

بررسی تأثیر آموزش تنش‌زدایی تدریجی در کاهش تمایل به فرار دختران نوجوان در معرض فرار

شیمای حیدری

دانش‌جوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس

دکتر زهرا درویشه

استادیار دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء

دکتر کاظم رسول‌زاده طباطبایی

دانشیار دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس

zahradarvizeh@yahoo.com

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش تنش‌زدایی تدریجی، در کاهش تمایل به فرار، تقلیل میزان تنیدگی و افزایش عزت نفس دختران نوجوان در معرض فرار است. نمونه‌ی اولیه، شامل ۷۶۰ دانش‌آموز دبیرستانی بود که به وسیله‌ی نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از مناطق ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۴، ۲ آموزش و پرورش انتخاب و با پرسش‌نامه‌ی تمایل به فرار مورد ارزیابی قرار گرفتند. از بین این افراد تعداد ۵۶ نفر از افرادی که دقیقاً بالای برش یا با انحراف استاندارد زیاد بودند انتخاب و در گروه‌های کنترل و آزمایش به صورت تصادفی قرار داده شدند (در مرحله‌ی دوم نمونه‌گیری، مناطق ۳ و ۱۴ حذف شدند). سپس، گروه‌های آموزش تنش‌زدایی به طور میانگین، ۱۰ جلسه تحت آموزش قرار گرفتند. بعد از اجرای آموزش‌ها، پس از آزمون، روی هر دو گروه آموزش تنش‌زدایی و کنترل اجرا شد. تحلیل نتایج نشان می‌دهد که آموزش تنش‌زدایی در کاهش میزان تنیدگی و افزایش عزت نفس دختران در معرض فرار تأثیر داشته است، اما در مورد کاهش تمایل به فرار اگر چه کاهش وجود داشته ولی از نظر آماری معنادار نیست.

کلیدواژه‌ها: تمایل به فرار؛ تنش؛ اعتمادبه‌نفس؛ دختران نوجوان؛ آموزش تنش‌زدایی تدریجی؛

گستره‌ی نظری و بیان مسئله، اهداف و فرضیه‌ها

در سال‌های اخیر، فرار نوجوانان از منزل، به ویژه دختران نوجوان روبه افزایش است. این پدیده اگرچه در نگاه اول یک اقدام فردی است، اما نتایج ویی آمده‌ای مرتبط با آن منجر به یک آسیب اجتماعی میگردد. مطالعات همبستگی که در زمینه‌ی فرار نوجوانان انجام شده نیمرخ هشدار دهنده‌ای را نشان می‌دهد. در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد نوجوانان فراری که در خیابان‌ها زندگی می‌کنند، افسرده گزارش شده‌اند، این میزان در حدود ۲/۸ برابر نوجوانان عادی است. (رینوالد، ۲۰۰۰). مطالعات زیادی پیش‌آگهی ضعیفی را در زمینه سلامت روانشناختی این افراد شامل عقاید پارانوئیدی و اختلالات سلوکی نشان می‌دهند. شاید هیچ تظاهر رفتاری، بیش از خودکشی، نشان دهنده‌ی پریشانی این نوجوانان نباشد. میزان خودکشی در میان نوجوانان فراری که در مؤسسات نگهداری می‌شوند ۲۶ درصد و در مورد نوجوانان خیابانی ۴۷ درصد است (کینگ وات، ۱۹۹۷). با توجه به تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده، تعاریف مختلفی برای فرار انجام شده است. زاگ بورسوا^۱ فرار را مکانیسمی درجهت یافتن مجال اثبات وجود می‌داند که در خانه فرصتی نیافته است. (رضوی، ۱۳۶۵ به نقل از شریفی، ۱۳۸۰). میل به فرار، رهایی از قید و بند خانواده است که نوجوان، طالب آن می‌باشد. ممکن است فرار منجر به رهایی از قیود و سرپرستی و نظارت پدر و مادر گردد (کرمی نوری، ۶۸ به نقل از سعیدی ۷۲). ماهیت فرار را می‌توان از دیدگاه‌های مختلف بررسی کرد. از دیدگاه روانکاوی، فرار، نوعی مکانیسم دفاعی و یا واکنش جبرانی تسلی بخش است که فرد برای نجات و رهایی از رنج‌ها به آن تن می‌دهد. کارن هورنای، این حرکت را نوعی تضاد می‌داند، تضاد میان فردی که از یک سو می‌خواهد مستقل باشد و از سوی دیگر خواستار همبستگی است، او این تضاد را در سایه‌ی فرار، تحقق یافته می‌داند. (قائمی، ۷۳). از دیدگاه اریکسون، می‌توان مجالی برای اثبات وجود و کسب هویت دانست که در مرحله‌ی نوجوانی که مرحله‌ی کسب و انسجام هویت در برابر هویت مغشوش است، روی می‌دهد. از نظر جامعه‌شناسی چون ساترلند فرار به عنوان یک رفتار بزهکارانه تلقی می‌شود. وی معتقد است رفتار بزهکارانه یادگرفتنی است، موروثی و ذاتی افراد نیست، بلکه ناشی از تعاریفی است که قوانین اجتماعی برای ما وضع کرده‌اند و بسته به این که آن قانون خوب یا بد باشد و با توجه به این که آن گروهی که فرد با آنها ارتباط دارد، هنجارشکنی را ارزش یا ضد ارزش بدانند، افراد ممکن است بزهکار یا درست‌کار تلقی شوند. ساترلند معتقد است بزهکاری یا درستی هر فرد ناشی از نظام اجتماعی

^۱ Jag Borsovea

بوده و ساخت روابط اجتماعی، هم عامل رفتار بزهکارانه و هم درستکارانه است. (شریفی، ۸۰). فرار را می‌توان براساس علت آن یا شکل ظاهری فراتقسیم بندی نمود.

۱- فرار واکنشی: این نوع فراربه عنوان یک راهبرد هیجانی درمواجهه با مسائل و فشار آورهایی است که نوجوان در زندگی با آنها روبه روست. هر فرار، یک علت زمینه ساز و نهفته دارد و یک علت آشکارسازکه به صورت ناگهانی بروز کرده و منجر به این پدیده می‌شود. این نوع فرارها، واکنشی در مقابل عامل آشکارساز محسوب می‌شوند. این عامل، می‌تواند ناشی از فقدان یک دوست یا محبوب، یک شانس یا موقعیت ویژه، تهدید اطرافیان و افراد خانواده، به دست نیاموردن نمره‌ی قبولی و... باشد. (میمندی، ۱۳۸۱).

۲- ناشی از تمایل برای راحت زندگی کردن باشد: این نوع فرارها معمولاً راهکاری برای مواجهه در مقابل علل زمینه ساز می‌باشد. فرد نوجوان درمقابله با مشکلات ومسائلی که در زندگی او وجود دارند، مثل نابسامانی و آشفتگی محیط خانواده، تنبیه و سوءاستفاده‌ی جنسی و جسمی، فقر اقتصادی و نبود امکانات رفاهی و به منظور دست یافتن به شرایط بهتر دست به فرار می‌زند (شریفی، ۸۰). تحقیقاتی که بر روی خانواده های نوجوانان فراری انجام شده است، نشان می‌دهد که نوجوانان فراری از خانواده های بددهن و تنبیه کننده هستند (جنیوس و همکاران^۱، ۱۹۹۹). برای مثال سیمونز^۲ درسال ۱۹۹۰ نشان داد ۲۴ درصد نوجوانان فراری در محیط خانه مورد بدرفتاری و سوء استفاده قرارگرفته بود ه اند. کودکانی که مورد سوءاستفاده جسمی و جنسی در خانواده قرار می‌گیرند در بزرگسالی آستانه‌ی درد و تحمل کمی را نشان می‌دهند و ممکن است خود به این رفتارها روآورند. (دمبو^۳، ۱۹۸۹) ویژگی های محیطی این افراد وحتىی ویژگی های شخصیتی و کلاً تمایزاتی که این افراد با دیگران دارند، مورد بررسی قرار می‌دهد. نتایج این پژوهش ها نشان می‌دهد که شرایط زندگی این افراد بسیار نامناسب است. وجود روابط منفی و گسیخته در خانواده، بی توجهی یا عدم نظارت والدین بر فرزندان یا کنترل افراطی و سختگیری، وجود تعارضات خانوادگی، پرجمعیت بودن خانواده، طرد و تحقیر، عدم موفقیت در تحصیل و... در میان آنها به کرات به چشم می‌خورد (شریفی، ۸۰).

خصیصه های دوران نوجوانی، کیفیات روان شناختی این افراد، نوع شخصیت، نوع ارزیابی فرد از تنیدگی و نحوه‌ی مقابله با آن، خوش بینی و بد بینی، اعتقادات مذهبی، تجربیات قبلی و... و خصیصه‌ی نظام های اجتماعی که به عنوان شبکه‌ی حمایت کننده به کار می‌روند به منزله‌ی متغیر تعدیل کننده ویا واسطه ای عمل می‌کنند. از طرف دیگر نوجوان به لحاظ قرارگرفتن در یک دوره‌ی تحولی، بحران هویت و نقش پذیری،

¹ Janus, M

² Simons

³ Dembo

بالاخص دختران نوجوان به دلیل خصوصیات خاص خود و محدودیت هایی که جامعه برای آنها ایجاد می کند، تنیدگی بالایی را تحمل می کنند. حال اگر شرایط زندگی آنها نامساعد باشد و بین اعضای خانواده و بالاخص والدین با فرزند از نظر عاطفی، رابطه‌ی سرد برقرار باشد و به عبارتی نوجوان از یک شبکه‌ی حمایت کننده‌ی اجتماعی برخوردار نباشد و از طرفی تجربیات کودکی این افراد مملو از شکست ها و آسیب ها باشد، منجر به تنیدگی فزاینده شده، دچار آسیب پذیری بیشتری خواهند شد و آماده‌ی ابتلا به انواع مشکلات رفتاری و آسیب های اجتماعی می شوند. براساس نتایج حاصله از پژوهش (بازیاری، ۸۱) میزان عوامل تنیدگی را در این افراد بالاتر از دختران غیر فراری است. از طرفی، نوع ارزیابی فرد از موقعیت ها نه تنها باعث می شود که فرد رویدادهای ناگوار زندگی را فشارزاتر ارزیابی کند، بلکه بر نوع شیوه‌ی مقابله با این عوامل تنیدگی را نیز تأثیر می گذارد. بررسی هایی که بر روی دختران فراری انجام شده، نشان می دهد که این افراد از منابع حمایتی و رویارویی کمتری برخوردارند و در مقابل رویدادهای فشارزا آسیب پذیرترند (معظمی، ۸۰). نوع ارزیابی فرد از رویدادها و به کارگیری شیوه‌ی مقابله ای خاص، به نوع شخصیت فرد و این که فرد از چه نوع شخصیتی برخوردار است، به شرایط زندگی فرد و تجربیات کودکی، به نوع رفتار والدین، به شیوه‌ی تربیتی و غیره بستگی دارد. (ساراسون^۱، ۱۹۹۲). میزان عوامل تنیدگی را که در دختران فراری وجود دارد بسیار بیشتر از دختران عادی است، در مقابل شیوه ای که این دختران برای مواجهه با مشکلات خود بکار می برند، بیشتر شیوه های ناکارآمد و هیجان مدار است. بر اساس نظر فولکمن^۲ و لازاروس^۳ (۱۹۹۱) به دنبال رویداد تنیدگی را، فرد به دنبال تلاش شناختی به منظور غلبه پیدا کردن بر تنیدگی، تحمل کردن، کاهش دادن یا به حداقل رساندن تأثیر آن است، ولی در دختران فراری به علت آستانه‌ی تحمل پایین به جای رویکرد شناختی مؤثر، از راهبردهای هیجانی ناکارآمد استفاده می برند. از دیگر تفاوت های نوجوان عادی و فراری در ابعاد عزت نفس و احساس کفایت است (ولف^۴، ۱۹۹۹). برخی محققان نشان داده اند که آموزش آرمیدگی عضلانی^۵ و حل مسئله^۶ می تواند در کاهش تنش دختران فراری مؤثر باشد (معظمی، ۸۰)، اما پژوهشی که این پدیده را قبل از فرار مورد بررسی قرار دهد، انجام نشده است. پژوهش حاضر سعی دارد تا با استفاده از پرسش نامه محقق ساخته، دختران در معرض فرار را مشخص نموده و به بررسی تأثیر آموزش تنش زدایی تدریجی در کاهش تمایل به فرار،

¹ Sarason

² Folkman

³ Lazarus

⁴ Wolf

⁵ Relaxing

⁶ Problem Solving

افزایش عزت نفس و کاهش میزان تنیدگی بپردازد. با در نظر گرفتن این اهداف و با توجه به تحقیقات پیشین در قلمرو موضوع مورد بررسی فرضیه‌هایی که در پی می‌آیند تدوین گردیدند:

- ۱- آموزش تنش‌زدایی تدریجی منجر، به کاهش تمایل به فرار در دختران در معرض فرار می‌شود.
- ۲- آموزش تنش‌زدایی تدریجی، منجر به کاهش میزان تنیدگی در دختران در معرض فرار می‌شود.
- ۳- آموزش تنش‌زدایی تدریجی، منجر به افزایش عزت نفس در دختران در معرض فرار می‌شود.

روش

جامعه‌ی آماری و نمونه‌ی آماری

جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل دختران در معرض فرار (۱۳ تا ۱۷ ساله) مناطق ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۴، ۲ آموزش و پرورش شهر تهران است.

نمونه

نمونه‌گیری در دو مرحله انجام شد. نخست آمارهایی که از بهزیستی دریافت شد، ۱۴۸ نفر دختر فراری از شمال تهران، ۱۸۹ نفر دختر فراری از جنوب تهران، ۱۸۱ نفر دختر فراری از غرب و شرق تهران که در سال ۱۳۸۱ ثبت شده بود مورد توجه واقع شده، در مرحله‌ی دوم، مناطق ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۴، ۲ به عنوان مناطقی که از لحاظ فرار بالاترین فراوانی را داشته‌اند، انتخاب شدند. پس از کسب مجوز طی مراحل قانونی و اداری از هر منطقه‌ی ۲ مدرسه به صورت کاملاً تصادفی و از هر مدرسه ۲ کلاس انتخاب شد. یعنی جمعاً ۱۲ مدرسه و ۲۴ کلاس، واحد نمونه‌ی این مرحله را تشکیل دادند. ۷۶۰ نفر از دانش‌آموزان از بین مقاطع گوناگون (اول، دوم، سوم و پیش‌دانشگاهی) انتخاب شده و برای تعیین دختران در معرض فرار مورد آزمون قرار گرفتند. در این مرحله، نمونه‌گیری از نوع تصادفی خوشه‌ای بوده و کلاس، واحد نمونه‌گیری است. برای این مرحله، پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته که در مراحل اول پژوهش نرم‌گیری شده و اعتبار و روایی آن به دست آمد، استفاده شد. دخترانی که نمره‌ی آنها از نقطه‌ی برش بیشتر شد به عنوان نمونه برای بررسی مرحله‌ی دوم انتخاب شدند. مرحله‌ی دوم: تعداد ۵۶ نفر از دخترانی که در مرحله‌ی

اول از مناطق ۴، ۱۵، ۱۶ و ۱۹ مورد آزمون قرار گرفتند، به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایشی و گواه قرار داده شدند.

ابزار جمع آوری اطلاعات

در این پژوهش از ۳ پرسش نامه استفاده شد:

۱- پرسش نامه‌ی محقق ساخته‌ی تمایل به فرار که به منظور غربال کردن و انتخاب دانش آموزان در معرض فرار به کار رفت. این پرسش نامه، حاوی ۵۳ سؤال می باشد و با توجه به نتایج پژوهش های قبلی شرایط اجتماعی اقتصادی وبافت خانوادگی و همچنین وضعیت تحصیلی مؤثر در بروز فرار مورد توجه واقع شده است. برای به دست آوردن روایی صوری، فرم اولیه‌ی پرسش نامه، مورد بررسی اساتید مجرب در این زمینه قرار گرفت. در این مرحله، علاوه بر نظر اساتید روان شناسی از نظرات کارشناسان آسیب های اجتماعی در بهزیستی ۲۹ استان نیز استفاده شد، اعتبار این پرسش نامه از طریق دو روش محاسبه شد: (۱) روش باز آزمایی و (۲) روش تنصیف (دو نیمه کردن). دو گروه نمونه از دختران شامل دختران فراری مقیم مراکز بهزیستی و دختران عادی از فرهنگسراها، با دامنه‌ی سنی ۱۵ تا ۲۵ ساله انتخاب شدند. هر یک از گروهها به صورت جداگانه توسط پرسش نامه مورد آزمون قرار گرفتند و بعد از دو هفته دوباره همین پرسش نامه روی گروهها اجرا شد. همبستگی حاصل از نمرات پیش آزمون، پس آزمون در گروه دختران فراری $r = 0.92$ و در گروه دختران عادی $r = 0.96$ به دست آمد. به منظور محاسبه‌ی اعتبار پرسش نامه به روش تنصیف، سؤال های پرسش نامه به دو نیمه تقسیم و همبستگی این دو نیمه از روش اسپیرمن براون محاسبه و مقدار $r = 0.91$ به دست آمد. برای محاسبه‌ی اعتبار، همبستگی به دست آمده را در فرمول $R = 2r/(1+r)$ قرار داده و مقدار $R = 0.95$ به دست آمد که اعتبار بالایی را نشان می دهد.

نقطه‌ی برش پرسش نامه، بدین طریق محاسبه شد. پرسش نامه، روی ۱۵ دختر فراری مقیم در مراکز بهزیستی و ۲۵ دختر عادی اجرا شد و میانگین هر گروه به دست آمد. پس از محاسبه‌ی میانگین دو گروه، دو انحراف استاندارد زیر میانگین گروه بهنجار و دو انحراف استاندارد بالای میانگین گروه دختران فراری (نمره‌ی ۱۶۵) به عنوان نقطه‌ی برش پرسش نامه انتخاب شد.

۲- پرسش نامه‌ی عزت نفس کوپراسمیت: اعتبار این آزمون برای گروه نوجوان در سطح 0.90 و ضریب پایایی آزمون پس آزمون فرم B در طول یک مدت دو ماهه برای

هفت کلاس، بین ۰/۷۲، تا ۰/۸۵ بوده که در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. (چیو^۱، ۱۹۸۵، ۱۹۹۵، به نقل از صدر السادات، ۸۰).

۳- پرسش نامی مقیاس رویدادهای زندگی نوجوانان، به منظور سنجش میزان تنیدگی. ضریب اعتبار و روایی این پرسش نامه به ترتیب برابر با ۰/۷۶ و ۰/۸۷ است. (کافی، ۱۳۷۵)

متغیرها

این پژوهش شامل یک متغیر مستقل و سه متغیر وابسته می باشد. متغیر مستقل: آموزش تنش‌زدایی تدریجی و متغیر وابسته: میزان تمایل به فرار، میزان تنیدگی و میزان عزت نفس است که در این پژوهش مساوی نمراتی است که از پرسش نامه های مربوطه به دست آمده است.

طرح تحقیق

طرح کلی این پژوهش، از نوع طرح های شبه تجربی است. در این پژوهش، از یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده شده است. گروه آزمایش تحت تأثیرمتغیر مستقل قرار می گیرد و گروه کنترل تحت تأثیر هیچ متغیری قرار نمی گیرد. نمودار این طرح به شکل زیر می باشد.

E_1	O_1	X	O_2
C_2	O_1	---	O_2

۱۷ نفر از این دختران از فرهنگسرا (وابسته به دانشگاه تهران) و با مصاحبه‌ی قبلی انتخاب شدند و بعد از تشخیص این که از هر جهت بهنجار هستند و هیچ کدام از محورهای فرار در مورد آنها مصداق ندارد، مورد آزمون قرار گرفتند و ۸ نفر هم از بین نمونه دسترس بوده و عدم وجود محورهای فرار در مورد آنها، برای محقق مسلم بود. مشخصات طرح از این قرار است:

۱) طرح، از یک گروه آزمایشی و یک گروه گواه تشکیل شده است (E: گروه آزمایشی و C: گروه گواه)؛ ۲) هر دو گروه پیش از انجام آزمایش هم زمان با ۲ پرسش نامه، مورد بررسی قرار می گیرند (پیش آزمون)؛ ۳) هر دو گروه پس از انجام آزمایش (پس از اجرای متغیرهای مستقل روی گروه آزمایشی) دوباره هم زمان مورد بررسی قرار می

¹ Chiu

گیرند؛ ۴) خط پیوسته نشان می‌دهد که به علت انتخاب تصادفی، اثر متغیرهای مزاحم خنثی شده است (گروهها همتا شده‌اند). در این پژوهش، ماهیت تحقیق ایجاب می‌کند که از طرح تجربی استفاده شود. E_1 آموزش آرمیدگی (X) و گروه کنترل C به منظور خنثی کردن متغیرهای دیگر که در فاصله‌ی آموزش روی گروهها تأثیر گذاشتند.

آموزش

به منظور آموزش تنش زدایی تدریجی عضلانی، ۳ مدرسه به صورت تصادفی از مناطقی که در جامعه‌ی آماری ذکر شد، انتخاب شدند. مدرسه‌ی ارشاد از منطقه‌ی ۱۹، مدرسه‌ی هانی از منطقه‌ی ۱۵ و مدرسه‌ی نیایش از منطقه‌ی ۴. دانش آموزان دو کلاس از هر مدرسه که در مرحله‌ی قبل از تحقیق مورد آزمون قرار گرفته بودند و نمره‌ی بالا تر از نقطه‌ی برش به دست آورده بودند، گردآوری و در گروه آزمایشی قرار گرفتند. جمعاً سه گروه برای آموزش تنش زدایی تدریجی عضلانی وجود داشت. این تکنیک که به طور اختصاری PRT^۱ نامیده میشود، طی ده جلسه به دانش آموزان آموزش داده شد. به منظور آموزش PRT از روش جکوبسون به شیوه‌ی ۱۶ گروه عضلانی استفاده شد.

جلسه‌ی اول: در جلسه‌ی اول، پس از آشنایی مربی با اعضای گروه وصحت با تک تک افراد، مربی به بررسی ذهنیت افراد در مورد روان شناسی، تکنیک های روان شناسی و در نهایت PRT می پرداخت. در این جلسه، همچنین قواعد گروهی تذکر داده شد و قرارداد رفتاری بین مربی و اعضای گروه منعقد شد. ماده‌هایی از قرارداد رفتاری بدین عبارت بودند: ۱) در دوره‌های PRT کسی نباید غیبت کند؛ ۲) تأخیر بیش از ۵ دقیقه مستلزم جریمه است؛ ۳) در گروه کسی نباید پیج پیچ کند و اگر کسی حرفی دارد بلند مطرح کند؛ ۴) حداقل روزی دو بار تمرین انجام شود و...

پس از این مقدمات پیش آزمون اجرا گردید، پیش آزمون شامل همان آزمون‌هایی بود که در طرح تحقیق عنوان شد.

جلسه‌ی دوم: در جلسه‌ی دوم، پس از پذیرایی، مربی در مورد استرس صحبت کرد. سر فصل‌های عنوان شده در جلسه‌ی دوم عبارت بودند از: استرس چیست، استرسور چیست، چه استرسورهایی در محیط اطراف شما وجود دارد، استرس چه اثراتی در بدن دارد، چه بیماری‌هایی با استرس در ارتباطند و در نهایت چه راهکارهایی برای مقابله با استرس وجود دارد، کدام راهکار مؤثر و کدام نا کارآمد است. این مباحث به صورت گروهی انجام شد. مربی از تک تک اعضای گروه می‌خواست که در بحث‌ها شرکت کنند و مطالبی را که دانش آموزان می‌گفتند روی تابلو یادداشت می‌کرد و در انتهای هر مبحث، مطالب را

¹ Progressive Relaxation Training

کامل می‌کرد. در انتهای جلسه‌ی دوم پس از عنوان کردن راهکارهای مؤثر در مقابل استرس تکنیک PRT به عنوان یکی از مؤثرترین تکنیک‌های شناختی-جسمی در مقابل استرس معرفی شد.

جلسه‌ی سوم: در این جلسه، مربی با کمک اعضای گروه به طور خلاصه، مباحث جلسه‌ی قبل را مرور کرد، سپس به توضیح تاریخچه‌ی پیدایش PRT پرداخت. همچنین در این جلسه منطبق و روش کار عنوان شدو عضلاتی که در آموزش این تکنیک به کار می‌روند، برای اعضای گروه توضیح داده شد. این عضلات به شرح زیر است:

گروه عضلات	شیوه‌ی انقباض
دست و قسمت پایین بازوی مسلط	سفت کردن مشت
بازوی مسلط با عضلات دوسر	آرنج را به طرف پایین روی صندلی فشار دهید
دست و قسمت پایین بازوی غیر مسلط	سفت کردن مشت
بازوی غیر مسلط با عضلات دوسر	آرنج را به طرف پایین روی صندلی فشار دهید
پیشانی	لبوها را تا جای ممکن بالا ببرید
عضلات قسمت مرکزی صورت	چشم‌ها را چپ کرده (لوج) و بینی را به طرف بالا جین دهید.
قسمت پایین صورت و آرواره‌ها	دندان را به سختی روی هم فشار داده و گوشه‌های دهان را به طرف عقب بکشید
گردن	چانه را به مواریت عضلات گلو و گردن به طرف پایین بکشید
سینه، شانه‌ها، قسمت بالای پشت	دو استخوان کتف را به طرف یکدیگر بکشید
شکم با معده	معده را سفت کنید.
زان پای مسلط	عضلات بالای زان و زیر زان را بالا آورده و در مقابل قرار دادن پا از نظر وضع معادل کنید
پشت یا (ساق) مسلط	پنجه‌های پا را از مزج به طرف سر بکشید
عضلات پای مسلط (کف و پشت پا)	انگشتان پا را به طرف جلو نشانه گرفته، آنها را حلقه کنید و پا را به طرف داخل بر گردانید
زان پای غیر مسلط	مانند گروه عضلات ۱۱
پشت پای (ساق) غیر مسلط	مانند عضلات گروه ۱۲
عضلات پای غیر مسلط (کف و پشت پا)	مانند عضلات گروه ۱۳

در این جلسه فقط شیوه‌ی انقباض عضلات در هرگروه عضلانی با دانش آموزان تمرین شد و افرادی که در انقباض مشکل داشتند موردبررسی و آموزش جداگانه قرار گرفتند. در انتهای جلسه مربی برنامه آموزشی را با ذکر تاریخ به دانش آموزان داد. جلسات تمرینی از جلسه‌ی چهارم تا جلسه‌ی دهم چنین بود: جلسات ۴، ۵، ۶ و به تمرین ۱۶ گروه عضلانی پرداخته شد، جلسات ۷ و ۸ به صورت ۷ گروه عضلانی، جلسه‌ی ۹، به صورت ۴ گروه عضلانی و جلسه ۱۰ به صورت ۱ گروه عضلانی و در نهایت اجرای پس آزمون.

در جلسات ۷ گروهی، عضلات عبارت بودند: (۱) عضلات دست مسلط؛ (۲) عضلات دست غیر مسلط؛ (۳) سه گروه عضلات صورت؛ (۴) گردن و گلو؛ (۵) سینه، شانه‌ها،

قسمت بالای پشت و شکم؛ ۶) ران، پشت پا و پای مسلط؛ ۷) ران، پشت پا و پای غیر مسلط (شیوه‌ی انقباض عضلات مانند ۱۶ گروهی است)
 ترتیب انقباض تنش زدایی برای ۴ گروه عضلانی:
 ۱) عضلات بازو و دست و عضلات دو سر هر دو دست؛ ۲) صورت و گردن؛
 ۳) سینه، شانه‌ها، پشت و شکم؛ ۴) عضلات هر دو پا.

نتایج

به منظور بررسی تأثیر آموزش‌ها از روش *t* وابسته برای مقایسه میانگین‌های حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل استفاده شد، تجزیه و تحلیل فوق‌با برنامه‌ی کامپیوتری SPSS انجام گرفت که نتایج آن را در جدول زیر مشاهده می‌نمایید:

جدول ۱- نتایج آزمون *t* در مورد تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آموزش تنش‌زدایی و کنترل.

مقدار <i>T</i> جدول $p < 0.05$	درجه‌ی آزادی	مقدار <i>T</i>	اختلاف میانگین‌ها	انحراف استاندارد	میانگین‌ها	تعداد		
۱,۶۷۵	۵۴	۱,۱۳	۳,۴۹	۱۴,۴۸	۸۲,۲۹	۳۷	آزمایشی	پیش‌آزمون
۲,۴۱				۱۲,۹۲	۸۶,۷۸	۱۹	گواه	عزت‌نفس
۱,۶۷۵	۵۴	*۲,۲۷	۸,۹۴	۱۳,۲۳	۹۴,۹۴	۳۷	آزمایشی	پس‌آزمون
۲,۴۱				۱۵,۲۴	۸۶,۰۰	۱۹	گواه	عزت‌نفس
۱,۶۷	۵۴	۰,۴۶	۵,۲۲	۴۲,۸۲	۷۵,۵۶	۳۷	آزمایشی	پیش‌آزمون
۲,۴۱				۳,۵۳	۷۵,۷۸	۱۹	گواه	میزان‌تندیگی
۱,۶۷	۵۴	*۳,۸۸	۴۶,۲۷	۲۱,۰۱	۳۵,۶۷	۳۷	آزمایشی	پس‌آزمون
۲,۴۱				۶۶,۸۷	۸۱,۹۴	۱۹	گواه	میزان‌تندیگی
۱,۶۷	۵۴	۰,۱۵	۱	۱۹,۶۱	۱۸۳	۳۷	آزمایشی	پیش‌آزمون
۲,۴۱				۲۶,۷۸	۱۸۴	۱۹	گواه	تمایل به فرار
۱,۶۶	۲۹	۱,۲۳	۱۴,۵	۱۶۸,۸۴	۱۵۴,۳۳	۱۸	آزمایشی	پس‌آزمون
۲,۴۶				۲۷,۷	۱۶۸,۰۶	۱۳	گواه	تمایل به فرار

این جدول نتایج آزمون *t*، به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهشی یعنی مقایسه‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروهی که تحت آموزش تنش‌زدایی قرار گرفته‌اند را در مقایسه با گروه کنترل نشان می‌دهد. در مورد فرضیه‌ی اول تحقیق: آموزش تنش‌زدایی منجر به کاهش تمایل به فرار در دخترانی که در معرض فرار هستند، می‌شود. با توجه به این جدول، بین پیش‌آزمون نمره‌های تمایل به فرار گروه آزمایش و گروه کنترل،

تفاوت معنی دار وجود ندارد ($T_{Ob} = 0/15 < T_{cr}$). بین موقعیت پس آزمون دو گروه تفاوت وجود دارد، ولی از نظر آماری معنی دار نیست ($T_{Ob} = 1/23 < T_{cr}$). در نتیجه، فرضیه‌ی اول تحقیق، تأیید نمی‌شود.

در مورد فرضیه‌ی دوم تحقیق: آموزش تنش‌زدایی تدریجی منجر به کاهش تنیدگی در دختران در معرض فرار می‌شود. با توجه به نتایج جدول در مورد نمره‌های میزان تنیدگی نیز، تفاوت معناداری بین نمره‌های پیش آزمون دو گروه وجود ندارد ($T_{Ob} = 0/46 < T_{cr}$)، اما در مورد نمره‌های پس آزمون دو گروه، تفاوت معنادار وجود دارد ($T_{Ob} = 3/88 > T_{cr}$) در مورد نمره‌های تنیدگی تفاوت پس آزمون دو گروه در سطح $0/01$ معنادار است ($p < 0/01$)، در نتیجه فرض دوم تحقیق تأیید می‌شود.

در مورد فرضیه‌ی سوم تحقیق: آموزش تنش‌زدایی تدریجی منجر به افزایش عزت نفس در دختران در معرض فرار می‌شود. همان‌طور که جدول نشان می‌دهد پیش آزمون در نمره‌ی عزت نفس بین دو گروه (آرمیدگی و کنترل) تفاوت معنی دار ندارند. وجود دارد ($T_{Ob} = 0/13 < T_{cr}$). اما در مورد پس آزمون دو گروه در نمره‌ی عزت نفس تفاوت معنادار وجود دارد ($T_{Ob} = 2/27 > T_{cr}$). بنابراین، فرضیه‌ی سوم پژوهش تأیید می‌شود، یعنی آموزش تنش‌زدایی تدریجی منجر به افزایش عزت نفس در دختران در معرض فرار می‌شود. از آنجا که مقایسه‌ی پیش آزمون این دو گروه، هیچ‌گونه تفاوت معناداری را نشان نمی‌دهد و شرایط هر دو گروه آرمیدگی و کنترل در طول آزمایش یکسان بوده و تنها تفاوت آنها دریافت آموزش تنش‌زدایی تدریجی در گروه آزمایش و عدم دریافت آن در گروه کنترل بوده است، در نتیجه این تغییر تحت تأثیر آموزش‌ها ایجاد شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول، مشخص می‌شود که آموزش مهارت‌های حل مسئله می‌تواند در میزان تنیدگی دختران در معرض فرار گروه نمونه، مؤثر واقع شده و آن را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. این تأثیر در مورد عزت نفس افراد گروه نمونه نیز مشاهده شده است، به طوری که نمرات حاصل از پرسش‌نامه‌ی عزت نفس در گروه آزمودنی پس از آموزش‌ها، افزایش معناداری را نشان داده است. نتایج تحقیق حاضر، با نتایج پژوهش‌های گذشته همخوانی دارد. (معظمی، ۱۳۸۰) نشان داد که آموزش مهارت‌های حل مسئله، می‌تواند در کاهش میزان تنیدگی دختران فراری مؤثر باشد. حال، با توجه به پیشینه‌ی تحقیقاتی که ارائه شد، میزان تنیدگی بالا و عزت نفس پایین، شاخص دختران فراری است. بنابراین، همان‌طور که در این پژوهش فرض شده است تغییر این دو

شاخص باید کاهشی را در زمینه‌ی تمایل به فرار ایجاد کند با توجه به نتایج به دست آمده از جدول، مشخص می‌شود که آموزش تنش زدایی تدریجی می‌تواند در میزان تنیدگی دختران در معرض فرار گروه نمونه مؤثر واقع شده و آن را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. این تأثیر در مورد عزت نفس افراد گروه نمونه نیز مشاهده شده است، بطوری که نمرات حاصل از پرسش نامه‌ی عزت نفس در گروه آزمودنی پس از آموزش‌ها افزایش معناداری را نشان داده است. حال با توجه به پیشینه‌ی تحقیقاتی که ارائه شد میزان تنیدگی بالا و عزت نفس پایین، شاخص دختران فراری است. بنابراین، همان طور که در این پژوهش فرض شده است، تغییر این دو شاخص باید کاهشی را در زمینه‌ی تمایل به فرار ایجاد کند. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول، کاهش معناداری در نمرات تمایل به فرار گروه نمونه مشاهده می‌شود، اما از آنجا که این کاهش هم در گروه کنترل و هم در گروه آزمایش وجود دارد، نمی‌توان این تغییر را صرفاً به اعمال متغیر مستقل (آموزش تنش زدایی تدریجی) در گروه آزمایش نسبت داد. برای توضیح این کاهش، می‌توان عوامل مختلفی را در نظر گرفت، عوامل مقطعی که در موقعیت پیش آزمون منجر به افزایش نمرات تمایل به فرار دختران شده و در طول زمان این عوامل برای هر دو گروه کنترل و آزمایش از میان رفته‌اند، مثلاً اضطراب امتحان و سنگین بودن حجم درس‌ها، در موقعیت پیش آزمون می‌توانسته سبب افزایش نمرات دختران شود، ولی با توجه به این که پس از آزمون بعد از امتحان از دو گروه گرفته شده و در پایان ترم تحصیلی بوده است، منجر به کاهش نمرات شده است. البته تمام این تغییرات را نمی‌توان مربوط به متغیرهای مداخله‌گر یا مزاحم مرتبط دانست، سهمی از واریانس تغییر مربوط به آموزش تنش زدایی تدریجی می‌باشد، چون در گروه آزمایش این تغییر بیشتر مشاهده می‌شود. به طوری که میانگین نمرات در گروه آزمایش $M=154/23$ و در گروه کنترل $M=168/56$ می‌باشد. اما از آنجا که این تفاوت از نظر آماری معنادار نیست، نمی‌توان تمام واریانس تغییر را به آموزش نسبت داد. با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه‌ی فرار، آموزش تنش زدایی تدریجی فقط می‌تواند در زمینه‌ی متغیرهای روانی مؤثر افتد، در حالی که پدیده‌ی فرار، یک متغیر چند عاملی است و متغیرهایی نظیر عوامل خانوادگی، متغیرهای مربوط به مدرسه، وضعیت اقتصادی - اجتماعی و... همچنان بر جای خود باقی است. در حین ارائه‌ی آموزش‌ها، بعضی افراد گروه خواستار انجام مشاوره‌ی فردی بودند و باتوجه به شرایط ویژه‌ای که داشتند، نیاز به مداخله در بحران تشخیص داده می‌شد، ولی به منظور یکسان نگه داشتن شرایط آزمایش و جلوگیری از تأثیر مداخله‌ی مشاوره و آموزش تنش زدایی از ارائه‌ی چنین مشاوره‌ی خودداری می‌شد. نمی‌توان انتظار داشت پدیده گسترده‌ای چون

فرار، صرفاً با آموزش تنش‌زدایی تدریجی به طور کامل کنترل شود. به منظور کاهش تمایل به فرار به زیر نقطه‌ی برش، می‌بایست علاوه بر آموزش ارائه شده، مشاوره‌های طولانی مدت فردی و خانوادگی، کمک به بهبود وضعیت اقتصادی و... نیز ارائه شود.

کاربرد نتایج

از نتایج این پژوهش می‌توان در موارد مختلفی استفاده کرد:

در سطح نظری، دیدگاه‌های مختلف مربوط به عوامل فرار در دوران نوجوانی از جمله عزت نفس و میزان تنیدگی مورد بحث قرارگرفت. طرح این‌گونه مباحث، به ویژه در خصوص نوجوانان فراری، علاوه بر این که می‌تواند به عنوان زمینه و پایه‌ای برای مطالعات بعدی مربوط به این موضوعات، مورد اشاره‌ی محققان و پژوهشگران قرار گیرد، در عین حال می‌تواند فواید عملی نیز در بر داشته باشد.

آموزش تنش‌زدایی تدریجی در عصر تنیدگی شاید از ضروریات برای مردم، به ویژه افرادی که در مواجهه بیشتر با رویدادهای تنیدگی‌زا هستند، باشد. نتایج این پژوهش، نشان داد که آموزش تنش‌زدایی تدریجی موجب کاهش تنیدگی می‌شود. آموزش این شیوه در مراکز بهداشتی، مراکز مشاوره‌ای دانشگاهها و مراکز درمانی و کلینیک‌های خصوصی می‌تواند مفید باشد. این آموزش، حتی به طور غیر مستقیم منجر به افزایش عزت نفس نوجوانان شد. از آنجا که عزت نفس بالا سدی در مقابل ناپهنجاری‌های روانی است و در کارآیی مؤثر فرد تأثیر بسزایی دارد. هرگونه آموزش و تکنیکی که منجر به افزایش عزت نفس شود، بسیار سودمند است.

منابع

- بازیاری میمندی، م. (۱۳۸۱). بررسی ویژه‌گی‌های شخصیتی و میزان تنیده‌گی در دختران فراری و عادی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- سرمد، ز. و بازرگان، ع. (۱۳۸۴). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: آگاه.
- سعیدی، م. (۱۳۷۲). بررسی علل فرار نوجوانان از خانه. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- شریفی، ز. (۱۳۸۰). بررسی علل اجتماعی فرار مجدد دختران از منزل با تأکید بر نقش خانواده. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه شاهد، تهران.
- صدرالسادات، س. ج. و شمس اسفندآباد، ح. (۱۳۸۰). عزت‌نفس در افراد با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- قائمی، ع. (۱۳۷۳). آسیب‌ها و عوارض اجتماعی: ریشه‌یابی، پیش‌گیری، و درمان. تهران: انتشارات امیری.
- کافی، س. م. (۱۳۷۵). بررسی شیوه‌های رویارویی با تنیده‌گی روانی و ارتباط آن با سلامت روانی در نوجوانان مدارس عادی و خاص شهر تهران. پایان‌نامه‌ی دکتری، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- معلمی‌گودرزی، ب. (۱۳۸۰). بررسی تأثیر آموزش تنش‌زدایی تدریجی و مهارت‌های حل مسئله بر میزان تنیده‌گی و شیوه‌های مواجهه‌ی دختران فراری. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- Midwest Homeless Adolescent Research Projects. (n.d.). *Midwest longitudinal study of homeless adolescents: Summary report to participating agencies*. Retrieved 25 February 2006, from http://www.mwhomeless.com/mlsha_report.htm.
- Wolfe, S. M., Toro, P. A. & McCaskill, P. A. (1999). A comparison of homeless and matched housed adolescents on family environment variables. *Journal of Research on Adolescence*, 9(1), 53-66.
- Wyman, J. R. (1997). Drug abuse among runaway and homeless youths calls for focused outreach solutions. *NIDA Notes*, 12(3). Retrieved 25 February 2006, from The National Institute on Drug Abuse (NIDA) Website: http://www.nida.nih.gov/NIDA_Notes/NNVol12N3/Runaway.html