

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سبک‌های عاطفی نوجوانان کار ۱۲ تا ۱۸ ساله

رایحه ذوالنوریان *

دکتر فاطمه شاطریان محمدی **

چکیده

هدف پژوهش حاضر، شناسایی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سبک‌های عاطفی نوجوانان کار بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه نوجوانان کار ۱۲ تا ۱۸ ساله منطقه ۲ تهران (شمیرانات) می‌شد، که زیر نظر بهزیستی فعالیت می‌کنند. از میان این کودکان، ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، در گروه آزمایش و شاهد جای گرفتند. برای گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه سبک‌های عاطفی هافمن و کاشدن استفاده شد. روش پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. گروه آزمایش (۱۵ نفر از نوجوانان کار) به مدت ۱۰ جلسه دو ساعته از آموزش مهارت‌های مقابله‌ای برخوردار شدند، در حالی که گروه شاهد، تحت این آموزش قرار نگرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه نشان داد که، میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون در هر سه متغیر "سبک عاطفی" (سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل)، نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است، در حالی که در گروه شاهد، چنین افزایشی مشاهده نگردید. بنابراین، با توجه به یافته‌ها، می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، بر بهبود سبک عاطفی نوجوانان کار تأثیر گذار بوده و می‌توان از آن به عنوان یک روش اثربخش استفاده نمود.

واژگان کلیدی: سبک‌های عاطفی، مهارت‌های مقابله‌ای، نوجوانان کار

مقدمه

مقابله به عنوان تلاشی شناختی و رفتاری برای اداره رویارویی با موقعیت‌های فشارزا تعریف شده که فراتر از منابع فرد ارزیابی گردیده است و فرایندی می‌باشد که افراد از طریق آن، هیجانات منفی ایجاد شده را کنترل می‌کنند و درخواست‌های بیرونی و درونی تهدید کننده فرد را به مبارزه می‌طلبند (کلینکه^۱. ترجمه: محمد خانی، ۱۳۸۸). فرایند مقابله، از شدت استرس و پیامدهای فیزیکی و روانی آن در آینده می‌کاهد. چنانچه نوجوانان به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک

هیجان‌های خود و دیگران داشته باشند، در برخورد با فشارها و بحران‌های دوران نوجوانی، توان کم‌تری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان می‌دهند (کاریکلا و پانایوتو، ۲۰۱۱). بندورا ادعا کرده است؛ چنانچه افراد نتوانند به صورت اثر بخش با شرایط مسئله مقابله کنند، در مواجهه با مشکل بعدی، اعتماد به نفسشان کاهش یافته و از الگوهای مقابله‌ای که تأثیر کم‌تری دارند، استفاده خواهند کرد (گری، ۲۰۱۱).

از طرفی، نوجوانی یکی از مراحل مهم تحول انسان به شمار می‌آید و اهمیت این دوره تنها به سبب تغییرات اساسی در تمامی ابعاد نیست بلکه بیشتر به سبب آن است که این تغییرات، تنیدگی را به نوجوانان یا نوجوانان دیروز که هنوز شایستگی و آمادگی‌های لازم برای مقابله را کسب نکرده اند، وارد می‌کند. در این میان، روش و شیوه نوجوانان در درک و مقابله مؤثر با این تحولات و تنیدگی‌ها و افزایش سرمایه‌های روانشناختی و سبک‌های عاطفی که ارتباط قاطعی با سلامت روانی دارد، مهم است. به ویژه در نوجوانان کار، که محرومیت آنها از منابع حمایتی، آموزشی و پرورشی باعث می‌شود با هر تجربه شکستی که در مقابل تنش‌ها کسب می‌کنند، تصورات ضعیف‌تر و ادراک بدبینانه تری نسبت به خود کسب نمایند و این امر، توان مقابله با مشکلات آتی و خودکارآمدی، سازگاری، تحمل و تاب‌آوری را در آنها کاهش می‌دهد. نوجوانان کار، به افرادی که در زیر سن ۱۸ سال در خیابان سرگردان هستند یا برای امرار معاش مجبور به کار کردن می‌باشند و فاقد مسکن و خوراک مناسب اند، اطلاق می‌گردد (یونیسف^۲، ۲۰۰۳؛ نقل از زارع، ۱۳۹۲). بنابراین، انتظار می‌رود که این نوجوانان نیز به مانند سایر نوجوانان، دارای ویژگی‌های شناختی، رفتاری، عاطفی، اجتماعی و شخصیتی گوناگون باشند. اگرچه به لحاظ قرار گرفتن در محیط خاص، شرایط ویژه و برخورداری از قانون خیابان، برخی ویژگی‌ها و رفتارها در این نوجوانان برجسته و غالب می‌شود اما هم‌چنان انتظار می‌رود تا تحت حمایت‌های خاص نهادهای مسئول قرار گیرند.

از آن جا که روش‌های مقابله‌ای، زمینه‌ساز سازگاری فرد برای برخورد مناسب با چالش‌های زندگی است و برخورد مناسب، در پیش گرفتن روشی می‌باشد که تنش فرد را کاهش و احساس خوب و مثبت بودن را در فرد

1. Kelinke

2. Unicef

* کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه. E-mail: Raya5656@yahoo.com

** عضو هیئت علمی و استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، دکتری سنجش و اندازه‌گیری از دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات E-mail: fshaterian@yahoo.com

عیسی‌زادگان (۱۳۹۲)، نیز در تحقیق خود در زمینه ارتباط سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی با استرس ادراک شده، دریافتند؛ میزان استرس و نوع ادراکی که شخص نسبت به استرس دارد، به میزان زیادی تحت تأثیر سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی است. فرد با وجود سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی که از خانواده و دوستان دریافت می‌کند، ادراک مبتنی بر استرس را پیدا می‌کند و بین پنهان کاری با پرخاشگری و نیز سازگاری هیجانات با پرخاشگری، رابطه منفی وجود دارد. کارشکی (۱۳۹۲) و لازاروس و فولکمن (۱۹۸۵)، استراتژی‌های مقابله را در بردارنده آن دسته از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد می‌دانند که به منظور کاهش استرس‌های درونی و یا بیرونی، به کار گرفته می‌شوند. به بیان دیگر، مقابله، تلاشی است که با هدف کنترل و غلبه بر مقتضیات و وقایع بحرانی صورت می‌گیرد. این مقتضیات مبین چالش، تهدید، خطر، صدمه و یا حتی سازگاری برای فرد هستند. پژوهش گاینورمووت (۲۰۱۰)، حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر توانایی خودتنظیمی رفتار در جوانان در موقعیت‌های مختلف است. البته هدف از آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، حذف کامل تنیدگی از زندگی نیست، زیرا این کار نه امکانپذیر می‌باشد و نه لازم بلکه منظور آن است که افراد با کاربرد تکنیک‌های ذکر شده و با کنترل فشار حاصل از رویدادهای تنیدگی‌زا، در دستیابی به سلامت روان توفیق یابند.

از طرف دیگر، مطالعات نشان داده است که تنظیم هیجانی به طور ذاتی، سازگار یا ناسازگار نیست بلکه همانند هر رفتاری، با ایجاد سازگاری، به فرد اجازه می‌دهد که کارکرد او در محیط، موفقیت آمیز باشد و هنگام مواجه شدن با یک تجربه هیجانی مشکل‌زا، بتواند رفتارهای متناسب با هدفش را به کار گیرد. تنظیم هیجانی سازگار، نیازمند مهارت‌های آگاهی و پذیرش هیجانی است (حسینی، ۱۳۹۳). چنانچه سبک عاطفی ناسازگارانه باشد، تأثیرات منفی برجای می‌گذارد و فرد را دچار اختلالات عاطفی، افسردگی و اضطراب می‌نماید (هافمن و کاشدن، ۲۰۱۴). سایر پژوهش‌ها نیز تبیین کرده‌اند که دلبستگی به والدین با راهبردهای مقابله‌ای فعال، حمایت اجتماعی و تنظیم شناختی هیجانات رابطه مثبتی دارد و به طور کلی راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجانی می‌تواند، نقش واسطه‌ای در رابطه با تاب آوری نوجوانان داشته باشد (هاشمی و جوکار، ۱۳۹۲).

کیسن و انگین دنیز (۲۰۱۵)، طی مطالعات خود دریافتند که روش‌های تنظیم هیجانی رابطه منفی با افسردگی، اضطراب و علائم استرس دارد و حتی این موارد به طور قابل توجهی روش تنظیم هیجانی را پیش‌بینی می‌کنند. نتایج پژوهش ماسایا و هافمن (۲۰۱۴)، نیز بیانگر آن بود که سبک عاطفی با افسردگی و اضطراب ارتباط منفی دارد. در این راستا، پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سبک‌های عاطفی نوجوانان کار، تأثیر دارد یا خیر؟

افزایش می‌دهد، از این رو، می‌توان انتظار داشت که همبستگی بالایی بین روش‌های مقابله‌ای با کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی وجود داشته باشد. استفاده مناسب از هیجانات نقش مهمی در زندگی، تحصیل، کار و موفقیت‌های انسان دارد. سبک عاطفی، بیانگر تفاوت فردی، تمایلات و گرایش‌های گوناگون افراد برای تنظیم و کنترل هیجان است. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی رو به رو می‌شود، برای کنترل هیجان، داشتن احساس خوب و خوشبینی کافی نیست بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها، بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. همان طور که به باور هافمن و کاشدن (۲۰۱۰)، یکی از مهم‌ترین قابلیت‌های انسان‌ها، توانایی تنظیم و سازگاری هیجاناتشان، متناسب با الزامات موقعیت‌های خاص است. خودتنظیمی هیجانی، یعنی تمایل به کنترل حالت‌های درونی، کنترل تکانه‌ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف است. خودتنظیمی هیجانی، شامل فرایندهایی است که از آن طریق مردم هیجانات خود و نیز چگونگی و ابراز آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این توانمندی با ویژگی، نقش قابل توجهی در بهزیستی و سلامت روانی دارد. هافمن و کاشدن (۲۰۱۰) و نیز دیویدسون (۱۹۹۸)، سبک‌های عاطفی را به جای روش‌های تنظیم هیجانی به کار برده‌اند. آنها سبک‌های عاطفی را به سبک‌های پنهان کاری^۱، سازگاری^۲ و تحمل^۳ طبقه بندی کردند. مطالعات نشان می‌دهد؛ وقتی اشخاص تصمیم دارند که در موقعیت‌ها، عکس‌العمل آنی نشان دهند، روش‌های احساسی را به صورت فرونشانی (پنهان بودن)، پذیرش (تحمل) و سازگاری (کنار آمدن) نشان می‌دهند (کیسن و انگین دنیز، ۲۰۱۵).

• سبک پنهان کاری: این ویژگی شامل بازداری، سرکوب و برنامه‌های مبتنی بر واکنش با هدف پنهان سازی می‌باشد و راهبردهای آن معطوف به مخفی کردن یا اجتناب از بروز هیجانات بعد از ظهور آنها است (کیسن و انگین دنیز، ۲۰۱۵).

• سبک سازگاری: این ویژگی به معرفی افرادی می‌پردازد که قادر هستند در حل مسایل سازشی، اطلاعات هیجانی را به دست آورند. آنها می‌توانند مطابق الزامات محیطی، به صورت بهتر اطلاعات احساساتی و هیجانی را در سازگاری و انطباق با مسائل و مشکلات به دست آورند و سپس، تجربه و ابراز هیجانی خود را کنترل و مدیریت نمایند. آنان شیوه‌هایی را برای کنترل مجدد یا متعادل سازی هیجانات دارند تا به نحو موفقیت آمیز پاداش و مجازات‌های زندگی روزانه را مشخص کنند.

• سبک تحمل: ویژگی افرادی است که در پاسخ برانگیختگی ناشی از تجربه‌های هیجانی به صورت غیر دفاعی، واکنش نشان می‌دهند. این شیوه شامل تحمل زیاد رنج و ناراحتی است (هافمن و کاشدن، ۲۰۱۰).

طی مطالعه انجام شده توسط اسروف، ولسور و پنکوفر (۲۰۱۱)، مشخص شد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، موجب افزایش خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و نیز کیفیت زندگی نوجوانان می‌شود. بشرپور، نریمانی و

1. concealing

3. tolerating

2. adjusting

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

برای احراز روایی سازه پرسشنامه، از روش تحلیل عاملی استفاده شد. نتایج اجرای تحلیل مؤلفه‌های اصلی نشان داد ($P < 0.001$, $\alpha^2 = 0.76$, $\lambda_1 = 14.09$, $\lambda_2 = 8.08$) که حجم نمونه کافی و عامل‌ها تفسیر پذیر است. پس از تأیید کافی بودن حجم نمونه، روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی؛ سه عامل پنهان کاری، سازش و تحمل را استخراج کرد. در پژوهش کارشکی (۱۳۹۲)، برای تعیین روایی این پرسشنامه از روایی محتوایی، تحلیل مؤلفه‌های اصلی و روایی سازه تحلیل عاملی استفاده گردید. به منظور سنجش پایایی پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ مورد استفاده قرار گرفت. میزان ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پنهان کاری، سازش و تحمل به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۰ و ۰/۵۰ و پایایی کل برابر با ۰/۸۱ به دست آمد که حاکی از پایایی قابل قبول این ابزار است.

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و با روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری پژوهش، مشتمل بر کلیه نوجوانان کار منطقه دو تهران (شمیرانات) می‌شد که زیر نظر سازمان بهزیستی فعالیت می‌کنند. این نوجوانان (حدود ۱۱۰ نفر) در مرکز نوجوانان کار رویش نهال، از خدمات اجتماعی و مشاوره‌ای استفاده کرده و همه آنها بد سرپرست یا بی‌سرپرست بودند. ۳۰ نفر از آنها در رده سنی ۱۸ - ۱۲ سال با روش نمونه‌گیری در دسترس، به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. سپس ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه شاهد جای گرفتند.

ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه سبک عاطفی‌هافنم^۱:

آزمودنی‌ها تحت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به مدت ۱۰ جلسه دو ساعته، قرار گرفتند. گروه شاهد در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، شامل آموزش روش‌های شناختی - رفتاری متعددی است که با هدف کمک به فرد، مجموعه‌ای از مهارت‌ها آموزش داده می‌شود تا بدین ترتیب، شخص بتواند در بسیاری از موقعیت‌های تنش‌زا، سازش لازم و سلامت روان و جسم خود را به دست آورد. جکوبسن (۱۹۳۸)، برای اولین بار این روش را ارائه داد، بعدها ولپی (۱۹۵۴)، نوعی آموزش خود آرام بخشی کوتاه راه تهیه کرد و سپس کلینکه در سال (۱۹۹۲)، آن را به صورت منسجم‌تری تدوین نمود. در ایران این بسته آموزشی توسط موقر (۱۳۸۳)، استفاده گردید.

این پرسشنامه ۲۰ سؤال در سال (۲۰۱۰)، توسط هافمن و کاشدن ساخته شد که هدف آن، بررسی سبک‌های عاطفی افراد شامل (سازگاری، پنهان کاری و تحمل) است. الف) سبک سازگاری؛ به معرفی افرادی می‌پردازد که در حل مسائل سازشی، اطلاعات هیجانی را به کار می‌گیرند: سؤالات ۲، ۴، ۷، ۸، ۱۲، ۱۶، ۱۹ ب) سبک پنهان کاری؛ شامل بازداری و مخفی کردن هیجانات است و ابراز هیجانی را تعدیل و تنظیم می‌کند: سؤالات ۱، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۵ ج) سبک تحمل؛ ویژگی افرادی است که در پاسخ برانگیختگی ناشی از تجربه‌های هیجانی، به طور غیر دفاعی واکنش نشان می‌دهند: سؤالات ۵، ۶، ۱۱، ۱۷.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش

جلسه اول	در این جلسه هدف، آشنایی با مهارت‌های مقابله‌ای است و چهارچوب کلی سایر جلسات، تشریح روش آموزشی، چستی مهارت‌های مقابله‌ای، انواع مهارت‌های مقابله‌ای و آشنایی با اصطلاح‌هایی است که با آن رو به رو خواهند شد.
جلسه دوم	هدف، خود آرام بخشی است و به نقش خود آرام بخشی در کاهش تنش‌ها پرداخته و در ارتباط با چگونگی کاربرد آن به عنوان یک فرایند مقابله‌ای صحبت می‌گردد.
جلسه سوم	هدف، آشنایی با سیستم‌های حمایتی به عنوان یک مهارت مقابله‌ای است و با استفاده از روش پرسش و پاسخ، روش اکتشافی و فعال به بررسی اهمیت ارتباط، درجه بندی ارتباطات به لحاظ اهمیت، شناخت سیستم حمایتی، ارزیابی سیستم حمایتی، بررسی دایره ارتباطات، اهمیت سیستم حمایتی و انواع حمایت‌ها می‌پردازد.
جلسه چهارم	هدف، آشنایی با مهارت مقابله‌ای حرف زدن با خود، در طول چالش‌ها است و سپس به تشریح چگونگی حرف زدن با خود در طول تنش و مشکل، چگونگی کاربرد آن به عنوان یک مهارت مقابله‌ای، روش‌های به کارگیری این مهارت، فهرست جملات کمک‌کننده، تأمل کردن و تکرار آموخته‌ها پرداخته می‌شود.
جلسه پنجم	هدف، آموزش چگونگی برقراری ارتباط مطلوب است که به جمع بندی و تکرار آموخته‌ها، بررسی تجربیات افراد در طول هفته و سپس به تشریح برقراری ارتباط مطلوب به عنوان یک مهارت مقابله‌ای، پرداخته می‌شود.
جلسه ششم	هدف، تکمیل بحث پیرامون مهارت مقابله‌ای برقراری ارتباط مطلوب است و به ۵ شیوه ارتباطی مؤثر در کسب مهارت برقراری ارتباط مطلوب، تقسیم بندی این ۵ شیوه به شیوه‌های شنیداری و مهارت‌های ابراز وجود، پرداخته می‌شود.
جلسه هفتم	هدف، بررسی مهارت مقابله‌ای حل مسئله است. بحث پیرامون چستی حل مسئله، چگونگی ارزیابی احساس شایستگی در حل مسئله، بررسی علل توفیق یا درماندگی در حل مسئله، چگونگی دستیابی به این مهارت و مراحل حل مسئله است.
جلسه هشتم	هدف، آموزش مهارت مقابله‌ای تصمیم‌گیری است. موارد مهارت مقابله‌ای تصمیم‌گیری با جزئیات عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری، اهمیت تصمیم‌گیری، انواع تصمیم‌گیری، ویژگی‌ها و پیامدهای یک تصمیم خوب، ویژگی‌ها و پیامدهای یک تصمیم بد، مراحل تصمیم‌گیری و مراحل آن با حل مسئله، آموزش داده می‌شود.
جلسه نهم	هدف، برگه تصمیم‌گیری است. برگه تصمیم‌گیری و کاربرد آن، بررسی تجربیات اعضاء در شرایط تصمیم‌گیری و مقایسه نحوه تصمیم‌گیری آنها در آن هنگام و در زمان حال و با به کارگیری برگه تصمیم‌گیری، دستور کار جلسه قرار می‌گیرد.
جلسه دهم	هدف، مروری بر ۶ مهارت مقابله‌ای آموخته شده است. پس از خود آرام بخشی، کلیه مهارت‌های آموخته شده، مرور می‌شود. تجربیات و احساسات اعضاء در خلال دوره مطرح و مورد بررسی قرار می‌گیرد. موارد مختلف پیش‌آمده از رخداد‌های تنش‌زا در طی هفته و این که آیا اعضاء توانایی به کارگیری این مهارت‌ها را داشته‌اند، مطرح می‌شود.

1. Hofmann the Affective Style questionnaire

یافته ها

اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه سبک های عاطفی در پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و شاهد، با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که شرح آن به صورت زیر است:

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد سبک های عاطفی در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه ها (n=۳۰)

مؤلفه ها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		M	SD	M	SD
سازگاری	آزمایش	۲۳/۶۷	۸/۵	۲۷/۰۷	۸/۷
	کنترل	۲۲/۵۳	۶/۵	۲۳/۲۰	۶/۷
پنهان کاری	آزمایش	۲۲/۹۳	۵/۶	۲۵/۵۳	۵/۸
	کنترل	۲۱/۴۰	۸/۲	۲۲/۰۷	۷/۷
تحمل	آزمایش	۱۳	۴	۱۵/۲	۴/۲
	کنترل	۱۲/۲	۶	۱۲/۸۰	۶/۴
کل	آزمایش	۵۹/۶۰	۱۵/۳	۶۷/۸۰	۱۵/۵
	کنترل	۵۶/۱۳	۱۶/۶	۵۸/۰۷	۱۶/۴

اطلاعات توصیفی جدول شماره ۲ نشان می دهد که میانگین هر سه سبک "عاطفی" در نوجوانان گروه آزمایش، پس از مداخله، افزایش داشته است و این در حالی است که در گروه شاهد، چنین افزایشی مشاهده نمی شود. فرضیه پژوهش: آموزش مهارت های مقابله ای بر سبک های عاطفی نوجوانان کار مؤثر است.

جدول ۳: خلاصه آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس خطاها در مؤلفه های سبک های عاطفی

مقیاس	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
سازگاری	۱/۳	۱	۲۸	۰/۲۷
پنهان کاری	۰/۵۳	۱	۲۸	۰/۴۷
تحمل	۰/۰۵	۱	۲۸	۰/۸۳

بر اساس نتایج جدول شماره ۳، آزمون لوین، همگنی واریانس خطاها در هر سه مؤلفه را مورد تأیید قرار داد.

جدول ۴: تحلیل کوواریانس یک راهه بین آزمودنی جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت های مقابله ای بر سبک های عاطفی

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
سازگاری	۵۵/۹	۱	۵۵/۹	۱۴/۷	۰/۰۱	۰/۳۷۱	
گروه	۳۰/۱	۱	۳۰/۱	۱۱/۹	۰/۰۱	۰/۳۲۳	
تحمل	۱۸/۶	۱	۱۸/۶	۳/۸	۰/۰۱	۰/۲۷۴	
خطا	۹۴/۸	۲۵	۲۵	۲/۵			
خطا	۶۳/۰۸	۲۵	۲۵	۲			
خطا	۴۹/۳	۲۵	۲۵				
خطا	۲۰۷۴۶	۳۰	۳۰				
خطا	۱۸۳۸۰	۳۰	۳۰				
خطا	۶۷۴۸	۳۰	۳۰				

همان گونه که در جدول شماره ۴ مشاهده می شود؛ حتی با احتساب آلفای میزان شده بنفرونی (۰/۰۱۶) در هر سه مؤلفه، یعنی: "سازگاری"، "پنهان کاری" و "تحمل"، تفاوت معناداری بین گروه ها، وجود دارد؛ مقایسه اطلاعات جدول فوق نیز نشان می دهد که نمرات مؤلفه های "سبک های عاطفی" نوجوانانی که تحت "آموزش مهارت های مقابله ای" قرار گرفته اند، به طور معناداری افزایش یافته است. از این رو، می توان فرضیه صفر را رد کرده و اظهار داشت که آموزش مهارت های مقابله ای، بر سبک های عاطفی نوجوانان کار تأثیر دارد. بالاترین اندازه اثر نیز متعلق به مؤلفه "سازگاری" است (۰/۳۷۱)، یعنی حدود ۳۷/۱ درصد از واریانس "سازگاری" آزمودنی ها، وابسته به "آموزش مهارت های مقابله ای" است. این رقم در مورد مؤلفه های "پنهان کاری" و "تحمل"، به ترتیب به ۳۲/۳ و ۲۷/۴ درصد می رسد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از پژوهش حاضر، نشانگر آن است که آموزش مهارت های مقابله ای، بر سبک های عاطفی نوجوانان کار ۱۲ تا ۱۸ ساله مؤثر بوده است. در واقع، دانشی که پس از آموزش مهارت های مقابله ای، کسب می شود، به فرد در دستیابی به راهبردهای مفید کمک می کند تا در هنگام مواجهه با تنش بتواند آنها را تحمل نماید، در انطباق با شرایط منعطف باشد، مسئولیت تصمیماتش را بپذیرد، احساس خوبی نسبت به خود پیدا کند و مشکلات را به عنوان بخشی از تجارب رشد دهنده زندگی تلقی نموده و با احساس تسلط و کفایت، با مشکلات مواجه شود. و در نتیجه، با حفظ آرامش به یافتن مناسب ترین روش مقابله با یک رویداد بپردازد.

روابط مطلوب، خود آرام بخشی، سیستم‌های حمایتی، مهارت مقابله‌ای حرف زدن با خود در طول چالش و تصمیم‌گیری)، موجب ایجاد سازگاری به منظور حل مسائل و دریافت اطلاعات هیجانی برای تطابق، تعدیل و تنظیم هیجانی و افزایش واکنش‌های راحت و غیر دفاعی و تحمل در مقابل فشار و پریشانی می‌گردد. پایین بودن تنش هیجانی باعث می‌شود که فرد در سایه آرامش روانی بتواند بهتر از مهارت‌های ارتباطی و شناختی برای مقابله با مشکل استفاده کند. بنابراین، می‌توان اظهار داشت که رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و سبک عاطفی، یک رابطه متقابل است. توانمندی در مدیریت و تنظیم هیجان‌ها در سطح رفتارهای شخصی، با کاهش درماندگی روانشناختی و افزایش بهزیستی روانی، سلامت روانی را تقویت می‌کند و در سطح تعامل‌های بین شخصی، مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای را به صورت مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد. استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای حرف زدن در طول چالش‌ها، مهارت‌های تصمیم‌گیری و خود آرام بخشی به افراد کمک می‌کند تا هنگام رو به رو شدن با یک مشکل (حتی اگر پیشرفت آنها، سخت یا کند باشد) مهارت بیشتری در خود تنظیمی کسب کنند (نقل از سوری و همکاران، ۱۳۹۳). کاربرد سبک عاطفی در مدرسه بدین صورت است که دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری در مدرسه و آنهایی که در اجتماعی شدن و برقراری روابط عاطفی نیز مشکل دارند، در کنترل حالت‌های درونی و تعدیل و تنظیم هیجان‌ها در رفتارهای خود هم، دچار مشکل می‌شوند. توسعه خود تنظیمی در دانش‌آموزان، بر ایجاد خودتنظیمی احساسی، خودآگاهی، مسئولیت‌پذیری، خود مسئولیتی، همدلی و همکاری، راه حل‌های مشاجراتی و مذاکرات، اثر مثبتی داشته و می‌تواند رفتار نوجوانان در موقعیت‌های مختلف را تحت تأثیر قرار دهد (گاینور-مووت، ۲۰۱۰). یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که مرحله پیگیری روی آزمودنی‌ها اجرا نشد و با توجه به این‌که جامعه آماری و نمونه، تنها از یکی از مناطق تهران انتخاب شده بود، تا حدودی تعمیم یافته‌ها را تحت الشعاع قرار داده است. بنابراین، پیشنهاد می‌گردد: این موضوع با جامعه و نمونه آماری متنوع‌تری انجام گیرد. هم‌چنین، پیشنهاد می‌شود؛ کارگاه‌های آموزشی برای آشنایی با مهارت‌های مقابله‌ای و نقش آن در رویارویی با مشکلات برای والدین، معلمان و مربیان مراکز بهزیستی به موازات آموزش‌هایی که در این خصوص دانش‌آموزان در مدارس می‌بینند، برگزار شود.

افراد در این فرایند، با مسائلی از قبیل این‌که؛ چگونه مسئولیت‌های جدید را بپذیرند، چگونه با ترس، اضطراب، ناکامی، افسردگی و فشارهای روانی مقابله کنند، رو به رو خواهند بود. پرورش مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان بهترین روش شناخته شده برای ساختن خودپنداره قوی و انعطاف‌پذیری نوجوانان مورد توجه است که منجر به تسهیل سازگاری فرد با شرایط تازه شده و او را با اوضاع جدید، منطبق می‌سازد و به عنوان مداخله‌ای پیشگیرانه و کوتاه مدت، به منظور افزایش عزت نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان مطرح است. این مهارت‌ها، شامل طیف وسیعی از رفتارها، کنش‌ها و واکنش‌های درونی و بیرونی فرد در برخورد با یک عامل فشارزا است که به منظور کاهش یا تحمل مسائل درونی و یا بیرونی از فشار به وجود آمده اند (موسی زاده، شاه محمدی و سلطان مرادی، ۱۳۹۳). یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های کیسن و انگین دنیز (۲۰۱۵)، ماسایا و هافمن (۲۰۱۴)، گاینور-مووت (۲۰۱۰)، اسروف، ولسور و پنکوفر (۲۰۱۱)، بشرپور (۱۳۹۲) و کارشکی (۱۳۹۲)، همسو است. در تبیین این یافته پژوهشی می‌توان گفت که معمولاً افراد دارای پردازش هیجانی کارآمد، پس از تشخیص درست هیجان خود، زمان کم‌تری را صرف آن واکنش هیجانی می‌کنند. به این معنی که منابع شناختی خود را کم‌تر به واکنش هیجانی اختصاص می‌دهند و در نتیجه، امکان بیشتری برای بررسی راه حل‌های مختلف یک مشکل را دارند. این افراد به راحتی با درگیر کردن شناخت خود در مورد سودمند یا غیر سودمند بودن آن راه‌ها تصمیم‌گیری می‌کنند و در نهایت، به راهبردهای حل سازگارانه مشکل دست می‌یابند. از دیگر یافته‌های این پژوهش، افزایش سبک پنهان کاری با آموزش راهبردهای مقابله‌ای است. ویژگی اصلی سبک پنهان کاری؛ بازداری و دیگر راهبردهای معطوف به مخفی کردن یا اجتناب از هیجان‌ها بعد از ظهور آنها است. این سبک در بعضی از موقعیت‌ها، می‌تواند از راهبردهای سازگار به شمار آید. کارشکی (۱۳۹۲)، می‌گوید؛ با این‌که بیشتر افراد از سبک سازگاری برای کنترل هیجان‌ها خود استفاده می‌کنند، با این حال، بین پنهان کاری و سازگاری با پرخاشگری، رابطه منفی وجود دارد. در واقع، بازداری و سرکوب از مکانیزم‌های دفاعی‌ای هستند که برخی از افراد در نظم بخشی هیجان و کاهش استرس خود از آن استفاده می‌کنند. در واقع، چنین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای (برقراری

منابع:

- Davidson, R.J. (1998). Darwin and the neural bases of emotion and affective style. *Ann N Y Acad Sci*; 1000: 316-336.
- Gaynor Mowat, J. (2010). Towards the development of self-regulation in pupils experiencing social and emotional behavioural difficulties (SEBD) published in *Emotional and Behavioural Difficulties*, 15 (3): 189 – 206.
- Grey, M. (2011). Coping skills training for Youths with Diabetes. published in *Diabetes Spectrum*, 24 (2): 70 – 75.
- Hofmann, S. G. & Kashdan, TB. (2014). Culture and affect: The factor structure of the affective style questionnaire and its relation with depression and anxiety among Japanese. *BMC Research Notes*. 7:590.
- Hofmann, S. G& Kashdan, TB. (2010). The affective style questionnaire: Development and psychometric properties. published in *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32 (2): 255 – 263.
- Karekla M. & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. *Behav. Ther. & Exp. Psychiat*, 42 : 163-170.
- Kesen, NF. & Engin Deniz, M. (2015). The relationship of emotional styles in the lives of youths to the five-factor personality traits, depression, anxiety, and stress. *Journal of Youth Research*, 3(2): 161-174.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1985). *Stress. Appraisal and coping* newyork: springer
- Srof, B.J., Velsor-Friedrich, B.& Penckofer, S.(2011). The effects of coping skills training among teens with Asthma. published in *Western Journal of Nursing Research*, 34 (8): 1043 – 1061.
- بشریپور، سجاد؛ نریمانی، محمد و عیسی زادگان، علی. (۱۳۹۲). ارتباط سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی با استرس ادراک شده، فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روانشناختی، دوره ۹ (۲)، ۴۷-۲۹.
- زارع، مهدی. (۱۳۹۲). اثر بخشی رویکرد روان نمایشگری بر کاهش ناکامی و افزایش تنظیم هیجانی نوجوانان کار و خیابان ۱۸ - ۱۴ سال، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران.
- سوری، حسین؛ حجازی، الهه و سوری نژاد، محسن. (۱۳۹۳). رابطه تاب آوری و بهزیستی روانشناختی: نقش واسطه ای خوشبینی. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دوره ۱۵ (۵۵)، ۱۵ - ۵.
- حسینی، مصطفی. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر سبک‌های دلبستگی به خدا بر تحمل پریشانی و سبک های عاطفی در دانشجویان . پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه.
- کارشکی، حسین. (۱۳۹۲). ارزیابی ساختار عاملی مقیاس سبک‌های عاطفی در دانشجویان. نشریه علمی پژوهشی تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۱ (۳) : ۱۹۵-۱۸۵.
- کلینکه، کریس لین. (۱۳۸۰). مجموعه مهارت‌های زندگی. ترجمه شهرام محمد خانی، تهران: نشر اسپند هنر.
- کلینکه، کریس لین. (۱۳۸۸). مجموعه کامل مهارت‌های زندگی، روش‌های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی و... ترجمه شهرام محمد خانی، تهران: انتشارات رسانه تخصصی.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۸). بسته آموزشی مهارت‌های مقابله با چالش‌های زندگی، ضمیمه طرح پیشگیری از خودکشی در خوابگاه‌های دانشجویی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره سلامت روان.
- موسوی زاده، توکل؛ شاه محمدی، سلمان و سلطان مرادی، ابوالفضل. (۱۳۹۳). مجله علمی پژوهشی روانشناسی مدرسه، دوره ۳ (۲)، ۲۳۹-۲۲۶.
- موقر، مهشید؛ شفیق آبادی، عبدالله و دلاور، علی. (۱۳۸۳). بررسی آموزش مهارت های مقابله ای در تغییر شیوه های مواجهه با تنش و سلامت روان نوجوانان. فصلنامه علمی پژوهشی مددکاری اجتماعی، ۴۲-۴۰، ۴.
- هاشمی، زهرا؛ جوکار، بهرام. (۱۳۹۲). مدل یابی علی تاب آوری هیجانی، نقش دلبستگی به والدین و همسالان، راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجانات. فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روانشناختی، (۱)، ۹ - ۲۸.