

بررسی اثربخشی مشاوره چندوجهی لازاروس بر راهبردهای مقابله‌ای دختران دبیرستانی^۱
*The efficacy of multi faceted counseling Lazarus by a group
of coping strategies high school girls*

Zaynab Ghaneh Fetma Sari

M.A. in Counseling and Guidance, Electronic Branch,
Islamic Azad University, Tehran, Iran

Homa Rezaee (Corresponding author)

Lecturer, Electronic Branch, Islamic Azad University,
Tehran, Iran

زینب قانع فتمه سری

کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی،

تهران، ایران z.ghane59@gmail.com

دکتر همای رضایی (نویسنده مسئول)

مدرس مدعو دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی، تهران، ایران

Abstract

Aim: The aim of this research was evaluating the effectiveness of Lazarus Multimodal therapy the idiosyncrasy and the coping strategies among females high school. **Method:** It was a random multi stage cluster sampling method, therefore, at first of the research 24 Edalat high school student in 19th district among 22 districts of Tehran Education, were selected and they were assigned to the experimentation and control groups. The research pretest and posttest plans were handled by the control group and the coping strategies Lazarus (2006) were used as the tools. **Results:** The Pretest and posttest of both groups was performed under the same conditions. The experimentation group counseling practices were multimodal therapy for 8 sessions of group and the control group were kept away from the meetings. The data were processed by univariate and multivariate analysis of covariance and the results revealed that the implementation of Lazarus Multimodal therapy can here significant effect on improving the coping strategies by 99% confidence limits. **Conclusion:** According to the results of this study (research), It is suggested that school counselors, should use (cov) the Lazarus Multimodal therapy at schools.

Keyword: Multimodal, therapy, Lazarus, Coping, Strategies, school, girls.

چکیده

هدف: از این پژوهش، بررسی اثربخشی مشاوره چندوجهی لازاروس بر راهبردهای مقابله‌ای در دختران دبیرستانی بود. **روش:** طرح پژوهش، پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود و از ابزار راهبردهای مقابله‌ای لازاروس (۲۰۰۶) بهره گرفته شد. پیش‌آزمون و پس‌آزمون از هر دو گروه در شرایط یکسان انجام شد. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه در مشاوره گروهی به شیوه درمان چندوجهی لازاروس قرار گرفتند، گروه کنترل از فرایند جلسات دور نگه داشته شدند **یافته:** داده‌های به دست آمده توسط آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره پردازش شدند و نتایج گویای آن بود که اجرای مشاوره چندوجهی لازاروس بر راهبردهای مقابله‌ای با سطح اطمینان ۹۹ درصد تأثیر معنادار داشته است. **نتیجه‌گیری:** بنابر نتایج به دست آمده در این پژوهش پیشنهاد می‌شود مشاوران مدارس، مشاوره چندوجهی لازاروس را در مدارس تحت پوشش خود به کار گیرند.

کلیدواژه‌ها: مشاوره چندوجهی، لازاروس، راهبردهای مقابله‌ای، دختران دبیرستانی.

مقدمه

دوره نوجوانی که وجه مشخصه‌ی آن بلوغ^۱ است، یکی از مهم‌ترین، حساس‌ترین و در عین حال سرنوشت‌سازترین دوره‌های زندگی انسان به شمار می‌رود، (آقا محمدیان، اولادی، محمدی، ۱۳۸۹)؛ یک دوره انتقال از وابستگی کودکی به استقلال و مسئولیت‌پذیری جوانی و بزرگسالی است (گرانچ، ۲۰۰۷). در مرحله نوجوانی با مجموعه‌ای از رفتارهای خارج از مضمون و عملکردهای ضعیف مواجه می‌شویم؛ از جمله این رفتارها پرخاشگری است. در بین مراحل رشد انسان از کودکی تا سالمندی بیشترین رفتار پرخاشگرانه در مرحله نوجوانی دیده می‌شود (والکرو روبرتس، ۲۰۰۱) و اضطراب که یک مشکل فراگیر در میان کودکان و نوجوانان است (اسکرمن سیکل^۲، ۲۰۱۳).

از آنجا که استرس تحصیلی دانش‌آموزان سلامت روانی، جسمانی و توانایی‌های دنیوی آن‌ها را برای انجام مؤثر تکالیف اثر می‌گذارد (آکانو کیاروچی^۳، ۲۰۱۳؛ به نقل از اصلانی، محبوبی، جوادزاده، محبوبی، ۱۳۹۵)، سطوح بالای استرس، منجر به نتایج روانشناختی هیجانی و جسمانی منفی مثل کم‌خوابی، ضعف ایمنی بدن و بیماری می‌شود (سولبرگ و توریس^۴، ۲۰۰۳؛ به نقل از اصلانی، محبوبی، جوادزاده، محبوبی، ۱۳۹۵). زیربنای درصد قابل توجهی از بیماری‌های جسمی و پریشانی‌های روانی، فشارروانی و ناتوانی فرد برای مقابله با آن است (نوموروف، ۲۰۰۵، به نقل از جوادی، ۱۳۸۷).

مقابله^۵، تلاشی است که فرد برای موقعیتی که نیاز به سازگاری دارد، انجام می‌دهد تا محرک تنش‌زا را حذف کند و یا تقلیل دهد و اغلب میان راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار و یا کارآمد و ناکارآمد تمایزهایی وجود دارد (لوپز، ۲۰۱۴). پیازه معتقد است، نوجوانان بر خلاف کودکان، درباره مسائلی که دور از دسترس هستند، مثلاً در مورد آینده و ماهیت جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند به تفکر می‌پردازند. نوجوانان قادر می‌شوند با راهبردهای مقابله‌ای به پرورش اندیشه‌ها و اصول مجردی نظیر آزادی، عدالت و عشق پردازند و جامعه‌ای فرضی و بسیار متفاوت با جامعه کنونی خود را در نظر آورند (کرین، ۲۰۰۳؛ ترجمه خوبی‌نژاد و رجایی، ۱۳۹۲).

کمک به ارتقاء راهبردهای مقابله در بحران‌ها به نوجوانان می‌تواند آنها را برای شرایط دشوار احتمالی پیش‌رو در زندگی آینده فراهم کند. تغییر رفتار نوجوانان از حالات پرخاشگرانه به رفتارهای توأم با کنترل تکانه، که مورد قبول فرد و جامعه است، باعث آرامش فرد در زمان تصمیم‌گیری و مقابله با شرایط استرس‌زا می‌شود (مالکوف، ۲۰۰۱؛ ترجمه بازرگانی، ۱۳۸۶).

درمان چند وجهی (MMT) لازاروس با رویکرد منظم و جامعی که به انسان دارد، ممکن است سهم موثری در مهارت‌های مقابله‌ای نوجوانان ایفا نماید فرض اساسی این رویکرد این است که مراجعان مشکلات اختصاصی چند وجهی دارند که باید با دامنه گسترده‌ای از روش‌ها به آنها پرداخت. در درمان چندوجهی، هریک از هفت حوزه مهم دریک فرد که به اختصار BASIC.ID نامیده می‌شوند، بررسی می‌شوند. این وجوه شامل رفتار^۶ (B)، عاطفه^۷ (A)، حسیات^۸ (S)، تخیل یا تصویر ذهنی^۱ (I)، شناخت^۲ (C)، روابط بین فردی^۳ (I)، و داروها/زیست‌شناسی^۴ (D) هستند.

^۱-puberty

^۲-Skorman Cicero

^۳-Akan & Ciarrochi

^۴- Solberg & Torres

^۵-Coping

^۶-Behavior

^۷-Affect

^۸-Sensor

سؤال برجسته رویکرد لازاروس این است که عمدتاً «چه کسی و چه مشکلی بهترین گزینه درمانی در رویکرد روان‌درمانی چندوجهی است؟ (لازاروس، ۲۰۰۶). طبق رویکرد چندوجهی، ما محصول تأثیر متقابل سپرده ژنتیکی، تاریخچه یادگیری اجتماعی و محیط فیزیکی خود هستیم لازاروس (۲۰۰۶، ۲۰۰۵) و با توجه به اینکه بر نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی استوار است، سنجش را به صورت گسترده‌تری در هفت وجه اساسی جستجو می‌کند؛ از نظریه زیربنایی خود فراتر می‌رود (لازاروس، ۲۰۰۶). تصور می‌شود با توجه به ابعاد چندگانه مشکلات دختران در دوران بلوغ با کمک رویکرد چندوجهی بتوان در ارتقاء راهبرد مقابله با خشم و استرس و افسردگی، به آنها کمک کرد. با توجه به اهمیت بحران بلوغ در نوجوانان دختر و با توجه به لزوم افزایش مهارتهای مقابله‌ای مؤثر، این پژوهش در پی پاسخگویی به این پرسش اصلی است که، آیا مشاوره لازاروس به روش گروهی بر راهبردهای مقابله‌ای^۵ دختران دبیرستانی تأثیر دارد؟

روش

جامعه آماری پژوهش حاضر، دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۶ سال دبیرستان‌های دولتی منطقه ۱۹ شهر تهران است که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری به شیوه تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای، به این صورت بود که نخست از میان دبیرستان‌های دخترانه منطقه ۱۹ آموزش و پرورش شهر تهران دبیرستان عدالت به شکل تصادفی انتخاب شده و از میان کلاس‌های این مدرسه پنج کلاس به شیوه تصادفی گزینش شد و از میان دانش‌آموزان این کلاس‌ها، ۲۴ نفر به شیوه تصادفی گزینش و در گروه آزمایش و کنترل به شکل تصادفی جایگزین شدند. پس از دریافت معرفی‌نامه و مجوز اجرای پژوهش در مدرسه عدالت، از اداره کل آموزش و پرورش استان تهران و معرفی به اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۹، سپس معرفی به دبیرستان عدالت صورت گرفت. در این دبیرستان پس از جلب توافق و همکاری مدیر و مشاور مدرسه، نمونه‌گیری انجام گردید. با شرکت پژوهشگر در جلسه اولیا و مربیان مدرسه به اطلاع والدین رسانده شده و پس از بیان و تشریح اهداف مشاوره گروهی، از ایشان درخواست همکاری با ترغیب فرزندان‌شان جهت مشارکت در پژوهش صورت گرفت.

جدول ۱: شماتیک طرح پژوهش

گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
E	T1	T2
X	X	X

ابزار

راهبرد مقابله‌ای لازاروس: در این پژوهش از پرسشنامه‌ای بر اساس سیاهه راهبردهای مقابله‌ای که توسط لازاروس و فولکمن در سال (۱۹۸۵) تدوین شد و در همان سال مورد تجدید نظر قرار گرفت، استفاده شد. این یک پرسشنامه ۶۶ ماده‌ای است که لازاروس و فولکمن بر اساس یک نظریه شناختی پدیدار درباره تنیدگی ساخته‌اند؛ و همچنین این پرسشنامه دارای ۲ خرده‌مقیاس اصلی هیجان محور و مسئله محور است که هر کدام از این خرده‌مقیاس‌ها به ۴ خرده‌مقیاس فرعی تقسیم می‌شوند (لازاروس و فولکمن، ۲۰۰۲؛ به نقل از آقاییوسفی، ۱۳۸۰). تحلیل عاملی این پرسشنامه به استخراج ۸ عامل انجامید که هر یک از الگوها عبارتند از: مقابله‌ی رویارویی، دوری‌گزینی یا فاصله‌گیری، خویش‌داری، جستجوی حمایت‌های اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، فرار-اجتناب، مشکل‌گشایی برنامه‌ریزی شده، ارزیابی مجدد مثبت. فولکمن و لازاروس (۱۹۸۵) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را برای جستجوی حمایت‌های اجتماعی ۰/۷۶، فرار و اجتناب ۰/۷۲، حمایت اجتماعی ۰/۷۶ و مشکل‌گشایی برنامه‌ریزی شده ۰/۶۸ گزارش کردند.

¹-Mind

²-Cognitive

³-Relationship Interpersonal

⁴-Drog

⁵-Moralcharacter

در ایران در سال (۱۳۸۳) خدادادی اعتبار یابی شد. خدادادی (۱۳۸۳) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۲ گزارش کردند. همچنین روایی و پایایی این پرسشنامه توسط واحدی، پادیاب وقاضی نور (۱۳۸۴)، تأیید و ضریب همسانی درونی گویه‌های آن ۰/۸ گزارش شده است. اعتبار پرسشنامه از طریق آزمایش ثبات درونی اندازه‌های مقابله‌ای که به وسیله ضریب آلفای کرونباخ در مقیاس‌ها از ۰/۶۱ تا ۰/۷۹ می‌باشد، بدست آمده است مناسب تشخیص داده شده. آلدوین و ریونسون^۱ نیز پرسشنامه تجدید نظر شده راه‌های مقابله‌ای را تحلیل عاملی کرده و اعتبار آن را تأیید کرده‌اند (لازاروس و فولکمن، ۲۰۰۲؛ به نقل از آقاییوسفی، ۱۳۸۰).

در راهبردهای مقابله‌ای لازاروس بالاترین نمره ۱۰۰ می‌باشد و نمره گذاری پرسشنامه به دو روش خام و نسبی صورت می‌گیرد. نمرات خام توصیف‌کننده تلاش مقابله‌ای برای هر یک از هشت نوع مقابله است و مجموع پاسخ‌های آزمودنی به مواد تشکیل دهنده مقیاس می‌باشد. نمرات نسبی، نسبت تلاشی که در هر نوع مقابله صورت گرفته را توصیف می‌کند. در پژوهش حاضر نمره گذاری به روش نسبی صورت گرفته. در هر دو روش نمره گذاری، افراد به هر سنجه بر روی یک مقیاس چهار گزینه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند که بسامد هر راهبرد را به این شکل نشان می‌دهد: صفر نشانگر «بکار نبردم»، یک نشانگر «خیلی کم بکار بردم»، دو نشانگر «تا حدی بکار بردم» و سه نشانگر «به مقدار زیاد بکار بردم» است. این آزمون دارای ۸ خرده آزمون به شرح ذیل می‌باشد.

مقابله مستقیم: فرد با به کار بستن سبک مقابله کارآمد مسئله مدار از مهارت‌های شناختی برای حل مساله استفاده می‌کند. فاصله گرفتن: فرد سعی می‌کند از مسائل تنش زا بدون حل کردن آن فاصله بگیرد که در دراز مدت باعث بوجود آمدن استرس و وخیم تر شدن سلامت عمومی می‌شود.

خود کنترلی: استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و متناسب با تغییر و تنش محسوب می‌گردد و از سوی دیگر خود زمینه ساز فضای روانی سالمی است که در پرتو آن شناخت صحیح و ارزیابی درست موقعیت تنش زا جهت انتخاب راهکار مقابله‌ای مؤثر را میسر می‌سازد.

طلب حمایت اجتماعی: استفاده از حمایت اجتماعی برای کاهش تنش حاصل از فشارها. به خصوص فشار بیرونی، در صورت توام بودن این مقیاس با عزت نفس، به فرد کمک مؤثری خواهد کرد.

پذیرش مسئولیت: پذیرش مسئولیت هنگام مواجهه با شرایط تنش زا، به فرد کمک می‌کند تا امکان برخورد مؤثر با مشکل را داشته باشد.

گریز- اجتناب: مقابله اجتنابی به عنوان راهبردی کوتاه مدت کارآمد شناخته شده است، اما در دراز مدت مانع سازش روان‌شناختی می‌شود و نشانه‌های درماندگی مثل افسردگی را افزایش می‌دهد.

حل مسئله برنامه‌ریزی شده: بر این اساس حل مسئله برنامه‌ریزی شده راه‌های مقابله با مشکل، به طور مستقیم بررسی می‌شوند و معمولاً با یافتن راه حل‌های مناسب برای مشکل رضایت روان‌شناختی حاصل می‌شود.

ارزیابی مجدد مثبت: پویایی امکانات لازم برای مقابله فعال با موقعیت استرس زا را در اختیار فرد قرار می‌دهد. این وضعیت تمام توانایی‌های بالقوه فرد را برای مقابله مثبت و حل مساله فرا می‌خواند و احتمال موفقیت وی را افزایش می‌دهد (لازاروس و فولکمن، ۲۰۰۲).

در تحلیل داده‌ها علاوه بر محاسبه آمار توصیفی اقدام به توصیف شاخص‌های آماری پرسشنامه‌ها شده و پس از آن با استفاده از شیوه-ی تحلیل کوارینانس چند متغیری (مانکوا) به بررسی تاثیرگذاری ترکیب خطی مولفه‌های پرسشنامه پرداخته شده. سپس برای نشان

^۱-Aldvin&Riounson

دادن تأثیر هر کدام با تحلیل کواریانس یکراهه (آنکوا) تأثیر مشاوره چندوجهی لازاروس بر هر کدام از زیر مقیاس‌ها بررسی شده است. جهت تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها با استفاده از نرم افزارهای آماری (statistica8,spss(21.0)، به تناسب سوال‌های پژوهش از روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره و تک متغیره آزمون‌های تعقیبی استفاده شد. همچنین مفروضه‌های هر کدام از این آزمون‌های آماری نیز مورد بررسی قرار گرفت.

برنامه اجرایی

خلاصه‌ای از برنامه مشاوره گروهی به شیوه چندوجهی لازاروس

جلسه‌ها	اهداف	روش	تکلیف
اول	آشنایی اعضا با یکدیگر و آشنایی اعضای گروه با قوانین گروه. درک اهمیت و توجه خاص به ابعاد هفت گانه شخصیت خود. تعیین نمرخ وجه افراد.	معرفی رهبر و اعضا. بیان ساختار کلی گروه. بیان داستانی برای سنجش و ارزیابی واکنش اعضا در برابر موقعیت‌های روانی. آموزش ثبت نمرخ وجه. استفاده از مصاحبه برای تشخیص نمرخ وجه افراد و شناسایی نمرخ‌هایی که باید در اولویت کار باشد.	ثبت وجوه مختلف روانی افراد توسط خودشان در برابر رویدادهای محیطی و تکمیل نمرخ وجه خود در منزل (عکس‌العمل به محیطی که خود افراد درک کرد اند نه محیط واقعی و اینکه چه محرکی در نظر بوده است).
دوم	مشخص نمودن مشکلاتی که در هر بعد برجسته می‌گردد. آگاهی اعضا از عملکرد خود در زمان بروز خشم. تفکیک و تفهیم احساس و رفتار پرخاشگرانه.	مرور تکالیف جلسه قبل. پل زدن به احساس پنهان شده مراجع توسط رهبر. پیگیری ردیابی (BASICID) ^۱ و بررسی تأثیرش بر پرخاشگری. بررسی عوامل زمینه ساز خشم. ارائه فنون مدیریت خشم.	مطالعه‌ی فصل ۱ و ۴ از کتاب چهل باور سمی
سوم	کاهش فراوانی و شدت پاسخ اضطرابی. بازسازی از افزایش سطح اضطراب و در عین حال افزایش عملکرد روزانه. کمک به حل مسئله‌ای که منبع اضطراب است. انتخاب بهترین گزینه وجهی.	بررسی تکالیف. ارزیابی ابعاد در مرحله دوم یعنی مرور جزئی‌تری از رفتارها، پاسخ‌های مؤثر، واکنش‌ها، تصورات و ادراکات. جمع‌آوری شواهد در خصوص شناخت خود و روابط بین فردی. بررسی و ارتباط بین رویدادها و افکار مراجع و احساس و عاطفه برای ترسیم نمرخ وجه هر فرد. کار روی توالی (CISB) ^۲	مطالعه‌ی فصل یک از بخش یک کتاب از حال بد به حال خوب دکتر بوئر. انجام و ثبت روزانه احساس و افکار و عملکرد در روابط بین فردی و تحلیل سود و زیان در دفترچه یادداشت.
چهارم	افزایش خودشناسی. بهبود عملکرد افراد در روابط بین فردی. افزایش احساس امنیت در روابط بین فردی. تغییر خودنگاره. انتخاب بهترین گزینه وجهی.	بررسی تکالیف جلسه قبل. پیگیری ردیابی توالی (IBAIS) ^۳ . بررسی موقعیتهایی در روابط بین فردی که بیشترین استرس را ایجاد می‌کند. نظرسنجی در مورد خصوصیات خود و بررسی نظر اطرافیان در مورد خصوصیات فردی. استفاده از فن خودنگاره. دادن مسئولیت اجتماعی و حمایت.	خودگزارش‌دهی با ثبت تجارب مثبت و منفی خود در مشارکت‌های اجتماعی و روابط بین فردی. گزارشی از فعالیت‌های خانوادگی و شناسایی پویایی خانواده در ایجاد هراس اجتماعی در نوجوان.
پنجم	کاهش تحریک‌پذیری. بیان نیازهای هیجانی به افراد مهم زندگی. افزایش احساس شادی و کاهش غم. حضور در جمع خانواده. انتخاب بهترین گزینه وجهی.	بررسی تکالیف جلسه قبل. استفاده از توالی ردیابی (IBIS) ^۴ . تعبیر و تفسیر رفتار برون‌گیزی به عنوان بازتابی از افسردگی. استفاده از تکنیک ایفای نقش و سرمشق‌گیری. با فن سؤال کردن، شناسایی پویایی‌های افکار سمی و تحریف شده. استفاده از خودگویی‌های مثبت و خودپذیری و ایجاد اعتماد به نفس و امیدواری.	ثبت رویدادها و رفتار بیرونی و احساس درونی فرد برای ایجاد آگاهی از رابطه بین خشم و تحریک‌پذیری رفتار و احساس آسیب دیدگی مثل غم.
ششم	ایجاد آگاهی در مورد افکار توهمی و خیال‌پردازانه و ترس‌ها. ایجاد توانایی در کنترل تکانه‌های اضطراب‌آور. انتخاب بهترین گزینه وجهی.	بررسی تکالیف جلسه قبل. استفاده از توالی ردیابی (CIBS) ^۵ . شناسایی افکار الزام‌آور و استفاده از تکنیک مواجهه.	ثبت روزانه موقعیت‌های اضطرابی یا افکار خاص و سواسی که از عمل کردن به همراه تکنیک‌ها سعی در مقابله با این افکار ناکارآمد را ثبت و میزان تأثیرگذاری را درجه بندی کنند.
هفتم	آگاهی از اختلال سلوک. درک و بیان رابطه بین رفتارهای برون‌ریزی و پرخاشگرانه فعلی با غفلت. کاهش فراوانی دروغ‌گویی. انتخاب بهترین گزینه وجهی.	بررسی تکالیف جلسه قبل. شناسایی توالی ردیابی (IBSCI) ^۶ . بررسی و بیان رابطه بین رفتارهای برون‌ریزی و پرخاشگرانه فعلی با غفلت. استفاده از راهبردهای میانجی و خوشبین‌داری همچون آرمیدگی. استفاده از فنون تصویر سازی ذهنی هدایت شده	پر کردن سیاهه خود پایی در خانه و مدرسه تا خشم و تکانه‌های ضد اجتماعی خود را کنترل کند. ثبت نام در یک کلاس ورزشی مثل شنا
هشتم	بررسی بازتاب کار گروه. خاتمه دادن به جلسات گروه	مروری بر تکالیف جلسات گذشته. جمع‌بندی خلاصه‌ای از نشست‌های قبل. جمع‌بندی و پایان دادن به کار گروه توسط درمانگر	

(لازاروس، ۲۰۰۵؛ ترجمه رحیمیان بوگر و شاره؛ لازاروس، ۲۰۰۶). (جانگسما، پیترسون، اینییز، ۱۹۹۲؛ ترجمه آقامحمدیان و کیمیایی، ۱۳۹۳).

یافته‌ها

^۱-Behavior-Affect-Sensation-Imagery -mind-Cognitive-Interpersonal

^۲- در این نوع از توالی ردیابی (CISB)، ابتدا از باورهای شناختی مراجع سپس تخیل و بعد احساس و در نهایت رفتار ایشان درگیر می‌گردد که چنین فردی مضطرب است و باید از روش‌های درمان اضطراب مدد جست.

^۳- در ردیابی با توالی (IBAIS)، ابتدا تصویر ذهنی بعد رفتار و بعد عاطفه و روابط بین فردی و در نهایت احساس فرد درگیر می‌گیرد. این افراد دچار مشکلات هیجانی می‌شوند.

^۴- چنین فردی با این ردیابی افسرده است و باید از تکنیک‌های درمان افسردگی استفاده نمود.

^۵- در این نوع از توالی ردیابی (CIBS) منظور درمان سواس ابتدا با شناسایی باورهای شناختی مراجع سپس تصویر ذهنی او بعد رفتار و در نهایت عملکرد حسی ایشان وارد و دست به اقدام می‌زنیم.

^۶- در این نوع از ردیابی ابتدا فرد با تخیل ضعیف دست به عمل می‌زند و بعد دچار احساس (نفرت یا انتقام‌گیری) می‌گردد و بعد بعد شناختی و باورها غلط اندیشی می‌کند و سپس در روابط بین فردی مسئله پیدا می‌کند.

بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، در جدول زیر به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرینوف ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرینوف به منظور بررسی نرمال بودن پیش آزمون و پس آزمون سبک مقابله‌ای

نمره کل سبک مقابله	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آماره K-S	سطح معناداری مجانبی
پیش آزمون	۲۴	۳۲۰/۲	۱/۶۴۰۳	۰/۰۱۹	۰/۱۲۱
پس آزمون	۲۴	۵۳۰/۲	۰/۲۰۳۶	۰/۱۱۸	۰/۱۲۱۲

نتایج جدول حاکی از آن است که توزیع برای نمره کل سبک مقابله‌ای در سطح ۰/۰۱ غیرمعنادار بوده است و نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها هم در مرحله پیش آزمون و هم در مرحله پس آزمون است.

قبل از انجام آزمون کوواریانس یک‌راهه دو مفروضه دیگر یعنی همگنی واریانس‌ها و همگنی شیبها بررسی شده است. مفروضه همگنی واریانس‌ها، بدین منظور از آزمون لوین بهره برده شده است که در جدول زیر نتایج این آزمون ارائه شده است.

جدول ۳: بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها (راهبرد مقابله‌ای)

متغیر	میانگین مجذورات اثر	میانگین مجذورات خطا	نسبت F	سطح معناداری
پس آزمون راهبرد مقابله‌ای	۶/۸۴	۰/۰۸۱	۰/۶۱	۰/۴۵۶
پیش آزمون راهبرد مقابله‌ای	۱۶/۰۶	۰/۰۷۲	۰/۷۳	۰/۳۳۶

بر اساس نتایج گزارش شده در جدول بالا مشاهده می‌شود که تفاوت واریانس‌های دو گروه در سطح اطمینان ۹۹ درصد ($P < 0/01$) معنادار نیست و لذا مفروضه تجانس برقرار است.

بررسی مفروضه همگنی شیب‌ها: به منظور بررسی این مفروضه از آزمون معناداری تک متغیری (اثرات بین آزمودنی‌ها) استفاده شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون فرض همگنی شیب‌ها (راهبرد مقابله‌ای)

منبع تغییرات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذورات جزئی
ثابت	۱	۴۸/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲۳
گروه	۱	۶/۳۶	۰/۰۱۰	۰/۱۸۰
پیش آزمون راهبرد مقابله‌ای	۱	۱۵۶/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۷۹۸
گروه × راهبرد مقابله‌ای	۱	۰/۷۹	۰/۳۶۸	۰/۰۳۱
خطا	۲۰			

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول بالا، اثر متقابل منبع تغییرات "گروه × راهبرد مقابله‌ای" معنادار نیست.

تحلیل کوواریانس یک‌راهه راهبردهای مقابله‌ای، با توجه به اینکه مفروضه‌های تحلیل کوواریانس در سطح اطمینان ۹۹ درصد ($P < 0/01$) برقرار می‌باشند، لذا مجاز به استفاده از این آزمون آماری می‌باشیم که نتایج این تحلیل در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه (راهبرد مقابله‌ای)

منبع تغییرات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذورات جزئی
ثابت	۱	۵۷/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱۸
پیش آزمون راهبرد مقابله‌ای	۱	۱۸۵/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۷۶۲
گروه	۱	۱۱۲/۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶۳
خطا	۲۱			

$P < 0/05^*$

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود نتیجه آزمون تک متغیری برای نمره کل راهبرد مقابله‌ای در سطح اطمینان ۹۹ درصد ($P < 0/01$) معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که در اثر اعمال متغیر مستقل، بین میزان راهبرد مقابله‌ای دو گروه (با تعدیل اثر پیش آزمون) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود.

جهت استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری ابتدا سه مفروضه اساسی این روش آماری یعنی همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس، تجانس واریانس‌ها و همگنی ضرایب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفته است. مفروضه همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس (راهبرد مقابله‌ای)، یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری، بررسی همسانی ماتریس‌های کوواریانس است که بدین منظور از آزمون باکس استفاده شده که نتیجه آن در جدول زیر آورده شده است:

سطح معناداری	Df	Chi-Sqr.	Box' M
۰/۶۱	۲۴	۱۱۵/۶۲	۸۷/۰۱۲

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌گردد میزان معناداری آزمون باکس برابر با ۰/۶۱ است که چون این مقدار از ۰/۰۵ بیشتر است لذا نتیجه گرفته می‌شود که ماتریس واریانس - کوواریانس‌ها همگن است.

مفروضه همگنی واریانس‌ها (راهبرد مقابله‌ای)، بدین منظور از آزمون لوین بهره برده شده است که در جدول زیر نتایج این آزمون ارائه شده است.

متغیر	میانگین مجذور ااتا	میانگین مجذورات خطا	نسبت F	سطح معناداری
پیش آزمون	۲/۱۲	۵۱/۴۲	۱/۶۲	۰/۲۰۰
فاصله گرفتن	۱/۰۲	۳۲/۱۲	۰/۹۸	۰/۱۲
خویشتنداری	۵/۰۴	۴۵/۲۳	۵/۳۹	۰/۵۴
طلب حمایت اجتماعی	۳/۷۵	۷۵/۱۴	۱/۹۵	۰/۳۲
پذیرش مسئولیت	۲/۰۵	۴۳/۳۲	۲/۳۲	۰/۴۱
گریز - اجتناب	۳/۸۵	۳۰/۳۱	۱/۲۳	۰/۲۵۱
حل مدبرانه مسئله	۱/۲۳	۵۹/۷۷	۰/۲۵	۰/۳۲
ارزیابی مجدد مثبت	۵/۱۲	۶۲/۱۲	۲/۳۳	۰/۱۵

بحث و نتیجه گیری

در خصوص تحلیل فرضیه تحقیق (مشاوره چندوجهی لازاروس به روش گروهی بر راهبردهای مقابله‌ای دختران دبیرستانی)، می‌توان چنین بیان کرد چون در متغیر راهبردهای مقابله‌ای سطح معناداری با ۰/۰۰۱ از ۰/۰۱ کوچک‌تر است، بین نمرات دو گروه تفاوت معنادار وجود دارد؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که درمان چندوجهی لازاروس بر راهبردهای مقابله‌ای گروه آزمایش تأثیر معنادار داشته و موجب شده بین میانگین نمرات راهبردهای مقابله‌ای در هر دو گروه تفاوت معناداری به دست آید.

در مقایسه تطبیقی در زمینه موضوع فرضیه اصلی مطرح شده، یافته‌های این پژوهش در تحقیقات پژوهشگران داخلی با پژوهش‌های رحمانی، تبریزی و کامکاری (۱۳۸۹)، بیابانگرد (۱۳۸۰)، دباغی، دادستان، ساعتچی (۱۳۸۱)، سلطانی (۱۳۸۹)، اصلانی (۱۳۹۳)، جهانیان (۱۳۹۰)، جعفری (۱۳۸۹)، غریبی (۱۳۹۰) همسو بوده. همچنین یافته‌های این پژوهش در تحقیقات پژوهشگران خارجی نیز با پژوهش‌های استلرزو نومروف (۲۰۰۵)، دانیل لویز (۲۰۱۴)، ویندل و ویندل (۲۰۰۱)، سیلورستون و سالسالی (۲۰۰۳)، کونولی (۱۹۹۸)، بهناز آقاجانی (۱۳۸۱)، تحقیقات لوتر (۱۹۹۷)، به نقل از لواسانی (۱۳۸۷)، مولر (۲۰۰۹)، پاری (۱۹۹۷)، ترجمه مقدسی (۱۳۷۵)، هم جهت می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، دختران نوجوان که دارای نشانه‌های اختلال هیجانی هستند، در نحوه مقابله با مشکلات و نیز شیوه‌ای که هیجان خود را تنظیم می‌کنند با دیگر دختران بهنجار تفاوت در به کارگیری راهبرد دارند (کوپر، ۲۰۰۹؛ به نقل از بیات، خانجانی، علیلو، ۱۳۹۵). دانش‌آموزان دارای اختلال‌های هیجانی در مقابله با موقعیت‌های تنش‌زا به دلایل مختلف اعم از ضعف مهارت، عدم برنامه‌ریزی و تفکر منطقی، قادر به کنترل تنش و حل‌تندگی نبوده و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند (اسکرمن سیکل^۱، ۲۰۱۳). امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی، فاقد توانایی‌ها و مهارت مقابله‌ای لازم و اساسی برای حل مشکلاتشان می‌باشند و همین امر موجب آسیب‌پذیری این افراد در مواجهه با مسائل زندگی روزمره می‌شود. این مهارت‌ها و توانایی‌ها، قابل فراگیری هستند و می‌توان با صرف وقت و مشاوره آنها را به چارچوب مقابله‌های فرد افزود (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۸۱)، مقابله قسمتی از تعامل شخص و محیط است و موقعی رخ می‌دهد که فرد یک موقعیت را استرس‌زا ارزیابی کند (لاپزلی، ۲۰۱۴). راهبردهای مقابله به روش‌های آگاهانه و منطقی مدارا با استرس‌های موجود در زندگی اشاره دارد (آکان^۲، ۲۰۱۳). این اصطلاح برای روش‌های مبارزه با منبع استرس مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای مثال دانش‌آموزی که نگران امتحانات است، با مطالعه بیشتر با آن مدارا می‌کند (پورافکاری، ۱۳۹۰).

افرادی که اضطراب واپس‌رانی بیشتری را تجربه می‌کنند، از راهبردهای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار بیش از راهبرد تکلیف‌مدار استفاده می‌کنند (ایندر و پارکر، ۱۹۹۰؛ به نقل از کدایی، ۱۳۸۴)؛ در مقابل، افرادی که الگوی رفتاری تیپ A را دارند، راهبرد تکلیف‌مدار را بیش از سایر راهبردها به کار می‌برند؛ البته تعیین اینکه کدام یک از راهبردها در کاهش اضطراب مؤثرند، بسیار مشکل است، زیرا میزان مؤثر بودن هر راهبرد به ماهیت موقعیت تنش‌زا و ویژگی‌های شخصیتی هر فرد بستگی دارد (آریسون^۳، لوریا، ۲۰۱۴).

مداخله چندوجهی (BASIC.ID) در میزان پاسخ‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار نشان داده. اجرای مداخله چندوجهی موجب افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار، راهبرد شناختی متمرکز بر برنامه‌ریزی، بازنگری و ارزیابی مجدد به صورت مثبت در هیجان‌ها و نیز کاهش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار و پاسخ هیجانی سرزنش خود، نشخوار ذهنی، فاجعه‌آمیز نمودن موضوع و در واقع تنظیم شناخت دانش‌آموزان شد. از طرفی به کارگیری این رویکرد باعث امتناع دانش‌آموزان از برخی رفتارهای خودمخرب مثل اقدام یا فکر خودکشی گردید. بنابراین مداخلات چندوجهی لازاروس در به کارگیری راهبرد مقابله‌ای دانش‌آموزان نقش داشته و توصیه می‌گردد برای دانش‌آموزان دارای اختلال‌های هیجانی از این شیوه مداخله استفاده شود.

در نهایت به پژوهشگران پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌هایی با استفاده از این رویکرد در ارتباط و تأثیر با مشکلات خانوادگی، روابط بین فردی، کارکنان دولتی و غیر دولتی نیز انجام دهند. استفاده از رویکرد چندوجهی به صورت آموزش به دانش‌آموزان و سایر گروه‌های هدف در زمینه شناسایی نشانه‌های اختلال، علل پیشگیری، و درمان اختلال‌های هیجانی مثل اضطراب و کاربرد راهبرد مقابله با استرس کمک به سزایی می‌کند. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تمایل برخی دانش‌آموزان شرکت‌کننده، تمایل به مطلوب‌تر به نظر رسیدن و خوب جلوه دادن خود، مقاومت در خودافشاگری اشاره نمود که این موضوع ممکن است باعث ایجاد خدشه در اعتبار یافته‌ها شود.

¹ -Skorman Cicero

² -Akan

³ -Arsenio

منابع

- آقامحمدیان، ح، اولادی، ف و نورمحمدی، ل. (۱۳۸۹). بررسی مقایسه‌های عوامل تنیدگی‌زایی روزمره و روش‌های مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر. مجله روان‌شناسی. سال سوم. شماره ۱۰. (۱۷۰-۱۶۴).
- آقایوسفی، علی رضا. (۱۳۸۰). نقش شخصیت و راه‌های مقابله‌ای در افسردگی و کاربرد مقابله‌درمانگری در شخصیت و افسردگی. رساله‌ی دکترای تخصصی روانشناسی: دانشگاه تربیت مدرس.
- اباذری، فاطمه. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی روش مشاوره چندوجهی لازاروس بر کاهش افسردگی زنان استان تهران. پایان نامه کارشناس ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- اصلانی، سوده. محبوبی، کمال. جوادزاده، مصطفی. محبوبی، هزار. (۱۳۹۵). بررسی رابطه خود شفقت ورزی و جهت‌گیری اهداف پیشرفت با استرس ادراک شده تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان بوکان. فصل‌نامه روانشناسی تحلیلی-شناختی. سال ۷. شماره ۲۷.
- استلرز و نوموروف، (۲۰۰۵). سبک‌های کنار آمدن و مقابله با فشار روانی. ترجمه محمد جوادی، (۱۳۸۷). تهران: آگاه.
- اصلانی، بهمن. (۱۳۹۳). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری در تغییر راهبردهای مقابله‌ای دانش‌آموزان مقطع راهنمایی. پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه علامه طباطبایی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- پاری، گلنیس. (۱۹۹۱). مقابله با بحران، ترجمه: حمید مقدسی. (۱۳۷۵). تهران: دهخدا، چاپ پنجم.
- پورافکاری، نصرت‌الله. (۱۳۹۰). فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی؛ تهران: فرهنگ معاصر. چاپ ششم. جلد اول؛ ص ۴۹۵-۳۲۸.
- جانگسما، آرتور. ای؛ پیترسون، آل مارک؛ مک اینیز، ویلیام. پی؛ (۱۹۹۲). راهنمای گام به گام مشکلات دوران نوجوانی- روان درمانی نوجوانان. ترجمه: حمیدرضا آقامحمدیان، سید علی کیمیایی. (۱۳۹۳). تهران: رشد.
- جعفری، عیسی. (۱۳۸۹). اثربخشی مداخله مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای و سبک زندگی در پیشگیری از عود و افزایش تاب‌آوری در افراد وابسته به مواد افیونی. رساله دکترای تخصصی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- خدادادی، محمد. (۱۳۸۳). هنجاریابی پرسشنامه شیوه‌های مقابله با استرس لازاروس و فولکمن و مقایسه بین این شیوه‌ها در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد واحد رودهن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- سلطانی، خورشید. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش گروهی با رویکرد چندوجهی لازاروس بر افزایش رضایت زناشویی زنان بر خانم‌های عضو بسیج سبز دشت در شهرستان رباط کریم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- غریبی، حسن. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش راهبردی تفکر بر تفکر انتقادی، تحول اخلاقی و پرسش‌گری دانش‌آموزان پایه پنجم. رساله دکترای تخصصی. دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی تبریز.
- کرین، ویلیام کریستوفر. (۱۳۹۲). نظریه‌های رشد. ترجمه: (غلام رضا خویی نژاد و علی رضا رجایی): تهران: رشد. چاپ ششم.
- کدایی، ایوب. (۱۳۸۴). مقایسه اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس و آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستان شهرستان گرگان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- لازاروس، آرنولد. (۱۹۹۷). روان‌درمانی چند وجهی آرنولد لازاروس. ترجمه: اسحق رحیمیان بوگر و حسین شاره (۱۳۸۷). تهران: دانژه.
- لطف‌آبادی، حسین. (۱۳۹۵). روانشناسی رشد (جلد دوم): تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها. سمت.
- مالکوف، اندرو. کار گروهی با نوجوانان. ترجمه: محمد حسین بازرگانی (۱۳۸۶). تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- یونیسف. (۱۳۸۱). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی جوانان و زنان، تهران: نشرنی.
- Arsenio, W.F, Loria, S. (2014). Coping with Negative Emotions: Connections with Adolescents' Academic Performance and Stress. *J Genet Psychol*; 175(1-2): 76-90.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S., (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Journ Personality and Social Psychology*. 48, 150-170.
- Grueneich, R. (2007). The development of children's integration rules of making moral judgement. *Child Development*, 53.
- Lazarus, A. A. (2005). Multi model therapy. In R. J. Corisini, & D. Wedding (Eds), *Current Psychotherapies*. (Seventh Edition). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Lazarus, A. A. (2006). Multimodal therapy: A sevenpoint integration. In G. stricker.
- Lazarus, s. & folkman, s. (2002), *stress Appraisal and coping*, New York. Springer.

- Lapsley, D. K. & Narvaez, D. (2004). A social cognitive approach to the moral personality. In D. K. Lapsley & D. Narvaez (Eds.), *Moral development, self, and identity* (pp. 189- 212). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lopez, Jody. D. (2014). "Healthy and maladaptive coping strategies among master of social work student". Electronic Theses, Projects, and Dissertations. Paper 23.
- Skorman Cicero, S. (2013). The Impact of Mindfulness on Anxiety and Coping Strategies in Children: A Quantitative Study. Counselor Education Master's Theses. 146
- Silverston. P. H. A., & Salsali, M. (2003). Low self esteem and psychiatric patients: part 1 - the relationship between low self esteem and psychiatric diagnosis, *anals of general psychiatry*, 1, 16.
- Windle, M. & Windle, R. E. (2004). Coping strategies during motives, and stressful life events among middle adolescents: associations with emotional and behavioral problem and academic functioning. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(4), 551-56.