



<https://jacp.scu.ac.ir/>

ISSN (P): 2538-5755

ISSN (E): 2588-6126

Received: 1 March 2020

Accepted: 22 August 2020

Research Article

Doi: [10.22055/JACP.2021.37334.1195](https://doi.org/10.22055/JACP.2021.37334.1195)

Investigating the Effect of Problem Solving Skill Training on Reducing Cognitive Avoidance and Anxiety in Female Students

Marzieh Orvati Aziz^{1*}

1. PhD, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Department of Psychology, Major in Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

Citation: Orvati Aziz, M. (2020). Investigating the effect of problem solving skill training on reducing cognitive avoidance and anxiety in female students. *Clinical Psychology Achievements*, 6(1), 33-41.

Abstract

Anxiety is the most common response to a stressful stimulus, the source of which is unknown, and it is defined as an internal disturbing experience in response to external and internal threats, and avoidance is an etiological mechanism in continuing the flow of anxiety. The purpose of this study was to investigate the effect of problem-solving skills training on reducing cognitive avoidance and anxiety in female high school students in Hamedan. The research method was quasi-experimental with a pretest-post-test and control group design. The statistical population of the study consisted of all students with high anxiety, of whom 24 were selected through the convenience sampling method and randomly assigned into experimental (n =12) and control (n=12) groups. The experimental group individually received problem-solving skills training for 6 sessions of 90 minutes, once a week; the control group was on the waiting list. Data were collected using the Beck Anxiety Inventory and Irrational Beliefs Questionnaire in two pre-test and post-test stages. Multivariate analysis of covariance was used to analyze the data. The results of the research showed that problem-solving skill training can be effective in reducing cognitive avoidance and anxiety.

Keywords: Anxiety, cognitive avoidance, problem-solving skills

* **Corresponding Author:** Marzieh Orvati Aziz

E-mail: m.orvatiaziz.1981@gmail.com





بررسی تأثیر آموزش مهارت حل مسأله بر کاهش اجتناب شناختی و اضطراب در دانش‌آموزان دختر

مرضیه عروتی عزیز^{۱*}

۱- دکتری دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روانشناسی، رشته روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

چکیده

اضطراب معمول‌ترین پاسخ به محرک تنش‌زاست که منبع اصلی آن مشخص نیست و به‌عنوان یک تجربه آزاردهنده درونی در پاسخ به تهدیدهای بیرونی و درونی تعریف شده است و اجتناب یک مکانیسم علت شناختی در ادامه روند جریان اضطراب است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر کاهش اجتناب شناختی و اضطراب در دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه شهر همدان در یک طرح نیمه‌آزمایشی با گروه کنترل و همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون صورت گرفت. بیست و چهار دانش‌آموز دختر دوره‌ی متوسطه به‌صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه دوازده نفری قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش هفته‌ای یک‌بار تحت شش جلسه‌ی آموزش مهارت حل مسأله نود دقیقه‌ای قرار گرفتند ولی گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. ابزارهای ارزیابی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفتند آزمون اضطراب بک و باورهای غیرمنطقی جونز بودند. یافته‌های به‌دست آمده با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت حل مسأله می‌تواند بر کاهش اجتناب شناختی و اضطراب افراد مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، اجتناب شناختی، مهارت حل مسأله

مقدمه

اضطراب^۱ تجربه یک احساس ناخوشایند و مبهم است که اغلب همراه با علائم غیرارادی مانند سردرد، تعریق، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، احساس ناراحتی در شکم و بی‌قراری با نشانه ناتوانی در نشستن یا ایستادن به‌مدت طولانی مشخص می‌شود. همه انسان‌ها اضطراب را تجربه می‌کنند ولی ترکیب و نوع تجربه این احساس در افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد (صفا و همکاران، ۱۳۹۸). رشد اختلالات اضطرابی زمانی اتفاق می‌افتد که تجربه آگاهانه ترس و اضطراب در انسان بیش از حد و ناسازگار شود. مدت‌هاست که اجتناب^۲ به‌عنوان مکانیسم علت‌شناختی در اضطراب شناخته شده است (کیرک و همکاران^۳، ۲۰۱۹). اجتناب یک علامت فراتشخیصی در اختلالات اضطرابی است. درحالی‌که اجتناب سازگار از آسیب‌جویی می‌کند و به جلوگیری از تهدید کمک می‌کند، اجتناب پاتولوژیک^۴ (آسیب‌زا) متناسب با هدف تهدید نیست، ادامه دارد و باعث اختلالات جدی می‌شود. اجتناب ناپایدار و پایدار مانع یادگیری این مسأله می‌شود که موقعیت‌های موجود بی‌خطر هستند (پیتینگ و همکاران^۵، ۲۰۲۰). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM-5 این فرضیه ضمنی را نشان می‌دهد که رفتارهای اجتنابی از ویژگی‌های اصلی اختلالات اضطرابی هستند و اینکه ترس و اضطراب مرتبط با این اختلال‌گرایش‌های اجتناب همراه است و معمولاً اجتناب به‌عنوان عامل اصلی حفظ اختلال اضطراب تلقی می‌شود. بنابراین فهم بهتر اجتناب نقش پاتولوژیک در اختلالات اضطرابی امکان‌پذیر است و درمان دقیق‌تر و مؤثر این اختلالات را فراهم می‌کند (هافمن و هی^۶، ۲۰۱۸). مطابق با الگوی بوركوک و همکاران^۷ (۱۹۸۳) نگرانی به‌عنوان یک اجتناب هیجانی موقت مانع از برانگیختگی اضطراب ناشی از تصاویر ناخوشایند می‌شوند. براین اساس نگرانی مشکل ضمنی اجتناب است که برانگیختگی فیزیولوژیک را تضعیف می‌کند و به این ترتیب پردازش هیجانی بازداری می‌شود. نگرانی برانگیختگی فیزیولوژیک ناشی از احساسات ناخوشایند را بازداری می‌کند در نتیجه باعث افزایش نهفته افکار نگران‌ساز و بازگشت بعدی نگرانی‌ها می‌شود، درواقع نگرانی نوعی اجتناب شناختی است که در حکم تقویت منفی^۸ عمل می‌کند و در کوتاه‌مدت باعث فرونشانی هیجانی می‌شود، نگرانی محتوای هیجانی وقایع ناخوشایند را خنثی و مانع خوگیری شده و نمی‌گذارد مؤلفه هیجانی یا فیزیولوژیک طح‌حاره‌های نگرانی فعال شود و مانع ایجاد خوگیری می‌شود. به‌عبارتی اضطراب از طریق تقویت منفی به‌دنبال رفتارهایی مانند فرار یا اجتناب بروز پیدا می‌کند که در نهایت منجر به شکل‌گیری این باور می‌شود که راهبردهای فوق‌تنها راه مقابله با اضطراب هستند (عروتی عزیز، ۱۳۹۸). یکی از مواردی که به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم با اضطراب و اجتناب شناختی ارتباط دارد، مهارت حل مسأله^۹ است. توانایی حل مسأله به‌صورت معناداری با تنیدگی روان‌شناختی^{۱۰} ارتباط دارد. مهارت در توانایی حل مسأله پیش‌بینی‌کننده سطح پرخاشگری پایین و سلامت روانی بیشتر است. یافته‌ها نشان داده افرادی که در برخورد با مشکلات از راهبردهای غیرانطباقی نظیر مهارگری، درماندگی و اجتناب استفاده می‌کنند، سلامت عمومی کمتر، ابتلا به اختلال‌های روانی و قدرت مقابله‌ای کمتر از خود نشان می‌دهند. راهبردهای حل مسأله انطباقی به‌نوعی جزئی از راهبردهای مقابله‌ای محسوب می‌شوند که افراد را قادر می‌سازد موقعیت‌های مشکل‌ساز و هیجان‌انگیز را به‌خوبی مدیریت کنند و از میزان تنیدگی روان‌شناختی و هیجان‌اتشان بکاهند (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۶).

1. Anxiety
2. Avoidance
3. Kirk
4. Pathological Avoidance
5. Pittig
6. Hofmann & Hay
7. Borkovec
8. Negative Reinforcement
9. Problem-Solving Skills
10. Psychological Stress

توانایی به‌کارگیری فرایند حل مسئله یک مهارت حیاتی در عصر حاضر است و فقدان آن با برخی از مشکلات عاطفی همراه است. حل مسئله یک فرایند شناختی است که به‌وسیله آن فرد می‌کوشد راه‌حل مناسبی برای یک مشکل پیدا کند. دزوریلا و همکاران^۱ یک مدل پنج بعدی حل مسئله را طرح کردند که براساس آن پیامدهای حل مسئله به‌وسیله دو فرایند جهت‌دهی مسئله و سبک حل مسئله تعیین می‌شود. جهت‌دهی مسئله یک فرایند شناختی-هیجانی است که به‌عنوان یک عملکرد انگیزشی در فرایند حل مسئله عمل می‌کند و شامل دو بعد متفاوت مثبت و منفی می‌باشد. درحالی‌که جهت‌دهی مثبت مسئله شامل تمایل غالب به ارزیابی مسئله به‌عنوان چالش و اعتقاد به توانایی فرد برای حل موفقیت‌آمیز مسئله می‌باشد. جهت‌دهی منفی مسئله شامل نگرستن به مسئله به‌عنوان تهدیدی برای بهزیستی و تردید در توانایی فرد برای حل موفقیت‌آمیز مسئله می‌باشد. سبک حل مسئله نیز شامل فعالیت‌های شناختی رفتاری است که در آن فرد برای درک مشکل و پیدا کردن راه‌حل یا پاسخ‌های کنار آمدن تلاش می‌کند. طبق این مدل چهار مهارت اصلی حل مسئله عبارتند از: تدوین و تعریف مسئله، ارائه راه‌حل‌های مختلف، تصمیم‌گیری و اثبات و اجرای راه‌حل (یاری مقدم و همکاران، ۱۳۹۸). پژوهش یاری مقدم و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که اضطراب، بر توانایی‌های حل مسئله دانش‌آموزان تأثیر گذاشته و آفت توانایی حل مسئله منجر به اضطراب بیشتر و حتی می‌تواند منجر به اجتناب دانش‌آموزان از رفتن به مدرسه شود. کورکماز و همکاران^۲ (۲۰۲۰) نشان داد که کارکنان بهداشتی ممکن است علایم روان‌پزشکی مانند اضطراب و اختلال خواب پیدا کنند و چنین علایمی می‌تواند بر مهارت حل مسئله کارکنان مراقبت‌های بهداشتی تأثیر منفی بگذارد و باعث آفت کیفیت زندگی آن‌ها شود. نتایج پژوهش محمودی و پورصبری (۲۰۱۸) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های مقابله به نوجوانان سرطانی می‌تواند باعث افزایش میزان سلامت روان و پیشرفت تحصیلی گردد. پژوهش سینگلا و همکاران^۳ (۲۰۲۰) نشان داد که آموزش مهارت زندگی می‌تواند بر افزایش سلامت روان اثر بگذارد. زارس و همکاران^۴ (۲۰۲۰) نشان دادند پرستارانی که از راهبردهای مقابله‌ای نظیر حل مسئله، ارزیابی مجدد مثبت و رویکرد مثبت دارند و به‌دنبال حمایت اجتماعی هستند از سلامت و بهداشت روان بیشتری برخوردارند. لی و همکاران^۵ (۲۰۱۸) نشان دادند که وقتی افراد عمداً به‌جای جلوگیری از اجتناب، از جستجوی حمایت اجتماعی به‌عنوان منبع حل مسئله استفاده می‌کنند، جستجوی حمایت اجتماعی به‌عنوان منبع حل مسئله نسبت به مقاومت و خودکارآمدی نقش مهمی در کاهش اجتناب داشت. همچنین لوتزو همکاران^۶ (۲۰۱۹) آموزش مهارت حل مسئله را به‌عنوان یک مداخله روان‌درمانی برای کاهش خطر خودکشی در افراد مسن با اختلالات اضطرابی نشان دادند.

باتوجه به اینکه اضطراب یکی از اختلالات شایع عصر حاضر است و اجتناب شناختی نقش مهمی در تداوم اختلالات اضطرابی ایفاء می‌کند و همانطور که در سطور قبل عنوان شد در نظر گرفتن اجتناب به‌عنوان یک متغیر کلیدی در درمان اضطراب می‌تواند امکان درمان دقیق‌تر و مؤثرتر این‌گونه از اختلالات را فراهم آورد، آموزش و به‌کارگیری مؤثر مهارت حل مسئله می‌تواند به افراد کمک کند به‌جای استفاده از رهبرد مقابله‌ای ناسازگار نظیر اجتناب از راهبردهای مؤثرتری جهت مقابله با اضطرابشان استفاده کنند به‌همین جهت هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش اجتناب شناختی رفتاری و اضطراب در بین دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه بود. در این پژوهش دو فرضیه تدوین گردید: (۱) آموزش مهارت حل مسئله باعث کاهش اجتناب شناختی رفتاری می‌شود. (۲) آموزش مهارت حل مسئله باعث کاهش اضطراب می‌شود.

1. D`Zurilla
2. Korkmaz
3. Singla.
4. Tsaras.
5. Li
6. Lutz.

روش پژوهش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر در حیطه‌ی تحقیقات نیمه‌آزمایشی همراه با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و با گروه کنترل بود. جامعه‌ی این تحقیق شامل دانش‌آموزان با اضطراب بالا در یکی از مدارس دخترانه شهر همدان بود و از این مدرسه بیست دانش‌آموز با استفاده از مصاحبه بالینی و مطابق با نتایج آزمون اضطراب بک، به‌صورت داوطلبانه انتخاب گردیدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه دوازده نفری کنترل و آزمایش قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در ابتدا و انتهای جلسات پرسش‌نامه‌های اضطراب و باورهای غیرمنطقی را پر کردند، سپس تحت شش جلسه هفته‌ای یک‌بار آموزش مهارت حل مسأله نود دقیقه‌ای قرار گرفتند و شرکت‌کنندگان گروه کنترل تحت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند و فقط در فاصله زمانی مشخص پرسش‌نامه‌های موردنظر را پر کردند.

ابزارهای اندازه‌گیری

سیاهه اضطراب بک (Beck Anxiety Inventory): این سیاهه توسط آرون تی بک و همکاران در سال ۱۹۸۸ ساخته شده و دارای ۲۱ ماده است. هریک از ماده‌های آن یکی از علائم شایع اضطراب، یعنی علائم ذهنی، علائم بدنی و هراس^۱ را می‌سنجد. در یک پژوهش ضرایب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۲، دو نیمه‌سازی اسپیرمن ۰/۹۵ و بازآزمون ۰/۷۷ برای این سیاهه به‌دست آمده است (رفیعی و سیفی، ۱۳۹۲).

پرسش‌نامه‌ی باورهای غیرمنطقی جونز (Irrational Beliefs Questionnaire): این پرسش‌نامه توسط عبادین و معتمدی (۱۳۸۴) براساس پرسش‌نامه‌ی ده عاملی باورهای غیرمنطقی جونز به روش تحلیل عوامل در جامعه ایران ساخته شده است و چهار عامل درماندگی در برابر تغییر، توقع تأیید دیگران، اجتناب از مشکل و بی‌مسئولیتی هیجانی را براساس مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) را اندازه می‌گیرد. عبادی و معتمدین (۱۳۸۴) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ و تصنیف این پرسش‌نامه را به‌ترتیب برای کل مقیاس ۰/۷۵ و ۰/۷۶ در خرده‌مقیاس‌های درماندگی برابر تغییر ۰/۸۰ و ۰/۸۲، توقع تأیید از جانب دیگران ۰/۸۱ و ۰/۸۴، اجتناب از مشکل ۰/۷۳ و ۰/۷۴ و بی‌مسئولیتی اجتماعی ۰/۷۵ و ۰/۷۲ را گزارش کرده‌اند (به نقل از نعیمی و همکاران، ۱۳۹۴).

جدول ۱. محتوی جلسات آموزش حل مسأله

جلسات	محتوای جلسه	هدف جلسه
جلسه‌ی اول	آشنایی با اعضاء گروه و مقررات گروه، آشنایی با مفهوم اضطراب و تأثیر اجتناب و اهمیت یادگیری مهارت حل مسأله در این زمینه و مراحل حل مسأله به‌صورت اجمالی	آشنایی با اضطراب و تأثیر اجتناب و حل مسأله
جلسه‌ی دوم	پیگیری جلسه قبل، پرداختن به گام اول حل مسأله، شناخت مسأله، شناخت وضعیت موجود و مشکلی که مراجع با آن مواجه است و وضعیتی که انتظار دارد به آن برسد و تأثیر اجتناب بر وضعیت کنونی مراجع	شناخت مشکل
جلسه‌ی سوم	پیگیری جلسه قبل، ایجاد راه‌حل‌های گوناگون و شناخت اینکه راه‌حل‌های متفاوتی می‌تواند برای مشکل وجود داشته باشد، ارائه راه‌حل‌های متفاوتی براساس بارش مغزی و قرار دادن اجتناب به‌عنوان یک راه‌حل و تأثیر آن بر مشکل مراجع	راه‌حل‌های متفاوتی می‌تواند برای مشکل وجود داشته باشد
جلسه‌ی چهارم	پیگیری جلسه قبل، تصمیم‌گیری در مورد انتخاب یک راه‌حل از بین راه‌حل‌های موجود و پیش‌بینی نتایج احتمالی هریک و انتخاب یک راه‌حل احتمالی و مواجهه تجسمی با مشکل در قالب راه‌حل‌های ارائه‌شده	مواجهه تجسمی
جلسه‌ی پنجم	پیگیری جلسه قبل، تحقق بخشیدن به راه‌حل‌ها و مواجهه با نتایج آن و ارزیابی نتیجه مواجهه با مشکل به این‌صورت و نتایج اجتناب از مشکل	مواجهه واقعی
جلسه‌ی ششم	پیگیری تأثیر آموزش مهارت حل مسأله، ترسیم یک موقعیت اضطراب‌زا و درخواست تحلیل آن از مراجعین و ارائه طرحی توسط مراجعین برای مواجهه احتمالی با مشکلات آینده، ارزیابی مجدد وضعیت مراجعین	اطمینان از آموزش درست مهارت

برای آزمودن فرضیه‌های پژوهش از روش آماری تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار آماری برای علوم اجتماعی استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های کنترل و آزمایش

گروه	تعداد	متغیر اضطراب		متغیر اجتناب شناختی	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۱۲	۲/۵۸	۳/۳۱	۱۰/۲۵	۳/۵۷
کنترل	۱۲	۸/۱۶	۶/۶۴	۱۹/۶۶	۷/۰۳
جمع	۲۴	۵/۳۷	۵/۸۷	۱۴/۹۵	۷/۲۷

نتایج آزمون لون جهت بررسی تساوی واریانس گروه‌ها در متغیرهای وابسته پژوهش نشان داد که گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر پراکندگی نمرات متغیرهای اضطراب و اجتناب شناختی یکسان هستند. همچنین نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات اضطراب و اجتناب شناختی نشان داد که شرط نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته در مرحله‌ی پس‌آزمون رعایت گردیده است ($P > 0/05$). به‌علاوه نتایج آزمون فرض همگنی شیب خط رگرسیون حاکی از رعایت این مفروضه در توزیع داده‌ها است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش مهارت حل مسأله در کاهش اضطراب

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۴۳۸/۵۷	۱	۴۳۸/۵۷	۶۲/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۷۴
گروه	۱۵۰/۶۳	۱	۱۵۰/۶۳	۳۷/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۵۰
خطا	۱۴۸/۰۰	۲۱	۷/۰۴			
کل	۱۴۶۷/۰۰	۲۴				

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که آموزش مهارت حل مسأله در کاهش اضطراب ($F_{(1,21)} = 37/21$) معنی‌دار است، یعنی آموزش مهارت حل مسأله باعث کاهش اضطراب دانش‌آموزان شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس آموزش مهارت حل مسأله در کاهش اجتناب شناختی

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۶۳۴/۶۶	۱	۶۳۴/۶۶	۳۸۴/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۹۴
گروه	۲۷/۷۰	۱	۲۷/۷۰	۱۶/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۴
خطا	۳۴/۶۶	۲۱	۱/۶۵			
کل	۶۳۵۶	۲۴				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که آموزش مهارت حل مسأله در کاهش اجتناب شناختی ($F_{(1,22)} = 16/78$) معنی‌دار است، یعنی آموزش مهارت حل مسأله در کاهش اجتناب شناختی تأثیر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر کاهش اجتناب شناختی و اضطراب دانش‌آموزان دختر بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت حل مسأله در کاهش اجتناب شناختی و

اضطراب دانش‌آموزان دختر مؤثر است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌هایی همچون اکبری سومار و همکاران (۱۳۹۷)، زمانی و همکاران (۱۳۹۶)، طاهر و همکاران (۱۳۹۴)، لی و همکاران (۲۰۱۸)، زارس و همکاران (۲۰۲۰)، سینگلا و همکاران (۲۰۲۰) و کریمی و همکاران (۱۳۹۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، اجتناب شناختی و تجربه‌ی فرونشانی هیجان‌ها و عدم‌پذیرش آن‌ها از معیارهای مهم اختلال‌های اضطرابی محسوب می‌شوند که به موجب آن فرد، فعالانه و یا خودکار از تجربه‌های درونی که محتوی آن‌ها به‌صورت تهدیدآمیز یا منفی ادراک‌شده‌اند اجتناب می‌کند تا بتواند خود را از نگرانی‌های محیطی رهایی دهند (زمستانی، ۱۳۹۷، هافمن و هی، ۲۰۱۸، محمودزاده و محمدخانی، ۱۳۹۵). در واقع اجتناب شناختی یکی از انواع راهبردهای ذهنی است که افراد براساس آن تفکرات خویش را در جریان ارتباط اجتماعی تغییر می‌دهند. این نوع اجتناب شامل نگرانی در مورد رویدادهای احتمالی آینده یا نگرانی در مورد مسائل جزئی برای اجتناب از نگرانی‌های جدیتر است. به‌طور خاص به‌نظر می‌رسد اجتناب شناختی در ایجاد و یا حفظ افکار یا تصاویر عودکننده پایدار و مزاحم نقش مهمی ایفاء می‌کند. اجتناب هم به‌لحاظ ملاک‌های تشخیصی و هم به‌عنوان یک عامل تداوم بخش در شرایط آسیب شناختی نقش بسیار مهمی را در اختلالات هیجانی ایفاء می‌کند. به‌همین دلیل است که اجتناب شناختی خصیصه‌محوری بسیاری از اختلالات اضطرابی تلقی می‌شود (زمستانی، ۱۳۹۷). از سوی دیگر عدم برنامه‌ریزی صحیح، نداشتن اهداف خاص و فقدان راهکارهای مناسب برای حل مسأله، از ویژگی‌های اجتناب است که می‌تواند باعث افزایش اضطراب در افراد شود (حسین‌زاده فیروزآباد و همکاران، ۲۰۱۸). با افزایش اضطراب عملکرد افراد در حل مسأله مختل شده و موجب می‌شود تا فرد نتواند همه دانش و تجربه خود را در انجام تکالیف متمرکز کند و در نتیجه عملکرد ضعیف‌تری در حل مسأله خواهد داشت (باری مقدم و همکاران، ۱۳۹۸). آموزش حل مسأله یک روش مداخله کوتاه‌مدت است و عموماً فرایندی است که فرد تلاش می‌کند با آن‌ها ابزارهای مؤثر انطباق با مسائل زندگی روزمره را شناسایی کند. این فرایندها مجموعه‌ای از مراحل برای تحلیل مسأله، شناسایی گزینه‌ها برای انطباق، ارزیابی گزینه‌ها، تصمیم‌گیری برای برنامه و ایجاد راهبردهایی برای آن برنامه است. راهبردهای حل مسأله به‌عنوان یکی از مهارت‌های ده‌گانه زندگی، عامل کلیدی در مواجهه با مشکلات روزمره است. تمام افراد در زندگی روزمره خود با مسائل متفاوتی روبه‌رو می‌شوند که لزوم آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسأله را بیش از پیش برای روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت فراهم می‌آورد. افرادی که توانایی بالاتری در زمینه حل مسأله دارند در مقابله با مشکلات از راه‌حلهایی استفاده می‌کنند که بهترین و مناسب‌ترین پاسخ را برای آن‌ها داشته باشد. همچنین با کاهش استرس، شادکامی^۱ و سلامت عمومی بهتری را تجربه کنند. آموزش حل مسأله، مداخله روان‌شناختی است که بر آموزش مهارت‌ها و نگرش‌های حل مسأله تمرکز دارد و هدف از آن، کاهش و پیشگیری از آسیب‌شناسی روانی و افزایش سلامتی با کمک به اشخاص در انطباق مؤثرتر با مسائل تنش‌زا در زندگی است. در آموزش حل مسأله فرد می‌آموزد تا از مجموعه مهارت‌های شناختی مؤثر خود برای کنار آمدن با موقعیت‌های مسأله‌آفرین استفاده کند (عدیمی و همکاران، ۱۳۹۸).

به‌صورت کلی می‌توان چنین تبیین کرد که افرادی که شیوه‌های مقابله سازگارانه و مفید را در مواجهه با اضطراب و سایر مشکلات زندگی نیاموخته‌اند، زمانی که با مسأله‌ای نظیر اضطراب مواجه می‌شوند از اضطراب یا عامل به‌وجود آورنده آن اجتناب می‌کنند. اجتناب باعث کاهش موقتی مشکل شده و اضطراب را برای مدتی محدود کاهش می‌دهد این امر هر بار و در مواجهه با اضطراب و احتمالاً سایر مشکلات زندگی فرد تکرار می‌شود و اجتناب سبک مقابله‌ای غالب فرد می‌شود. با ادامه این روند فرد هیچگاه متوجه نمی‌شود که عاملی که فرد از آن اجتناب می‌کند می‌تواند اضطراب‌زا نباشد و یا به اندازه‌ای که فرد انتظار دارد اضطراب‌آور نباشد، حال با آموزش مهارت حل مسأله فرد می‌آموزد به‌جای اینکه از موضوع موردنظر اجتناب کند به آن به‌عنوان یک مشکل نگرینسته و به‌دنبال شیوه یا شیوه‌هایی برای حل آن باشد و ابتدا به‌صورت تجسمی و سپس به‌صورت واقعی و تدریجی با مشکلش مواجه شود. به این ترتیب انتظار می‌رود با

کاهش اجتناب فرد متوجه غیرمعقول بودن اضطراب خود و شیوه‌ای که برای آن به کار می‌برده شود و با تغییر شیوه مقابله خود با مشکلات هم بتواند اضطرابش را کاهش دهد و هم مشکلاتش را به شیوه‌ای مؤثرتر و کارآمدتر حل کند. باتوجه به موارد گفته شده پیشنهاد می‌شود این پژوهش در نمونه‌های جمعیت شناختی دیگر و با تعداد افراد بیشتری اجراء شود. همچنین باتوجه به کمبود مطالعات صورت گرفته در زمینه توصیه در زمینه اجتناب شناختی رفتاری توصیه می‌شود پژوهش‌های بیشتر و با ابعاد گسترده‌تری در این حوزه صورت بگیرد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش استفاده از نمونه داوطلب بود که تعمیم‌پذیری یافته‌های این پژوهش را محدود می‌کند.

منابع

- اکبری سومار، نگار، محبی، بهرام، صادقی، رویا، طل، آذر، و یاسری، مهدی. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر تئوری شناختی اجتماعی بر خودمراقبتی و خودمدیریتی در زمینه مصرف منطقی آنتی بیوتیک‌ها. *مجله‌ی آموزش پرستاری*، ۱۷(۱)، ۳۰-۴۰.
- رفیعی، محمد، و سیفی، اکرم. (۱۳۹۲). بررسی پایایی و اعتبار مقیاس اضطراب بک در دانشجویان. *فصلنامه‌ی اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۸(۲۷)، ۳۷-۴۶.
- زمانی، نرگس، برهمند، علی، و فرهادی، مهران. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش حل مسأله بر کاهش اضطراب دانشجویان پرستاری. *مجله آموزش پرستاری*، ۶(۳)، ۵۶-۶۱.
- زمستانی، مهدی. (۱۳۹۸). مطالعه تطبیقی عدم تحمل بلا تکلیفی، تنظیم هیجان و اجتناب شناختی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و افراد سالم. *نشریه روان‌پرستاری*، ۷(۱)، ۹-۱۷.
- شیخ‌الاسلامی، علی، اسدالهی، الهام، و محمدی، نسیم. (۱۳۹۶). پیش‌بینی پرخاشگری نوجوانان بزهکار براساس راهبردهای حل مسأله و مهارت‌های ارتباطی. *سلامت اجتماعی*، ۴(۳)، ۲۰۹-۲۱۹.
- صفا، میترا، عدیمی، پریسا، قاسم بروجردی، فاطمه، حاجی‌زاده، فرزانه، و میراب‌زاده اردکانی، بامداد. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت حل مسأله بر افسردگی، اضطراب و استرس در خانواده بیماران بستری ریوی و پرسنل بیمارستان. *مجله‌ی علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران*، ۳۷(۳)، ۱۷۰-۱۶۲.
- طاهری، محبوبه، نوروزی، اصغر، و تقی‌زاده رمی، فاطمه. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *فصلنامه‌ی سلامت روان کودک*، ۱(۱)، ۱۷-۲۶.
- عروتی عزیز، مرضیه. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی درمان تلفیقی شناختی رفتاری با و بدون روان‌پویشی کوتاه‌مدت در درمان اختلال اضطراب فراگیر، ارتقاء نیرومندی من و تغییر باورهای غیرمنطقی. پایان‌نامه دوره دکتری، دانشگاه الزهراء، تهران.
- کریمی، جواد، همایونی، عاطفه، و همایونی، فرشته. (۱۳۹۷). پیش‌بینی اضطراب سلامت بر پایه‌ی اجتناب تجربی و حساس بودن به علائم اضطراب در جمعیت غیربالینی. *پژوهش در سلامت روان شناختی*، ۱۲(۴)، ۶۶-۷۹.
- محمودزاده، رقیه، و محمدخانی، شهرام. (۱۳۹۵). نقش میانجی اضطراب و اجتناب شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی منفی و اهمال‌کاری. *مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۲۳(۱)، ۷۳-۹۴.
- نعیمی، ابراهیم، کاظمی، زینب، و دهقان، کبری. (۱۳۹۴). تحلیل کانونی رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و باورهای غیرمنطقی در سالمندان. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۶(۲۳)، ۱۷۹-۱۹۹.

یاری مقدم، نفیسه، دلاور، علی، درتاج، فریبرز، و حاج‌علیزاده، کبری. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر هیجانات منفی (اضطراب و افسردگی) در درک مطلب خواندن و حل مسأله به‌منظور تدوین یک مدل ساختاری در دوره ابتدایی شهر همدان. *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۷ (۳۷)، ۲۳۰-۱۹۹.

- Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 14-21
- Hosseinzadeh, F., & Bassak Nejad, D. (2018). Prediction of subscale test anxiety considering behavioral procrastination, decisional procrastination and cognitive avoidance in University students. *IJPCP*, 23(4), 424-437.
- Kirk, A., Meyer, J. M., Whisman, M. A., Deacon, B. J., & Arch, J. J. (2019). Safety behaviors, experiential avoidance, and anxiety: A path analysis approach. *Journal of Anxiety Disorders*, 64, 9-15.
- Korkmaz, S., Kazgan, A., Çekiç, S., Tartar, A. S., Balci, H. N., & Atmaca, M. (2020). The anxiety levels, quality of sleep and life and problem-solving skills in healthcare workers employed in COVID-19 services. *Journal of Clinical Neuroscience*, 80, 131-136.
- Li, M. H., Eschenauer, R., & Persaud, V. (2018). Between avoidance and problem solving: Resilience, self-efficacy, and social support seeking. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 132-143.
- Lutz, J., Mashal, N., Kramer, A., Suresh, M., Gould, C., Jordan, J. T. ... & Beaudreau, S. A. (2020). A case report of Problem Solving Therapy for reducing suicide risk in older adults with anxiety disorders. *Clinical Gerontologist*, 43(1), 110-117.
- Mohammadi, M. M., & Poursaberi, R. (2018). The effects of stress-coping strategies and life skills trainings on the mental health and academic progress of adolescent cancer patients: A quasi-experimental study. *Nursing and Midwifery Studies*, 7(1), 12.
- Pittig, A., Bosch, J. M., Glück, V. M., & Schneider, K. (2021). Elevated costly avoidance in anxiety disorders: Patients show little downregulation of acquired avoidance in face of competing rewards for approach. *Depression and Anxiety*, 38(3), 361-371.
- Singla, D. R., Waqas, A., Hamdani, S. U., Suleman, N., Zafar, S. W., ... & Rahman, A. (2020). Implementation and effectiveness of adolescent life skills programs in low-and middle-income countries: A critical review and meta-analysis. *Behavior Research and Therapy*, 130, 103402.
- Tsaras, K., Daglas, A., Mitsi, D., Papanasiou, I. V., Tzavella, F., ... & Fradelos, E. C. (2018). A cross-sectional study for the impact of coping strategies on mental health disorders among psychiatric nurses. *Health Psychology Research*, 6(1), 7466.