

## اثربخشی گشتالت درمانی گروهی بر میزان اضطراب و عزت نفس دانش آموزان طلاق □

### Effectiveness of Group Gestalt Therapy on Anxiety and Self-Esteem of Students of Divorce □

Ahmad Etemadi, Ph. D.

Mehrdad Hajjhasani, M.Sc. ✉

Hasan Nadealipour, M.Sc.

Ebrahim Nazari, M.Sc.

دکتر احمد اعتمادی \*

مهرداد حاجی حسنی \*

حسن نادعلی پور \*

ابراهیم نظری \*

#### Abstract

Current study has been accomplished in the Shahryar County to evaluate the impact of group gestalt therapy on anxiety and self-esteem. 30 students were selected via available sampling and were assigned in to two experimental and control groups. The Beck Anxiety Inventory and the Cooper-Smith Self-Esteem Inventory were filled out by all participants as pretest. Then, 8 sessions of gestalt therapy were implemented for the experimental group and the control group received no intervention. MANCOVA was applied to analyze data. The result showed that the gestalt therapy was effective in decrement of anxiety and also was effective in increment of self-esteem.

**Keywords:** gestalt therapy, anxiety, self-esteem, student of divorce.

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی رویکرد گشتالت درمانی بر میزان اضطراب و حرمت خود دانش آموزان طلاق در شهرستان شهریار انجام شده است. از طریق نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰ دانش آموز طلاق انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. در هر دو گروه سیاهه های اضطراب بک و حرمت خود کوپر- اسمیت به عنوان پیش آزمون اجرا شد. سپس، گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت درمان با رویکرد گشتالت درمانی قرار گرفت. جهت تحلیل داده ها از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که گشتالت درمانی در کاهش میزان اضطراب و افزایش میزان حرمت خود دانش آموزان طلاق موثر بوده است.

**کلیدواژه‌ها:** گشتالت درمانی، اضطراب، حرمت خود، دانش آموزان طلاق.

□ Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allame Tabatabaie University, Tehran, I.R.Iran

✉ Email: mehrdadhajhasani@yahoo.com

□ دریافت مقاله ۱۳۹۲/۱/۲۲، تصویب نهایی ۱۳۹۳/۱/۱۷

\* دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی

## ● مقدمه

در سال های اخیر وقوع «طلاق»<sup>۱</sup> شدت بیشتری یافته و امروزه بیش از هر زمانی به عنوان متداول ترین راه حل برای یک ازدواج ناموفق گشته است. از نظر وایتزمن (۱۹۸۵) طلاق فرایندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می شود و با سعی در حل تعارضات زناشویی، از طریق جدایی، با ورود به موقعیتی جدید با نقش ها و سبک زندگی متفاوت خاتمه می یابد.

آمارها حاکی از این است که نرخ طلاق در نقاط مختلف دنیا از جمله ایران سیر صعودی یافته است. طبق گزارش سازمان ثبت احوال، تعداد کل طلاق های ثبت شده در ایران در سال ۱۳۸۵، ۹۴۰۳۵ مورد بوده است. در حالی که در سال ۱۳۹۱ تعداد طلاق های ثبت شده در کشور ۱۵۰۳۲۴ مورد می باشد. سازمان ثبت احوال کشور، آمار طلاق را تا پایان آذر ماه سال ۱۳۹۲ برابر با ۱۰۸،۲۴۹ مورد اعلام داشته است (سازمان ثبت احوال ایران، ۱۳۹۲). طلاق یک معضل اجتماعی است که پیامدهای فردی و اجتماعی مهمی دارد. پژوهش / مینی (۱۳۷۹)، به نقل از، شریف، بهرامی و فاتحی زاده، (۱۳۹۱) نشان داد که زنان پس از طلاق دچار علائم بسیار زیادی چون افسردگی، احساس ناامیدی و یاس و عدم مسئولیت پذیری، ضعف روانی و تمایل به سرزنش خود می شوند که این علائم در حالات شدید می تواند به عنوان یک بیماری روانی همچون افسردگی شدید، حالات هیستریک و حتی پارانوئید باعث از هم گسیختگی آنان شود.

علاوه بر زوجین، از جمله گروه هایی که تحت تاثیر طلاق قرار می گیرند فرزندان می باشند. در ایران آمار دقیقی از تعداد فرزندان طلاق ثبت نشده است. ولی با توجه به آمار بالای طلاق در کشور می توان برآورد کرد که تعداد زیادی از فرزندان با طلاق والدین دست و پنجه نرم می کنند. پژوهش های صورت گرفته در داخل و خارج از کشور نشان داده اند که فرزندان طلاق واکنش های مختلفی را به طلاق نشان می دهند: نتایج پژوهش قمری و فکور (۱۳۸۹) نشان داد که فرزندان طلاق نسبت به فرزندان عادی از بهداشت روانی پایین تری برخوردارند و از شیوه مقابله هیجانی و اجتنابی بیشتری استفاده می کنند. همچنین نتیجه نشان داد که شیوه مقابله شناختی و انفضالی با

بهداشت روان بالا و شیوه های هیجانی و اجتنابی با اختلال در بهداشت روان رابطه دارند. مطالعات یعقوبی، سهرابی و مفیدی (۱۳۹۰) نشان داد که میزان پرخاشگری کودکان طلاق بیش از کودکان عادی می باشد. همچنین، نتایج پژوهش ناظمی / اردکانی (۱۳۸۵) نشان داد که نوجوانان خانواده های طلاق و ازدواج مجدد کرده میزان بیشتری از اضطراب، پرخاشگری و مشکلات اجتماعی را نسبت به نوجوانان خانواده های عادی تجربه می کنند. برهانی (۱۳۹۱) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که گرایش به اعتیاد در فرزندان طلاق از سایر گروه ها بیشتر می باشد. در پژوهشی دیگر عالی پور (۱۳۸۹) نشان داد که تاب آوری، سلامت روان، پرخاشگری و عملکرد تحصیلی - اقتصادی فرزندان طلاق پایین تر از فرزندان در خانواده های عادی می باشد. همچنین، در خرده مقیاس های سلامت روان نیز اضطراب و افسردگی دخترهای خانواده های طلاق بالاتر از دخترهای خانواده های عادی بوده است. والراشتین، لویز و روزنتال (۲۰۱۳) معتقدند فرزندان طلاق حتی بعد از ۲۵ سال از طلاق والدینشان نمی توانند به طور کامل با این واقعه کنار بیایند و این فرزندان شکست های بیشتری را در ازدواج، مسائل اقتصادی، تحصیلی، اجتماعی و روانی تجربه می کنند و نیز گرایش بیشتری به استفاده از الکل و مواد مخدر دارند. نیومن و رومانوسکی (۱۹۸۸) معتقدند که اکثریت قریب به اتفاق فرزندان طلاق احساس اندوه، سرگشتگی، خشم، گناه و تضاد می کنند. هنگامی که چنین احساس هایی به شیوه ای سالم و مفید ابراز و پذیرفته نشوند، نگاه فرزندان به خود و دیگران دچار آسیب می شود. از آنجا که دانش آموزان طلاق بواسطه طلاق والدینشان با مشکلات عدیده ای دست و پنجه نرم می کنند لذا، پرداختن به مشکلات این دانش آموزان از اهمیت فراوانی برخوردار است. از میان رویکردهای گوناگون روانشناسی، «گشتالت درمانی»<sup>۲</sup> به علت پافشاری بر مسولیت پذیری افراد، کنش گر بودن آنها در رویدادهای زندگی، بهره گیری از فنون آسان سازی احساسات در کار با گروهها، تشویق به جستجوی پشتیبانی درونی به جای پشتیبانی بیرونی، و تشویق برای رسیدن به خودمختاری شخصی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفت. گشتالت درمانی توسط پرلرز<sup>۳</sup> شکل گرفت و از شخصیت های

دیگری که در رشد و توسعه گشتالت درمانی نقش داشتند می توان از افرادی همچون گودمن<sup>۴</sup>، ملنیک<sup>۵</sup>، پولستر<sup>۶</sup>، گینکر<sup>۷</sup> و یانتف<sup>۸</sup> نام برد (برونل، ۲۰۱۰).

گشتالت درمانی، یک جهت گیری نظری در مشاوره و روان درمانی است که آن را می توان به عنوان رویکردی التقاطی، با ریشه هایی در «فلسفه وجودی» در نظر گرفت. گشتالت درمانی، دانش روان تحلیل گرانه، بین فردی و روان پوشی را ترکیب می کند. و روش کاری است که به طور «خلاقانه ای»<sup>۹</sup> از رابطه درمانگر / مراجع، آگاهی و آزمایش کردن استفاده می کند (یانتف و یاکوبس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۵، به نقل از لیزا، ۲۰۱۰).

گشتالت درمانی یک روش پدیدار شناسی و مبتنی بر رویکرد وجودی است که بر روی عواملی مانند تجارب انسان، مسئولیت افراد، توانایی آنها برای تعیین تجارب زمان حال و نیز تجارب مراجع و درمانگر تاکید می کند. هدف کلی این رویکرد، آگاهی فرد از دیگران و محیط است که در شکل گیری شخصیت او سهمیم بوده اند. گشتالت درمانی به لزوم وجود مرز مناسی بین فرد و دیگران برای آگاهی و پیشگیری از اختلال روانی معتقد می باشد. رشد در این رویکرد درمانی به معنای حرکت از حمایت های محیطی به سمت حمایت های شخصی می باشد. مراجعان به واسطه آگاهی لحظه لحظه تجارب خود، به تعبیر و تفسیر تجارب وضعیت خود می پردازند. مراجعان با دوباره تجربه کردن مشکلات و موقعیت های دردناک گذشته، کارهای ناتمام گذشته خود را که کارکرد زمان حال آنان را مختل کرده است، به اتمام می رسانند (نوابی نژاد، ۱۳۸۳). درمانگر گشتالتی روی مقاومت ها در برابر تماس نیز تمرکز می کند این مقاومت ها دفاع هایی هستند که آنها را برای جلوگیری از تجربه کردن زمان حال به صورت کامل و واقعی پرورش می دهیم. پولستر و پولستر (۱۹۷۳، به نقل از کوری، ۱۳۸۸) پنج نوع مقاومت را شرح می دهند که در درمان گشتالتی به چالش کشیده می شود:

۱. «درون فکنی»: عبارت است از گرایش به پذیرفتن بی چون و چرای عقاید و معیارهای دیگران بدون جذب کردن آنها برای هماهنگ کردن با آنچه که هستیم.
۲. «فرا فکنی»: در فرا فکنی ما جنبه هایی از خود را با نسبت دادن به محیط رها می کنیم. در واقع در فرا فکنی، ما آن دسته از ویژگیهای شخصیتی که با خود انگاشت مان هماهنگ نیست را رها می کنیم و به دیگران نسبت می دهیم. ۳. «معطوف کردن به

خود»<sup>۱۱</sup>: عبارت است از برگرداندن چیزی که دوست داریم در حق دیگران انجام دهیم به خودمان یا انجام دادن چیزی که دوست داریم دیگران در حق ما انجام دهند. برای مثال اگر به خودمان ناسزا بگوییم و صدمه بزنیم معمولاً پرخاشگری را که می‌ترسیم به دیگران معطوف کنیم به خودمان معطوف می‌کنیم. ۴. «انحراف»<sup>۱۲</sup>: فرایند حواس پرتی است به طوری که به سختی می‌توان احساس تماس را نگه داشت. کسانی که منحرف می‌شوند می‌کوشند از طریق استفاده زیاد از شوخی، تعمیم‌های انتزاعی و سوال کردن به جای اظهار نظر، تماس را مبهم نمایند. ۵. «هم‌آمیزی»<sup>۱۳</sup>: عبارت است از مبهم کردن تمایز بین خود و محیط. برای کسی که به هم‌آمیزی گرایش دارد، بین تجربه درونی و واقعیت بیرونی مرزبندی روشنی وجود ندارد. هم‌آمیزی در روابط، فقدان، تعارض‌ها را شامل می‌شود، یا اعتقاد به اینکه تمام افرادی که با فرد طرف هستند احساس‌ها و افکار یکسانی دارند.

در پژوهش سعادت‌تی و لاشانی (۲۰۱۳) نتایج نشان داد که گشتالت درمانی بر افزایش خودکارآمدی شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش موثر بوده است. در پژوهش یوسفی و همکاران (۱۳۸۸) نتایج آنان نشان داد که معنادارمانگری و گشتالت درمانگری در درمان اضطراب و پرخاشگری تفاوت معناداری نداشتند؛ اما معنادارمانگری در درمان افسردگی موثرتر از گشتالت درمانگری بود. در پژوهش بهرامی، سودانی و مهرابی زاده (۱۳۸۹) نتایج نشان داد که گشتالت درمانی به شیوه گروهی باعث کاهش احساس تنهایی، و نیز افزایش حرمت خود زنان مطلقه گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین در پژوهش آدسو، هانسون، و هاندیری (۱۹۷۴) نتایج نشان داد که حرمت خود افراد گروه آزمایش به نحو معناداری بیشتری از گروه کنترل گردید. شچتر (۲۰۰۸) با برگزاری کارگاه گشتالت درمانی جهت افزایش خودآگاهی و دلسوزی افراد، نشان داد که افزایش این دو مولفه موجب افزایش عشق و امید و کاهش پرخاشگری در افراد می‌شود. یاکویس و ریلی (۲۰۰۸) در بررسی موردی ارزیابی اثر گشتالت درمانی در کاهش اضطراب و پرخاشگری نشان دادند که این روش در کاهش نشانه‌ها اثر معنادار داشته است. دانا (۲۰۰۸) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که

درمان گری های کامل و متناوب همانند گشتالت درمانی، افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد.

برای انجام پژوهش حاضر، ضرورت های مهمی وجود داشته است اول اینکه افزایش روند طلاق در کشور پیامدهای فردی و اجتماعی مهمی را به همراه داشته و فرزندان از جمله گروه هایی هستند که به میزان زیادی تحت تاثیر پیامدهای ناشی از آن قرار می گیرند لذا، توجه به این گروه از افراد از بسیار مهم می باشد. و دوم اینکه جهت درمان آسیب های ناشی از طلاق کاربرد رویکردهای هیجان محور از اهمیت خاصی برخوردار می باشد و از آنجا که در رویکرد گشتالت درمانی به میزان زیادی به هیجانها و بازسازی احساسات توجه می شود به نظر می رسد بتوان از مبانی این رویکرد در حل بسیاری از مشکلات فرزندان طلاق بهره جست. لذا، مهمترین مسئله پژوهش حاضر عبارت است از اینکه «آیا درمان گشتالت درمانی بر افزایش حرمت خود و کاهش اضطراب فرزندان طلاق موثر است؟»

#### ● روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و «جامعه آماری» پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان شهرستان شهریار بوده است. جهت انتخاب نمونه سه معیار وجود داشت: ۱. دانش آموز بعد از طلاق تحت حضانت مادر باشد ۲. سن دانش آموز هنگام طلاق والدین بین ۸ تا ۱۸ سال باشد. ۳. سن دانش آموز در حال حاضر بین ۱۵ تا ۱۸ سال باشد. «روش نمونه گیری»، نمونه گیری در دسترس بوده است. بدین صورت که در دو دبیرستان (دبیرستان های دولتی) پسرانه شهرستان شهریار دو ابزار اضطراب بک و حرمت خود کوپراسمیت بر روی دانش آموزان طلاق اجرا و بر اساس نتایج این دو آزمون تعداد ۳۰ دانش آموزی که میزان اضطراب بیشتر و حرمت خود کمتری داشتند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه گشتالت درمانی و کنترل جایگزین شدند (تعداد اعضای هر گروه ۱۵ نفر بود). سپس گروه اول به مدت ۸ جلسه در جلسات گشتالت درمانی حضور یافتند. این گروه هفته ای ۱ جلسه به مدت ۲ ساعت در جلسات گشتالت

درمانی شرکت می کردند. به طور کلی درمان گشتالتی ۸ هفته به طول انجامید. در تمرین های گشتالتی شرکت کنندگان کارهای ناتمام را مورد توجه قرار می دادند، نحوه مواجه شدن با نیازهایشان را یاد می گرفتند و به طرف کامل کردن آن نیازهای ناتمام پیش می رفتند. در این جلسات شرکت کنندگان ترغیب می شدند که مسئولیت رفتارهای آشکار و پنهانشان را بر عهده بگیرند. در جلسات گشتالت درمانی جهت افزایش میزان حرمت خود و کاهش اضطراب افراد از فنون بازی نقش، گفتگو با «صندلی خالی»،<sup>۱۴</sup> تمرین های «آرمیدگی»، «واژگون سازی» و «صندلی داغ»<sup>۱۵</sup> استفاده گردید. در این تحقیق، گشتالت درمانی تمرکز عمده ای بر خودآگاهی داشت.

#### ● ابزار

□ الف: سیاهه اضطراب بک<sup>۱۶</sup>: این ابزار برای سنجش اضطراب طراحی شده و شامل ۲۱ عبارت است. هر عبارت بازتاب یکی از علائم اضطراب است. که معمولا افرادی که از نظر بالینی مضطرب هستند یا کسانی که در وضعیت اضطراب انگیز قرار می گیرند، تجربه می کنند. فرد باید فهرست علائم را بخواند و شدت هر علامت را در هفته گذشته درجه بندی کمی کند. نمره کل اضطراب تجربه شده از مجموع امتیازهای هر علامت به دست می آید دامنه نمرات از ۰ تا ۶۳ می تواند باشد که نمرات بالا نشان دهنده شدیدتر بودن اضطراب است در نمونه ایرانی اعتبار همگرای این سیاهه ۰/۷۴ گزارش شده است (ماردپور، ۱۳۸۳).

□ ب. سیاهه حرمت خود کوپر- اسمیت<sup>۱۷</sup>: کوپر اسمیت این ابزار خود را بر اساس تجدید نظری که بر روی مقیاس راجر و دیموند (۱۹۵۴) انجام داد تهیه و تدوین کرد (به نقل از رجیبی، ۱۳۷۷). این ابزار برای افراد بزرگتر از ۱۰ سال به کار می رود و شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید یا واکنش های فرد را توصیف می کند. زیرا مقیاس های اندازه گیری شده شامل مقیاس عمومی (۲۶ ماده)، مقیاس اجتماعی (۸ ماده)، مقیاس خانوادگی (۸ ماده)، مقیاس آموزشگاهی (۸ ماده) و مقیاس دروغ سنج (۸ ماده) است. نمرات زیر مقیاس ها و نمره کل زمینه ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند مشخص می کند (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷). در ایران ضریب اعتبار و ثبات درونی این مقیاس در روی یک نمونه دانش آموزی اجرا و نتایج، ثبات، تکرار پذیری، و

دقت این مقیاس را نشان داد (رجبی، ۱۳۷۷). ابراهیمی (۱۳۷۰) نیز اعتبار نتایج این پرسشنامه را در میان دانش آموزان و دانشجویان بررسی کرده که ضریب اعتبار آن در نمونه های دانش آموزی ۰/۸۰ و در نمونه های دانشجویی ۰/۸۵ گزارش داده است.

□ شرح مختصر جلسات گشتالت درمانی:

<p>در جلسه اول به آشنایی اعضا و رهبر گروه با یکدیگر، روشن کردن اصول و مقررات کارگروهی، طلاق و تاثیر آن بر فرزندان و نیز به تبیین راهکارهای درمانی پرداخته شد.</p>	<p>جلسه اول:</p>
<p>در جلسات دوم و سوم طلاق والدین، آسیب های ناشی از آن خصوصا در حوزه حرمت خود و اضطراب مورد بحث قرار گرفت. پس از رسیدگی به تکلیف اعضا، فنون «بازی فرافکنی»، «صندلی خالی»، و «کار ناتمام» برای شناسایی احساسات شخصی اعضا، اندازه ی انرژی سرمایه گذاری شده آنها در روابط گذشته و اندازه برون داد هیجانی بیماران به اجرا در آمد. در پایان جلسه تکالیفی در جهت انجام دادن رفتارهای سالم در بیرون از جلسه درمان به اعضا داده شد</p>	<p>جلسه دوم و سوم:</p>
<p>در جلسات چهارم و پنجم پس از رسیدگی به تکالیف نشست پیشین، فنون «صندلی داغ» و «فرض مسولیت» در میان اعضای گروه اجرا شد تا اعضا بتوانند احساسات و نیازهای ناتمام خویش را که ناشی از طلاق والدین بوده است را بیشتر بشناسند. همچنین، در این جلسات جهت افزایش حرمت خود از اعضا خواسته شد هر روز و با استفاده از تمرین آینه گفته های مثبت به خود بگویند و پس از فراهم نمودن نمایه هایی از اهدافشان در گستره های مختلف ارتباطی، طرحی گام به گام را برای رسیدن به هر یک از آنها در نظر بگیرند.</p>	<p>جلسه چهارم و پنجم:</p>
<p>در این جلسات پس از رسیدگی به تکالیف اعضای گروه، به منظور فعال کردن آنها در موقعیت های اجتماعی و مبارزه با احساس کم ارزشی، از راه کار «واژگون سازی» و «تمرین و آزمایش» استفاده شد. تکلیف اعضا در جلسه گفتن جملات امیدبخش مثبت درباره آینده و ایفای نقش دلخواه در یک موقعیت اجتماعی بود.</p>	<p>جلسه ششم و هفتم:</p>
<p>در این جلسه پس از رسیدگی به تکالیف اعضا، رهبر و اعضای گروه به جمع بندی گفته ها و کارهای انجام شد در گروه پرداختند و در پایان از اعضای گروه پس آزمون به عمل آمد.</p>	<p>جلسه هشتم:</p>



## ● یافته‌ها

در این پژوهش تعداد هر یک از گروه‌ها ۱۵ نفر بود. میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون متغیر اضطراب به ترتیب برابر با ۴۳/۵۳ و ۴۱/۶۶ و میانگین آنها در پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۲۸/۸۰ و ۴۳/۵۳ بوده است. همچنین، میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون متغیر حرمت خود به ترتیب ۲۵/۸۶ و ۲۶/۴۰ و میانگین آنها در پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۳۲/۸۰ و ۲۶/۵۳ بوده است. سایر اطلاعات توصیفی در جدول ۱ قابل مشاهده است:

جدول ۱. اطلاعات توصیفی سن اعضای نمونه در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	پایه	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	اول	۶	۱۵	۱۶	۱۵/۳۳	۰/۵۱
	دوم	۴	۱۶	۱۷	۱۶/۵۰	۰/۵۷
	سوم	۵	۱۷	۱۸	۱۷/۶۰	۰/۵۴
کنترل	اول	۳	۱۵	۱۷	۱۶/۳۳	۰/۵۷
	دوم	۵	۱۶	۱۸	۱۶/۸۰	۰/۸۳
	سوم	۷	۱۷	۱۸	۱۷/۵۷	۰/۵۳

با توجه به نتایج جدول ۱ حداقل شرکت کنندگان در هر دو گروه آزمایش ترکیبی از دانش‌آموزان پایه اول و سوم دبیرستان بوده‌اند. میانگین سن در گروه آزمایش برای پایه‌های اول، دوم و سوم به ترتیب برابر است با ۱۵/۳۳، ۱۶/۵۰، ۱۷/۶۰ و در گروه کنترل میانگین سن برای پایه‌های اول، دوم و سوم به ترتیب برابر با ۱۶/۳۳، ۱۶/۸۰، ۱۷/۵۷ بوده است.

در به‌کارگیری روش‌های آماری پارامتریک، ابتدا باید مفروضات آزمون مورد تایید قرار بگیرد تا بتوان از آزمون مورد نظر استفاده کرد؛ مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری عبارتند از: «نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی واریانس‌ها، همگنی ماتریس واریانس کوواریانس و همگنی شیب‌های رگرسیون در گروه‌های مختلف». تمام این پیش

فرض ها مورد بررسی قرار گرفتند و از آنجا که مفروضه ها برقرار بودند از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره برای تحلیل داده ها استفاده شد.

نتایج جدول ۲ نشان می دهد پس از حذف اثر پیش آزمون با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، یک اثر معنی دار برای عامل گشتالت درمانی «متغیرمستقل» وجود دارد. این اثر نشان می دهد که بین حداقل یکی از متغیرهای وابسته، درگروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد (لامبدای ویلکز=۰/۳۵،  $p < ۰/۰۵$ ).

جدول ۲. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig
تفاوت دو گروه با کنترل اثر پیش آزمون	اثر پیلایی	۰/۶۴	۲۲/۷۲	۲	۲۵	۰/۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۳۵	۲۲/۷۲	۲	۲۵	۰/۰۱
	اثر هتلینگ	۱/۸۱	۲۲/۷۲	۲	۲۵	۰/۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۱/۸۱	۲۲/۷۲	۲	۲۵	۰/۰۱

نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه نشان می دهد که گشتالت درمانی بر میزان اضطراب و حرمت خود موثر بوده است ( $p < ۰/۰۲۵$ ). همانگونه که از نتایج جدول ۳ ملاحظه می گردد سطح معناداری حاصل شده برای متغیر اضطراب و عزت نفس در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۲۵ به دست آمده از اصلاح بنفرونی برای تحلیل کوواریانس چند متغیری (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۲ متغیر وابسته) کوچکتر می باشد. در نتیجه با توجه به میانگین های حاصل شده می توان گفت اضطراب گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به گروه کنترل کاهش داشته است. در حالی که حرمت خود گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش داشته است.

جدول ۳. آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چند متغیری

شاخص آماری اثر	منبع تغییر	SS	df	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اضطراب	گروه	۱۶۲۷/۵۸	۱	۴۳/۴۰	۰/۰۱	۰/۶۲	۱/۰۰
حرمت خود	گروه	۲۹۸/۱۱	۱	۱۹/۱۴	۰/۰۱	۰/۴۲	۰/۹۸

## ● بحث و نتیجه‌گیری

○ هدف از پژوهش حاضر شناخت «مقایسه اثربخشی گشتالت درمانی گروهی بر میزان اضطراب و حرمت خود در دانش آموزان طلاق دوره دبیرستان» بوده است. نتایج پژوهش نشان داد که استفاده از رویکرد گشتالت درمانی در کاهش اضطراب و افزایش حرمت خود موثر است. این نتیجه با یافته‌های هانسون، و هاندیری (۱۹۷۴)، جاکوبس و ریلی (۲۰۰۸) و دانا (۲۰۰۸) همخوان است. در ایران نیز نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های زال پور (۱۳۸۷)، یوسفی و همکاران (۱۳۸۸)، بهرامی، سودانی، و مهرابی زاده (۱۳۸۹) همخوان می‌باشد.

○ در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت از آنجا که اغلب فرزندان طلاق از اضطراب و افسردگی زیادی رنج می‌برند (آماتو و کیث، ۲۰۰۰) با توجه به مولفه‌های گشتالت درمانی که در آن به افراد کمک می‌کند تا از سطح بازی‌های خودفریب، دفاع‌ها، و لایه‌های شناخته شده فراتر روند و بدین منظور آنها را به نشان دادن احساساتی که هرگز به گونه‌ای مستقیم تجربه نشده‌اند، تشویق می‌کند. لذا، انتظار داریم شرکت‌کنندگان در این نوع درمان میزان کمتری از اضطراب را تجربه نمایند. بر پایه رویکرد گشتالت، شخص با تجربه‌های زندگی و دیدگاه‌های افراد دیگر، ارزش‌هایی را درونی می‌کند که می‌خواهد با استفاده از آن‌ها زندگی کند و گمان بر این است که وقتی منابع درونی شخص به جنبش درآمد کارایی و توانایی او از حد کنار آمدن با مشکلات زندگی فراتر خواهد رفت (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۹).

○ از آنجا که دانش آموزان طلاق به واسطه تجربه تلخی که (طلاق والدین) داشتند همواره به گذشته بر می‌گردند از میزان زیادی اضطراب رنج می‌برند، همچنین این گروه از دانش آموزان به دلیل شرایطی که دارند همواره نگران این موضوع هستند که ممکن است دیگران از وضعیت آنان اطلاع یابند در نتیجه دچار اضطراب، ترس و دلهره شدیدی می‌شوند. طبق دیدگاه گشتالت درمانی اضطراب، شکاف بین زمان حال و آینده است. در گشتالت درمانی اعتقاد بر این است که افراد با فاصله گرفتن از زمان حال و رفتن در زمان‌های گذشته و آینده خودشان را دچار اضطراب می‌کنند. درمانگران گشتالتی معتقدند که اگر ما بتوانیم افراد را در زمان حال نگه داریم میزان اضطراب آنها کاهش می‌یابد (حاجی

حسنی، ۱۳۹۱). بنابراین، در روش گشتالتی با افزایش پیوستار آگاهی، برداشتن سدها در برابر آگاهی، و کشاندن فرد به زمان حال اضطراب می‌توانیم انتظار داشته باشیم که اضطراب افراد شرکت‌کننده در گروه‌های گشتالتی درمانی اضطراب کمتری را تجربه نمایند.

○ فرزندان طلاق به دلیل احساسات منفی که به دلیل شرایط خاص خودشان دارند معمولاً از اعتماد به نفس و استقلال کمتری بهره‌مند می‌باشند از آنجا که در گشتالت درمانی، رشد به معنای حرکت از حمایت‌های محیطی به سمت حمایت‌های شخصی می‌باشد. مراجعان به واسطه آگاهی لحظه‌لحظه تجارب خود، به تعبیر و تفسیر تجارب وضعیت خود می‌پردازند. مراجعان با دوباره تجربه کردن مشکلات و موقعیت‌های دردناک گذشته، کارهای ناتمام گذشته خود را که کارکرد زمان حال آنان را مختل کرده است، به اتمام می‌رسانند. (نوابی نژاد، ۱۳۸۳). لذا، انتظار داریم میزان اضطراب فرزندان طلاق شرکت‌کننده در جلسات گشتالت درمانی کاهش یابد.

○ فرزندان طلاق معمولاً حرمت خود پایینی دارند و هنگامی که خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند احساس خود کم‌بینی در آنها شدت بیشتری می‌گیرد (راجر و روس، ۲۰۰۳). از طریق گشتالت درمانی می‌توان خودگردانی افرادی که حرمت خود پایین دارند را تسهیل کرد. فردی که بتواند زندگی و کارهای خود را اداره کند حرمت خود بیشتری پیدا می‌کند و اعتمادش به توانایی خودش بیشتر می‌شود. روش گشتالت درمانی می‌تواند مراجع را به تکامل و تلاش در جهت تکمیل کارهای ناتمام سوق دهد و با این جهت‌گیری کاهش چشمگیری در احساسات منفی افراد با حرمت خود پایین شاهد هستیم. در ضمن می‌توان گفت که رویکرد گشتالت درمانی دامنه گسترده‌ای از فنون مانند «فرض مسئولیت»، «صندلی خالی»، «صندلی داغ»، «کارناتمام»، «واژگون سازی» را در بافت گروهی به کار می‌برد و در این فنون همواره تأکید بر مسئولیت‌پذیری، زمان حال و خودمختاری می‌باشد (بهرامی و همکاران، ۱۳۸۹) و از آنجائی که افراد با حرمت خود پایین از استقلال شخصی کمی برخوردارند و نیز در اغلب موارد نمی‌توانند در زمان حال زندگی کنند و یا مسئولیت رفتار خود را برعهده بگیرند (حاجی

حسینی، (۱۳۹۱) به نظر می‌رسد با توجه به مبانی گشتالت درمانی و مولفه های حرمت خود این رویکرد بتواند تاثیر معناداری بر افزایش حرمت خود فرزندان طلاق داشته باشد. ○ آدام ریئا (۲۰۱۰) معتقد است که گشتالت درمانی به افراد کمک می‌کند تا کارهای ناتمام را در گذشته کامل و نیز تجاربی غنی تری را از خود و دیگران را در زمان حال برای فرد فراهم کنند. بنابراین، می‌توان انتظار داشت که گشتالت درمانی دریچه ای جدید از تغییر و رشد را برای افراد با حرمت خود پایین فراهم کند.



#### یادداشت ها

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 1. divorce                             | 2. gestalt therapy               |
| 3. Perlz                               | 4. Goodman                       |
| 5. Melnick                             | 6. Polster                       |
| 7. Ginger                              | 8. Yontef                        |
| 9. inventiveness                       | 10. Jacobs                       |
| 11. retroflection                      | 12. deflection                   |
| 13. confluence                         | 14. empty chair                  |
| 15. hot seat                           | 16. Beek Anxiety Inventory (BAI) |
| 17. Cooper Smith Self-Esteem Inventory |                                  |

#### ● منابع

- ابراهیمی، صغری. (۱۳۷۰). تعیین ضریب پایایی و همبستگی سه مفهوم حمایت اجتماعی، عزت نفس و مرجع کنترل بر روی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه آزاد اسلامی واحد شمال تهران.
- برهانی، پریسا. (۱۳۹۱). مقایسه بین میزان گرایش به اعتیاد در سه گروه فرزندان خانواده های طلاق، پر تعارض و عادی در شهرستان نایین. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه نیمه حضوری علامه طباطبایی تهران.
- بهرامی، فرحناز، سودانی، منصور، مهربانی زاده، مهناز. (۱۳۸۹). بررسی اثر بخشی گشتالت درمانی بر عزت نفس، افسردگی و احساس تنهایی زنان مطلقه ی افسرده. مطالعات اجتماعی، روانشناختی زنان، ۱، ۸، ۱۴۵-۱۲۹.
- حاجی حسینی، مهرداد. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی فنون گشتالت درمانی و درمان شناختی رفتاری بر میزان ابراز وجود. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- رجبی، بتول. (۱۳۷۷). مقایسه رابطه عزت نفس و سبک های اسناد در زنان و مردان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

- زال پور، خدیجه. (۱۳۸۷). تأثیر گروه درمانی گشتالتی بر کاهش خشم نوجوانان پسر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید بهشتی.
- سازمان ثبت احوال ایران. (۱۳۹۲). قابل دسترسی به آدرس: <http://www.sabteahval.ir/>
- شریف، مرجان، بهرامی، فاطمه و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی مادران طلاق با رویکرد تلفیقی در شهر اصفهان بر سازگاری آنان، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۳، ۱۱.
- عالی پور، س. (۱۳۸۹). مقایسه تاب آوری، سلامت روان، پرخاشگری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانی خانواده های طلاق و عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- قمری، محمد و فکور، احسان. (۱۳۸۹). مقایسه شیوه های مقابله با استرس و بهداشت روان و رابطه این متغیرها در بین دانش آموزان طلاق و غیر طلاق. فصلنامه علوم رفتاری، ۲، ۱.
- کوری، جرالده. (۱۳۸۸). نظریه و کاربری مشاوره و روان درمانی ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: ارسباران.
- گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت. (۱۳۸۹). خانواده درمانی. ترجمه حسین شاهی برواتی و سیامک نقش بندی. تهران: روان.
- ماردپور، علی رضا. (۱۳۸۳). واری و ویژگی های روانسنجی پرسشنامه چهارسامانه اضطراب در مورد دانشجویان کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی دانشگاه گیلان.
- ناظمی زاده اردکانی، ناهید. (۱۳۸۵). بررسی مقایسه ای میزان مشکلات رفتاری نوجوانان در اشکال مختلف خانواده (طلاق و ازدواج مجدد، فوت، اعتیاد و عادی) در شهرستان شاهرود، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۸۳). نظریه های مشاوره و روان درمانی گروهی. تهران: انتشارات سمت.
- یعقوبی، کژال، سهرابی، فرامرز، و مفیدی، فرخنده. (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه پرخاشگری کودکان طلاق و عادی. مطالعات روانشناختی، ۱، ۷.
- یوسفی، ناصر، اعتمادی، عذرا، بهرامی، فاطمه، فاتحی زاده، مریم السادات، احمدی، سید احمد، ماورانی، عبدالعزیز، عیسی نژاد، امید، و بطلانی، سعید. (۱۳۸۸). اثربخشی معنادرمانی و گشتالت درمانی در درمان اضطراب، افسردگی و پرخاشگری. فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۱۹، ۵، ۲۵۹-۲۵۱.

Adamrita, C.S. (2010). *The effects of gestalt and cognitive- behavioral therapy group intervention on the assertiveness and self – esteem of women with physical disabilities facing abuse*. In partial fulfillment of requirements for the degree of Doctor of Philosophy, Wayne State University.

Adesso, V. J., Euse, F. J., Hanson, R. W., Handry, D., & Choca, P. (1974). "Effects of a personal growth group on positive and negative self-references. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice* 11(4):354-355.

- Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287,
- Brownell, P.(2010). *Gestalt therapy : A guide to contemporary practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Cohen, J.A., Mannarino, A.P., & Deblinger, E. (2006). *Treating trama and traumatic grief in children and adolescents*. New York: Guilford
- Dana, U. (2008). Alternative and complementary therapies.*Journal of American Medicine*, 103, 235-242.
- Jacobus, J., & Reilly, V. (2008). Students evaluate Carle Rogers and Perl's relationship with Gloria:A brief report. *The Journal of Humanistic Psychology*,48,32-43.
- Liza,L.(2010). *Please disturb the session: A narrative analysis of 21 ST century gestalt therapists and culture*. A dissertation submitted to the graduate school for the degree Doctor of Philosophy. New Mexico State University.
- Neuman, M. G., & Romanowski, P. (1998). *Helping your kids cope with divorce the Sandcastles way*: Times Books New York.
- Rodgers, K.B., & Rose, H.A. (2002). Risk and resiliency factors among adolescents who experience marital transitions. *Journal of Marriage and Family*, 64, 124-138
- Saadati,H., & Lashani, L.(2013).Effectiveness of gestalt therapy on self-efficacy of divorced women, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84 , 1171 – 1174.
- Schechter, G. (2008). *Toward enhanced self-compassion and awareness of common humanity:An empirical study of experiential Gestalt workshops*. Doctoral Thesis, The Wright Institute.
- Wallerstein, J., Lewis, J., & Packer Rosenthal, S. (2013). Mothers and their children after divorce:< em> Report from a 25-year longitudinal study</em>. *Psychoanalytic Psychology*, 30(2), 167.
- Weitzman, L. J. (1985). *The divorce revolution: The unexpected social and economic consequences for women and children in America*: Free Press New York

