

## بررسی اثر بخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی بر افراد

حسنیه کرد

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر آموزش گروهی واقعیت درمانی بر کاهش تعارضات والد-نوجوان و استرس والدگری بود. بدین منظور از بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر میانه، تعداد ۴۰ نفر از نوجوانانی که بیشترین تعارضات را در روابط با والدینشان در پاسخگویی به "پرسشنامه فراوانی و شدت تعارضات والد-نوجوان"، گزارش کردند، به عنوان آزمودنی انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر)، قرار داده شدند که با در نظر گرفتن شرایط ورود به مطالعه و خروج از مطالعه تعداد آزمودنی‌های هر گروه به ۱۳ نفر تقلیل داده شد. سپس مادران، پرسشنامه شاخص استرس برای والدین نوجوانان (SIPA) را تکمیل کردند و نمرات به عنوان نمره پیش‌آزمون در نظر گرفته شد. مادران گروه آزمایش تحت مداخله‌ی آموزش گروهی واقعیت درمانی به صورت ۸ جلسه یک ساعته، قرار گرفتند. این در حالی بود که مادران گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. در پایان مداخله، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. در نهایت داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس یک طرفه (ANCOVA)، مورد ارزیابی آماری قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش گروهی واقعیت‌درمانی بر کاهش فراوانی و شدت تعارضات والد-نوجوان و همچنین کاهش استرس والدگری، اثربخش بوده است. با توجه به یافته‌های به دست آمده پیشنهاد می‌گردد آموزش‌هایی ویژه هم بر روی والدین و هم بر روی نوجوانان در جهت کاهش تعارضات والد-نوجوان و همچنین کاهش استرس والدگری انجام گیرد.

**واژگان کلیدی:** واقعیت درمانی، نظریه انتخاب، تعارض والد نوجوان، استرس والدگری

### مقدمه

دوره نوجوانی برزخی است که حد فاصل بین کودکی و بزرگسالی است ولی به طور کامل نه این است و نه آن و خود نیز در این کشمکش اسیر است. نوجوانی نقطه عطف زندگی انسان است. نوجوانی دوره‌ای است شبیه به رویا که در آن هر حادثه و اتفاقی ممکن است رخ دهد. این دوره یکی از دوره‌های بحرانی زندگی انسان است که برخی از روانشناسان این دوره را دوره آشوب و استرس توصیف نموده‌اند و معتقدند اگر نوجوان این دوره را بدون مشکل سپری نماید، به بزرگسال سالمی تبدیل خواهد شد و نقش خود را خوب ایفا خواهد کرد، اما اگر در این گذر دشواری‌هایی به وجود آید بهداشت روانی نوجوان از مسیر اصلی منحرف و به بیراهه کشیده می‌شود (گنجی، ۱۳۹۱). نوجوان باید بتواند با ایجاد ارتباطی کارآمد با والدین، هویت جنسی، اجتماعی، شناختی و خانوادگی جداگانه-ای شکل داده و از زیرچتر حمایت گر والدین خارج شود. مشکلی که اکثر نوجوانان در این مسیر با آن مواجه هستند این است که آن‌ها خودمختاری و استقلال را در درون خانواده و از والدین می‌خواهند. به بیان دیگر، آن‌ها در عین وابستگی، انتظار آزادی عمل و رفتارهای مستقلانه دارند. همین امر، نقش والدین در تعیین میزان خودمختاری نوجوان را برجسته می‌سازد. خانواده نخستین نظامی است که کودک در آن قرار می‌گیرد؛ نظامی که در آن اعضا ارتباط متقابل دارند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. عنصر هسته‌ای در یک تعامل سالم، برقراری یک رابطه اثربخش است که به ایجاد رفتارهای مطلوب که منجر به ایجاد تعاملی رضایت‌بخش و شاد می‌شود، کمک می‌کند. بنابراین، ارتباطات اثربخش در خانواده، شالوده انسجام و ثبات آن خانواده محسوب می‌شود (آسونی بار و اولاینکا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). بدین جهت

<sup>۱</sup> - Asonibare, Olayinka