

# تأثیر مشاوره گروهی بر بحران وجودی نوجوانان شهر شیراز

دکتر سید احمد احمدی

عضو هیأت علمی دانشگاه

معصومه دستغیب

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

## چکیده

این پژوهش به بررسی تأثیر مشاوره گروهی بر بحران وجودی نوجوانان شهر شیراز در سال تحصیلی ۷۹-۷۸ می‌پردازد. بدین منظور از طرح تحقیق تجربی دوگروهی شامل گروه آزمایش (یک گروه دختران و یک گروه پسران) و گروه کنترل (یک گروه دختران و یک گروه پسران) استفاده شده است. نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای صورت گرفت. از بین ۴ ناحیه آموزش و پرورش شهر شیراز یک ناحیه انتخاب و از مدارس این ناحیه ۲ دبیرستان پسرانه و ۲ دبیرستان دخترانه انتخاب و دانش‌آموزان کلاسهای اول این مدارس در معرض پیش‌آزمون بحران وجودی قرار گرفتند (۲۰۰ نفر). انتخاب آزمودنیهای گروه آزمایش و کنترل بر اساس کسب بالاترین نمره آزمون بحران وجودی بود. ۵۰ نفر که بالاترین نمره را در آزمون بحران وجودی کسب کرده بودند انتخاب شدند. از این تعداد ۲۰ نفر (۱۰ پسر و ۱۰ دختر) برای دو گروه آزمایش و ۲۰ نفر (۱۰ پسر و ۱۰ دختر) برای دو گروه کنترل به صورت تصادفی ساده برگزیده شدند. برنامه مشاوره گروهی طی ۱۰ جلسه در دو گروه آزمایش اجرا شد. محتوای مطالب براساس مشاوره گروهی با ساختار و تلفیقی از روشهای درمانی شناختی و نظریات وجودی با توجه به دیدگاههای ارزشی نوجوانان بود. پس از اتمام جلسات هر چهار گروه در معرض پس

آزمون بحران وجودی قرار گرفتند. نتایج تحلیل مانوا نشان داد که پس از کنترل سایر متغیرها میانگین نمرات بحران وجودی در گروه آزمایش بطور معنی داری کمتر از گروه).  
 $p =$  کنترل بود (۰/۰۰۱).  $p <$  اثر مشاوره گروهی بر کاهش بحران وجودی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنا داری نشان نداد (۰/۵۶).

## مقدمه

انسان موجودی رشد یابنده مسئول، پویا، مختار و دارای بعد معنوی و ارزشی است. آنچه انسان عصر ما را از درون تهی می کند جبر محیطی، مسئولیتهای اجباری، زندگی یکنواخت و تکراری، بارور نشدن بعد معنوی و ارزشی شخصیت اوست. یک شکست یا رنج کافی است تا تحمل افراد را تمام کند و احساس بی مصرفی و بیهودگی کنند. از دیدگاه پدیدار شناسان وقتی دنیای درونی فرد دچار سرگردانی و بی معنایی شود و احساس بی ارزشی بر او غلبه کند، افسردگی و یأس وجود او را فرا می گیرد و مانند خوره ای از درون او را می خورد و نابود می کند (احمدی، ۱۳۷۳). امروزه ارزشها متزلزل شده است و با تمام امکاناتی که انسانها برای زندگی در اختیار دارند، معنایی را که برای آن زندگی می کنند نمی یابند. در حقیقت جامعه به بسیاری از نیازهای انسان پاسخ می دهد اما به معناجویی که نیاز اصلی آدمی است پاسخی داده نمی شود.

فرانکل<sup>۱</sup> (۱۳۷۱) اظهار می کند که امروزه انسانها دچار از خود بیگانگی شده اند. در نتیجه روانپزشکان بیش از هر زمان با مراجعانی روبه رو هستند که از احساس پوچی و بیهودگی و خلاء وجودی شکایت دارند (شولتز<sup>۲</sup>، ۱۳۷۵). روز به روز بر تعداد کسانی که از فقدان معنا در زندگی خود شکایت دارند افزوده می شود. این افراد از بحران یا خلاء وجودی رنج می برند یعنی احساس می کنند که در زندگی آنها حفره یا نقطه خالی وجود دارد. این انسانها ارزشهای مثبت خود را نمی بینند و می گویند زندگی معقول نیست، با هیچ چیز جور در نمی آید. همه چیز ابلهانه است و اصلاً برای چه آدمی کاری

1. Frankl

2. Shultz

انجام دهد (برونر<sup>۱</sup>، ۱۳۷۳). شواهد فراوانی وجود دارد که احساس بی‌معنایی محدود به کشورهای سرمایه‌داری نیست. بلکه در جوامع کمونیستی و جهان سوم نیز وجود دارد.

فرانکل بدنبال مطالعه افراد روان رنجور دریافت که خلاء وجودی پدیده‌ای رایج است و نیست انگاری یعنی اعتقاد به این که هیچ چیز ارزش واقعی ندارد در عصر ما رواج زیادی یافته است. از این رو حتی آنهایی که سالمند و شغل و درآمد خوبی دارند ممکن است احساس کنند زندگی برایشان بی‌معنا شده است. در حقیقت می‌توان گفت که ارزشها واقعی‌اند و واقعاً وجود دارند. ما در خلاء وجودی فرو می‌رویم نه به این دلیل که ارزشها وجود عینی ندارند بلکه به این دلیل که حضور پایدار آنها را نمی‌توانیم ببینیم (به نقل از برونر ۱۳۷۳).

دیانا یانگ با تحقیقات خود نشان داد که جوانان بیش از نسل‌های سالخورده از خلاء وجودی رنج می‌برند. زیرا در نسل جوان بیش از دیگران زوال و بیهودگی سته‌ها ظاهر می‌شود (به نقل از فرانکل ۱۳۷۱). در این رابطه می<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) و خلیلی (۱۳۷۷) معتقدند که با رشد عقلانی نوجوان توجه او به ارزشها و اعتقادات بیشتر می‌شود و این رشد فکری به نوجوان اجازه می‌دهد به مفاهیمی چون حقیقت، زیبایی، مرگ، فلسفه و معنای زندگی بیشتر فکر کند. اودلوم<sup>۳</sup> (به نقل از احمدی ۱۳۷۷) بیان می‌کند که بسیاری از نوجوانان داشتن نوعی فلسفه زندگی را برای خود ضروری می‌یابند و حتی وقتی برای اولین بار به دنیای اطراف خود می‌نگرند و سعی می‌کنند تا شخصیت خود را ارزیابی نمایند، احساس می‌کنند که درباره جهان و معناداری وجود انسان و حتی خودشان نیازمند پاسخ هستند. بنابراین می‌توان متوجه شد که نوجوانان و جوانان بیشتر در معرض خلاء و بحران وجودی قرار دارند.

فرانکل (۱۳۷۱) پیامدهای نداشتن معنا را با تعبیر مثلث روان رنجورانه افسردگی، اعتیاد و پرخاشگری گسترده یاد کرده است. افسردگی یکی از نابسامانی‌های روانی عمده

1. Brouner

2. May

3. Odolom

و شناخته شده، در دهه اخیر از جهت رنج و آزاری که مبتلایان به آن تحمل می‌کنند و عواقب آن به خصوص خودکشی مورد توجه بیشتری قرار گرفته است. در یکی از دانشگاه‌های امریکا ۶۰ دانشجو بعد از اقدام به خودکشی مورد توجه قرار گرفتند. ۸۵ درصد آنان دلیل خودکشی خویش را بی‌معنا بودن زندگی ذکر کرده‌اند. با این وجود ۹۳ درصد از دانشجویانی که از بی‌معنایی ظاهری رنج می‌بردند در مسائل اجتماعی بطور فعال حضور داشتند، در تحصیلات دانشگاهی موفق و در زندگی خانوادگی نیز از شرایط خوبی برخوردار بودند (فرانکل، ۱۳۷۱).

شین و فیچمن نشان دادند که دانشجویانی که شش ماه مکرر ماری جوانا مصرف کرده بودند به میزان قابل نمره‌ای کمتر از دیگران در آزمونهای هدف در زندگی کسب کرده‌اند (به نقل از فرانکل، ۱۳۷۱). در یک بررسی نشان داده شده است که از هر ۲۰ نفر الکلی ۱۸ نفر به خود به عنوان عنصری بی‌معنا و بی‌هدف نگریسته‌اند (دانشگاه بین‌المللی ایالات متحده، ۱۹۷۰ به نقل از فرانکل، ۱۳۷۱). در بررسی اثر فقدان معنا و هدف بر رفتارهای منحرف اجتماعی و مشکلات روانشناختی دانشجویان، نم و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) دریافتند که ارتباط معناداری بین فقدان معنا در زندگی و انحراف اجتماعی وجود دارد.

برای برخورد با افرادی که دچار بحران وجودی هستند و از نداشتن معنا و هدف در زندگی رنج می‌برند، فرانکل (۱۹۵۹) روش معنا درمانی را پیشنهاد می‌کند. ریکر (۱۹۹۴) و هنری<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) نیز معنا درمانی را مؤثر می‌دانند. روزنهان و سلیگمن<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) و هوبارد و همکاران<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) نیز معتقدند که فرانکل برای غلبه بر درماندگی ناشی از بی‌معنا بودن زندگی راهی یافته است. گیلز و جسور<sup>۵</sup> (۱۹۷۰)، کوری<sup>۶</sup> (۱۹۹۶)، شارف<sup>۷</sup> (۱۹۹۶)، ویلیامز و سامر<sup>۸</sup> (۱۹۹۴)، دورزن اسمیت<sup>۹</sup>

1. Nam, et. al

2. Henry

3. Rosenhan & Seligman

4. Hobbarad, et. al.

5. Gillis & Jessor

6. Cory

7. Sharf

8. Williams & Somer

9. Deurzen-Smith

(۱۹۹۰) و می و یالم<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) درمانهای گروهی را در کاهش خلاء وجودی مؤثر دانسته‌اند. احمدی (۱۳۷۳) با توجه به این که بسیاری از این افراد برداشت درستی از خویشند ندارند پیشنهاد می‌کند ۱- ایجاد شرایط مناسب درمان و تأکید بر جنبه‌های شخصیت آنان کارساز است. ۲- تغییر برداشت‌ها و پذیرش واقعیت‌ها را می‌توان به فرد آموزش داد تا با واقعیت‌های شخصی و بیرونی آنگونه که هست برخورد کند. ۳- آموزش شیوه‌های حل مسئله به ارزیابی و شناخت مشکلات و انتخاب راه مناسب به فرد کمک می‌کند. ثنائی (۱۳۷۴) پیشنهاد می‌کند در جوامعی که ارزشهای سنتی در آنها متزلزل شده و ارزشهای متنوع و گوناگونی به فرد عرضه می‌شود، انسان دچار سرشکستگی ارزشی می‌شود و به هر دری می‌زند تا شاید بتواند نظام ارزشی خود را تثبیت و فلسفه زندگی خود را پیدا کند. مشاوره گروهی کم و بیش پاسخی به این نیاز اساسی است. از طرفی با توجه به جمعیت زیاد نوجوان و جوانان در کشور ایران و تعداد کم مشاوران به نظر می‌رسد یکی از راههای مناسب درمانی برای حل مشکلات نوجوانان، مشاوره گروهی باشد. از طریق مشاوره گروهی می‌توان به نوجوان کمک کرد تا از خویشند و از دنیای اطراف خود برداشت صحیحی داشته باشند (نوابی نژاد ۱۳۷۴، جورج و کریستیان ۱۳۷۷، شفیع آبادی ۱۳۷۳). این تحقیق از یک سو به بررسی و ارزیابی بحران و خلاء وجودی نوجوانان می‌پردازد و از سوی دیگر میزان اثربخشی مشاوره گروهی بر بحران وجودی را مورد بررسی قرار می‌دهد. در نتیجه یافته‌های تحقیق هم از نظر بنیادی و هم از نظر کاربردی اهمیت دارد. این پژوهش گامی است در جهت حل یکی از مشکلات مهم نوجوانان و جوانان که در این عصر با آن دست به گریبان هستند.

## روش تحقیق

روش این تحقیق تجربی است و در آن از یک طرح دو گروهی استفاده شده است. گروه آزمایش (شامل یک گروه دختران و یک گروه پسران) از دانش‌آموزان

1. May & Yalom

دبیرستانهای شهر شیراز بودند که بحران وجودی داشتند و در معرض مشاوره گروهی قرار گرفتند. گروه کنترل (شامل یک گروه دختران و یک گروه پسران) از دانش آموزانی که بحران وجودی داشتند و مشاوره گروهی برای آنان انجام نشد.

نمای طرح تحقیق

گروه	پیش‌آزمون	مشاوره گروهی	پس‌آزمون
گروه آزمایش دختران	+	+	+
گروه کنترل دختران	+	-	+
گروه آزمایش پسران	+	+	+
گروه کنترل پسران	+	-	+

نمونه تحقیق

جامع تحقیق کلیه دانش آموزان سال اول دبیرستانهای شهر شیراز در سال تحصیلی ۱۳۷۸-۷۹ نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای انجام گرفت. ابتدا از چهار ناحیه آموزش و پرورش شهر شیراز یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب و سپس از بین دبیرستان‌های این ناحیه، دو دبیرستان دخترانه و دو دبیرستان پسرانه بطور تصادفی انتخاب گردید. کلیه دانش آموزان کلاسهای اول این دبیرستانها که تعداد آنها ۲۰۰ نفر بود در معرض آزمون بحران وجودی قرار گرفتند.

انتخاب آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل بر اساس کسب بالاترین نمره در آزمون بحران وجودی بود. ۵۰ نفر که بالاترین نمره را در آزمون بحران وجودی کسب کرده بودند انتخاب شدند و از این تعداد ۲۰ نفر (۱۰ نفر پسر و ۱۰ نفر دختر) برای دو گروه آزمایش و ۲۰ نفر (۱۰ نفر پسر و ۱۰ نفر دختر) برای دو گروه کنترل به صورت تصادفی ساده برگزیده شدند.

تعداد افراد گروه‌های آزمایش و کنترل

پسران	دختران	گروه‌ها
۱۰	۱۰	آزمایش
۱۰	۱۰	کنترل

### فرضیه‌های تحقیق

۱- بین نمرات پس‌آزمون بحران وجودی دانش‌آموزان دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گواه پس از اعمال متغیر مستقل و کنترل سایر متغیرها تفاوت معناداری وجود دارد.

۲- بین نمرات پس‌آزمون بحران وجودی دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی تفاوت معناداری وجود دارد.

### ابزار تحقیق

در این بررسی ابزار تحقیق عبارت بود از ۱- آزمون بحران وجودی و ۲- پرسشنامه دموگرافیک. آزمون بحران وجودی شامل ۱۴ سؤال و هر سؤال چهار گزینه داشت و ابعاد مختلف بحران وجودی را ارزیابی و برای سنجش بحران وجودی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آن استفاده شد.

با توجه به این‌که بحران وجودی دارای ابعاد مختلفی است، ابتدا از منابع مختلف این ابعاد جمع‌آوری و به صورت چهارده مقوله زیر دسته‌بندی شد. ۱- نداشتن هدف در زندگی ۲- نپذیرفتن مسئولیت ۳- بی‌علاقگی به زندگی ۴- بی‌توجهی به خانواده ۵- بی‌علاقگی به مردم ۶- توجه نکردن به وضع ظاهر ۷- بی‌ایمانی ۸- احساس بی‌ارزشی ۹- اعتقاد به جبر در زندگی ۱۰- گذشته‌نگری ۱۱- دلهره نسبت به آینده ۱۲- احساس تنهایی ۱۳- نپذیرفتن شکست ۱۴- نداشتن قدرت تحمل.

برای ارزیابی این مقولات سؤالی که از لحاظ شدت وجود هر مقوله درجه‌بندی

شده بود طرح گردید. سؤالهایی که نمره صفر می گرفت نشانه نبودن علامت بحران ۲ = وجودی، نمره ۳ نشانه خلاء وجودی و نمرات ۱ و ۲ تا اندازه ای احساس خلاء) را وجودی را نشان می داد. نتیجه این آزمون، با آزمون بک همبستگی (۰/۷) نشان داد (احمدی، ۱۳۷۳). سؤالهای پرسشنامه طبق نظر اساتید راهنما و مشاور و متخصصین مربوط از اعتبار صوری و محتوایی برخوردار بود.

نمره هر فرد در آزمون شامل جمع نمرات بدست آمده در مقولات چهارده گانه بود. نقطه برش آزمون ۱۹ محاسبه گردید. بنابراین کسانی که در این آزمون نمره ۱۹ و بالاتر بیاورند دچار بحران وجودی هستند. ضریب پایایی با روش دو نیمه کردن سؤالها برابر با ۰/۸۹ گردید (N = ۴۰).

پرسشنامه دموگرافیک شامل اطلاعاتی از قبیل تحصیلات والدین، معدل دوره راهنمایی، ترتیب تولد، تعداد خواهر و برادر، شغل پدر و درآمد خانواده (وضعیت اقتصادی) بود.

برای تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق از روش تحلیل مانوا و نرم افزار SPSS استفاده شد.

متغیر مستقل مشاوره گروهی با ساختار با استفاده از رویکرد وجودی و ترکیب و تلفیق نمودن روشهای درمانی شناختی با توجه به دیدگاههای ارزشی نوجوانان در ده جلسه تنظیم شد. شمول محتوایی آن مورد تأیید اساتید راهنما و مشاور و متخصصین مربوط قرار گرفت. در هر جلسه ابتدا هدف از تشکیل جلسه، سپس موضوع مورد بحث مطرح می شد و با بحث و تبادل نظر، اعضای گروه به بررسی مطالب می پرداختند. در پایان جلسه مطالب جمع بندی و توافق گروهی بدست می آمد و تکلیف برای جلسه بعد داده می شد. برای ارزیابی تجربه خود در خلال هر جلسه کارتهای ۳×۵ در بین اعضاء توزیع و از آنها خواسته می شد که نظرات، پیشنهادات و واکنشهای خود را درباره آن جلسه روی کارت بنویسند. همچنین برای ایجاد آمادگی اعضاء و توجه به مقررات گروهی مطالبی به صورت کتبی در اولین جلسه در اختیار اعضاء قرار گرفت. محتوای جلسات گروهی به شرح زیر بود.



جلسه اول. بررسی معنا و مفهوم بحران و خلاء وجودی و شناخت عوامل مؤثر در ایجاد آن.

جلسه دوم. خودشناسی با توجه به نیازها، انگیزه‌ها و تواناییها و تفاوت‌های فردی.

جلسه سوم. باور و پذیرش خویشتن، شناخت ویژگیهای خویشتن و نقش خویشتن‌پذیری در سلامت روان.

جلسه چهارم. شناخت هدفها در زندگی و بررسی اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، بررسی راههای رسیدن به اهداف.

جلسه پنجم. تصمیم‌گیری در زمینه ادامه تحصیل، رشته تحصیلی و هدایت شغلی و راههای افزایش مهارت تصمیم‌گیری.

جلسه ششم. مسئولیت‌پذیری و نقش آن در بدست آوردن موفقیت و ویژگیهای افراد مسئولیت‌پذیر.

جلسه هفتم. بررسی نظام ارزشها در دوره نوجوانی و بررسی تأثیر ارزشهای معنوی بر زندگی.

جلسه هشتم. فشار روانی و تأثیر آن بر جسم و روان، شناخت عوامل ایجادکننده فشار روانی و راههای مقابله با فشارهای روانی.

جلسه نهم. توجه به ظاهر و آراستگی خویش.

جلسه دهم. لزوم داشتن روابط سالم به دوستان، همسالان و اعضای خانواده به عنوان یک نیاز اجتماعی و تأثیر آن بر موفقیت‌ها و معنادار شدن زندگی.

## نتایج تحقیق

فرضیه اول تحقیق. بین نمرات پس آزمون بحران وجودی دانش‌آموزان دبیرستانی گروههای آزمایش و گواه پس از کنترل سایر متغیرها تفاوت معناداری وجود دارد. جداول ۱ و ۲ نتایج مربوط به این فرضیه را نشان می‌دهد. نمودار ۱ نیز این تفاوت را به نمایش می‌گذارد.

جدول ۱- نتایج تحلیل مانوای تأثیر مشاوره گروهی بر نمرات کل پس آزمون بحران وجودی پس از کنترل سایر متغیرها

متغیرهای تحقیق	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات	توان آزمون
پیش آزمون	۱۸۴/۷۰۹	۱	۱۸۴/۷۰۹	۹/۵۰۷	۰/۰۰۴	۰/۲۴۱	۰/۸۴۷
وضعیت اقتصادی	۹/۵۲۸	۱	۹/۵۲۸	۰/۴۹۰	۰/۴۸۹	۰/۰۱۶	۰/۱۰۴
معدل دوره راهنمایی	۱/۱۸۰	۱	۱/۱۸۰	۰/۰۶۱	۰/۸۰۷	۰/۰۰۲	۰/۰۵۷
تحصیلات والدین	۱۴/۶۶۹	۱	۱۴/۶۶۹	۰/۷۵۵	۰/۳۹۲	۰/۰۲۵	۰/۱۳۴
تفاوت دو گروه	۱۰۱۲/۱۶۱	۱	۱۰۱۲/۱۶۱	۵۲/۰۹۴	۰/۰۰۱	۰/۶۳۵	۱/۰۰۰
جنسیت	۶/۶۲۹	۱	۶/۶۲۹	۰/۳۴۱	۰/۵۶۴	۰/۰۱۱	۰/۰۸۷
تعامل گروهها	۱۵/۶۰۴	۱	۱۵/۶۰۴	۰/۸۰۳	۰/۳۷۷	۰/۰۲۶	۰/۱۴۰

چنانچه در جدول ۱ مشاهده می شود تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه در ( لذا پس آزمون پس از کنترل سایر متغیرها معنادار است.  $F = ۵۲/۰۹$ ،  $P < ۰/۰۰۱$  فرضیه یک تأیید می شود.

میانگین بر آورده شده نمرات بحران وجودی در دو گروه آزمایش و گواه پس از کنترل سایر متغیرها در جدول ۲ و نمودار ۱ ارائه شده است.

جدول ۲- میانگین نمرات بحران وجودی پس از کنترل سایر متغیرها

گروه	آزمایش	گواه
میانگین	۹/۷۸	۲۰/۸۱

نمودار ۱ این تأثیر را به نمایش می گذارد.

نمودار ۱- میانگین مشاهده شده پس‌آزمون بحران وجودی در گروه آزمایش و گواه پس از کنترل سایر متغیرها

همانطوریکه در جدول ۲ و نمودار ۱ ملاحظه می‌شود میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون بحران وجودی کمتر از نمرات در گروه گواه است یعنی نمرات بحران وجودی گروه آزمایش بطور معناداری کمتر از نمرات بحران وجودی گروه گواه بوده، پس مشاوره گروهی تأثیر معناداری بر کاهش نمرات بحران وجودی نوجوانان داشته است.

فرضیه دوم. بین نمرات پس‌آزمون بحران وجودی دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی تفاوت معناداری وجود دارد. همانطور که در جدول ۱ در قسمت جنسیت مشاهده می‌شود تفاوت بین دو گروه دختران و پسران دانش‌آموز پس از کنترل سایر متغیرها از لحاظ پس‌آزمون بحران وجودی معنادار نبود ( $P = 0/56$ ) لذا فرضیه دوم تأیید نمی‌گردد.

## بحث و نتیجه گیری

F با توجه به یافته‌های تحقیق می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که مشاوره گروهی بر کاهش بحران وجودی دانش‌آموزان تأثیر داشته و آنرا کاهش داده است ( $t = 52/09$ ،  $P < 0/001$  و نمودار ۱). تأثیر مشاوره گروهی بر کاهش بحران وجودی این نکته را روشن می‌سازد که با آموزش صحیح و فراگیر مهارت‌های مختلف می‌توان بر این بحران غلبه نمود. در گروه‌های مشاوره این فرصت ایجاد شده که اعضاء از توانائی‌ها، استعدادها و علایق خود آگاهی پیدا کنند و شناخت کلی نسبت به خود حاصل نمایند و مهارت‌هایی را که برای مقابله با مشکلات و بحرانها نیاز دارند فراگیرند. در نتیجه احساس ارزشمندی و توانمندی کنند. در مؤثر واقع شدن مشاوره گروهی بر کاهش احساس خلاء و بی‌ارزشی دانش‌آموزان می‌توان به مجموعه عوامل زیر اشاره کرد.

- ۱- حضور فعال اعضاء.
- ۲- جو صمیمانه توأم با احترام بین اعضاء.
- ۳- فضایی آزاد برای بیان احساسات.
- ۴- پذیرش احساسات آنان و ارائه بازخوردهای مثبت بین اعضاء.
- ۵- اصلاح طرز فکرهای غلطی که منجر به احساس بی‌ارزشی اعضاء می‌شود در نتیجه تعامل با یکدیگر.
- ۶- استفاده از مشاوره گروهی با ساختار و در نتیجه حاکم بودن نظم و ترتیب در گروه.

۷- گیرایی و جذابیت خاص مطالب به علت ترکیب و تلفیق نمودن روشهای درمانی - شناختی و نیز تلفیق نظریات وجودی با توجه به دیدگاههای ارزشی نوجوانان. تکالیفی که به دانش‌آموزان ارائه شد در جهتی بود که دانش‌آموزان با انجام این تکالیف آنچه را در جلسات مشاوره گروهی فرا گرفته بودند در عرصه زندگی واقعی بکار می‌گرفتند و به انتقال مطالب آموخته شده به موقعیت واقعی زندگی می‌پرداختند. در نتیجه مطالب یادگرفته شده در ذهن آنها ریشه می‌گرفت و به رفتار بیرونی کشانده

می‌شد.

گفتگو در گروه موجب شد که دانش‌آموزان با مسائلی روبه‌رو شوند که تا به حال کسی به طور جدی در این مورد با آنها گفتگو نکرده بود با توجه به این‌که بیشتر خانواده‌ها درگیر رفع نیازمندیهای اقتصادی فرزندان هستند و دانش‌آموزان در مدارس باید به صورت فشرده و در زمان معین حجم زیادی از کتابها را فراگیرند، لذا فرصت برای بحث و گفتگو پیرامون مسائل مهم زندگی را ندارند. مشاوره گروهی تجربه جدیدی برای دانش‌آموزان بود و باعث شد که آنان با امیدواری بیشتری وجود خود را در زندگی مؤثر بدانند و در طراحی زندگی هدفمند و بامعنا خود را قادر و توانا ببینند.

اثر مشاوره گروهی بر کاهش بحران وجودی دختران و پسران تفاوت نداشت،  $(F = 0/34, P < 0/56)$  جدول ۱). این نتیجه بیانگر این مطلب است که دختران و پسران از حضور در گروه استفاده می‌کنند و در کشف توانمندیهای خود کوشش می‌کنند تا بتوانند احساس ارزشمندی و توانمندی کنند. به نظر می‌رسد پسران از حضور در گروه بیشتر لذت می‌برند و یادگیری آنها در گروه بیش از دختران است و رقابت سالمتری بین آنها حکمفرماست. دختران نیز تلاش می‌کنند تا با ایجاد رقابت و افزایش انگیزه یادگیری در کسب مهارتها کوشا باشند.

## پیشنهادها

با توجه به نتایج این تحقیق پیشنهاد می‌شود که:

- ۱- با توجه به این‌که میزان شیوع بحران وجودی در بین نوجوانان و جوانان مشخص نیست، توصیه می‌شود در زمینه شیوع‌شناسی بحران وجودی تحقیقی صورت پذیرد.
- ۲- یک گاه مؤثر برای جلوگیری از بحران وجودی، شناخت خویشتن و آگاهی از توانمندی خویش است. لذا توصیه می‌شود زمینه برای خودیابی دانش‌آموزان و خودشناسی آنها ایجاد شود.
- ۳- از روش مشاوره گروهی که در این تحقیق بکار رفته و با موفقیت توأم بوده و مورد استقبال دانش‌آموزان قرار گرفته است پژوهشگران، روانشناسان، مشاوران

دبیرستانها و مراکز درمانی استفاده کنند.

۴- با توجه به این که نوجوانی دوره ارزیابی ارزشهاست و پرسش در زمینه معنای هستی و معنای وجود انسان برای نوجوان مطرح است و همه آنها نیازمند راهنمایی و هدایت صحیح و به موقع در این مورد هستند، بنابراین توصیه می شود از روش مشاوره گروهی برای همه دانش آموزان استفاده شود و با زهنمودها و راهنمایی ها به دانش آموزان کمک شود تا به معناجویی و هدفداری در زندگی برسند.

۵- با توجه به تعارض بین ارزشهای مدرسه، خانواده و جامعه توصیه می شود برای جلوگیری از ایجاد سردرگمی نوجوانان به نقش مشاوره گروهی با ساختار در کاهش سردرگمی نوجوانان و پیشگیری از احساس خلاء و تنهایی آنها توجه بیشتری شود.

## منابع

- احمدی، ا. (۱۳۷۷). روانشناسی نوجوانان و جوانان. تهران: انتشارات مشعل و نخستین.
- احمدی، ا. (۱۳۷۳). بررسی بحران وجودی در نمونه ای از دانشجویان دانشگاه اصفهان. ارائه شده به دومین کنگره روانپزشکی و روانشناسی بالینی، تهران.
- برونر، ف. (۱۳۷۳). فرهنگ توصیفی روانشناسی. ترجمه م. یاسایی و ف. طاهری. تهران: انتشارات قیام.
- ثنائی، ب. (۱۳۷۴). روان درمانی و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات چهر.
- جورج، ر. ال. تر. اس. کریستیانی، (۱۳۷۷). روانشناسی مشاوره. ترجمه و. فلاحی و م. حاجیلو. تهران: انتشارات رشد.
- خلیلی، س. (۱۳۷۷). روانشناسی نوجوانی. تهران: انتشارات یادواره.
- شولتس، د. (۱۳۷۵). روانشناسی کمال. ترجمه گ. خوشدل. چاپ ششم. تهران: انتشارات البرز.
- شفیع آبادی، ع. (۱۳۷۳). پویایی گروه و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات رشد.
- فرانکل، و. (۱۳۷۱). فریاد ناشنیده برای معنا. ترجمه م. تبریزی و ع. علوی نیا. تهران: انتشارات یادآوران.

فرانکل، و. (۱۳۷۴). انسان در جستجوی معنا. ترجمه ن. صالحیان و م. میلانی. تهران: انتشارات درس. نوایی نژاد، ش. (۱۳۷۴). راهنمایی و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی.

- Corey, G. (1996). *Theory and practice of group counselig*. 3<sup>rd</sup> ed. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.
- Deurzen-Smith. E. Van. (1990). Existential therapy In. w. Dryden. Ed. *Individual Therapy Handbook*. A. Buckingham. England: Open University Press.
- Gillis. J. And R. Jessor. (1970). *Effect of Brief Psychotherapy on Belief in Internal Control*. Psychotherapy: Resarch and Practice, No 7. pp: 135-137.
- Hobbrard. et. al. (1995). Post traumatic Stress Disorder, *Research and Treatment. British Journal of Psychiatry*. No. 11. PP: 30-42.
- Henry, R. (1989). *Logotherapy for Former Prisoners International Forum for logotherapy*. Vol. 12(2). PP: 95-96.
- May, R. (1991). *Existential Psychotherapy*. New York: Rardom House.
- May, R. And I. Yalm (1989). *Existential Psychotherapy*. In R. J. Corsini and D. Wedding. Eds. *Current Psychorherapies*. 4<sup>rd</sup> ed. PP: 363-402.
- Nam. et. al. (1994). *Predictors of Durg, Alcohol Abuse and Sexual Promiscurity of College Students*. Vol. 5.
- Recker, G. T. (1994). *Logotheory and Logotherapy: Challenges, Opportunities and Some Empirical Findings. IN=nternational Forum for Logotherapy*. Vol. 17(1). PP: 77-55.
- Rosenhan, D. I and M. Seligman. (1989). *Abnormal Psychology*. 2<sup>rd</sup> ed. NewYork: ww. Norton amd Company.
- Sharf, R. S. (1996) *Theories of Psychotherapy and Counseling. Concepts and Cases*. NewYork: Brooks / Cole. Publishing Company.
- William, R. M. And B. Somer. (1994). *Toward a Cognitive Model*. London: CIBA Foundation.

## آزمون بحران وجودی

لطفاً جملات زیر را با دقت بخوانید و هر یک از جملات چهارگانه در مقوله‌های اول تا چهاردهم را که با شرایط فعلی شما مطابقت دارد علامت بزنید.

### اول.

- (۰) هدف روشنی برای زندگی خود دارم.
- (۱) گاهی نمی‌دانم چرا زندگی می‌کنم.
- (۲) برای زندگی خود هدف مشخصی ندارم.
- (۳) اصلاً زندگی بی‌هدف است.

### دوم.

- (۰) مسئولیت‌های زندگی خود را می‌پذیرم.
- (۱) از برخی مسئولیتها فرار می‌کنم.
- (۲) سعی می‌کنم مسئولیتی را نپذیرم.
- (۳) از قبول حتی یک مسئولیت کوچک فرار می‌کنم.

### سوم.

- (۰) به زندگی علاقمند هستم.
- (۱) گاهی نسبت به زندگی علاقه ندارم.
- (۲) چندان میلی به ادامه زندگی ندارم.
- (۳) آنقدر به زندگی بی‌علاقه‌ام که دلم می‌خواست زنده نبودم.



### چهارم.

- (۰) به خانواده‌ام بسیار علاقمندم.
- (۱) گاهی نسبت به خانواده خود بی تفاوت می‌شوم.
- (۲) خانواده‌ام برای من چندان اهمیتی ندارد.
- (۳) از خانواده‌ام بیزارم.

### پنجم.

- (۰) انسانها را دوست دارم.
- (۱) گاهی از مردم خوشم نمی‌آید.
- (۲) تا حد زیادی علاقه‌ام را نسبت به مردم از دست داده‌ام.
- (۳) از مردم قطع امید کرده و به آنها علاقه‌ای ندارم.

### ششم.

- (۰) به آراستگی ظاهری خود اهمیت می‌دهم.
- (۱) گاهی نسبت به وضع ظاهری خود بی توجه هستم.
- (۲) توجهی به آراستگی و وضع ظاهری خود ندارم.
- (۳) اصولاً رسیدگی به وضع ظاهری را لازم نمی‌دانم.

### هفتم.

- (۰) به خداوند اعتقاد دارم و از او یاری می‌طلبم.
- (۱) گاهی احساس می‌کنم که چرا آفریده شده‌ام.
- (۲) از این که اعتقاد قلبی ندارم تأسف می‌خورم.
- (۳) اصلاً آدم بی اعتقادی شده‌ام.

### هشتم.

- (۰) خود را آدم باارزشی می دانم.
- (۱) گاهی خود را تحقیر می کنم.
- (۲) خود را از دیگران پایین تر می دانم.
- (۳) احساس می کنم زندگی را باخته ام.

### نهم.

- (۰) انسان اختیار دارد تا کارهای خودش را انجام دهد.
- (۱) گاهی اختیار کارها در دست انسان نیست.
- (۲) نیمی از زندگی را سرنوشت می سازد.
- (۳) انسان هیچ اختیاری از خود ندارد و مجبور است.

### دهم.

- (۰) از زمان حال و موقعیت فعلی زندگی خودم راضی هستم.
- (۱) گاهی احساس می کنم که فرصت های واقعی زندگی از دست رفته است.
- (۲) از زمان حال استفاده نمی کنم و اغلب کسل هستم.
- (۳) همیشه با خاطرات گذشته زندگی می کنم و از آینده ناامید هستم.

### یازدهم.

- (۰) برای آینده بهتر خودم برنامه ریزی کرده ام.
- (۱) گاهی احساس می کنم که دیر یا زود همه چیز تمام می شود.
- (۲) از این که فرصت ها را از دست داده ام تأسف می خورم.
- (۳) از آینده می ترسم و نسبت به آن بدبین هستم.

### دوازدهم.

- (۰) اصلاً احساس تنهایی نمی‌کنم.
- (۱) گاهی احساس تنهایی می‌کنم.
- (۲) خود را سرگردان و بلا تکلیف می‌بینم.
- (۳) احساس می‌کنم آدمی تنها و فراموش شده‌ام.

### سیزدهم.

- (۰) شکست را پل پیروزی می‌دانم.
- (۱) گاهی تلاش برای پیروزی را بی‌ارزش می‌دانم.
- (۲) تحمل اولین شکست برای من خیلی سخت است و مرا به خود مشغول می‌دارد.
- (۳) قدرت تحمل حتی یک شکست را ندارم.

### چهاردهم.

- (۰) با مشکلات و سختیهای زندگی به خوبی روبرو می‌شوم.
- (۱) گاهی قدرت تحمل خود را از دست می‌دهم.
- (۲) در برخورد با مشکلات و سختیهای زندگی فکرم آشفته می‌شود.
- (۳) سختی‌های زندگی مرا از پای درآورده و شدیداً افسرده شده‌ام.