

# استرس نبرد با

■ زهره آقازیرتی فراهانی / کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره.  
■ سیده بتول موسوی

چگونه توانستیم با آموزش گروهی روش حل مسئله، استفاده از سبک  
مقابله‌ای مسئله - مدار را در برابر استرس در دانش‌آموزان افزایش دهیم؟

## چکیده

وجود استرس در زندگی روزمره اجتناب‌ناپذیر است. لیکن افراد در مقابله با آن به سه روش مسئله‌مدار (مقابله متمرکز بر مشکل) هیجان‌مدار (مقابله متمرکز بر هیجان) و اجتنابی واکنش نشان می‌دهند. با توجه به بررسی نتایج آزمون سلامت روانی - رفتاری دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان سپیده کاشانی در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ و مشاهده برافراستگی در شیوه مقابله اجتنابی و نامناسب



بودن آن، بر آن شدم تا در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ با آموزش گروهی روش حل مسئله به همان دانش‌آموزان، استفاده از روش مقابله مسئله‌مدار، که مناسب‌ترین شیوه مواجهه با استرس است را افزایش دهم. پژوهش حاضر با هدف استفاده از روش حل مسئله به شیوه گروهی در افزایش شیوه مقابله مسئله‌مدار در مواجهه با استرس در دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان و با هدف نهایی برداشتن گامی در جهت ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان صورت گرفته است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان است و به‌طور تصادفی ۱۴ نفر از دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در این پژوهش طرح شبه آزمایشی دو گروه آزمایش و کنترل با پیش‌آزمون و پس‌آزمون انتخاب شد. جهت جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه، شیوه مواجهه با استرس/اندلر و پارکر ویژه نوجوانان به‌عنوان پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد و به‌منظور مداخله، گروه آزمایش، هشت جلسه آموزش گروهی شیوه حل مسئله را دریافت کردند. قابل ذکر است گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد سپس پرسش‌نامه شیوه مواجهه با استرس اندلر و پارکر جهت جمع‌آوری اطلاعات مجدداً به‌عنوان پس‌آزمون در گروه کنترل و آزمایش اجرا شد. پس از محاسبه اختلاف نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در مقیاس‌های مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی با استفاده از آزمون اُ مستقل مورد آزمون قرار گرفتند و نتایج حاصل آن است که: نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبرد مسئله‌مدار در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد مسئله‌مدار به‌صورت معنی‌دار و در سطح ۹۹ درصد اطمینان افزایش یافته است، در حالی که تفاوت میانگین در گروه کنترل معنی‌دار ظاهر نشده است. این نتیجه بیانگر این است که مداخله در راهبرد مسئله‌مدار به‌صورت افزایشی مؤثر است.

نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبرد هیجان‌مدار در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد هیجان‌مدار به‌صورت معنی‌دار و در سطح ۹۵ درصد اطمینان، کاهش یافته است، در حالی که تفاوت میانگین در گروه کنترل معنی‌دار مشاهده نشده است. این نتیجه بیانگر آن است که مداخله در راهبرد هیجان‌مدار به‌صورت کاهش‌ی مؤثر است. نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبرد اجتنابی در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد اجتنابی در سطح ۹۵ درصد اطمینان تغییر نیافته است. همچنین تفاوت میانگین در گروه کنترل نیز معنی‌دار نبوده است. این نتیجه بیانگر این است که مداخله در راهبرد اجتنابی تفاوت معناداری ایجاد نکرده است. هر چند که در گروه آزمایش به‌صورت کاهش‌ی و در گروه کنترل به‌صورت افزایشی است. به‌طور کلی نتایج استخراج شده از مؤثر بودن روش حل مسئله در مورد شیوه مقابله‌ای مسئله‌مدار حمایت کرده است. در نتیجه به هدف پژوهش رسیده‌ایم. با به‌کارگیری آموزش گروهی روش حل مسئله می‌توان روش مسئله‌مدار را در مقابله با استرس در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی افزایش داد و به همکاران نیز این روش پیشنهاد می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** سبک مقابله با استرس، سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار، آموزش گروهی روش حل مسئله



## مقدمه

را تعریف می‌کند، تصمیم به اتخاذ راه‌حل می‌گیرد، راهبردهای حل مسئله را انجام داده و بر آن نظارت می‌کند (الیوت، ۱۹۹۹). به عبارت دیگر، روش حل مسئله روش مداخله‌ای کوتاه مدت است و میزان استفاده از راهبردهای شناختی در این رویکرد متفاوت است و شامل پنج گام می‌باشد که عبارت است از: ادراک خوب‌شدن و جهت‌گیری صحیح از خوب‌شدن، تعریف دقیق مسئله، فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف، ارزیابی راه‌حل‌ها و تصمیم‌گیری، امتحان کردن و ارزیابی راه‌حل انتخابی.

## پیشینه و هدف پژوهش

پژوهش «اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر سبک مقابله‌ای مؤثر با استرس در دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه شهر تالش» (موسوی، ۱۳۸۸) بر مؤثر بودن آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش سبک مقابله هیجان‌مدار و کاهش سبک مقابله‌ای اجتنابی و افزایش سبک مقابله مسئله‌مدار در پسران دبیرستانی تأکید دارد. بنابراین با توجه به چشم‌انداز سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و تأکید بر امر ارتقای سلامت روان در دانش‌آموزان و نتایج پژوهش‌های پیشین، تجارب مشاوره‌ای و مطالعه کتب بر آن شدم تا اقدام پژوهی را با هدف آموزش گروهی روش حل مسئله در افزایش استفاده از سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار در مقابله با استرس، در دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان انجام دهم.

## روش و ابزار پژوهش

در این پژوهش طرح شبه آزمایشی دو گروه آزمایش کنترل با

اگرچه استرس در زندگی تمام انسان‌ها وجود دارد و حقیقتی اجتناب‌ناپذیر است، واکنش‌های افراد نسبت به آن بسیار متفاوت است. دلیل این تفاوت در نوع مقابله است. کسانی که هنگام رویارویی با استرس از مقابله‌های صحیح و سازگارانه استفاده می‌کنند، شدیدترین استرس‌ها را نیز با موفقیت پشت سر می‌گذارند ولی کسانی که مقابله‌های ناسازگارانه و ناکارآمد دارند توان رویارویی با کوچک‌ترین استرس‌ها را ندارند. (رحمانی و دیگران، ۱۳۹۲)

## انواع سبک‌های مقابله با استرس

در واقع منظور از مقابله کردن تلاش‌هایی است برای کنترل و اداره کردن موقعیت‌هایی که به نظر خطرناک و استرس‌زا می‌رسند، که افراد آن را به وجود می‌آورند. (محمدخانی، ۱۳۸۹) لازاروس و فولگمن دو نوع کلی مقابله را مشخص کرده‌اند: مقابله متمرکز بر مشکل (مسئله‌مدار) و مقابله متمرکز بر هیجان (هیجان‌مدار) که به عقیده آن‌ها در بیشتر موقعیت‌ها ترکیب این دو راهبرد مؤثر خواهد بود (محمدخانی، ۱۳۸۹). در طبقه‌بندی دیگر از انواع مقابله با استرس می‌توان مقابله هیجان‌مدار، مسئله‌مدار و اجتنابی را نیز نام برد.

۱. سبک مقابله‌ای. هیجان‌مدار: هدف آرام ساختن خود و رهایی از آشفتگی ناشی از موقعیت استرس‌زاست. (رحمانی و دیگران) و مستلزم اتکا به دیگران است. (محمدخانی، ۱۳۸۹)  
۲. سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار: هدف به حداقل رساندن یا برطرف کردن مشکل و مسئله استرس‌آور است. (رحمانی و مؤلفان، ۱۳۹۲)

۳. سبک مقابله‌ای اجتنابی: هدف فرد اجتناب از رویارویی با مشکل است و انزوا اختیار کرده و بدون حل مشکل به زندگی ادامه می‌دهد (رحمانی و مؤلفان، ۱۳۹۲). مقابله اجتنابی و هیجانی به سازگاری نه‌چندان رضایت‌بخشی با رویداد استرس‌زا، منجر می‌شود و افرادی که معمولاً از این راهبرد استفاده می‌کنند مضطرب و افسرده‌اند، ولی افرادی که به طرز موفقیت‌آمیزی با مشکلات مقابله می‌کنند کسانی هستند که خود را به مجموعه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای از جمله مقابله مسئله‌مدار مجهز نموده‌اند (محمدخانی، ۱۳۸۲). یادگیری روش حل مسئله به‌عنوان یک مهارت اجتماعی، به فرد کمک می‌کند تا به طریقه‌ی درستی با مشکلات موجود برخورد کند و راه‌حل‌های مختلفی را برای رفع مشکل ارائه دهد. (گستن و همکاران، ۱۹۸۸)

## روش حل مسئله:

بنا به عقیده دزوریلا (۱۹۹۲) حل مسئله به فرایند شناختی-رفتاری و ابتکاری فرد اطلاق می‌شود که به وسیله آن فرد می‌خواهد راهبردهای مؤثر و سازگارانه مقابله‌ای برای مشکلات روزمره تعیین، کشف یا ابداع کند (به نقل از مرادی، ۱۳۸۵). الیوت و همکارانش عقیده دارند که حل مسئله، مستلزم راهبردهای ویژه و هدفمندی است که فرد به وسیله آن مشکلات

## اجرای جلسات مشاوره گروهی روش حل مسئله

### جلسه اول:

هدف: شروع جلسات مشاوره گروهی، آشنایی اعضا با یکدیگر و تعیین قوانین گروه، تعیین اهداف گروه. موضوع و روند جلسه:

۱. برگزاری پیش‌آزمون؛ ۲. آشنایی اعضای گروه با یکدیگر؛ ۳. بیان روند جلسات توسط رهبر گروه؛ ۴. تعیین قوانین گروه و تعهد رهبر و کلیه اعضای گروه به قوانین گروه از جمله: مشارکت و همکاری اعضای گروه، احترام و رازداری، انجام تکالیف گروه، سوءاستفاده نکردن از مطالب جلسه علیه یکدیگر. شرکت اعضا در جلسه مشاوره فردی در صورت نیاز و تشخیص رهبر گروه؛ ۵. آموزش نحوه تعیین اهداف رفتاری توسط رهبر گروه. ارائه تکلیف: ثبت اهداف رفتاری در دفتر تکالیف.

### جلسه دوم:

هدف: تعیین اهداف رفتاری و قابل دستیابی توسط اعضای گروه. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل یعنی اهداف رفتاری هر یک از اعضای گروه و رهبر گروه و تعدیل و اصلاح اعضا و ثبت در دفتر تکالیف (قابل ذکر است اهداف رفتاری می‌تواند طی سه جلسه تعدیل شود؛

۲. موارد ذکر شده: مشکل ارتباط با والدین و سایر اعضای خانواده، میزان اعتماد به اطرافیان، خجالتی بودن، رفتار هیجانی؛ گریه مفرط؛ خشم و فریاد زدن در زمان مواجهه با استرس و مشکلات، عدم مواجهه با مشکل اصلی، کناره‌گیری و صرف وقت زیاد در اینترنت. اهداف اعضا در گروه به بحث گذاشته شد و توسط رهبر به صورت رفتاری و دقیق مشخص گردید. ارائه تکلیف: با توجه به آموزش، گروه اهداف خود را به صورت رفتاری مجدداً تعریف کنید. (هدف رهبر ارائه الگو و تعیین دقیق اهداف رفتاری قابل دستیابی و چارچوب‌دهی مجدد است.)

### جلسه سوم:

هدف: بررسی انواع شیوه‌های مواجهه با استرس و

پیش‌آزمون و پس‌آزمون انتخاب شد و جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان است و به‌طور تصادفی ۱۴ نفر از دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه شیوه مواجهه با استرس اندلر و پارکر ویژه نوجوانان به‌عنوان پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد و به‌منظور مداخله، گروه آزمایش هشت جلسه آموزش گروهی شیوه حل مسئله دریافت نمودند. قابل ذکر است گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. سپس پرسش‌نامه شیوه مواجهه با استرس اندلر و پارکر جهت جمع‌آوری اطلاعات مجدداً به‌عنوان پس‌آزمون در گروه کنترل و آزمایش اجرا گردید. پرسش‌نامه راهبردهای مقابله با استرس در ۱۹۹۰ توسط اندلر و پارکر با ۴۸ ماده ویژه نوجوانان تهیه شده است و نمره‌دهی پرسش‌نامه به شیوه لیکرت می‌باشد و از هرگز (۱ نمره) تا همیشه (۵ نمره) مشخص شده است و سه زمینه اصلی رفتارهای مقابله‌ای از جمله مسئله‌مدار، اجتنابی، هیجان‌مدار را در برمی‌گیرد. هرکدام از رفتارها که نمره بالاتری کسب کند به‌عنوان شیوه رویارویی فرد در نظر گرفته می‌شود. با بررسی نتایج تحقیقات انجام شده در ایران هم‌بستگی درونی آزمون و هم‌بستگی آن در رابطه با متغیرهای متفاوت، نسبتاً در حد بالایی است که این کیفیت معرف روا بودن آزمون است. در تحقیق قریشی ضرایب هم‌بستگی عوامل سیاهه در بین پاسخ‌های بازآزمایی در سطح معنی‌داری ۱ درصد و درجه آزادی سه، در مسئله‌مداری ۵۸ درصد، در هیجان‌مداری ۵۵ درصد و در اجتنابی ۸۳ درصد محاسبه شد. ضریب اعتبار پرسش‌نامه توسط وقری در ۱۳۷۹ در سبک مسئله‌مدار ۸۹ درصد، ضریب اعتبار در سبک هیجان‌مدار ۹۲ و ضریب اعتبار سبک اجتنابی ۶۶ درصد محاسبه شد.



## یادگیری روش حل مسئله به عنوان یک مهارت اجتماعی، به فرد کمک می کند تا به طریقه درستی با مشکلات موجود برخورد کند و راه حل های مختلفی را برای رفع مشکل ارائه دهد

و معایب هر راه حل، و انتخاب یک راه حل؛ ارائه تکالیف: انجام راه حل انتخابی تا جلسه آینده گروه و گزارش نتایج و موفقیت و یا شکست راه حل به سایر اعضای گروه و نمره دهی صفر تا ده.

### جلسه هفتم:

هدف: ارزیابی روش حل مسئله توسط اعضای گروه، بررسی موفقیت ها، رفع موانع و شکست های روش حل مسئله، موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل و دریافت بازخورد مثبت از اعضای گروه؛ ۲. بررسی پیامد راه حل های انتخابی و بررسی راه حل های مؤثر تأیید و در صورتی که با شکست مواجه شده بود راه حل انتخابی گام های روش حل مسئله مجدداً بررسی شد و قرار شد تا اعضا راه حل جدیدی را تجربه کنند. ارائه تکالیف: استفاده از روش حل مسئله در مواجهه با استرس های روزانه.

### جلسه هشتم:

هدف: پایان دادن به گروه و اجرای پس آزمون. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسات قبل؛ ۲. رفع اشکالات و ابهامات روش حل مسئله؛ ۳. رفع کدورت و سوء تفاهم ها در گروه و دلجویی؛ ۴. دریافت بازخورد مثبت رهبر گروه از اعضا در زمینه پویایی و فرایند گروه؛ ۵. بررسی اهداف اعضا و میزان تحقق اهدافشان از شرکت در گروه که مثبت ارزیابی شد و به طور میانگین بین صفر تا ده، نمره هشت تعلق گرفت؛ ۶. برگزاری پس آزمون.

## تجزیه و تحلیل آماری و نتیجه گیری

در این پژوهش جهت بررسی توزیع نرمال متغیرها، توزیع نمرات هر یک از راهبردها در «پیش آزمون» و «پس آزمون» با آزمون کالموگروف - اسمیرنوف<sup>۳</sup> بررسی شده است. در بررسی جدول شماره ۱، توزیع نمرات هر یک از راهبردها در «پیش آزمون» و «پس آزمون» با آزمون کالموگروف - اسمیرنوف بررسی شده است که سطح معنی داری نمرات همه راهبردها بزرگتر از ۰/۰۵ است و توزیع متغیرها نرمال ارزیابی می شود. در این پژوهش به مقایسه میانگین پیش آزمون و پس آزمون راهبردهای مقابله ای در دو گروه آزمایش و کنترل پرداختیم. همان طور که در نمودار میانگین پیش آزمون و پس آزمون راهبردهای مقابله ای در دو گروه آزمایش و کنترل نیز مشخص است، میانگین نمرات راهبرد مسئله مدار گروه آزمایش، پس از مداخله حدود ۱۰ واحد افزایش یافته است، در حالی که افزایش در گروه کنترل دو واحد است. میانگین نمرات راهبرد هیجان مدار گروه آزمایش، پس از مداخله، حدود ۹ واحد کاهش یافته است، در حالی که کاهش در گروه کنترل حدود چهار واحد است. میانگین نمرات راهبرد اجتنابی گروه آزمایش، پس از مداخله حدود سه واحد کاهش یافته است، در حالی که افزایش در گروه کنترل حدود شش واحد است.

پیامدهای آن، آموزش شیوه هیجان مدار مثبت در مواجهه با استرس. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل و رفع نواقص؛ ۲. طی جلسه رهبر به آموزش انواع شیوه های مواجهه با استرس به صورت هیجان مدار مثبت و منفی، اجتنابی و مسئله مدار و پیامدهای هر یک از شیوه های مواجهه پرداخت. ۳. بین اعضای گروه درباره توانمندی و تجارب اعضا در مواجهه با مشکلات و استرس های روزانه بحث و تبادل نظر باشد؛ ۴. جهت کاهش استرس اعضای گروه و آماده سازی زمینه لازم برای آموزش روش حل مسئله، رهبر گروه به آموزش و تمرین روش هیجان مدار مثبت به صورت خودارام سازی و گفت و گوی درونی مثبت پرداخت؛ ۵. ارائه روش رفتار جرئتمندانه به عضو خجالتی گروه و الگوگیری از اعضای گروه و تشویق رفتارهای مشارکتی توسط رهبر گروه. ارائه تکالیف: استفاده از روش هیجان مدار مثبت (خودارام سازی و گفت و گوی درونی مثبت) در مواجهه با استرس تا جلسه آینده و نمره دهی به نتایج کسب شده توسط این روش از صفر تا ده.

### جلسه چهارم:

هدف: بررسی شیوه های مواجهه با استرس در اعضا و بررسی باورهای غیرمنطقی اعضا. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل و دریافت بازخورد مثبت از انجام تکالیف؛ ۲. بررسی شیوه مواجهه اعضای گروه که دارای مشکل با اعضای خانواده شان بودند و بحث و تبادل نظر درباره شیوه مواجهه با مسئله؛ ۳. بررسی باور اعضا در مقابله با مسئله و ارائه شواهدی علیه باورهای غیرمنطقی اعضا و جایگزینی باور منطقی و توان مقابله با استرس؛ ۴. با توجه به شدت مشکل خانوادگی دانش آموزان با توافق اعضای گروه دو نفر از دانش آموزان در فاصله بین دو جلسه گروه، مشاوره فردی و تکالیف فردی نیز دریافت کردند. ارائه تکالیف: استفاده از روش هیجان مدار مثبت در طول هفته و ثبت آن در دفتر تکالیف و نمره دهی به نتایج از صفر تا ده.

### جلسه پنجم:

هدف: آموزش گام های روش حل مسئله و تشویق به استفاده از روش حل مسئله. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل؛ ۲. آموزش گام های روش حل مسئله عبارت است از: الف. ادراک خویشتن و جهت گیری صحیح از خویشتن، ب. تعریف دقیق مسئله؛ ج. فهرست کردن راه حل های مختلف؛ د. ارزیابی راه حل ها و تصمیم گیری؛ ن. امتحان کردن راه حل و ارزیابی. (طی جلسات قبل اعضای گروه دو گام اول را گذرانده اند) اعضا تشویق شدند تا فهرست راه حل های مختلف مسئله خود را بگویند. رهبر طی جلسه از تکنیک خودبسنده (تشویق به راه حل های منطقی) و تکنیک مهارگسلی ذهنی (ارائه راه حل های بالقوه ذهنی) استفاده کرد. ارائه تکالیف: استفاده و ثبت سه گام اول روش حل مسئله در دفتر تکالیف.

### جلسه ششم:

هدف: استفاده از روش حل مسئله توسط اعضای گروه و بررسی پیامدهای آن. موضوع و روند جلسه: ۱. بررسی تکالیف جلسه قبل؛ ۲. بررسی استرس های روزانه اعضای گروه و میزان استفاده از روش هیجان مدار مثبت و روش حل مسئله؛ ۳. ارزیابی پیامدهای راه حل های فهرست شده در دو ستون مزایا

میانگین



نمودار میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبردهای مقابله‌ای در دو گروه آزمایش و کنترل

- ..... پیش‌آزمون مسئله‌مدار
- پیش‌آزمون هیجان‌مدار
- - - - پیش‌آزمون اجتنابی
- ..... پس‌آزمون مسئله‌مدار
- پس‌آزمون هیجان‌مدار
- - - - پس‌آزمون اجتنابی

جدول شماره ۱. شاخص‌های توصیفی و نتایج آزمون توزیع متغیرهای مورد مطالعه تحقیق در دو گروه

نام گروه	راهبردهای مقابله‌ای		شاخص‌های توصیفی متغیرها			
	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	آماره Z	سطح معناداری	آزمون کالموگروف - اسمیرنوف
آزمایش	پیش‌آزمون مسئله‌مدار	۵۰/۱۴۲۹	۷	۱۲/۶۰۱۹۷	۰/۵۱۵	۰/۹۵۴
	پس‌آزمون مسئله‌مدار	۶۰/۴۲۶۸	۷	۹/۳۴۲۶۸	۰/۴۷۶	۰/۹۷۷
	پیش‌آزمون هیجان‌مدار	۴۵/۰۰۰۰	۷	۱۱/۹۰۲۳۸	۰/۴۷۰	۰/۹۸۰
	پس‌آزمون هیجان‌مدار	۳۶/۴۲۸۶	۷	۶/۷۷۸۸۲	۰/۵۰۰	۰/۹۶۴
	پیش‌آزمون اجتنابی	۴۱/۷۱۴۳	۷	۱۴/۰۶۷۸۶	۰/۵۴۶	۰/۹۲۷
	پس‌آزمون اجتنابی	۳۹/۰۰۰۰	۷	۸/۳۰۶۶۲	۰/۵۶۷	۰/۹۰۵
کنترل	پیش‌آزمون مسئله‌مدار	۵۷/۵۷۱۴	۷	۷/۲۳۰۸۹	۰/۵۰۴	۰/۹۶۱
	پس‌آزمون مسئله‌مدار	۵۹/۵۷۱۴	۷	۳/۸۲۳۴۹	۰/۸۱۷	۰/۵۱۷
	پیش‌آزمون هیجان‌مدار	۴۶/۲۸۵۷	۷	۱۱/۸۷۰۳۳	۰/۵۶۲	۰/۹۱۰
	پس‌آزمون هیجان‌مدار	۴۱/۵۷۱۴	۷	۱۲/۴۷۴۷۴	۰/۴۲۴	۰/۹۹۴
	پیش‌آزمون اجتنابی	۳۵/۲۸۵۷	۷	۷/۱۳۴۷۶	۰/۵۲۷	۰/۹۴۴
	پس‌آزمون اجتنابی	۴۱/۷۱۴۳	۷	۶/۹۹۳۱۹	۰/۳۳۶	۱/۰۰۰



جدول شماره ۲. نتایج آزمون مقایسه میانگین زوجی پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای تحقیق در دو گروه

نام گروه	متغیرهای جفتی	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	آماره t	سطح معنی داری
آزمایش	پیش آزمون مسئله مدار - پس آزمون مسئله مدار	-۱۰/۲۸۵۷۱	۵/۷۹۴۰۹	-۴/۶۹۷	۰/۰۰۳
	پیش آزمون هیجان مدار - پس آزمون هیجان مدار	۸/۵۷۱۴۳	۹/۱۸۰۷۳	۲/۴۷۰	۰/۰۴۸
	پیش آزمون اجتنابی - پس آزمون اجتنابی	۲/۷۱۴۲۹	۸/۱۹۹۸۸	۰/۸۷۶	۰/۴۱۵
	پیش آزمون مسئله مدار - پس آزمون مسئله مدار	-۲/۰۰۰۰۰	۴/۶۵۴۷۵	-۱/۱۳۷	۰/۲۹۹
	پیش آزمون هیجان مدار - پس آزمون هیجان مدار	۴/۷۱۴۲۹	۵/۹۹۲۰۶	۲/۰۸۲	۰/۰۸۳
	پیش آزمون اجتنابی - پس آزمون اجتنابی	-۶/۴۲۸۵۷	۹/۰۸۹۵۰	-۱/۸۷۱	۰/۱۱۰

آموزش گروهی روش حل مسئله می توان روش مسئله مدار را برای مقابله با استرس در دانش آموزان دختر دبیرستانی افزایش داد. پیشنهاد می شود با توجه به کوتاه مدت بودن روش مداخله ای حل مسئله برای مواجهه با استرس، این روش در جلسات مشاوره گروهی و فردی مورد استفاده قرار گیرد.

#### پی نوشت ها

1. Paired Samples Test
2. Kolmogorov- Smirnov Test

#### منابع

۱. کلینگه، کریس. ال: مهارت های زندگی، ترجمه محمدخانی، انتشارات رسانه تخصصی، تهران، ۱۳۸۹.
۲. هاوتون، کریک، کلارک سالکووسکیس؛ رفتار درمانی شناختی، (جلد دوم)، ترجمه قاسمزاده، انتشارات ارجمند، تهران، ۱۳۸۹.
۳. رحمانی آبادی، ابوالفضل؛ و دیگران؛ راهبردهای ارتقای سلامت روانی- رفتاری دانش آموزان، نشر وی دانش، تهران، ۱۳۹۲.
۴. سیبانه پاسخ های مقابله با فشار روانی اندر ویارکر نرم نوجوانان. شرکت هوش آزمای نوید، تهران، ۱۳۹۲.
۵. مرادی، امید و باقر بنایی؛ «بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله بر تعارضات والد- فرزند در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران»، مجله علمی پژوهشی تازه ها و پژوهش های مشاوره، زمستان ۱۳۸۵.
۶. موسوی، سیدرضا؛ «بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله بر سبک مقابله ای مؤثر بر استرس در دانش آموزان شهر تالش»، ۱۳۸۸.
7. Elliot, t.r.; Shewshak, r.m. & Richards, j. s. (1999). "caregiver social problem solving abilities and family member adjustment to recent - onset physical disability rehabilitation psychology."
8. Gesten, e.; Weisberg, r. d; amih, d.l. & smith, j.k (1998). social-problem solving training.a skills- based approach to prevention and treatment in psycho educational pergamon press interventions in the schools. new York.

با استفاده از آزمون t مستقل، نتایج میانگین پیش آزمون و پس آزمون متغیرها مورد بررسی قرار گرفته است.

در بررسی جدول شماره ۲، نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون راهبرد مسئله مدار در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد مدار به صورت معنی دار و در سطح ۹۹ درصد اطمینان افزایش یافته است، در حالی که تفاوت میانگین در گروه کنترل معنی دار مشاهده نشده است. این نتیجه بیانگر این است که مداخله در راهبرد مسئله مدار به صورت افزایشی مؤثر است. نتیجه مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون راهبرد هیجان مدار در گروه آزمایش بیانگر این است که با اجرای مداخله راهبرد هیجان مدار به صورت معنی دار و در سطح ۹۵ درصد اطمینان کاهش یافته است؛ در حالی که تفاوت میانگین در گروه کنترل معنی دار مشاهده نشده است. این نتیجه بیانگر این است. این نتیجه بیانگر این است که مداخله در راهبرد اجتنابی در گروه کنترل معنی دار مشاهده نشده است. همچنین تفاوت میانگین در گروه کنترل نیز معنی دار مشاهده نشده است. این نتیجه بیانگر این است که مداخله در راهبرد اجتنابی تفاوت معنی داری ایجاد نکرده است. هر چند که در گروه آزمایش به صورت کاهشی و در گروه کنترل به صورت افزایشی است. به طور کلی نتایج استخراج شده از مؤثر بودن روش حل مسئله در مورد شیوه مقابله ای مسئله مدار، حمایت کرده است. در نتیجه به هدف پژوهشی رسیده ایم. با به کارگیری