

تأثیر مشاوره گروهی راه حل محور بر میزان ابراز وجود در دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان مهران

آرش مرادیان^۱، فرشته خدایی^۲

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره و دبیر آموزش و پرورش

^۲ کارشناس آموزش ابتدایی و دبیر آموزش و پرورش

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی تأثیر مشاوره گروهی راه حل محور بر میزان ابراز وجود در دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان مهران انجام گرفت. روش پژوهش نیمه آزمایشی و بر اساس طرح پیش آزمون- پس آزمون، با گروه گواه بود و جامعه آماری پژوهش عبارت بود از دانش آموزان پسر دبیرستان های شهرستان مهران که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی چندمرحله ای تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان که در پرسشنامه ابراز وجود (قاطعیت) گمبریل و ریچی پایین ترین نمرات را کسب کرده بودند انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس صورت گرفت و نتایج نشان داد که مشاوره گروهی راه حل محور بر ابراز وجود اثر مثبت و معناداری داشت. بر این اساس می توان گفت مشاوره گروهی راه حل محور می تواند به بهبود سطح ابراز وجود دانش آموزان کمک کند.

واژه های کلیدی: آموزش گروهی راه حل محور، ابراز وجود

مقدمه

نوجوانی دوره‌ی گذر از کودکی به بزرگسالی و سرشار از تغییرات گسترده و ناگهانی در تمام ابعاد جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی است. سرعت و ابعاد این تغییرات آن‌قدر زیاد است که نه تنها خود نوجوان بلکه والدین و اطرافیان او را دچار آشفتگی و گرفتاری می‌کند (پاپ ورت^۱، ۲۰۰۴). از جمله مسائلی که در دوره نوجوانی نسبت به ادوار پایین تر نمود بیشتری پیدا کرده و در سنین بالاتر بر تمام ابعاد زندگی فرد تاثیرگذار خواهد بود مؤلفه‌ی ابرزا وجود می باشد که گاهی از سوی خود فرد، خانواده یا مشاور مدرسه نادیده گرفته می شود. انسان ها همواره سعی می کنند تا مهارت هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نمایند و بر تکامل شخصی خود بیفزایند. ابراز وجود از جمله این مهارت ها است؛ که در روابط بین فردی نقش گسترده ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتماد به نفس و خودآگاهی را در فرد تقویت می کند (کیلکوس، ۱۹۹۰). ابراز وجود به معنی توانایی ابراز خویشتن به صورت صحیح، صریح و مستقیم و ارج نهادن به احساسات و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش (پاییزی، شهرآرای وصفایی، ۱۳۹۴). ابراز وجود شامل احقاق حق خود، ابراز افکار و عقاید و احساسات خود به شیوه‌ای مناسب و مستقیم و صادقانه است، به گونه ای که حقوق دیگران را از بین نبریم و همچنین رفتاری است که شخص را قادر میسازد تا به نفع خود عمل کند، بی هیچ گونه اضطرابی رفتاری متکی به خود داشته باشد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه به حقوق دیگران، حق خود را بدست آورد (هارجی، ۲۰۰۵). ابراز وجود به عنوان توانایی که یک فرد جهت دفاع از خود و نیز توانایی " نه گفتن" به تقاضاهایی که فرد نمی خواهد انجام بدهد در نظر گرفته می شود. در دهه های اخیر مفهوم ابراز وجود گسترده تر شده است به طوری که شایستگی بین فردی در تعارضات و توانایی حفظ روابط را نیز در بر می گیرد (بکر، کرون، ون بلکام، و ورمی، ۲۰۰۸).

برنامه‌های مشاوره در مدرسه به‌منظور هدایت رشد متعادل و همه‌جانبه‌ی دانش آموزان طراحی شده‌اند. مشاوره و راهنمایی در مدارس برنامه‌ای حیاتی است که در عرصه‌ی تعلیم و تربیت جهان (خصوصاً دوره‌ی آموزش عمومی) از سال‌های دور مورد توجه قرار گرفته است. چراکه طی این دوره دانش‌آموزان در مرحله‌ی آغازین تجربه‌های اجتماعی توأم با رشد فردی قرار دارند. مشاور مدرسه با ایجاد هماهنگی در فعالیت‌های مختلف مدرسه زمینه‌ی رشد سالم دانش آموزان را فراهم می‌کند (سینک^۲، ۱۳۸۶). با توجه به اینکه مشاوران متعهد به ارتقای رشد نسل جوان هستند، می‌توان مشاوران مدارس را به توان و استعدادی که در جهت تسهیل تغییرات سازنده در دانش آموزان دارند، هشیار نمود. به‌کارگیری این استعدادها، با به‌کارگیری شیوه‌ی

^۱ popworth^۲ Sink

مثبت و سازنده‌ی راه حل محور، امکان پذیر است، شیوه‌ای که بر آن چیزی مبتنی است که در اختیار دانش آموز قرار دارد (توماس. ای. دیویس و سینتا. جی. آزیورن^۲، ۱۳۸۶). مشاوره کوتاه مدت راه حل محور با دوری جستن از گذشته به نفع زمان حال و آینده به نوعی با روش های سنتی تفاوت دارد. این درمان آن قدر که بر روی آنچه امکان پذیر است تمرکز دارد، به کسب آگاهی از مشکل علاقه‌ای نشان نمی دهد. زیرا از نظر آن ها بین مشکل و راه حل یک رابطه ضروری وجود ندارد (کوری^۴، ۱۳۸۹). هدف درمان راه حل محور این است که به افراد کمک کند تا در موقعیت خود تغییراتی را به وجود آورند. این تغییرات می باید پایدار باشند نه سطحی و موقتی، هرچند که تغییر موقتی در مشکلات شخصی نیز می تواند کارساز باشد. درواقع می توان گفت که هدف این شیوه از مشاوره آن است که به افراد کمک کند که از فرایندهای تغییری که قبلاً شروع شده اند، آگاه شوند و راه حل های تداوم یا تشدید (تقویت) این تغییرات را پیدا کنند (اکانل^۵، ۲۰۰۱، به نقل از داودی و همکاران، ۱۳۹۰).

پژوهش هایی نیز تأثیر آموزش مشاوره گروهی راه حل محور بر قشر جوان و نوجوان جامعه را مورد بررسی و اثربخشی آن را مورد تأیید قرار داده اند، از جمله این پژوهش ها عبارت اند از: در پژوهش میراحمدی (۱۳۸۶)، زوج درمانی کوتاه مدت به شیوه خود-تنظیمی باعث افزایش خوش بینی و شادی زوجین شده است. تأثیر این رویکرد بر خوش بینی و شادی برحسب جنسیت تفاوت نداشته است، ولی بر ابعاد خوش بینی و شادی مؤثر بوده است. پژوهش صفر پور، فرحبخش، شفیع آبادی و پاشا شریفی (۲۰۱۱) نشان داد که مشاوره گروهی راه حل محور تأثیر قابل ملاحظه ای برافزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان یتیم داشته است.

در پژوهش کریمی (۲۰۰۹) مشاوره گروهی راه حل محور سبب شد که پرخاشگری دانش آموزان ناسازگار نسبت به گروه گواه کاهش پیدا کند. همچنین در پژوهش والرسند و هایگینز (۲۰۰۰) نشان داد که آموزش درمان راه حل محور کمک کرد تا مراجعان بفهمند که چه توانایی هایی دارند و چه کارهایی می توانند انجام دهند و روش های متفاوتی را در برقراری ارتباط با دیگران به کار برند و در نتیجه به سازگاری مناسب برسند.

با توجه به مطالب و پژوهش های فوق که اثربخشی مشاوره گروهی راه حل محور را مورد تأیید قرار داده اند و از آنجا که یکی از مشکلات امروزی افراد بویژه بسیاری از نوجوانان نداشتن صراحت در بیان و قاطعیت و ابراز وجود در رفتار در مقابل بسیاری از خطراتی است که آنها را تهدید می کند؛ و از سویی به نظر می رسد جامعه ای که افراد آن از مهارت های اجتماعی مطلوب

^۲ Thomas, davis & Osbourne

^۴ Corey

^۵ O'Connell

برخوردارند و با داشتن مهارت ابراز وجود می توانند، احساسات واقعی خود را صادقانه و مستقیم ابراز کنند و با توجه به حقوق دیگران، به دنبال احقاق حق خود باشند؛ در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، تهدیدها و حوادث ناگوار مقاوم تر و پایدارتر خواهند بود. بنابراین در این پژوهش به بررسی این سوال پژوهشی پرداخته شد که، مشاوره گروهی راه حل محور، ابراز وجود دانش آموزان دختر مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه دوم را افزایش می دهد یا خیر؟

فرضیه پژوهش

مشاوره گروهی راه حل محور بر افزایش میزان ابراز وجود دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تأثیر دارد.

روش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. با استفاده از طرح های آزمایشی می توان مطمئن شد که یافته های تحقیق ناشی از متغیر مستقل است و تفاوت های مشاهده شده بین گروه های مورد مطالعه تحت تأثیر متغیرهای مزاحمی نظیر نحوه انتخاب آزمودنی ها و سایر متغیرهای مشتبه کننده ی دیگر نیست (دلاور، ۱۳۸۵).

جامعه آماری، روش نمونه گیری و حجم نمونه

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دختر مشغول به تحصیل دوره دوم متوسطه شهرستان مهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای، ابتدا مدارس و سپس کلاس ها به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه سنجش متغیر پژوهش در کلاس ها توزیع و اجرا شدند. بر این اساس از بین ۴ دبیرستان پسرانه دولتی، ۲ دبیرستان به طور تصادفی انتخاب گردید. در هر دبیرستان نیز ۳ کلاس از سه پایه تحصیلی (اول، دوم، سوم) انتخاب شد. سپس پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی در ۳ کلاس دبیرستان الف و در ۳ کلاس دبیرستان ب که در کل ۶ کلاس می شود، توزیع و اجرا شد. بعد از تصحیح آزمون و استخراج نتایج، تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان که در پرسشنامه مذکور پایین ترین نمرات را گرفته بودند برای مشاوره گروهی انتخاب شده و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل که هر گروه شامل ۱۵ نفر می شود، تقسیم شدند.

ابزار اندازه گیری داده ها و روایی و اعتبار آن ها

جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر ابراز وجود دانش آموزان از پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی استفاده شد. این پرسشنامه توسط گمبریل و ریچی در سال ۱۹۷۵ ساخته شده است که توسط بهرامی (۱۳۷۵) ترجمه شده است، ۳۹ ماده دارد و هر ماده یک موقعیت خاص را که مستلزم رفتار جرات ورزی است نشان می دهد. پرسشنامه جرات ورزی دارای دو قسمت است، یک قسمت به اندازه گیری درجه یا میزان ناراحتی فرد اختصاص دارد و قسمت دیگر آن، احتمال بروز رفتار جرات مندانه را مورد سنجش قرار می دهد. در این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می شود که میزان و شدت ناراحتی خود را در زمان مواجهه شدن با موقعیتهایی که مستلزم ابراز وجود است بر حسب طیف لیکرت از نمره ۱ (خیلی کم) تا نمره ۵ (خیلی زیاد) نمره گذاری می شود. نمره برش در این پرسشنامه ۵۲ است و کسانی که در این مقیاس نمرات کمتر از ۵۲ کسب می کنند، به عنوان افراد دارای جرات ورزی پایین، تشخیص داده می شوند. اینم پرسشنامه حمیدرضا رضانی بر روی دانشجویان با قاطعیت کم مورد استفاده قرار گرفته و پایایی پرسشنامه در روش پس آزمون حدود ۸۱ درصد می باشد، در این پژوهش روایی با انجام یک پیش آزمون بر روی ۳۰ نفر از ورزشکاران و غیر ورزشکاران و آزمون آلفای کرونباخ بالای ۸۰ درصد به دست آمده است.

شیوه اجرا

مطابق با طرح پژوهش پیش آزمون - پس آزمون ابتدا پرسشنامه های ذکر شده به صورت گروهی اجرا شدند. به این صورت که هدف از اجرای پرسشنامه ها برای دانش آموزان توضیح داده شد سپس پرسشنامه ها در اختیار دانش آموزان قرار گرفت و چنان چه سؤالی برای دانش آموزان پیش می آمد توضیحات لازم داده شد.

برنامه جلسات

جلسات مشاوره ی راه حل محور طی هفت جلسه برگزار گردید که شرح اهداف هر کدام از جلسات به اختصار بیان می گردد:

جلسه اول، آشنایی مشاور با دانش آموزان و همچنین آشنایی دانش آموزان با یکدیگر، ایجاد انگیزه برای دانش آموزان، توضیح درمورد قوانین گروه، جلسه های گروه و اهداف مشاوره.

جلسه دوم، کمک به دانش تا بتوانند هدف های خود را به صورت مثبت، معین، ملموس و قابل اندازه گیری فرمول بندی کنند، بررسی پذیرش فعالانه مسئولیت در یک رابطه و همچنین، بازخورد در مورد هدف های مشاوره.

جلسه سوم، کمک به دانش آموزان جهت تغییر تفکرشان و همچنین کمک به آن ها تا به توانایی ها و نقاط قوت خود پی ببرند.

جلسه چهارم، حرف زدن درباره ی کارها، حرف زدن در مورد آینده و قرار دادن علت ها در مقابل استثناها؛ این عمل موجب می شود در دانش آموزان امید ایجاد شود. همچنین آماده کردن دانش آموزان برای آنچه در گروه یادگیری شده است به محیط بیرون از دیگر اهداف این جلسه می باشد.

جلسه پنجم، تأکید بر پرسش رؤیایی (معجزه آسا) زیرا موجب می شود الگوهای رفتاری نادرست دانش آموزان بر هم زده شود. همچنین از دانش آموزان خواسته می شود تا نوع جدیدی از تفکر و عمل را در پی گیرند آینده ای را تجسم کنند که در آن مشکلات، ناراحتی ها و آشفتگی های کنونی دیگر وجود ندارند.

جلسه ششم، هدف این جلسه جمع بندی و پاسخ گویی به سؤالات می باشد. همچنین راغب کردن دانش آموزان برای بهتر بودن و بهتر زیستن و آماده کردن دانش آموزان برای انتقال آنچه در گروه یاد گرفته اند به محیط بیرون.

نتایج

در این پژوهش، پس از جمع آوری داده ها، نتایج با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه های مکرر مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت؛ که نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که مشاوره گروهی راه حل محور موجب افزایش و بهبود ابراز وجود دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شده است. در جدول های زیر یافته های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص های آماری گروه مورد مطالعه

گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون گروه آزمایش	۱۵	۵۲/۳	۵/۷
پس آزمون گروه آزمایش	۱۵	۶۸/۶۰	۵/۳۸
پیش آزمون گروه کنترل	۱۵	۵۰/۵۰	۴/۸۰
پس آزمون گروه کنترل	۱۵	۵۸/۸۹	۵/۹۳

با توجه به جدول شماره ۱ میانگین پس آزمون هر یک از گروه ها نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است.

جهت بررسی همگنی واریانس ها از F لوین استفاده شده است و از آنجا که آماره بدست آمده در سطح $0/05$ معنادار نبوده است لذا فرض همگنی واریانس ها مورد تایید قرار می گیرد.

همچنین، جهت بررسی فرض نرمال بودن متغیر وابسته از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده شد و از آنجا که آماره به دست آمده در سطح $0/05$ معنادار نبوده است لذا فرض نرمال بودن نیز مورد تایید قرار می گیرد.

جدول ۲. تحلیل کوواریانس گروه ها در میزان ابراز وجود

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	اندازه مؤثر	توان آزمون
پیش آزمون	۱۱/۹۰۰	۱	۱۱/۹۰۰	۰/۳۹۱	۰/۵۴۰	۰/۰۲۳	۰/۰۹۱
بین گروه ها	۶۰۶۳/۵۶۳	۱	۶۰۶۳/۵۶۳	۲۵/۰۵۵	۰/۰۱	۰/۵۹۶	۰/۹۹۷
درون گروه ها	۵۲۰/۷۵۶	۱۷	۳۵/۳۱				
کل	۸۱۲۶۳/۰۰	۱۹					

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که بعد از تعدیل نمرات پیش آزمون، تفاوت معناداری بین گروه ها وجود دارد، یعنی آزمایش تأثیرگذار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

تحلیل داده ها نشان داد که درمان خود متمایز سازی بر میزان ابراز وجود تأثیر مثبت و معنادار دارد. یافته های این پژوهش با یافته های سایر پژوهش ها که مشاوره راه حل محور را برای کاهش سایر مشکلات، آموزش داده اند، هماهنگ است. پژوهش صفر پور، فرحبخش، شفیع آبادی و پاشا شریفی (۲۰۱۱) نشان داد که مشاوره ی گروهی راه حل محور تأثیر قابل ملاحظه ای بر افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان یتیم داشته است. از طرفی شاهی و اوجی نژاد (۱۳۹۳) در پژوهشی، سازگاری اجتماعی و حل بحران هویت نوجوانان دختر را مورد مطالعه قرار دادند. یافته های این پژوهش نشان می دهد که آموزش به شیوه ی رویکرد راه حل محور بر سازگاری اجتماعی و بحران هویت نوجوانان دختر اثر مثبت و معنادار داشته است. همچنین یافته های تحقیق حاضر نشان داد آموزش گروهی راه حل محور بر گرایش های ضد اجتماعی تأثیر معناداری نگذاشته است و هتما دانش آموزان (کنترل و آزمایش) از لحاظ گرایش های ضد اجتماعی پیشرفت داشته اند لذا از نزاع و خشونت دوری می کنند.

منابع

- ۱- توماس. ای. دیویسو سینتا. جی. آزیورن (۱۳۸۶). **مشاوره مدرسه با رویکرد راه حل محور**. ترجمه نسترن ادیب راد و علی محمد نظری. تهران: انتشارات علم.
 - ۲- پاپ ورث، م. (۱۳۹۰). **راهنمای رفتار با نوجوانان**، ترجمه: ن. گاهان. تهران: انتشارات رشد (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۳۹۰).
 - ۳- پاییزی، مریم. شهرآرای، مهرناز. صفایی، پریوش. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان های تهران. *مطالعات روان شناختی*. ۳ (۴)، ۴۳-۲۵.
 - ۴- دلاور، علی (۱۳۸۵). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: انتشارات رشد.
 - ۵- شاهی، زهرا و اوجی نژاد، احمدرضا (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش به شیوهی راه حل محور بر افزایش میزان سازگاری اجتماعی و حل بحران هویت نوجوانان دختر. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*، سال پنجم، شماره یکم، ۴۰-۲۱.
 - ۶- کوری، جرال (۱۳۸۹) **نظریه و کاربرست روان درمانی**، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ارسباران.
 - ۷- سینک. کریستوفر (۱۳۸۶). **مشاوره‌ی مدرسه در عصر حاضر**. ترجمه‌ی علی‌اکبر سلیمانیان و علی‌محمد نظری (۱۳۸۶)، تهران: انتشارات علم.
- Bekker, M. H. J., Croon, M. A., Belkom, E. G. A. van, & Vermee, J. B. G. (۲۰۰۸). Predicting individual differences in autonomy-connectedness: The role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, ۶۴(۶), ۷۴۷-۷۶۵.
 - Saffarpour S., Farah Bakhsh K., Shafi abadi A. & Pashasharifi, H. (۲۰۱۱). The effectiveness of solution-focused brief therapy on increasing social adjustment of female students residing in Tehran University dormitories. *International Journal of Psychology and Counseling* Vol. ۳(۲). ۲۴-۲۸.
 - Kilkus, SP. (۱۹۹۰). Self-assertor and nurses a different voice. *Nursing Outlook*. ۳۸(۳), ۱۴۳-۱۴۵.
 - Hargi, O. (۲۰۰۵). *Social skills in interpersonal communication*. ۳th, ed. London and New York: Roulledge.