

## تأثیر گروه درمانی وجودی بر میزان شناخت فرد از خویش و تلاش برای رشد شخصی

ابوالفضل غفاری<sup>1</sup>، جواد بهروزی فر<sup>2</sup>، پرک نارویی<sup>3</sup>

Pair 1	pretotal	30.9655	29	6.40582	1.18953
	posttotal	35.8966	29	6.79992	1.26271

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Paired Differences				
1	pretotal - posttotal	-4.93103	8.64346	1.60505	-8.21883 -1.64324	3.072	28	.005

### مقدمه

پژوهش‌های بسیاری اثر درمان وجودی را بر رشد شخصی، شناخت خویش و احساس کنترل درونی نشان داده‌اند. به عنوان مثال در پژوهشی که توسط لوسترا، بروزر و ولکو (2007) بر روی معلمان صورت گرفت، نشان داده شد که درمان وجودی احساس ناکامی و عدم پیشرفت و فرسودگی شغلی را به مقدار قابل توجهی کاهش داده و باعث بهبود عملکرد و همچنین احساس کنترل درونی می‌شود.

در مطالعه‌ای که فورد (1996) بر روی معناتان انجام داد به این نتیجه رسید که آموزش روانی مبتنی بر اصول وجودی می‌تواند تغییرات رفتاری معناتان ایجاد کند. این افراد در معنای زندگی، تلاش برای در اختیار گرفتن کنترل زندگی و همچنین خودبازی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته‌اند.

در پژوهشی که توسط جوشن لو و قانندی (1388) برای بررسی اعتبار، روایی سازه، روایی همگرا و تفاوت‌های جنسیتی موجود در مقیاس «اقدام برای رشد شخصی» بر روی دانشجویان ایرانی صورت گرفت نشان داده شد که تلاش آگاهانه و ارادی برای رشد دادن خود، هم منجر به شکوفا شدن استعدادهای بشری در وجود فرد و هم منجر به تجربه هیجانانگیز مثبت می‌شود. تحقیقات متعدد دیگری بر اثر مثبت درمان وجودی بر گروه‌های مختلف شناختی و مشکلات گوناگون تأکید کرده‌اند (گرو و واکر، 2001؛ کیزان و همکاران، 1996؛ کمپل و بیچ، 1993). ولی در زمینه تأثیر درمان وجودی بر هویت و شناخت خویش و رشد شخصی تحقیقات اندکی وجود دارد.

از آنجا که مسأله هویت و هویت‌یابی و شناخت خویش یکی از مسائلی بنیادی در دوره اوایل جوانی است و امروزه با توجه به جامعه در حال گذار ما یکی از دغدغه‌های اصلی به شمار می‌رود به نظر می‌رسد لزوم پیدا کردن شیوه‌ای مطمئن جهت دستیابی به اهداف فوق ضروری باشد.

### روش

شرکت کنندگان: پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی بوده است. جامعه آماری متشکل از کلیه دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد می‌باشد. نمونه تحقیق شامل 40 نفر (18 مرد و 22 زن) است که از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب شده‌اند.

ابزار: مقیاس اقدام برای رشد شخصی: این مقیاس توسط جوشن لو و قانندی (1388) بر روی دانشجویان ایرانی هنجار یابی شده است. میزان آلفای کرونباخ این مقیاس معادل 0/87 به دست آمد که نشان از اعتبار مطلوب این مقیاس دارد، علاوه بر آن همبستگی‌های بین این مقیاس و مقیاس‌های روانی همگرا معنا دار است.

شیوه گردآوری داده‌ها: بدین صورت که از میان مراجعه‌کنندگان به مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی افراد داوطلب برای شرکت در گروه‌های رشد شخصی ثبت نام به عمل آمده و پس از انجام مصاحبه افراد مناسب جهت شرکت در این گروه‌ها انتخاب شدند. پس از انتخاب اعضاء، افراد در 4 گروه مجزا که سه گروه آن توسط درمانگران یکسان و گروه دیگر توسط درمانگر متفاوتی هدایت می‌شد، شرکت داده شدند. تعدد گروه‌ها به منظور رعایت استاندارد تعداد اعضا در هر گروه (4±12 نفر) می‌باشد.

قبل از شروع جلسات از تمامی آزمودنیها خواسته شد تا مقیاس «اقدام برای رشد شخصی» را پر کنند. پس از آن شرکت کنندگان در 10 جلسه 2 ساعته که به شیوه وجودی و یک بار در هفته برگزار می‌شد شرکت داده شدند. پس از اتمام دوره درمان شرکت کنندگان مجدداً به مقیاس «اقدام برای رشد شخصی» پاسخ دادند.

### یافته‌ها

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Paired Differences				
1	pretotal - posttotal	8.85714	8.96881	2.39702	14.03558 3.67871	3.695	13	.003

مشاهده جداول بالا و محاسبه آزمون t، نشان می‌دهد که میانگین نمرات چهارده نفر از آزمودنی‌هایی که در مقیاس اقدام برای رشد شخصی، پایین‌ترین نمرات را کسب کردند، قبل از شرکت (25/57) و بعد از شرکت (34/42) تفاوت معناداری (0/003) پیدا کرده‌است.

میانگین، انحراف استاندارد و معناداری تفاوت میانگین‌ها با حذف آزمودنی‌های دارای نمرات بالا در مقیاس، قبل از مداخله

Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
------	---	----------------	-----------------

مشاهده جداول بالا و محاسبه آزمون t، نشان می‌دهد که میانگین نمرات 29 نفر از آزمودنی‌هایی که در مقیاس اقدام برای رشد شخصی، پایین‌ترین نمرات را کسب کردند، قبل از شرکت (30/96) و بعد از شرکت (35/89) تفاوت معناداری (0/005) پیدا کرده‌است.

میانگین، انحراف استاندارد و معناداری تفاوت میانگین آزمودنی‌های دارای نمرات بالا در مقیاس، قبل از مداخله

Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
pretotal	15	1.59463	.41173
posttotal	15	4.58984	1.18509

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Paired Differences				
1	pretotal - posttotal	1.46667	4.59606	1.18670	-0.10785 -0.40118	1.23	16	.237

مشاهده جداول بالا و محاسبه آزمون t، نشان می‌دهد که میانگین نمرات 15 نفر از آزمودنی‌هایی که در مقیاس اقدام برای رشد شخصی، بالاترین نمرات را کسب کردند، قبل از شرکت (42/40) و بعد از شرکت (40/93) بوده است، اما این تفاوت معنادار (0/237) نبوده‌است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج فوق، در مجموع حاکی از ایجاد تفاوت معنادار در نمره افراد در آزمون، پس از مداخله بود. این نتایج برای کل آزمودنی‌ها (دختران و پسران) و دختران به تنهایی، معنادار بود؛ اما برای پسران به تنهایی، معنادار نبود. این یافته، اثربخشی بیشتر این گروه‌ها برای دختران را نشان می‌دهد. با وارد کردن اثر سطح نمره فرد در آزمون رشد شخصی (قبل از مداخله)، از طریق حذف نمرات بالا، اثر مداخله به‌طور معناداری افزایش یافت. این یافته حاکی از آن است که این گروه‌ها برای افرادی که از لحاظ رشد شخصی در سطح پایین‌تری هستند، اثر بیشتری دارد؛ اما برای افرادی که پیش از شرکت در گروه، نمره بالایی در مقیاس فوق، دریافت می‌کنند، اثر قابل توجهی ندارند. کاهش نمرات گروه دارای نمرات بالا در مقیاس، پس از شرکت در گروه نیز، قابل توجه است؛ هرچند این کاهش، معنادار نبوده است. پیشنهاد عملی این یافته، اجرای مقیاس اقدام برای رشد شخصی، قبل از شرکت افراد در گروه و انتخاب افراد مناسب برای تغییر است.

### منابع

جوشن لو، محسن؛ قانندی، غلامحسین (1388). ویژگی‌های روانسنجی مقیاس «اقدام برای رشد شخصی» در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، سوم، دوم، تابستان 121-125.

نصری، مریم (1383). بررسی اثر بخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری در افزایش میزان عزت نفس دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.

Dorauer, Jacquie.D. Miller, Dale. T. (1994). Failure to recognize the effect of implicit social influence on presentation of self. *Journal of personality and social psychology*. 73. No2. 281-295.

Campbell, Linda; Page, Richard (1993). The therapeutic effects of group process on the behavioral patterns of a drug-addicted group. *Journal of addictions and offender counseling*. 13, No 2, 34-45.

Corey, G (1991). *Theory and Practice of counseling and psychotherapy*. Brook/cole publishing company U.S.A.

Ford, Gary. G. (1996). An existential model for promoting life change confronting the disease concept. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 13, Issue 2, March-April 1996, Pages 151-158.

Garrow, Sara; Wolker, Jennifer.A. (2001). A existential group therapy and death anxiety. *Adultspan Journal*,

<sup>1</sup> - استاد بار گروه علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد ghaffari@um.ac.ir

<sup>2</sup> - کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

<sup>3</sup> - کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

- Kisson, W. David; Bloch, Sidney; Miach, Patricia; Smith, C. Graeme; Seddon, Ann; Keks, Nicholas (1996). Cognitive-Existential group therapy with primary breast cancer: Techniques and themes. *www.Interscience.wiley.com/Journal*.
- Loostra, Bert; Brouwers, Andre; Tomic, Welko. (2009). Feelings of existential fulfilment and burnout among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education*, 25, Issue 5, 752-757.
- Robitschek C (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 30:98-183.
- Robitschek C, Kashubeck S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning & psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46:159-72.