

# Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy, Logotherapy-based Group Counseling, and Their Combination on the Treatment of Grief Caused by Adolescent Girls' Love Trauma

Fereshteh Akbari (MSc)<sup>1</sup> , Mokhtar Arefi (PhD)<sup>2,\*</sup> 

<sup>1</sup> PhD Student, Department of Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Counseling, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

\* **Corresponding Author:** Mokhtar Arefi, Department of Counseling, Islamic Azad University, Kermanshah Branch, Kermanshah, Iran. Email: Arefi.2020@gmail.com

## Abstract

**Received:** 29/12/2020

**Accepted:** 27/01/2021

### How to Cite this Article:

Akbari F, Arefi M. Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy, Logotherapy-based Group Counseling, and Their Combination on the Treatment of Grief Caused by Adolescent Girls' Love Trauma. *Pajouhan Scientific Journal*. 2021; 19(2): 1-9. DOI: 10.52547/psj.19.2.1

**Background and Objective:** The present study aimed to investigate the effectiveness of rational emotive behavior therapy, group logotherapy, and their combination on the treatment of grief triggered by love trauma in adolescent girls.

**Materials and Methods:** Out of 50 adolescent girls who referred to the counseling center, 36 cases were diagnosed with love trauma using the Ross (1999) Love Trauma Scale. They were selected as research sample and assigned to four groups (n=12 in each group). All participants answered the love trauma test in the pre-test stage. The first group received rational emotive behavior therapy, the second group received Logotherapy-based group counseling, a combination both methods was used in the third group, and the fourth group did not receive any intervention. The Ross Love Trauma Scale was then administered in the four groups in the post-test phase. The changes of the four groups were compared using the analysis of covariance and Bonferroni post hoc test.

**Results:** Based on the results of analysis of covariance, the increase in the scores of treatment of love trauma in the post-test was significant. The results of Bonferroni test showed that all three treatments were effective in the treatment of love trauma in adolescent girls; nonetheless, the combined method was more effective, compared to the two other treatment methods.

**Conclusion:** As evidenced by the obtained results, a combined method of rational emotive behavior therapy and group logotherapy can significantly reduce the grief triggered by love trauma.

**Keywords:** Behavioral Rational Therapy; Emotional; Logotherapy; Love Trauma

# اثربخشی درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری گروهی، معنادرمانی گروهی و تلفیق آن‌ها بر درمان سوگ ناشی از ضربه عشق دختران نوجوان

فرشته اکبری<sup>۱</sup>، مختار عارفی<sup>۲\*</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکترای مشاوره، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

<sup>۲</sup> دکترای مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

\* نویسنده مسئول: مختار عارفی، گروه مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران. ایمیل: Arefi.2020@gmail.com

## چکیده

**سابقه و هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری گروهی، معنادرمانی گروهی و تلفیق آن‌ها بر درمان سوگ ناشی از ضربه عشق در دختران نوجوان است.

**مواد و روش‌ها:** نمونه پژوهش ۳۶ دختر نوجوان از بین ۵۰ دختر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بودند که با استفاده از مقیاس ضربه عشق Ross (۱۹۹۹) دچار ضربه عشقی تشخیص داده شدند. سپس به‌صورت تصادفی به ۴ گروه ۱۲ نفری تقسیم شدند. تمام شرکت‌کننده‌ها به آزمون ضربه عشق در مرحله پیش‌آزمون پاسخ دادند. برای گروه اول درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری گروهی، برای گروه دوم معنادرمانی گروهی و برای گروه سوم درمان ترکیبی از هر دو روش به کار گرفته شد. گروه چهارم هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. سپس مقیاس ضربه عشق Ross در مرحله پس‌آزمون در چهار گروه اجرا شد. تغییرات چهار گروه با استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بنفرونی مقایسه شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد افزایش نمره‌های درمان سوگ ناشی از ضربه عشق در پس‌آزمون معنی‌دار بوده است. نتایج آزمون بنفرونی نشان داد هر سه روش درمانی در افزایش درمان سوگ ناشی از ضربه عشق در دختران نوجوان مؤثر بوده‌اند، ولی درمان تلفیقی در مقایسه با دو روش درمان به‌طور جداگانه اثربخشی بیشتری داشته است.

**نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش نشان می‌دهد درمان تلفیقی معنادرمانی و درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری می‌تواند به‌طور معناداری سوگ ناشی از ضربه عشق را کاهش دهد.

**واژگان کلیدی:** درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری؛ ضربه عشق؛ معنادرمانی

## مقدمه

برای جوانان همراه با تجربه‌های جدید ازجمله ارتباط با جنس مقابل یا مکمل است. تغییر موقعیت و دوری از خانواده موجب اولویت‌یافتن نیازهای عاطفی می‌شود و بر احتمال درگیر شدن در روابط عاطفی با جنس مکمل می‌افزاید. در این سن به‌تدریج یافتن شریک زندگی به رویداد مهمی در زندگی تبدیل می‌شود و ممکن است پدیده عشق در فرد ظهور یابد [۲]. انحلال روابط عاشقانه از لحاظ تجربی با انواع پاسخ‌های منفی جسمی و روانی اعم از اضطراب، افسردگی، آسیب‌شناسی روانی، تنهایی، سرکوبی سیستم ایمنی، بیماری‌های جسمی کشنده و غیرکشنده یا تصادفات و کاهش طول عمر با مرگ فوری از

تقریباً بیشتر متخصصان روان‌شناسی و علوم تربیتی بر این باورند که نوجوانی حساس‌ترین، بحرانی‌ترین و مهم‌ترین دوره رشد انسان‌هاست. در این دوره نوجوانان وضعیت روانی باثباتی ندارند و معمولاً در این دوره بیشترین مشکلات رفتاری برای نوجوانان به وجود می‌آید [۱]. درگیری در روابط عاشقانه یکی از مسائل موجود در این سنین است.

روابط عاشقانه یک تلاش چالش‌برانگیز است که افراد آن را به‌عنوان یک هدف اصلی در زندگی جست‌وجو می‌کنند و زمانی که این روابط پایان می‌یابد، خاتمه آن ممکن است زیانبار و از لحاظ عاطفی ناراحت‌کننده باشد. ورود به دبیرستان و دانشگاه

طریق خودکشی یا قتل همراه است [۳].

از نظر Ross (۲۰۰۷) شکست عشقی مجموعه علائمی است که پس از پایان یافتن رابطه عاطفی به وجود می‌آید و عملکرد فرد را در حوزه‌های مختلف همچون تحصیلی، اجتماعی و شغلی تحت تأثیر قرار می‌دهد. تجربه هر از دست‌دادنی را می‌توان حل مجدد فرایند جدایی-تفرد دانست که از بنیادی‌ترین و مؤثرترین الگوهای تبیینی روان‌تحلیلی است و در مفهوم دل‌بستگی ریشه دارد. عاشق ناکام، سوگوار است و در وهله اول باید این سوگ را پذیرفت و فرایند سوگواری را تسهیل کرد [۴]. با وجود اینکه عشق می‌تواند یکی از شگفت‌انگیزترین و شیرین‌ترین هیجانات انسان باشد، اما ممکن است به عنوان دردناک‌ترین تنش افراد نیز شناخته شود [۵]. یکی از عمیق‌ترین تجربه‌های از دست‌دادن و سوگ را می‌توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه دید. از دست‌دادن به معنای عام، غالباً ناشی از مرگ است، درحالی‌که از دست‌دادن در روابط رمانتیک عمدتاً ناشی از خاتمه رابطه توسط یکی از طرفین یا هر دوی آن‌هاست [۶].

هرچند پژوهش‌های کنترل‌شده‌ای در داخل و خارج از کشور به‌منظور درمان افراد دچار شکست عاطفی صورت نگرفته است، با این حال معنادرمانی در میزان رسیدن به اهداف و تجربیات ارزشمند ذاتی در زندگی فرد می‌تواند مؤثر باشد [۷]. درمان وجودی یکی از درمان‌هایی است که به روابط بین‌فردی، فرایند حوادث زندگی و واکنش‌های متقابل افراد توجه بسیار دارد و در زمینه مسائل بین‌فردی، راهکارهای کاربردی ارائه می‌دهد و در نتیجه می‌تواند مفید باشد. در رویکرد وجودی مفهوم مسئولیت‌پذیری و آزادی ارتباط نزدیکی با برخی اختلالات روان‌شناختی نظیر افسردگی دارد [۸]. رویکرد درمان وجودی می‌تواند در تصمیم‌گیری و هدف‌گذاری به افراد وابسته کمک کند؛ زیرا درمانگر وجودی می‌تواند این آگاهی را به فرد بدهد که نباید همیشه به‌عنوان موجودی منفعل برخورد کند که رویدادها زندگی او را رقم می‌زنند و اهداف او را تعیین می‌کنند. گروه بخشی از جهان و موقعیتی برای رویارویی وجودی اعضا است. در گروه‌درمانی به افراد کمک می‌شود به سطح عمیق‌تر و وسیع‌تری از آگاهی نسبت به ساختار وجودی خود برسند [۹].

رویکرد وجودی نوعی شیوه درمانی است که به دنبال کسب توانایی برای رسیدن به خود واقعی، گسترش دید نسبت به خود و دنیای اطراف و روشن کردن چیزهایی است که به زندگی حال و آینده فرد معنا می‌دهد [۱۰]. هسته مرکزی معنادرمانی این است: «اگر زندگی کردن، رنج‌بردن است، برای زنده‌ماندن باید ناگزیر معنایی در رنج‌بردن یافت»، اما هیچ‌کس نمی‌تواند این معنا را برای دیگری بیابد. هرکس باید معنای زندگی را خودش پیدا کند و مسئولیت آن را بپذیرد. از این‌رو، به نظر می‌رسد معناییابی در زندگی می‌تواند تأثیرات عمیقی بر کاهش مشکلات

روانی گروه‌های مختلف بالینی داشته باشد [۱].

در همین راستا تحقیقات نشان می‌دهد درمان وجودی بر افزایش کیفیت زندگی و معنای آن تأثیرگذار است [۱۱]. همچنین تأثیر معنادرمانی گروهی به افزایش عزت‌نفس و شادکامی در افراد منجر می‌شود [۱۲]. معنادرمانی در کاهش علائم ناشی از شکست عاطفی تأثیرگذار است و باورهای معنوی بر سلامت جسمی، روحی و اجتماعی انسان نقش دارد [۴]. پیشینه پژوهش نیز نشان می‌دهد درمان شناختی وجودی باعث حل‌وفصل مشکلات هیجانی و کیفیت زندگی افراد می‌شود [۱۳]. همچنین معنای زندگی بر سلامت روان‌شناختی افراد و مکانیسم‌های اساسی آن‌ها تأثیرگذار است [۱۴]. وجود معنا در زندگی به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر PTSD، افسردگی و آسیب‌های جنگی مؤثر است [۱۵].

گروهی از درمانگران که به درمانگران شناختی معروف هستند، اعتقاد دارند تفکر یا به مفهوم وسیع‌تر شناخت، نقش اساسی و مهمی در چگونگی بروز رفتار آدمی ایفا می‌کند. به بیان دیگر، عمل انسان به اندیشه و میزان تأکید او بر عقاید و ادراک‌های اشتباه او درباره منشأ مشکلات روان‌شناختی بستگی دارد [۱۶]. آلبرت الیس معتقد است بیماری روانی از افکار نادرست ناشی می‌شود که عنصر تشکیل‌دهنده آن، باورهای غیرمنطقی است. این باورها به این دلیل غیرمنطقی هستند که واقعیت‌های زندگی فرد آن‌ها را تأیید نمی‌کند، همچنین غیرکارکردی هستند؛ یعنی به فرد آسیب هیجانی و رفتاری وارد می‌کنند [۱۷].

هدف درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری (REBT: Rational-Emotive-Behavioral Therapy) این است که انسان‌ها بتوانند اختلالات هیجانی خود را به حداقل برسانند و زندگی شادی داشته باشند. همچنین به آن‌ها یاد دهد با احساسات منفی خویش مثل تأسف، ندامت، ناکامی و آزرده‌گی برخورد مؤثری کنند. افراد به کمک این درمان می‌توانند با احساسات منفی نابیایی چون افسردگی، اضطراب و بی‌ارزشی کنار بیایند [۱۸]. تلفیق درمان شناختی رفتاری گروهی و معنادرمانی گروهی به‌عنوان یکی از پراستفاده‌ترین درمان‌های اثربخشی لازم، برای کاهش حالات خلقی و عاطفی و سازگاری روانی مؤثر است [۱۹]. یافته‌های پژوهشی دیگر حاکی از آن است که درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری در درمان و رشد فردی افراد وابسته به سلامت جسمانی مؤثر است [۲۰]. همچنین درمان عقلانی عاطفی بر کنترل احساسات تأثیر معنی دارد [۲۱]. تأثیر خودگفت‌وگویی عقلانی و منطقی باعث عملکرد بهتر گلف‌بازان می‌شود [۲۲]. همچنین رفتاردرمانی شناختی در کاهش افسردگی دانشجویان گرفتار شکست عاطفی مؤثر است [۲۳].

بر اساس آنچه به‌عنوان پیشینه نظری و پژوهشی موضوع پژوهش بیان شد، اهمیت این پژوهش در این نکته نهفته است

تشخیص داده شدند. این تعداد با گمارش تصادفی به چهار گروه دوازده نفری REBT، معنادرمانی گروهی، تلفیقی و گروه کنترل تقسیم شدند و هر چهار گروه قبل از اجرای فرایند درمان به مقیاس ضربه عشق Ross پاسخ دادند. دامنه سنی آزمودنی‌ها بین ۱۵ تا ۱۸ سال بود. تعداد جلسات درمانی برای هر کدام از گروه‌های عقلانی-عاطفی-رفتاری و معنادرمانی گروهی ۷ جلسه و هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود، گروه تلفیقی در هر دو جلسه درمانی در هفته شرکت کردند. گروه کنترل هیچ درمانی را دریافت نکردند.

ملاک‌های ورود آزمودنی‌های گروه آزمایش برای اجرای درمان به این شرح بود: دریافت نکردن هرگونه درمان دیگر در طول دوره پژوهش، نداشتن بیماری روان‌پزشکی، مجرد بودن و ازدواج نکردن در فرایند پژوهش. شیوه عقلانی-عاطفی-رفتاری به کار گرفته شده در این پژوهش از الگوی آسیب‌شناسی الیس و متمرکز بر باورهای غیرمنطقی گرفته شد. با توجه به اینکه جلسات به صورت هفتگی طراحی و تشکیل می‌شد، فاصله میان جلسات به تمرین روش‌های جدیدتر رفتارکردن و تفکرکردن قبل از رفتن به مرحله بعدی درمان اختصاص می‌یافت. در بین جلسات شرکت‌کننده‌ها تشویق می‌شدند مهارت‌های اکتسابی جدیدشان را با شیوه‌های عقلانی-عاطفی-رفتاری، معنادرمانی گروهی یا ترکیبی از این دو روش با مدیریت هیجان‌های تفکر منفی، یافتن اهداف مناسب برای زندگی و راهبردهای پیشگیری به کارگیرند.

طرح کلی جلسات درمانی عقلانی-عاطفی-رفتاری به این صورت بود:

که ضربه عشقی و سوگ ناشی از آن می‌تواند سلامت حال و آینده افراد را با مخاطره جدی مواجه کند. این مخاطرات در چرخه‌ای معیوب به تداوم مسائل و رفتارهای این دختران در خانواده و جامعه منتهی می‌شود و از این طریق زنگ خطر توجه بیشتر درمانی و آموزشی را برای این دختران به صدا درمی‌آورد. انتخاب گروه دختران در این مطالعه نیز در راستای کنترل تأثیر جنسیت بوده است. از سوی دیگر، مطالعات پیشین نشان می‌دهد در ارتباط با تلفیق گروه‌درمانی عقلانی-عاطفی-رفتاری و درمان وجودی مرتبط با سوگ عاطفی پژوهشی اجرا نشده است؛ اما به نظر می‌رسد این رویکردهای درمانی می‌تواند باعث بهبود سازه‌های شناختی و عاطفی و معناهای زندگی افراد دچار شکست عاطفی شود و به تبع آن کیفیت زندگی و عزت‌نفس آنان را ارتقا دهد. درنتیجه با توجه به پیامدهای شکست‌های عاطفی و ضرورت درمان این افراد و همچنین محدودبودن کارآزمایی‌های بالینی، پژوهش حاضر درصدد بود اثربخشی درمان REBT، درمان وجودی و تلفیق دو رویکرد گروه‌درمانی عقلانی-عاطفی-رفتاری با رویکرد وجودی را در این افراد بررسی کند.

## مواد و روش‌ها

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا طرح آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل با گمارش تصادفی بوده است. جامعه آماری این پژوهش را دختران نوجوان دارای سوگ ناشی از ضربه عشق مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آوای سروش در شهر کرمانشاه تشکیل داده‌اند. نمونه بررسی شده ۵۰ دختر مقطع متوسطه بودند که پس از اجرای آزمون ضربه عشق Ross، دچار ضربه عشقی

جلسات	اهداف	فنون	تکلیف
اول	آشنایی با اعضا، ایجاد روابط حسنه، شناسایی احساسات منفی مناسب و نامناسب	تمرکز بر احساسات	نوشتن احساسات
دوم	پذیرش خود، دیگران و زندگی	شناسایی افکار	نوشتن افکار
سوم	یادگیری مدل A، B، C	بازشناسی افکار	مدل A، B، C را در رابطه با مشکل خود بنویسند.
چهارم	نحوه تمایز قائل شدن بین گرایش‌ها و بایدها	چالش کشیدن	مشخص کردن سه باید اصلی الیس و به چالش کشیدن آن‌ها
پنجم	حل مشکلات هیجانی	فنون شناختی و رفتاری (ایفای نقش، تصویرسازی)	رفتاری: عمداً به دنبال طردشدن باشند. شناختی: به چالش کشیدن افکار
ششم	یادگیری زوج‌های چهارگانه باورها (رجحان‌ها در برابر الزام‌ها، فاجعه‌ستیزی در برابر فاجعه‌سازی، تحمل زیاد ناکامی در برابر تحمل کم ناکامی، خودپذیری و دیگرپذیری در برابر خودتحقیری و دیگرتحقیری)	فنون شناختی و رفتاری (چالش افکار، مبارزه با شرم)	رفتاری: خطرپذیری شناختی: مشخص کردن افکار منطقی و غیرمنطقی
هفتم	برطرف کردن مشکلات ناشی از سوگ	فنون رفتاری و هیجانی	هیجانی: تصویرسازی ذهنی، تکالیف شادی‌محور رفتاری: تمرین‌های افزایش تحمل

طرح کلی جلسات معنادرمانی گروهی به این صورت بود: اجرای پس آزمون مقیاس ضربه عشق Ross برای گروه تلفیقی ۷ جلسه درمان، برای گروه عقلانی-عاطفی-رفتاری گروهی به طور فشرده ۴ جلسه و برای معنادرمانی گروهی به طور فشرده ۳ جلسه تنظیم شد. گروه کنترل تا پس از اجرای پس آزمون هیچ گونه درمانی دریافت نکردند. در پایان جلسه هفتم، شرکت کنندگان به مقیاس ضربه عشق Ross پاسخ

دادند و در نهایت به منظور رعایت موارد اخلاقی برای گروه کنترل نیز یک کارگاه ۶ ساعته با رویکرد عقلانی-عاطفی-رفتاری برگزار شد. برای بررسی نتایج و یافته‌های پژوهش، داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ تجزیه و تحلیل شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری نظیر میانگین، انحراف استاندارد، تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد.

جلسات	اهداف	فرایند	تکلیف
اول و دوم	آشنایی با اعضا، ایجاد روابط حسنه، تعیین اهداف و قوانین گروه	تعریف و لزوم وجود معنا در زندگی برای افراد با ذکر یک مثال، دادن بازخورد، تعریف آزادی معنوی به عنوان یکی از ابعاد هستی انسان و حق انتخاب	ارائه تکلیف به شرکت‌کنندگان به منظور اندیشیدن درباره مطالب جلسه
سوم، چهارم و پنجم	بیان مسئولیت‌پذیری و جنبه‌های متفاوت عشق	مرور تکالیف جلسه قبل، مسئولیت شخصی که باید به عنوان یک بخش اجتناب‌ناپذیر وضعیت انسان تلقی شود، ما می‌توانیم از طریق ترمیم و بازسازی زندگی‌مان سازگاری خویش را با دیگران افزایش دهیم، صحبت درباره جنبه‌های متفاوت عشق و راهی برای رسیدن به معنی زندگی و به خاطر داشتن این مطلب که عشق یک پدیده انسانی است و باید مراقب بود که جنبه انسانی آن حفظ شود.	نوشتن مسئولیت‌های شخصی و معانی زندگی شخصی
ششم و هفتم	بیان ارزش‌ها و پذیرش	مرور تکالیف جلسه قبل، بحث در زمینه ارزش‌های خلاق، ارزش‌های تجربی و ارزش‌های گرایشی. ارزش‌های خلاق با فعالیت آفریننده و زایا ادراک می‌شوند، با عمل آفریدن اثری ملموس یا اندیشه‌ای ناملموس یا خدمت به دیگران که بیان فردی است می‌توان به زندگی معنا بخشید. ارزش‌های تجربی مجذوب شدن در زیبایی‌های عالم طبیعت یا هنر است و ارزش‌های گرایشی آن‌هایی هستند که دگرگون ساختن آن‌ها یا دوری‌گزیدن از آن‌ها در توان ما نیست، یعنی شرایط تغییرناپذیر سرنوشت هنگام رویارویی با چنین وضعی؛ تنها راه معقول پاسخگویی، پذیرفتن است. شیوه‌ای که سرنوشت خویش را می‌پذیریم، شهادتی است که در برابر مصیبت و مشکلات نشان می‌دهیم؛ مرور تکالیف جلسه قبل و دادن بازخورد، مرور جلسات	تکرار مداوم آموخته‌ها در زندگی شخصی

### ابزار سنجش

#### پرسش‌نامه ضربه عشق Ross

Ross (۱۹۹۹) این مقیاس را به نقل از اکبری و همکاران (۱۳۹۱) تهیه کرده است. سؤالات این پرسش‌نامه چهار گزینه‌ای است و میزان آشفتگی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری را می‌سنجد. در نمره‌گذاری گزینه‌های هر سؤال، به ترتیب نمره ۳ تا ۰ می‌گیرند. بعد از امتیازدهی، جمع نمره‌ها به عنوان وضعیتی از ضربه عشق در نظر گرفته می‌شود. در پژوهش اکبری و همکاران (۱۳۹۱) ضریب آلفای پرسش‌نامه ۰/۸۱ و ضریب اعتبار آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۸۳ به دست آمد. در پژوهش تردست (۱۳۹۳) برای بررسی روایی، همبستگی ضربه عشق با پرسش‌نامه افسردگی بک ۱۹۶۱ برابر ۰/۶۴ و با بخش صفت پرسش‌نامه اضطراب حالت-صفت اسپیل‌برگر (۱۹۷۰) برابر با ۰/۶۱ و همچنین آلفای

کرونباخ آن ۰/۷۸ به دست آمد. یک نمونه از سؤالات این پرسش‌نامه عبارت است از: اغلب تا چه اندازه خواب مرتبط با این ضربه عشق را می‌بینید؟

### یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن افراد نمونه در چهار گروه کنترل، عقلانی-عاطفی-رفتاری، معنادرمانی و تلفیقی به ترتیب برابر  $23.67 \pm 1.55$ ،  $24.25 \pm 1.42$ ،  $22.92 \pm 1.83$  و  $23.43 \pm 1.44$  سال و تقریباً یکسان بود ( $p < 0.044$ ). همچنین تحصیلات افراد در چهار گروه مطالعه شده برابر  $33/3$  درصد سال اول دبیرستان و  $66/7$  درصد سال دوم دبیرستان در گروه کنترل،  $41/7$  درصد سال اول دبیرستان و  $58/3$  درصد سال دوم دبیرستان در گروه عقلانی-عاطفی-رفتاری،  $33/3$  درصد سال اول دبیرستان و  $66/7$  درصد سال دوم دبیرستان در

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی و بررسی نرمال بودن ضربه عشق به تفکیک چهار گروه

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	شاپیرو-ویلک	معنی‌داری
کنترل	پس‌آزمون	۱۳/۵۸	۱/۳۱۱	۰/۹۰۹	۰/۲۷۵
عقلانی-عاطفی-رفتاری		۱۲/۴۲	۱/۷۸۲	۰/۹۵۰	۰/۶۳۵
معنادرمانی		۱۳/۵۰	۱/۳۱۴	۰/۹۱۸	۰/۲۸۴
تلفیقی		۱۳/۱۷	۱/۳۳۷	۰/۹۶۴	۰/۸۳۵
کنترل	پس‌آزمون	۱۳/۰۱	۱/۷۵۸	۰/۹۶۵	۰/۸۵۵
عقلانی-عاطفی-رفتاری		۱۴/۶۷	۰/۸۸۸	۰/۹۰۰	۰/۱۶۰
معنادرمانی		۱۵/۰۸	۱/۴۴۳	۰/۹۲۹	۰/۳۷۰
تلفیقی		۱۶/۷۵	۱/۳۵۷	۰/۹۱۴	۰/۲۳۷

پس‌آزمون ضربه عشق چهار گروه در سطح  $P < ۰/۰۱$  معنی‌دار است. در ادامه نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه میانگین متغیر ضربه عشق در هر گروه آزمایش با گروه کنترل و همچنین مقایسه بین گروه‌های آزمایش بررسی شد. همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین نمرات پس‌آزمون ضربه عشق سه گروه آزمایش با نمرات پس‌آزمون گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < ۰/۰۱$ ) که دلالت بر مؤثر بودن سه روش درمانی بر نمرات ضربه عشق در افراد سه گروه آزمایش است. همچنین بین نمرات پس‌آزمون در گروه تلفیقی با نمرات پس‌آزمون در دو گروه آزمایش عقلانی-عاطفی-رفتاری و معنادرمانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < ۰/۰۵$ ).

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که در سطح اطمینان ۹۵ درصد، سه روش درمانی عقلانی-عاطفی-رفتاری، معنادرمانی و تلفیقی بر درمان سوگ ناشی از شکست عاطفی در دختران مجرد مثبت بوده است. همچنین اثر درمانی روش تلفیقی عقلانی-عاطفی-رفتاری با معنادرمانی به‌طور معنی‌داری بیشتر از هر کدام از آن‌ها است.

گروه معنادرمانی و ۵۸/۳ درصد سال اول دبیرستان و ۴۱/۷ درصد سال دوم دبیرستان در گروه تلفیقی بودند که از نظر آماری توزیع یکسانی داشتند ( $p < ۰/۵۶۱$ ).

قبل از انجام تحلیل اصلی کوواریانس تک‌متغیری، پیش‌فرض‌های مهم این آزمون آماری بررسی شد. خلاصه نتایج توصیفی نمرات متغیر ضربه عشق به تفکیک گروه‌ها به همراه نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در جدول ۱ گزارش شده است. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان‌دهنده برقراری شرط توزیع نرمال نمره‌ها در متغیر مطالعه شده است.

در جدول ۱ ملاحظه می‌شود که مقادیر میانگین پیش‌آزمون متغیر در چهار گروه تقریباً با هم برابر است و اختلاف معنی‌داری ندارند. با استفاده از آزمون لوین، همگنی واریانس‌های خطای نمرات عزت‌نفس در گروه کنترل و سه گروه آزمایش نشان داد سطح معناداری به‌دست‌آمده برای  $F = ۱/۴۷۳$  بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است؛ در نتیجه پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها تأیید شد.

با توجه به جدول ۲ مشاهده می‌شود برای منبع تغییرات گروه، آماره آزمون  $F$  با مقدار ۱۷/۸۶۲ تفاوت بین نمرات

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین نمرات ضربه عشق در چهار گروه در موقعیت پس‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
پیش‌آزمون	۱۲/۹۹۲	۱	۱۲/۹۹۲	۷/۶۷۰	۰/۰۰۸	۰/۱۵۱	۰/۷۷
گروه	۹۰/۷۷۲	۱	۹۰/۷۷۲	۱۷/۸۶۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵۵	۱/۰۰
خطا	۷۲/۸۴۱	۴۳	۱/۶۹۴				
کل	۱۰۷۹۲/۰۰۰	۴۸					

جدول ۳: نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای تعیین اثر مداخله گروه‌های آزمایش بر ضربه عشق

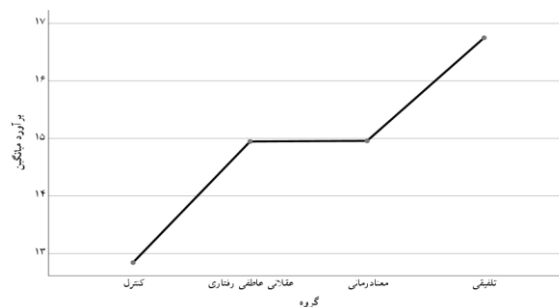
گروه ۱	گروه ۲	تفاوت میانگین‌ها	سطح معنی‌داری
کنترل	عقلانی-عاطفی-رفتاری	-۲/۱۰۴	۰/۰۰۳
	معنادرمانی	-۲/۱۱۵	۰/۰۰۲
	تلفیقی	-۳/۹۰۶	۰/۰۰۱
عقلانی-عاطفی-رفتاری	معنادرمانی	-۰/۰۱۱	۰/۹۹۹
	تلفیقی	-۱/۸۰۲	۰/۰۰۲
معنادرمانی	تلفیقی	-۱/۷۹۲	۰/۰۱۰



گروهی بر ضربه عشق دختران جوان مشاهده شد این درمان بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی آن‌ها مؤثر است. این یافته با نتیجه پژوهش‌های دیگر همسو است [۲۵، ۵، ۱۱، ۱۰]. در حقیقت معنا به انسان جرئت بودن و شدن را می‌دهد. وقتی از انسان پرسیده می‌شود که «برای چه زنده‌ای؟» جواب این سؤال همان چیزی است که به معنا اشاره دارد؛ بنابراین، تنها راه گریز انسان از پوچی و احساس یأس و ناامیدی، خلق یک معنا و ارزش برای خود در هر لحظه و حرکت به سوی آن است و این جست‌وجوی ارزش، فعالیت هر لحظه انسان است [۲۶، ۲۷].

فرضیه سوم به دنبال بررسی REBT بر درمان سوگ ناشی از شکست عاطفی با این منطق نظری اجرا شد که دختران نوجوان مورد ضربه عشقی واقع‌شده، در مقابله و رهایی از اثرات سوگ ناشی از آن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی لازم را ندارند و اسیر افکار و باورهای ناکارآمدی هستند که درمان روان‌شناختی آن‌ها را با مشکل جدی مواجه می‌کند. در چنین منطق و دیدگاهی، ضرورت و نیاز درمانی این دختران افزایش سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با استفاده از مداخلات معنادرمانی و جایگزینی افکار، نظرات و باورهای کارآمد در مورد خود و ضربه عشقی به‌طور هم‌زمان از طریق فنون درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری است. در مطالعات گذشته به‌صراحت و به‌تکرار بر تداوم آسیب ناشی از ضربه عشقی در اثر افکار، یادآوری و باورهای غیرقابل انعطاف در دختران جوان سخن به میان آمده است [۲۰-۲۲]. نگاه عمیق و موşkافانه به این افکار و باورها، این حقیقت را آشکار می‌سازد که دختران مورد ضربه عشقی بیش از خود ضربه و حادثه، از طریق نظام شناختی و رفتاری ناکارآمد به‌طور ناخواسته توان روانی و عاطفی مثبت خود را برای ادامه زندگی از دست می‌دهند. [۶، ۱۷، ۱۶، ۱۸، ۲۸]. نتایج این پژوهش از یافته‌های پژوهش‌های پیشین مبنی بر اهمیت مداخله در سوگ و شکست عاطفی حمایت می‌کند [۵، ۲۵].

این پژوهش که از زمره اولین پژوهش‌هایی است که طی آن درمان تلفیق گروهی عقلانی-عاطفی-رفتاری و معنادرمانی از نظر اثربخشی روی دختران نوجوان مورد ضربه عشقی واقع‌شده اجرا شد، مانند هر پژوهش علمی با محدودیت‌هایی نیز مواجه بوده است. اولین محدودیت پژوهش به جنسیت مؤنث ارتباط دارد. طبیعی است که نتایج این پژوهش برای تعمیم به پسران نوجوان تا زمان تکرار این پژوهش با محدودیت مواجه است. لذا رعایت احتیاط لازم است. محدودیت بعدی این مطالعه سرمایه عاطفی بود. در این پژوهش مانند بسیاری از مطالعات دیگر از شیوه متداول سنجش نسبت به سنجش از طریق مصاحبه استفاده شد که می‌تواند سوگیری در پاسخگویی و دستیابی به نتایج جامع‌تر را با محدودیت مواجه کند؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی درمان تلفیقی گروهی عقلانی-عاطفی-رفتاری و معنادرمانی روی پسران نوجوانی که دچار



شکل ۱: نمودار برآورد نمرات پس‌آزمون ضربه عشق در چهار گروه مورد مطالعه

شکل ۱ نمودار برآورد نمرات پس‌آزمون ضربه عشق را در چهار گروه مطالعه‌شده نشان می‌دهد که مؤید نتیجه به‌دست آمده است.

## بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثرات درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری گروهی و معنادرمانی گروهی و تلفیق آن‌ها بر درمان سوگ ناشی از شکست عاطفی در دختران نوجوان ۱۵ تا ۱۸ سال اجرا شد. نتایج نشان داد هر سه روش درمانی در افزایش درمان سوگ ناشی از ضربه عشق دختران مجرد مؤثر بوده‌اند، ولی درمان تلفیقی در مقایسه با دو روش درمان به‌طور جداگانه اثربخشی بیشتری داشته است.

فرضیه نخست به دنبال بررسی درمان تلفیقی درمان REBT و معنادرمانی است که مطالعات گذشته تاکنون مخصوصاً نتایج مطالعاتی نظیر مطالعه [۱۹] نشان داده است تلفیق درمان شناختی-رفتاری گروهی و معنادرمانی گروهی به‌عنوان یکی از درمان‌های پرستفاده اثربخشی لازم را برای کاهش حالات خلقی و عاطفی و سازگاری روانی دارد. این اثربخشی درمان با درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری گروهی و معنادرمانی گروهی و تلفیق آن‌ها بر درمان سوگ ناشی از شکست عاطفی در دختران نوجوان همسو است. دلیل همسویی نتایج این مطالعه با مطالعات هاشمی‌زاده و همکاران نیز این است که هر دو درمان شناختی-رفتاری و معنادرمانی از زمره درمان‌هایی هستند که در آن‌ها به نقش باورها، افکار و شناخت‌ها در بروز مشکلات توجه می‌شود.

فرضیه دوم به دنبال بررسی معنادرمانی بر درمان سوگ ناشی از شکست عاطفی به نظر می‌رسد رویکرد تحلیل وجودی رویکرد اثربخشی باشد؛ چراکه بر اضطراب و کاهش آن تأکید دارد [۲۴]. همچنین آموزش معنادرمانی با تأکید بر آزادی و مسئولیت باعث می‌شود بیماران موقعیت خود را تغییر دهند، تمایل به زندگی را در خود قوت بخشند و با ناامیدی و درماندگی روبه‌رو شوند و در نهایت احساس خوش‌بینی نسبت به آینده در آنان شکل گیرد. در بررسی اثربخشی معنادرمانی

## تشکر و قدردانی

نگارندگان از تمام همکارانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری دادند، کمال تشکر را دارند.

## تضاد منافع

هیچ گونه تضاد منافع برای نویسندگان در این مطالعه وجود ندارد.

## ملاحظات اخلاقی

این پژوهش بر پایه اصول اخلاقی پذیرفته شده و توصیه شده برای انجام تحقیقات علمی در تمام مراحل طراحی، اجرا، تحلیل و تدوین نتایج اجرایی شد و رضایت نامه آگاهانه قبل از برگزاری دوره درمانی از آزمودن شدگان گرفته شد.

## سهم نویسندگان

تمامی نویسندگان امور مربوط به مقاله و پیگیری های آن را بر عهده داشته اند.

## حمایت مالی

این تحقیق هیچ کمک مالی خاصی از سازمان های تأمین مالی در بخش های دولتی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

سوگ ناشی از ضربه عشقی شده اند نیز بررسی شود و تا حد امکان علاوه بر سنجش های خود گزارش دهی، از طریق مصاحبه اطلاعات بیشتری از فرایند تغییر سوگ و متغیرهای دیگر احتمالی جمع آوری شود.

## نتیجه گیری

بر اساس نتایج مطالعه حاضر، مبنی بر اثربخشی درمان گروهی تلفیقی عقلانی-عاطفی-رفتاری و معنادرمانی گروهی بر سوگ ناشی از ضربه عشقی، شواهدی از اعتبار اولیه این نوع درمان برای کمک به دختران نوجوانی فراهم ساخت که مورد ضربه عشق قرار گرفته اند. به دلیل اینکه این دختران در بسیاری از مواقع به دلیل نداشتن تجربه و مهارت، قادر به مواجهه و مقابله مؤثر و کارآمد با سوگ ناشی از ترومای عشقی خود نیستند، توصیه می شود این دختران از طریق مجاری مختلف از جمله مدارس و دانشکده ها برای درمان روان شناختی و گذراندن دوره درمان گروهی تلفیقی عقلانی-عاطفی-رفتاری و معنادرمانی گروهی معرفی شوند. علاوه بر این، درمان تلفیقی عقلانی-عاطفی-رفتاری و معنادرمانی گروهی در صورت استفاده ممکن است برای دختران نوجوان مواجهه شده با ضربه عشقی که به درمان متعارف شناختی-رفتاری پاسخ درمانی مناسبی نمی دهند، برای غلبه بر مشکلاتشان مفید باشد. به همین دلیل لازم است درمانگران این درمان را در صورت ضرورت برای دخترانی انجام دهند که با درمان شناختی-رفتاری به نتیجه نرسیده اند.

## REFERENCES

- Javadi S, Golparvar M, Izadi R. Family mode deactivation therapy: treatment for adolescent behavioral problems. Pajouhan Scientific Journal. 2020;19(1):1-8. (Persian)
- Nikoogoftar M, Sangani A, Ahmadi A, Ramak N. Effectiveness of logo-therapy in the hutzel method on personality state, love trauma and attitudes to the opposite sex in female students with emotional breakdown experience. Clinical Psychology Studies. 2018;8(30):103-16. (Persian)
- Amanelahi A, Tardast K, Aslani K. Prediction of depression based on components of self-compassion in girl students with emotional breakdown experience in Ahvaz universities. Journal of Clinical Psychology. 2016;8(2):77-88. (Persian)
- Tavassoli Z, Mohammadian Sharabaf HR, Sepehri Shamlo Z, Shahsavari M. The effectiveness of group reality therapy on love trauma syndrome and overall performance of emotionally failed individuals. Journal of Applied Psychology. 2018;12(1):83-102. (Persian)
- Behdost P, Kargar K, Ziaaddini Z, Salimi H. The effectiveness of spiritual-religious psychotherapy on love trauma syndrome and acceptance in female students with love failure. Health, Spirituality and Medical Ethics. 2019;6(2):45-51. (Persian)
- Akbari E, Khanjani Z, Poursharifi H, Mahmoud-Alilou M, Azimi Z. Comparative efficacy of transactional analysis versus cognitive behavioral therapy for pathological symptoms of emotional breakdown in students. Journal of Clinical Psychology. 2012;4(3):87-101. (Persian)
- Copeland A, Jones A, Field M. The association between meaning in life and harmful drinking is mediated by individual differences in self-control and alcohol value. Addictive Behaviors Reports. 2020;11:100258.
- Kajbaf MB, Ghasemiannejad Jahromi A, Ahmadi Forushani SH. The effectiveness of spiritual and existential group therapy on the rates of depression, death anxiety and afterlife belief among students: a study based on the reports of people with death experience. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2017; 16(4):4-13. (Persian)
- Sadeghizadeh SN, Hosseini B. The effectiveness of existential group therapy on purpose in life in women with dependent personality disorder. Woman & Study of Family. 2017;9(36):89-101. (Persian)
- Amani A, Yousefi N, Ahmadi S. The efficacy of group logotherapy on resilience and loneliness of female students with love trauma syndrome. Journal of Counseling Research. 2013;13(49):81-103. (Persian)
- Kwong MK, Ho RT, Huang YT. A creative pathway to a meaningful life: An existential expressive arts group therapy for people living with HIV in Hong Kong. The Arts in Psychotherapy. 2019;63:9-17.
- Sarvarian Z, Taghizadeh M. The effectiveness of group meaning therapy on self-esteem and happiness of adolescent girls in Qom. Medical Ethics. 2015;9(34):108-207. (Persian)
- Jalili Nikoo S, Nejatinejad N, Bahmani B, Naghiae M, Ghasemi Jobaneh R. Effectiveness of cognitive existential group therapy on quality of life of elderly people. Armaghane Danesh. 2017;21(10):1013-21. (Persian)
- Li JB, Salcuni S, Delvecchio E. Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: a cross-national study. Psychiatry Research. 2019;272:122-9.
- Gross GM, Laws H, Park CL, Hoff R, Hoffmire CA. Meaning in life following deployment sexual trauma: prediction of posttraumatic stress symptoms, depressive symptoms, and suicidal ideation. Psychiatry Research. 2019;278:78-85.
- Hassani F, Mahzooni M, Lotfi Kashani F. The effect of group rational emotive behavior therapy on inefficient ideas of female high school students. Research in Cognitive and Behavioral Sciences. 2011;1(1):23-42. (Persian)
- Paydar F, Hamidi F, Kargar M. Effectiveness of rational



- emotive behavioral group counseling of emotional, social and educational adjustment of high school male students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2017; 19(1):108-16. (Persian)
18. Akbarinezhad HE, E'temadi A, Nasirnezhad F. The effectiveness of rational-emotive behavioral group therapy in psychological well-being of women. *Clinical Psychology Studies*. 2014;4(15):25-42. (Persian)
  19. Ejei J, Manzari Tavakoli V, Hosseini SR, Hashemizadeh V. Analysis of the effectiveness of group cognitive behavioral therapy, group logo therapy and their combination in the increase of social adjustment in maladjustment students. *Journal of Research in Psychological Health*. 2012;6(3):30-9. (Persian)
  20. Outar L, Turner MG, Wood AG, Lowry R. "I need to go to the gym": exploring the use of rational emotive behaviour therapy upon exercise addiction, irrational and rational beliefs. *Performance Enhancement & Health*. 2018; 6(2):82-93.
  21. Predatu R, David DO, Maffei A. The effects of irrational, rational, and acceptance beliefs about emotions on the emotional response and perceived control of emotions. *Personality and Individual Differences*. 2020;155:109712.
  22. Turner MJ, Kirkham L, Wood AG. Teeing up for success: the effects of rational and irrational self-talk on the putting performance of amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;38:148-53.
  23. Riahinia N, Farzad V, Haseli N, Emami M. Comparing the effectiveness of bibliotherapy and cognitive behavior therapy on the depression of undergraduate students with emotional breakdown. *Journal of Academic Librarianship and Information Research*. 2015;48(4):501-14. (Persian)
  24. Ghanbari Hashemabadi B, Bolghan-Abadi M. The effectiveness of existential group therapy in improving problem-solving skills. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*. 2012;17(3):60-71. (Persian)
  25. Aghajani MJ, Akbari B, Khalatbari J, Sadighi A. Effectiveness of group logo therapy on feeling loneliness and psychological hardness of the girls suffering from love trauma syndrome. *Armaghane Danesh*. 2018;23(5):559-76. (Persian)
  26. Pustchian T, Rezaee O. The effectiveness of group logo therapy on life expectancy and resilience among divorced women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*. 2018; 5(6):45-52. (Persian)
  27. Ghafourian Norouzi P, Ghanbari Hashemabadi B, Hassanabadi H. Effectiveness of existential and spiritual group therapies on trust, self-esteem and anxiety of divorced women. *Journal of Counseling Research*. 2013; 12(47):82-99. (Persian)
  28. Rajabi GH, Karjo KS. A study of the impact of rational-emotive-behavioral therapy (Ellis irrational beliefs) as group counselling methods on subscales general health recovery in male high school students. *Journal of School Psychology*. 2012;1(2):59-76. (Persian)