

## ارزیابی تأثیر روایت درمانی مسیر شغلی بر ارتقاء تأمل بر پروژه زندگی و حس پیوستگی دانشجویان فارغ التحصیل دانشگاه حضرت معصومه (س)

مرضیه ملکپها؛<sup>۱</sup> فرشید اصلانی<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر، ارزیابی تأثیر روایت درمانی مسیر شغلی بر ارتقاء تأمل بر پروژه زندگی و حس پیوستگی در دانشجویان فارغ التحصیل دختر دانشگاه حضرت معصومه (س) بود. **روش:** طرح پژوهش، نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان فارغ التحصیل در مقطع کارشناسی در طی سال‌های تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند. تعداد ۳۰ نفر از فارغ التحصیلان داوطلب که نمره‌ای کمتر از نقطه برش در مقیاس تأمل بر پروژه زندگی و مقیاس حس پیوستگی کسب کردند انتخاب و بر اساس نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام با ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۹ جلسه هفتگی (هر جلسه ۹۰ دقیقه) روایت درمانی مسیر شغلی ککران (۱۹۹۷) را دریافت کردند اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌های پژوهش با استفاده از مقیاس تأمل بر پروژه زندگی و مقیاس حس پیوستگی پیش از شروع مداخله و پس‌از آن، از افراد هر دو گروه آزمایش و کنترل جمع‌آوری شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ و روش تحلیل کواریانس چند متغیره تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد روایت درمانی موجب افزایش تأمل بر پروژه زندگی و حس پیوستگی می‌شود. **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که روایت درمانی مسیر شغلی می‌تواند به‌عنوان روش مداخله‌ای مناسب برای ایجاد حس طرحمندی در فارغ التحصیلان با محوریت تأمل بر پروژه زندگی و حس پیوستگی به کار رود.

**واژگان کلیدی:** روایت درمانی، مسیر شغلی، تأمل بر پروژه زندگی، حس پیوستگی، مداخله.

◇ تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۱۰؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۱۵

۱. دکتری مشاوره، استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران.
۲. دکتری مدیریت دولتی، استادیار، گروه مدیریت دولتی، دانشکده مدیریت، اقتصاد و حسابداری، دانشگاه پیام نور، ایران. (نویسنده مسئول). نشانی: فریدونشهر، دانشگاه پیام نور فریدونشهر /  
نمابر: ۰۳۱۵۷۵۹۴۹۴۰ Email:f.aslani@pnu.ac.ir

### مقدمه

یکی از مشخصه‌های دنیای پست‌مدرن امروز وقوع تغییرات سریع، کمبود اعتماد و بی‌ثباتی است (گویچارد<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳: ۷۸). نتایج برخی از تحلیل‌ها گویای آن است که موج چهارم انقلاب صنعتی باهوش مصنوعی، ربات‌ها، نانوتکنولوژی، بیوتکنولوژی، پیوستگی و ارتباطات وسیع و گسترده مشخص می‌شود که باعث افزایش عدم ثبات شغلی و نابرابری‌های اقتصادی شده است (کاتز و گاوندر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). از سویی دیگر با ظهور روانشناسی مثبت‌گرا و ایجاد تحول در رویکردهای مشاوره مسیر شغلی، نگاه به انسان و قابلیت‌های او به موازات تغییر ماهیت مسیر شغلی تغییر کرده است. لذا بر این اساس، امروزه برای موفق شدن در طی مسیر شغلی افراد باید دارای فراشایستگی‌هایی<sup>۳</sup> ویژه برای غلبه کردن بر چالش‌ها و گذارهای متعدد مسیر شغلی، مدیریت و هدایت مسیر شغلی خود باشند زیرا متناسب با تغییر بافت جهانی دنیای امروز، بالتبع ماهیت مسیرهای شغلی نیز دستخوش دگرگونی شده است.

مطابق با نظر دای فابیو، ماری و کنی<sup>۴</sup> (۲۰۱۹: ۳۵۸) تأمل بر پروژه زندگی<sup>۵</sup> و حس پیوستگی<sup>۶</sup> دو فراشایستگی در عرصه مشاوره مسیر شغلی در قرن ۲۱ است که در دهه‌های قبل مورد توجه نبودند زیرا امروزه افراد در مسیر شغلی‌شان دارای نقش محوری بوده و مسئولیت گذارهای مسیر شغلی-زندگی را عهده‌دار هستند (چاکرابورتی و ونگ<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵: ۲۵۳). متناسب با این تغییر، کانون تمرکز تغییرات در مشاوره مسیر شغلی از راهنمایی و مشاوره افراد در رشد مسیر شغلی به قادر نمودن آن‌ها در راستای مدیریت مسیرهای شغلی و زندگی‌شان تغییر کرده است (دای فابیو و کنی، ۲۰۱۵: ۱۴۰؛ ساویکاس<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳: ۱۴). بنابراین چالش اصلی کمک کردن به افراد برای ایجاد شغل سالم یا اتخاذ تصمیمات شغلی نیست بلکه چالش اصلی کمک به آن‌ها برای تعریف اینکه چه کسی هستند و چه کاری می‌خواهند در مسیر شغلی و به‌طور گسترده‌تر در طی زندگی انجام دهند است (دای فابیو، ۲۰۱۷: ۱۰۷؛ ساویکاس، ۲۰۱۴: ۲۱؛ دای فابیو و ماری، ۲۰۱۲: ۱۰۱). ساویکاس (۲۰۱۱: ۳۸) بر اهمیت

- 
1. Guichard
  2. Coetzee & Govender
  3. meta capacities
  4. Di Fabio , Maree & Kenny
  5. life project reflexivity
  6. sense of coherence
  7. Chakraborty & Wang
  8. Savickas

تأمل<sup>۱</sup> و تأمل پذیری<sup>۲</sup> به عنوان اجزاء مداخله مشاوره مسیر شغلی دیالوگ محور تأکید می کند. در حالی که تأمل به تفکر درباره رویدادی بعد از آنکه رخ داد برمی گردد تأمل پذیری به فرآیند پویا و مداوم خود آگاهی برمی گردد. تأمل بر مفهوم خود و هویت از تم های اصلی در مشاوره مسیر شغلی قرن ۲۱ است. تأمل پذیری در طی فرآیند روایت مندی<sup>۳</sup> رشد می کند و تسهیل کننده و سازنده داستان های زندگی است (ماری، ۲۰۱۳: ۴۹). تأمل پذیری یک ابزار مهمی است که بوسیله آن افراد قادر به کشف معنا در داستان ها و روایت ها، جنبه های مستقل هویت خود و طراحی پروژه های شخصی و حرفه ای خود می شوند (بروان و آگوستا-اسکات<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶: ۱۱۲). در بافت مشاوره مسیر شغلی از اصطلاح تأمل پذیری بر پروژه زندگی به منظور توصیف ظرفیت فرد برای تأمل کردن و اجرایی نمودن گام هایی که برای پروژه زندگی و شغل فعلی لازم است استفاده می شود. تأمل پذیری بر پروژه زندگی یک فرآیند پویا و مداومی است که از طریق آن افراد به خود آگاهی دست می یابند و جنبه های گذشته، حال و آینده زندگی را یکپارچه می کنند (دای فابیو و ماری، ۲۰۱۶: ۱۰۱؛ ماری، ۲۰۱۳: ۷۵؛ فینالی و گاگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳: ۲۱۴). این فرآیند به طور بهینه به افراد در شناسایی پروژه های زندگی که به وضوح مشخص شده است کمک می کند و بر اساس جنبه های مستقل خود، پیشنهاددهنده معنا است و زمینه ساز پیشرفت در زندگی های شخصی، حرفه ای و نهایتاً بهزیستی است (دای فابیو و کنی، ۲۰۱۵: ۴۸). تأمل بر پروژه زندگی مطابق با نظر دای فابیو و همکاران (۲۰۱۹: ۳۵۹) دارای سه بعد است: وضوح/پروژه مندی<sup>۶</sup>، خود-همانگی/اصالت<sup>۷</sup> و رضایت<sup>۸</sup>. بعد وضوح/پروژه مندی به میزان آگاهی و صریح بودن این آگاهی از هویت روایی و جنبه های خود مستقل فرد (دای فابیو، ۲۰۱۴a) برمی گردد که مشتمل بر آگاهی از رغبت های درونی (شلدون و هاوسر-مارکو<sup>۹</sup>، ۲۰۰۱: ۱۵۲) و اهدافی است که هم به لحاظ شخصی و هم به لحاظ اجتماعی برای فرد اهمیت دارد (دای فابیو، ۲۰۱۴c). این بعد به فرد کمک می کند تا بداند که عنوان فصل بعدی روایت زندگی اش چیست و چه نقشی را می خواهد ایفا کند. بعد خود-همانگی/اصالت (دای فابیو، ۲۰۱۴c؛ گویچارد، ۲۰۱۳: ۷۹)

- 
1. reflection
  2. reflexivity
  3. narrativity
  4. Brown & Augusta-Scott
  5. Finlay & Gough
  6. clarity/projectuality
  7. self-attunement & authenticity
  8. acquiescence
  9. Sheldon & Houser-Marko

بعدی است که بواسطه آن افراد به تأمل بر استعداد‌های بالقوه (برای مثال من در چه کاری خوب هستم) در ارتباط با استعداد‌های بالفعل خود (چه چیزی به من انگیزه می‌دهد) می‌پردازند. بر اساس ایجاد تطابق و هماهنگی بین این دو بعد، خود-هماهنگی اصلاح می‌شود. خود-هماهنگی زمانی حاصل می‌شود که افراد به وضوح دست یابند و خود را به گونه‌ای عینی (در نظر گرفتن نمراتی عینی بر صفات شخصیتی‌شان) و انتزاعی (در نظر گرفتن روایت‌هایی درباره خودشان که زمینه‌ساز رسیدن به معناست) مشاهده نمایند. محصول خود-هماهنگی، اصالت است. بعد رضایت دربردارنده احساس رضایت درونی فرد از پروژه‌های شخصی، پروژه‌های آینده‌زنگی و پروژه‌های حرفه‌ای است که ریشه در معنای زندگی فرد و مستقل‌ترین جنبه‌های خود دارد. یکی دیگر از فراشاستگی‌های مسیر شغلی، حس پیوستگی است که دارای ارتباط نزدیکی با تأمل پذیری است (کاتز، ۲۰۱۴: ۸۷). مطابق با نظر آنتونسکی<sup>۱</sup> (۱۹۷۹: ۱۲۳) حس پیوستگی "نوعی جهت‌گیری جهانی است که گویای اندازه و حدی است که فرد دارای احساس پویای اعتماد بر محیط‌های درونی و بیرونی است و باعث می‌شود محیط قابل پیش‌بینی شود و امور به گونه‌ای قابل انتظار پیش رود". حس پیوستگی یک مفهوم روانشناختی است که در وهله اول بر سلامت جسمی مؤثر است. این حس در طی دوران کودکی ایجاد و از انطباق‌پذیری نشأت می‌گیرد اما می‌تواند تحت تأثیر تجارب مهم و تأثیرگذار زندگی قرار گیرد و تغییر کند (آنتونسکی ۱۹۸۷a, b, c). حس پیوستگی دارای سه جزء است: اولین جزء، قابلیت درک پذیری<sup>۲</sup> است که جزء شناختی حس پیوستگی است. قابلیت درک‌پذیری به توصیف انتظار یا توانایی یک فرد می‌پردازد که باعث می‌شود محرک‌ها و رویدادهای آشنا و ناآشنا به گونه‌ای منظم، همخوان و ساختاریافته به جای پراکنده، تصادفی، غیرقابل پیش‌بینی پردازش شود. قابلیت درک‌پذیری زمینه‌ساز ایجاد همخوانی و طبقه‌بندی، مقوله‌بندی و ساختاردهی اطلاعات می‌شود (آنتونسکی، ۱۹۹۰: ۷۲۵). مدیریت پذیری<sup>۳</sup> جزء رفتاری و ابزاری حس پیوستگی است. فردی با مدیریت‌پذیری قوی متقاعد شده است که سختی‌ها قابل حل هستند. مدیریت‌پذیری زمینه‌ساز اعتماد به نفس در فرد هنگامی که فرد تحت هجوم خواسته‌ها و تقاضای محیطی قرار گرفته است می‌باشد. در این حالت فرد به توانایی‌های خود اعتماد دارد و مطمئن است از منابع کافی (روانشناختی و اجتماعی) برای پاسخگویی به خواسته‌ها و تقاضاها برخوردار

---

1. Antonovsky  
2. comprehensibility  
3. manageability



(ساویکاس، ۲۰۱۴: ۱). هدف این دسته از مداخلات کمک به افراد جهت ساختن آینده‌های معنادار و مستقل از طریق تسهیل روایت‌مندی و تأمل‌پذیری است. روایت‌درمانی ککران<sup>۱</sup> (۱۹۹۷: ۳) بر اساس رویکرد سازه‌گرایی مسیر شغلی مطرح شد و جزء نخستین روایت‌درمانی‌های مطرح در زمینه مسیر شغلی است که مبتنی بر مداخلات دیالوگ‌محور است. هدف اصلی این روایت‌درمانی مانند سایر انواع دیگر رویکردهای پست‌مدرن در مشاوره مسیر شغلی کمک به افراد جهت تأمل بر پروژۀ زندگی‌شان، رسیدن به عاملیت، مواجهه مؤثر با گذارها بواسطه مرتب نمودن خاطرات گذشته، تجارب فعلی زندگی، آرزوهای آینده و شناسایی تم‌های اصلی زندگی - مسیر شغلی است (شارف، ۲۰۱۳: ۱۵). روایت‌درمانی ککران (۱۹۹۷: ۱۲) همچنین تصریح‌کننده و یکپارچه‌کننده جنبه‌های چندگانه خود افراد ۲ در اثنای زمان و بافت‌های مختلف است (گویچارد، ۲۰۱۳). برای ککران فرآیند مشاوره شامل هفت پرده یا صحنه است. در سه صحنه اول، مراجعان به بررسی معنا در زندگی‌شان می‌پردازند. با شرح دقیق و فعال مشکلات مسیر شغلی، گفتن داستان درباره زندگی خود (ساختن یک زندگی) و نگاه به آینده (ساختن یک داستان آینده) مراجعان به معنا در زندگی‌شان نگاه می‌کنند. بعد از گفتن داستانی درباره گذشته و تدوین داستان آینده، مراجعان سپس می‌توانند به سه صحنه قبل یعنی ساخت واقعیت، تغییر ساختار زندگی و نمایش نقش حرکت کنند. با گذر از این سه صحنه افراد می‌توانند به سمت تبلور یک تصمیم حرکت کنند (شارف، ۲۰۱۳: ۱۷). تاکنون در طی مطالعات گوناگون هم در عرصه روان‌درمانی (برای مثال معنا در زندگی و مؤلفه‌های آن؛ خسروی، ایمانی و افشاری، ۱۳۹۹: ۴۹؛ کراف و تندی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸: ۳؛ کاهش نشانه‌های افسردگی اساسی در جوانان، ورمانز و شواتزر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱: ۴؛ کاهش نشانه‌های استرس در جوانان مبتلا به اوتیسم، کاشین، بروان، برادبری و مالدر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳: ۳۲؛ افزایش صمیمیت زوجین، خدابخش، کیانی، نوری تیرتاشی و خستو هشیجین<sup>۵</sup>، ۱۳۹۳: ۶۰۷) و هم مشاوره مسیر شغلی کارایی روایت‌درمانی به‌عنوان یک مداخله پست‌مدرن مسیر شغلی اثبات شده است (برای مثال تیلور<sup>۶</sup> و ساویکاس، ۲۰۱۶: ۶۸). با توجه به اهمیت مسیر شغلی به‌عنوان یک نقش مهم در زندگی برای غالب افراد در جامعه خصوصاً جوانان به‌عنوان آینده‌سازان در کشور و از سوی دیگر تغییر در ماهیت مسیرهای

- 
1. Cochran's narrative therapy
  2. multi aspects of self
  3. Kropf & Tandy
  4. Vromans & Schweitzer
  5. Cashin, Browne, Bradbury & Mulder
  6. Taylor

شغلی که به دلیل تغییر در ماهیت میکروسیستم‌ها، مزوسیستم‌ها و اکزو سیستم‌ها<sup>۱</sup> (پاتون و مک‌ماهان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴: ۳۳) ایجاد شده است، ایجاد و تقویت فراشایستگی‌های مسیر شغلی برای برقراری تناسب بین فرد و محیط ضروری است. فارغ‌التحصیل شدن نوعی گذار محسوب می‌شود که برای برخی از دانشجویان گذار از مدرسه به بازار شغل است و برای برخی گذار از مدرسه به خانه است. نحوه برخورد افراد با این گذار متفاوت است. نتایج برخی از مطالعات (امیرخان و گریوز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳: ۳۱) گویای آن است که افراد با حس پیوستگی قوی به رویدادها و گذارهای زندگی از دریچه مثبت نگاه می‌کنند و این رویدادها و گذارها را فرصتی برای رشد شخصی تلقی می‌نمایند. نیری و همکاران (۱۴۰۰: ۱۴۱) اذعان داشتند افراد موفق شغلی دارای تجربیات زیسته متفاوتی در مسیر شغلی‌شان هستند که بر موفقیت آن‌ها تأثیر گذار بوده است. رجبی و شیرازیان (۱۳۹۶: ۱۰۷) اشاره داشتند که ویژگی‌های شغلی بر رشد مسیر شغلی و قابلیت‌های تطبیق تأثیر معنی‌داری دارد. همچنین قابلیت‌های تطبیق با مسیر شغلی بر رشد مسیر شغلی، تأثیر مستقیم و معنی‌داری دارد.

با توجه به کمبود پژوهش‌های صورت گرفته در داخل کشور در زمینه مداخلات درمان‌بخش و ارتقاء دهنده تأمل بر پروژه زندگی و حس پیوستگی از یک سو و از سوی دیگر اثبات اثربخشی مداخلات حرفه‌ای که می‌تواند ترغیب‌کننده افراد در به‌کارگیری توانایی‌های فردی آن‌ها در واکنش به چالش‌های مداوم و پی‌درپی زندگی باشد (آنتونسکی، ۱۹۹۰: ۷۱) پژوهش حاضر با هدف پر کردن خلأ پژوهشی در این زمینه و پاسخ‌گویی به دو سؤال انجام گرفت: ۱- آیا روایت درمانی مسیر شغلی باعث ارتقاء تأمل بر پروژه زندگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل می‌شود؟ ۲- آیا روایت درمانی مسیر شغلی باعث ارتقاء حس پیوستگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل می‌شود؟

## روش‌شناسی

### الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه مطالعه شده در این پژوهش، کلیه دانشجویان فارغ‌التحصیل در رشته‌های مدیریت، علوم قرآن و حدیث، حقوق و حسابداری

---

1. microsystem, mesosystem & ecosystem  
2. Patton & McMahon  
3. Amirkhan & Greaves

در طی سال‌های تحصیلی ۹۷-۱۳۹۸ و ۹۸-۱۳۹۹ در مقطع کارشناسی بودند. از این جامعه تعداد ۳۴ نفر از دانشجویان فارغ‌التحصیل داوطلب شرکت در پژوهش انتخاب و تعداد ۱۵ نفر آن‌ها به صورت تصادفی در گروه آزمایش و تعداد ۱۵ نفر در گروه کنترل گماشته شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از کسب نمره‌ای کمتر از نقطه برش در مقیاس تأمل بر پروژه زندگی و مقیاس حس پیوستگی، رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، فقدان اختلال سایکوتیک، فارغ‌التحصیل دانشگاه بودن. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بود از غیبت در سلسله جلسات بیش از دو بار، عدم انجام تکالیف تعیین شده در پایان هر جلسه، پاسخ ندادن به پرسشنامه‌ها و شرکت در سایر جلسات آموزشی به‌طور همزمان. روش اجرا و تحلیل: بعد از انجام هماهنگی‌های لازم با دفتر کارآفرینی دانشگاه، زمان، اهداف و تعداد جلسات برقراری جلسات از طریق پیامک برای دانشجویان فارغ‌التحصیل سال‌های تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ و ۹۹-۱۳۹۸ رشته‌های مدیریت، علوم قرآن و حدیث، حقوق و حسابداری ارسال شد. بعد از تشکیل گروه‌های آزمایش و کنترل قبل از شروع سلسله جلسات، اهداف پژوهش و ملاحظات اخلاقی شرکت در پژوهش برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. در این مطالعه لینک پرسشنامه‌ها در طی مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به صورت الکترونیکی طراحی و برای مشارکت‌کنندگان ارسال شد. در گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه روایت درمانی ککران (۱۹۹۷: ۱۲) در طی مدت دو ماه به صورت مجازی اجرا شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. همچنین از اعضای دو گروه خواسته شد تا جهت کسب اطلاع از نتایج پرسشنامه‌های تکمیل شده، قبل از تکمیل پرسشنامه‌ها نام رمزی برای خود در نظر بگیرند، رمز را بر روی هر پرسشنامه در قسمت نام رمز قید نمایند تا نتایج هر پرسشنامه برای آن‌ها ارسال شود. جهت رعایت اخلاق در پژوهش، رضایت افراد برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و افراد از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه کنترل اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام بر پرسشنامه‌ها نیست. دلیل انتخاب روایت درمانی ککران (۱۹۹۷) در این پژوهش به عنوان مداخله جهت ارتقاء تأمل‌پذیری بر پروژه زندگی و حس پیوستگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل آن بود که مطابق با نظر کراس<sup>(۲۰۰۳: ۱۹۸-۱۹۹)</sup> فرآیند مشاوره در دنیای پست‌مدرن امروز باید ایجاد کننده، ارتقاء دهنده و توسعه دهنده



خود-تأمل پذیری، بازشناسی و کاربرد قابلیت‌های مراجعان و ارتقاء دهنده‌ی دسته‌ای از مهارت‌های ارتباطی در فرد باشد که زمینه‌ساز مدیریت تعارضات و راهبردهای حل تعارض بوده و ایجاد کننده و ارتقاء دهنده درک فرد نسبت به نگرش‌های روانشناختی نسبت به خود و دیگران باشد. با توجه به اهمیت مسیرشغلی، فرآیند مشاوره باید بر درک فرد تأکید کند و به بازشناسی سطح مدیریت پذیری و نقش معناداری در مسیرشغلی بپردازد. از سویی دیگر در مشاوره‌ی مسیرشغلی، مشاور نیازمند به چالش کشیدن درک مراجع از محیط و جنبه‌های حرفه‌ای مسیرشغلی مرتبط با خودش است تا بتواند به جهان‌بینی که متناسب با معنای زندگی‌اش است، حس پیوستگی و تأمل پذیری دست یابد. لذا رویکردهای مشاوره‌ای سیستماتیک، نظام‌مند و دنباله‌کننده یک پارادایم انسان‌گرایه که غالباً متمرکز بر راه‌حل‌ها، منابع و رشد-محور است می‌تواند در ارزشیابی و ساختاردهی مجدد باورهای مراجع درباره‌ی مسیرشغلی و فرآیند تصمیمات مسیرشغلی مؤثر باشد. این رویکردها می‌توانند قویاً در رویکردهای مشاوره‌ای مسیر شغلی مشارکت کنند که رویکردهای روایی مسیرشغلی قابلیت ایجاد و ارتقاء موارد ذکر شده را دارا هستند. خلاصه‌ای از شرح جلسات روایت‌درمانی مسیر شغلی ککران (۱۹۹۷) در جدول ۱ ارائه شده است.

#### ب) ابزار

در این مطالعه جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی: اطلاعات جمعیت شناختی نظیر سن، رشته تحصیلی، وضعیت تأهل و سابقه اشتغال، سابقه درمان یا مداخلات قبلی و سابقه مصرف داروی روان‌پزشکی با پرسشنامه محقق ساخته جمع‌آوری شدند. مقیاس تأمل‌پذیری بر پروژه زندگی (LPRS): این مقیاس توسط دای فابو (۲۰۱۵) جهت سنجش تأمل‌پذیری بر پروژه‌های آینده مسیرشغلی-زندگی افراد و همچنین کمک به متخصصان برای سنجش اثربخشی مداخلات انجام گرفته در زمینه مشاوره مسیر شغلی و طرح‌ریزی زندگی تدوین شد. این مقیاس دارای ۱۵ سؤال است که به سنجش میزان تأمل‌پذیری بر پروژه زندگی بر اساس سه خرده‌مقیاس وضوح/پروژه‌مندی (۵سؤال)، خود-هماهنگی / اصالت (۵سؤال) و رضایت (۵سؤال) می‌پردازد. نمره‌گذاری این مقیاس مطابق با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم الی ۵=کاملاً موافقم) است. حداقل نمره در این مقیاس برابر با ۱۵ و حداکثر نمره برابر با ۷۵ است. روایی همگرا و واگرای این مقیاس

توسط سازنده آزمون با نمره کل پرسشنامه‌های معنای زندگی (مورگان و فرسیدز، ۲۰۰۹) و پرسشنامه بی‌تصمیمی مسیر شغلی (اسیپو<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹) به ترتیب برابر با ۰/۸۶ و ۰/۸۷ - گزارش شده است. همچنین پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سه خرده مقیاس وضوح/پروژه‌مندی، خود-هماهنگی/اصالت و رضایت به ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۶۹ و ۰/۷۸ محاسبه شد. در ایران این مقیاس توسط ملکیها (۲۰۱۴) ترجمه و مشخصات روانسنجی آن مورد بررسی قرار گرفته است. روایی همگرایی این مقیاس با مقیاس خودکارآمدی تصمیم‌گیری مسیر شغلی (فرم کوتاه) (بتز، کلین و تیلور<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶) برای سه خرده مقیاس وضوح/پروژه‌مندی، خود-هماهنگی/اصالت و رضایت به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۸۹ و ۰/۷۹ به دست آمد. روایی واگرایی پرسشنامه با سیاهه افکار ناکارآمد مسیر شغلی (سامپسون، پترسون، لنز، ریدون و ساندرز<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴) برای سه خرده مقیاس وضوح/پروژه‌مندی، خود-هماهنگی/اصالت و رضایت به ترتیب برابر با ۰/۶۹، ۰/۷۹ - و ۰/۷۴ - محاسبه شد. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای سه خرده مقیاس خود-هماهنگی/اصالت، رضایت و وضوح/پروژه‌مندی به ترتیب برابر با ۰/۸۷، ۰/۸۱ و ۰/۷۹ محاسبه شد.

مقیاس حس پیوستگی (SOCS) (فرم کوتاه)<sup>۵</sup>: مقیاس حس پیوستگی توسط آنتونسکی (۱۹۹۳) ساخته شده است. این مقیاس ۲۹ آیتم دارد که مؤلفه‌های قابلیت درک پذیری (گویه‌های ۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۴ و ۲۶)، قابل مدیریت بودن (گویه‌های ۲، ۶، ۹، ۱۳، ۱۸، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷ و ۲۹) و معنادار بودن (گویه‌های ۴، ۷، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۲۲ و ۲۸) را مورد سنجش قرار می‌دهد. هر آزمودنی به این مقیاس به صورت (به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) پاسخ می‌دهد. روش نمره‌گذاری به صورت لیکرت و در ۱۳ سؤال به صورت معکوس صورت می‌پذیرد. تکمیل‌کننده مقیاس حس پیوستگی میزان توافق خود را با هر گویه از طریق تأیید یکی از هفت درجه مشخص می‌سازد. هر شماره انتخاب شده نمره همان سؤال محسوب می‌شود با این تفاوت که ۱۳ سؤال از این پرسشنامه (۱، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و در نهایت مجموع اعداد انتخاب شده به عنوان نمره فرد در مقیاس خواهد بود. در این مقیاس حداقل و حداکثر نمره

---

1. Morgan & Farsides  
 2. Osipow  
 3. Betz, Klein & Taylor  
 4. Sampson, Peterson, Lenz, Reardon & Saunders  
 5. Scene of Coherence Scale – short form(SOCS)

۹۹۳ ♦ فرشید اصلانی؛ مرضیه ملکپها؛

بین ۲۹-۲۰۳ است. روایی محتوایی این مقیاس در پژوهش آنتونسکی (۱۹۹۳) مطلوب و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است. همچنین همبستگی به دست آمده از آزمون باز آزمون ثبات قابل توجه ۰/۵۴ در فاصله دو سال را نشان داده است (آقا یوسفی و شریف، ۱۳۹۰: ۵۱). در این مطالعه داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماري SPSS نسخه ۲۳ و محاسبه شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱. ساختار محتوای روایت درمانی مسیر شغلی (ککران، ۱۹۹۷؛ به نقل از شارف، ۲۰۱۳: ۱۵)

جلسه	محتوا
اول	اجرای پس‌آزمون، آشنایی با اعضای گروه و برقراری رابطه درمان‌بخش، بحث در مورد رازداری، صحبت در مورد اهداف، ماهیت درمان و تصریح انواع انتظارات و تغییراتی که افراد جهت شرکت در سلسله جلسات دارند، تصریح انتظارات رهبر گروه از اعضا در طی سلسله جلسات مبنی بر فعال بودن در طی هفت صحنه.
دوم	معرفی و اجرای اولین صحنه (شرح دقیق یک مشکل مسیر شغلی)، اجرای سه تکنیک مرتبط با صحنه اول، تصریح دغدغه‌های مراجعان، ارائه تکلیف.
سوم	معرفی و اجرای دومین صحنه (ساختن تاریخچه زندگی)، بیان هدف ساختن تاریخچه زندگی، استفاده از دو مورد از تکنیک‌های مرتبط با این صحنه، ارائه تکلیف.
چهارم	معرفی و اجرای سومین صحنه (برگزیدن روایتی برای آینده)، شناسایی نقاط قوت افراد (ارزش‌ها، توانایی‌ها و رغبت‌ها)، کاربرد سه مورد از تکنیک‌های مرتبط با صحنه سوم، ارائه تکلیف.
پنجم	معرفی و اجرای سومین صحنه (برگزیدن روایتی برای آینده)، بحث در خصوص انواع روایت‌های تدوین شده از سوی اعضای گروه، شناسایی موانع موجود در روایت‌های تدوین شده، ارائه تکلیف.
ششم	معرفی و اجرای پنجمین صحنه (تغییر ساختار زندگی)، بیان هدف تغییر ساختار زندگی، کاربرد سه تکنیک از تکنیک‌های پنج‌گانه مرتبط با پنجمین صحنه، ارائه تکلیف.
هفتم	معرفی و اجرای ششمین صحنه (نمایش یک نقش)، شناسایی نقش‌هایی که فوراً قابلیت اجرایی دارند و شناسایی نقش‌هایی که فوراً قابلیت اجرایی ندارند و افراد برای اجرای آن‌ها باید طرح‌های لازم را فراهم کنند، رفع ابهام در خصوص شناسایی و اجرای یک نقش، شناسایی موانع موجود در زمینه شناسایی نقش، ارائه تکلیف.
هشتم	معرفی و اجرای هفتمین صحنه (تبلور یک تصمیم)، شناسایی موانع تبلور در روایت‌های افراد گروه و بحث در خصوص نحوه حذف موانع.
نهم	مرور هفت صحنه روایت درمانی، اجرای پس‌آزمون.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن افراد شرکت‌کننده در پژوهش ( $1/03 \pm 24/20$ ) بود. به لحاظ جنسیت ۱۰۰ درصد افراد شرکت‌کننده در پژوهش دختر بودند. به لحاظ رشته تحصیلی تعداد ۱۳ نفر (۳/۴۳ درصد) در رشته مدیریت، تعداد ۴ نفر (۳/۱۳ درصد) در رشته علوم قرآن و حدیث، تعداد ۱۰ نفر (۳/۳۳ درصد) در رشته حسابداری و تعداد ۳ نفر (۱۰ درصد) در رشته حقوق فارغ‌التحصیل بودند. تعداد ۲۴ نفر (۸۰ درصد) مجرد و تعداد ۶ نفر (۲۰ درصد) متأهل بودند. به لحاظ متغیر اشتغال، تعداد ۳۰ نفر (۱۰۰ درصد) دارای شغل نبودند همچنین تعداد ۳۰ نفر (۱۰۰ درصد) دارای سابقه درمان و یا دریافت مداخله قبلی و مصرف داروهای روان‌پزشکی نبودند. برای پاسخگویی به سؤال اول پژوهش مبنی بر اینکه آیا روایت درمانی مسیر شغلی بر ارتقاء تأمل بر پروژه زندگی دانشجویان فارغ‌التحصیل مؤثر است، از تحلیل کواریانس (چند متغیره) استفاده شد. قبل از اجرای آزمون تحلیل استنباطی، نتایج آزمون باکس برای بررسی ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و کنترل نیز نشان دادند ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه، برابر است ( $P > 0/05$ )،  $(Box\ M=17/452, F=2/567)$ . نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس مؤلفه‌های تأمل بر پروژه زندگی به‌عنوان متغیر وابسته در گروه‌ها نشان دادند واریانس مؤلفه‌های خود-هماهنگی/اصالت ( $F_1, 28 = 1/591, P > 0/05$ )، رضایت ( $F_1, 28 = 2/88, P > 0/05$ ) و وضوح/پروژه‌مندی ( $F_1, 28 = 0/19, P > 0/05$ ) در گروه‌ها برابر است.

### جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات تأمل بر پروژه زندگی به تفکیک در پیش‌آزمون، پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
خود-هماهنگی/اصالت	۱۰/۲±۴۶۶/۹۹۶	۱±۲۴	۱۲/۱±۴۶۶/۸۰۷	۱۱/۰±۱۳۳/۹۹۰
رضایت	۱۱/۱±۸۰۰/۳۷۳	۱±۲۳/۰۵۵	۱۲/۱±۲۰۰/۲۰۷	۹/۲±۸۶۶/۰۹۹
وضوح/پروژه‌مندی	۱۲/۱±۹۳۳/۰۹۹	۲۳/۱±۶۰۰/۱۲۱	۱۲/۰±۰۶۶/۹۶۱	۱۲/۲±۳۳۳/۳۸۰

در جدول ۲، آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات مؤلفه‌های تأمل بر پروژه زندگی را به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نشان داده شده است. بر اساس نتایج جدول ۳ در گروه آزمایش، میانگین نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره عضویت گروهی بر مؤلفه‌های تأمل بر پروژه زندگی

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذوراتا	توان آماری مشاهده شده
الگوی تصحیح شده	خود- هماهنگی/اصالت	۱۲۱۴/۶۳۳	۱	۱۲۱۴/۶۳۳	۱۲۵۳/۵۷۲	۰/۰۰۰	۰/۹۷۸	۱
	رضایت	۱۴۱۴/۵۳۳	۱	۱۴۱۴/۵۳۳	۵۱۲/۱۵۹	۰/۰۰۰	۰/۹۴۸	۱
	وضوح/پروژه‌مندی	۹۵۲/۰۳۳	۱	۹۵۲/۰۳۳	۲۷۵/۰۰۳	۰/۰۰۰	۰/۹۰۸	۱
مقدار ثابت	خود- هماهنگی/اصالت	۹۲۵۷/۶۳۳	۱	۹۲۵۷/۶۳۳	۹۳۴۶/۶۴۹	۰/۰۰۰	۰/۹۹۷	۱
	رضایت	۸۴۰۰/۱۳۳	۱	۸۴۰۰/۱۳۳	۳۰۴۱/۴۲۸	۰/۰۰۰	۰/۹۹۱	۱
	وضوح/پروژه‌مندی	۹۶۸۴/۰۳۳	۱	۹۶۸۴/۰۳۳	۲۷۹۷/۳۱۴	۰/۰۰۰	۰/۹۹۰	۱
گروه	خود- هماهنگی/اصالت	۱۲۱۴/۶۳۳	۱	۱۲۱۴/۶۳۳	۱۲۵۳/۵۷۲	۰/۰۰۰	۰/۹۷۸	۱
	رضایت	۱۴۱۴/۵۳۳	۱	۱۴۱۴/۵۳۳	۵۱۲/۱۵۹	۰/۰۰۰	۰/۹۴۸	۱
	وضوح/پروژه‌مندی	۹۵۲/۰۳۳	۱	۹۵۲/۰۳۳	۲۷۵/۰۰۳	۰/۰۰۰	۰/۹۰۸	۱
خطا	خود- هماهنگی/اصالت	۲۷/۷۳۳	۲۸	۰/۹۹۰				
	رضایت	۷۷/۳۳۳	۲۸	۲/۷۶۲				
	وضوح/پروژه‌مندی	۹۶/۹۳۳	۲۸	۳/۴۶۲				
کل	خود- هماهنگی/اصالت	۱۰۷۳۳	۳۰					
	رضایت	۹۸۹۲	۳۰					
	وضوح/پروژه‌مندی	۱۰۷۳۳	۳۰					
								۰.۵* P<۰/

در جدول ۳، نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره برای بررسی اثر روایت درمانی بر مؤلفه‌های تأمل بر پروژه زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۳، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات مؤلفه‌های تأمل بر پروژه زندگی شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و گروه

کنترل) در مرحله پس آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $P=0/005$ ) لذا در پاسخ به سؤال اول پژوهش مبنی بر اینکه آیا روایت درمانی مسیر شغلی بر ارتقاء تأمل بر پروژه زندگی در دانشجویان فارغ التحصیل مؤثر است می توان گفت که روایت درمانی بر ارتقاء تأمل بر پروژه زندگی در دانشجویان فارغ التحصیل مؤثر است. میزان این تأثیر در مرحله پس آزمون در مؤلفه های خود- هماهنگی/اصالت، رضایت و وضوح/پروژه مندی به ترتیب برابر با ۵۱۲/۱۵۹ و ۲۷۵/۰۰۳ است. در جدول ۴، آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات خرده مقیاس های حس پیوستگی را به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش آزمون و پس آزمون) نشان داده شده است. سؤال دوم در پژوهش حاضر عبارت بود از آیا روایت درمانی مسیر شغلی بر ارتقاء حس پیوستگی دانشجویان فارغ التحصیل مؤثر است؟ نتایج آمار توصیفی مربوط به این سؤال در جدول ۴ ارائه شده است. بر اساس نتایج جدول ۴ در گروه آزمایش، میانگین نمرات در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است.

جدول ۴. شاخص های توصیفی نمرات حس پیوستگی به تفکیک در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
درک پذیری	۶۶/۱۶±۲۶۶/۸۴۵	۱۶۶/۳۹±۸۶۶/۴۵	۶۲/۲۰±۸۰/۴۶۳	۵۶/۴۷±۴۶۶/۱۵۴
مدیریت پذیری	۶۵/۱۱±۲۰۰/۲۱۹	۱۹۴/۶±۲۶/۰۵۲	۴۹/۱۱±۲۶۶/۱۰۶	۶۰/۴۰±۶۰۰/۳۶۷
معناداری	۶۷/۱۲±۸۰۰/۲۰۱	۱۸۶/۱۵±۲۰۰/۷۲۱	۵۸/۱۸±۵۳۳/۰۵۰	۴۹/۲۶±۱۳۳/۷۶۳

قبل از اجرای آزمون تحلیل کواریانس برای پاسخگویی به سؤال پژوهش، به بررسی آزمون های پیش فرض پرداخته شد. نتایج آزمون باکس برای بررسی ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و کنترل نشان دادند ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه، برابر است ( $P>0/05$ ،  $F=6/33$ ،  $Box\ M=43/055$ ). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس مؤلفه های حس پیوستگی به عنوان متغیر وابسته در گروه ها نشان دادند واریانس مؤلفه های درک پذیری ( $P>0/05$ ،  $F_1, 28=0/078$ )، مدیریت پذیری ( $P>0/05$ ،  $F_1, 28=4/053$ ) و معناداری ( $P>0/05$ ،  $F_1, 28=0/003$ ) در گروه ها برابر است.



در جدول ۵، نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره برای بررسی اثر روایت درمانی بر مؤلفه‌های حس پیوستگی دو گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۵، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب  $F$  محاسبه شده مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات خرده مقیاس‌های حس پیوستگی شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $P=0/0005$ ). لذا در پاسخ به سؤال پژوهش مبنی بر اینکه آیا روایت درمانی بر ارتقاء حس پیوستگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل مؤثر است می‌توان گفت که روایت درمانی بر ارتقاء حس پیوستگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل مؤثر است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون در خرده مقیاس‌های درک‌پذیری، مدیریت‌پذیری و معناداری به ترتیب برابر با  $160/848$ ،  $48/364$  و  $292/504$  است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی روایت درمانی مسیر شغلی ککران (۱۹۹۷) بر ارتقاء تأمل بر پروژه زندگی و حس پیوستگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل بود. سؤال اول در مطالعه حاضر عبارت بود از آیا روایت درمانی مسیر شغلی باعث ارتقاء تأمل بر پروژه زندگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل می‌شود؟ مطابق با نتایج کسب شده در این مطالعه روایت درمانی باعث ارتقاء تأمل بر پروژه زندگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل شد. این یافته پژوهش به‌طور غیرمستقیم با یافته مطالعه تیلور و ساویکاس (۲۰۱۶) مبنی بر فراهم آمدن فرصت مناسب برای مراجعان در طی فرآیند مشاوره روایی جهت ارتقاء تأمل‌پذیری و عاملیت همخوان است. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت که یکی از اهداف اولیه روایت درمانی، کمک به افراد در تجربه کردن اصالت است زیرا اکثر روایت‌هایی که افراد بر اساس آن زندگی می‌کنند دارای اجزایی غالب از بایدها و نبایدهای جامعه و آنچه از دیدگاه جامعه مطلوب است می‌باشد. کمک به پایش روایت زندگی فعلی از طریق ساختن، اوراق‌سازی و بازسازی مجدد روایت زندگی در طی روایت درمانی به فرد کمک می‌کند تا در وهله اول اصالت را تجربه کند. در طی سه صحنه اول روایت درمانی ککران، به افراد گروه آموزش داده شد تا به پایش طرح فعلی روایت زندگی خود اقدام نمایند. در ادامه در طی دو صحنه بعد به افراد آموزش داده شد تا به خلق و تدوین روایت آینده زندگی خود بر اساس معنی زندگی و جنبه‌های مستقل خود بپردازند. به عبارت دیگر در فرآیند روایت درمانی فرصتی برای افراد فراهم



می‌شود تا ضمن دستیابی به تصویری واضح از توانمندی‌ها و جنبه‌های مستقل خود به تدوین روایتی متناسب با این تصویر برای زندگی آینده خود پردازند. در ادامه در طی صحنه‌های ششم و هفتم از افراد خواسته شد تا به اجرای نقشی مطابق با پلات جدید روایت زندگی که برای خود طراحی کرده‌اند پردازند تا از این طریق در عمل رضایت برگرفته از زندگی مطابق با روایت زندگی اصیل را تجربه نمایند. پس با دقت در طی هفت صحنه روایت درمانی ککران (۱۹۹۷) می‌توان به این نکته رسید که روایت درمانی در طی هفت صحنه فرصت تأمل بر پروژه زندگی را به فرد ارائه می‌دهد و با ارائه تکنیک‌های مرتبط با هر صحنه در طی هر گام به راستی‌آزمایی پروژه زندگی تدوین شده می‌پردازد. در روایت درمانی ککران (۱۹۹۷) -همانگونه که در این پژوهش نیز اجرا شد- در اولین صحنه از افراد خواسته می‌شود تا با شرح دقیق و توأم با جزئیات مسئله مسیری شغلی-زندگی به تصریح عدم اطمینان‌ها و عدم قطعیت‌های خود پردازند. در طی سایر صحنه‌ها با ایجاد یک پل بیوگرافیکی بین تجارب گذشته، زندگی فعلی و آرزوهای آینده جهت تسهیل ساخت، اوراق‌سازی و خلق مجدد روایت زندگی زمینه برای تأمل بر پروژه زندگی فراهم می‌شود لذا در رویکرد روایت درمانی برخلاف سایر رویکردهای سنتی و مدرن هم در عرصه مشاوره مسیری شغلی و هم در عرصه روان‌درمانی و مشاوره تمرکز بر واکاوی مشکلی که فرد هم‌اکنون با آن مواجه است نیست، بلکه در روایت درمانی ضمن فرمول‌بندی متفاوت از مشکلی که فرد هم‌اکنون با آن مواجه است افق نگرش فرد به زندگی از نقطه اینجا و اکنون فراتر رفته و معطوف به بررسی کل پروژه زندگی می‌شود و فرصت و بستر مناسب و لازم جهت تأمل بر پروژه زندگی فراهم می‌شود لذا بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که روایت‌مندی و تأمل‌پذیری دارای ارتباط نزدیکی است (ساویکاس، ۲۰۱۳).

سؤال دوم در مطالعه حاضر عبارت بود از آیا روایت درمانی مسیری شغلی باعث ارتقاء حس پیوستگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل می‌شود؟ مطابق با نتایج کسب شده در این مطالعه روایت درمانی باعث ارتقاء حس پیوستگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل شد. با توجه به بدیع بودن کاربرد روایت درمانی در ارتقاء حس پیوستگی، پژوهشی یافت نشد که درباره بررسی اثربخشی روایت درمانی بر ارتقاء حس پیوستگی در دانشجویان فارغ‌التحصیل باشد اما این یافته پژوهش به‌طور غیرمستقیم با نتایج مطالعه کراپ و تند (۱۹۹۸) و خسروی و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر ایجاد معنا در زندگی بر مبنای مداخلات روایی همخوان است. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت که رسالت اصلی روایت درمانی مطابق با نظر

ککران (۱۹۹۷) تأمل بر پروژه زندگی جهت تدوین روایت جدیدی برای زندگی با محوریت عاملیت است. در ارتباط با بعد درک پذیری به عنوان اولین بعد حس پیوستگی، می توان گفت که هر صحنه از صحنه های روایت درمانی زمینه ساز درک پذیری از جنبه های مستقل خود و روایت جدیدی است که در حال تدوین شدن است. در ارتباط با بعد قابل مدیریت بودن به عنوان بعد دوم حس پیوستگی، تکنیک های کیفی مطرح در روایت درمانی ککران (۱۹۹۷) در هر صحنه توانایی پیش بینی، سازمان دهی اطلاعات و ایجاد نوعی نظم را در راستای روایت جدید تألیف شده فراهم می کند. در حالیکه در حالت عادی فرد ممکن است با روایت فعلی خود که دارای اصالت و اعتبار نیست و از معنای زندگی فرد به دور است خو کرده باشد و به دلیل عدم تحمل ابهام قادر اوراق سازی و خلق مجدد روایت زندگی خود در راستای معنای زندگی واقعی اش نباشد. روایت درمانی در فرآیند خلق روایت جدید به فرد قدرت مدیریت پذیری نسبت به رویدادها را می دهد. کمک به فرد جهت برداشتن گام هایی آهسته بر مبنای روایت جدید تألیف شده، پیش بینی موانع و راه حل هایی احتمالی در راستای موانع پیش بینی شده جزء مشترک غالب رویکردهای روایی پست مدرن مشاوره مسیر شغلی (برای مثال ساویکاس، ۲۰۰۶؛ به نقل از شارف، ۲۰۱۳؛ دای فابو، ۲۰۱۵) است. فلسفه زیربنایی این جزء افزایش میزان قابلیت مدیریت پذیری فرد در روایت جدید زندگی است زیرا روایت شکل گرفته در مراحل ابتدایی بسیار شکننده است و امکان بازگشت های موقتی فرد به روایت قبلی زندگی که فرد با آن خو گرفته است وجود دارد. در ارتباط با بعد سوم حس پیوستگی - معناداری می توان گفت که کشف معنا در زندگی و بنا نهادن روایت زندگی بر مبنای آن محور اصلی روایت درمانی است (بروان و آگوستا-اسکات، ۲۰۰۶). صحنه آخر در روایت درمانی ککران (۱۹۹۷) تبلور روایت جدید و پذیرش مسئولیت در راستای زندگی مطابق با معنای بیرون کشیده شده است. کمک به افراد جهت بیرون کشیدن و استخراج معنای زندگی شان و تدوین روایت جدید محور اصلی است. در روایت درمانی ککران (۱۹۹۷) مانند سایر انواع دیگر روایت درمانی، فرد کمک می شود تا به بررسی عناصر اجتماعی و عناصر فردی معنای زندگی اش بپردازد و به شیوه ای ظریف و با توجه به فردیت و بی همتایی فرد، عناصر شخصی را در قالب عناصر اجتماعی معنا جای دهد. مرور و بازخوانی متفاوت تجارب گذشته، بررسی جایگاه و نقطه ای که هم اکنون فرد در آن قرار دارد و بررسی جایگاه و نقطه ای که تمایل دارد به آن برسد به ساختن معنا کمک می کند. در فرآیند روایت درمانی ضمن کمک به افراد جهت تألیف روایت زندگی آینده، به بازسازی هویت روایی

#### مرضیه ملکیها؛ فرشید اصلانی ♦ ۱۰۰۱

افراد با محوریت بیرون کشیدن و استخراج معنای زندگی نیز کمک می‌شود. در حقیقت معنای زندگی است که شکل‌دهنده روایت‌ها و داستان‌های زندگی است که افراد بازیگر آن هستند و وجود تفاوت‌های بی‌شمار بین افراد به لحاظ داستان و روایت‌های زندگی به دلیل تفاوت در معنای افراد است. در فرآیند صحنه‌های هفت‌گانه روایت درمانی ککران، لحظه‌های خلاقانه‌ای برای افراد ایجاد می‌شود که با استخراج و بیرون کشیدن معنای زندگی تغییراتی در روایت زندگی خود ایجاد کنند. این مطالعه نیز مانند سایر مطالعات دارای محدودیت‌هایی بود. غیر تصادفی بودن نمونه‌گیری، همگن نبودن دو گروه آزمایش و کنترل، برگزار نشدن آزمون پیگیری، محدود شدن نمونه به دانشجویان دختر فارغ‌التحصیل در چهار رشته مدیریت، علوم قرآن و حدیث، حقوق و حسابداری از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر بود. با توجه به اثبات اثربخشی روایت درمانی مسیر شغلی در این پژوهش، پیشنهاد می‌گردد که به بررسی تأثیر روایت درمانی مسیر شغلی بر امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری مسیر شغلی که اجزاء چهارگانه سرمایه‌های مسیر شغلی است و دارای ارتباط نزدیکی با تأمل بر پروژه زندگی است پرداخته شود. همچنین به بررسی تأثیر اثربخشی روایت درمانی مسیر شغلی بر بهزیستی روانشناختی که نقش مهمی در ایجاد و اتقاء حس پیوستگی در طی مسیر شغلی دارد پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که از بدو ورود به دانشگاه تا سال‌های آخر در غالب گروه‌های رشد محور به آموزش گام‌به‌گام اصول روایت درمانی مسیر شغلی پرداخته شود. همچنین کاربرد این نوع روایت درمانی در مراکز مشاوره مسیر شغلی در دانشگاه‌ها و سایر مراکز آموزش عالی، مراکز کاربایی نیز پیشنهاد می‌گردد.

#### منابع

- آقا یوسفی، علیرضا و شریف، نسیم. (۱۳۹۰). بررسی رابطه حس انسجام و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد تهران. مطالعات روان‌شناختی ۷ (۳)، صص ۵۱-۷۴  
doi: 10.22051/psy.2011.1542
- خدابخش، محمدرضا، کیانی، فریبا، نوری تیرتاشی، ابراهیم و خستو هنجین، حامد. (۱۳۹۳). اثربخشی روایت درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین و ابعاد آن: تلویحاتی برای درمان مشاوره و روان‌درمانی خانواده ۴ (۴) صص ۶۰۷-۶۳۲.
- خسروی، زهره، ایمانی، مانده، و افشاری، افروز. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مبتنی بر روایت‌درمانی بر معنا در زندگی و مؤلفه‌های آن در دختران دانشجو. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، صص ۴۹-۶۶. doi: 10.22108/ppls.2020.119588.1837

- رجبی، پونه و شیرازیان، زهرا. (۱۳۹۶). **بررسی تأثیر ویژگی‌های شغلی بر رشد مسیر شغلی و قابلیت‌های تطبیق با آن**. پژوهش‌های مدیریت منابع انسانی ۹ (۴)، صص ۱۰۷-۱۲۷.
- نیری، زهره، رشیدی، علیرضا، و صیدی، محمدسجاد. (۱۴۰۰). **واکاوی پدیدارشناسانه تجربه زیسته شاغلان موفق از مسیر شغلی**. پژوهش‌های مدیریت منابع انسانی، (۲) ۱۳، صص ۱۴۱-۱۷۰.
- Amirkhan, J. H., & Greaves, H. (2003). **Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition**. *Psychology and Health*, 18(1), 31-62. [\[Link\]](#)
- Antonovsky A. (1993). **The structure and properties of the sense of coherence scale**. *Social Science Medical*, 36(5), 725-33. [\[Link\]](#)
- Antonovsky, A. (1979). **Health, stress and coping**. San Francisco: Jossey-Bass. [\[Link\]](#)
- Antonovsky, A. (1987a). **Health promoting factors at work: The sense of coherence**. In R. Kalimo, M.A. El-Batawi & C. L. Cooper (Eds.), *Psychosocial factors at work and their relation to health* (pp. 153-167). Geneva, Switzerland: World Health Organization. [\[Link\]](#)
- Antonovsky, A. (1987b). **The salutogenic perspective: Toward a new view of health and illness**. *Advances. The Journal of Mind-Body Health*, 4, 47-55. [\[Link\]](#)
- Antonovsky, A. (1987c). **Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well**. San Francisco: Jossey-Bass. [\[Link\]](#)
- Antonovsky, A. (1990). A somewhat personal odyssey in studying the stress process. *Stress Medicine*, 6, 71-80. [\[Link\]](#)
- Austin, R. K., Dahl, A. D., & Wagner, B. D. (2010). **The roles of negative career thoughts and sense of coherence in predicting career decision status**. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 44(1), 65-77. [\[Link\]](#)
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). **Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale**. *Journal of career assessment*, 4(1), 47-57. [\[Link\]](#)
- Brown, C., & Augusta-Scott, T. (2006). **Narrative therapy: Making meaning, making lives**. Sage Publications. [\[Link\]](#)
- Cashin, A., Browne, G., Bradbury, J., & Mulder, A. (2013). **The effectiveness of narrative therapy with young people with autism**. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 26(1), 32-41. [\[Link\]](#)
- Chakraborty, M., & Wang, J. (2015). **The postmodern approach to career counseling for contemporary organizations**. In *Impact of Diversity on Organization and Career Development* (pp. 252-274). IGI Global. [\[Link\]](#)
- Cochran, L. (1997). **Career counseling: A narrative approach**. Sage publications. [\[Link\]](#)
- Coetzee, M. (2014). **A psychological career resources framework for contemporary career development**. In *Psycho-Social Career Meta-Capacities* (pp. 87-115). Springer, Cham. [\[Link\]](#)
- Coetzee, M., & Govender, A. (2020). **Psychological career resources as explanatory mechanisms of employee adaptive career concerns across the career-life period**. *Journal of Psychology in Africa*, 30(3), 225-230. [\[Link\]](#)
- Di Fabio, A. (2014a). **Authenticity Scale: Un primo contributo alla validazione della versione italiana** [**Authenticity Scale: A first contribution to the validation of the Italian version**]. *Counseling Giornale Italiano di Ricerca e Applicazioni*, 7, 231-238. [\[Link\]](#)
- Di Fabio, A. (2014c). **The new purposeful identitarian awareness for the twenty-first century: Valorize themselves in the life construction from youth to adulthood and late adulthood**. In Di Fabio, A., Bernaud, J.-L. (Eds.), **The construction of the identity in 21st century: A Festschrift for Jean Guichard** (pp. 157-168). New York, NY: Nova Science. [\[Link\]](#)

- Di Fabio, A. (2015). **Life Project Reflexivity Scale: Un nuovo strumento orientativo per il XXI secolo** [Life Project Reflexivity Scale: A new career counseling tool for the 21st century]. *Counseling. Giornale Italiano di Ricerca e Applicazioni*, 8. Retrieved from <http://rivistedigitali.erickson.it/counseling/archivio/vol-8-n-3/>[Link]
- Di Fabio, A. (2017). **A meta-review of empirical studies dealing with employability and measures of employability.** In Maree, J. G. (Ed.), *Psychology of career adaptability, employability, and resilience*. New York, NY: Springer.[Link]
- Di Fabio, A., Kenny, M. E. (2015). **The contributions of emotional intelligence and social support for adaptive career progress among Italian youth.** *Journal of Career Development*, 42, 48–59.[Link]
- Di Fabio, A., Maree, J. G. (2012). **Group-based life design counseling in an Italian context.** *Journal of Vocational Behavior*, 80, 100–107.[Link]
- Di Fabio, A., Maree, J. G. (2016). **A psychological perspective on the future of work: Promoting sustainable projects and meaning-making through grounded reflexivity.** *Counseling. Giornale Italiano di Ricerca e Applicazioni*, 9.[Link]
- Di Fabio, A., Maree, J. G., & Kenny, M. E. (2019). **Development of the Life Project Reflexivity Scale: A New Career Intervention Inventory.** *Journal of Career Assessment*, 27(2), 358-370.[Link]
- Finlay, L., Gough, B. (Eds.). (2003). *Reflexivity: A practical guide for researchers in health and social sciences*. Oxford, England: Blackwell Science.[Link]
- Guichard, J. (2013, November). **Career guidance, education, and dialogues for a fair and sustainable human development.** In *Inaugural conference of the UNESCO chair of Lifelong guidance and counseling*, University of Wroclaw, Poland.[Link]
- Guichard, J. (2016). **Reflexivity in life design interventions: Comments on life and career design dialogues.** *Journal of Vocational Behavior*, 97, 78-83.[Link]
- Krause, C. (2003). **Systemische Beratungsansätze.** In C. Krause, B. Fittkau, R. Fuhr & H.-U. Thiel (Eds.), *Pädagogische Beratung. Grundlagen und Praxisanwendung* (pp. 127–134). Paderborn: Ferdinand Schöningh.
- Kropf, N. P., & Tandy, C. (1998). **Narrative therapy with older clients: The use of a “meaning-making” approach.** *Clinical Gerontologist*, 18(4), 3-16.[Link]
- Lustig, D. C., & Strauser, D. R. (2002). **The relationship between sense of coherence and career thoughts.** *The Career Development Quarterly*, 51(1), 2-11.[Link]
- Lustig, D. C., & Strauser, D. R. (2008). **The impact of sense of coherence on career thoughts for individuals with disabilities.** *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 51(3), 139-147.[Link]
- Malekiha, M. (2014). **Developing a native model of work-family enrichment and survey the effect of career counseling based on the model on the facilitation of work-family and family-work conflict in Isfahan University workers**, Ph.D thesis, counseling group, Isfahan University.[Link]
- Maree, J. G. (2013). **Counselling for career construction: Connecting life themes to construct life portraits.** *Turning pain into hope*. Rotterdam, The Netherlands: Sense [Link]
- Maree, J. G. (2016). **How career construction counseling promotes reflection and reflexivity: Two case studies.** *Journal of Vocational Behavior*, 97, 22-30.[Link]
- Morgan, J., Farsides, T. (2009). **Measuring meaning in life.** *Journal of Happiness Studies*, 10, 197–214.[Link]

- Osipow, S. H. (1999). **Assessing career indecision.** *Journal of Vocational behavior*, 55(1), 147-154. [\[Link\]](#)
- Patton, W., & McMahon, M. (2014). **Career development and systems theory: Connecting theory and practice** (Vol. 2). Springer. [\[Link\]](#)
- Sampson, J. P., Peterson, G. W., Lenz, J. G., Reardon, R. C., & Saunders, D. E. (1994). **Career Thoughts Inventory.** Lutz, FL: Psychological Assessment Resources. [\[Link\]](#)
- Savickas, M. L. (2011). **Career counseling.** Washington, DC: American Psychological Association. [\[Link\]](#)
- Savickas, M. L. (2013, September). **Life designing. What is it? Invited Keynote at IAEVG International Conference**, Montpellier, France. [\[Link\]](#)
- Savickas, M. L. (2014). **Career counseling: Guida teorica e metodologica per il XXI secolo.** (Versione italiana a cura di A. Di Fabio.). Trento, Italia: Erickson. [\[Link\]](#)
- Savickas, M. L., & Guichard, J. (2016). **Symposium introduction: reflexivity in life designing interventions.** *Journal of Vocational Behavior*, 97, 1-2. [\[Link\]](#)
- Sharf, R. S. (2013). **Applying career development theory to counseling.** Cengage Learning. [\[Link\]](#)
- Sheldon, K. M., Houser-Marko, L. (2001). **Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral?** *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-165. [\[Link\]](#)
- Singer, S., & Brähler, E. (2007). **Die "Sense of Coherence Scale".** *Testhandbuch zur deutschen Version.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. [\[Link\]](#)
- Taylor, J. M., & Savickas, S. (2016). **Narrative career counseling: My career story and pictorial narratives.** *Journal of Vocational Behavior*, 97, 68-77. [\[Link\]](#)
- Vromans, L. P., & Schweitzer, R. D. (2011). **Narrative therapy for adults with major depressive disorder: Improved symptom and interpersonal outcomes.** *Psychotherapy research*, 21(1), 4-15. [\[Link\]](#)
- AgaYousefi, A & Sharif, N (2011). **Analysis of the relationship between Sense of Coherence and Emotional Intelligence in university students.** *Journal of Psychological Studies*, 7(3), 51-74. doi: 10.22051/psy.2011.1542.
- Khodabakhsh, M., Kiani, F., Noori Tirtashi, E., Khastwo Hashjin, H. (2015). **The Effectiveness of Narrative Therapy on Increasing Couples Intimacy and Its Dimensions: Implication for Treatment.** *Family Counseling and Psychotherapy*, 4(4), 607-632.
- khosravi, Z., Imany, M., Afshari, A. (2020). **Effectiveness of Narrative-therapy-based training on Meaning in Life and it's components among female students.** *Positive Psychology Research*, 6(1), 49-66. doi: 10.22108/ppls.2020.119588.1837.
- Rajabi, P., shirazian, Z. (2018). **An Investigation of the Effect of Job Characteristics on the Development of Job Path and Its Adaptive Capabilities.** *Journal of Research in Human Resources Management*, 9(4), 107-127.
- Nayyeri, Z., Rashidi, A., Seidi, M. (2021). **A Phenomenological Investigation of the Successful Employees' Lived Experience of Their Career Path.** *Journal of Research in Human Resources Management*, 13(2), 141-170.