بروسی اثر بهشی آموزش مدیریت استرس و حل مساله بر گرفتگی زندگی و امید به زندگی زنان نابارور

*محمد ضرزا زربختی بحری، زها شهاب حسینی، زیبا ظهیری سروری، فریده امیرالسادات هفطشانی،
محمد جواد خادمی*

1 دانشگاه آزاد اسلامی واحد تکاب
2 مرکز تحقیقات بهداشت باروری، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
3 دانشگاه آزاد اسلامی تکابی، گروه آموزش روانشناسی

*نویسندگان: مازندران، تکابی، دانشگاه آزاد اسلامی تکابی، گروه آموزش روانشناسی
rzarbakhsh@yahoo.com

مقدمه و هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بهشی آموزش مدیریت استرس و آموزش حل مساله بر گرفتگی زندگی و امید به زندگی نابارور انجام گرفت.

مواد و روش ها: یک پژوهش آزمایشی و طرح بیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه ی آماری 400 نفر از زنان نابارور مراحل گرفته شده در شهر رشت به خاطر انتخاب شده و گرفتگی زندگی و امید به زندگی آن مورد سنجش قرار گرفت. سپس 25 نفر از آنان که کیفیت زندگی و امید به زندگی بهترین تری داشته باشند به طور تصادفی سایده در سه گروه بر 15 نفر از گروه آموزش و یک گروه کنترل مشخص شدند. گروه‌های آزمایش هر کدام به مدت 10 جلسه ی 90 دقیقه ای بر ترتیب تحت آموزش مدیریت استرس و حل مساله قرار گرفتند. پس از اتمام برخی آزمون‌های آزمودنی ها یا دیگر مورد ارزیابی قرار گرفتند.

یافته‌ها: بین نمرات امید به زندگی و کیفیت زندگی گروه های آزمایش با گروه کنترل تفاوت معنادار وجود داشت (P<0.05). بنابراین در حالت که بین نمرات دو گروه آزمایش تفاوت معنادار وجود نداشت(P>P<0.05)، بیشتر از نمرات دو گروه آزمایش تفاوت معنادار وجود داشت.

بحث و نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاکی از اثر محور آموزش مدیریت استرس و حل مساله بر امید به زندگی و کیفیت زندگی نابارور می باشد. با توجه به کاهش کیفیت زندگی و امید به زندگی در زنان نابارور و توزیع بودن مقادیر روایی و آموزش در بهبود این میزان می‌تواند به کاهش بهبود کیفیت زندگی، امید به زندگی و کاهش نیاز به افراد در نظر گرفته شود.

واژه های کلیدی: آموزش مدیریت استرس، آموزش حل مساله، کیفیت زندگی، امید به زندگی، ناباروری
نسل انسان‌ها تا پایان حفظ می‌گردد و شاید بدان گفت عمق تربیت خوسته هر فرد در زندگی، اطلاعاتی از تربیت عاطفی و آثار آن در طریق فرزندانش می‌باشد(1). با توجه پیک (2) تابعی‌های ناروبی علت اینکه تعیین این نسل با یک سال می‌توان در استفاده از وسیله‌های صنعتی از آنجا که روزهای ناروبی، اغلب ناروبی را استرس زده خواهد کرد و با تخلیه این نسل و زندگی در زندگی استرس زده جان ناروبی را به علت درد در هر چهار بدن است نسل در روزهای صنعتی و سپس در روزهای دیگر به سبب تعیین این نسل و زندگی استرس زده جان ناروبی را در می‌باشد. 

واکنش‌های عاطفی و شناختی افراد در مقابل وضعیت جسمانی، روانی و اجتماعی خود است (23) به علیه یکی از شاهدی‌های دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی. 

از جمله اعمالی که منجر به مشکلات در روابط و عاطفی و شناختی حاکی از دیده بختی از شاهدی‌های دیده بختی.
در صدد باشگاهی به این سوال است که: آیا آموزش مدیریت استرس و حل مساله‌ها در استرس و حل مساله‌های کیفیت نزدیک و امیدی به زندگی زنان ناباور می‌باشد؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نظر آزمون الگوی طرح پیش‌آزمون - پس آزمون گروه کنترل و گروه آزمایش جامعه ای امام کلیه زنان ناباور مراجعه کننده بکه یکی از کلینیک‌های ناباوری شهر رشت بوده که در فاصله زمانی آزمایش 12 ماه قبل از آزمایش 12 ماه بعد از این زمان به‌طور متوسطی در کلینیک مدیریت نبوده و در این مدت و انسداد در نتیجه، کیفیت زندگی و امیدی به زندگی زن‌ها و ناباوران می‌باشد. 

در این مطالعه می‌گردد. توانایی‌های آزمایشگرهای مدیریت نبوده و در این مدت و انسداد در نتیجه، کیفیت زندگی و امیدی به زندگی زن‌ها و ناباوران می‌باشد. 

نظریه (11) نیز نشان داده است که بخشی از آموزش ممکن شود در مقاله سپرده که با توجه به واقعیت این اثر بر کیفیت زندگی زنان، روش حل مساله برای کیفیت زندگی زنان ناباور است. 

آموزش مدیریت استرس باعث آموزش مدیریت از دست‌رسیدن زن‌ها و ناباوران در حالی که با توجه به واقعیت این اثر بر کیفیت زندگی زنان، روش حل مساله برای کیفیت زندگی زنان ناباور است. 

در این مقاله از نظر آزمون الگوی طرح پیش‌آزمون - پس آزمون گروه کنترل و گروه آزمایش جامعه ای امام کلیه زنان ناباور مراجعه کننده بکه یکی از کلینیک‌های ناباوری شهر رشت بوده که در فاصله زمانی آزمایش 12 ماه قبل از آزمایش 12 ماه بعد از این زمان به‌طور متوسطی در کلینیک مدیریت نبوده و در این مدت و انسداد در نتیجه، کیفیت زندگی و امیدی به زندگی زن‌ها و ناباوران می‌باشد. 

نوعی (4) نیز نشان داده است که با توجه به واقعیت این اثر بر کیفیت زندگی زنان، روش حل مساله برای کیفیت زندگی زنان ناباور است. 

آموزش مدیریت استرس باعث آموزش مدیریت از دست‌رسیدن زن‌ها و ناباوران در حالی که با توجه به واقعیت این اثر بر کیفیت زندگی زنان، روش حل مساله برای کیفیت زندگی زنان ناباور است. 

در این مقاله از نظر آزمون الگوی طرح پیش‌آزمون - پس آزمون گروه کنترل و گروه آزمایش جامعه ای امام کلیه زنان ناباور مراجعه کننده بکه یکی از کلینیک‌های ناباوری شهر رشت بوده که در فاصله زمانی آزمایش 12 ماه قبل از آزمایش 12 ماه بعد از این زمان به‌طور متوسطی در کلینیک مدیریت نبوده و در این مدت و انسداد در نتیجه، کیفیت زندگی و امیدی به زندگی زن‌ها و ناباوران می‌باشد. 

نوعی (4) نیز نشان داده است که با توجه به واقعیت این اثر بر کیفیت زندگی زنان، روش حل مساله برای کیفیت زندگی زنان ناباور است. 

آموزش مدیریت استرس باعث آموزش مدیریت از دست‌رسیدن زن‌ها و ناباوران در حالی که با توجه به واقعیت این اثر بر کیفیت زندگی زنان، روش حل مساله برای کیفیت زندگی زنان ناباور است. 

در این مقاله از نظر آزمون الگوی طرح پیش‌آزمون - پس آزمون گروه کنترل و گروه آزمایش جامعه ای امام کلیه زنان ناباور مراجعه کننده بکه یکی از کلینیک‌های ناباوری شهر رشت بوده که در فاصله زمانی آزمایش 12 ماه قبل از آزمایش 12 ماه بعد از این زمان به‌طور متوسطی در کلینیک مدیریت نبوده و در این مدت و انسداد در نتیجه، کیفیت زندگی و امیدی به زندگی زن‌ها و ناباوران می‌باشد. 

نوعی (4) نیز نشان داده است که با توجه به واقعیت این اثر بر کیفیت زندگی زنان، روش حل مساله برای کیفیت زندگی زنان ناباور است. 

آموزش مدیریت استرس باعث آموزش مدیریت از دست‌رسیدن زن‌ها و ناباوران در حالی که با توجه به واقعیت این اثر بر کیفیت زندگی زنان، روش حل مساله برای کیفیت زندگی زنان ناباور است.
محمد درها زرهشی پیرو و همکاران

دریند علیرضا: مرجع اولیه: شمار جنگه سوم در این مرجع اشتباهی اعضا، مشخص کردن چارچوب‌های اساسی گروه و تعریف تشخیص و مشابه است. تفاوت درباره اهداف درمانی و تهیه به او و لزوم انجام تکلیف در ادامه بهره‌ور آموزشی می‌باشد.

مرجع دومی: این مرحله شرایط دوم را به همان‌طور که در این مرجع پژوهشگر، و و شناسایی مشکلات، تفاوت درباره اهداف درمانی و تهیه به او و لزوم انجام تکلیف در ادامه بهره‌ور آموزشی می‌باشد.

مرجع سومی: این مرحله ای که از طریق آموزش و راهبردهای بهبود حل و تجزیه و تحلیل گیری صحیح است. در این مرحله، پژوهشگر و مراحل مهارت محل مسئله: معرفی و درک ماهیت مسئله و مراجع یافتن مسائل مربوط به شناخت مسائل، و گسترده‌ی ت 넘ت تعاریض و مشابیت با آن‌ها‌که در جلسه‌ها، تکلیف خانه‌ی داشته که در شروع لمسه‌ی به اینجا مثال آوردن به‌طور چندین نکته تکلیف ارائه و موردن شد سپس مبحث آغاز گردد.

مرحله پنجمی: این مرحله شرایط دوم را به همان‌طور که در این مرجع پژوهشگر، و و شناسایی مشکلات، تفاوت درباره اهداف درمانی و تهیه به او و لزوم انجام تکلیف در ادامه بهره‌ور آموزشی می‌باشد.

مباحث‌های یافته

پژوهش حاضر با هدف تبعیض اثر ابتدایی مديريت استرس و حل مشكله بر كيفری ژنیک و امید بر زنگی زنای تبلور انجام گردید. است. با توجه به طرح پژوهش و پژوهش دیگری به اغلب تحلیل کوارانس به تحلیل داده‌ها و روش تحلیل داده‌ها که در تغییر حاصل از تحلیل در چهارواپس چند التهیه استفاده شد و تغییر حاصل از تحلیل در

جدول 1: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته، کیفیت زنگی و امید به زنگی

<table>
<thead>
<tr>
<th>کیفیت زنگی</th>
<th>امید به زنگی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>پس آزمون</td>
<td>میانگین</td>
</tr>
<tr>
<td>پس آزمون</td>
<td>میانگین</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| پسرآزمون | 199 | 139/23 |
|           | 21/57 | 1/67 |

| پسرآزمون | 42/53 | 1/64 |
|           | 198/53 | 2/75 |

| پسرآزمون | 198/80 | 2/85 |
|           | 198/80 | 2/85 |

<table>
<thead>
<tr>
<th>میدیت استرس</th>
<th>حل مسئله</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>میدیت استرس</th>
<th>حل مسئله</th>
</tr>
</thead>
</table>

| کنترل | 25/13 | 25/13 |

| کنترل | 25/13 | 25/13 |
استرس اثر پیش آزمون بر امید به زندگی از لحاظ آماری معنادار است (Sig. = 0.017, F = 57.32, χ² = 125.78) این بدند معنی است که نمرات پیش آزمون (متغیر همرس) نمرات امید به زندگی را تحت تأثیر قرار داده است. همچنین، در گروه آزمایشی دوم (خل مساله)، پیش آزمون با متغیر وابسته (پیش آزمایش زندگی) رابطه معناداری دارد (Sig. = 0.017, F = 57.32, χ² = 125.78) و آن را تحت تأثیر قرار داده است.

همینطور، مجدور سهمی این که بالا راه ی اثر نمرات متغیر همراه بر متغیر وابسته را نشان می‌دهد، در هرد مورد حداکثر است. مجدور از لحاظ آماری معناداری دارد که باعث مهارت‌ها در گروه‌های میانعی استرس و خلو مساله بر متغیر همراه با زندگی و کیفیت زندگی لازم است اثر پیش آزمون ها کنترل شوند. نتایج فوق نشان می‌دهد که اثر متغیرهای مستقل به رغم حذف متغیرهای همراه همچنین از لحاظ آماری معنادار است و این معناداری برای متغیرهای امید به زندگی و کیفیت زندگی به ترتیب (Sig. = 0.017, F = 57.32, χ² = 125.78) و (Sig. = 0.017, F = 57.32, χ² = 125.78).

### جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری اثر متغیرهای مستقل بر متغیرهای وابسته

<table>
<thead>
<tr>
<th>توان آماری</th>
<th>مجدور</th>
<th>مجموع</th>
<th>منغزی</th>
<th>درجه آزادی</th>
<th>F</th>
<th>مقدار</th>
<th>متغیر</th>
<th>اثر</th>
<th>لایه‌داری</th>
<th>گروه</th>
<th>ویلکزر</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0/000</td>
<td>1/55</td>
<td>1/73</td>
<td>1/21</td>
<td>0/13</td>
<td>0/21</td>
<td>0/21</td>
<td>0/21</td>
<td>0/21</td>
<td>0/21</td>
<td>0/21</td>
<td>0/21</td>
</tr>
<tr>
<td>0/26</td>
<td>0/58</td>
<td>0/86</td>
<td>0/64</td>
<td>0/86</td>
<td>0/86</td>
<td>0/86</td>
<td>0/86</td>
<td>0/86</td>
<td>0/86</td>
<td>0/86</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0/000</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0/000</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td>0/00</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

در جدول شماره ۱ مشخص شده است که اثر متغیرهای وابسته امید به زندگی و کیفیت زندگی در دو گروه آزمایشی و کنترل تمام داده‌ها است. این بود که در دو گروه آزمایشی و کنترل میانگین گروه‌های آزمایشی و وابسته به فاکتور وجود دارد. این اختلاف در دو متغیر به دو گروه آزمایشی از گروه کنترل بیشتر است. همچنین از گروه‌های آزمایشی میانگین خود مساله در متغیر امید به زندگی از اثر وابسته‌سازی مقایسه می‌گردد.

براساس نتایج جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود که تفاوت علی سطوح متغیرهای مستقل در ترکیب خلی میانگین و وابسته معنی دار است. اساساً آزمون های متغیری مشابه هم‌هناکی از عوامل را بر متغیرهای وابسته آزمون می‌کند. آزمون لایه‌داری و لایه‌داری یک توجه به این آزمون یافته که در این تحلیل مورد استفاده قرار گرفته است.

اگر اصل داده‌ها جدول فوق، تفاوت بین دو گروه نیز با توجه به تفاوت ( مجذر همچون (α=0.05) و توان آماری ( 밇اد که همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، در گروه میانعی
بختی و هنرگی گری

نتایج حاصل از تحلیل داده این نمود که عمومی‌ترین استرس‌بر کیفیت زندگی و آرامش نیاز باید در نقشه‌های جغرافیایی و تاریخی به‌عنوان یکی از اصول اصلی تجربه‌ها و افکار نباید تغییر کند.

در نهایت، این نتایج به‌عنوان یک راهکار اساسی برای کاهش استرس‌بر کیفیت زندگی و آرامش جامعه از جمله جمعیت‌های ایرانی کاربرد زیادی داشته باشد.

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که عمومی‌ترین استرس‌بر کیفیت زندگی و آرامش نیاز باید در نقشه‌های جغرافیایی و تاریخی به‌عنوان یکی از اصول اصلی تجربه‌ها و افکار نباید تغییر کند.
34. Wang J, Patten SB. The moderating effects of coping strategies on major depression in the general population. Can J Psychiatry. 73-167:(2)47;2002.
38. Linden.w.(2005).Stress management ;from basic science to better practice. published by SAGE.
Effects of stress management training and problem solving on quality of life and life expectancy among infertile women

Mohammad Reza Zarbaksh Bahri 1, Zahra Shoa Hassani 1, Ziba Zahiri Sorouri 2, Farideh Amiralsadat Hafshejani 1, Mohammad Javad Khademi 1

1 Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Tonekabon, Mazandaran, Iran
2 Research Centre for Reproductive Health, Gilan University of Medical Sciences, Gilan, Iran

Abstract

Introduction: This study aims to evaluate the effectiveness of stress management training and problem-solving training on quality of life and life expectancy of infertile women was conducted.

Material and Methods: The method of this study was experimental with pretest – posttest design with a control group. Population of 450 infertile women who referred to infertility center in Rasht were randomized to 90 of them were selected and the quality of life and life expectancy of the study were the 90 members of the quality of life and life expectancy lower were more randomly in three groups of 30 people, including two experimental groups and one control group were replaced. Each experimental groups were trained for 10 sessions of 80 minutes, respectively, stress management and problem-solving. Upon completion of the training program, participants were assessed again.

Results: The result of present study showed that there was a significant difference between the experimental groups and control group in the scores of quality of life and life expectancy (P<0.05) while there was no significant difference between experimental groups in these scores (P>0.05).

Conclusion: Stress management and problem solving training were effective on life expectancy and quality of life of infertile women but there was no significant difference between the effectiveness of these two methods on life expectancy and quality of life of infertile women.

Key Words: Stress management training, Teaching problem solving, Quality of life, Life expectancy, Infertility