

## اثر آموزش واقعیت‌درمانی بر شادکامی دختران

مهشید کارخانه‌چی<sup>۱</sup>، حسن احدی<sup>۲</sup>، حمیدرضا حاتمی<sup>۳\*</sup><sup>۱</sup>دکترای تخصصی روان‌شناسی و معاون آموزشی سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی<sup>۲</sup>دکترای تخصصی روان‌شناسی و استادیار دانشگاه امام حسین (ع)<sup>۳</sup>کارشناس مؤسسه سنجش استثنایی (Hhatami83@yahoo.com)

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش واقعیت‌درمانی بر میزان شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۱ شهر تهران انجام شد. در این پژوهش ۶۴ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به گروه‌های آزمایش و کنترل گمارش شدند. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. جلسات آموزشی نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی به مدت ۱۲ جلسه دو ساعته و به صورت هفتگی برگزار شد. از مدل آماری T برای مقایسه میانگین‌های گروه‌های مستقل به منظور تحلیل داده‌ها استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش واقعیت‌درمانی بر میزان شادکامی دانش‌آموزان مؤثر است ( $P < .05$ ).

کلیدواژه‌ها: نظریه انتخاب، واقعیت‌درمانی، شادکامی، دانش‌آموزان.

نتیجه و موفقیت است و قبل از آن که یک روش ترمیمی باشد یک روش پیشگیری قلمداد می‌شود (ساعتچی، ۱۳۷۹).

از جمله امتیازات واقعیت‌درمانی تمرکز نسبتاً کوتاه مدت آن و این مسأله است که به مشکلات رفتاری هشیار می‌پردازد. بیش و آگاهی کافی نیستند؛ خودسنجی درمان‌جو، برنامه ریزی برای عمل، واحساس تعهد نسبت به دنبال کردن برنامه، محور فرایند درمان هستند. شالوده‌ی وجودی نظریه انتخاب، امتیاز مهم واقعیت‌درمانی است. افراد به صورتی که نامیدانه وعاجزانه افسرده باشند در نظر گرفته نمی‌شوند. در عوض، افراد به صورتی در نظر گرفته می‌شوند که نهایت تلاش خود را به خرج می‌دهند یا انتخاب‌هایی می‌کنند که امیدوارند به ارضای نیازهای آنها منجر شوند. درمانگر برای درمان‌جویان برنامه نمی‌ریزند، بلکه به آنها کمک می‌کند به جستجوی درونی احساس‌ها، شناخت‌ها و اعمال خود بپردازند. وقتی که درمان‌جویان خودشان به این نتیجه برسند که رفتار موجود آنها کارساز نیست به احتمال خیلی زیاد به فکر فراگیری خزانه‌ی رفتاری تازه می‌افتند (کوروی؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۸). واقعیت‌درمانی از طریق تکیه بر نقاط قوت، به افراد می‌آموزد که چگونه نقاط ضعف خود را حذف یا به حداقل برسانند. واقعیت‌درمانی دیدگاهی است در مورد زندگی و برای فرد و جامعه می‌تواند منافع زیادی داشته باشد (شیلینگ، ۱۹۸۷، ترجمه آرین، ۱۳۷۴).

این پژوهش با توجه به مبانی تئوریک با هدف بررسی تاثیر آموزش واقعیت‌درمانی بر میزان شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۱ شهر تهران انجام شد.

## روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع طرح‌های آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. شرکت‌کنندگان این پژوهش، دانش‌آموزان دختر سال اول یکی از دبیرستان‌های منطقه ۱ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ بوده است. در این پژوهش از بین کلاس‌های اول دبیرستان دو کلاس به عنوان نمونه انتخاب و ۶۴ دانش‌آموز دو کلاس با دامنه سنی ۱۶-۱۴ سال با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به گروه‌های آزمایش و کنترل گمارش شدند. متغیرهای سن، جنسیت، شغل والدین، سطح تحصیلات والدین و تعداد افراد خانواده به عنوان متغیر کنترل به کار گرفته شد و از آنجایی که تاثیر چندان در نتیجه آزمون نداشت از گزارش یافته‌ها حذف گردید.

ابزار

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: پرسشنامه مذکور، مقیاس وسیعی از شادمانی فردی است که به طور کلی برای استفاده در بخش روان‌شناسی تجربی آکسفورد در اواخر دهه ۸۰ میلادی ساخته شد (بیخت، ۲۰۰۸). پرسشنامه شامل ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای است و به ترتیب از صفر تا ۳ نمره گذاری می‌شود (الف=۰، ب=۱، ج=۲، د=۳) و جمع نمرات ۲۹ گانه، نمره کل را تشکیل می‌دهد. نمره کل آزمودنی از صفر تا هشتاد و هفت است. آرگایل و همکاران ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۳۷ آزمودنی به دست آوردند. فائزهاجم و بروینگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی را گزارش کردند. این آزمون توسط گلزاری در سال ۱۳۸۲ به فارسی ترجمه شد و در سال ۱۳۸۳ روی ۴۴۶

در طی سال‌های اخیر بررسی تجربی شادکامی (happiness) توسط روان‌شناسان و جامعه‌شناسان افزایش یافته است (ون هوون، ۱۹۹۷) و روان‌شناسان علاقمند به حیطه روان‌شناسی مثبت‌نگر (positive psychology) توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر احساس شادکامی معطوف کرده‌اند (سلیگمن و چک زنت میهالی، نقل از کوهن و پرسمن، ۲۰۰۵). شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است (ون هوون، ۱۹۹۷). نوجوانان با پشت سر گذاشتن دوران ابتدایی و ورود به سال‌های راهنمایی و سال‌های اولیه دبیرستان گزارش می‌کنند که افسرده‌تر می‌باشند (سان توروک، ۲۰۰۰). در سنین ۱۴-۱۵ سالگی دختران به نسبت پسران میزان رشد بیشتری از افسردگی نشان می‌دهند (کیگلز، ۱۹۹۴). در این میان نرخ افسردگی و خودکشی در نوجوانان نگران‌کننده اعلام شده است (اوجاقی، ۱۳۸۴). این گزارشات توجه مجامع علمی و سیاست‌گزاران اجتماعی را به سوی شادکامی جلب نموده است و از سوی دیگر مطالعات علمی فیزیولوژیکی نشان می‌دهد که نشاط در فرایند یادگیری و استحکام آن نقش دارد (دولت‌آبادی، ۱۳۸۱). به نقل از اوجاقی، (۱۳۸۴). شادکامی باعث نشاط روحی، سلامت بدن، رشد علمی، رشد تحصیلی و شگوفایی اقتصادی و اجتماعی می‌شود (اکبری، ۱۳۸۰). به نقل از اوجاقی، (۱۳۸۴).

اهمیت شادکامی خصوصاً در آموزش و پرورش از سوی همگان مورد قبول و تصدیق می‌باشد. اما امروز در بحث شادکامی و شادکردن نیز مشکلاتی وجود دارد. آنچه از سوی عوامل تعلیم و تربیت به عنوان راه‌های افزایش شادی مطرح می‌شود و مبالغه‌بسیاری برای طرح آن‌ها صرف می‌شود تنها شادکامی‌را به عنوان احساس مطلوب نشانه گرفته است (شاملو، ۱۳۸۴). بر طبق نظریه‌ی آرگایل (۲۰۰۱) شادکامی یک سازه چند بعدی است که عناصر عاطفه و شناخت را با هم مقایسه می‌کند. شادکامی سه بعد اصلی دارد، هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود احساسات منفی از قبیل افسردگی و اضطراب (آرگایل و کراسلند، ۱۹۸۷). به نقل از گاوین، (۲۰۰۴).

واقعیت‌درمانی (reality therapy) نوعی روان‌درمانی است که در آن سعی می‌شود با توجه به مفاهیم واقعیت، مسئولیت و امور درست و نادرست در زندگی فرد، به رفع مشکلات او کمک شود (کرسینی، ۱۹۷۳؛ گلسر، ۱۹۶۵). به نقل از شفیع‌آبادی، (۱۳۸۵). تئوری انتخاب (choice theory) به شما کمک می‌کند تا با مردم خوب رفتار کنید و جایگزین خوبی برای تئوری روان‌شناسی کنترل بیرونی محسوب می‌شود (گلسر، ۲۰۰۲). ترجمه سپانلو و گنجی، (۱۳۸۷). نظریه انتخاب می‌گوید ما بیش از آنچه تصور می‌کنیم، بر زندگی خود کنترل داریم. متأسفانه بخش زیادی از این کنترل، مؤثر نیست. کنترلی مؤثر است که حاصل انتخاب‌های بهتر باشد. نظریه انتخاب، روان‌شناسی کنترل درونی است. موفقیت هر کاری با میزان خوب کنار آمدن آدم‌ها با یکدیگر بستگی دارد (گلسر، ۱۹۹۶). ترجمه فیروزبخت، (۱۳۸۴).

همه انسان‌ها برای ارضای پنج نیاز اساسی که ریشه در ژن‌های ما دارد، تلاش می‌کنند. رفتار ما همیشه وقتی بهترین انتخاب است که یک یا چند مورد از این نیازها را ارضا کند. این نیازها، عبارتند از: نیاز به بقا، نیاز به عشق و محبت، نیاز به قدرت، نیاز به آزادی، نیاز به تفریح (گلسر، ۱۹۹۶). ترجمه فیروزبخت، (۱۳۸۴).

این دیدگاه را می‌توان هم به صورت گروهی و هم به صورت فردی برای تامین سلامت روانی در سازمان‌ها و موسسات مختلف یک جامعه و نیز در مدارس به کار گرفت. واقعیت‌درمانی نظامی قابل فهم، غیر فنی، مبتنی بر عرف یا عقل سلیم است که توجه بیشتر آن بیشتر معطوف

دانشجوی دختر و پسر اجرا شد با آلفای ۰/۰۲۹۵ و در تحلیل عاملی چهار عامل به دست آمد. آرگایل، مارتین و کروسلند (۱۹۸۹) همبستگی میان درجه بندی دوستان و پرسشنامه آکسفورد را ۰/۴۳ گزارش کردند (علی پور و نوربالا، ۱۳۷۸).

#### مراحل اجرای آزمایش

در مرحله پیش آزمون، پس از انتخاب گروه نمونه و توضیح در مورد مطالعه و تبیین اهداف از دانش آموزان خواسته شده به پرسشنامه شادکامی آکسفورد پاسخ دهند. در مرحله بعد انجام مداخله آموزشی شروع شد. بسته آموزشی تئوری انتخاب و واقعیت درمانی به کار رفته، در برگزیده بخش‌های نیازهای اساسی، نحوه برآورده کردن نیازها، رفتار کلی و نحوه انتخاب رفتار، جهان کیفی و جهان واقعی، چگونگی حرکت به سوی خواسته‌ها، طرح و برنامه برای دستیابی به هدف، آموزش مسئولیت پذیری، گام‌های عملی جهت خواسته‌ها، شناسایی و درک تعارض‌ها و حل تعارض، ساخت تصویر واقع‌گرایانه از اهداف. این بسته آموزشی در قالب ۱۲ جلسه طراحی شده که در مجموع در ۱۲ جلسه دو ساعته و هفته ای یک جلسه ارائه شد. گروه کنترل نیز در این فاصله در لیست انتظار باقی ماند. پس از اتمام مداخله، هر یک از دانش آموزان دوباره به ابزار پژوهش پاسخ دادند.

#### نتایج

پس از محاسبه نمره‌ها، میانگین و انحراف معیار، تفاضل نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون از آزمون T برای گروه‌های مستقل استفاده شد ( $P < 0/05$ ).

#### جدول ۱

میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره گروه آزمایشی و گواه در مراحل قبل و بعد از آموزش در آزمون شادکامی

گروه	میانگین		انحراف معیار		حداقل نمره		حداکثر نمره	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	۴۶/۳۸	۵۷/۱۵	۱۲/۳۸	۱۲/۷۳	۲۵	۳۴/۵۰	۷۵	۸۱/۵۰
گواه	۵۰/۹۷	۵۴/۵۶	۱۰/۷۶	۱۴/۱۴	۳۰	۱۱	۷۹	۷۷

نتایج آزمون t مستقل پس از کنترل میانگین نمرات پیش آزمون نشان می‌دهد که ارائه آموزش واقعیت درمانی بر روی متغیر وابسته (شادکامی) مؤثر بوده است ( $P < 0/05$ ). با توجه به افزایش میانگین نمرات شادکامی در مرحله پس آزمون می‌توان گفت که آموزش واقعیت درمانی موجب افزایش میانگین نمرات شادکامی شده است. در صورتی که در گروه گواه در مدت زمان دو ماه و نیم به میزان بسیار کمی افزایش داشته است. این مقدار بیانگر تأثیر آموزش واقعیت درمانی در افزایش میزان شادکامی دانش آموزان می‌باشد.

#### بحث

مطالعه حاضر نشان داد که آموزش مفاهیم واقعیت درمانی و تئوری انتخاب میزان شادکامی دانش آموزان را افزایش داد. این یافته‌ها، با نتایج تحقیقات اکبری (۱۳۸۱)، یزدانی (۱۳۸۲)، مرادی (۱۳۸۴)، رتوفی (۱۳۸۴)، خالقی (۱۳۸۸)، پترسون، چانگ و کولی (۱۹۹۸) مطابقت دارد. یافته‌های اکبری (۱۳۸۱) نشان داد که رویکرد واقعیت درمانی بر کاهش احساس تنهایی مؤثر است. مرادی (۱۳۸۴) معتقد است که شادمانی با ابعاد شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی شخصیت رابطه دارد. خالقی (۱۳۸۸) دریافت که واقعیت درمانی به شیوه گروهی موجب افزایش شادکامی و سلامت روان و مولفه‌های مربوط به آنان می‌شود. پترسون و همکاران (۱۹۹۸) نیز دریافتند که پس از آموزش نظریه انتخاب، ارضای نیازهای اساسی دانشجویان افزایش یافته است. پترسون (۱۹۹۸) معتقد است که خودپنداره دانشجویان دانشگاه تایوان در اثر آموزش نظریه انتخاب تقویت شده است. آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی با افزایش آگاهی در مورد نحوه شکل‌گیری رفتار و افزایش حیطه انتخاب‌های رفتاری در فرد، به وی امکان می‌دهد که از خزانه رفتاری گسترده تر و مناسب تری در مواجهه با موقعیت افراد دیگر برخوردار باشد و در واکنش به مسائل به خود ارزیابی مداوم بپردازد و مسئولیت رفتارهایش را به عهده بگیرد. تعمیم این ویژگی بر اثر تمرین در موقعیت‌های متعدد، امکان کاهش تنش در زندگی و رفتارهای تکانشی را فراهم می‌آورد. پیامد این فرایند نیز انتخاب و تصمیم‌گیری مناسب است که در نهایت باعث افزایش هیجانات مثبت و رضایت از زندگی در نتیجه روابط مثبت با دیگران خواهد شد. افراد شادکام وقایع و موقعیت‌ها را به شکل مثبت تری در می‌آورند و به صورت منفی کمتر واکنش نشان می‌دهند.

آنچه ارزش غایی پژوهش حاضر را نشان می‌دهد، افزایش میزان شادکامی دانش آموزان است. نتایج پژوهش نشان داد، مداخله آموزشی، بویژه آموزش نظریه انتخاب و واقعیت درمانی می‌تواند موجب افزایش ارتباطات اجتماعی، رشد شخصی و هدفمندی در زندگی گردد. همچنین

آموزش مسئولیت پذیری، به فرد کمک می‌کند تا با داشتن رفتار مسئولانه مانع ارضای نیازهای دیگران نشود و بتواند نیازهای خود را مؤثرتر ارضا کند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برای افزایش مسئولیت پذیری و شادکامی دانش آموزان، در همه مدارس کشور، زمان‌هایی به آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی اختصاص داده شود. با توجه به بحث تغییر روان‌شناسی کنترل بیرونی به روان‌شناسی کنترل درونی پیشنهاد می‌شود که این نظریه به مدیران و معلمان آموزش داده شود تا دانش آموزان در محیطی عاری از کنترل بیرونی به آموختن مشغول شوند. با توجه به اهمیت و تأثیر شادکامی در عرصه‌های مختلف زندگی و نقش کلیدی آن در سلامت روان و همچنین مزایای واقعیت درمانی پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سطوح تحصیلی راهنمایی و ابتدایی در شهر تهران انجام پذیرفته و از طرف دیگر به پژوهشگران آینده توصیه می‌شود در شرایطی که بتوانند سایر متغیرهای تأثیرگذار بر متغیر وابسته را کنترل کنند، تحقیق فوق را انجام دهند. همچنین این پژوهش برای هر دو جنس دختر و پسر و در سطح مناطق مختلف آموزش و پرورش انجام گیرد تا بتوان نتایج علمی حاصل از این پژوهش‌ها را در برنامه ریزی‌ها و سیاست گذاری‌ها استفاده نمود.

باید در نظر داشت این تحقیق نیز مانند مطالعات دیگر با محدودیت‌هایی مواجه بوده است، از جمله اینکه امکان نمونه‌گیری تصادفی برای پژوهشگر به علت به هم خوردن ساعت درسی از طرف مدارس وجود نداشت. لذا پیشنهاد می‌گردد این مطالعه در مناطق دیگر هم انجام شود. این امکان وجود دارد که تفاوت‌هایی در بین دانش‌آموزان مناطق مختلف آموزش و پرورش تهران و همچنین شهرهای مختلف کشور، وجود داشته باشد که بر روی نتایج حاصل از تحقیق اثر بگذارد. بنابراین در تعمیم نتایج حاصل از این تحقیق به جمعیت‌های بزرگتر و جمعیت‌های دیگر، باسیستی جنبه احتیاط را رعایت نمود.

#### منابع

اکبری، حسین (۱۳۸۱). تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد واقعیت درمانی بر احساس تنهایی دانش آموزان مقطع متوسطه مناطق ۱ و ۲ مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

اوجاقی، نسرين (۱۳۸۴). مقایسه اثر بخشی راهبردهای مداخله مبتنی بر ارزش (روان‌نمایشگری) و راهبردهای مبتنی بر احساس مطلوب (خنده درمانی) بر میزان شادکامی دختران ۱۵ ساله پایه اول دبیرستان منطقه ۱ اسلام شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

علی پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی؛ اژه ای، جواد؛ و مطیعیان، حسین (۱۳۷۹). شادمانی و عملکرد ایمنی بدن. مجله روان‌شناسی. ۳، ۲۳۳-۲۱۹.

کوری، جلال (۱۳۸۸). نظریه و کاربست مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات ارسباران.

گلاسر، ویلیام (۱۹۶۵). واقعیت درمانی. ترجمه محمد هوشمندویژه. چاپ اول. تهران: انتشارات خجسته.

گلاسر، ویلیام (۱۹۹۶). نظریه انتخاب. ترجمه مهرداد فیروزبخت. چاپ اول (۱۳۸۴). تهران: انتشارات رسا

گلاسر، ویلیام (۲۰۰۲). نوجوانان ناخشنود. ترجمه کیوان سیانلو؛ و لادن گنجی. چاپ دوم. تهران: انتشارات سبزان.

ARGYLE, M., Lu L. (1990). *The happiness of extraverts. Personality and Individual Differences*. 11(12): 1255-1261.

GAVIN, JOANNE H., MASON, RICHARD, O. (2004) *The Virtuous Organization: The Value of Happiness in the Workplace*. 33(4): 379- 392.

VEENHOVEN RUUT (2003) , *Happiness, the Psychologist*. vol. 16, nr. 3: 28-9.