

اثربخشی رویکرد خودآگاهی مبتنی بر معنادرمانی بر مهار کردن خود نوجوانان دختر
 فرشته کریمی‌زاده^۱، احمد برجلی^۲، عبدالله شافی‌آبادی^۳، کیومرث فرحبخش^۴

The effectiveness of self-awareness logotherapy on girl's adolescent self-control

Fereshteh Karimi Zadeh¹, Ahmad Borjali², Abdollah Shafiabadi³, Kiumars Farahbakhsh⁴

چکیده

زمینه: یکی از مهمترین مسائلی که آموزش و پرورش با آن رو به‌رواست، مشکلات و چالش‌های روحی و روانی علاوه بر مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان است. **هدف:** هدف از پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی رویکرد خودآگاهی مبتنی بر معنادرمانی بر مهار کردن خود نوجوانان دختر بود. **روش:** روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی است. جامعه آماری این تحقیق، دانش‌آموزان نوجوان دختر ۱۳ تا ۱۸ ساله شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۶ بودند. از این جامعه، تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان، ۲۰ نفر به عنوان گروه آزمایش جهت ارائه بسته آموزشی خودآگاهی (مبتنی بر رویکرد معنادرمانی) و ۲۰ نفر به عنوان گروه کنترل، به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه مهار کردن خود گراسمیک (۱۹۹۳) بود. داده‌های پژوهش با استفاده از تجزیه و تحلیل کواریانس تحلیل شدند. **یافته‌ها:** تحلیل‌های آماری نشان داد، عامل بین گروهی برای متغیرهای شتابزدگی، ترجیحات جسمانی، خودمحوری و ابراز خشم معنی‌دار بود یعنی بین پس‌آزمون و پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.05$). از مجموع این نتایج نتیجه گرفته شد بسته آموزشی خودآگاهی (مبتنی بر رویکرد معنادرمانی) بر شتابزدگی، ترجیحات جسمانی، خودمحوری و ابراز خشم نوجوانان دختر تأثیر دارد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود روان‌درمانگران، از آموزش‌های گروهی خودآگاهی (مبتنی بر رویکرد معنادرمانی) به منظور اصلاح نگرش‌ها برای تقویت مهار کردن خود که تضعیف آن که جلوی اراده معطوف به معنا را می‌گیرد، در دختران استفاده کنند. **واژه کلیدی‌ها:** رویکرد خودآگاهی مبتنی بر معنادرمانی، مهار کردن خود، نوجوانان دختر

Background: One of the most important issues facing education is the psychological problems and challenges in addition to the educational problems of students. **Aims:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of self-awareness logotherapy on girl's adolescent self-control. **Method:** The research method is semi-experimental. The statistical population of this study was adolescent students aged 13 to 18 years old in Tehran during the academic year 2018. From this community, 40 students, 20 as a test group were selected to present a self-awareness curriculum (based on the psychometric approach) and 20 subjects as the control group. The instrument of this study was Grossmic Self-Control Questionnaire (1993). **Results:** Data were analyzed using covariance analysis. Statistical analysis showed that there was a significant difference between the post-test and the pre-test for the variables of randomness, physical preferences, self-actualization and anxiety ($p < 0.05$). **Conclusions:** Based on the results of this study, it is suggested that psychotherapists use self-awareness training (based on the logo therapy approach) Psychometrics) in order to correct attitudes in order to strengthen self-control in which the weakening of what impedes the meaning of will in girls. **Key words:** Self-awareness logotherapy, self-control, girl's adolescent

Corresponding Author: Borjali@atu.ac.ir@yahoo.com

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی، پردیس دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

^۱ PhD Student of Psychology, Allameh Tabatabaei University Campus, Tehran, Iran

^۲ دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ Associate Professor, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

^۳ استاد، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

^۳ Professor of Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran

^۴ دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

^۴ Associate Professor of Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran

مقدمه

تغییر سبک زندگی و پیچیدگی های زندگی امروزی، سلامت، بهداشت و آرامش را تهدید می کند و مشکلات زندگی آسیب پذیری انسان ها را افزایش می دهد (کاتلر، ۲۰۰۳، نقل از یوسفی، ۱۳۸۹). به همین دلیل افراد اغلب از اضطراب، افسردگی، عدم خود آگاهی و مهار کردن خود در رویارویی با مشکلات زندگی رنج می برند که با توجه به شرایط بحرانی دوران نوجوانی، این گروه سنی را بیش از پیش متأثر می سازد (پالمر، ۲۰۰۲، نقل از یوسفی، ۱۳۸۹). در طی این دوره تغییرات فیزیکی، روان شناختی و اجتماعی صورت می گیرد. بروز نابسامانی ها و از جمله آسیب پذیری به اختلالات روانی می تواند قابلیت ها و در نهایت آینده و سرنوشت نوجوانان را تحت تأثیر جدی قرار دهد (زنجیران و همکاران، ۱۳۹۴). یکی از مهمترین مسائلی که آموزش و پرورش با آن رو به رو است، مشکلات و چالش های روحی و روانی علاوه بر مشکلات تحصیلی دانش آموزان است که به دلایل عمده ای مانند عدم مهارت کردن خود در فعالیت های تحصیلی و سطح پایین شکفتگی دانش آموزان بر می گردد که از عوامل تأثیر گذار بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می باشد (قاسمی، ۱۳۸۵؛ نجاتی، میرزاسب و فتحی آذر، ۱۳۹۶).

دختران نوجوان کشور در آخرین سرشماری حدود ۷ میلیون نفر از جمعیت کشور را تشکیل داده اند (سالنامه آماری کشور، ۱۳۹۵). دوران نوجوانی، زیر بنا و سرآغازی جهت دهنده برای دوره های بعدی زندگی آنها خواهد بود و تأثیر مستقیمی بر خانواده و کودکان آنها خواهد گذاشت. نتایج برخی از بررسی ها نشان می دهد که گذران اوقات فراغت با دوستان و گرایش به موسیقی از اولویت های نیاز نوجوانان می باشد که این نیازها ماهیتاً احتمال گرایش به رفتارهای پرخطر و اختلال رفتاری و گرایش به بزهکاری نوجوانان را افزایش می دهد (رهگشا، موسوی و علوی اردکانی، ۱۳۹۶). در تأیید این ادعا نیز شواهدی وجود دارد که دو دهه اخیر افزایش بزهکاری و بزهکاری و مصرف مواد مخدر و فرار از خانه و ... در بین نوجوانان رو به افزایش است (جانکوسکی، مکا، لوی و زامبونگا، ۲۰۱۸).

بر اساس آمارها در کشور ایران، بیشترین موارد بی مبالاتی جنسی (۵۵/۶ درصد) در سنین ۱۶ تا ۲۱ سالگی رخ می دهد. میانگین سن شروع سیگار در بین نوجوانان ۱۶ سال می باشد، بالاترین نسبت معتاد

کشور، شروع زود هنگام مصرف مواد مخدر در بین نوجوانان و گرایش به مصرف الکل در این سن شیوع بیشتری دارد (زینالی و شریفی، ۱۳۹۶). گرسمیک (۱۹۹۳) نشان داده است که رابطه معکوسی بین مهار کردن خود و اعمال مجرمانه وجود دارد. اسپرزو همکاران (۲۰۱۷) رابطه مهار کردن خود و رفتار انحرافی را به تأیید رساندند. این معضلات نوجوانان را در معرض آسیب های اجتماعی جدی قرار می دهند که برای مصون ماندن از آنها، نوجوان، نیازمند آموزش مهارت هایی است که از آن جمله می توان به مهارت «مهارت کردن خود» اشاره نمود که یک مفهوم قابل تعبیر، قابل یادگیری و آموزش است (باتلر، ۲۰۱۰).

در مطالعات انجام شده، رابطه مهار کردن خود یا عدم مهارت کردن خود در نحوه مواجهه با آسیب های اجتماعی به تأیید رسیده و نشان داده شده است که افرادی که دارای مهارت کردن خود هستند در تصمیمات خود کنترل فوق العاده ای داشته و عوامل خارجی به هیچ وجه بر آنها تأثیر نمی گذار (لیهی و همکاران، ۲۰۱۲).

در بسیاری از پژوهش ها رابطه عدم مهارت کردن خود با مصرف مشروبات الکلی، استعمال سیگار و سوء مصرف مواد مخدر (باتلر، ۱۹۹۴؛ سوادی، ۱۹۹۹؛ بشیریان، ۱۳۹۱) کاهش اعتماد به نفس و کمبود مهارت های لازم جهت ارتباط با دیگران (بشیریان، حیدرنیا و الله وردی پور، ۲۰۱۲) اعتیاد، خشم (بامستر و نادال، ۲۰۱۷؛ نعمت زاده، باقری و ابوالمعالی، ۱۳۹۷) و جنایت (هیرچی، ۲۰۰۴) مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین، رابطه بین خودکنترلی کم و استعداد انجام رفتارهای مجرمانه و انجام رفتارهای مخاطره آمیز تأیید شده است (گاتفردسون، ۲۰۱۲).

اما محور دیگر تحقیق حاضر آموزش مهارت خود آگاهی بر اساس رویکرد معنادرمانی است. زیرا که شیوه های معنا درمانی اشتیاق بیشتری برای پیشرفت و تلاش در دانش آموزان ایجاد کرده و آموزش در این شیوه جنبه انسانی پیدا خواهد کرد (قوامی و معین، ۱۳۹۵). اساس دیدگاه فرانکل نیز این است که انسان موجودی آگاه و مسئول است (آسایش و قاضی، ۱۳۹۵). معنا یکی از متغیرهای مربوط به رشد است که باعث به وجود آمدن موقعیت هایی می شود که در آن شادی و رضایت رخ می دهد (عبدی و احمدیان، ۱۳۹۵). بنابراین، معنا می تواند به شادی و رضایت همه جانبه افراد کمک کند (لنت، ۲۰۰۴). معنادرمانی از روش های درمانی مؤثر است که در قالب کار گروهی امکان پذیر است.

ابزار

پرسشنامه مهار کردن خود گراسمیک: این مقیاس یک پرسشنامه خود گزارش دهی است که توسط گراسمیک (۱۹۹۳) ساخته شده است و از ۳۶ عبارت تشکیل شده است. این جملات در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده‌اند. این پرسشنامه دارای ۲۴ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان مهار کردن خود از ابعاد مختلف شامل شتاب‌زدگی (سؤالات ۱ الی ۴)، راحت‌طلبی (سؤالات ۵ الی ۸)، خطرپذیری (سؤالات ۹ الی ۱۲)، ترجیح فعالیت جسمانی (سؤالات ۱۳ الی ۱۶)، خودمحوری (سؤالات ۱۷ الی ۲۰) و ابراز خشم (سؤالات ۲۱ الی ۲۴) می‌باشد. برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سؤالات آن بعد را با هم محاسبه نماید. امتیازات کلی بالاتر نشان دهنده مهار کردن خود بالاتر در دیدگاه فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس. در پژوهش علیردی‌نیا و یونسسی (۱۳۹۳) با استفاده از نظر چند تن از کارشناسان روانی صوری این مقیاس تأیید گردید و پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد که ضریب مطلوبی برای این پرسشنامه محسوب می‌شود.

جدول ۱. رنوس مطالب برنامه آموزش خود آگاهی مبتنی بر معنادرمانی	
جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و آشنایی با رویکرد معنادرمانی و خود آگاهی
دوم	معناجویی در انسان
سوم	آزادی اراده من در انتخاب معنای زندگی‌ام
چهارم	ارزش‌های تجربی من
پنجم	ارزش‌های اخلاق من
ششم	ارزش‌های نگرشی من
هفتم	وجدان من
هشتم	رنج‌ها و شرایط نامطلوب من
نهم	اهداف وجودی من
دهم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

داده‌ها و یافته‌ها

در این بخش توصیفی آماری از داده‌ها به عمل آمده، سپس تفاوت احتمالی گروه‌ها در متغیرها در مراحل مختلف سنجش مورد بررسی قرار می‌گیرد. اطلاعات توصیفی مؤلفه‌های مهار کردن خود در جدول ۲ به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است.

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد عامل بین گروهی برای متغیرهای شتاب‌زدگی، ترجیحات جسمانی، خودمحوری و ابراز خشم

آموزش خود آگاهی مبتنی بر این شیوه درمانی و اثربخشی آن بر مهار کردن خود دانش‌آموزان محور انجام پژوهش حاضر است. از آنجا که تاکنون در کشور ما مطالعه‌ای با محور پیش گفته صورت نگرفته است، پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سؤال است که آموزش خود آگاهی مبتنی بر معنادرمانی بر مهار کردن خود نوجوانان دختر مؤثر است؟

فرضیه‌ها

فرضیه‌ها و سؤالات پژوهش این چنین قابل طرح است:

۱ - آموزش خود آگاهی مبتنی بر معنادرمانی بر مهار کردن خود نوجوانان دختر مؤثر است.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: در این پژوهش به منظور گردآوری داده‌ها از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است. در این پژوهش گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل قرار گرفت و ولی گروه گواه در لیست انتظار ماند. به منظور بررسی تغییرات حاصله از طریق اعمال متغیر مستقل ابتدا یک پیش‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد، سپس گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (رویکرد خود آگاهی مبتنی بر معنادرمانی) قرار گرفت و در نهایت آزمون روی هر دو گروه با یک فاصله زمانی مشخص اجرا شد و از طریق مقایسه نتایج دو گروه در مورد فرض تحقیق قضاوت صورت گرفت.

جامعه آماری این تحقیق، دانش‌آموزان نوجوان دختر ۱۳ تا ۱۸ ساله شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۶ می‌باشد. اما از آنجا که محقق ناچار به برگزاری دوازده جلسه آموزشی برای دانش‌آموزان است و عملاً امکان انتخاب دانش‌آموزان از تمامی مدارس و مناطق شهر تهران به دلایل بسیاری مانند مخالفت مدارس، مخالفت والدین دانش‌آموزان، عدم همکاری آموزش و پرورش و سایر محدودیت‌های در اختیار محقق و خارج از اختیار محقق، وجود ندارد، از این جامعه، مدرسه جهاد در منطقه ۸ شهر تهران به عنوان محل اجرای طرح انتخاب و تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان، ۲۰ نفر به عنوان گروه آزمایش جهت ارائه بسته آموزشی خود آگاهی (مبتنی بر رویکرد معنادرمانی) و ۲۰ نفر به عنوان گروه کنترل، به روش انتخاب شدند.

رویکرد معادرمانی) بر شتابزدگی، ترجیحات جسمانی، خودمحوری و ابراز خشم نوجوانان دختر تأثیر دارد.

معنی دار است (سطح معنی داری آن کمتر از ۰/۰۵ است) یعنی بین پس آزمون و پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد از مجموع این نتایج می توان گفت: بسته آموزشی خودآگاهی (مبتنی بر

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار برای نمرات متغیر پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شتابزدگی	آزمایش	۱۳/۱	۲/۶۱	۱۱/۴	۳/۰۴
	کنترل	۹/۲	۲/۵۹	۱۰/۰	۲/۹۵
راحت طلبی	آزمایش	۱۱/۱	۲/۳۳	۱۰/۹	۲/۹۶
	کنترل	۹/۰	۲/۹۱	۴/۸	۳/۴۹
خطرپذیری	آزمایش	۱۱/۳	۳/۳۵	۱۰/۹	۳/۳۶
	کنترل	۱۰/۳	۳/۲۳	۱۰/۳	۳/۴۲
ترجیحات جسمانی	آزمایش	۱۰/۳	۲/۱۸	۹/۷	۲/۴۴
	کنترل	۷/۰	۴/۵۵	۸/۷	۲/۷۶
خودمحوری	آزمایش	۱۳/۱	۱/۸۸	۱۲/۰	۲/۴۴
	کنترل	۸/۸	۳/۲۴	۹/۴	۲/۶۵
ابراز خشم	آزمایش	۱۱/۹	۲/۶۲	۱۱/۹	۲/۷۰
	کنترل	۸/۷	۳/۰۴	۹/۱	۲/۶۸

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس آموزش خودآگاهی مبتنی بر رویکرد معادرمانی بر متغیر پژوهش در گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون

مقیاس	متغیر شاخص	df	میانگین مجذورات	ضریب F	P-value	میزان تأثیر	توان آماری
شتابزدگی	پیش آزمون	۱	۲۴/۰۵	۵/۰۹۶	۰/۰۳۴	۰/۰۱۲	۰/۰۵۱
	عضویت گروهی	۱	۳۱/۹۹	۱۶/۷۱	۰/۰۰۲	۰/۵۱۶	۰/۶۳۱
راحت طلبی	پیش آزمون	۱	۲۹/۶۳	۱۲/۰۱۸	۰/۲۱۰	۰/۱۱۷	۰/۰۵۹
	عضویت گروهی	۱	۴۰/۹۴	۲۰/۶۰	۰/۱۴۹	۰/۵۳۴	۰/۴۴۷
خطرپذیری	پیش آزمون	۱	۵۶/۴۳	۴/۰۱۱	۰/۱۰۹	۰/۱۴۴	۰/۰۸۱
	عضویت گروهی	۱	۸۲/۲۱	۱۰/۳۱۶	۰/۱۵۶	۰/۳۱۹	۰/۵۹۶
ترجیحات جسمانی	پیش آزمون	۱	۳۸/۲۱	۵/۳۰۱	۰/۰۱۶	۰/۱۳۴	۰/۴۶۶
	عضویت گروهی	۱	۴۴/۱۵	۱۸/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۶۳۲	۰/۷۱۸
خودمحوری	پیش آزمون	۱	۱۹/۶۷	۱۰/۱۲	۰/۰۲۸	۰/۱۶۳	۰/۳۷۳
	عضویت گروهی	۱	۸۱/۳۳	۲۶/۵۹	۰/۰۰۷	۰/۶۶۲	۰/۶۹۶
ابراز خشم	پیش آزمون	۱	۳۷/۱۵	۷/۹۹	۰/۰۳۹	۰/۲۳۱	۰/۵۱۱
	عضویت گروهی	۱	۹۶/۶۴	۳۰/۴۱	۰/۰۰۳	۰/۶۵۹	۰/۸۶۵

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل داده ها نشان داد که بسته آموزشی خودآگاهی (مبتنی بر رویکرد معادرمانی) بر شتابزدگی، ترجیحات جسمانی، خودمحوری و ابراز خشم نوجوانان دختر تأثیر دارد. در تبیین این یافته ها باید گفت که درمان مبتنی بر معنا برای کسانی که با ناکامی وجودی یا ناتوانی در یافتن «دلیلی برای زندگی» روبه رو شده اند، مفید واقع می شود. هدف عمده از بسته آموزشی در پژوهش حاضر

این بود که دختران با شرکت در این جلسات گروهی و تبادل افکار و عقاید و یافتن معنایی برای آنچه که تا بدین روز بر آنها گذشته است، این توانایی و آگاهی را کسب کنند که زندگی همواره دارای معناست و می توان در هر پدیده ای که پیش می آید معنا و هدفی یافت. همچنین جلسات خودآگاهی (مبتنی بر رویکرد معادرمانی) گروهی، فرصتی فراهم کرد تا اعضا به شناخت، درک و رها سازی خود از موانعی که آزادی آنان را سد کرده، دست یابند و یا

مشارکت کامل و آگاهانه فرآیند فوق را تجربه کنند و بدین ترتیب خودمحوری و ابراز خشم شان داشته است.

همچنین در جلسات خودآگاهی (مبتنی بر رویکرد معنادرمانی) تلاش شد فرد را به این آگاهی برسانیم که اگرچه نمی‌تواند حوادث قطعی زندگی‌اش را تغییر دهد؛ اما می‌تواند یاد بگیرد تا روش مقابله با آنها را تغییر دهد و در مقابل آن رویداد واکنش نشان دهد. در پیامد این درمان، آزمودنی‌ها بر محوری که بین دو قطب شکوفایی و نومیدی کشیده شده است؛ از ناامیدی که از مظاهر بی‌معنایی در زندگی است، به سمت شکوفایی که از طریق معنی صورت می‌گیرد، حرکت نموده‌اند. بنابراین، معنا می‌تواند به شادی و رضایت همه جانبه افراد کمک کند (لنت، ۲۰۰۴).

همسو با این یافته‌ها و مون (۲۰۱۳) در تحقیقی با عنوان آزمون تجربی نظریه خودکنترلی پایین در میان ۲۷۷ نوجوان اسپانیایی نشان دادند که خودکنترلی پایین اثر معناداری بر روی انواع متنوع رفتارهای بزهکارانه - از جمله الکلیسم و مصرف مواد - داشته است. شریفی، جلالی و فتحی پور، (۱۳۹۵)، در تحقیقی نشان دادند که ارایه معنا درمانی بر روی افزایش میانگین نمرات مسئولیت‌پذیری و مهار کردن خود دانش‌آموزان مؤثر است.

در جلسات درمانی تلاش شد این مفهوم انتقال داده شود که از آنجا که معنی‌ها منحصر به فرد هستند، همواره در حال تغییرند؛ اما هرگز از بین نمی‌روند و زندگی هرگز فاقد معنا نیست. مطمئناً این امر تنها در صورتی قابل درک است که بدانیم همواره معنایی بالقوه برای یافتن معنی، حتی در ورای عشق و کار وجود دارد. البته ما عادت داریم که معنی را در خلق یک کار یا انجام یک وظیفه یا در تجربه یک چیز و یا تشویق یک شخص کشف کنیم؛ ولی هرگز نباید فراموش کنیم که ممکن است حتی در مواجهه با یک موقعیت نومیدکننده؛ مثلاً قربانی بی‌یاور زندگی شدن یا هنگام مواجهه با سرنوشتی محتوم نیز در زندگی معنایی بیابیم. بنابراین جلسات درمانی بر شتابزدگی و ترجیحات جسمانی دختران نیز اثر گذار بوده‌اند. دختران با شرکت در این جلسات گروهی و تبادل افکار و عقاید و یافتن معنایی برای آنچه که تا بدین روز بر آنها گذشته است، این توانایی و آگاهی را کسب کنند که زندگی همواره دارای معناست و می‌توان در هر پدیده‌ای که پیش می‌آید معنا و هدفی یافت. همچنین جلسات معنادرمانی گروهی، فرصتی فراهم کرد تا اعضا به شناخت، درک و رهاسازی خود از موانعی که

آزادی آنان را سد کرده، دست یابند و یا مشارکت کامل و آگاهانه فرآیند فوق را تجربه کنند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر باید به این نکته اشاره کرد که سنجش مرحله پیگیری مدتی پس از اجرای پس‌آزمون در طرح مطالعه به دلیل محدودیت‌های زمانی میسر نشد، که یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش می‌باشد. با توجه به یافته‌های پژوهش و بر اساس نتایج تحلیل آماری و نیز میزان تأثیرپذیری دختران، پیشنهاد می‌شود روان‌درمانگران، از آموزش‌های گروهی خودآگاهی (مبتنی بر رویکرد معنادرمانی) به منظور اصلاح نگرش‌ها برای تقویت مهار کردن خود که تضعیف آن که جلوی اراده معطوف به معنا را می‌گیرد، در دختران استفاده کنند.

در پژوهش حاضر به مطالعه دانش‌آموزان نوجوان دختر ۱۳ تا ۱۸ ساله شهر تهران پرداخته شد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی اثربخشی رویکرد خودآگاهی مبتنی بر معنادرمانی در پسران و سایر رده‌های سنی پرداخت و میزان اثربخشی را مورد مقایسه تطبیقی قرار داد.

منابع

- آسایش، محمد حسن؛ و قاضی، قاسم (۱۳۹۵). مشاوره و درمان هستی‌گرایانه (مبانی درمان وجودی و معنادرمانی). تهران: پژوهشگران نشر دانشگاهی.
- بشیریان، علی، حیدرنیا؛ علیرضا، وردی پور حمید اله؛ و حاجی زاده، ابراهیم (۱۳۹۱). بررسی رابطه مهار کردن خود با تمایل نوجوانان به مصرف مواد مخدر. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان، ۲۰(۱)، ۴۵-۵۵.
- زنجیران، شایسته؛ کیانی، لیلیا؛ زارع، مریم؛ و شایقیان، زینب (۱۳۹۴). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر احساس تنهایی زنان سالمند مقیم سرای سالمندان، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۶(۳)، ۶۷-۶۰.
- رهگشا، امیرحسین؛ موسوی، ایمان؛ و علوی اردکانی، محمد. (۱۳۹۶). پیشگیری ر شد مدار از بزهکاری کودکان و نوجوانان در فضای سایبر. نشریه آفاق علوم انسانی، ۱۰، ۱-۱۴.
- زینالی، علی؛ و شریفی، حسن پاشا. (۱۳۹۶). عوامل خطر و محافظت‌کننده سومصرف الکل و مواد در نوجوانان. مجله پزشکی ارومیه، ۲۸(۱۲)، ۷۸۲-۷۷۰.
- عبدی، عباس؛ عبدالمجید احمدیان؛ و فاطمه شهبانی زاده. (۱۳۹۵). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر تاب‌آوری و سرسختی روان

Houchins, S. C., . . . Wetter, D. W. (2017). Mechanisms underlying mindfulness-based addiction treatment versus cognitive behavioral therapy and usual care for smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(11), 1029-1040.

شناختی دانش آموزان مقطع متوسطه ناحیه دو آموزش و پرورش

شهرستان کرمان، دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری، تهران، موسسه اطلاع رسانی نارکیش.

علیوردی نیا، اکبر؛ و یونسسی، عرفان (۱۳۹۳). تأثیر میزان خودکنترلی بر ارتکاب جرم در میان دانشجویان. *راهبرد فرهنگ*، ۲۶، ۱۱۸-۹۳. قاسمی، ملیحه (۱۳۸۵). تأثیر آموزش مهار کردن خود به شیوه گروهی در افزایش سخت رویی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

قوامی، مریم؛ و لادن معین (۱۳۹۵). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افزایش خودکارآمدی بیماران مبتلا به ام اس شهر شیراز، کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز، پژوهش شرکت ایده بازار صنعت سبز.

نعمت زاده، آناهیتا؛ باقری، فریبرز؛ و ابوالمعالی، خدیجه (۱۳۹۷). نقش واسطه ای تنظیم شناختی-هیجانی در رابطه بین والد-فرزندی و پرخاشگری. *مجله علوم روان شناختی*، ۱۷(۶۸)، ۴۶۲-۴۵۳.

نجاتی، مریم؛ میرنسب، میرحمود؛ و فتحی آذر، اسکندر (۱۳۹۶). مقایسه ترازهای تحولی ادراک خود در نوجوانان زورگو و همتایان بهنجار. *مجله علوم روان شناختی*، ۱۶(۶۱)، ۱۲۳-۱۰۵.

یوسفی، ناصر (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی دو رویکرد مشاورهای و رواندرمانی گشتالت درمانی و معنا درمانی در کاهش نشانگان افسردگی، اضطراب و پرخاشگری در میان زنان متقاضی طلاق مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده شهرستان سقز. مقاله ارائه شده در دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.

Baumeister, R.F., & Nadal, A.C. (2017). Addiction: Motivation, action control, and habits of pleasure. *Motivation Science*, 3(3), 179-195.

Grasmick, H.; R. Bursik & B. Arneklev. (1993). Reduction in Drunk Driving as a Response to Increased Threats of Shame, Embarrassment, and Legal Sanctions. *Criminology*, 31, 41-67.

Jankowski, P.J., Meca, A., Lui, P.P., & Zamboanga, B.L. (2018). Religiousness and acculturation as moderators of the association linking acculturative stress to levels of hazardous alcohol use in college students. *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication.

Leahy, Robert L., Dennis D. Tirch, and Lisa A. Napolitano. (2012). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford press.

Lent, R.W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482-509.

Spears, C.A., Hedeker, D., Li, L., Wu, C., Anderson, N.K.,