MEJDS. 2021; 11:220.

Published online 2022 March. **Original Article**

Determining the Effectiveness of FRIENDS Program on Ambiguity Tolerate and Solving Social Problems of Female High School Students

Kermanshahi F[1], *Jadidi M[2], Aghajani T[3]

Author Address
1. M.Sc., General Psychology, Islamic Azad University, Qods City Branch, Iran;
2. Associate Professor, General Psychology, Islamic Azad University, Qods City Branch, Iran;
3. Assistant Professor of General Psychology, Islamic Azad University, Qods City Branch, Iran.
***Corresponding author Email:** jadidi.mohsen@gmail.com

Received: July 18 2020**; Accepted:** August 23 2020

Abstract

Background & Objectives: It is believed that some psychological characteristics improve attitudes toward various activities, including educational activities. Ambiguity tolerance is one of those characteristics. Students experience anxiety as well as mental and intellectual conflicts in ambiguous situations. They firmly adhere to previous ideas and fail to process new evidence. Of course, a moderate level of ambiguity can positively affect human life. Another problem that adolescents face to deal with is solving social problems. One of the new programs in this field is the FRIENDS program. This program is a cognitive–behavioral program based on prevention and primary intervention that is presented to children as a group or globally to deal with emotions such as anxiety, fear, and worry through the development of self–confidence, coping skills training, and flexibility enhancement designed with a simple structural method. This study aimed to determine the effectiveness of the FRIENDS program to tolerate ambiguity and solve social problems of female high school students.

Methods: The research method was quasi–experimental with a pretest–posttest design and a control group. The statistical population comprised all female high school students in the first ninth grade, region 9 of Tehran City, Iran, in the academic year 2018–19. The sample was recruited by the convenience sampling method. The study sample consisted of 48 students that were randomly assigned to two groups (24 in the control group and 24 in the experimental group). The control group received no intervention, and the experimental group received 10 sessions of the training program. The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale–II (MSTAT–II) (McLain, 2009) and the Social Problem–Solving Inventory–Revised (D'Zurilla et al., 2002) were administered to both groups in the pretest and posttest. The obtained data were analyzed using descriptive statistics such as mean, standard deviation as well as inferential statistics using univariate analysis of covariance in SPSS software version 22. The significance level of the tests was set at 0.05.

Results: The results showed that FRIENDS program training was effective in reducing negative problem orientation (p=0.011), increasing positive problem orientation (p=0.004), reducing avoidance style (p=0.004), decreasing impulsivity/carelessness style (p<0.001) and increasing ambiguity tolerance (p<0.001). The obtained effect sizes were 0.11 for negative problem orientation, 0.18 for positive problem orientation, 0.19 for avoidance style, 0.24 for impulsivity/carelessness style, and 0.40 for ambiguity tolerance.

Conclusion: Based on the research findings, the FRIENDS program reduces negative problem orientation, avoidance style, and impulsivity/carelessness in problem–solving in female students. Also, this program increases positive problem orientation and tolerance of ambiguity in these students. Therefore, the FRIENDS program can improve students' behavioral and cognitive disorders and be effective for academic progress.

Keywords: FRIENDS program, Ambiguity tolerance, Social problem–solving.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۰؛ (۱۱):۲۲۰.

انتشار برخط اسفند ۱۴۰۰ مقاله پژوهشی اصیل

تعیین اثربخشی برنامهٔ فرندز بر تحمل ابهام و حل مسئلهٔ اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی

فهیمه کرمانشاهی[۱]، *محسن جدیدی[۲]، طهمورث آقاجانی[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی‌ارشد، روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، ایران؛

۲. دانشیار، روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، ایران؛

۳. استادیار روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** jadidi.mohsen@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲۸ تیر ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۲ شهریور ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: تحمل ابهام و حل مسئلهٔ اجتماعی ازجمله ویژگی‌های روان‌شناختی است که منجربه بهبود نگرش به فعالیت‌های آموزشی می‌شود. این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی برنامهٔ فرندز بر تحمل ابهام و حل مسئلهٔ اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را دانش‌آموزان دختر دورهٔ متوسطهٔ اول، منطقهٔ نُه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸ـ۱۳۹۷ تشکیل دادند. نمونه‌گیری به‌روش دردسترس انجام شد. حجم نمونه ۴۸ نفر بود که به‌صورت تصادفی در دو گروه (۲۴ نفر در گروه گواه، ۲۴ نفر در گروه آزمایش) قرار گرفتند. گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و در گروه آزمایش ده جلسه آموزش برنامهٔ فرندز انجام پذیرفت. مقیاس تحمل ابهام انواع محرک‌های چندگانه‌ـ‌ویرایش دوم (مک‌لین، ۲۰۰۹) و پرسش‌نامهٔ حل مسئلهٔ اجتماعی‌ـ‌تجدیدنظرشده (دزوریلا و همکاران، ۲۰۰۲) در هر دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای شرکت‌کنندگان اجرا شد. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ صورت گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، آموزش برنامهٔ فرندز در کاهش جهت‌گیری منفی به مسئله (p=۰/۰۱۱)، افزایش جهت‌گیری مثبت به مسئله (p=۰/۰۰۴)، کاهش سبک اجتنابی (p=۰/۰۰۴)، کاهش سبک تکانشی/بی‌دقتی (p<۰/۰۰۱) و افزایش تحمل ابهام (p<۰/۰۰۱) مؤثر بود. اندازهٔ اثر جهت‌گیری منفی به مسئله ۰/۱۱، جهت‌گیری مثبت به مسئله ۰/۱۸، سبک اجتنابی ۰/۱۹، سبک تکانشی/بی‌دقتی ۰/۲۴ و تحمل ابهام ۰/۴۰ به‌دست آمد.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود که برنامهٔ فرندز منجربه کاهش جهت‌گیری منفی به مسئله، سبک اجتنابی و سبک تکانشی/بی‌دقتی در حل مسئله در دانش‌آموزان دختر و افزایش جهت‌گیری مثبت به مسئله و تحمل ابهام در دانش‌آموزان می‌شود؛ بنابراین برنامهٔ آموزشی فرندز می‌تواند اختلالات رفتاری و شناختی دانش‌آموزان را بهبود بخشد و برای پیشرفت در زمینهٔ تحصیلی مؤثر واقع شود.

کلیدواژه‌ها: برنامهٔ فرندز، تحمل ابهام، حل مسئلهٔ اجتماعی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار‌ـ‌غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

۱ مقدمه

در بیشتر نظام‌های آموزشی اصل بنیادی برنامه‌های درسی و آموزشی، تحقق یادگیری[1] در دانش‌آموزان است. این امر سبب شده است که متخصصان تعلیم و تربیت به بررسی عوامل مؤثر بر آموزش و یادگیری مطلوب‌تر در دانش‌آموزان بپردازند (۱). این باور وجود دارد که برخی ویژگی‌های روان‌شناختی منجربه بهبود نگرش به فعالیت‌های مختلف ازجمله فعالیت‌های آموزشی می‌شود (۲). تحمل ابهام[2] یکی از آن ویژگی‌ها است. دانش‌آموزان در دوران تحصیل خود شاید بیش از ۲۵۰۰ ابهام را حل می‌کنند. همچنین آن‌ها در موقعیت‌های مبهم دچار اضطراب و درگیری ذهنی و فکری[3] می‌شوند، به ایده‌های قبلی سخت پایبند هستند و در پردازش شواهد جدید شکست می‌خورند (۳)؛ البته سطح متوسطی از ابهام می‌تواند اثرات بسیار مثبتی بر زندگی انسان داشته باشد. هر فرد بنا به درک خود میزانی از ابهام را به‌صورت کم یا زیاد دارد؛ بنابراین مقداری از ابهام به‌منظور پیشرفت شخصی و توسعهٔ بشریت لازم و ضروری است؛ ازاین‌رو به‌جای اینکه ابهام ممنوع باشد، باید با آغوش باز پذیرفته شود (۴).

ابهام را می‌توان دریافت اطلاعات ناکافی به‌دلیل ویژگی‌های خاص موقعیت تعریف کرد. به عبارت دیگر ابهام، فقدان دریافت اطلاعاتی است که برای درک موقعیت و انتخاب مناسب با پیامدهای پیش‌بینی‌شدنی، نیاز است؛ همچنین مانعی است که باعث دشواری در تصمیم‌گیری و پیش‌بینی نتایج می‌شود و در فرد حالت بی‌تعادلی، اضطراب و تنش ایجاد می‌کند (۵). تحمل ابهام صفت شخصیتی است که براساس آن فرد به درک و رفتار با محرک‌های مبهم تمایل دارد و می‌تواند برای مدتی با آن کنار بیاید. درحقیقت، فردی که تحمل ابهام کمتری دارد، به‌محض روبه‌روشدن با موقعیتی پیچیده، حل‌نشدنی و دشوار احساس ناراحتی می‌کند و تحمل ابهام به‌عنوان ویژگی ذاتی طبیعت، نگرش‌های ادراکی و هیجانی افراد را متأثر می‌سازد (۶).

یکی دیگر از مسائلی که نوجوانان با آن به‌منظور مقابلهٔ مؤثر با مسائل، مواجه هستند، حل مسئلهٔ اجتماعی[4] است (۷). حل مسئلهٔ اجتماعی فرایندی برای شناخت راه‌های مؤثر و مفید برای برطرف‌کردن مشکلات افراد تعریف شده است (۸). حل مسئلهٔ اجتماعی، نوعی تعامل مؤثر با محیط است که فرد با کمک آن می‌تواند خود را با محیط تنظیم کند. همچنین حل مسئلهٔ اجتماعی راهبردی است که توانایی فرد را در زمینه‌های اجتماعی و شخصی افزایش می‌دهد و از تنش‌های فرد می‌کاهد (۹). در این رابطه، مدارس دارای نقشی کلیدی در ارائهٔ پیشگیری و برنامه‌های مداخلهٔ اولیه برای مشکلات دانش‌آموزان شناخته شده‌اند. این امر می‌تواند به کاهش بسیاری از موانع متداول مداخله در محیط کلینیک ازجمله زمان، مکان، حمل و نقل و هزینه‌ها کمک کند (۱۰).

یکی از برنامه‌های جدید در این زمینه، برنامهٔ فرندز[5] است. برنامهٔ فرندز، برنامهٔ رفتار شناختی[6] برمبنای برنامهٔ پیشگیری و مداخلهٔ اولیه است که به‌صورت گروهی یا جهانی به کودکان ارائه می‌شود؛ همچنین این برنامه به‌منظور مقابله با احساساتی نظیر اضطراب، ترس و نگرانی ازطریق توسعهٔ اعتمادبه‌نفس، آموزش مهارت‌های مقابله و ارتقای انعطاف‌پذیری با روشی ساختاری ساده طراحی شده است (۱۱). برنامهٔ فرندز، برنامه‌ای است که در طی آن رفتارها و شناخت‌های کلیدی مرتبط با مشکلات رفتاری، به‌طور مستقیم بررسی می‌شود. در ارتباط با شناخت، نقش دوستان در زندگی به کودکان کمک می‌کند تا دربارهٔ افزایش تنش‌ها، خودآگاهی به‌دست آورند و شناخت‌های مفید و متوازن را جایگزین تنش‌ها کنند (۱۱). ازطریق این فرایند به کودکان کمک می‌شود تا دربارهٔ کودکان مضطرب، شناخت پیدا کنند و به توانایی خود برای مقابله با این موقعیت‌ها پی ببرند. همچنین به آن‌ها کمک می‌شود که این احساس را جایگزین شناخت‌های مثبت‌تر کاربردی‌تر کنند. دوستان کودکان در زندگی به کودکان کمک می‌کنند که واکنش مناسب درقبال اضطراب داشته باشند و عکس‌العمل فیزیولوژیک‌شان را دربرابر شرایط استرس‌زا درک کنند (۱۲)؛ به‌طور کلی در این برنامه اعتمادبه‌نفس، حل مسئله، تاب‌آوری روان‌شناختی، خودبیانی و ایجاد روابط مثبت به همسالان و بزرگسالان آموزش داده می‌شود. گفتنی است این برنامه در کشورهای مختلف استفاده شده و نتایج حاکی‌از اثربخشی آن است (۱۳). نتایج پژوهش حیدری و همکاران نشان داد، آموزش برنامهٔ فرندز بر اضطراب کودکان شهر شیراز مؤثر است (۱۴). همچنین نتایج پژوهش سو، تأثیر آموزش برنامهٔ فرندز را بر کاهش مشکلات درونی‌شدهٔ دانش‌آموزان دبستانی هنگ‌کنگ، نشان داد (۱۵).

ضرورت پژوهش حاضر از آن حیث بود که امروزه کودکان با چالش‌ها و مشکلات فراوانی روبه‌رو هستند و این امر می‌تواند بر سطح اضطراب آنان اثرگذار باشد؛ ازاین‌رو لازم است با مداخله و آموزش به‌موقع این کودکان در بهبود تحمل ابهام و ارتقای حل مسئلهٔ اجتماعی آنان اقدام شود؛ زیرا پیشگیری از مشکلات رفتاری و هیجانی کودکان با مداخلهٔ به‌موقع لازم است؛ بنابراین باتوجه به مطالب ذکرشده، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی برنامهٔ فرندز بر تحمل ابهام و حل مسئلهٔ اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام شد.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان منطقهٔ نُه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸ـ۱۳۹۷ تشکیل دادند. حجم نمونه ۴۸ نفر (۲۴ نفر در گروه گواه، ۲۴ نفر در گروه آزمایش) از دانش‌آموزان مقطع متوسطهٔ اول بود. تعداد نمونهٔ لازم با درنظرگرفتن اندازهٔ اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰ درصد برای هر گروه ۲۴ نفر محاسبه شد. روش نمونه‌گیری به‌صورت نمونهٔ دردسترس بود. دو کلاس از بین کلاس‌های نهم انتخاب شد و به‌طور تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند. سعی شد تا هیچ‌کدام از افراد دو گروه در طول مدت انجام مداخله باهم

1. Learning
2. Ambiguity tolerance
3. Anxiety, mental and intellectual conflict
4. Social problem solving
5. Friends Program
6. Cognitive Behavior Program

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

در تماس نباشند. برای گروه آزمایش ده جلسهٔ آزمایشی براساس برنامهٔ فرندز اجرا شد. گروه گواه هیچ جلسهٔ آموزشی را دریافت نکرد. نحوهٔ اجرای پژوهش به این ترتیب بود که با مراجعه به مدرسه و هماهنگی با مسئولان مدرسه، ارائهٔ توضیحات لازم درخصوص جلسات آموزشی، تعداد جلسات و نحوهٔ اجرا به مسئولان صورت گرفت. سپس با حضور در کلاس و آشنایی با دانش‌آموزان، به آن‌ها دربارهٔ اهداف پژوهش توضیح داده شد.

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: تمامی افراد به‌شکل شفاهی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد؛ به آن‌ها توضیح داده شد که باید در تمامی جلسات آموزشی شرکت کنند و در صورت نارضایتی می‌توانند از حضور در جلسات انصراف دهند.

برای جمع‌آوری داده‌ها، ابزارها و جلسات مداخلهٔ زیر به‌کار رفت.

ـ مقیاس تحمل ابهام انواع محرک‌های چندگانه‌ـ ویرایش دوم[1]: این مقیاس توسط مک‌لین در سال ۲۰۰۹ برای ارزیابی تحمل ابهام تدوین شد (۱۶). این مقیاس سیزده آیتم دارد. آزمودنی به هریک از سؤالات روی مقیاسی پنج‌درجه‌ای از «کاملاً موافق» تا «کاملاً مخالف» پاسخ می‌دهد. دامنهٔ نمرات به‌دست‌آمده در پرسش‌نامه بین ۱۳ تا۶۵ است و نمرهٔ بین ۱۵ تا۳۰، تحمل ابهام کم، نمرهٔ بین ۳۰تا۴۵، تحمل ابهام متوسط و نمرهٔ بیشتر از ۴۵، تحمل ابهام زیاد را نشان می‌دهد؛ بنابراین نمرات بیشتر به‌معنای تحمل ابهام بیشتر است (۱۶). مک‌لین، پایایی درونی به‌روش آلفای کرونباخ را برای دو فرم ۲۲آیتمی و ۱۳آیتمی به‌ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۶ گزارش کرد (۱۶). ژاله و همکاران، آلفای کرونباخ پرسش‌نامه را در ایران ۰/۸۳ به‌دست آوردند (۱۷).

ـ پرسش‌نامهٔ حل مسئلهٔ اجتماعی‌ـ تجدیدنظرشده[2]: این پرسش‌نامه توسط دزوریلا و همکاران در سال ۲۰۰۲ تهیه شد (۱۸). پرسش‌نامه ۵۲ آیتم دارد که هر آزمودنی به سؤالات با مقیاسی لیکرتی پنج‌درجه‌ای (کاملاً غلط، تقریباً درست، به‌طور متوسط درست، خیلی درست، کاملاً درست) پاسخ می‌دهد. این پرسش‌نامه در پنج مقیاس سازمان داده شده است: ۱. جهت‌گیری مسئلهٔ مثبت (پنج آیتم)؛ ۲. جهت‌گیری مسئلهٔ منفی (ده آیتم)؛ ۳. سبک منطقی (بیست آیتم)؛ ۴. سبک تکانشی (ده آیتم)؛ ۵. سبک اجتنابی (هفت آیتم). نمرات بیشتر در پرسش‌نامه به‌معنای حل مسئلهٔ اجتماعی بیشتر در فرد است (۱۸). پایایی آزمون مجدد برای پرسش‌نامه بین ۰/۶۸ تا۰/۹۱ و ضریب آلفای آن بین ۰/۶۹ تا۰/۹۵ گزارش شد. اعتبار این مقیاس با روش بازآزمایی بین ۰/۶۸ تا۰/۹۱ و با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۹ تا۰/۹۵ به‌دست آمد (۱۸). نتایج پژوهش عادلیان راسی و همکاران نشان داد، همبستگی نمره‌های این مقیاس با مقیاس‌های رضایت از زندگی، افسردگی‌ـ شادزیستی، افسردگی و هراس اجتماعی به‌ترتیب برابر با ۰/۲۸، ۰/۳۸، ۰/۴۱ و ۰/۳۹ است (۱۹).

ـ برنامهٔ فرندز در ده جلسهٔ نوددقیقه‌ای و هفته‌ای یک‌بار به‌مدت دو ماه براساس بستهٔ آموزشی بارت و همکاران اجرا شد. روایی پروتکل توسط سازندگان آن به تأیید رسید و از روایی صوری و محتوایی خوبی برخوردار است (۲۰). پژوهشگر این پروتکل را ترجمه کرد. روایی محتوایی این بستهٔ آموزشی در پژوهش حاضر توسط پنج تن از متخصصان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه تأیید شد و سپس در این پژوهش به‌کار رفت. محتوای جلسات برنامهٔ فرندز در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات برنامهٔ فرندز

جلسه	محتوای جلسه
اول	معرفی برنامهٔ فرندز
دوم	معرفی احساسات
سوم	رابطهٔ بین افکار و احساسات
چهارم	یادگیری مقابله با نگرانی‌ها، تشخیص هیجان‌ها، تن‌آرامی و چگونگی احساس خوب
پنجم	یادگیری مقابله با نگرانی‌ها، توسعهٔ خودگویی مثبت
ششم	یادگیری مقابله با نگرانی‌ها، چالش با افکار منفی و غیرمفید
هفتم	یادگیری مقابله با نگرانی‌ها، توسعهٔ مهارت‌های حل مسئله
هشتم	یادگیری مقابله با نگرانی‌ها، برنامهٔ گام‌به‌گام و تشویق خود برای موفقیت
نهم	یادگیری مقابله با نگرانی‌ها، بازی نقش و استفاده از تمرین در مهارت‌های فرندز
دهم	بازبینی و بررسی جمع‌بندی آموخته‌ها و روبه‌روشدن با مشکلات بالقوه

تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و آمار استنباطی با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ صورت گرفت. به‌منظور بررسی پیش‌فرض نرمال‌بودن توزیع داده‌ها، از آزمون شاپیرو‌ـ ویلک، برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لون و نیز همگنی شیب‌های رگرسیون استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ بود.

۳ یافته‌ها

در این پژوهش، میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۲/۸ ± ۱۴/۹

[1]. The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale–II (MSTAT–II)

[2]. Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R)

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

سال و گروه گواه ۲/۵ ± ۱۴/۶ سال بود که دامنهٔ سنی از ۱۳ تا ۱۵ سال را شامل شد.

قبل از اجرای تحلیل کوواریانس، به‌منظور بررسی رعایت پیش‌فرض‌های لازم، آزمون‌های شاپیرو–ویلک و لون به‌کار رفت. آزمون شاپیرو–ویلک برای توزیع متغیرهای پژوهش در مرحلهٔ پس‌آزمون نشان داد، متغیرهای تحقیق از توزیع نرمال برخوردار بود ($p>۰/۰۵$). برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون مشخص کرد، فرض همگنی واریانس‌ها رد نشد ($p>۰/۰۵$). بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون نیز نشان داد، پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون رد نشد ($p>۰/۰۵$)؛ بنابراین پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس تک‌متغیره وجود داشت. در جدول ۲، شاخص‌های توصیفی به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس آورده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحمل ابهام و حل مسئلهٔ اجتماعی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک گروه آزمایش و گروه گواه به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسهٔ پس‌آزمون		
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p	مجذور اتا
جهت‌گیری منفی به مسئله	آزمایش	۱۳/۰۶	۲/۰۱	۹/۴۴	۲/۵۱	۵/۷۳	۰/۰۱۱	۰/۱۱
	گواه	۱۳/۲۷	۲/۵۴	۱۲/۱۶	۲/۱۰			
جهت‌گیری مثبت به مسئله	آزمایش	۸/۳۰	۱/۶۲	۱۱/۲۴	۲/۱۹	۹/۴۶	۰/۰۰۴	۰/۱۸
	گواه	۹/۰۲	۲/۱۳	۹/۳۱	۲/۱۷			
حل منطقی مسئله	آزمایش	۲۱/۸۹	۳/۶۷	۲۰/۰۵	۳/۳۶	۰/۲۹	۰/۴۶۳	۰/۰۳
	گواه	۲۱/۶۵	۴/۰۷	۲۰/۹۵	۲/۴۲			
سبک اجتنابی	آزمایش	۱۰/۵۴	۲/۲۸	۸/۳۷	۱/۸۷	۸/۹۳	۰/۰۰۴	۰/۱۹
	گواه	۱۰/۸۰	۳/۱۲	۱۰/۵۹	۱/۷۴			
سبک تکانشی/بی‌دقتی	آزمایش	۱۳/۶۱	۳/۲۷	۱۰/۴۴	۲/۲۸	۱۴/۷۲	<۰/۰۰۱	۰/۲۴
	گواه	۱۴/۰۵	۳/۴۳	۱۴/۲۱	۲/۶۳			
تحمل ابهام	آزمایش	۴۷/۳۵	۷/۸۶	۶۱/۲۴	۵/۷۳	۳۲/۷۳	<۰/۰۰۱	۰/۴۰
	گواه	۴۶/۰۸	۶/۶۹	۴۶/۵۳	۹/۵۶			

به‌منظور بررسی اینکه آیا این تفاوت‌ها در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه از لحاظ آماری معنادار بوده است، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. براساس یافته‌های جدول ۲، میانگین نمرات نمرهٔ کل تحمل ابهام و مؤلفه‌های حل مسئلهٔ اجتماعی به‌غیر از حل منطقی مسئله در مرحلهٔ پس‌آزمون بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون، در دو گروه معنادار بود؛ بدین‌معنا که آموزش برنامهٔ فرندز در کاهش جهت‌گیری منفی به مسئله ($p=۰/۰۱۱$)، افزایش جهت‌گیری مثبت به مسئله ($p=۰/۰۰۴$)، کاهش سبک اجتنابی ($p=۰/۰۰۴$)، کاهش سبک تکانشی/بی‌دقتی ($p<۰/۰۰۱$) و افزایش تحمل ابهام ($p<۰/۰۰۱$) مؤثر بود. اندازهٔ اثر جهت‌گیری منفی به مسئله ۰/۱۱، جهت‌گیری مثبت به مسئله ۰/۱۸، سبک اجتنابی ۰/۱۹، سبک تکانشی/بی‌دقتی ۰/۲۴ و تحمل ابهام ۰/۴۰ به‌دست آمد.

۴ بحث

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامهٔ فرندز بر تحمل ابهام و حل مسئلهٔ اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی بود. نتایج نشان داد، برنامهٔ فرندز جهت‌گیری منفی به مسئله، سبک اجتنابی و سبک تکانشی/بی‌دقتی در حل مسئله را در دانش‌آموزان دختر کم می‌کند و جهت‌گیری مثبت به مسئله را در آنان افزایش می‌دهد. نتیجهٔ حاصل از پژوهش با نتایج پژوهش حیدری و همکاران همسوست. آن‌ها نشان دادند، آموزش برنامهٔ فرندز بر اضطراب کودکان شهر شیراز مؤثر است (۱۴).

در تبیین نتایج می‌توان گفت، آموزش برنامهٔ فرندز مبتنی‌بر مداخلات شناختی‌رفتاری است و برای افزایش انعطاف‌پذیری هیجانی در دانش‌آموزان طراحی شده است؛ بنابراین می‌توان با آموزش این برنامه، شکل مؤثری از مقابله با استرس، نگرانی و حل مسئلهٔ مؤثر در موقعیت‌های اجتماعی و استرس‌زا را به دانش‌آموزان آموخت (۱۲). در این برنامه، دانش‌آموز نظارت بر احساسات و افکار را یاد می‌گیرد و با تصویرسازی ذهنی و تکنیک‌های آرام‌سازی، کاهش اضطراب و درنتیجهٔ آن ارتباط بین احساسات، افکار و ارتباط بین آن‌ها را می‌آموزد. همچنین با تشخیص هیجانات خود و با آرام‌سازی آن‌ها و چگونگی به‌دست‌آوردن احساس خوب، خودگویی مثبت و چالش با افکار منفی و غیرمفید و مهارت‌های حل مسئله، به مقابله با نگرانی‌ها می‌پردازد. این امر سبب می‌شود که با روش‌های بازی نقش و استفاده از تمرین در مهارت‌های برنامهٔ فرندز، روش‌های پاداش‌دهی، تقویت و خودتنظیمی هیجانات را فرا گیرد (۱۳). همچنین می‌توان گفت، با مداخلهٔ برنامهٔ فرندز، دانش‌آموز می‌آموزد که دربارهٔ خود، دیگران و محیط اطراف مهارت‌های تفکر مثبت را یاد بگیرد و به همان نسبت خودگویی‌های منفی را به چالش بکشد و به ویژگی‌های مثبت خود توجه داشته باشد. در این حالت بنابر نظریهٔ شناختی، دانش‌آموز می‌تواند افکار نگران‌کنندهٔ خود را شناسایی کند و براساس آن در سطح رفتاری به حل مشکل، ارتباط مثبت با دیگران و رفتارهای سازگارانه مبادرت ورزد (۱۰). در این حالت با کاهش نگرانی و ترس مفرط این احتمال وجود دارد که فرد تشویق به تقلید نقش‌های مثبت و ایجاد شبکه‌ای حمایتی شود و

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

روابط بین قید و شرط، دوست‌داشتن، همدلی، پذیرش و ایمنی برای او تسهیل شود. در بُعد فیزیولوژیک نیز این برنامه کمک می‌کند تا دانش‌آموز خودتنظیمی را بیاموزد؛ بنابراین این امر می‌تواند به حل مسئلهٔ اجتماعی وی کمک کند (۱۲).

یافتهٔ دیگر پژوهش حاضر نشان داد، اجرای برنامهٔ فرندز میانگین نمرات تحمل ابهام را در دانش‌آموزان دختر افزایش داد. این یافته با نتایج پژوهش سو مبنی‌بر تأثیر آموزش برنامهٔ فرندز بر مشکلات درونی‌شدهٔ دانش‌آموزان دبستانی هنگ‌کنگ (۱۵) همسوست.

در تبیین اثرگذاری برنامهٔ فرندز بر افزایش تحمل ابهام، می‌توان گفت که در این برنامه از تکنیک‌های آرامش‌بخش و درنظرگرفتن احتمالات مثبت استفاده می‌شود. این برنامه تغییراتی را در تفکر یا شناخت، احساس و رفتار دانش‌آموز ایجاد می‌کند که باورهای نوینی به‌جز تجربه‌های اولیه و رفتار والدین در دانش‌آموز تقویت می‌شود و ارزیابی داده‌ها و تجربه‌های نوین براساس این باورها صورت می‌گیرد. باورهای اساسی و قبلی به‌وسیلهٔ اتفاقات مهم فعال می‌شود و ایجاد مفروضات در آن زمینه را به‌دنبال دارد (۱۲). سپس این موضوع به شکل‌گیری جریانی از افکار خودکار می‌انجامد که مربوط به خود فرد، عملکرد وی و آینده‌اش است. این افکار نیز منجربه تغییرات عاطفی، شناختی و جسمی می‌شود (۱۳)؛ درنتیجه فرد با کمک این برنامه، آگاهی‌افزایی خود را دربارهٔ نگرانی‌های مربوط به رویدادهای حال و آینده، آموزش راهبرد حل مسئله و شناسایی موقعیت‌های مبهم و توأم با نبود ابهام ودرنهایت، سطح تحمل ابهام افزایش می‌دهد. همچنین با کمک آموزش برنامهٔ فرندز، فرد این افکار را شناسایی می‌کند. اصلاح باورهای ناکارآمد و نقش خودگویی‌های مثبت، اقدامات مفید و نیز پاداش و تقویت مثبت و پیامدهای آن، در راستای تلاش فرد به‌منظور غلبه بر نگرانی‌ها، زمینه را برای تاب‌آوری و تحمل ابهام وی و مقابله‌های شناختی با ترس‌ها و شکست‌های فرد فراهم می‌آورد که نتیجهٔ آن باعث کاهش بسیاری از عوامل مانند اضطراب، نگرانی و افزایش تحمل ابهام وی می‌شود (۱۳). در برنامهٔ فرندز، دانش‌آموزان می‌آموزند چگونه فرایندهای ارزیابی اولیه و ثانویهٔ خود را که ریشه در باورهای نادرست آن‌ها در ارزیابی ضعیف توانمندی‌های خود و میزان زیاد تهدیدکننده‌بودن موقعیت‌ها دارد، با یادگیری مهارت‌های متعدد روان‌شناختی، طرح برنامه‌ای برای مواجهه، تفکر دربارهٔ راه‌حل‌های موجود، بازسازماندهی شناختی و اجتناب از تفکر آرزومندانه و اجتناب‌های شناختی اصلاح کنند؛ درنتیجه به‌واسطهٔ اصلاح این خودگویی‌ها، توانایی‌های خود را با ماهیت موقعیت‌های تنیدگی‌زا هماهنگ کنند. درنهایت با مواجهه به‌جای اجتناب به تقویت اعتمادبه‌نفس خود کمک کنند (۱۴).

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به تک‌بُعدی‌بودن جنسیت، اکتفاکردن بر دانش‌آموزان شهر تهران، درنظرنگرفتن برخی متغیرهای تعدیل‌کننده مانند مسائل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی و امکان‌نداشتن پیگیری طولانی‌مدت اشاره کرد. باتوجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود برنامهٔ فرندز درخصوص مشکلات رفتاری، اجتماعی و شناختی دانش‌آموزان به‌کار رود. باتوجه به مفیدبودن این برنامه، آموزش برنامهٔ فرندز به‌منظور آشنایی مسئولان، والدین و معلمان، به‌خصوص مشاوران مدارس توصیه می‌شود تا در برنامه‌های مدارس بتوانند از آن استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، درخصوص برنامهٔ فرندز، به هر دو جنس توجه صورت گیرد، متغیرهای تعدیل‌کننده در نظر گرفته شود و پیگیری طولانی‌مدت انجام پذیرد تا تأثیر برنامه در مدت بیشتر، بررسی شود.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود که برنامهٔ فرندز منجربه کاهش جهت‌گیری منفی به مسئله، کاهش سبک اجتنابی و کاهش سبک تکانشی/بی‌دقتی در حل مسئله در دانش‌آموزان دختر و افزایش جهت‌گیری مثبت به مسئله و افزایش تحمل ابهام در دانش‌آموزان می‌شود؛ بنابراین برنامهٔ آموزشی فرندز می‌تواند اختلالات رفتاری و شناختی دانش‌آموزان را بهبود بخشد و برای پیشرفت در زمینهٔ تحصیلی مؤثر واقع شود.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که در این پژوهش ما را یاری کردند، نهایت تشکر و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

تمامی افراد به‌شکل شفاهی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد؛ به آن‌ها توضیح داده شد که باید در تمامی جلسات آموزشی شرکت کنند و در صورت نارضایتی می‌توانند از حضور در جلسات انصراف دهند.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند. این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ کارشناسی‌ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس است. همچنین مجوز اجرای این پژوهش بر گروه مطالعه‌شده در مدرسهٔ آقابیگی شهر تهران با شماره نامهٔ ۱۱۳ صادر شده است.

References

1. Van Den Bos W, Hertwig R. Adolescents display distinctive tolerance to ambiguity and to uncertainty during risky decision making. Sci Rep. 2017;7(1):40962. https://doi.org/10.1038/srep40962
2. Bentwich ME, Gilbey P. More than visual literacy: art and the enhancement of tolerance for ambiguity and empathy. BMC Med Educ. 2017;17(1):200. https://doi.org/10.1186/s12909-017-1028-7

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

3. Hancock J, Mattick K. Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: a systematic review. Med Educ. 2020;54(2):125–37. https://doi.org/10.1111/medu.14031
4. Jach HK, Smillie LD. To fear or fly to the unknown: tolerance for ambiguity and big five personality traits. J Res Pers. 2019;79:67–78. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.02.003
5. Gärtner J, Bußenius L, Prediger S, Vogel D, Harendza S. Need for cognitive closure, tolerance for ambiguity, and perfectionism in medical school applicants. BMC Med Educ. 2020;20(1):132. https://doi.org/10.1186/s12909-020-02043-2
6. Wei R, Hu Y. Exploring the relationship between multilingualism and tolerance of ambiguity: a survey study from an EFL context. Bilingualism: Language and Cognition. 2019;22(5):1209–19. https://doi.org/10.1017/S1366728918000998
7. Meißner A, Greiff S, Frischkorn GT, Steinmayr R. Predicting complex problem solving and school grades with working memory and ability self-concept. Learn Individ Differ. 2016;49:323–31. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.04.006
8. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. Child Dev. 2011;82(1):405–32. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
9. D'Zurilla TJ, Nezu AM. Problem-solving therapy. In: Dobson KS; editor. Handbook of cognitive-behavioral therapies. Third edition. New York: Guilford Press. 2009. pp: 197–225.
10. Liddle I, Macmillan S. Evaluating the FRIENDS programme in a Scottish setting. Educ Psychol Pract. 2010;26(1):53–67. https://doi.org/10.1080/02667360903522785
11. MacDonald AP. Revised Scale for Ambiguity Tolerance: reliability and validity. Psychol Rep. 1970;26(3):791–8. https://doi.org/10.2466/pr0.1970.26.3.791
12. Martinsen KD, Aalberg M, Gere M, Neumer SP. Using a structured treatment, Friends for life, in Norwegian outpatient clinics: results from a pilot study. Cogn Behav Therap. 2009;2(1):10–9. https://doi.org/10.1017/S1754470X08000160
13. Stallard P, Simpson N, Anderson S, Hibbert S, Osborn C. The FRIENDS emotional health programme: initial findings from a school-based project. Child Adolesc Ment Health. 2007;12(1):32–7. https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2006.00421.x
14. Heidari M, Bakhtiyarpoor S, Makvandi B, Naderi F, Hafezi F. Investigating the effectiveness of FRIENDS program training on the anxiety of children in Shiraz. Psychological Methods and Models. 2016;7(24):23–38. [Persian] http://jpmm.miau.ac.ir/m/article_2015.html?lang=en
15. Siu AF. Using FRIENDS to combat internalizing problems among primary school children in Hong Kong. Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies. 2007;7(1):11–26.
16. McLain DL. Evidence of the properties of an ambiguity tolerance measure: the Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale–II (MSTAT–II). Psychol Rep. 2009;105(3):975–88. https://doi.org/10.2466/PR0.105.3.975-988
17. Zhaleh K, Ghonsooly B, Pishghadam R. Effects of conceptions of intelligence and ambiguity tolerance on teacher burnout: a case of Iranian EFL teachers. Research in Applied Linguistics. 2018;9(2):118–40. https://dx.doi.org/10.22055/rals.2018.13796
18. D'Zurilla T, Nezu A, Maydeu-Olivares A. Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R): Manual. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems; 2002
19. Addelyan Rasi H, Moula A, Puddephatt AJ, Timpka T. Empowering single mothers in Iran: applying a problem-solving model in learning groups to develop participants' capacity to improve their lives. Br J Soc Work. 2013;43(5):833–52. http://dx.doi.org/10.1093/bjsw/bcs009
20. Barrett P, Fisak B, Cooper M. The treatment of anxiety in young children: results of an open trial of the fun FRIENDS program. Behav Change. 2015;32(4):231–42. https://doi.org/10.1017/bec.2015.12

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]