

بررسی اثربخشی گروه درمانی وجودی بر مهارت های فراشناختی و تاب آوری دانشجویان

نویسنده مسئول: آزاده احمدیان

چکیده

این تحقیق از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی (طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر) بود که با هدف بررسی تاثیر گروه درمانی وجودی بر مهارت های فراشناختی و تاب آوری دانشجویان انجام شد. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. نمونه موردنظر در این پژوهش، شامل ۶۰ دانشجوی دانشگاه فردوسی مشهد بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس برای شرکت در برنامه آموزشی انتخاب شدند و به شکل کاملاً تصادفی ۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۳۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش مقیاس تاب‌آوری کانر و دیوید سن و پرسشنامه راهبردهای شناختی و فراشناختی بود. نتایج نشان داد که آموزش گروه درمانی وجودی بر مهارت های فراشناختی و تاب آوری دانشجویان اثر گذار است. ($p < 0.05$).

کلید واژه‌ها: گروه درمانی وجودی، مهارت های فراشناختی، تاب آوری، دانشجویان

مقدمه

دانشجویان به دلیل مشکلات ویژه دوران تحصیل در زمینه های مختلف با عوامل تشدیدکننده‌ی فشار روانی مواجهه‌اند که آن‌ها را نسبت به ابتلای به اختلال‌های روان‌پزشکی مستعد می‌کند و همان‌طور که در مطالعات نشان داده شده است نرخ شیوع ابتلا به اختلال‌های روان‌پزشکی در دانشجویان رو به افزایش است (امیری و همکاران، ۱۳۹۸). بر اساس پژوهش‌ها و روند صعودی بروز آسیب‌ها و اختلالات روانی در بین دانشجویان نقش مداخلات و آموزش‌های روان‌شناختی برای پیشگیری، درمان و ارتقا سلامت روان اهمیت خاصی پیدا می‌کند. از سوی دیگر، برای بسیاری از دانشجویان که مشکل بالینی ندارند و تنها علائمی از مشکلات روانی مثل افسردگی، اضطراب و دیگر مشکلات

روان‌شناختی را نشان می‌دهند، نمی‌توان مداخلاتی که برای کاهش مشکلاتشان انجام می‌شود را مداخلات درمانی نامید. بنابراین برای کاهش مشکلات این گروه از افراد و پیشگیری از تشدید شدن علائم مشکلات این افراد در آینده، می‌توان مداخلات آموزشی و پیشگیرانه را ایجاد و اجرا نمود (خانجانی، ۱۳۹۳). عامل مهمی که در پیشگیری باید به آن توجه نمود؛ افزایش عوامل حمایت‌کننده و محافظتی به رفتارهای مثبت و ابعادی از محیط اطلاق می‌شود که احتمال مبتلا شدن به اختلالات را کاهش می‌دهد. یکی از موضوعات قابل توجه در روان‌شناسی مثبت نگر، تاب‌آوری است. این موضوع تحقیقات زیادی را موجب شده است. گارمزی و ماستن (۱۹۹۱) تاب‌آوری را «یک فرایند، توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده» تعریف کردند. راتر (۱۹۹۰) تاب‌آوری^۱ را به‌عنوان تفاوت‌های فردی در مقابله و واکنش به موقعیت‌های دشوار تعریف می‌کند؛ بنابراین، یک فرد تاب‌آور موقعیت ناگوار را به شیوه‌ی مثبت‌تری پردازش می‌کند و خود را برای رویارویی با آن دارای توانمندی قلمداد می‌کند. البته تاب‌آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی افزون‌بر، فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرناک است (کانر و دیوید سون^۲، ۲۰۰۳). تاب‌آوری به‌عنوان میزان توانایی فرد در تطابق با شرایط ناگوار تعریف می‌شود که شامل شایستگی فردی، اعتماد به نیروهای درونی، پذیرش تغییرات به‌عنوان عامل مثبت می‌باشد. بعضی دیدگاه‌ها تاب‌آوری را به‌عنوان پاسخ به یک واقعه خاص و بعضی دیگر آن را به‌عنوان یک سبک مقابله‌ای پایدار در نظر می‌گیرند (لامند^۳ و همکاران، ۲۰۱۹).

یکی از مولفه‌های دیگری که در پژوهش‌های مرتبط با دانشجویان کمتر مورد توجه قرار گرفته است و نقش پررنگی در سلامت روان آنان دارد، راهبردهای فراشناختی می‌باشد. راهبردهای شناختی و فراشناختی راهبردهای یادگیری هستند برای کمک به دانشجویان، جهت متمرکز کردن توجه و دقت خویش بر مطالب آموزشی، ارزیابی دقیق میزان یادگیری و ایجاد تغییرات سودمند با هدف یادگیری بیش‌تر و عمیق‌تر مطالب آموزشی (لاپاز و ویسینگر^۴، ۲۰۱۶). درواقع راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی فرایندهای اجرایی و نظارتی نظیر توجه، تمرین و مرور، سازماندهی و دستکاری اطلاعات را در بر می‌گیرند که تسهیل‌کننده یادگیری فرد در ابعاد مختلف تحصیلی هستند

¹ resilience

² Conner, K. M., & Davidson

³ Lamond

⁴ Lapaz, S. D., & Wissinger, D. R

(زانگ و سیفو^۵، ۲۰۱۳). در اکثر تعاریف مربوط به فراشناخت، مولفه های دانش و راهبرد گنجانده می شود، اما بسیاری بر این عقیده هستند که به کاربردن چنین الفاظی نادرست می باشد و منجر می شود که تفکیک راهبردهای شناختی و فراشناختی از یکدیگر با مشکل مواجه شود و درک آن برای خواننده غیرممکن شود (رضاپور و همکاران، ۱۳۹۷). فلاول^۶ (۱۹۹۸) بیان می کند که فراشناخت با دانش فرد از فرایندهای شناختی مرتبط می باشد، در واقع این تعریف بر فکر کردن به عنوان یک عمل متمایزکننده تاکید می کند، به عبارت دیگر دانش و عملکرد فراشناختی ممکن است از دانش شناختی قابل تمییز نباشد، اما به طور کلی تمایز این دو از یکدیگر در نحوه استفاده از اطلاعات می باشد. راهبردهای شناختی برای دستیابی به یک هدف خاص استفاده می شود، ولی راهبردهای فراشناختی برای اطمینان از تحقق هدف مورد استفاده قرار می گیرند و معمولاً به دنبال تجربیات شناختی حاصل می شوند (سپهریان و مقدم، ۱۳۹۹). در واقع تجارب شناختی یا قبل از فعالیت های شناختی می آیند و یا بعد از آن و همچنین معمولاً زمانی روی می دهند که فرد در زمینه شناختی با شکست مواجه شده باشد. راهبردهای فراشناختی راهبردهایی نظیر برنامه-ریزی (دربرگیرنده تعیین هدف برای مطالعه، پیش بینی زمان لازم برای مطالعه، تعیین سرعت مناسب مطالعه، تحلیل چگونگی برخورد با موضوع یادگیری و انتخاب راهبردهای یادگیری مفید می باشد)، کنترل و نظارت (دربرگیرنده ارزیابی یادگیرنده از فعالیت های خویش برای آگاهی یافتن از چگونگی پیشرفت خویش و زیر نظر گرفتن و هدایت آن است) و راهبرد نظم دهی (شامل داشتن انعطاف در برنامه های یادگیری است که منجر می شود فرد روش و سبک یادگیری خویش را در هر زمانی که تمایل داشته باشد تغییر دهد) (میرزاخانی، ۱۳۹۳).

راهبردهای شناختی نیز دربرگیرنده سه راهبرد اصلی یعنی تکرار و مرور (شامل فعالیت هایی چون مکرر خوانی و مکررنویسی، تکرار اصطلاحات کلیدی با صدای بلند، بازگویی مطالب، استفاده از تدابیر یادیار برای مطالب آسان، خط-کشیدن زیر مطالب، علامت گذاری و حاشیه نویسی، برجسته سازی قسمت های مهم و رونویسی کردن مطالب دشوار است)، بسط و گسترش معنایی (شامل استفاده از واسطه ها، تصویرسازی ذهنی، وش مکان ها و کلمه کلید، سرواژه ها برای مطالب آسان، یقیاس گیری، خلاصه کردن به زبان خود، بکار بستن مطالب آموخته شده، آموزش مطالب آموخته-شده دیگران، استفاده از مطالب آموخته شده برای حل مسائل، شرح و تفسیر روابط برای مطالب دشوار می باشد) و سازماندهی مطالب (شامل دسته بندی اطلاعات جدید برای مطالب آسان و تهیه فهرست عناوین یا سرفصل ها، تبدیل

⁵.Zhang, L., &Sipho, S

⁶.Flavell, J. H

متن درس به طرح و نقشه و نمودار و دسته‌بندی اطلاعات جدید براساس مقوله‌های آشنا، استفاده از طرح درختی برای خلاصه کردن ادیشه‌های اصلی یک مطلب و نشان دادن روابط میان آن‌ها، استفاده از نمودار گردشی برای توضیح یک فرایند تولید پیچیده برای مطالب پیچیده است) که موفقیت در فرایند یادگیری را تسهیل می‌بخشد (معروفی، کردنوقابی و ساعدموچشی، ۱۳۹۳). سی‌لان و هارپوتلو^۷ (۲۰۱۵) بیان کردند که راهبردهای شناختی _ فراشناختی کاربرد موثری در فرایند یادگیری دارند، بدین‌شکل که به‌کارگیری موثر و اصولی آن می‌تواند از طریق تسهیل درک مطالب در دانشجویان، احتمال موفقیت درسی را در آن‌ها بالا ببرد. پورطاهریان و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خویش ضمن تاکید بر نقش موثر راهبردهای یادگیری شناختی _ فراشناختی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان گزارش کردند که دانشجویان برخوردار از این مهارت‌ها در مقایسه با دانشجویان ی که از این مهارت‌ها برخوردار نیستند با مشکلات تحصیلی بیش‌تری مواجه هستند و بیش‌تر احتمال دارد دچار شکست و افت تحصیلی شوند. پی^۸ (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی راهبردهای شناختی _ فراشناختی بر عملکرد درسی دانشجویان پرداخت و گزارش کرد که این راهبردها ضمن اینکه احتمال بروز مشکلات تحصیلی نظیر شکست و یا حتی فرسودگی را در دانشجویان کاهش می‌دهند بلکه به‌کارگیری آن می‌تواند در کاهش مشکلات تحصیلی بروز یافته نیز موثر باشد. زانگ و سوفی (۲۰۱۱)؛ ویچاد^۹ (۲۰۱۱)؛ برزگربفرویی، برزگربفرویی و ملایی‌بهرامی (۱۳۹۳)؛ تجالی و ستاری (۱۳۹۳)؛ واحدی و جنگی (۱۳۹۴)؛ اسوانون و لاپاز^{۱۰} (۲۰۱۵)؛ و سی‌لان و هارپوتلو (۲۰۱۵) از دیگر پژوهش‌هایی هستند که اثربخشی راهبردهای یادگیری شناختی _ فراشناختی را در بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان و کاهش رفع مشکلات تحصیلی بروز یافته گزارش کردند. از طرفی جوانان به علت عدم برخوردار از آینده‌ای روشن، نگرانی از وضعیت شغلی و تشکیل رابطه زوجی و تنش‌ها و فشارهای روانی محیط، به نظر می‌رسد بیش از سایر افراد جامعه با کاهش سلامت روانی خود مواجه باشند در نتیجه از موضوع‌های حایز اهمیت در ارتقای سلامت روان توجه به رویکردهای گروهی است. افزایش کیفیت زندگی افراد در چارچوب گروه‌درمانی امکان‌پذیر است (فریش^{۱۱}، ۱۳۸۹).

⁷.Cylan, E., &Harputlu, L

⁸.Pei, L

⁹.Wichadee, S

¹⁰.Swanon, Ph. N., &Lapaz, S. D

¹¹ Frish

گروه درمانی فعالیت است برای افزایش آگاهی افراد از خودشان و دیگران و کمک به آن‌ها در برای روشن ساختن تغییراتی که در زندگی مایلند بدان دست یابند (کوری^{۱۲}، ۲۰۰۵). گروه به افراد اجازه می‌دهد که ارزش‌هایشان را دوباره بررسی و با ارزش‌های دیگران در گروه مقایسه کنند. فرد در گروه با آگاهی یافتن از این‌که او تنها کسی نیست که دچار مشکلاتی است، عزت‌نفس پیدا می‌کند و از طریق تشخیص توانایی‌های مبنی بر این‌که به حال دیگران سودمند است، احساس توانمندی می‌کند. (می و یالوم^{۱۳}، ۲۰۲۰). از جمله رویکردهای مؤثر گروه‌درمانی در زمینه بهبود سلامت روانی و غنی‌سازی زندگی افراد، گروه‌درمانی وجودی است (کوری، ۲۰۰۵) این نوع مشاوره گروهی ساختار مطلوبی برای کار روی مسائل وجودی مراجعان است که سؤال‌های عمیقی را درباره ماهیت وجودی انسان، اضطراب، ناامیدی، تنهایی و انزوا مطرح می‌کند و به جای سلب اختیار فرد، بر رابطه مراجع و درمانگر، مواجهه صادقانه، و تغییر به عنوان یک عمل شجاعانه از سوی مراجع تأکید می‌کند (کورسینی^{۱۴}، ۲۰۱۸). کار درمانگر در این شیوه عمدتاً چالش منطقی و عقلانی با مراجع است تا سطح آگاهی و درک او از زندگی و مسائل آن را افزایش دهد. رویکرد وجودی در حوزه روان‌شناسی به‌عنوان وضعیتی مشترک برای همه افراد بدون توجه به فرهنگ، مذهب، قومیت و نژاد به مسائل عمیق و محوری همچون: تنهایی، بی‌معنایی، مرگ و آزادی می‌پردازد. این رویکرد به‌جای تأکید بر بهبود بیماری یا به‌کارگیری مطلق تکنیک‌های حل مسأله برای تکلیف دشوار زندگی اصیل، بر درک آزادی، مسؤولیت و ابراز صادقانه خویش تمرکز دارد. این رویکرد گروهی رویکرد پویایی است که بر چهار نگرانی اساسی؛ یعنی مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی که در وجود انسان ریشه دارند، تأکید دارد (کورسینی، ۲۰۱۸). مطالعات متنوعی اثربخشی این رویکرد را بررسی کرده‌اند؛ برای مثال، در پژوهشی وستمن و همکاران (۲۰۰۶) بر روی افراد دچار سرطان دریافتند که این رویکرد بیماران را برای معنابخشی به وضعیت خویش، بالارفتن کیفیت زندگی، ارزش دادن به خویشتن و اهمیت دادن به لحظات باقیمانده زندگی یاری می‌دهد و آن‌ها را برای روبه‌رو شدن با وضعیت‌های غیرقابل پیش‌بین آماده می‌سازد. در تحقیقی دیگر، سودانی و همکاران (۱۳۸۹) به بررسی تأثیر معنادرمانی گروهی بر احساس تنهایی مردان بازنشسته پرداختند. نتایج پژوهش فوق حاکی از آن بود که اثر بخشی معنادرمانی بر میزان احساس تنهایی در معلمان مرد بازنشسته بود. الکساندر و همکاران^{۱۵} (۲۰۱۴) در مطالعه خود با عنوان «تأثیر گروه‌درمانی وجودی بر احساس خشم و برداشت منفی از خویشتن و افزایش رضایت از زندگی

¹² Corey

¹³ May, R., and Yalom

¹⁴ Corsini

¹⁵ Alexander

و سلامت روانی در گروهی از زنان که از سوی نزدیکان خود مورد سوء استفاده جنسی واقع شده بودند»، در مقایسه با گروه کنترل، تفاوت معناداری را گزارش کردند. همچنین، ماردیو و ساکز (۲۰۱۶) در پژوهش خود رویکردهای معنویت و وجودی را در بهبود روابط، درک بهتر از خویش و برداشت از کیفیت زندگی بر روی زوجین دچار سوگ بررسی و تاثیر معنادار آن را گزارش کرده‌اند

روش تحقیق

این پژوهش بر اساس هدف، کاربردی و بر اساس روش پژوهش، شبه آزمایشی می‌باشد. طرح‌های شبه آزمایشی و آزمایشی مشابه هم هستند، تفاوت آنها در این است که در طرح‌های شبه آزمایشی شرکت کنندگان به روش تصادفی در گروه‌های آزمایشی قرار نمی‌گیرند؛ به بیان دیگر، در طرح‌های شبه آزمایشی نمی‌توان از انتساب تصادفی استفاده کرد. انواع طرح‌های شبه آزمایشی شامل (الف) طرح‌های سری زمانی، (ب) طرح‌های شبه آزمایشی با گروه کنترل و (ج) طرح‌های تک آزمودنی می‌باشد. طرح پژوهشی مورد استفاده در این مطالعه، طرح شبه آزمایشی پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل است.

نمای طرح مذکور به قرار زیر می‌باشد.

طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه لیست انتظار			
گروه آزمایش	T1	X	T2
گروه لیست انتظار	T1	_	T2

جامعه‌ی آماری، نمونه‌ی آماری و روش نمونه‌گیری جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. نمونه موردنظر در این پژوهش، شامل ۶۰ دانشجوی دانشگاه فردوسی مشهد بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس برای شرکت در برنامه آموزشی انتخاب شدند و به شکل کاملاً تصادفی ۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۳۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیوید سون

این مقیاس شامل ۲۵ گویه می باشد و توسط کانر و دیوید سون در سال (۲۰۰۳) جهت اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است. برای هر گویه، طیف درجه بندی پنج گزینه ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده که از یک (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود. این پرسشنامه نمره گذاری معکوس ندارد و هیچ ریز مقیاسی نیز برای آن محاسبه نمی شود. این مقیاس اگرچه ابعاد مختلف تاب آوری را می سنجد ولی دارای یک نمره کل نیز می باشد. در این پرسشنامه حداقل نمره ۲۵ و حداکثر نمره ۹۵ است و هر چه نمره فرد بالاتر باشد تاب آوری بیشتری دارد.

کونور و دیوید سون (۲۰۰۳)، ضرایب اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳ گزارش کردند. محمدی و همکاران (۱۳۸۴)، آن را برای استفاده در ایران هنجار کرده اند و برای تعیین آن ابتدا همبستگی هر سوال و نمره کل محاسبه و پس از روش تحلیل کامل استفاده شده است. محاسبه ی ضریب هر سوال با نمره کل نشان داده شده است که به جز سوال ۳، ضرایب بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ هستند. در پژوهشی که توسط سامانی، جوکار و صحرا گرد (۱۳۸۶) در رابطه ی تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی انجام شده، پایایی این ابزار به کمک ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ به دست آمده است (فتحی، خیر و عتیق، ۱۳۹۰).

پرسشنامه راهبردهای شناختی و فراشناختی

پرسشنامه راهبردهای شناختی و فراشناختی در سال (۱۳۷۶) توسط واحدی براساس نظریه شناختی _ یادگیری و مطالعاتی که فلاول، ریچارد_مایر و وین‌اشتاین در حوزه یادگیری انجام دادند در قالب ۳۰ سوال و ۶ خرده‌مقیاس راهبرد مرور ذهنی شامل ۵ سوال (۱-۴-۷-۹-۲۱)، بسط‌دهی شامل ۶ سوال (۲-۱۳-۱۴-۱۶-۱۹-۲۶)، سازماندهی شامل ۶ سوال (۳-۵-۱۵-۱۸-۲۲-۲۹)، برنامه‌ریزی شامل ۶ سوال (۸-۱۲-۱۷-۲۳-۲۸-۳۰)، نظارت و کنترل شامل ۴ سوال (۶-۱۱-۲۰-۲۴) و نظم‌دهی شامل ۳ سوال (۱۰-۲۵-۲۷) جهت ارزیابی فرایندها و راهبردهای شناختی _ فراشناختی طراحی و به‌کارگرفته شد (خاکساری و سیف، ۱۳۸۷). پاسخ‌های پرسشنامه مبتنی بر مقیاس چنددرجه‌ای لیکرت از همیشه تا هرگز تنظیم شده و از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود (همیشه: ۳، هرگز: ۰) (خاکساری و سیف، ۱۳۸۷). واحدی (۱۳۷۶) پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش کرد و روایی محتوایی و صوری آن را نیز مورد تایید قرار داد. در پژوهش حاضر میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت و میزان آن ۰/۷۱ به دست آمد.

یافته ها

در این بخش یافته های تحقیق در دو قسمت یافته های توصیفی و استنباطی بیان می گردد. در قسمت های یافته های توصیفی به توصیف خصوصیات جمعیت شناختی پاسخگویان و توصیف متغیر های پژوهش پرداخته می شود و در قسمت یافته های استنباطی نیز یافته های مربوط به بررسی فرضیه ها و مدل تحقیق بیان می شود.

در تحلیل توصیفی داده های جمعیت شناختی پاسخگویان، یافته ها نشان می دهد که میانگین سنی در گروه آزمایش ۲۵/۸۰ و انحراف معیار ۴/۸۲ و در گروه کنترل ۲۶/۱۳ انحراف معیار ۴/۸۲ می باشد

جدول ۱ آماره های توصیفی مربوط به راهبردهای شناختی و فراشناختی

گروه کنترل		گروه آزمایش		مرحله	مولفه ها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۲/۷۴	۲۰/۴۶	۳/۲۶	۲۵/۹۳	پیش آزمون	راهبرد شناختی
۲/۹۴	۲۰/۵۳	۲/۶۱	۳۲/۱۳	پس آزمون	
۳/۳۳	۱۸/۴۰	۳/۴۱	۱۶/۲۶	پیش آزمون	راهبرددفراشناختی
۳/۱۸	۱۸/۲۰	۲/۲۶	۲۷/۲۶	پس آزمون	

جدول ۲ آماره های توصیفی مربوط به تاب آوری

گروه کنترل		گروه آزمایش		مرحله	مولفه ها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۵/۱۱	۶۰/۲۰	۶/۱۰	۵۸/۳۳	پیش آزمون	تاب آوری
۵/۱۳	۵۹/۷۴	۹/۱۲	۷۰/۱۴	پس آزمون	

فرضیه تحقیق حاکی از این است که " گروه درمانی وجودی بر مهارت های فراشناختی و تاب آوری دانشجویان اثرگذار است " به منظور استفاده از آزمون تحلیل کواریانس ، ابتدا آزمون های مقدماتی تحلیل کواریانس از جمله همگنی (برابری) واریانس ها و نرمال بودن توزیع داده ها را بررسی شد. نرمال بودن داده ها را با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرونف تحلیل شده. نتایج نشان داد که سطح معنی داری در آزمون کلموگروف - اسمیرونف بالاتر از ۰/۰۵ می باشد در

نتیجه داده ها از توزیع نرمالی برخوردار می باشند. سپس پیش فرض دیگر تحلیل کواریانس یعنی "همگنی واریانس ها" با آزمون لون بررسی می شود

جدول ۳ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض همگنی واریانس نمره متغیرهای پژوهش

متغیر	آماره لوین	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
راهبرد شناختی	۰/۲۹۴	۲۸	۱	۰/۵۹۲
راهبردفراشناختی	۰/۵۶۴	۲۸	۱	۰/۴۵۹
تاب آوری	۱/۱۶	۲۸	۱	۰/۲۸۹

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، آزمون لوین در متغیرهای پژوهش معنادار نیست، چرا که سطح معناداری به دست آمده برای هر یک از آن ها در مقایسه با سطح معناداری آلفا ۰,۰۵ بزرگ تر می باشد. بنابراین، واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای مذکور معنادار نبوده و در نتیجه فرض همگنی واریانس ها تایید می شود.

در این مرحله خروجی های تحلیل کواریانس چند متغیری را بررسی می شود. جدول زیر مقادیر آزمون ارایه شده است :

جدول ۴ تحلیل کواریانس چند متغیره برای بررسی تاثیر واقعیت درمانی بر مشکلات بین فردی

نام آزمون	ارزش (مقدار)	درجه آزادی مفروض	درجه آزادی خطا	آماره F	سطح معنی داری	مجذور اتا
اثر پیلای	۰/۴۱۳	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶
لامبدای ویلکز	۰/۵۸۷	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶
اثر هتلینگ	۰/۷۰۳	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶
بزرگترین ریشه روی	۳/۹۴۶	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می گردد یافته های حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیری حاکی از این است که مقدار F چند متغیری در سطح $P < ۰/۰۰۱$ از لحاظ آماری معنی دار می باشد. لذا چنین نتیجه می شود بین گروه های آزمایش و کنترل در متغیر راهبردهای شناختی و فراشناختی و تاب آوری تفاوت معنی دار وجود دارد. تأثیرات آموزش گروه درمانی وجودی در هر یک از متغیرهای وابسته به طور جداگانه بررسی و در ادامه ارایه می گردد:

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره برای بررسی تاثیر گروه درمانی وجودی بر متغیرهای پژوهش

منبع اثر	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
راهبرد شناختی	۱۲۲۵/۰۱	۱	۱۲۲۵/۰۱	۲۱۲/۴۶	۰/۰۰۰	۰/۷۹	۱
راهبرد فراشناختی	۲۶۳۱/۰۶	۱	۲۶۳۱/۰۶	۲۵۹/۰۹	۰/۰۰۰	۰/۸۱	۱
تاب آوری	۱۳۳۹/۶۶	۱	۱۳۳۹/۶۶	۱۵۹/۷۴	۰/۰۰۰	۰/۷۷	۱

همان طور که در جدول ۵ مشخص است، گروه درمانی وجودی بر مهارت های فراشناختی و تاب آوری دانشجویان اثرگذار است به این دلیل که سطوح معناداری به دست آمده برای هر متغیر کمتر از ۰,۰۵ می باشد ($p > 0.05$)

بحث و نتیجه گیری

یافته های حاصل از بررسی فرضیه نشان داد گروه درمانی وجودی در افزایش تاب آوری دانشجویان گروه مداخله مؤثر بوده است. این یافته با نتایج گیلبرت (۲۰۱۰)؛ فلدمن و کیکن (۲۰۱۱)؛ هافمن و همکاران (۲۰۱۱) و مکبس و گوملی (۲۰۱۲) همسو بوده است. به طور مثال در پژوهش بلوث، مولارکی و لاترن در سال ۲۰۱۸ تحت عنوان " گروه درمانی وجودی: یک مسیر بالقوه برای تاب آوری و کشف مثبت نوجوان" بر روی یک نمونه ۷۸۶ نفری از دانش آموزان دریافتند که در همه سنین نوجوانی رابطه قوی بین تاب آوری و گروه درمانی وجودی وجود دارد. این نتایج شاهدهی است بر کارکردهای ضربه گیری^{۱۹} منحصربه فرد گروه درمانی وجودی به علاوه بعد از کنترل عواطف منفی نیز گروه درمانی وجودی پیش بینی کننده منفی اضطراب و افسردگی است (ویکسل^{۲۰}، ۲۰۲۰). گروه درمانی وجودی در افراد رویکردی متعادل به تجارب هیجانی فراهم می کند، به طوری که فرد نه از احساساتش بگریزد و نه با آن درآمیزد و با آن غرق شود. گروه درمانی وجودی باهوش هیجانی نیز ارتباط دارد. افرادی که گروه درمانی وجودی بالاتری دارند مهارت های مقابله هیجانی بیشتری گزارش می کنند، در ایجاد تمایز میان احساساتشان و بازسازی خلقی حالات هیجانی منفی توانمندترند (تانتام^{۲۱}، ۲۰۱۹) و می توانند در مواجهه با رویدادها به تعادل اولیه بازگردند و یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده سازگاری موفقتری در زندگی را فراهم آورند. همچنین در تبیین این یافته ها می توان گفت برنامه

16 Feldman

17 Hofmann

18 MacBech

4 Buffering effects

20 Weixel

21 Tantam

مداخله آموزشی گروه درمانی وجودی به شرکت کنندگان ویژگی‌های یک فرد مشفق را آموزش داده و با تصویرسازی‌های ذهنی سعی در تمرین و تقویت این ویژگی‌ها و خصوصیت‌ها داشته به طوری که شرکت کنندگان پس از پایان دوره و تمرین کردن خردمندی، قدرت، ملایمت و قضاوتگر نبودن را در خویش تقویت کرده و همین امر سبب می‌شود در برخورد و مواجهه با رویدادهای استرس‌زا راهکاری مقابله‌ای مؤثرتری را انتخاب کنند و همچنین سعی کنند در زمان‌هایی که با یک رویداد استرس‌زا روبرو می‌شوند کمتر دست به قضاوت کردن خویشتن و دیگران بزنند و بجای آن با ملایمت و مهربانی کردن به دنبال انتقاد گری از خود نباشند و همچنین با قدرت و خردمندی بهترین تصمیم‌ها را بگیرند و همین امر باعث می‌شود در زمانی که یک رویداد استرس‌زایی را تجربه می‌کنند از سطح پایه‌ی خود افول نکنند و بتوانند با تاب آوری بیشتر و مؤثرتری آن چالش را پشت سر گذاشته و تجربه و مهارت کسب کنند.

همچنین می‌توان در ادامه در تبیین تاثیر گروه درمانی وجودی بر راهبردهای فراشناختی و شناختی بیان کرد که درمان وجودی، نگرشی به زندگی راهی برای بودن و راهی برای برقراری ارتباط و تعامل با خود دیگران و محیط است. رویکرد وجودی بیش از هر رویکرد دیگر به آگاهی افراد درباره خودشان می‌پردازد و آنها را راهنمایی میکند تا فراتر از مشکلات را ببینند. وجود گرایان اعتقاد دارند که انسانها میتوانند شیوه بودنشان را انتخاب کنند. با توجه به این نوع نگرش در وجود گرایان، پیش فرض مسئولیت پذیری به وجود می‌آید که قادر است در جهت ایجاد تغییر سریع عمل کند (تارا و ساتا^{۲۲}، ۲۰۲۲).

درمان گروهی درمان وجودی فرصتی را برای اعضا فراهم می‌آورد تا در فضایی عاری از قضاوت به کاوش درونی بپردازند و نقاط ضعف خود را شناسایی کنند. همچنین در تبیین نتایج تحقیق حاضر میتوان بیان کرد، از آنجا که مؤلفه‌های وجودی مستقیماً فرد را با هستی وجودی خود و فرایندهای وجودی درگیر میکند شخص به فرایند تغییر به صورت عمیق و آگاهانه مینگردد. این فرایند همیشه مستلزم آن است که فرد اجازه دهد بخشی از خود پنهان یا سرکوب شده به حوزه آگاهی و تجزیه و تحلیل برسد تا بتواند فرصتی برای انتخاب آگاهانه تر و دستیابی به دیدگاه عمیقتر درباره مسائل پیدا کند. ویژگی اصلی درمان وجودی که بر آزادی مراجع تأکید دارد، شخص را به سمت انتخاب‌های آزاد و آگاهانه سوق میدهد و مسئولیت انتخاب را میپذیرد. شیوه‌ای برای پذیرفتن شخص دیگری همانگونه که است و میتوان او را بدون انتظار پاداش دوست داشت. در حقیقت این شیوه‌ای است که میتواند در تعاملی پویا و اصیل فرد را به سمت

²² Terao, T., & Satoh

تکامل و تعالی سوق دهد و سطح فکری او را افزایش دهد؛ در نتیجه باورهای فراشناختی فرد را بهبود بخشد (ایکسل^{۲۳}، ۲۰۲۰).

منابع

امیری ماندانا، دوران بهناز، سلیمی سید حسین، زرغامی محمد حسین، غلامی فشارکی محمد. (۱۳۹۸) ارتباط عوامل استرس‌زای دانشجویی با مشکلات روانشناختی در دانشجویان یک دانشگاه علوم پزشکی نظامی در شهر تهران. مجله طب نظامی؛ ۲۱(۴): ۳۸۹-۳۸۰

خانجانی، م.، شهیدی، ش.، فتح‌آبادی، ج.، مظاهری، م. ع. و شکری، ا. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سؤالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. اندیشه و رفتار، ۳۲(۸)، ۲۷-۹۳

رضاپور میرصالح یاسر، شاکری سهیلا. (۱۳۹۷) رابطه مهارت‌های فراشناختی در یادگیری و جهت‌گیری هدف با یادگیری خودتنظیم در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. رویش روان‌شناسی؛ ۷(۲): ۱۲۰-۹۷

سپهریان آذر، فیروزه & مقدم، زینب. (۱۳۹۹). رابطه باورهای معرفت‌شناختی با راهبردهای یادگیری خودتنظیم: نقش واسطه‌ای دانش و مهارت‌های فراشناختی. پژوهش‌های آموزش و یادگیری: doi: 10.22070/tr.2020.2512, 14(2), 55-66.

فریش، مایکل، بی. (۱۳۸۹). روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی. ترجمه اکرم خمسه. تهران: انتشارات ارجمند معروفی، یحیی؛ کردنوقابی، رسول؛ ساعدموچشی، لطف‌الله. (۱۳۹۳). اثربخشی راهبردهای شناختی و فراشناختی بر پیشرفت تحصیلی درس علوم تجربی. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، سال اول، شماره ۲، صص ۸۴-۹۶.

میرزاخانی مریم، باقری محسن، صادقی محمدرضا، میرزاخانی فرزانه، مدانلو یاسمن. (۱۳۹۳) تاثیر مهارت‌های فراشناختی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران؛ ۲۴(۱۱۵): ۱۷۳-۱۶۷

- Alexander, C. Robert, A. & Victoria, M. (2014). Group Therapy for Women Sexually Abused as Children. *Journal of Interpersonal Violence*, 6 (2), 218-231.##
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. Diener, E., Emmons, R. A., Larsan, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Corey, G., (2005). *Theories and Practice of Counseling and Psychotherapy* (7th ed). Brooks/ Cole.##
- Corsini, R., J. (2018). *Handbook of Innovative Therapies*. 2nd ed. NY: John Wiley. ##
- Lamond, A. D. , Edwards, L. M. , & Bergeman, C. S. (2019):” Hope as a source of resilience in later adulthood”, *Personality and Individual Differences*, Volume 41, pp1263-1273.
- Lapaz, S. D., &Wissinger, D. R. (2016). Improving the historical knowledge & writing of students with or at risk for LD. *Journal of learning disabilities*, 26(1): 18_42.
- May, R., and Yalom, I., D. (2020). *Existential Psychotherapy*. In: Corsini, R. & Wedding, D. *Current Psychotherapies*. Itasca Illinois: F.E. Peacock Publisher, Inc.##
- Tantam, D., & van Deurzen, E. (2019). Existential Group Therapy: Method and Practice. *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*, 437-458.
- Terao, T., & Satoh, M. (2022). The present state of existential interventions within palliative care. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 2573.
- Weixel-Dixon, K. (2020). *Existential group counselling and psychotherapy*. Routledge.
- Zhang, L., &Sipho, S. (2013). Metacognitive strategy use & academic reading achievement: insights from a Chinese context. *Electronic journal of foreign language teaching*, 10(1): 54_69.

Investigating the effectiveness of existential group therapy on students' metacognitive skills and resilience

Abstract

This research was a semi-experimental type of research (pre-test-post-test design with an unequal control group), which was conducted with the aim of investigating the effect of existential group therapy on students' metacognitive skills and resilience. The statistical population of this research was all the students of Ferdowsi University of Mashhad in the academic year of 1402-1401. The target sample in this research included 60 students of Ferdowsi University of Mashhad who were selected to participate in the educational program using the available sampling method and completely randomly. 30 people were in the experimental group and 30 people were in the control group. The tools used in this research were Connor and David Sen resilience scale and cognitive and metacognitive strategies questionnaire. The results showed that existential group therapy training on metacognitive skills and resilience of students. It is effective. ($p < 0.05$).

Keywords: existential group therapy, metacognitive skills, resilience, students