**پروتکل آموزش گروهی ایمن سازی در مقابل استرس بر کاهش تنیدگی**

روزهای برگزاری جلسات آموزشی برای گروه آزمایش 2 روز در هفته به مدت ۵ هفته و هر جلسه به مدت ۲ ساعت تعیین شد.

در جلسه اول در مورد ویژگی های دوره و مدت زمان آن صحبت شد و از مادران خواسته شد به منظور استفاده حداکثر از آموزشها در تمامی جلسات شرکت کنند.

**جدول 1: خلاصه جلسات آموزشی ایمن ساز در مقابل استرس**

|  |  |
| --- | --- |
| **جلسات** | **توضیحات** |
| **جلسه اول** | آشنایی و معارفه، تشریح اهداف و قوانین گروه، مفهوم سازی و توصیف استرس ، علائم و پیامدهای آن. |
| **جلسه دوم** | اموزش تن ارامی و تنش زدایی |
| **جلسه سوم** | آشنایی با مفاهیم شناختی، نقش افکار در ایجاد استرس و ارتباط افکار با احساسات و رفتار، آشنایی با ویژگیهای افکار خود آیند منفی و معرفی خطاهای شناختی |
| **جلسه چهارم** | آموزش چگونگی مقابله با افکار منفی |
| **جلسه پنجم** | آموزش خود گویی هدایت شده و نقش خود گویی های منفی در ایجاد استرس |
| **جلسه ششم** | آموزش تمرکز فکر و تکنیکهای توجه برگردانی |
| **جلسه هفتم** | اموزش حل مساله |
| **جلسه هشتم** | آموزش مهارت مدیریت خشم |
| **جلسه نهم** | تمرین مهارت های آموخته شده در جلسات قبل ولزوم به کار گیری آنها در هنگام برخورد با موقعیتهای استرس زا ، جمع بندی مطالب و پایان دادن |

**تعریف نظری**

**ایمن سازی در مقابل استرس**: یک مداخله شناختی رفتاری مرکب از عناصری از قبیل اصول تدریس ، بحث سقراطی ، بازسازی شناختی، حل مساله، آموزش تنش زدایی، تمرین رفتاری و تصویر سازی ذهنی، خودنظارتگری، خود رهنمود گری، خود تقویتی و تلاش برای تغییر محیط میباشد که هدف آن حذف کامل استرس از زندگی نیست ، بلکه منظور این است که افراد با استفاده از تکنیکهای خاص در کنترل فشارهای روانی و پیشگیری از آن توفیق یابند (مایکنبام؛ ترجمه مبینی، ۱۳۷۶).

**تعریف عملیاتی**

**آموزش گروهی ایمن سازی در مقابل استرس**: در این پژوهش منظور ۹ جلسه آموزش گروهی بر مبنای اصول شناختی رفتاری متشکل از آموزش تن آرامی ، مقابله با افکار خود آیند منفی بازسازی شناختی، آموزش خودگوییهای مثبت به جای خود گوییهای منفی، تکنیکهای توجه برگردانی، حل مساله و مدیریت خشم و می باشد. این جلسات دو بار در هفته به مدت تقریبی ۱۲۰ دقیقه برگزار می شود. ساختار کامل جلسات که بر اساس نظریه مایکتبام طراحی شد.

**شرح جلسات آموزش**

**جلسه اول**

**هدف: آشنایی و معارفه، تشریح اهداف و قوانین گروه، مفهوم سازی و توصیف استرس ، علائم و پیامدهای آن.**

**شرح جلسه**:در ابتدای جلسه بعد از سلام و احوالپرسی و معرفی رهبر گروه و آشنایی و معارفه اعضای گروه با یکدیگر و نیز عرض به خاطر حضور در جلسات آموزش ، توضیح مختصری پیرامون ساختار جلسات أهداف، قوانین و وظایف کلی اعضای گروه داده شد.

سپس جلسه با مفهوم سازی و توصیف استرس ادامه یافت و به افراد توضیح داده شد که به طور کلی استرس و احساس درونی و دهتی نسبت به هر تغییری است که موجب می شود از لحاظ جسمی یا روانی احساس ناراحتی کنند. تغییرات در زندگی بی شمارند ، برخی از این تغییرات تدریجی اند و برخی دیگر ناگهانی می باشند. ولی به هر حال تغییرات در افراد متفاوت ناراحتی های متفاوتی ایجاد می کند که شناسایی آنها و به کار گیری روشهای مقابله ای موثر میتواند در کاهش ناراحتیها و نگرانی ها مفید باشد. در ادامه جلسه ، علائم و نشانه های جسمانی، روانی و رفتاری استرس معرفی گردید.

1)نشانه های جسمانی که شامل تپش قلب ، تند شدن تنفس ، مشکلات گوارشی مانند زخم معده و تهوع، عرق کردن کف دستها سرد شدن دست و پا ، سردرد، بیماری های قلبی عروقی و .... می باشد.

۲) نشانه های روانی شامل افسردگی، اضطراب و نگرانی ، مشکل تمرکز افکار منفی ، مشکل در تصمیم گیری بی حوصلگی و مشکلات حافظه می باشند.

۳) نشانه های رفتاری که شامل فرار از موقعیتهای ایجاد کننده استرس ، مشکلات خواب، سوء مصرف دارو ها ، کاهش تمایلات جنسی ، کناره گیری ، انزوا و رفتار ستیزه جویانه می باشند.

در ادامه جلسه پیرامون مداخلات رفتاری و روان شناختی با تغییر سبک زندگی مانند کنترل و مدیریت استرس با استفاده از تکنیک هایی چون تن آرامی ، شیوه های حل مساله ، کنترل خشم و در پیش گیری و افزایش سلامتی به افراد گروه توضیح داده شد. در انتها نیز درباره دیدگاه آموزش ایمن سازی در مقابل استرس مایکنام به عنوان یکی از راههای مقابله با استرس ، توضیحاتی ارائه گردید و سه مرحله این دیدگاه یعنی مفهوم سازی ، اکتساب و تمرین و کاربرد و پیگیری مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

بعد از توضیح کامل آنچه بیان گردید و جمع بندی کلی از مطالب این جلسه به کمک اعضای گروه صورت گرفت و به سوالات افراد پاسخ داده شد. جلسه با تعیین تکلیف و دریافت بازخورد از افراد گروه خاتمه یافت.

**تکلیف :** از افراد گروه خواسته شد که هر کدام یک موقعیت استرس زا ، علایم و نشانه های تشخیص آن موقعیت و واکنش هایی که در قبال آن داشته اند را نوشته و در جلسه بعد عنوان کنند.

**جلسه دوم**

**هدف: اموزش تن ارامی و تنش زدایی**

**شرح جلسه**: بعد سلام و احوالپرسی از افراد گروه در مورد یاد آوری جلسه قبل سؤال شد و تکالیف جلسه قبل نیز مورد بررسی قرار گرفت. برای اینکه حساسیت در مورد انجام تکالیف از بین برود، به این نکته اشاره شد که در دیدگاه آموزش ایمن سازی در مقابل استرس به تمرین چه در طول جلسات و چه خارج از آن اهمیت خاصی داده شده است و میزان بهره مندی افراد از آموزش ، بستگی به میزان تکرار و تمرین آنها دارد.

سپس جلسه با اشاره به علائم جسمانی استرس و بررسی این علائم ادامه یافت و آموزش تن آرامی به عنوان راهبردی جهت کاهش علائم جسمانی استرس، مهار تنش و ارتقاء آرامش در ذهن و بدن افراد معرفی شد. سپس به ارائه مقدمه ای در مورد شرایط لازم برای انجام تن آرامی، زمان مناسب آن ، میزان تمرین روزانه و میزان انقباض عضلات پرداخته شد و توضیحات زیر به افراد گروه داده شد:

یادگیری تن آرامی همانند هر مهارتی وقت گیر و محتاج تمرین است. اکثر افراد با ۳۰ دقیقه تمرين روزانه در طول یک ماه میتوانند به موفقیت های مهم و تاثیر گذار برسند.

برای شروع تمرین از پیش تصمیم بگیرید که کجا میخواهید تمرین کنید و مطمئن باشید که جای آرامی را انتخاب کرده اید و هیچ کس شما را آشفته نمی کند. اگر گرسنه هستید یا تازه غذا خوردهاید به تمرین اقدام نکنید چون این حالت ها کار را دشوار می کند. از اتاقی که بسیار گرم یا سرد است استفاده نکنید. بهتر است که تمرین های تن آرامی را زمانی شروع کنید که تا حد ممکن راحت باشید. هر روز زمان واحدی را برای تمرین انتخاب نکنید بلکه در ساعت های مختلف این کار را انجام دهید تا بینید آیا تمرین در ساعت های مختلف تاثیر متفاوتی دارد؟ اگر به نظر میرسد که آرمیدگی برای شما تاثیر فوری ندارد آن را برای خود بهانه قرار ندهید، این کار را ادامه دهید و در نظر داشته باشید که تمرین تن آرامی بسیار لازم است، سپس آموزش تنفس شکمی به صورت زیر به

افراد داده شد:

ابتدا چشمهای خود را ببندید و سعی کنید از راه بینی نفس عمیق بکشید چند ثانیه نفس خود را نگه دارید و سپس از راه دهان آن را بیرون دهید، هنگام دم و بازدم از عضلات شکم خود استفاده کنید. این نوع تنفس ضربان قلب شما را آرام و با عث کاهش تنش میشود. پیش از شروع تمرین تن ارامی به انجام تنفس شکمی بپردازید.

سپس توضیح داده شد که فعالیت عمده تمرین حاضر، ایجاد تنیدگی و آرمیدگی متناوب در گروهی از عضلات است. باید آنقدر بر عضلات تنش وارد کنید که تنیده شوند ولی نه آنقدر که درد بگیرند ، هرگاه عضلات شما درد گرفت یعنی بیش از حد تنش ایجاد کرده اید. در ادامه به مقیاس زهنی ۰ تا ۱۰۰ برای برآورد میزان استرس قبل و بعد از تمرین اشاره شد و گفته شد که این یک مقیاس تقریبی است و انتظار می رود که افراد به طور تخمینی از آن، جهت برآورد میزان استرس استفاده کنند.

سپس آموزش تن آرامی صورت گرفت.

**تكليف**: از اعضای گروه خواسته شد که با فراهم آوردن شرایط لازم در خانه، به انجام تن آرامی با کمک سی دی های آموزشی که رهبر گروه در اختیارشان قرار داده بود، پرداخته و نتایج را در جدول کنترل فشار روانی ضمیمه به صورت روزانه ثبت نمایند.

**جلسه سوم**

**هدف: آشنایی با مفاهیم شناختی، نقش افکار در ایجاد استرس و ارتباط افکار با احساسات و رفتار، آشنایی با ویژگیهای افکار خود آیند منفی و معرفی خطاهای شناختی**

**شرح جلسه**: در این جلسه بعد از سلام و احوالپرسی ، به مرور تکالیف جلسه قبل پرداخته شدو اشکالات افراد در حین تمرینات تن آرامی بررسی و رفع گردید. سپس در مورد زیر بنای شناخت درمانی ، ارتباطات متقابل افکار و احساسات و رفتار و نقش افکار منفی در ایجاد احساسات ناخوشایند و رفتار نامطلوب توضیح داده شد.

در ادامه با ذکر چند مثال توضیح داده شد که افکار غیر منطقی ، منشاء تمام مشکلات و ناراحتی های روحی و روانی در افراد می باشند . بنابر این اصلاح این افکار می تواند در کاهش نگرانی ها و مشکلات افراد موثر باشد. اولین قدم جهت مبارزه با این افکار منفی ، شناسایی آنهاست .برای شناسایی این افکار آشنایی با خصوصیات و ویژگی های آنها لازم و ضروری است. لذا برخی از مهمترین خصوصیات افکار منفی به صورت زیر توضیح داده شد:

1)خود آیند هستند.

۲) غیر ارادی هستند.

۳) توجیه پذیر و منطقی به نظر می رسند .

۴) تحریف شده هستند.

۵) کوتاه و مختصر هستند.

۶) اغلب به صورت فجیع و ناگوار جلوه می کنند.

۷) از دوران کودکی آموخته میشوند

۸) در افراد مختلف متفاوتند.

سپس توضیح داده شد که افکار خودآیند منفی برخاسته از خطاهای شناختی هستند و این خطاها باعث میشوند که دریافتها وبرداشتهای ما ، مخدوش گردند. در ادامه خطاهای شناختی تعمیم بیش از حد، انتزاع انتخابی، استدلال به شیوه همه یاهیچ ،شخصی سازی و پرچسب زدن با ذکر مثالهایی معرفی گردیدند.

در پایان با جمع بندی مطالب و تعیین تکلیف جلسه پایان یافت.

**تكليف**: از افراد خواسته شد که هر کدام یک موقعیت استرس آور، هیجانهای ناخوشایند مربوط به آن و افکار منفی ایجاد کننده آن را یادداشت کرده و در جلسه بعد گزارش کنند. ضمن اینکه به تمرین تن آرامی ادامه دهند.

**جلسه چهارم**

**هدف : آموزش چگونگی مقابله با افکار منفی.**

**شرح جلسه**: در این جلسه با مرور خلاصه ای از مطالب جلسه قبل مرور تکالیف و رفع اشکالات ، گامهای لازم برای مقابله با افکار منفی به صورت وقوف بر افکار منفی ، پاسخ به افکار منفی و اقدام عملی جهت آزمودن این افکار ، برای افراد گروه بیان گردید. بدین صورت که نخستین گام غلبه بر تفکر منفی وقوف بر این افکار و اثر آن در شما میباشد. افکار منفی باعث ناراحتی شما می شود و شما را مضطرب ، غمگین و افسرده ، نا امید ، معذب وخشمگین می سازند. به جای اینکه تحت سیطره این احساسات قرار گیرید می توانید از آنها به عنوان نشانه ای برای عمل استفاده کنید یعنی وقتی خلقتان به سمت منفی می گراید، ببینید که در ذهنتان چه می گذرد، سپس در مورد چگونگی انجام این کار گفته شد که بهترین راه برای وقوف بر افکار منفی ، یادداشت آنها به محض خطور به ذهن است و می توانید این کار را با تكميل جدول مربوط به افکار خودآیند منفی (ضمیمه پیوست) انجام دهید.

چیز هایی که در این برگه باید نوشته شوند عبارتند از:

1- تاریخ

۲- هیجانها (چه احساسی دارید و شدت آن بر حسب ۰ تا ۱۰۰ چقدر است؟)

۳- موقعیت (چه کار می کردید و به طور کلی در مورد چه چیزی فکر میکردید؟)

۴- افکار خود آیند منفی شما دقیقا چه بودند و میزان اعتقاد شما به هر یک از آنها بر حسب درجه بندی از ۰ تا ۱۰۰ چقدر است ؟

در ادامه گام دوم توضیح داده شد که شامل پاسخ به افکار منفی و یافتن گزینه های مفید تر و واقع بینانه تر می باشد .جهت این کار چهار سوال عمده وجود دارد که در یافتن پاسخهای منطقی به شما کمک می کند که عبارتند از:

1- شواهد کدامند؟

۲- چه نظر گاههای دیگری وجود دارد؟

3-اثر این شیوه تفکر شما چیست و محاسن و معایب آن کدامند؟

۴-خطاهای شناختی شما چیستند؟

و گام سوم ، اقدام عملی برای آزمون افکار می باشد که باعث می شود که پاسخهای خود را در جهان واقعی بیازمایید و ببینید که آیا با واقعیت ها همخوان هستند یا خیر و آیا نیازی به تغییر دارند؟ توضیح داده شد که برای اقدام به آزمون افکار منفی، گامهای زیر ضروری است:

١- پیش بینی خود یعنی فکر منفی خود آیند را به طور واضح بیان کنید.

۲-شواهد موجود موافق و مخالف آن را بررسی کنید.

۳-یک طرح عمل تنظیم کنید که در بررسی این نکته که پیش بینی شما درست است یا خیر به شما کمک کند. ۴- نتایج را یادداشت کنید .

5-بر اساس یافته ها نتیجه گیری کنید.

در پایان، با جمع بندی کلی از مطالب، تعیین تکلیف و دریافت بازخورد جلسه خاتمه یافت.

**تکلیف**: از افراد خواسته شد تا به تکميل جدول افکار خود آیند منفی ضمیمه پیوست که در اختیارشان قرار داده شده بود بپردازند.

**جلسه پنجم**

**هدف: آموزش خود گویی هدایت شده و نقش خود گویی های منفی در ایجاد استرس**

**شرح جلسه**: در این جلسه، پس از مرور تکالیف و بررسی وضعیت بهبودی افراد به توضیح خود گویی ها و نقش خود گویی های منفی در ایجاد استرس پرداخته شد بدین صورت که خود گوپی ها معادل افکار هستند یعنی آنچه در یک موقعیت خاص با خودتان می گویید. این خود گوپی ها با توجه به سن و موقعیت ممکن است بلند، کوتاه، به صورت تکان خوردن لبها و با فقط در حد گذشتن از ذهن باشند. این خود گویی ها جنبه همگانی دارند و به همان اندازه کلام دیگران، بر احساسات و رفتار ما تاثیر گذاشته و آن را جهت می دهند. پس از ذکر این مقدمه، هدف آموزش خود گویی هدایت شده به صورت کمک به افراد جهت تفکر سازگارانه تر و رشد و بهبود عملکرد و سلامتی آنها عنوان شد. در ادامه ، مراحل این آموزش شامل آمادگی، مدارا و تحسین و تمجید بیان گردید و مثال هایی از خود گویی های هر مرحله به صورت زیر در اختیار افراد قرار داده شد:

1) **آمادگی برای موقعیت مشکل**: در این مرحله هنوز با موفقیت استرس آور مواجه نشده اید. خود گویی های این مرحله به شما کمک می کند تا خود را برای برخورد با موقعیت آماده کنید نمونه این خود گویی ها عبارتند از:

"آنقدر ها هم که فکر می کنم وضعم بد نیست

" "قبلا با یک چنین اوضایی خوب کنار آمدم."

"اگر سعی می کنم ممکن است حتی از این وضع خوشم هم بیاید."

"اگر احساس بدی دارم میدانم که این احساس برای طولانی مدت دوام نخواهد یافت و با آن مدارا خواهم کرد."

"اجتناب کردن از مشکل آن را بدتر خواهد ساخت، میدانم که می توانم با آن مواجه شوم."

۲) **مدارا با موقعیت مشکل**: در این مرحله شناخت علائم استرس بسیار مهم است شما باید بدانید که این علائم غیر طبیعی نیستند و برای هر کسی در چنین موقعیتی ایجاد می شوند نمونه خود گویی های این مرحله عبارتند از:

"فقط یک مقدار اضطراب است. می دانم که نمی تواند صدمه ای به من بزند.

" " اینها علائم استرس هستند و با گذشت زمان از بین می روند."

"ارام باش ، تفکر در مقابل چیز های خوشایند این احساسات را در خواهد ساخت. "

"در مواجهه با آنها ، به من آسیبی نخواهد رسید."

"آرام باشد و بر روی آنچه که انجام می دهی تمرکز کن."

"کنترل خود را از دست نده چون مسئله طبیعی است و برای همین اتفاق می افتد."

3)**تحسین کردن در پی موفقیت در مدارا:** در این مرحله مهم این است که حتی در صورت عدم موفقیت، از خودگویی های منفی و جملات تنبیهی استفاده نشود، خود گویی های تشویقی این مرحله عبارتند از :

"خوب انجام شد می توانم با آن مدارا کنم."

"وضعم بهتر شد، بر خودم مسلط هستم."

"واقعا خوب عمل کردم."

"بر آن قائق آمدم، این کار در اینده برای من آسانتر خواهد بود."

"مهم این است که من تلاش خودم را انجام دهم و فقط زمانی شکست می خورم که دست از تلاش بردارم."

"باز هم تلاش خودم را می کنم."

"اگر در این موقعیت موفق نشدم در موقعیت های بعدی موفق می شوم."

سپس به افراد گفته شد که در ابتدا می توانند خود گویی های هر مرحله را بر روی کارت بنویسند و سپس پانها را از حفظ با خود تکرار کنند و به آنها معتقد شوند. تنها در این صورت است که اثرات مثبت پایداری هم در کوتاه مدت و هم در دراز مدت مشاهده می شود.

در پایان با ذکر چند مثال از شرایط استرس زا و خود گویی های موثر در این شرایط، با تعین تکلیف و دریافت بازخورد، جلسه خاتمه یافت.

**تكليف**: از افراد گروه خواسته شد برای جلسه بعدی هر کدام یک موقعیت استرس آور را که در طول هفته برای آنان پیش می آیند بنویسند و خود گویی های مثبت و جملات تشویقی را در این موقعیت به کار برند و تاثیر آن را بر افکار و احساسات خود بیان کنند.

جلسه ششم

**هدف: آموزش تمرکز فکر و تکنیکهای توجه برگردانی**

**شرح جلسه**: طبق روال جلسات قبل، این جلسه نیز با مرور تکالیف افراد و رفع اشکالات انها آغاز شد و در مورد وضعیت سلامتی و نحوه مقابله با استرس در طول جلسات از افراد سوال شد. سپس با بیان خلاصه ای از جلسات قبل و یکی دیگر از تکنیک های مواجهه با استرس با عنوان تمرکز فکر و توجه بر گردانی توضیح داده شد به این صورت که همانگونه که می توان بر علائم جسمانی استرس به کمک تن آرامی فائق آمد، باید افکار استرس آور نیز مواجه شد برای این منظور نكته اصلی این است که هنگام بروز استرس ، افکار از موقعیت اصلی استرس آنور منحرف می شوند و به موضوع دیگری پرداخته شود. در ادامه مهمترین روشهای توجه بر گردانی با ذکر مثال به صورت زیر معرفی گردید و با همکاری اعضای گروه به تمرین این شیوه ها پرداخته شد.

۱) **تمرکز بر یک شیئی**: منظور این است که توجه خود را بر روی یک سینی متمرکز سازید و با جزئیات هر چه بیشتر، آن را برای خود توضیح دهید. برای این کار می توانید به سؤال های زیر پاسخ دهید:

این شئی کجاست؟ چه رنگی است و اندازه اش چه قدر است؟ از چه چیزی ساخته شده است و به چه دردی می خورد؟

۲) **آگاهی حسی**: منظور این است که محیط اطراف خود را به عنوان یک کل مورد توجه قرار دهید و از حس بینایی، شنوایی، چشایی، بساوایی و بویایی خود استفاده کنید. برای این کار می توانید به سؤال های زیر پاسخ دهید: در اطراف خود چه می شنوید؟ چه می بینید؟ چه مزه ای را احساس می کنید؟ چه چیزی را لمس می کنید؟ چه بویی را احساس می کنید؟

۳) **تمرین های ذهنی**: این تمرین ها شامل هفت تا از هزار کم کردن و پایین آمدن، یادآوری جانورانی که نامشان با حروف خاصی از الفبا آغاز میشود و نیز سایز تمرین های مشابه مانند به یاد آوردن جزئیاتی در مورد هر نوع فعالیت ذهنی جالبت می گردد.

۴) **خاطرات و خیال پردازی های خوشایند**: منظور این است که از خاطرات روشن و مشخص مربوط به حوادث لذت بخش گذشته مانند تعطیلات لذت بخش و نیز خیال پردازی ها مانند پرنده شدن در قرعه کشی بزرگ استفاده کنید

۵) **فعالیت های جالب:** منظور انتخاب کارها و فعالیت هایی است که ذهن جسم را به یک اندازه مشغول کنند. مانند حل کردن جدول و پازل و با بازی تنیس و نیز می توان انجام کارهایی را که به فکر زیاد نیاز ندارند، با کار های دیگری توام کرد و بر جذابیت آنها افزود مانند گوش دادن به موسیقی هنگام انجام کارهای شخصی.

در پایان، با تعین تکلیف و دریافت بازخورد، جلسه خاتمه یافت.

**تكليف**: از افراد خواسته شد تا علاوه بر تمرین مهارت های آموزش داده شده در جلسات قبل تکنیک های توجه بر گردانی را در شرایط موقعیت های استرس زا به کار گیرند و تاثیر آن را بر میزان استرس خود در جلسه بعد گزارش دهند.

**جلسه هفتم**

**هدف: اموزش حل مساله**

**شرح جلسه**: جلسه پس از مرور تکالیف جلسه قبل آغاز شد و پس از آن حل مساله به عنوان راهبردی شناختی جهت مقابله با استرس به افراد آموزش داده شد و بیان گردید که یکی از مهمترین شیوه های مقابله با استرس ،حل مساله است به این معنی که حوادث و مشکلات و ناراحتی ها به عنوان مسائل حل شدنی که راه حل های مختلفی دارند، نگریسته شود. حل مساله به شما کمک میکند که افقهای دید خود را در رابطه با شیوه های مختلف حل و فصل مشکلات گسترش دهید و به شیوه ای سازنده و موثر با مسائل مواجه شوید.

به افراد توضیح داده شد که آموزش حل مساله مراحل مختلفی دارد. به این صورت که در ابتدا باید مسئله را به قسمتهای کوچکتر تقسیم کرد تا بتوان برای آن از طریق شیوه حل مساله ، راه حلی پیدا کرد. در مرحله دوم افراد باید از روش بارش ذهنی برای پیدا کردن راه حلهای مختلف استفاده کنند. از اعضا خواسته شد که در این مرحله تنها راه حلها را مدنظر بگیرند ونه منطقی یا عملی بودن آنها راو حتى لازم دانسته شد که راه حلهای غیر قابل اجرا را نیز در نظر بگیرند. در مرحله سوم افراد باید به ارزیابی راه حلهای موجود بپردازند ، یعنی از لحاظ منطقی بودن، مقرون به صرفه بودن و عملی بودن جنبه های مثبت و منفی هر راه حل را با استفاده از جدول تحلیل سود و زیان مشخص کرده و بهترین راه حل را یادداشت کنند.

در مرحله چهارم ، اعضا باید جزئیات اجرای طرح خود را مشخص کنند، یعنی به سوالت چگونه، چه وقت، کجا و با چه کسی راه حل برگزیده اجراشود ؟ پاسخ گویند.

در مرحله پنجم ، اعضا باید ابتدا طرح و جزئیات اجرای آن را مرور ذهنی کرده و سپس آن را به اجرا در آورند.

در مرحله آخر، نتایج اجرای طرح را ارزیابی کنند .اگر طرح موفقیت آمیز نبود به مرحله سوم برگشته و طرح دیگری را جایگزین کنند.

در پایان ،مثالی از مراحل حل مساله در مورد یکی از اعضا عنوان شد و با جمع بندی مطالب ، تعيين تکلیف و دریافت بازخورد جلسه پایان یافت.

**تكليف**: از افراد خواسته شد تا در طول هفته به تمرین حل مساله و تکمیل برگه های مراحل ششگانه حل مساله (ضمیمه پیوست) بپردازند و تاثیراتش را در جلسه بعد بیان کنند.

جلسه هشتم

**هدف : آموزش مهارت مدیریت خشم**

**شرح جلسه**: در این جلسه پس از مرور تکالیف و جمع بندی مطالب جلسات قبل ، در افراد گروه جهت اختتامیه آمادگی ایجاد گردید. در ادامه جلسه به اعضا توضیح داده شد که خشم و عصبانیت را نمی توان از زندگی حذف کرد اما می توان کنترل کرد.ما حق داریم عصبانی شویم ولی حق نداریم رفتار پرخاشگرانه ای داشته باشیم. به منظور کنترل خشم خود لازم است آن را تشخیص داده و علایم آن را بشناسیم. این علایم عبارتند از :

•افزایش ضربان قلب

•افزایش فشار خون

•گشاد شدن مردمک چشم

•منقبض شدن عضلات

•تغییر رنگ چهره (سرخ شدن با رنگ پریدگی

•داغ شدن با یخ کردن . بی حس شدن برخی قسمتهای بدن

•تغییر تنفس

سپس از اعضا خواسته شد که موقعیتی که شدیدا دچار خشم شده بودند را با تمام جزئیات به خاطر بیاورند و بینند در آن موقعیت با خود چه می گفتند و از لحاظ جسمانی چه حس هایی داشتند. پس از آن برای اعضا توضیح داده شد که واکنش افراد در مقابل احساس خشم متفاوت است برخی افراد سعی میکنند خشم خود را نشان ندهند برخی رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان میدهند مثلا داد میزند ، ناسزا میگوید ، یا وسایلی را پرت کرده و می شکند و... گاهی هم افراد رفتارهای پرخاشگرانه خود را مستقیم نشان نمی دهند اما به طور غیر مستقیم به فرد آسیب میزنند مثل اینکه پیش دیگران از او بدگویی میکنند و برخی از افراد على رغم احساس خشم کاری نمی کنند که به دیگری آسیب برسد بلکه احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز می کنند . در بیان خشم دو شیوه وجود دارد یکی ابراز خشم یکی تخلیه خشم

تخلیه خشم با تو شروع می شود مثل اینکه تو قدر نشناسی ، تو لجبازی و...

ابراز خشم با من شروع میشود و این خود موجب خلع سلاح شدن طرف مقابل می شود . در ابراز خشم از تکنیک لایه لایه کردن احساسات استفاده می شود به این صورت که در مورد همه احساساتمان صحبت می کنیم مثل اینکه من عصبانی ام ، من داغونم.... بعد از لایه خشم یک لایه اندوه وجود دارد آن ذا هم باید بیان کرد: ناراحتم ، دلخورم، دلم شکست.... این باعث باز شدن دفاع طرف مقابل میشود بعد از آن لایه ترس وجود دارد: می ترسم منو دوست نداشته باشی.....

پس از آن از اعضا خواسته شد که بیان کنند در مقابل خشم هر یک چه شیوه ای به کار می برند و در مورد پیامد های مثبت و منفی هر کدام از شیوه ها بحث شد.

سپس راههای عملی مدیریت خشم عنوان شد که عبارتند از :

الف) ایجاد تغییر در محیط /ترک موقعیت.

ب) شناسایی و مقابله با افکار منفی

ج) تن آرامی و تمرینات تمرکز فکر و توجه بر گردانی

د) حل مشکل زمانی که علت خشم یک ظلم یا تهدید واقعی است و اگر فرد تسلیم خشم خود شود مشکل پیچیده تر می شود. در چنین مواقعی مهارت حل مساله برای یافتن بهترین راه حل به فرد کمک می کند

ه) ابراز خشم خود به شیوه ساز گارانه وجراتمندانه

جلسه با ارائه مثالهایی از هر کدام از راههای فوق و تعیین تکلیف و دریافت بازخورد خاتمه یافت.

**تكليف**: خاطره یا موضوعی که هنوز نسبت به آن احساس خشم میکنید با تمام جزییات یاد آوری کنید تا جاییکه احساسی مشابه همان احساس را داشته باشید افکار خود را بنویسید و از مناسب ترین راه برای مقابله با این احساس استفاده کنید.

جلسه نهم

**هدف: تمرین مهارت های آموخته شده در جلسات قبل ولزوم به کار گیری آنها در هنگام برخورد با موقعیتهای استرس زا ، جمع بندی مطالب و پایان دادن.**

**شرح جلسه**: این جلسه مطابق جلسات قبل با سلام و احوالپرسی اغاز شد و از اعضاء گروه در مورد تکنیکهای آموزش داده شده و اثر بخشی این تکنیکها در مقابله با استرس و تاثیر آن بر سلامت جسمانی و روانی آنها، نظر خواهی شد. سپس به بررسی تکالیف افراد و رفع اشکالات آنها پرداخته شد. در ادامه به تمرین مهارتهای آموخته شده در طول جلسات آموزشی با همکاری اعضای گروه پرداخته و علائم وشدت استرس فعلی افراد مورد بررسی قرار گرفت. سپس خلاصه ای از تکنیکهای آموزش داده شده عنوان شد و به سوالات مطرح شده از جانب اعضای گروه پاسخ داده شد.

در ادامه جلسه با یاد آوری آنچه در جلسه اول در مورد دیدگاه آموزش ایمن سازی در مقابل استرس و مراحل آن گفته شده بود، بر این نکته تاکید شده که هدف از این جلسات آموزشی کمک به افراد به منظور اکتساب مهارتهای مقابله ای و تمرین این مهارتها در جلسات آموزش و شرایط واقعی زندگی است. زیرا تنها در صورت کاربرد مستمر تکنیکهای فرا گرفته شده ، افراد می توانند از فواید آن در کاهش استرسهای روزمره زندگی بهره مند شوند. با این توضیحات ، از اعضا خواسته شد که با توجه به گستردگی مساله استرس در زندگی روزمره و کوتاه بودن این دوره آموزشی ، تکرار و تمرین راهبردهای ارائه شده را در موقعیتهای خارج از جلسات آموزشی فراموش نکنند.

جلسه با تشکر از اعضای گروه به خاطر حضور در جلسات و همکاری با پژوهشگر پایان یافت.

**تکالیف**

کنترل فشار روانی (استرس) - تقويم آرامسازی عضلانی

|  |
| --- |
| قبل از اینکه به آرامش عضلانی بپردازید و میزان فشار روانی (استرس) را بر اساس مقیاس ۰ تا ۱۰۰ شخص کنید نمره 100 بیانگر میزان بالای فشار روانی است . نمره 0 به معنای این است که شما هیچگونه فشاری احساس نمی کنید. نمره ۷۵ به معنای این است که احساس تنش می کنی ولی تا آخرین حد نیست و نمره ۲۵ نشاندهنده آرمیدگی زیاد است ولی آرمیدگی کامل نیست، نمره 50 حد وسط تنش و آرمیدگی را نشان می دهد. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | زمان—مکان  انجام تمرین | میزان استرس قبل از انجام | میزان استرس پس از انجام | ملاحظات |
| مثال  روز اول | اتاق خواب ساعت 7 صبح | 70 | 50 | اندکی تمرکز حواس را از دست دادم ، اما در پایان برنامه بهتر شد. در پایان برنامه احساس بهتری دارم. تلاش خواهم کرد این احساس را هنگام کار داشته باشم |
| روز دوم |  |  |  |  |
| روز سوم |  |  |  |  |
| روز چهارم |  |  |  |  |
| روز پنجم |  |  |  |  |
| روز ششم |  |  |  |  |

**جدول مربوط به افکار خودآیند منفی**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| تاریخ | موقعیت | هیجانها | افکار |
|  | چه کار می کردید درباره چه چیزی فکر می کردید؟ | چه احساسی دارید؟ شدت آن چقدر است؟(100-0) | افکار شما دقيقا چه بودند؟میزان اعتقاد شما به هر یک چقدر بود؟(100-0) |
|  |  |  |  |

**جدول جالش با افکار منفی**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| تاریخ | هیجانها | موقعیت | افکار خودآیند منفی | پاسخ منطقی | نتیجه |
|  | چه احساسی دارید؟ شدت آن چقدر است(100-0) | چه کار می کردید؟ و درباره چه چیزی فکر می کردید؟ | افکار شما دقیقا چه بودند؟ میزان اعتقاد شما به هر یک چقدر بود؟(100-0) | پاسخ منطقی شما در برابر افکار منفی چیست؟ و میزان اعتقاد شما به هریک از این  پاسخها چقدر است؟(100-0) | 1- حالا میزان اعتقادتان به افکار منفی چقدر است؟(100-0)  2-چه احساسی دارید؟(100-0)  3-حالا چه کار می توانید بکنید؟ |
|  |  |  |  |  |  |

مراحل ششگانه حل مساله

|  |
| --- |
| 1-به طور دقیق مسئله را تعریف کنید:  مطمئن باشید که مسئله واقعی و مشخص است ، در صورت ضرورت آن را به چند مسئله کوچکتر تقسیم کنید:  مشکل من عبارت است از : |

|  |
| --- |
| 2-از بارش فکر برای درگیر شدن با مسئله استفاده کنید  هر راه حل ممکن را بدون توجه به عملی بودن آن بیان کنید. |

|  |
| --- |
| 3-انتخاب بهترین راه حل بوسیله مشخص کردن جنبه های مثبت و منفی هر راه حل  راه حل مثبت منفی  (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  انتخاب بهترین راه حل : |

|  |
| --- |
| ۴- جزئیات اجرای طرح:  چه وقت - کجا - چگونه – با چه کسی راه حل شما انجام می شود.  طرح من عبارتست از :  چگونه ؟  چه وقت؟  کجا؟  با چه کسی؟ |

|  |
| --- |
| 5-طرح را به اجرا در آورید:  ابتدا طرح را مرور ذهنی کنید ، سپس آن را انجام دهید. |

|  |
| --- |
| 6-ارزیابی نتایج  اگر اجرای طرح موفقیت آمیز نبود به مرحله ۳ برگشته و طرح دیگری را جانشين کنيد. |

**منابع**

مایک نیام، دونالد. آموزش ایمن سازی در مقابل استرس ، ترجمه :مبینی، سیروس (۱۳۷۶). تهران انتشارات رشد.

حلاج باشی، الهه(1388).اثربخشی آموزش گروهی ایمن سازی در مقابل استرس بر کاهش تنیدگی والدین زنان خانه دار شهر کاشان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.