

تأثیر برنامه آموزش حساسیت بر سلامت عمومی زنان مطلقه‌ی تحت پوشش کمیته امداد شهر قزوین

ولی خلخالی^۱، ناهید حسین‌آباد^۲، بهزاد حیدری^۳

۱. استادیار روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملایر

۲. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

۳. کارشناس مشاوره و راهنمایی، مرکز مشاوره نیروی انتظامی استان قزوین

متخصصان روانشناسی مطلوب گزارش شد. ابتدا از همه آزمودنی‌ها، پیش‌آزمون سلامت عمومی به عمل آمد. سپس اعضای گروه آزمایش، مطابق با روش Napier و Gershenfeld، به مدت ۱۱ جلسه‌ی یک ساعته (هر هفته ۲ جلسه) در جلسات گروه حساسیت شرکت کردند. یک ماه پس از پایان، بار دیگر آزمون سلامت عمومی روی هر دو گروه اجرا شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که بین سلامت عمومی دو گروه پیش از شرکت در آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود نداشت، با این حال بعد از برگزاری جلسات رویارویی، سلامت عمومی گروه آزمون نسبت به گروه گواه افزایش معنی‌داری نشان داد ($p=0/01$). مقایسه میزان چهار شاخص سلامت عمومی دو گروه نیز نشان دهنده تفاوت معنی‌دار بین دو گروه پس از جلسات در هر چهار شاخص بود. این پژوهش نشان داد که شرکت در برنامه آموزش حساسیت بر میزان سلامت عمومی زنان مطلقه به طور کلی تأثیر مثبت و بر چهار شاخص آن به طور اختصاصی تأثیر کاهنده دارد. این امر می‌تواند به این علت باشد که گروه‌های رویارویی راه موثری برای یافتن احساس هم‌دلی و امنیت، بیان مشکلات خود و رسیدن به راه‌حل‌های مناسب هستند، بنابراین با توجه به تأثیر آموزش حساسیت بر مهارت‌های حل مسئله، هم‌دلی، روابط بین فردی و احساس کارآمدی در حل پریشانی‌های شخصی و مشکلات اجتماعی به نظر می‌رسد این روش می‌تواند در بهبود سلامت کلی زنان مطلقه موثر و مفید باشد.

Reference

1. Shokrkon H. Social Psychology. 8th ed. Tehran: Roshd Press; 2010: 446-451.
2. Maher F. Encountered groups: mental health discussion group. 2th ed. Tehran: Roshd Press; 1996: 140-141.
3. Monadi M. [Effect of pairs' same imagination on marital life satisfaction] Persian. Al-Zahra Univ J Women Study 2004; 4(2): 37-45.

طبق مقیاس Holmes و Rahe طلاق با فراهم آوردن ناکامی و تعارض عمیق دومین عامل ایجاد کننده استرس است و مشکلات روانی از جمله افسردگی و اضطراب از تبعات اجتناب‌ناپذیر آن محسوب می‌شود و به همین دلیل دسترسی به منابع حمایتی را ایجاد می‌کند. یکی از این منابع حمایتی، فراهم آوردن محیطی توأم با احساس امنیت، متشکل از افراد هم‌درد است که به آن‌ها فرصت آموختن ارتباط با دیگران و بازخورد احترام‌آمیز با افشاگری درباره‌ی خود را بدهد. این گروه‌ها با در اختیار گذاشتن حمایت اجتماعی و اطلاعاتی با فشارهای روانی مقابله می‌کنند.^۱ روش آموزش حساسیت یکی از انواع مشاوره‌های گروهی است که بر اساس نظریه Napier و Gershenfeld از ۱۰-۱۲ نفر عضو و یک مشاور تسهیل‌گر تشکیل شده‌است و به اعضا کمک می‌کند تا با افزایش آگاهی شخصی، فارغ از سدهای دفاعی به مبادلانی بپردازند که به حداکثر صداقت و بی‌ریایی بیانجامد.^۲ از آن‌جاکه اعضای گروه‌های حساسیت در ابراز احساسات و مسائل خود با محدودیت مواجه نیستند و از پذیرش بی‌قید و شرط برخوردارند، شرایطی فراهم می‌شود که هم پذیرش دیگران را یاد بگیرند و هم در ارتباط با دیگران بتوانند خودافشاگری داشته باشند و کمتر دست به مقابله بزنند.^۳ این موضوع انگیزه‌ای برای بررسی اثر شرکت در گروه حساسیت بر سلامت عمومی زنان مطلقه شد. این پژوهش یک تحقیق تجربی بود. نمونه شامل ۳۲ نفر بود که به روش تصادفی ساده از بین زنان مطلقه‌ی تحت پوشش کمیته امداد شهر قزوین انتخاب و در دو گروه مساوی جایگزین شدند. یک گروه در جلسات آموزش حساسیت شرکت نموده و از گروه دیگر به عنوان گروه کنترل استفاده شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه سلامت عمومی Goldberg و Hillier بوده، که دارای ۴ مقیاس فرعی علائم جسمانی، علائم اضطرابی و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی است. محققان پایایی پرسشنامه نامبرده را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آوردند. روایی محتوایی آن نیز از نظر