

مشاوره گروهی به شیوه وجودی، دینداری و تاب‌آوری

احد نجفی^{۱*}، لیلا شکاری^۲، محمد قمری^۳، اصغر جعفری^۴^۱ کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه ارومیه^۳ گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

چکیده

در دهه‌های اخیر مشاوره به شیوه وجودی مورد توجه زیادی قرار گرفته است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر مشاوره گروهی به شیوه وجودی بر دینداری و تاب‌آوری بود. جامعه پژوهش حاضر کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر ابهر بود که ۳۰ نفر به عنوان نمونه با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و در گروه‌های آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند، طرح این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود و از دو پرسشنامه دینداری و مقیاس تاب‌آوری استفاده شد. مشاوره گروهی به شیوه وجودی نیز طی ۸ جلسه، در مورد گروه آزمایش اجرا گردید. نتایج نشان داد که مشاوره گروهی به شیوه وجودی بر دینداری و افزایش تاب‌آوری موثر است. نتیجه پژوهش حاضر می‌تواند کاربردهای مفیدی برای مجریان مراکز بهزیستی، روانشناختی و دیگر مراکز آموزشی و مشاوره‌ای داشته باشد.

کلید واژه‌ها: مشاوره گروهی به شیوه وجودی؛ دینداری؛ تاب‌آوری

مقدمه

رخدادها و تحولاتی که امروزه در زمینه‌های مختلف اتفاق می‌افتد بر ابعاد و جوانب مختلف زندگی تأثیری عمیق گذاشته به نحوی که شیوه زندگی و به دنبال آن طرز فکر تغییر کرده و اندیشه‌های جدیدی را پدید آورده است. در سالهای اخیر شاهد دگرگونی در ارزش‌های دینی هستیم. افراد در این برهه، متأثر از فضای غرب، که با تمامی دستگاه‌ها و از همه طرق سعی در القاء بی‌دینی و ... دارند، رفتارهای متفاوتی را از خود نشان می‌دهند و به دلیل وجود این مسأله اجتماعی است که تحقیقات و بحث‌هایی پیرامون دین‌داری و تاب‌آوری در مقابل مشکلات از جانب محققان و اندیشمندان جامعه در حال انجام است. دیندار بودن عنوان عامی است که به هر فرد یا پدیده‌ای که ارزش‌ها و نشانه‌های دینی در آن متجلی باشد، اطلاق می‌شود. تجلی ارزش‌ها و نشانه‌های دینی بودن فرد را در نگرش، گرایش و کنش‌های آشکار و پنهان او می‌توان جست و شناسایی کرد. بنابراین فرد متدین را می‌توان از دو طریق شناسایی نمود. یکی از طریق «پای‌بندی» و التزام دینی‌اش و دیگری از «پی‌آمد» دین‌داری و آثار تدین در فکر و جان و عمل فردی و اجتماعی او. پس دین‌داری، به بیانی کلی، یعنی داشتن «اهتمام دینی» به نحوی که نگرش، گرایش و کنش‌های فرد را متأثر سازد.

کانر (۲۰۰۶) تاب‌آوری را به عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می‌کند، تعریف کرده است. پژوهش‌های تاب‌آوری نشان می‌دهند که چگونه افراد در رویارویی با عوامل تنش‌زا و آسیب‌رسان که در اجتماع وجود دارد، با موفقیت بیرون می‌آیند. در واقع این دیدگاه منطق نیرومندی را مهیا می‌سازد تا از نگرش تنگ و تاریک علوم اجتماعی و رفتاری که لزوماً توجه خود را معطوف به خطر، نقصان و آسیب کرده‌اند، دست برداشته و به سمت توجه به نقاط قوت افراد با دیدگاهی ارتقاء نگر گسترش یابد. ارتباط مستقیم سلامت فرد با سلامت کلی جامعه، محققین را بر آن داشته تا بدنبال کشف راز و رمزهایی برای افزایش میزان تاب‌آوری و دینداری و بهبود عملکرد فرد و جامعه برآیند.

رویکرد وجودی برخلاف مکاتب روانکاوی و رفتارگرایی علیرغم قبول برخی واقعیت‌ها در مورد انسان تأکید دارد که ما آزادیم تا آنچه می‌خواهیم از شرایط خود بسازیم. این رویکرد بر این فرض استوار است که ما آزادیم و بنابراین می‌توانیم انتخاب کنیم و مسئول انتخاب‌ها و اعمال خودمان هستیم، ما آفریننده‌ی زندگی خود هستیم و مسیرهایی را برای دنبال کردن طراحی می‌کنیم (کوری، ۲۰۰۵).

در مطالعه‌ای که فورد (۲۰۰۹) بر روی دانشجویان انجام داد به این نتیجه رسید که آموزش روانی مبتنی بر اصول وجودی می‌تواند تغییرات رفتاری معناداری در آنها ایجاد کند. این افراد در معنای زندگی، دوباره کاوی بحث دین و دینداری، تلاش برای در اختیار گرفتن کنترل زندگی و همچنین خودیاری و مقابله با مشکلات زندگی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته‌اند. براندس (۲۰۰۹) به بررسی اثربخشی گروه درمانی وجودی بر هویت‌یابی، خودکارآمدی، تاب‌آوری و درونی شدن دینداری دانش‌آموزان پرداخت. نتایج بیانگر آن بود که گروه درمانی وجودی باعث رشد و بهبود هویت‌یابی و افزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری و درونی تر شدن دینداری و دوری از تظاهر در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است. در پژوهشی که توسط لوسترا، بروزر و ولکو (۲۰۱۱) بر روی معلمان صورت گرفت، نشان داده شد که مشاوره به شیوه وجودی احساس ناکامی و عدم پیشرفت و فرسودگی شغلی را به مقدار قابل توجهی کاهش داده و باعث بهبود عملکرد و همچنین تاب‌آوری بیشتری شده است. همچنین مطالعات لفقورت (۲۰۰۷) بیانگر آن است که افراد مذهبی و دیندار در مقابل نفوذ رسانه‌ای و فضای مجازی مقاومت بیشتری به خرج می‌دهند، از نظر جمع‌آوری اطلاعات و انجام تکالیف بهتر عمل می‌کنند و خودتنظیمی و تاب‌آوری بیشتری دارند. آنها تمایل دارند که به رفتارهای دستاوردگرا بپردازند، چرا که به خودشان اعتماد دارند. این پژوهش بر آن بود تا اثر مشاوره گروهی به شیوه وجودی را بر دینداری و تاب‌آوری زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر ابهر را بیازماید.

* e-mail: ahadnajafi26@gmail.com

روش

شرکت کنندگان

طرح کلی این پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت پژوهش یک طرح شبه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه است. در این پژوهش ابتدا به صورت فراخوان از تمامی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهر که تمایل به شرکت در مشاوره گروهی با چنین موضوعی داشته باشند دعوت شد و از بین آنها ۳۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهر بود. از جامعه مورد مطالعه ۳۰ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و در گروههای آزمایشی و کنترل بصورت تصادفی جایگزین شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه).

ابزار

پرسشنامه دینداری گلاک و استارک: این پرسشنامه توسط گلاک و استارک برای سنجیدن نگرش‌ها و باورهای دینی و دینداری ساخته شده است. پرسشنامه حاضر یک سنجه پنج بعدی است که شامل ابعاد پنجگانه اعتقادی، عاطفی، پیامدی، مناسکی و فکری به سنجش دینداری می‌پردازد. دارای ۲۶ گویه می‌باشد که در چهار بُعد اعتقادی (با ۷ گویه)، عاطفی (با ۶ گویه)، پیامدی (با ۶ گویه) و مناسکی (با ۷ گویه) جهت سنجش میزان دینداری به کار می‌رود. مقیاس اندازه‌گیری مورد استفاده در این سنجش، لیکرت می‌باشد که هر گویه پنج درجه ارزشی «کاملاً موافق، موافق، بینابین، مخالف و کاملاً مخالف» را در بر می‌گیرد و ارزشهای هر گویه بین ۴-۰ متغیر می‌باشد. حاصل جمع عددی ارزش هر یک از گویه‌ها در کل نمره آزمودنی را نشان می‌دهد که بین ۰-۱۰۴ نوسان دارد. در تعیین میزان دینداری سه طبقه فرض می‌شود که نمرات ۲۵ درصد بالا و پایین، میزان دینداری قوی و ضعیف را نشان می‌دهد و ۵۰ درصد نمرات بین دو کرانه نشانگر دینداری متوسط می‌باشند. لذا نمرات ۰-۲۶ بیانگر دینداری ضعیف، نمرات ۲۶-۷۸ بیانگر دینداری متوسط و اندازه‌های ۷۸-۱۰۴ مبین دینداری بالا می‌باشند. میزان اعتبار این پرسشنامه در مطالعات مختلف بر روی نمونه‌های متفاوت تعیین گردیده که حاکی از اعتبار بالای آن در ابعاد مختلف می‌باشد. در آخرین اجرای این آزمون بر روی دانشجویان آلفای کلی پرسشنامه ۸۳/۰ بوده است. این آزمون همچنین به دلیل استاندارد بودن دارای اعتبار بالایی است. مقدار آلفا برای متغیرهای بُعد اعتقادی ۸۱/۰، بعد عاطفی ۷۵/۰، بُعد پیامدی ۷۲/۰ و بعد مناسکی ۸۳/۰ می‌باشد (سراج زاده، ۱۳۷۴).

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون: این مقیاس شامل ۲۵ گویه می‌باشد و توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است. نمره گذاری پرسشنامه «تاب‌آوری» شامل ۲۵ سوال است که در مقیاس لیکرت، یعنی از کاملاً نادرست با نمره صفر تا همیشه درست با نمره ۴ نمره گذاری شده‌اند. نمره کل در پرسشنامه از حاصل جمع نمره سوالات به دست می‌آید و عددی بین صفر تا ۱۰۰ است در پژوهش‌ها نیز اعتبار پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسشنامه به دست آمد. بنابراین این ابزار از اعتبار خوبی برخوردار است. هر چند نتایج همسانی درونی، اعتبار بازآزمایی و روایی همگرا و واگرایی مقیاس، کافی گزارش شده‌اند و گرچه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود پنج عامل (شایستگی/استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی/تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف/روابط ایمن، مهارت، معنویت) را برای مقیاس تاب‌آوری تأیید کرده است، چون اعتبار و روایی زیرمقیاس‌ها هنوز به طور قطع تأیید نشده‌اند، در حال حاضر فقط نمره‌ی کلی تاب‌آوری برای هدف‌های پژوهشی معتبر محسوب می‌شود.

شیوه اجرا

از هر دو گروه در یک زمان پیش‌آزمون (رضایت‌زناشویی و منبع کنترل) به عمل آمد. پس از آن جلسات گروه درمانی به شیوه وجودی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یکبار برگزار گردید، جلسات مشاوره گروهی به شیوه‌ی وجودی با محتوای مرتبط، با گروه آزمایش بر گزار شد و در این مدت گروه گواه در معرض متغیر مستقل قرار داده نشد. پس از پایان این مدت به منظور مقایسه اثر این مداخله از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر دو گروه با یکدیگر مورد مقایسه قرار گرفت.

نتایج

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دینداری و تاب‌آوری

گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	کنترل	انحراف استاندارد	F
دینداری	پیش‌آزمون	۴۹	۳	۴۸	۲۳/۸۱۴*
	پس‌آزمون	۶۰	۲	۵۱	
تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۴۵	۵	۴۶	۱۳/۴۴۶*
	پس‌آزمون	۶۲	۶	۴۸	

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معناداری بین آزمودنی‌ها ($F_{(۱۷,۱)}=۰/۴۶۹$, η^2 , $p<۰/۰۰۰۱۱$ Partial) دوگروه در متغیر دینداری وجود داشت. علاوه بر این در تاب‌آوری نیز تفاوت معناداری بین آزمودنی‌ها ($F_{(۱۷,۱)}=۱۳/۴۴۶$, η^2 , $p<۰/۰۰۵$ Partial) دوگروه وجود داشت.

بحث

در مورد فرضیه اول نتایج حاصل نشان می‌دهد که مشاوره گروهی به شیوه ی وجودی موجب افزایش دینداری می‌شود. این فرضیه، همچنانکه در فصل چهارم مشاهده شد در سطح ۰/۰۵ معنادار است این یافته با تحقیقات فورد (۲۰۰۸)، براندس (۲۰۰۹) و لفقورت (۲۰۰۷) و پژوهش‌های پیش‌تر ذکر شده همسو می‌باشد. به این ترتیب می‌توان گفت که مشاوره گروهی به شیوه ی وجودی موجب افزایش دینداری می‌شود. تأکیدی که درمان وجودی بر مسئولیت و معنا دهی بر زندگی و گذرایی زندگی و محدود بودن آن و لزوم استفاده از فرصت‌ها برای ساختن زندگی و معنویت دارد، باعث می‌شود که شرکت‌کنندگان احساس مسئولیت بیشتری برای خود نمایند و درک آنان از این دنیا افزایش می‌دهد که می‌تواند در افزایش دینداری موثر واقع افتد و همچنین درمان وجودی، بر درونی شدن ارزشهای دینی موثر است و همین عامل می‌تواند مولفه‌های دین داری بخصوص در بعد پیامدی را بالا ببرد.

همچنان که مشاهده شد فرضیه اول این پژوهش در سطح ۰/۰۱ معنادار است و نشان می‌دهد که مشاوره ی گروهی به شیوه ی وجودی بر تاب آوری تأثیر داشته است. این یافته با تحقیقات لوسترا، بروزر و ولکو (۲۰۱۱) براندس (۲۰۰۹)، (لفقورت، ۲۰۰۷) و پژوهش‌های پیش‌تر ذکر شده همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که، از دیدگاه وجودی، زمانیکه انسان حقیقت موجودیت خود را انکار می‌کند، توانایی خویش برای ساختن زندگی را نیز انکار می‌کند. به عنوان مثال، محول کردن حق انتخاب‌ها به سایرین ممکن است آرامش بسیار کمی را برای انسان به ارمغان آورد. ولی این کار همچنین به این معنی است که او توانایی کمتری برای انتخاب آن دسته از کارهایی خواهد داشت که به نظر او رضایت بخش و پردازش است. به همین نحو، اگرچه خیالپردازی در مورد داشتن زندگی ابدی باعث کاهش اضطراب در فردی می‌شود، ولی این امر بدین معنی است که لحظات خوش زندگی آنها تا زمان نامعینی در آینده به تعویق خواهد افتاد.

به علاوه، چنانچه انسانها با واقعیت‌های وجودی خود روبرو نشوند، احتمال مقابله ی آنها با چالش‌هایی که غیر قابل اجتناب هستند و پیدا کردن راه‌هایی سودمند نیز بسیار کمتر می‌شود. اما پس از گذراندن دوره‌های درمانی به شیوه وجودی فرد با آگاهی‌های جدیدی که از جنبه‌های وجودی خویش و امکانات و توانایی‌های خویش بدست می‌آورد، افزایش آگاهی خود عملی تعیین‌کننده در اعتقاد به اختیار و رهایی از کمند اعتقاد به جبر است. هر چه انسان آگاهتر باشد با چالش‌های بیشتری روبرو می‌شود و احساس بودن در جهان، و مختار بودن بیشتری می‌کند و برای حل مسائل تلاش بیشتری به خرج می‌دهد. مشاوره گروهی به شیوه ی وجودی باعث می‌شود که شرکت‌کنندگان با تجربیات دیگران و درکی که آنها از زندگی دارند آشنا شوند، این نوع مشاوره چیزی را تحمیل نمی‌کند بلکه پیشنهادهایی را برای افراد فراهم می‌کند و افراد می‌توانند بر روی امکانات بی‌پایان خویش و زندگی تمرکز کنند و راه‌ها و انتخاب‌های جدیدی را در رابطه با زندگی و چگونگی آن تجربه نمایند. تأکید بر آزادی و اختیار ما، برای تغییر شرایط، و مسئولیتی که در قبال زندگی داریم، ما را در مرکز و محور قرار می‌دهد و یک سری باور‌ها و تحریف‌های شناختی ما را زیر سؤال می‌برد و باعث تحرک و پویایی و تاب آوری بیشتر ما در زندگی می‌شود. وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی اجتماعی و خانوادگی روی افراد تأثیر می‌گذارد که پژوهشگر آن را کنترل نکرده است و ممکن است نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد.

منابع

- سراج زاده (۱۳۷۴). *انریختی آموزشی دین مداری بر عملکرد خانواده و صمیمیت زناشویی زنان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. منتشر نشده. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- شارف، ریچارد اس. (۲۰۰۴). *نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره*. ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۸۶). تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- کوری، جرالد (۲۰۰۵). *نظریه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی*. یحیی سیدمحمدی. (۱۳۸۸). تهران: نشر ارسباران.
- Brendas, O. (2009). *The effects of existential – phenomenological group counseling on identity style, self- efficacy, aggressive tendencies and resilience of students in an alternative high school*. Unpublished Doctoral Dissertation. Wayne state university.
- Conner, M., & Davidson, T. (2006). Development of a new resilience scale: the Conner- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76- 82.
- Ford, G. (2008). An existential model for promoting life change Confronting the disease concept and piety. *Journal of Substance Abuse Treatment*.
- Lefcourt, H. M. (2007). *Locus of resilience hills dole and inward*. Learnce Erlbaum: Newjersy.
- Loostra, B., Brouwers, A., & Tomic, W. (2011). Feelings of existential fulfillment and burnout among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education 25* (5), 752-757.