالات مربوط به مولفه ی تکانشگری پرسشنامه ی تکانشگری آیزنک دریافت می کند.

آموزش مهارت‌های مقابله با فشار روانی (مستقل)

آموزش روشهای مقابله با استرس یک اصطلاح عام است که به الگوی درمانی مرکب از یک برنامه ی آموزشی نیمه سازمان یافته اطلاق می شود. در این شیوه، عملیات آموزش ویژه بر حسب افراد تحت درمان متفاوت خواهد بود که شامل تکنیک های متفاوت است (مایکنام، 1386). در روشهای مقابله با فشار روانی لازاروس یک مدل هفت بعدی را پیشنهاد می کند که شامل رفتار، عاطفه، دریافت حسی، تصویر پردازی ذهنی و رفتاری، شناخت، روابط بین فردی و دارو- زیست شناختی است (جان بزرگی؛ نوری، 1382).

تعریف عملیاتی: آموزش مهارت‌های مقابله با فشار روانی یک طرح درمانی ویژه است مشتمل بر 8 جلسه آموزش در مدت 8 هفته است.

