

**مقاله‌ی پژوهشی****اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه‌ی عقلانی-هیجانی-رفتاری بر کاهش بحران هویت و افزایش شادکامی نوجوانان خوابگاهی پسر****خلاصه**

**مقدمه:** دوره‌ی نوجوانی، مرحله‌ی مهم رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. بحران هویت در این دوره می‌تواند موجب مشکلات روانی در نوجوانان گردد. هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر آموزش گروهی به شیوه‌ی عقلانی-هیجانی-رفتاری بر کاهش بحران هویت و افزایش شادکامی دانش‌آموزان نوجوان خوابگاه‌های شبانه‌روزی می‌باشد.

**روش کار:** جامعه‌ی آماری این کارآزمایی بالینی شامل تمام دانش‌آموزان نوجوان پسر خوابگاهی در شهرستان تربت حیدریه در فاصله‌ی زمانی سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۰ بودند. نمونه شامل ۲۴ نفر از دانش‌آموزان نوجوان بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمون (۱۲ نفر) و شاهد (۱۲ نفر) قرار داده شدند. گروه آزمون، درمان عقلانی-هیجانی-رفتاری را به مدت نه جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد و گروه شاهد، ۸ جلسه آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت نمود. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه‌ی شادکامی آکسفورد و پرسش‌نامه‌ی هویت شخصی احمدی می‌باشد. داده‌ها با استفاده از آزمون تی مستقل و نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۱۲ تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** آموزش گروهی به شیوه‌ی عقلانی-هیجانی-رفتاری در مقایسه با گروه شاهد به گونه‌ای معنی‌دار به کاهش بحران هویت ( $P=0/002$ ) و افزایش شادکامی ( $P=0/001$ ) منجر می‌شود.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد مولفه‌های آموزش گروهی با رویکرد عقلانی-هیجانی-رفتاری مانند شناسایی و چالش با افکار غیر منطقی می‌تواند موجب کاهش بحران هویت و افزایش شادکامی شود.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش، هیجان، رفتار، شادکامی، بحران هویت

فاطمه محرری

دانشیار گروه روان‌پزشکی کودک و نوجوان، مرکز تحقیقات روان‌پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مهدی فکورزیا

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت جام

\*نگار اصغری‌پور

استادیار گروه روان‌پزشکی، مرکز تحقیقات روان‌پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

\*مؤلف مسئول:

مرکز تحقیقات روان‌پزشکی و علوم رفتاری، بیمارستان روان‌پزشکی ابن‌سینا، مشهد، ایران

asgharipourn@mums.ac.ir

تاریخ وصول: ۹۲/۲/۳۰

تاریخ تایید: ۹۲/۷/۲۳

**بی‌نوشت:**

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه‌ی دانشجویی است و با تایید کمیته‌ی پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام انجام شده و با منافع نویسندگان رابطه‌ای ندارد. از همکاری شرکت‌کنندگان محترم در این پژوهش قدردانی می‌گردد.

## Original Article

# Effectiveness of group rational-emotive-behavior education on reducing identity crisis and increasing happiness among male adolescents in boarding school dormitory

### Abstract

**Introduction:** Adolescent stage is important step for mental and social development. Identity crisis in this stage can lead to psychological problems in adolescents. The aim of present study is effectiveness of group education in rational, emotional and behavioral method on reducing identity crisis and increasing happiness among the male adolescents in boarding school dormitory.

**Materials and Methods:** In this semi-experimental study with pre test and post test design, statistical population of was all of male adolescents in dormitory school in Torbat-e-Heidariyeh city during 2011-2012. The sample included 24 students that were chosen by convenient sampling method, and were randomly allocated in two groups: experimental (12 persons) or control group (12 persons). The experimental group received rational, emotional, behavioral education during 9 sessions (every session about 90 minutes) and the control group received life skills education during 8 sessions. Data were collected by happiness oxford questionnaire and Ahmadi's personal identity questionnaire. To analyze data T test for independent groups and SPSS version 12 were used.

**Results:** The results showed that group education with rational emotional-behavioral method causes a significant decrease in identity crisis ( $P=0.002$ ) and significant increase in happiness ( $P=0.001$ ).

**Conclusion:** It seems that the elements of rational-emotional-behavior education enable students to identify and depute with irrational believes and as a result, provide an opportunity for decreasing identity crisis and increasing happiness. Thus, couples' relationship may improve over the course of the treatment.

**Keywords:** Behavior, Education, Emotion, Happiness, Identity crisis

*Fatemeh Moharreri*

Associate professor of children and adolescent psychiatry, Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Mashhad University of Medical Sciences

*Mahdi Fakoore Ziba*

M.Sc. in clinical psychology, Islamic Azad University, Branch of Torbat-e-Jam

*\*Negar Asgharipour*

Assistant professor of psychiatry, Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Mashhad University of Medical Sciences

**\*Corresponding Author:**

Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Ibn-e-Sina Hospital, Mashhad, Iran  
asgharipourn@mums.ac.ir

Received: May. 20, 2013

Accepted: Oct. 15, 2013

### Acknowledgement:

This study was derivated from dissertation and by Research Committee of Islamic Azad University, Branch of Torbat-e-Jam. The authors had no conflict of interest with the results.

### Vancouver referencing:

*Moharreri F, Fakoore Ziba M, Asgharipour N. Effectiveness of group rational-emotive-behavior education on reducing identity crisis and increasing happiness among male adolescents in boarding school dormitory. Journal of Fundamentals of Mental Health 2014; 16(3): 466-75.*

## مقدمه

کودکان و نوجوانان بیش از سایر افراد در برابر ابتلا به اختلالات روان‌شناختی آسیب‌پذیر هستند، اما بسیار کمتر از بزرگسالان از حمایت‌ها و مراقبت‌های لازم برخوردار می‌شوند. تقریباً یک‌پنجم کودکان و نوجوانان ۱۷ سال و کمتر، در دنیا از اختلالات خفیف تا شدید روانی رنج می‌برند. دوره‌ی نوجوانی با تحولات فراوانی در زمینه‌های زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی همراه می‌باشد و هر کدام از این تغییرات می‌تواند یک عامل بحران‌زا برای نوجوان محسوب شده و در مواردی باعث بروز مشکلات رفتاری شود (۱، ۲). مطالعاتی در زمینه‌ی رشد هویت نوجوانان وجود دارد که تفاوت‌های فردی مهمی را در رفتار و ویژگی‌های فردی بین دانش‌آموزان دبیرستانی آشکار ساخته است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که در سنجش هویت، نمره‌ی بالای میانگین می‌آورند موفق‌تر، قابل اعتمادتر، سازگارتر، خودکارآمدتر و از لحاظ فردیتی منسجم‌تر (دارای بهداشت روانی بالاتر) از دانش‌آموزانی هستند که نمره‌ی هویت آن‌ها پایین‌تر از حد متوسط است (۳).

به نظر اریکسون<sup>۱</sup>، نوجوانان در جوامع پیچیده دچار بحران هویت می‌شوند یعنی یک دوره‌ی موقت سردرگمی و پریشانی که قبل از به توافق رسیدن در مورد ارزش‌ها و اهداف، آن را تجربه می‌کنند. تشکیل هویت شخص ممکن است فرایند مستمری باشد که در تمام عمر صورت گیرد (۴). دخترها در زمینه‌ی هویت مرتبط با صمیمیت مانند مسایل جنسی و اولویت‌های خانواده در برابر شغل، رشد پیشرفته‌تری از پسرها نشان می‌دهند. غیر از این مورد، فرایند و زمان‌بندی شکل‌گیری هویت در هر دو جنس، یکسان است (۵). کاهش و یا حذف بحران هویت به تنهایی نمی‌تواند موجب کاهش مشکلات روانی نوجوانان خوابگاهی گردد. اگر بتوان در کنار کاهش یا حذف بحران هویت، میزان شادکامی نوجوانان را نیز افزایش داد، امید بیشتری وجود دارد که از مشکلات روانی و تحصیلی نوجوانان خوابگاهی کاسته و انگیزه‌ی پیشرفت، رضایت از زندگی و عواطف مثبت آنان افزایش یابد (۶). متغیرهای متعددی می‌توانند با هویت نوجوانان در ارتباط باشند. یکی از

این متغیرها شادکامی است. شادکامی به چگونگی ارزیابی مردم از زندگی خود اشاره دارد و متغیرهایی چون رضایت از زندگی، رضایت از وضع زناشویی، رضایت از کار، نبود افسردگی و اضطراب و وجود عواطف و خلق مثبت را شامل می‌شود. ارزیابی شخص از خود، ممکن به شکل شناختی باشد مثلاً هنگامی که شخص به طور کلی در مورد رضایت از زندگی خود یا جنبه‌هایی از زندگی مانند تفریحات، به قضاوت آگاهانه می‌نشیند. ارزیابی شخص ممکن است عاطفی نیز باشد (تجربه‌ی هیجان‌ات و خلقیات ناخوش‌آیند و خوش‌آیند مردم در رویارویی با زندگی خود). بنا بر این گفته می‌شود که اگر شخص، رضایت از زندگی و اغلب خوشی را تجربه کند و فقط گاه‌گاهی به هیجان‌اتی مثل غمگینی و خشم دچار شود، دارای شادکامی بالا خواهد بود، بر عکس اگر از زندگی خود ناراضی باشد و خوشی و علاقه‌ی اندکی را تجربه کند و به هیجان‌ات پیوسته‌ی منفی مثل خشم و اضطراب دچار باشد، دارای شادکامی پایینی است (۷، ۸).

رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی<sup>۲</sup> جزو درمان‌های شناختی-رفتاری محسوب می‌شود. رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی سعی دارد فرایندهای فکر ناسازگارانه‌ی درمان‌جو را که پاسخ‌های هیجانی ناسازگارانه و رفتار به آن‌ها وابسته هستند، تغییر دهد.

آلبرت الیس<sup>۳</sup>، بنیانگذار درمان عقلانی هیجانی-رفتاری معتقد است مشکلات، ناشی از افکار نادرست می‌باشند و عناصر تشکیل‌دهنده‌ی این افکار، باورهای غیر عقلانی هستند که غیر منطقی محسوب می‌شوند، یعنی واقعیت‌های زندگی فرد آن‌ها را تایید نمی‌کند، هم‌چنین غیر کارکردی هستند یعنی آسیب‌هیجانی و رفتاری به فرد وارد می‌کنند (به نقل از ۹).

پژوهشگران نشان داده‌اند که آموزش رویکرد عقلانی-هیجانی بر روی جمعیت‌های غیر بالینی اعم از کودکان و نوجوانان موثر است. هم‌چنین آن‌ها دریافتند کودکان و نوجوانان شرکت‌کننده در این برنامه‌ها این توانایی را پیدا کردند که مفروضه‌های درمان عقلانی هیجانی-رفتاری را یاد بگیرند و باورهای غیر منطقی خود را تعدیل نمایند (۱۰).

<sup>2</sup>Rational Emotive Behavior Therapy

<sup>3</sup>Ellis

<sup>1</sup>Erikson

شادکامی و بحران هویت را در اختیار دانش‌آموزان قرار داد. از محرمانه بودن نتایج آزمون برای دانش‌آموزان صحبت شد و از آن‌ها خواسته شد که با نهایت صداقت به سئوالات پاسخ دهند. ابزار پژوهش:

الف- پرسش‌نامه‌ی شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط آرچایل<sup>۲</sup>، مارتین و گرسلند در سال ۱۹۸۹ تهیه و در سال ۲۰۰۱ مورد تجدید نظر قرار گرفت (به نقل از ۱۱). این مقیاس دارای ۲۹ سؤال چهار گزینه‌ای است. پژوهشگرانی که به تحلیل عوامل این پرسش‌نامه در گروه‌های مختلف پرداختند، ساختار آن را تایید نموده‌اند. این مقیاس شامل ۷ مولفه‌ی شادکامی به این ترتیب می‌باشد: فرآیند شناختی مثبت، تعمد اجتماعی، عاطفه‌ی مثبت، احساس کنترل، تناسب فیزیکی، رضایت از خود و آگاهی ذهنی.

پایایی و روایی این مقیاس در چندین پژوهش مطلوب گزارش شده است. به عنوان نمونه در پژوهش‌های انجام گرفته در انگلیس، آمریکا، استرالیا و کانادا اعتبار این پرسش‌نامه به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۸۹ و ۰/۸۹ گزارش شده است (۱۱).

در ایران نیز در پژوهشی که توسط علی‌پور و آگاه هریس انجام شده است، ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است. هم‌چنین برای تعیین روایی، روش تحلیل عامل به روش مولفه‌ی اصلی به کار برده شده و مقدار بار عاملی پرسش‌ها در عامل استخراجی در مقیاس شادکامی از ۰/۳۹ تا ۰/۷۹ گزارش شده است. برای نمره‌گذاری پرسش‌نامه، برای گزینه‌ای که بیانگر بیشترین میزان شادکامی است نمره‌ی ۳ و برای گزینه‌ای که بیانگر کمترین میزان شادکامی است نمره‌ی صفر در نظر گرفته می‌شود (۱۲).

ب- پرسش‌نامه‌ی هویت شخصی: آزمون هویت شخصی احمدی، پرسش‌نامه‌ای ۱۰ سئوالی (حاوی ۴ قسمت) است. حداکثر نمره‌ی آزمون که نشانه‌ی بالاترین میزان بحران هویت است، برابر ۳۰ و حداقل نمره‌ی بحران هویت برابر ۱۰ و نمره‌ی پایین‌تر از ۱۰ نشانه‌ی عدم بحران هویت می‌باشد. جهت تعیین اعتبار و روایی آزمون، احمدی آن را روی ۶۰ نفر از

حال با توجه به این که امکان دارد نوجوانان خوابگاهی پسر در طول دوران تحصیل و در محیط‌های خوابگاهی، مشکلات روانی بسیاری، مخصوصاً بحران هویت و شادکامی پایین را تجربه نمایند و آموزش گروهی به شیوه‌ی عقلانی هیجانی- رفتاری می‌تواند موجب تغییر باورهای ناکارآمد، پاسخ‌های هیجانی ناسازگارانه و رفتارهای وابسته به آن گردد، پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر این شیوه در کاهش بحران هویت و افزایش شادکامی این نوجوانان انجام شد.

### روش کار

این کار آزمایی بالینی به صورت طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه شاهد و آزمون انجام شده است. جامعه‌ی آماری این پژوهش را تمام دانش‌آموزان نوجوان پسر مقیم خوابگاه‌های شبانه‌روزی شهرستان تربت حیدریه (مقطع متوسطه) تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ مشغول به تحصیل بودند. تعداد ۲۴ نفر بر اساس جدول مورگان و به صورت هدف‌مند انتخاب شدند. ملاک ورود، دامنه‌ی سنی ۱۵ تا ۱۸ سال و تحصیل در پایه‌ی اول دبیرستان تا پیش‌دانشگاهی، سکونت در خوابگاه شبانه‌روزی و تمایل به همکاری در پژوهش بود. عدم ابتلا به بیماری قلبی و فعلی روان‌پزشکی و جسمی حاد، مصرف دارو و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزش گروهی از جمله ملاک‌های خروج بودند.

مراحل انجام کار به این صورت بود که ابتدا جهت اخذ مجوز برای انجام پژوهش به اداره‌ی آموزش و پرورش شهرستان تربت حیدریه مراجعه شد. پس از توضیح اهداف و مراحل انجام پژوهش برای مسئولین مربوطه، روند اداری گرفتن مجوز برای اجرای پژوهش در خوابگاه‌های دانش‌آموزی طی و مجوزهای لازم اخذ گردید.

سپس یک مدرسه از بین مدارس شبانه‌روزی پسرانه شهرستان تربت حیدریه به روش تصادفی ساده (روش قرعه‌کشی) انتخاب شد و با هماهنگی مدیر مدرسه‌ی شبانه‌روزی انتخاب شده اطلاعیه‌ای مبنی بر انجام چنین پژوهشی در تابلوی اعلانات مدرسه و خوابگاه نصب گردید. پس از آن اهداف پژوهش برای دانش‌آموزان خوابگاهی توضیح داده شد. پس از برقراری رابطه‌ی مناسب با دانش‌آموزان، آزمونگر، پرسش‌نامه‌ی

<sup>۱</sup>Oxford Happiness Questionnaire

<sup>۲</sup>Argyle, Martin and Gresland

هیجان‌نا سازگارانه به طوری که شرکت‌کنندگان توانستند در رابطه با تاثیر شناخت در ایجاد هیجان‌نا سازگارانه مثال‌هایی ارائه دهند، با توجه به شیوه‌ی اندیشیدن، اعضا شناخت‌های خود را به طور فعال بررسی کردند و مثال‌هایی از تاثیر شناخت‌ها و افکار بر هیجان‌نا به عنوان تکلیف خانگی در جلسه‌ی بعد ارائه دادند، در پایان جلسه‌ی دوم و جلسات بعد، اعضا تحت یک برنامه‌ی آرام‌سازی عضلات بدن قرار گرفتند، ضمن آن که این تکنیک را آموزش دیدند.

جلسه‌ی سوم: مرور کلی محتوای جلسه‌ی قبل، جمع‌آوری تکالیف جلسه‌ی قبل، آموزش تکنیک (ABC)، درخواست مثال از این تکنیک توسط اعضا، دادن تکلیف خانگی، تمرین تکنیک آرامش عضلانی.

جلسه‌ی چهارم: مرور کلی جلسات قبل، بازخورد تصحیح تکالیف خانگی، پاسخ دادن به سؤالات، آموزش شناخت عقاید منطقی و غیرمنطقی، افکار ناسالم، استبداد باید‌ها و پیش‌فرض‌های ناسازگارانه از طریق مثال با هدف به‌کارگیری عملی تکنیک (ABC) به طوری که توانستند هیجان‌نا سازگارانه را به طور فعال مهار کنند، ارائه‌ی فرم‌های آماده شده به اعضا و درخواست ثبت لحظاتی که طی هفته‌ی آینده‌اش دچار هیجان‌نا سازگارانه منفی شدند، با توجه به تکنیک (ABC)، تمرین آرام‌سازی عضلانی

جلسه‌ی پنجم: مرور کلی جلسه‌ی قبل، ارزیابی کلی از تاثیرات ۴ جلسه‌ی گذشته با دانش‌آموزانی که ارتباط بهتری برقرار کردند، معرفی کتاب و ارائه‌ی بروشور برای جلسه‌ی بعد، اعضا به عنوان تکلیف خانگی و به منظور ارزیابی بیشتر تحلیل‌های خود، یک کتاب را که درمانگر معرفی کرده بود، مطالعه کنند و به بحث درباره‌ی آن پردازند، از آن‌ها خواسته شد که در صورت تمایل، مشکلاتی را که طی هفته یا ماه اخیر برای آن‌ها ایجاد شده و به نوعی ناراحت‌کننده بوده است در کلاس مطرح کنند و دیگران برای آن‌ها راهکار ارائه دهند.

جلسه‌ی ششم: بررسی تکالیف خانگی، آموزش تکنیک حل مسئله در پنج گام، خواندن تکه‌هایی از کتاب کودک خوش‌بین، تمرین ۵ گام با دانش‌آموزان و درخواست ارائه‌ی مثال، آرام‌سازی عضلات مطابق سایر جلسات.

دانش‌آموزان مدارس دوره‌ی راهنمایی شهر اصفهان اجرا نموده است که قابل فهم، ساده و روشن بودن سؤالات و روایی صوری آن تایید شده است. نمره‌های به دست آمده از طریق دونیمه‌سازی (زوج و فرد) بررسی و ضریب اعتبار ۷۸ درصد به دست آمد. سازنده، مجدداً پرسش‌نامه را در بین سی دانشجو توزیع و ضریب همبستگی ۸۹ درصد را به دست آورد. علاوه بر این با استفاده از ضریب اعتبار اسپیرمن براون، ضرایب اعتبار آزمون شخصی معادل ۹۲ درصد محاسبه گردید (۱۴،۱۳).

در این پژوهش، به روش نمونه‌گیری هدف‌مند ۲۴ نفر از دانش‌آموزان خوابگاهی که دارای نمره‌های بالاتر از ۱۰ در بحران هویت و پایین‌تر از ۴۴ در شادکامی بودند، انتخاب شدند. سپس از این دانش‌آموزان، رضایت‌نامه جهت شرکت در انجام پژوهش اخذ گردید.

آن گاه ۱۲ نفر به روش تصادفی ساده در گروه آزمون و ۱۲ نفر به روش تصادفی ساده در گروه شاهد قرار گرفتند. جلسات درمانی با توجه به راهنمای آموزش گروهی دکتر حسین سلیمی بجزستانی (۱۵) به تعداد ۹ جلسه، هر هفته یک جلسه و هر جلسه به مدت ۱/۵ ساعت توسط درمانگر انجام شد که شرح جلسات به صورت زیر است:

جلسه‌ی اول: خوش‌آمدگویی و معرفی درمانگر و اعضا، ارائه‌ی توضیحات کافی درباره‌ی تشکیل گروه، ایجاد ارتباط موثر با شرکت‌کنندگان از طریق درگیر کردن آنان در بحث گروهی که تحت عنوان اندیشیدن درباره‌ی زندگی با رهبری درمانگر اجرا شد. با توجه به آموخته‌های جلسه از شرکت‌کنندگان خواسته شد آرزوها و خواسته‌های فعلی خود را با یک مدیریت واقع‌بینانه و بالغ که شامل دید جامعه‌شناختی آن‌ها هم می‌شد، بنویسند و به عنوان تکلیف خانگی ارائه دهند، توضیح در رابطه با ارزش تکالیف خانگی، تعریف برخی از مفاهیم روان‌شناختی که طی آن جلسات بیشتر مورد استفاده قرار می‌گرفت.

جلسه‌ی دوم: مرور کلی از محتوای جلسه‌ی قبل، جمع‌آوری تکالیف خانگی و یک نظرسنجی کلی در رابطه با انجام تکالیف، سخنرانی آموزشی در زمینه‌ی نظریه‌های شناختی مطرح در هیجان‌نا سازگارانه، توضیح مفهوم کنترل فعال

جلسه‌ی هفتم: طی این جلسه درمانگر خواستار استفاده‌ی عملی‌تر از تکنیک حل مسئله شد و به این منظور از اعضا خواست که مثال‌های عملی‌تری ارائه دهند. هم‌چنین برای آن‌ها مثال‌هایی آورد و از آن‌ها خواست که در برخورد با این مشکل پنج گام حل مسئله را انجام دهند، تکنیک آرام‌سازی توسط خود اعضا جلسه‌ی هشتم: در انتهای این جلسه درمانگر باید بتواند یک ارزیابی کلی از وضعیت اعضا به دست آورد و دریابد که آیا توانسته‌اند از دستورالعمل جلسات بهره‌ی لازم را ببرند و آموخته‌های‌شان را به کار ببندند. به این منظور، درمانگر سئوالاتی را مطرح کرد و در صورت لزوم، به طور خصوصی با تک تک افراد گروه به گفتگو پرداخت. در انتهای جلسه از تمام دانش‌آموزان خواست که جلسه‌ی آینده در پس‌آزمون حضور داشته باشند.

جلسه‌ی نهم: از اعضای گروه خواسته شد که تاثیر جلسات را مرور کنند، تجارب خود را در گروه مطرح سازند و متعهد شوند که از این روش‌ها در زندگی روزمره‌ی خود استفاده کنند. به آن‌ها این اطمینان داده شد که در صورت استفاده از تکنیک‌های حاضر، به تنهایی قادر به حل بسیاری از مشکلات خود خواهند بود. سپس بر روی اعضا، پس‌آزمون اجرا شد. پس از اتمام جلسات از هر دو گروه خواسته شد مجدداً پرسش‌نامه‌های مذکور را تکمیل کنند. برای رعایت ملاحظات اخلاقی در این مدت برای گروه شاهد ۸ جلسه آموزش مهارت‌های زندگی، هفته‌ای یک جلسه و هر جلسه به مدت ۱

ساعت برگزار گردید. برای تحلیل داده‌های پژوهش ابتدا از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی فرضیه‌ی نرمال بودن توزیع داده‌ها، استفاده شد. در سطح ۵ درصد نرمال بودن توزیع داده‌ها تایید شد. (معنی‌داری ۰/۶۶ برای بحران هویت و ۰/۹۸ برای شادکامی). هم‌چنین از آزمون تی برای مقایسه‌ی دو میانگین مستقل استفاده شد. تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۱۲ انجام شد.

### نتایج

از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی تمام شرکت‌کنندگان در مطالعه‌ی پسران نوجوان ۱۸-۱۵ ساله‌ی ساکن خوابگاه بودند. بنابراین تمام مراجعین بر اساس جنسیت، مذکر و در یک گروه سنی بودند.

میانگین و انحراف معیار بحران هویت در گروه‌های شاهد و آزمون در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفت که خلاصه‌ی آن در جدول ۱ آورده شده است. جهت بررسی اثربخشی آموزش عقلانی هیجانی-رفتاری بر کاهش بحران هویت از آزمون تی استفاده شد که نتایج در جدول ۱ ارائه شده است. بر اساس مقدار تی به دست آمده میزان بحران هویت به طرز معنی‌داری در گروه آزمون نسبت به گروه شاهد، کمتر شده بود ( $P=0/002$ ). به عبارت دیگر آموزش گروهی به شیوه عقلانی هیجانی-رفتاری بر کاهش بحران هویت نوجوانان تاثیر معنی‌داری داشته است.

**جدول ۱- میانگین و انحراف معیار و نتایج آزمون تی نمرات بحران هویت در گروه‌های مورد و شاهد، قبل و بعد از مداخله**

متغیر	آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	شاهد (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	T	df	معنی‌داری
پیش‌آزمون	۱۷/۰۰ $\pm$ ۳/۷۹	۱۳/۰۸ $\pm$ ۳/۰۳	۲/۷۹۷	۲۲	۰/۰۱۱
پس‌آزمون	۷/۹۲ $\pm$ ۲/۸۷	۱۳/۰۰ $\pm$ ۳/۹۸	-۳/۵۸۸	۲۲	۰/۰۰۲
تغییر نمره	-۹/۰۸ $\pm$ ۳/۱۸	-۰/۰۸ $\pm$ ۲/۴۳	-۷/۷۹۸	۲۲	۰/۰۰۱

میانگین و انحراف معیار شادکامی در گروه‌های شاهد و آزمون در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفت که خلاصه‌ی آن در جدول ۲ آورده شده است. جهت بررسی اثربخشی آموزش عقلانی هیجانی-رفتاری بر افزایش شادکامی از آزمون تی استفاده شد که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است. بر اساس مقدار تی به دست آمده میزان شادکامی به طرز معنی‌داری در گروه آزمون نسبت به گروه شاهد افزایش یافته

بود ( $P=0/001$ ). به عبارت دیگر آموزش گروهی به شیوه عقلانی هیجانی-رفتاری بر افزایش شادکامی نوجوانان تاثیر معنی‌داری داشته است.

### بحث

این پژوهش اثربخشی آموزش گروهی عقلانی هیجانی-رفتاری بر کاهش بحران هویت و افزایش شادکامی نوجوانان را بررسی نمود و بر اساس یافته‌ها مشخص شد که این شیوه بر

کاهش بحران هویت و افزایش شادکامی نوجوانان موثر بوده است. در مرور پیشینه‌ی پژوهش، مطالعه‌ای که اثربخشی آموزش گروهی به شیوه‌ی عقلانی هیجانی-رفتاری را بر بحران هویت و شادکامی بررسی نموده باشد یافت نشد، اما به صورت کلی مطالعات زیادی اثربخشی آن را بر مولفه‌های دیگر در جمعیت نوجوانان، تایید کرده و نتایج مثبتی در ارتباط با سودمندی این روش گزارش کرده‌اند که با نتایج این پژوهش هم‌سو است (۱۸-۱۶).

**جدول ۲- میانگین و انحراف معیار و نتایج آزمون تی نمرات شادکامی در دانش‌آموزان پسر خوابگاه‌های قبل و بعد از مداخله**

متغیر	آزمون (میانگین±انحراف معیار)	شاهد (میانگین±انحراف معیار)	T	df	معنی‌داری
پیش‌آزمون	۲۸/۶۷±۷/۸۲	۳۴/۱۷±۶/۶۷	-۱/۸۵۳	۲۲	۰/۱۳۵
پس‌آزمون	۳۹/۸۳±۱۳/۷۴	۳۳/۲۵±۵/۲۲	۱/۵۵۲	۲۲	۰/۰۰۱
تغییر نمره	۱۱/۱۷±۸/۹۴	-۰/۹۲±۳/۵۳	۴/۳۵۴	۱۴/۳۴	۰/۰۰۱

دانش‌آموزان نوجوان مقیم خوابگاه‌های شبانه‌روزی بود. شادکامی واژه‌ای است که معانی مختلفی چون لذت آنی، لذت طولانی‌مدت و پایدار را شامل می‌شود. بسیاری از روان‌شناسان بر این باورند که در مفهوم شادمانی حداقل سه جزء اساسی عاطفی، اجتماعی و شناختی وجود دارد. جزء عاطفی باعث حالات هیجانی مثبت، جزء اجتماعی منجر به روابط اجتماعی گسترده و مثبت با دیگران و جزء شناختی موجب برخورداری از تفکری می‌شود که وقایع روزمره را با خوش‌بینی تعبیر و تفسیر می‌کند (۲۲).

در خصوص اثربخشی آموزش گروهی به شیوه‌ی عقلانی هیجانی-رفتاری بر افزایش شادکامی می‌توان گفت در این رویکرد بر فرایندهای فکری مرتبط با رفتار و احساس که با مشکلات روانی و هیجانی ارتباط دارند تاکید می‌شود. افراد در گروه برای تغییر افکار خود در مورد تجارب فردی و تغییر رفتار تشویق می‌شوند و این مسئله، احساس فرد را نسبت به خودش تغییر می‌دهد (۲۳). در آموزش گروهی به شیوه‌ی عقلانی هیجانی-رفتاری به لزوم جایگزینی باورهای غیر منطقی با باورهای منطقی در فرد تاکید شده و با آرایه‌ی راهکارهایی در مراحل درمان، به فرد کمک می‌شود تا الگوهای فکری ناکارآمد را که به احساس بی‌کفایتی در فرد منجر می‌گردد، تشخیص داده و آن را با الگوهای فکری منطقی و کارآمد جای‌گزین سازد. نوجوانان تحت این آموزش گروهی، با جای‌گزینی باورهای منطقی و کارآمد به جای باورهای غیر منطقی و ناکارآمد و در نتیجه تغییر هیجان‌های منفی به هیجان‌های مثبت، افزایش شادکامی را تجربه می‌نمایند.

مارکوت<sup>۱</sup> در پژوهش خود هم‌سو با نتایج این مطالعه به فواید آموزش گروهی عقلانی هیجانی-رفتاری برای نوجوانان اشاره کرده و مهم‌ترین مزیت آن را کمک به مقابله با باورهای ناکارآمد و افسردگی می‌داند (۱۹). هم‌چنین برنارد<sup>۲</sup> و جویسی<sup>۳</sup> نشان دادند که این روش می‌تواند منجر به کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش تحمل ناکامی و مهارت‌های تفکر منطقی دانش‌آموزان شود (۲۰).

مشاوره‌ی گروهی به شیوه‌ی عقلانی هیجانی-رفتاری به دنبال آموزش مراجعان است تا به شکل منطقی درباره‌ی مسائلی که در زندگی آن‌ها اتفاق می‌افتد بیندیشند و برای کمبودهای هیجانی و احساسی‌شان مسئولیت‌پذیرتر باشند. روش‌های رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی به صورت مناسبی در این گروه‌ها کار می‌کند و اعضای گروه تشویق می‌شوند با احساسات و تفکرات غیر منطقی خود مواجه شوند و سعی کنند رفتارهای جدید را جای‌گزین نموده و در این راستا بازخوردهایی هم دریافت کنند (۲۱). لذا این انتظار که نوجوانان در گروه، فرصت‌هایی را برای به‌کارگیری افکار، احساسات و هیجان‌های خود داشته باشند و در نتیجه‌ی به چالش کشیده شدن آن‌ها در کاهش بحران هویت توان‌مندتر گردند، می‌تواند از منطق اثربخشی مداخله‌ی حاضر که موجب کاهش معنی‌دار بحران هویت نوجوانان خوابگاه‌های پسر گردیده است نیز حمایت نماید. از دیگر نتایج این پژوهش، اثربخشی آموزش گروهی به شیوه‌ی عقلانی هیجانی-رفتاری برافزایش سطح شادکامی

<sup>1</sup>Markut

<sup>2</sup>Bernard

<sup>3</sup>Joyce

آتی بر روی جمعیت دختر و نوجوانان غیر خوابگاهی نیز انجام شود. هم‌چنین این پژوهش در یک شهر و استان انجام شد که در تعمیم نتایج آن باید احتیاط نمود. پیشنهاد می‌شود اثربخشی آموزش گروهی به شیوه‌ی عقلانی هیجانی-رفتاری در محیط‌های آموزشی مختلف اعم از مدارس و دانشگاه‌ها و سازمان‌ها و نهادهای مختلف انجام گیرد.

### نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به نظر می‌رسد مولفه‌های آموزش گروهی با رویکرد عقلانی هیجانی-رفتاری مانند شناسایی و چالش با افکار غیر منطقی و جایگزینی آن‌ها با افکار منطقی می‌تواند موجب کاهش بحران هویت و افزایش شادکامی در جمعیت نوجوانان شود.

در زمینه‌ی اثربخشی آموزش گروهی با رویکرد عقلانی هیجانی-رفتاری بر شادکامی تا جایی که پژوهشگر بررسی نمود پژوهشی انجام نشده اما مولفه‌های دربردارنده‌ی شادکامی در برخی از تحقیقات مورد بررسی قرار گرفته‌اند. به عنوان مثال رجیبی و کسمایی اثربخشی آموزش گروهی با رویکرد عقلانی هیجانی-رفتاری را بر بهبود سلامت عمومی دانش‌آموزان پسر نشان دادند (۱۰). هم‌چنین در مطالعه‌ی احدی و همکاران نشان داده شد که این آموزش گروهی در افزایش سلامت عمومی دانش‌آموزان دختر اثربخش بوده است (۱۷). از جمله محدودیت‌های این پژوهش، محدود بودن آن به دانش‌آموزان پسر خوابگاهی بود که در تعمیم نتایج بایستی تفاوت جنسیتی را مد نظر داشت. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های

### References

1. Solhi M, Sadeghi A, Ruodbari M. The effect of group discussion education on mental health preventive behaviors in adolescence school girls. *J Health Res* 2012; 2(2): 247-56.
2. Dadpour G, Tavakolizadeh J, Panahi Shahri M. The effectiveness of rational-emotional group training on self-esteem and anxiety of gifted boy students. *J Health Res* 2012; 2(1): 36-43.
3. Abdi Zarrin S, Rod Adib N, Younesi SJ, Askari A. Relationship between identity styles and self-efficacy beliefs personal and collective: Comparison of Iranian and Afghanistan high boys in Qom. *J Appl Psychol* 2008; 2(8): 686-700.
4. Berk LE. [Development through the lifespan], 2<sup>nd</sup> ed. Seyed Mohammadi Y. (translator). Tehran: Arasbaran; 2001: 59-67. (Persian)
5. Archer SL, Waterman AS. Adolescent identity development: Contextual perspectives. In: C.B. Fisher CB, Lerner RM. (editors). *Applied developmental psychology*. New York: McGraw-Hill; 1994: 76-100.
6. Vleioras G, Bosma HA. Are identity styles important for psychological well-being? *J Adolesc* 2005; 28(3): 397-409.
7. Nasuhy M, Ahamdi A, Abedi MR. The relationship between happiness and the causes of high school students. *Knowledge and research in applied psychology* 2005; 6: 33-50.
8. Diener E, Lucas RE, Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In: Snyder CR, Lopez SJ. (editors). 2<sup>nd</sup> ed. New York: Oxford University; 2009: 187-94.
9. Gonzalez JE, Nelson JR, Gutkin TB, Saunders A, Galloway A, Shwery CS. Rational emotive therapy with children and adolescents: a meta analysis. *J Emot Behav Disord* 2004; 12(4): 222-35.
10. Rajabi GH, Kasmayi SK. A study of the impact of rational-emotive-behavioral therapy (Ellis irrational beliefs) as group counseling methods on subscales general health recovery in male high school students. *J School Psychol* 2012; 1(2): 59-76.
11. Sharifi Zarchi F. [Effectiveness of teaching life skills on happiness, spiritual intelligence and emotional intelligence in students]. MA. Dissertation. Tehran: Tehran Psychiatry Institute, Tehran University of Medical Sciences, 2009: 35-55. (Persian)



12. Alipur A, Agah Haris M. [Reliability and validity of oxford happiness index in Iranian people]. *Iran psychologist* 2007; 12: 287-98. (Persian)
13. Ahmadi A, Rezvaninejad M. [Influence of group education with reality therapy approach on students' identity crisis]. *Counseling research and developments* 2000; 1(3-4): 74-89. (Persian)
14. Shabani A. [Influence of group counseling with reality therapy approach on reducing identity crisis of crime immolations]. MA. Dissertation. Tehran: Allameh Tabatabaee University, College of educational sciences and psychology, 2001: 78-84.
15. Salimi Bajestani H. Group Counseling: Rational emotional-behavioral group counseling. *School Couns* 2011; 7(25): 36-9.
16. Trip S, Vernon A, McMahon J. Effectiveness of rational-emotive education: a quantitative meta-analytical study. *Cogn Behav Psychother* 2007; 7(1): 81-93.
17. Ahadi H, Yousefi Loya M, Salehi M, Ahmad I. Effectiveness of intervention rational-emotional-behavioral group therapy group with real students in improving public health. *Psychol Res* 2009; 1(2): 1-15.
18. Rajabi GH, Khodae MH. *The effect of group counseling with rational-emotional-behavioral therapy on health and self-esteem of students*. *J Educ Sci Stud* 2008; 1(2): 31-48.
19. Marcotte D. Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence* 1996; 31: 935-54.
20. Bernard ME, Joyce M. *Rational emotive therapy with children and adolescents*. New York: John Wiley; 1984: 577-778.
21. Pourbakhtiar H, Golmohammadian M. Effectiveness of REBT group counseling on the self-concept and academic performance of students. *The new psychology* 2009; 5: 81-96.
22. Honkanen H., Viinamaki H. Life satisfaction and suicide: A 20 year follow-up study. *Am J Psychiatry* 2001; 158: 433-9.
23. Fery M. [Group cognitive therapy for depression]. Sahebi A, Hamidpur H, Anduz Z. (translators). Mashhad: Jihad; 2003: 24-100.