



مروری بر مقالات

اثربخشی معنادرمانگری و گشتالت درمانگری

در درمان اضطراب، افسردگی و پرخاشگری

دکتر سیداحمد احمدی و همکاران
تلخیص و تدوین: فرزانه اسلامی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

چکیده

این پژوهش با هدف مقایسه معنادرمانگری و گشتالت درمانگری در کاهش نشانه‌های پرخاشگری افسردگی و اضطراب دانشجویان صورت گرفت. بدین منظور ۹۰ دانشجوی مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد به‌طور تصادفی و برابر در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل قرار گرفتند. گروه‌های آزمایشی فنون معنادرمانگری و گشتالت درمانگری را در ۱۲ جلسه ۱ ساعته، هفته‌ای یک بار دریافت کردند. پرخاشگری، افسردگی و اضطراب دانشجویان با استفاده از فهرست تجدید نظر شده نشانه‌های مرضی و مصاحبه تشخیصی براساس DSM-IV-TR، پیش از درمان، پس از درمان و ۶ ماه بعد از اتمام درمان ارزیابی شدند. هیچ تفاوت معناداری بین میانگین پیش‌آزمون سه گروه وجود نداشت. معنادرمانگری و گشتالت درمانگری، هر دو نشانه‌های پرخاشگری و اضطراب را کاهش دادند. کاهش نشانه‌ها در مرحله پی‌گیری نیز مشهود بود. معنادرمانگری و گشتالت درمانگری در درمان اضطراب و پرخاشگری تفاوت معناداری نداشتند؛ اما معنادرمانگری در درمان افسردگی مؤثرتر از گشتالت درمانگری بود.

کلیدواژه‌ها: معنادرمانگری، گشتالت درمانگری، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری

مقدمه

پیشرفت علم، فن‌آوری و گسترش روز افزون اطلاعات در عصر جدید از یک سو شرایط زندگی را تسهیل کرده است و از سوی دیگر دگرگونی‌های سریع اجتماعی، تغییر سبک زندگی و پیچیدگی‌های زندگی امروزی سلامت، بهداشت و آرامش را تهدید می‌کند و مشکلات زندگی آسیب‌پذیری انسان‌ها را افزایش می‌دهد، به همین دلیل افراد اغلب از اضطراب، افسردگی، رنجش بی‌دلیل یا بی‌کفایتی در رویارویی با مشکلات زندگی رنج می‌برند (پالمر، ۲۰۰۱). خشنود زیستن در دورانی که تغییرات سریع اجتماعی و فن‌آوری به وقوع می‌پیوندد کار آسانی نیست. افزایش داروهای آرام‌بخش، قرص‌های خواب‌آور، الکل، جنایت‌های خشونت‌بار و توسل روز افزون به مراقبه و انواع شیوه‌های درمانگری برای دستیابی به تسکین، دلیل این مدعاست (آیوی، ۲۰۰۰). درمانگران گشتالتی نگر به رابطه بین جسم، روان و آگاهی و تجلی آن در رفتار بسیار اهمیت می‌دهند و یکپارچگی و تعادل روانی فرد را در سایه اتحاد کل وجود او می‌بینند (گلن، ۲۰۰۸). برخی از درمانگران معتقدند که زندگی روزمره شامل حوادث تکراری، ادراک تهدید شدگی و در نظر گرفتن شیوه‌های مقابله با آن‌ها و سرانجام سازگاری کم و بیش موفقیت‌آمیز با تهدید

روش

طرح تحقیق این پژوهش آزمایشی است. جامعه تحقیق متشکل از دانشجویانی بود که برای حل مشکلات روانی به مرکز مشاوره دانشگاه مهاباد مراجعه می‌کردند. از این جامعه به شیوه تصادفی ساده ۹۰ دانشجو انتخاب و با استفاده از فهرست تجدید نظر شده نشانه‌های مرضی SCL-۲۵-R (دروگاتیس، ۱۹۷۵، نسخه فارسی نجاریان و داودی، ۱۳۸۰) و مصاحبه تشخیصی تکمیلی بر مبنای DSM-IV-TR (۲۰۰۰)، میزان پرخاشگری، افسردگی و اضطراب آنان اندازه‌گیری شد و به تصادف در سه گروه ۳۰ نفری (گروه گشتالت درمان‌گری، معنادرمان‌گری و کنترل) قرار گرفتند. دانشجویان گروه اول با روش گشتالت درمان‌گری به صورت انفرادی و براساس مدل پرز و دیگران (۱۹۵۱) درمان شدند. فرایند درمان شامل برقراری رابطه، دادن آگاهی، کسب تجربه در جلسه درمان، تقویت خودمسئولیتی، تقویت خود نظم‌جویی و ایجاد کلیت در شخصیت فرد و دادن تکلیف بود. این شیوه درمان‌گری در ۱۲ جلسه یک ساعتی، هفته‌ای یک بار ارائه شد. دانشجویان گروه دوم با روش معنادرمان‌گری به صورت انفرادی براساس مدل فرانکل (۱۹۶۷) مورد درمان قرار گرفتند. فرایند درمان شامل قبول مسئولیت، تحقق خود، امید به زندگی، ایجاد معنا در زندگی، ایمان و معنویت درمان‌گری و قصد متضاد و دادن تکلیف بود. این شیوه درمان‌گری در ۱۲ جلسه یک ساعتی، هفته‌ای یک بار ارائه شد. بعد از ۶ ماه اثر درمان‌گری‌ها پی‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از نسخه فارسی فهرست SCL-۹۰-R (نجاریان و داودی، ۱۳۸۰) و مصاحبه تشخیص بالینی، در سه مرحله قبل، بعد و پیگیری به دست آمدند. آزمون SCL-۹۰-R دارای ۹۰ سؤال و ۹ مقیاس شکایت‌های جسمانی، وسواس بی‌اختیاری، حساسیت بین فردی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، هراس، افکار پارانوئید و روان‌گسسته‌واری است. مواد آزمون بر مبنای مقیاس ۵ درجه‌ای (۰=هیچ، ۱=کمی، ۲=تاحدی، ۳=زیاد، ۴=شدت) ارزیابی می‌شوند. در این بررسی از سه مقیاس اضطراب، افسردگی و پرخاشگری استفاده شد.

بحث و نتیجه‌گیری

به‌طور کلی یافته‌ها نشان دادند که روش‌های گشتالت درمان‌گری و معنادرمان‌گری در کاهش نشانگان پرخاشگری، افسردگی و اضطراب مؤثر هستند.

پرخاشگری

یافته‌های پژوهش نشان دادند که روی‌آورد گشتالت‌درمان‌گری پرز و دیگران (۱۹۵۱) در کاهش پرخاشگری دانشجویان مؤثر بوده است. بر مبنای نظریه پرز با وجود آن که ناکامی اساس پرخاشگری است، اما تجربه‌ای مثبت نیز به حساب می‌آید. افزون بر این، پرخاشگری‌ها به علت ناکامی‌های غیرقابل تغییر محیط، به‌وجود می‌آیند. بنابراین باید با افزایش آگاهی فرد، پذیرش منطقی ناکامی را در وی افزایش داد.

است (پالمر، ۲۰۰۱). بسیاری از افراد در برابر مشکلات تسلیم می‌شوند و دیگر نمی‌توانند از عهده کارها برآیند. برخی دیگر سبک زندگیشان مبتنی بر خود‌ویرانگری است و با شیوه‌های روبرویی ناکارآمد و ناپهناجر سود می‌جویند (ژاکوپس، ۲۰۰۵). بنابراین افراد نیازمند به کمک هستند. این کمک‌ها با به‌کارگیری روش‌های درمان‌گری، امکان‌پذیر است. معنادرمانگری و گشتالت‌درمانگری از جمله روش‌هایی هستند که از دیرباز سهم به‌سزایی در کاهش رنج انسان ایفا کرده‌اند.

معنادرمان‌گری

معنا درمانگری معادل واژه «لوگوتراپی» یونانی است. واژه «لوگوس» معادل معنا و «تراپی» به معنای درمان‌گری است. این شیوه درمان‌گری کم‌تر به گذشته توجه دارد و بیشتر بر آینده و معنای زندگی تأکید می‌کند (پاول، ۲۰۰۷). معنادرمان‌گری توسط فرانکل مطرح شد. او در کار مشاوره با مراجعان سعی می‌کرد تا مراجع را به سوی هدفی که به زندگی معنا دهد، هدایت کند (پاول، ۲۰۰۷). این روی آورد بر مفاهیمی مانند معناجویی در زندگی، ناکامی فرد، روان‌آزردگی اندیشه زاد، تکاپوی اندیشه‌های، قصد متضاد، معنای عشق و معنای رنج در جریان درمان توجه دارد. به اعتقاد معنادرمان‌گران، ناکامی علت اصلی روان‌آزردگی است؛ که در اصطلاح به آن روان‌آزردگی اندیشه‌زاد گویند؛ تلاش فرد برای یافتن معنا در زندگی به معنای تکاپوی اندیشه است و قصد متضاد که به آن قصد قوی یا وافر هم می‌گویند، تمایل به وقوع آن چیزی است که با رخ دادن آن مخالفیم. در این روی آورد از روش‌های مشاوره‌ای قبول مسئولیت، تحقق خود، زندگی‌گذران و معنویت و ایمان استفاده می‌شود (شولنبرگ، ۲۰۰۳).

گشتالت درمان‌گری

گشتالت درمانگری که به وسیله پرلز، هیفرلاین و گودمن در سال ۱۹۵۱ کامل شد، بر رشد، خودآگاهی و محتوای آگاهی یعنی بر آگاهی فرد از ارتباط با خود، دیگران و جهان تأکید دارد (بیه و شن، ۲۰۰۷). این نظریه بیشتر از چگونگی عمل سؤال می‌کند؛ به چرایی کاری ندارد، به تجربه‌های کنونی و اینجا و مفاهیمی مانند سد شدن آگاهی، برون‌فکنی، بازگشت، یکی شدن، خودمسئولیتی و خودنظم‌جویی توجه دارد. به عبارت دیگر در این نوع درمان‌گری سعی بر آن است که سدهای آگاهی برداشته شود و پیوستار آگاهی افزایش یابد. درمان‌گران پیرو این مکتب سعی می‌کنند توانایی فرد را برای خودنظم‌جویی افزایش دهند (ویت و دیاک، ۲۰۰۷). در این روی آورد از روش‌های خاص گشتالت‌درمان‌گری مانند تکمیل کارهای ناتمام، تمرین‌های گفتاری، آگاهی جسمانی و گسترش آگاهی استفاده می‌شود.

بررسی حاضر به بررسی میزان تأثیر شیوه‌های معنا درمان‌گری و گشتالت‌درمان‌گری بر کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و پرخاشگری اختصاص یافته است.

در جلسه‌های درمان‌گری، مراجعان باید به این بینش دست یابند که ناکامی برای تحول لازم و ضروری است، در طول زندگی نمی‌توان از تجربه ناکامی رها شد بنابراین تنها با پذیرش ناکامی است که امکان کاهش پرخاشگری وجود دارد. از سوی دیگر نتایج پژوهش نشان دادند که معنادرمان‌گری نیز مانند گشتالت درمان‌گری در کاهش پرخاشگری اثر داشته است. اثر معنادرمان‌گری در کاهش پرخاشگری با بررسی‌های فرانکل (۱۹۶۷)، راجرز (۱۹۸۷)، پاول و سومو (۲۰۰۷) مبنی بر این که فقدان هدف، معنا و عشق به زندگی به رفتارهای تهاجمی و پرخاشگرانه بیشتر منجر می‌شود، همخوانی دارد. یکی از مفاهیم معنادرمان‌گری، معنای رنج است، هنگامی که مراجع با سرنوشت یا وضع غیرقابل اجتناب و غیرقابل تغییری مواجه می‌شود، می‌تواند معنای رنج را دریافت کند و آن را بپذیرد.

اکثر دانشجویان دانشگاه‌ها، وضع موجود (سختی دوران تحصیل، هزینه بالا، دوری از خانواده، نگرانی در مورد شغل آینده) را رنج‌آور می‌دانند، این شرایط رنج‌آور تأثیر زیادی در بروز پرخاشگری دارد. بنابراین با پذیرش رنج و یافتن معنایی در آن، پرخاشگری دانشجویان به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد. زیرا اساس معنادرمان‌گری این نیست که فرد را از رنج نجات دهد و به لذت برساند بلکه هدف معنادرمان‌گری این است که مراجع بتواند معنای رنج را دریافت کند و آن را بپذیرد.

افسردگی

معنادرمان‌گری در کاهش افسردگی نیز مؤثر بود. یکی از مفاهیم اساسی مشاوره معنادرمان‌گری، معناجویی در زندگی، ناکامی فرد، روان‌آزردگی اندیشه‌زاد، تکاپوی اندیشه‌ای، زندگی تهی (بی‌هدف)، معنای عشق و معنای رنج در جریان درمان‌گری است. افراد افسرده، ناامید، پوچ‌گرا، غمگین، اندوهناک و بی‌هدف‌اند. بنابراین با روش معنادرمان‌گری می‌توان به زندگی آن‌ها معنادار داد.

دانشجویان نیز به دلیل شرایط محیطی و گاه دوری از خانواده و تحمل ناکامی، نگران و افسرده‌اند و به همین دلیل با معنادرمان‌گری می‌توان هیجان، تکاپوی اندیشه و فعالیت را که از لوازم بقای زندگی است، در آنان زنده کرد. در این پژوهش نیز معنا درمان‌گری تأثیر چشمگیری بر کاهش افسردگی دانشجویان داشته است، که با مفاهیم بنیادی این نظریه همخوانی دارد.

نتایج پژوهش نشان دادند که گشتالت درمان‌گری نیز مانند معنادرمان‌گری در کاهش افسردگی اثر داشته است. روی آورد گشتالت درمان‌گری بر برون‌فکنی، خودنظم‌جویی، وحدت کلی و انجام کارهای ناتمام تأکید دارد. افراد افسرده اغلب قادر به تخلیه هیجانی مناسب نیستند و احساس‌های خود را سرکوب می‌کنند. از طریق گشتالت درمان‌گری می‌توان برون‌ریزی را تسهیل کرد و خود تخریب‌گری را در افراد کاهش داد. دانشجویان افسرده اغلب از توانایی خودنظم‌جویی نیز برخوردار نیستند، به عبارتی به درماندگی آموخته شده رسیده‌اند. از طریق گشتالت درمان‌گری می‌توان توانایی خودگردانی را در دانشجویان افزایش داد. فردی که بتواند به زندگی خود نظم دهد، کمتر دچار مشکل می‌شود. عدم تکمیل

کارهای ناتمام که از مشکلات ناشی از توانایی پایین افراد افسرده در خودنظم‌جویی است، با روش گشتالت درمان‌گری برطرف می‌شود. در پژوهش حاضر نیز با آموزش تکمیل کارهای ناتمام، افسردگی دانشجویان کاهش یافت.

اضطراب

به‌طور کلی یافته‌ها نشان دادند که روش‌های گشتالت درمان‌گری و معنادرمان‌گری اضطراب دانشجویان را کاهش می‌دهد. روی آورد معنادرمان‌گری اضطراب را ناشی از قصد قوی یا قصد وافر می‌داند، بنابراین در خلال درمان‌گری مراجعان درمی‌یابند که بر رهایی از مشکل تأکید نکنند بلکه با پذیرش آن، با مشکل خود زندگی کنند. در این پژوهش نیز دانشجویان به دلیل ناراضی‌تی از وضع موجود مانند سختی دوران تحصیل، هزینه تحصیل، دوری از خانواده، نگرانی در مورد شغل آینده به شدت مایل بودند تا هرچه زودتر این شرایط تغییر کند. به همین دلیل گشتالت درمان‌گری با ارائه قصد متضاد، اضطراب دانشجویان را کاهش داد. از سوی دیگر گشتالت درمان‌گری اضطراب را ناشی از شکاف بین زمان حال و آینده می‌داند. دانشجویان اغلب از آینده‌ای تاریک و مبهم نگرانند و به وضع حال

کمتر توجه می‌کنند، در روی آورد گشتالت درمان‌گری با افزایش پیوستار آگاهی، برداشتن سدها در برابر آگاهی، کشاندن فرد به زمان حال، می‌توان اضطراب را کاهش داد. از دیگر دلایل اضطراب دانشجویان، این است که سرنوشت خود را محصور عوامل غیر ارادی یعنی جبرگرایی و محیط تصور می‌کنند. درحالی که معنادرمان‌گری انسان را صاحب عقل و اختیار می‌داند و زندگی را بر پایه آزادی و اختیار تبیین می‌کند. بنابراین بر مبنای اختیار، دانشجویان این نوع زندگی را انتخاب کرده‌اند. به همین دلیل با به کارگیری معنادرمان‌گری و تأکید بر قدرت انتخاب، اضطراب دانشجویان کاهش یافته است.

همچنین نتایج پژوهش بین دو روی آورد گشتالت درمان‌گری و معنادرمان‌گری در کاهش اضطراب و پرخاشگری تفاوت معناداری را نشان ندادند، اما روی آورد معنادرمان‌گری در کاهش افسردگی مؤثرتر از گشتالت درمان‌گری بود.

به‌طور کلی نتایج پژوهش نشان دادند که دو روی آورد مشاوره و روان‌درمان‌گری (گشتالت درمان‌گری و معنادرمان‌گری) نشانگان افسردگی، اضطراب و پرخاشگری را در دانشجویان کاهش می‌دهد و اثر این دو روش از پایایی مناسبی نیز برخوردار است. نتایج این پژوهش در زمینه پیشگیری، درمان و پژوهش کاربرد زیادی برای درمان‌گران و محققان دربردارد زیرا با تأیید نتایج اساسی، این پژوهش پشتوانه علمی محکمی برای مشاوران و درمان‌گران در کاربرد روی آورده‌های گشتالت‌درمان‌گری و معنادرمان‌گری جهت کمک به مراجعان با اختلال‌های اضطراب به افسردگی و پرخاشگری فراهم می‌کند.

متن کامل مقاله در فصل‌نامه علمی - پژوهشی روان‌شناسان ایرانی، سال پنجم، شماره ۱۹، بهار ۱۳۸۸ به چاپ رسیده است. ■

یکی از مفاهیم معنادرمان‌گری، معنای رنج است، هنگامی که مراجع با سرنوشت یا وضع غیرقابل اجتناب و غیرقابل تغییری مواجه می‌شود، می‌تواند معنای رنج را دریافت کند و آن را بپذیرد