

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

آرش مرادیان<sup>۱</sup>، فرشته خدایی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مشاوره و دبیر آموزش و پرورش

<sup>۲</sup> 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 پیش‌آزمون- پس‌آزمون، با گروه گواه بود و جامعه آماری پژوهش عبارت بود از دانش آموزان پسر دبیرستان‌های شهرستان مهران که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان که در پرسشنامه ابراز وجود (قاطعیت) گمبیریل و ریچی پایین‌ترین نمرات را کسب کرده بودند انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. تحلیل داده‌ها 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 می‌توان گفت مشاوره گروهی راه حل محور می‌تواند به بهبود سطح ابراز وجود دانش‌آموزان کمک کند.

واژه‌های کلیدی: آموزش گروهی راه حل محور، ابراز وجود

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## 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 آن قدر زیاد است که نه تنها خود نوجوان بلکه والدین و اطرافیان او را دچار آشفتگی و گرفتاری می‌کند (پاپ ورت<sup>۱</sup>، 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 و صفایی، ۱۳۹۴). ابراز وجود شامل احقاق حق خود، ابراز افکار و عقاید و احساسات خود به شیوه‌های 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 به منظور 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<sup>۲</sup>، 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

<sup>۱</sup> popworth

<sup>۲</sup> Sink

مثبت و سازنده‌ی راه‌حل محور، امکان‌پذیر است، شیوه‌ای که بر آن چیزی مبتنی است که در اختیار دانش‌آموز قرار دارد (توماس. ای. دیویس و سینتا. جی. آزیورن<sup>۲</sup>، ۱۳۸۶). مشاوره کوتاه‌مدت راه‌حل محور با دوری جستن از گذشته به نفع زمان حال و آینده به‌نوعی با روش‌های سنتی تفاوت دارد. این درمان آن‌قدر که بر روی آنچه امکان‌پذیر است تمرکز دارد، به کسب آگاهی از مشکل علاقه‌ای نشان نمی‌دهد. زیرا از نظر آن‌ها بین مشکل و راه‌حل یک رابطه ضروری وجود ندارد (کوری<sup>۴</sup>، ۱۳۸۹). هدف درمان راه‌حل محور این است که به افراد کمک کند تا در موقعیت خود تغییراتی را به وجود آورند. این تغییرات می‌باید پایدار باشند نه سطحی و موقتی، هرچند که تغییر موقتی در مشکلات شخصی نیز می‌تواند کارساز باشد. در واقع می‌توان گفت که هدف این شیوه از مشاوره آن است که به افراد کمک کند که از فرایندهای تغییری که قبلاً شروع شده‌اند، آگاه شوند و راه‌حل‌های تداوم یا تشدید (تقویت) این تغییرات را پیدا کنند (اکانل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱، به نقل از داودی و همکاران، ۱۳۹۰).

پژوهش‌هایی نیز تأثیر آموزش مشاوره گروهی راه‌حل محور بر قشر جوان و نوجوان جامعه را مورد بررسی و اثربخشی آن را مورد تأیید قرار داده‌اند، از جمله این پژوهش‌ها عبارت‌اند از: در پژوهش میراحمدی (۱۳۸۶)، زوج‌درمانی کوتاه‌مدت به شیوه‌ی خود-تنظیمی باعث افزایش خوش‌بینی و شادی زوجین شده است. تأثیر این رویکرد بر خوش‌بینی و شادی برحسب جنسیت تفاوت نداشته است، ولی بر ابعاد خوش‌بینی و شادی مؤثر بوده است. پژوهش صفر پور، فرح‌بخش، شفیع‌آبادی و پاشا شریفی (۲۰۱۱) نشان داد که مشاوره‌ی گروهی راه‌حل محور تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان یتیم داشته است.

در پژوهش کریمی (۲۰۰۹) مشاوره‌ی گروهی راه‌حل محور سبب شد که پرخاشگری دانش‌آموزان ناسازگار نسبت به گروه گواه کاهش پیدا کند. همچنین در پژوهش والرسند و هایگینز (۲۰۰۰) نشان داد که آموزش درمان راه‌حل محور کمک کرد تا مراجعان بفهمند که چه توانایی‌هایی دارند و چه کارهایی می‌توانند انجام دهند و روش‌های متفاوتی را در برقراری ارتباط با دیگران به کار برند و در نتیجه به سازگاری مناسب برسند.

با توجه به مطالب و پژوهش‌های فوق که اثربخشی مشاوره گروهی راه‌حل محور را مورد تأیید قرار داده‌اند 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 می‌کند؛ و از سویی به نظر می‌رسد جامعه‌ای که افراد آن از مهارت‌های اجتماعی مطلوب

<sup>۲</sup> Thomas, davis & Osbourne

<sup>۴</sup> Corey

<sup>۵</sup> 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 پیش‌آزمون-پس‌آزمون 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 اندازه‌گیری داده‌ها و روایی و اعتبار آن‌ها

جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر ابراز وجود دانش آموزان از پرسشنامه ابراز وجود گمبیریل و ریچی استفاده شد. این پرسشنامه توسط گمبیریل 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 می‌دهد. 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 می‌دهد. در این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می‌شود 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 می‌شود. نمره برش در این پرسشنامه ۵۲ است و کسانی که در این مقیاس نمرات کمتر از ۵۲ کسب می‌کنند، به‌عنوان افراد دارای جرات ورزی پایین، تشخیص داده می‌شوند. 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 پیش‌آزمون - پس‌آزمون ابتدا پرسش‌نامه‌های ذکر شده به‌صورت گروهی اجرا شدند. به این صورت که هدف از اجرای پرسش‌نامه‌ها برای دانش آموزان توضیح داده شد سپس پرسش‌نامه‌ها در اختیار دانش آموزان قرار گرفت و چنان چه سؤالی برای دانش آموزان پیش می‌آمد توضیحات لازم داده شد.

## برنامه جلسات

جلسات مشاوره‌ی راه حل محور طی هفت جلسه برگزار گردید که شرح اهداف هر کدام از جلسات به اختصار بیان می‌گردد:

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

**جلسه دوم،** کمک به دانش تا بتوانند هدف‌های خود را به صورت مثبت، معین، ملموس و قابل اندازه‌گیری فرمول‌بندی کنند، بررسی پذیرش فعالانه مسئولیت در یک رابطه و همچنین، بازخورد در مورد هدف‌های مشاوره.

**جلسه سوم،** کمک به دانش آموزان جهت تغییر تفکرشان و همچنین کمک به آن‌ها تا به توانایی‌ها و نقاط قوت خود پی ببرند.

**جلسه چهارم،** حرف زدن درباره‌ی کارها، حرف زدن در مورد آینده و قرار دادن علت‌ها در مقابل استثناها؛ این عمل موجب می‌شود 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 می‌باشد.

**جلسه پنجم،** تأکید بر پرسش رؤیایی (معجزه‌آسا) زیرا موجب می‌شود الگوهای رفتاری نادرست دانش آموزان بر هم زده شود. همچنین از دانش آموزان خواسته می‌شود تا نوع جدیدی از تفکر و عمل را در پی گیرند آینده‌ای را تجسم کنند که در آن مشکلات، ناراحتی‌ها و آشفتگی‌های کنونی دیگر وجود ندارند.

**جلسه ششم،** هدف این جلسه جمع‌بندی و پاسخ‌گویی به سؤالات می‌باشد. همچنین راغب کردن دانش آموزان برای بهتر بودن و بهتر زیستن و آماده کردن دانش آموزان برای انتقال آنچه در گروه یاد گرفته‌اند به محیط بیرون.

### نتایج

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

جدول ۱. شاخص‌های آماری گروه مورد مطالعه

گروه‌ها	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 گروه‌ها 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 ۰/۰۵ 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 ۰/۰۵ 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 کاربری روان درمانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ارسباران.
- ۷- سینک. کریستوفر (۱۳۸۶). *مشاوره مدرسه در عصر حاضر*. ترجمه ی علی اکبر سلیمانیان و علی محمد نظری (۱۳۸۶)، تهران: انتشارات علم.
- Bekker, M. H. J., Croon, M. A., Belkom, E. G. A. van, & Verme, 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.