

اثر بخشی درمان گروهی شناختی- رفتاری بر افزایش امیدواری همسران شهدا

زینب خیرخواه^{۱*}، محمد خالدیان^۲، احمد برجلی^۳

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران kheirkhah.zeinab@yahoo.com

^۲ عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور تهران

^۳ عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی تهران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی میزان اثر درمان گروهی شناختی- رفتاری بر افزایش امیدواری همسران شهیدای شهر تهران است. ابتدا ۲۰۰ نفر از همسران شهدا به صورت تصادفی از همسران شهیدایی که به مرکز مشاوره بنیاد شهید مراجعه می‌کردند انتخاب شدند، و پرسشنامه امیدواری روی آنها اجرا شد. آزمودنی‌هایی که میزان امیدواری آنها از سطح متوسط پایین‌تر بود را مشخص شدند و از بین آنها ۲۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب و آنها را به دو گروه مساوی تقسیم شدند. یک گروه به حکم قرعه، تحت عنوان گروه آزمایش، و گروه دیگر تحت عنوان گروه گواه، انتخاب شدند. در مرحله پیش آزمون، پرسشنامه روی آزمودنی‌ها، اجرا و گروه آزمایش، تحت درمان گروهی شناختی- رفتاری قرار گرفت و گروه گواه، هیچ گونه درمانی را دریافت نکرد. در مرحله پس آزمون روی هر دو گروه (متغیر و وابسته) پرسشنامه امیدواری، اجرا و و یکماه بعد نیز مرحله پیگیری اجرا شد. نتایج نشان داد که آموزش درمان گروهی شناختی- رفتاری بر افزایش امیدواری همسران شهیدای شهر تهران موثر بوده است و روش درمان منجر به افزایش امیدواری در بین گروه آزمایش شده است.

کلید واژه‌ها: امیدواری، همسران شهدا، درمان شناختی رفتاری

مقدمه

در کشور ما در پی رخداد جنگ هشت ساله، شاهد یکسری تاثیرات منفی و یکی از تاثیرات منفی آن، از دست دادن سرپرست خانواده است که این فقدان برای همسر بسیار سخت و دردناک است. مرگ حتی هنگامیکه دور از انتظار و عزتمندانه هم که باشد، باز هم ضربه سختی به بازماندگان وارد می‌سازد. با توجه به آیات شریفه قرآن کریم و روایات متعدد، به کشته شدگان در راه خدا و دفاع از ارزش‌ها شهید گفته می‌شود. به هر حال بازماندگان این افراد در روند زندگی فردی و اجتماعی با محدودیت‌هایی مواجه می‌گردند. البته با توجه به اینکه در جامعه برای شهید و شهادت ارزش خاصی قائل می‌باشند اما در عین حال این موضوع موجبات ناامیدی و بی‌انگیزگی همسران شهدا را فراهم می‌آورد (خیرخواه، ۱۳۸۹). عواطف و خاطرات مربوط به جنگ که به وسیله ی بازماندگان جنگ به ویژه همسران شهدا، به منظور سازگاری و برآوردن ضروریات لازم برای یک زندگی نرمال سرکوب می‌شوند، در دوره ای از زندگی (به ویژه با بالا رفتن سن) دوباره ظاهر شده و موجب بروز علائم ناامیدی می‌شود (خیرخواه، ۱۳۸۹). ممکن است عواملی نیز در راه اندازی این علائم و تسهیل بروز آن‌ها دخیل باشند که از دست دادن سایر اعضای خانواده و دوستان و تجربه ی فقدان از جمله این عوامل است. این تجارب استرس زا فقدان مجدد، به نوبه ی خود موجب کاهش و از دست دادن شبکه ی حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی می‌شود (کلمن، ۱۹۸۶). حضور پدر در خانواده بر عملکرد تحصیلی و تربیتی و رشد عاطفی، اخلاقی، اجتماعی و سیاسی فرزندان تأثیر بسزایی دارد با توجه به شرایط موجود مادر با ید برای جبران این خلاء در زندگی فشار بیشتری

را تحمل کند هرچند عوامل زیادی در رشد اجتماعی و فرهنگی خصوصا در امنیت روحی و روانی همسر نقش دارد و این مسائل زندگی فردی اجتماعی او را به مخاطره می‌اندازد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۹؛ ترجمه حسین شاهی برواتی و نقشبندی، ۱۳۸۸).

امیدواری از جمله این مفاهیم است که در آموزه‌های قرآن کریم و دین اسلام نیز وجود دارد (یوسف ۸۷، بقره ۱۵۵). امید مجموعه توانایی‌های فرد برای ایجاد گذرگاههایی به سمت اهداف مطلوب و در ادامه داشتن انگیزه لازم برای استفاده از این مسیرهاست. امید هنگامی نیرومند است که هدفهای ارزشمند را در بر گیرد و با وجود موانع چالش‌انگیز ولی بر طرف شدنی، احتمال دستیابی به آن هدفها در میان مدت وجود داشته باشد. هنگامیکه هدف امید بر آورده میشود تبدیل به دارایی می‌شود (نوابی نژاد، ۱۳۷۶). نتایج پژوهش ادلمان و بل (۱۹۹۹)، نشان داد که گروه درمانی، شناختی - رفتاری بر کاهش افسردگی و اختلالات خلقی موثر بوده است. نتایج پژوهش پدram و همکاران (۱۳۸۹)، با موضوع اثر بخشی گروه درمانی شناختی - رفتاری بر درمان اختلال اضطراب، افسردگی و ایجاد امیدواری در زنان مبتلا به سرطان سینه در شهر اهواز نشان داد جلسه‌های گروه درمانی شناختی - رفتاری تأثیری مثبت بر کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش امیدواری دارند. با توجه به اینکه در جنگ تحمیلی عراق علیه ایران تعدادی از مردان دارای همسر به شهادت رسیدند. همین مساله شرایط ویژه‌ای را برای این گونه خانواده‌ها و روش زندگی آنها ایجاد کرده است. در نتیجه هدف از پژوهش حاضر اثر درمان گروهی شناختی - رفتاری بر افزایش امید به زندگی در همسران شهیدا بود و جهت پاسخگویی به این سؤال به اجرا درآمد: که آیا می‌توان با آموزش شناختی - رفتاری امیدواری همسران شهیدا را افزایش داد؟ بنابر آنچه ذکر گردید این مقاله در صدد است با بهره‌گیری از نتایج درمان گروهی شناختی - رفتاری، امیدواری همسران شهیدا را در شهر تهران، مورد مطالعه قرار دهد.

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

ابتدا ۲۰۰ نفر از همسران شهیدا رابصورت تصادفی از بین همسران شهیدایی که به مراکز مشاوره بنیاد شهید مراجعه می‌کردند را انتخاب کرده و پرسشنامه افسردگی و امیدواری روی آنها اجراء شد، از بین آزمودنی‌ها، آنهایی که میزان امیدواری آنها از سطح متوسط پایین‌تر بود را مشخص واز بین آنها ۲۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب و آنها را به دو گروه مساوی تقسیم کرده و یک گروه را به حکم قرعه، تحت عنوان گروه آزمایش انتخاب وگروه دیگر را، تحت عنوان گروه گواه انتخاب کردیم بعد از پیش‌آزمون، گروه آزمایش تحت عنوان گروه آموزش، طی ۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای (دو ساعت) طبق کتاب راهنمای عملی شناخت درمانی گروهی (مایکل فری، ۲۰۰۵) تحت آموزش قرارگرفت وگروه گواه، هیچ‌گونه آموزشی را، دریافت نکردند. در مرحله پس‌آزمون روی هر دو گروه پرسشنامه امیدواری، اجرا شد و یکماه بعد نیز مرحله پیگیری اجرا گردید.

ابزار

پرسشنامه امیدواری اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱): این دارای ۱۲ عبارت است و به صورت خودسنجی اجرا می‌شود. از این عبارات، ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت انحرافی است. بنابر این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. متوسط ضریب روایی و اعتبار این ابزار برابر ۰/۹۱ گزارش شده است. همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و اعتبار آزمون - بازآزمون ۰/۸۰ ودر دوره‌های بیشتر از ۸ تا ۱۰ هفته، از این میزان نیز بالاتر است (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۷).

نتایج

جدول ۱: اطلاعات توصیفی مولفه امیدواری در گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون و پیش آزمون

امیدواری	گروه آزمایش		گروه گواه	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	۲۱/۲۳	۳/۶	۲۰/۳۳	۳/۱
پس آزمون	۳۰/۵۷	۱/۵	۲۰/۰۷	۲/۵۵

جدول ۱ نشان می‌دهد که تفاوت چندانی بین میانگین امیدواری و خرده مقیاس‌های آن در مرحله پیش آزمون بین دو گروه گواه و آزمایش دیده نمی‌شود و تقریباً میانگین نمرات مولفه‌های مذکور شبیه به هم است. ولی تفاوت محسوسی بین میانگین مولفه امیدواری و خرده مقیاس‌های آن در مرحله پس آزمون بین دو گروه گواه و آزمایش مشاهده می‌شود به نحوی که میانگین مولفه امیدواری و خرده مقیاس‌های آن در بین افراد گروه آزمایش بیشتر از افراد گروه گواه است.

آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر افزایش امیدواری در آزمودنی‌های مورد مطالعه تاثیر معناداری دارد. اندازه تاثیر کل اصلاح شده برابر با ۰/۸۶۷ است که این میزان مطابق با ملاک‌های کوهن در حد بالا بوده و از نظر آماری معنادار می‌باشد ($P < 0/05$).

میزان t حاصله در امیدواری ($-1/362$) از t جدول بحرانی ($2/04$) با درجه آزادی ۲۸ کوچکتر است و لذا تفاوت میانگین نمرات امیدواری در بین افراد گروه آزمایش در بین مرحله پس آزمون با پیگیری معنی‌دار نیست ($P > 0/05$); بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که درمان گروهی شناختی- رفتاری بر افزایش امیدواری همسران شهیدا در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار است.

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر درمان شناختی-رفتاری بر افزایش امید به زندگی همسران شهیدا می‌باشد که با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از درمان شناختی رفتاری بر افزایش امید به زندگی همسران شاهد مؤثر می‌باشد. که با نتایج پژوهش‌های ادلمان و بل (۱۹۹۹) و پدram و همکاران (۱۳۸۹) همسو می‌باشد. براساس یافته‌های علمی، شناخت درمانی به عنوان یک رویکرد روان درمانی کارآمد مبتنی بر شواهد، در کاهش رنج افراد مشکلات روانی، مؤثر است (فری و مایکل، ۲۰۰۵). در رویکرد شناختی-رفتاری تأکید می‌کند که مفاهیم به طور عملیاتی بیان شوند و اعتباریابی درمان به طور تجربی صورت پذیرد. هدف عمده درمان، عبارت است از کمک به بیمار به نحوی که بتواند تغییرات مطلوبی در زندگی خود پدید آورد. بنابراین تأکید در درمان، متوجه فراهم آوردن فرصتی برای یادگیری‌های انطباقی جدید، و نیز ایجاد تغییراتی در فضای بیرون از حیطه بالینی (درمانگاه یا مطب) می‌شود حل مسأله، جزء مهم لاینفک درمان را تشکیل می‌دهد. درمانگر و بیمار سعی می‌کنند ارتباطی متقابل با هم برقرار کنند و راهبردهایی را برای مقابله با مسائل دقیقاً مشخص شده، با هم وضع نمایند. به عقیده لیهی (۲۰۰۸) افزون بر ۲۰ سال است که مدل شناختی محبوبیت گسترده‌ای کسب کرده و به نظریه‌پردازی رسد که بیش از هر مدل دیگری بر گسترش این حوزه نفوذ داشته است. لیهی، محبوبیت این رویکرد را به دلایل زیر می‌داند: این رویکرد مؤثر واقع می‌شود، درمانی مؤثر، متمرکز، و عملی برای اختلال‌های خاص است. اسرارآمیز و پیچیده نیست، به طوری که انتقال دانش را از درمانگر به درمانجو تسهیل می‌کند

و این درمان مقرون به صرفه ای است. درمان شناختی رفتاری، نوعی روان‌درمانی است که به بیماران کمک می‌کند تا به درک افکار و احساساتی که بر روی رفتارشان تأثیر می‌گذارد، نایل گردند. درمان شناختی رفتاری در حال حاضر برای درمان تعداد زیادی از اختلالات به کار گرفته می‌شود. نتایج حاصل از این تحقیق می‌تواند برای روانشناسان و مشاوران نیز ربرد داشته باشد. انجام پژوهش مشابه برای بررسی اثربخشی آموزش گروهی درمان شناختی- رفتاری برای اختلالات رفتاری؛ و همچنین مقایسه تطبیقی میزان امیدواری همسران شهدا با زنان عادی در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌گردد.

منابع

قرآن کریم، ترجمه طاهره صفارزاده.

- پدرام، محمد؛ محمدی، مسعود؛ نظیری، قاسم و آیین پرست، ندا. (۱۳۸۹). اثر بخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری بر درمان اختلال اضطراب، افسردگی و ایجاد امیدواری در زنان مبتلا به سرطان سینه. *فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه*، ۱ (۴): ۶۱ - ۷۵.
- خیرخواه، زینب. (۱۳۸۹). *بررسی اثر بخشی درمان گروهی شناختی - رفتاری بر کاهش افسردگی و افزایش امیدواری همسران شهدای بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- فری، مایکل. (۱۳۸۴). *راهنمای عملی شناخت درمانی گروهی*. مترجمان مسعود محمدی، رابرت فرنام. (تاریخ انتشار به زبان اصلی: ۲۰۰۵). تهران: رشد.
- گلدنبرگ، ایرنه؛ گلدنبرگ، هربرت. (۱۳۸۸). *خانواده درمانی*. ترجمه: حمیدرضا حسین شاهی، سیامک نقشبندی، الهام ارجمند، ۲۰۰۹. تهران: نشر روان.
- لیهی رابرت. (۱۳۸۷). *فنون شناخت درمانی*. ترجمه لادن فتی. (تاریخ انتشار به زبان اصلی: ۲۰۰۸). تهران: نشر دانژه.
- نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۷۶). *مشاوره ازدواج و خانواده درمانی*. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

Coleman, PG. (1986). *Aging and reminiscence processes: Social and clinical implications*. New York: Wiley, 80- 100.

Edelman, S., Bell, D, R.,& kidman, A. D. (1999). Group CBT Versus Supportive Therapy With Patients Who Have Primary Breast Cancer, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13, (3), 189-202.

Snyder, C. R., Lopez, S.J. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. New York, sage publication Inc.