

اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه REBT بر خودپنداره و افت تحصیلی دانشجویان دختر

حسین پور بختیار*
محسن گل محمدیان*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد رفتاری - عقلانی و عاطفی آلبرت ایس بر خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دختر انجام شد. جامعه مورد مطالعه شامل کلیه دانشجویان دختر مشروط شده در دو ترم متوالی (سال تحصیلی ۸۸-۸۹) در دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول بود. ۳۲ نفر از جامعه مورد مطالعه به شیوه تصادفی ساده انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۶ نفره آزمایشی و گواه گمارده شدند. ابزار پژوهش شامل آزمون خودپنداره راجرز بود که دارای دو فرم الف و ب می باشد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیر (مانوا) تحلیل واریانس تک متغیره انجام شد. یافته‌های حاصل از آزمایش فرضیه‌ها نشان داد که خودپنداره مثبت و پیشرفت تحصیلی (معدل) پس از مداخله با مشاوره گروهی بر اساس REBT در گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه افزایش معنی دار یافته است که بیانگر تأثیر مثبت مشاوره گروهی به شیوه REBT بر خودپنداره و پیشرفت تحصیلی می باشد. نتایج حاصل از پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های قبلی مبنی بر اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه رفتاری - عقلانی و عاطفی همسو می باشد.

کلید واژگان: مشاوره گروهی، رویکرد عقلانی، عاطفی و رفتاری، خودپنداره، افت تحصیلی.

* عضو هیات علمی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول

مقاله حاضر از طرح پژوهشی با عنوان "اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه REBT بر خودپنداره و افت تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد واحد دزفول" با حمایت مالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول، استخراج گردیده است.

مقدمه

یکی از گروه های مهم در هر کشور دانشجویان هستند که نقش مهمی در ساختن آینده و تعلیم و تربیت و تعالی کشورها ایفا می کنند. در حالی که حضور در دانشگاه برای عده کثیری از دانشجویان تجارب مثبتی به همراه دارد، برای برخی دیگر مطالب تحصیلی از قبیل آزمون ها، مقالات، ارائه مطالب و غیره با تجربه تنیدگی همراه است (فراهانی، ۱۳۸۷). بی تردید تجربه تنیدگی ناشی از مسائل تحصیلی، تأثیر منفی بر بهزیستی ذهنی، روانشناختی و جسمانی دانشجویان را به همراه دارد (فراهانی، ۱۳۸۷)، همچنین موجب اتلاف منابع مالی و انسانی فراوان می شود. افت تحصیلی یکی از مشکلات مهم آموزشی کشورهای جهان سوم و ایران می باشد و هر سال بیش از نیمی از میلیون ها دانشجو که در جهان به دانشگاه ها راه می یابند، ترک تحصیل کرده، مشروط شده یا نمی توانند تحصیلات خود را در موعد مقرر به پایان برسانند (نجفی پور، یکتا طلب، ۱۳۸۷). بسیاری از افراد، افت تحصیلی را به معنی ناتوانی دانشجو در یادگیری مواد درسی می دانند. بدون شک این تصویری نادرست است. ناتوانی فرد از توانایی های ذهنی محدود ناشی می شود، در حالی که افت تحصیلی به معنای نزول از یک سطح بالاتر به سطح پایین تر در تحصیل و آموزش است. افت تحصیلی به کاهش عملکرد دانشجو از سطحی رضایت بخش به سطحی نامطلوب گفته می شود (بیابانگرد، ۱۳۸۱). همچنین بسیاری از مشکلات تحصیلی دانشجویان از جمله افت تحصیلی، ترک تحصیل، رفتارهای ناسازگارانه، ناشی از وضعیت روانی نامساعد و تصورات منفی آنها نسبت به خود است. اینکه فرد چه تصویری درباره خود و استعدادها و توانایی ها و کارآمدی خویش دارد در تعیین هدف و میزان موفقیت و شکست او مؤثر است (لطف آبادی، ۱۳۸۴).

خویششن پنداری عبارت است از تصور و پنداری که فرد درباره کل وجود خود دارد. این تصور و پندار تمام ابعاد جسمانی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی را در بر می گیرد. تصور انسان در هر یک از زمینه های فوق، رفتار معین و مشخص را موجب می گردد. خویششن پنداری حاصل تعامل عوامل متعددی از جمله نظر والدین، نظر دوستان و نظر معلمان می باشد و دید فرد را نسبت به جوانب خویش از جمله نگرش ها، ارزش ها، اهداف، تصورات جسمانی، ارزش شخصی و توانایی ها را شامل می شود (شفیع آبادی، ۱۳۸۴). خودپنداره به عنوان یک اصطلاح نظری تعاریف و مترادف های متعددی دارد. در نوشته ها به عنوان طرح (الگوی) خود (کراس و مارکوس^۱، ۱۹۹۴)، خودپنداری^۲ (کراس و مارکوس، ۱۹۹۴)، تصویر خود، ارزیابی خود، مشخص شده است. همچنین خودپنداره شامل ادراک ما از خودمان است (شاولسون و بولوس^۳، ۱۹۸۲). طبق نظر برن^۴ (۱۹۷۹) خودپنداره، نهادی روانشناختی است که شامل احساسات، ارزیابی ها و تصورات ما همچون طبقات توصیفی از خودمان است. خودپنداره بر ادراکات شخصی و ادراکات دیگر افراد تأثیر می گذارد (کلتيکانگاز، ۱۹۹۰). می توان چنین نتیجه گرفت که خودپنداره یک تعمیم شناختی در مورد خود است که غالباً شامل توصیف خود از ارزش های بی طرفانه است (کراس و مارکوس، ۱۹۹۴).

1. Cross & Markus
2. Self-expression
3. Shavelson & Bolus
4. Burns

کوپر اسمیت^۱ خویشتن پنداری را عبارت از تصور و پنداری که فرد درباره کل وجود خود دارد می‌داند (شفیع آبادی، ۱۳۸۴). راجرز^۲ خودپنداره را اینگونه تعریف می‌کند: خودپنداره، خود، ساختار خود، یک مجموعه سازمان یافته از ادراکات و ویژگی های من و ادراکات مربوط به روابط من با دیگران و جنبه های مختلف زندگی هستند که این ادراکات با خود ارزش هایی را همراه دارند (آرین، ۱۳۸۶).

همچنین تحقیقات کوپر اسمیت (۱۹۶۷) در ارتباط با عوامل تشکیل دهنده خودپنداره، تأیید کننده این مطلب است که شیوه فرزند پروری عامل اساسی در رشد خودپنداره است (مزیدی، ۱۳۸۸). پژوهش لیندزی^۳ (۲۰۰۹) نشان دهنده رابطه مثبت بین شیوه پاسخگویی عاطفی مادر با شایستگی ها و رفتارهای جامعه پسند فرزندان بود. پیرامون تفاوت های جنسیتی در خودپنداره نیز پژوهش های متعددی انجام شده و نتایج متفاوتی بدست آمده است. از جمله ایرسون^۴ و هالام^۵ (۲۰۰۹) نشان داده اند خودپنداره تحصیلی دانش آموزان پسر در زمینه دروس علوم و ریاضی بالاتر از دانش آموزان دختر است. همچنین خودپنداره دانش آموزان دختر در زمینه ادبیات انگلیسی بالاتر از پسران است.

یکی از نظریه های مشاوره، رویکرد آلبرت الیس^۶ است که بر ابعاد شناختی و رفتاری و براندیشیدن، قضاوت، تصمیم گیری، تجزیه و تحلیل تأکید دارد. بر این اساس این حوادث و رویدادها نیستند که فرد را ناراحت می سازند، بلکه طرز تفکری که حاصل از باورها، طرحواره ها و نگرش اوست که به شیوه پردازش اطلاعات تأثیر گذاشته و سبب بروز هیجانات و واکنش های فرد می شود. افرادی که بر باورهای غیر منطقی در رابطه با خود و حوادث پافشاری می کنند، همیشه در زندگی شان با مشکلاتی مواجهند. الیس نشان می دهد که افراد می توانند طرز شناخت ارزیابی های غیر منطقی و نامعقول خود را بیاموزند و برای اصلاح آنها اقدام کنند (محمدخانی، ۱۳۸۲).

در پژوهش های متعدد از جمله (فراهانی، ۱۳۸۷) که در رابطه بین سبک های مقابله ای و سلامت روان و نقش سبک های مقابله ای با تنیدگی انجام شده است، تأکید بر آموزش روش های مداخله ای جهت تغییر و اصلاح ارزیابی های شناختی معیوب و رشد راهبردهای مقابله ای مؤثر شده است. مقابله با شکست، بیشتر متأثر از نحوه یادگیری و تفسیر ما از مهارت ها و توانایی های خودمان است. مقابله موفقیت آمیز با شکست به معنی زندگی کردن با انتظارات معقول است (محمدخانی، ۱۳۸۲). همچنین پژوهش های متعدد مؤید تأثیر مشاوره گروهی به شیوه شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب از امتحان (حبیبی، ۱۳۸۵) و کاهش باورهای غیر منطقی دانشجویان (سودانی، ۱۳۷۵) و افزایش عزت نفس و خودپنداره (کلی، ۱۳۷۵)، (لطافتی بریس، ۱۳۸۳)، (حسین نژاد اناری، ۱۳۷۶) بوده است.

نتایج پژوهش ناهید پور (۱۳۸۲)، نشان می دهد که مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی-عاطفی-رفتاری در افزایش سازگاری عمومی، عاطفی، اجتماعی و آموزشی دانش آموزان نابینا سودمند بوده است. لطافتی

1. Coopersmith
2. Rogers
3. lindsey
4. Ireson
5. Hallam
6. Elis

(۱۳۸۳) نشان داد که اصلاح شناختی- رفتاری به شیوه گروهی، موجب افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر در پنج حوزه (اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی، جسمانی و کلی)، کاهش منبع کنترل بیرونی و افسردگی و اصلاح افکار منفی آنها می گردد.

وسیتون^۱ در مقاله مروری خود، تاثیر مشاوره مدارس را مورد بررسی قرار داد و در ۵۰ مقاله مروری به اثربخشی مشاوره فردی، آموزش مهارت های اجتماعی و مشاوره گروهی اشاره کرد. اکثر این مقالات تاثیر مثبت مشاوره را در ایجاد تغییر مثبت در دانشجویان متذکر شده اند (امینیان، ۱۳۸۵).

پژوهش های متعدد دیگر نشان دهنده تاثیر مشاوره گروهی به شیوه های شناختی، رفتاری بر ابعاد مختلف شخصیت بوده است که به بعضی از آنها اشاره می شود: کاهش اضطراب دانش آموزان (حبیبی، ۱۳۸۵)، (بیابانگرد، ۱۳۸۱)، کاهش بعضی باورهای غیرمنطقی دانش آموزان (سودانی، ۱۳۷۵)، افزایش خودپنداره دانشجویان (کلی، ۱۳۷۵)، بالا بردن عزت نفس نوجوانان (ادیب، ۱۳۷۴)، کاهش افسردگی دانش آموزان، کاهش بحران هویت نوجوانان دختر (رئیس، ۱۳۷۶)، افزایش کیفیت زندگی و سازگاری (ناهید پور، ۱۳۸۲)، افزایش کیفیت زندگی (رستمی، ۱۳۸۳).

کرمی نیا (۱۳۸۴) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر مشاوره گروهی (با شیوه منطقی هیجانی) بر منبع کنترل بیرونی و افت تحصیلی دانشجویان دانشگاه زنجان» دریافت که مشاوره گروهی در افراد گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه، موجب بهبود عملکرد تحصیلی شد و همچنین منبع کنترل بیرونی آنها به طور قابل ملاحظه ای کاهش پیدا کرد.

امینیان (۱۳۸۵) در پژوهشی تحت عنوان «کاهش افت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد با استفاده از مشاوره» به این نتیجه رسید که مشاور می تواند در کاهش افت تحصیلی گروه مؤثر باشد و عنوان کرد که نتایج آنها با نتایج چیک (۲۰۰۲) همسو است. در یک پژوهش تحت عنوان مقایسه اثر روش های مشاوره فردی و گروهی با تاکید روی مراجع محوری در افزایش خودپنداره دانشجویان مشخص گردید که مشاوره گروهی خودپنداره دانشجویان را افزایش می دهد و بین اثر مشاوره فردی و گروهی در افزایش خودپنداره دانشجویان تفاوت معنی داری مشاهده نشد (کلی، ۱۳۷۵).

دیباج نیا در پژوهشی تحت عنوان «بررسی مقایسه ای خودپنداره دانشجویان سال اول و چهارم» روی ۲۱۳ نفر دانشجو که ۱۶۳ نفر آنها زن و ۵۰ نفر مرد بودند، براساس آزمون خودپنداره راجرز (فرم الف و ب)، نشان داد که ۱۳/۱٪ از دانشجویان دارای خودپنداره طبیعی و ۸۶/۹٪ از آنان دارای خودپنداره ضعیف و منفی بودند. از ۱۸۰ مورد خودپنداره ضعیف، ۱۴۱ نفر دختر و ۳۹ نفر پسر، و از ۲۸ مورد خودپنداره طبیعی ۲۱ مورد دختر و ۷ مورد پسر بودند. و این بدان معنی بود که در بین اکثریت دانشجویان بین خودواقعی و خود ایده آل تطابق وجود نداشت و درصد خودپنداره پسران کمی بالاتر از دختران بود که با یافته قبلی همخوانی داشت. خودپنداره ضعیف در دانشجویان دختر چنین به نظر می رسد که به شرایط فرهنگی- اجتماعی و ساختار فیزیولوژیک و عاطفی زنان مربوط است (دیباج نیا، ۱۳۸۴).

ربیعی و صالحی و سیادت (۱۳۸۶) در یک تحقیق تحت عنوان «نیازهای راهنمایی و مشاوره دانشجویان

1. Vesiton 1998

2. cheek, R. James

دانشگاه آزاد شهر کرد» گزارش کردند که نیاز اول دانشجویان، افزایش اعتماد به نفس (۸۶/۶٪) است. اسرافیلیان (۱۳۸۴) بر اساس نتایج تحقیق خویش اظهار داشت که دانشجویان ناموفق نسبت به دانشجویان موفق خودپنداره ضعیف تری دارند. یافته های پژوهشی در کشورهای مختلف نیز حاکی از آن است که درمان شناختی- رفتاری یک روش موثر و کار آ می باشد. این روش درمانی، نوعی روان درمانی کارآمد است که برای بسیاری از مردمی که از مشکلات روانی رنج می برند، می تواند به کار گرفته شود (لطافتی بریس، ۱۳۸۳).

چیچک (۲۰۰۲) در پژوهشی دریافت که درمان های چند وجهی (آموزش تن آرامی، حساسیت زدایی منظم^۱ و مداخلات شناختی- رفتاری) اثر برجسته ای بر کاهش اضطراب امتحان دارد (امیری، ۱۳۸۴). اکثر مقالات تاثیر مثبت مشاوره را در ایجاد تغییر مثبت در دانشجویان متذکر شده اند (امینیان ۱۳۸۵). بر اساس شواهد پژوهشی، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی تاثیر متقابل دارند. مطالعات روانشناسی بسیاری نشان داده که ساختار محکم خودپنداره مثبت یکی از عوامل موثر رشدی چالش های بلوغ است (کوبال و جانکمو سک، ۲۰۰۱). به طور کلی، شواهد تحقیقاتی رابطه محکم و معنی داری بین خودپنداره و پیشرفت تحصیلی نشان می دهد (بیابانگرد، ۱۳۸۱).

بیابانگرد (۱۳۸۱) در تحقیقی بر روی عوامل موثر در موفقیت مدرسه در دبیرستان ها و دانشکده ها گزارش می دهد افرادی که در امر تحصیل موفق هستند دارای ویژگیهای حس اعتماد خودپذیری و درک مثبت نسبت به خود هستند. این که چرایی از دانش آموزان با پندار قوی و اعتماد و توانایی تحصیلی خود در امور تحصیلی شکست میخورند مسئله ای است که باید روی آن تحقیق شود. اما می توان احتمال داد که عده ای از دانش آموزان مخصوصا آنها که از نظر اجتماعی ناتوان می باشند کسانی هستند که اعتقاد دارند با آنکه توانایی موفق شدن را دارند مدرسه را با نیازها و علایق شان بی ارتباط می بینند و آن را محیطی تهدید آمیز می یابند. به نظر می رسد یک تصویر ترکیبی از دانش آموز موفق، نشان دهد که او نظر نسبتا سطح بالایی درباره خودش دارد و نسبت به آینده اش خوش بین است (بیابانگرد، ۱۳۸۱).

نتایج چندین تحقیق عنوان می کند که در نوجوانان خودپنداره با پیشرفت تحصیلی در ارتباط است (مارش، ۱۹۹۰). با اینحال پژوهش هایی نیز وجود دارند که به رابطه کم، بین پیشرفت تحصیلی و عزت نفس و همچنین بین پیشرفت تحصیلی و خودپنداره غالب اشاره داشته اند (مارش، ۱۹۹۰) و (مارش، ۱۹۹۴). هاوس^۳ در چهار حوزه به رابطه بین خودپنداره تحصیلی و پیشرفت تحصیلی در دانشگاه برای چهار سال پرداخت. نتایج نشان داد که خودپنداره توانایی تحصیلی دانشجویان، به طور کلی تنها نشانه پیش بینی ترک تحصیل است. مارش^۴ و اونیل^۵ (۱۹۸۴) دریافتند که پیشرفت ریاضی در دانشجویان استرالیایی با خودپنداره ریاضی آنها بسیار مرتبط است. همچنین با خودپنداره تحصیلی آنها رابطه کمی دارد و با خودپنداره تحصیلی و کلامی بی ارتباط است. باورهای خود کارآمدی ضعیف، نگرش منفی انتظارها و ادراک های نادرست فرد از کارآمدی خود، با

1. relaxation
2. desensitization
3. House
4. Marsh
5. O' Neill

سطح بالای اضطراب و افسردگی رابطه دارد (اعرابیان و خداپناهی، ۱۳۸۳). براساس بررسی انجام شده، گیل^۱ (۱۹۶۹) به این نتیجه رسید که بین موفقیت و خود ادراک شده و اعتماد به نفس دانش آموزان مدارس، رابطه مستقیم وجود دارد (عباس و شفیع زاده، ۱۳۸۳).

با توجه به اهمیت و تأثیر خودپنداره بر پیشرفت تحصیلی و کارایی مشاوره گروهی، هدف پژوهش حاضر این است که میزان اثربخشی REBT^۲ بر بهبود خودپنداره و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر را مورد بررسی و آزمون قرار دهد. در این پژوهش فرضیه ها به شرح زیر اند: مشاوره گروهی به شیوه عقلانی عاطفی رفتاری بر خود پنداره دانشجویان مؤثر است. و مشاوره گروهی به شیوه عقلانی عاطفی رفتاری بر افت تحصیلی دانشجویان تأثیر می گذارد.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع آزمایشی به شیوه پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه بود (دلاور، ۱۳۸۴) و (دلاور، ۱۳۷۹). جامعه تحقیق شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی دزفول که در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ مشغول به تحصیل بودند و در دو ترم گذشته به صورت متوالی مشروط شده بودند. نمونه شامل ۳۲ نفر دانشجوی در رشته های مختلف تحصیلی بود که با مراجعه به آموزش دانشگاه و مشخص کردن معدل دانشجویانی که در دو ترم گذشته مشروط شده اند، تعیین شدند و در ادامه با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده، اقدام به انتخاب ۳۲ نفر از این افراد گردید. به این ترتیب که با دادن کد اختصاصی به هر کدام از آنها و نوشتن روی کاغذ کوچک و ریختن آنها در داخل جعبه، نام ۳۲ نفر از جعبه خارج شد، سپس با استفاده از روش تصادفی به دو گروه ۱۶ نفره (گواه و آزمایش) تقسیم شدند. اطلاعات از دو طریق فرم مشخصات فردی و اجرای پرسشنامه خودپنداره به دست آمدند. در این پژوهش خودپنداره به وسیله مقیاس راجرز که دارای دو فرم الف و ب است به دست آمد. آزمون خودپنداره راجرز ۲۵ صفت دارد، که متضاد هر صفت در مقابل آن گذاشته شده است و برای هر صفت از ۱ تا ۷ نمره گذاری شده است. خودپنداره شامل نگرش، ادراک و برداشتی است که شخص از خود دارد. پایایی آن از طریق روش کرونباخ ۰/۸۴٪ و از طریق تصنیف ۰/۸۷٪ به دست آمده است (مهین دوست، ۱۳۸۱).

افت تحصیلی دانشجویان با مراجعه به آموزش و گرفتن معدل دانشجویان اخذ شد. در این تحقیق منظور از افت تحصیلی دانشجویان، داشتن معدل کمتر از ۱۲ (مشروطی) می باشد. همچنین به منظور تعیین خودپنداره این دانشجویان پرسشنامه خودپنداره راجرز بر روی آنها در دو زمان قبل و بعد از اجرای جلسات گروه درمانی، اجرا شد. در این پژوهش نمونه در قالب دو گروه (آزمایش و کنترل) از نظر متغیرهای سن، تحصیلات و ترم تحصیلی و وضعیت تأهل، تقریباً همتا سازی شدند. همچنین متغیر مستقل در این پژوهش، رویکرد مشاوره گروهی بر اساس رفتار درمانی عقلانی-عاطفی ایلس و متغیر وابسته خودپنداره و وضعیت تحصیلی دانشجویان بود. مصاحبه و انتخاب اعضا با پرس کردن فرم مشخصات فردی صورت گرفت، در ادامه به عقد قرارداد با مراجعین اقدام شد. عقد قرارداد که در مشاوره عبارت است از توافقی میان مشاور و مراجع درباره

1. Gill ,M.P. February

2. Rational emotive behavior therapy

روابط درونی و مشترک بین آن دو، از نظر برن (۱۹۹۶) شامل سه سطح است: الف) اجرایی؛ که از جمله آنها، زمان، مکان، طول مدت، هزینه های درمان، توافق با اشخاص یا مؤسسات، رازداری و محدودیت های آن می باشد. ب) حرفه ای یا تخصصی؛ مشاور و مراجع درباره اینکه مشکل چیست و تمرکز کارشان بر چه خواهد بود توافق می کنند و ج) روانشناختی؛ که به نوعی توافق ضمنی می انجامد که مربوط به ناگفته ها و انتظارات می باشد (نوابی نژاد، ۱۳۸۴). حفظ نظم، رعایت احترام متقابل و کمک در جهت رفع مشکلات دیگر اعضا، گوش دادن به سایر اعضا، ضروری بودن طرح مشکلات، تعیین هدف قبل از ورود به گروه و... از دیگر مواردی است که در این پژوهش مورد تأکید قرار گرفت. برنامه های زمان بندی کار گروه به اعضا داده شد که شامل زمان اجرای پیش تست (قبل از اجرای جلسات گروه) و پس تست (یک هفته پس از اجرای آخرین جلسه) تعداد اعضا (شامل هر گروه ۸ نفر)، تعداد کل جلسات (۸ جلسه)، تعداد کل جلسات در هفته (۱ جلسه) و زمان هر جلسه (۷۰ تا ۹۰ دقیقه) بود (نوابی نژاد، ۱۳۸۴).

محتوای جلسات شامل برقراری ارتباط، آشنایی نسبت به اهداف مشاوره و اصول و قواعد جلسات مشاوره گروهی، ایجاد و تقویت انگیزه جهت شروع کار مشاوره، توضیح در مورد روش درمانی عقلانی-عاطفی و ارائه عملی روش فوق در جلسات بود.

برای روشن شدن محتوای ارائه شده در جلسات مشاوره گروهی با رویکرد فوق به بیان مختصر جریان جلسات می پردازیم:

جلسه اول: معارفه، توضیح درباره اهداف و مقررات گروه و معرفی روش مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی، عاطفی، رفتاری.

جلسه دوم: بررسی و بیان مشکل مشترک اعضا و ایجاد انگیزه برای مشاوره و درمان، آشنایی بیشتر اعضا با رویکرد عقلانی-عاطفی-رفتاری و باورهای منطقی و غیرمنطقی با استفاده از صحبت های اعضا.

جلسه سوم: اعضای گروه با ذکر نمونه ای از حوادث زندگی به بحث در زمینه چگونگی تأثیر باورها در واکنشهای خود پرداختند و در ادامه بحث گروه به این نتیجه رسیدند که شیوه اندیشیدن آنها باعث واکنش آنها در برابر حوادث می گردد.

جلسه چهارم: ضمن آشنایی بیشتر با رویکرد رفتار درمانی عقلانی-عاطفی برای کشف افکار غیرمنطقی به اعضا کمک شد و نحوه نگرش خود و خویش پنداری آنها براساس تفسیرهای منطقی و غیرمنطقی مورد بررسی قرار گرفت.

جلسه پنجم: به بررسی و تحلیل افکار، نگرش ها، احساسات غیرمنطقی نسبت به خود و حوادث پیرامون و آشنایی آنها با مدل ABCD و آموزش اصول این مدل به اعضا.

جلسه ششم: شناخت افکار غیرمنطقی، بایدها، نبایدها، حتماها و تاثیر آن در شکل گیری خودپنداره منفی و چگونگی جایگزین کردن افکار منطقی مورد بحث قرار گرفت.

جلسه هفتم و هشتم: روش های مقابله با افکار غیرمنطقی و جایگزین کردن افکار منطقی و انجام تمرین های عملی مورد گفتگو قرار گرفت و جمع بندی و نتیجه گیری صورت گرفت.

گروه کنترل فقط در پیش آزمون و پس آزمون شرکت کردند و مداخله درمانی دریافت نمودند. یافته های توصیفی این پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار و تفاضل نمره های پیش آزمون و پس آزمون

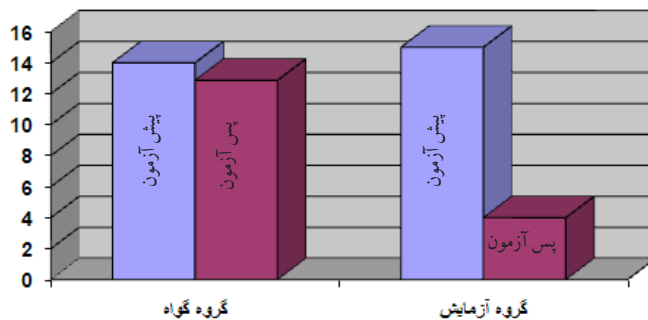
در متغیرهای خودپنداره و افت تحصیلی در دو گروه بود. همچنین به منظور آزمون فرضیه های پژوهش از روش تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) برای پی بردن به تفاوت معنی دار بین نمره های تفاضل پیش آزمون و پس آزمون خودپنداره و معدل گروه های آزمایش و گواه استفاده شد. چنانچه این تفاوت مشهود باشد برای پی بردن دقیق تر به این تفاوت، تحلیل واریانس تک متغیری روی نمره های تفاضل پیش آزمون و پس آزمون دو متغیر وابسته در گروه های آزمایشی به کار گرفته شده است.

یافته های پژوهش

یافته های توصیفی جدول (۱) میانگین و انحراف معیار و تفاضل نمره های پیش آزمون و پس آزمون، آزمودنی ها را در متغیر خویشتن پنداری نشان می دهد. همانطور که در این جدول مشاهده می شود میانگین خویشتن پنداری در گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون تغییر و کاهش چشمگیری کرده است در حالیکه در گروه گواه، نمره خویشتن پنداری به دست آمده از تفاضل پیش آزمون و پس آزمون تغییر چندانی نداشته است. به بیان دیگر فاصله بین خویشتن پنداری واقعی و ایده آل در گروه آزمایش کاهش چشمگیری داشته است، که نشان دهنده بالا رفتن خویشتن پنداری مثبت است. در حالیکه تفاضل نمرات خودپنداره واقعی و ایده آل در گروه گواه تفاوت محسوسی نکرده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار و تفاضل پیش آزمون و پس آزمون خویشتن پنداری در آزمودنی ها

تفاضل	انحراف معیار		میانگین		آماره	
	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	موقعیت	متغیر
پیش آزمون - پس آزمون					گروه	
۱۱/۷۵	۵/۲۴	۱۳/۲۵	۴	۱۵/۷۵۰	آزمایش	خویشتن پنداری
۱/۱۳	۱۲/۲۰	۸/۴۸	۱۲/۸۷۵	۱۴/۰۰۰	گواه	



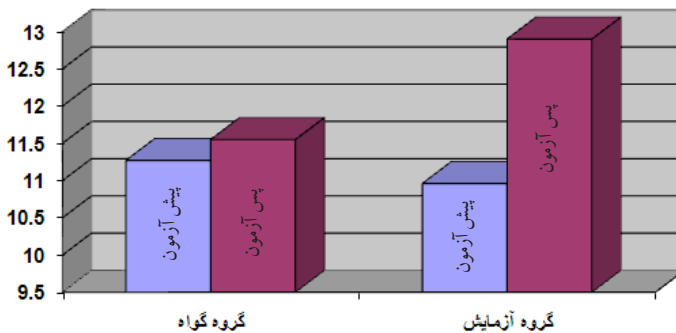
نمودار ۱. مقایسه میانگین نمره خویشتن پنداری در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون

همانطور که از نمودار فوق پیداست فاصله خود پنداره واقعی و خود پنداره ایده آل دانشجویان گروه آزمایش در پس آزمون کاهش چشمگیری داشته است یعنی دانشجویان گروه آزمایش پس از مداخله تصور واقع بینانه تری را نسبت به خود پیدا کرده اند.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار و تفاضل پیش آزمون و پس آزمون پیشرفت تحصیلی (معدل) در آزمودنی های دو گروه

تفاضل	انحراف معیار		میانگین		آماره	
	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	موقعیت	متغیر
پیش آزمون- پس آزمون					گروه	
-۱/۹۴	۱/۰۷	۰/۷۰	۱۲/۹۰	۱۰/۹۶	آزمایش	پیشرفت تحصیلی
-۰/۲۸	۰/۷۶	۰/۶۷	۱۱/۵۵	۱۱/۲۷	گواه	

جدول (۲) میانگین و انحراف معیار تفاضل نمرات پیشرفت تحصیلی در ترم قبل و بعد از اجرای مشاوره گروهی را نشان می دهد. همانطور که در این جدول مشاهده می شود میانگین معدل گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش چشمگیری یافته است.



نمودار ۲. مقایسه میانگین پیشرفت تحصیلی در دو گروه گواه و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون

یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

همانطور که در جدول شماره (۳) مشاهده می شود مقدار F چند متغیری برابر با ۶/۵۴۳ در سطح $P > 0/001$ از لحاظ آماری معنا دار می باشد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل چند متغیری، بیانگر آن است که بین دانشجویان گروه های آزمایش و گواه حداقل در یکی از متغیر های وابسته (خویش پنداری و پیشرفت تحصیلی) تفاوت معنی داری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت نتایج حاصل از آزمون تحلیل واریانس تک متغیره نیز در جدول (۴) آورده شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره بر روی نمره های تفاضل (پیش آزمون و پس آزمون) پیشرفت تحصیلی (معدل) و خویشتن پنداری گروه های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	فرضیه df	خطای درجه آزادی	F	سطح معنی داری
آمون اثر پیلائی	۰/۴۹۲	۴/۰۰۰	۲۷	۶/۵۴۳	۰/۰۰۱
آمون لامبدای وبلکس	۰/۵۰۸	۴/۰۰۰	۲۷	۶/۵۴۳	۰/۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۰/۹۶۹	۴/۰۰۰	۲۷	۶/۵۴۳	۰/۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۹۶۹	۴/۰۰۰	۲۷	۶/۵۴۳	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول فوق ملاحظه می شود بین دانشجویانی که در مشاوره گروهی به شیوه REBT شرکت داشته اند، یعنی گروه آزمایش و دانشجویانی که مشاوره گروهی به شیوه REBT را دریافت نکرده اند یعنی گروه گواه از لحاظ خویشتن پنداری تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=5/651$ و $P<0/024$) بنابراین فرضیه اول تایید می شود. به عبارت دیگر مشاوره گروهی به شیوه REBT بر خودپنداره دانشجویان مؤثر بوده است و باعث شده است که فاصله خودپنداره واقعی و ایده آل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به طور معنی داری کاهش یابد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس تک متغیری بر روی نمره های تفاضل (پیش آزمون و پس آزمون) پیشرفت تحصیلی (معدل) و خویشتن پنداری گروه های آزمایش و گواه

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معنی داری (P)
خویشتن پنداری	۹۰۳,۱۲۵	۱	۹۰۳,۱۲۵	۵,۶۵۱	<۰/۰۲۴
پیشرفت تحصیلی	۲۱,۹۲۹	۱	۱۳,۸۸۶	۲۱,۹۲۹	<۰/۰۰۰

در رابطه با فرضیه دوم همانطور که در جدول (۴) ملاحظه می شود بین دانشجویانی که در مشاوره گروهی به شیوه REBT شرکت داشته اند یعنی گروه آزمایش و دانشجویانی که مشاوره گروهی به شیوه REBT را دریافت نکرده اند یعنی گروه گواه از لحاظ پیشرفت تحصیلی (معدل) تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=21/929$ و $P<0/000$) بر اساس این نتایج فرضیه دوم پژوهش تایید می گردد. به عبارت دیگر مشاوره گروهی به شیوه REBT با توجه به میانگین تفاضل نمره های دانشجویان گروه آزمایشی ($-1/94$) نسبت به میانگین تفاضل نمره های دانشجویان گروه گواه ($-0/28$) موجب افزایش معدل و پیشرفت تحصیلی دانشجویان گروه آزمایش شده است. یعنی دانشجویان گروه آزمایش پیشرفت تحصیلی بیشتری را در پس آزمون و در اثر مداخله داشته اند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج بررسی پژوهش های مختلف (بلوم، ۱۹۸۹)، (رحمانی، ۱۳۸۱)، مبین رابطه بین نگرش نسبت به تحصیل و دروس مختلف و پیشرفت تحصیلی در آن دروس است، نقل از (اسرافیلیان، ۱۳۸۴). از طرفی طبق تئوری های ارائه شده نگرش دارای سه عنصر شناختی، عاطفی و رفتاری است. شناخت نقش مهمی در نوع عواطف و رفتار انسان، و مداخلات شناختی نقش مهمی در تغییر شناخت و افکار و باورها و در نتیجه تغییر عواطف و رفتار آنها دارد (کریمی، ۱۳۷۹). چایمن معتقد است که نگرش مثبت بزرگترین دارایی و مهمترین رمز موفقیت انسانها است. خودپنداره تصویری است که فرد درباره خود و استعدادها و توانایی ها و کارآمدی خویش دارد، خودپنداره فرد در تعیین هدف و میزان موفقیت و شکست او موثر است (لطف آبادی، ۱۳۸۴).

در مشاوره گروهی وقتی مراجع بر اثر تعامل با اعضا گروه مشاوره، نسبت به رفتار و احساسات خود بصیرت تازه ای پیدا می کند، مفهوم خود در او از این بصیرت تأثیر می پذیرد. ارزش تغییرات مثبتی که بر اثر بصیرت های ناشی از تجربه های مشاوره گروهی در مفهوم خود پیدا می شود، با توجه به نفوذ گسترده مفهوم خود سازگاری شخصی - اجتماعی و تصمیمات تحصیلی و شغلی، ملموس و آشکار می گردد (ثنایی، ۱۳۸۶).

یافته های حاصل از آزمایش فرضیه اول، بیانگر کاهش چشمگیر فاصله خویشتن پنداری واقعی و ایده آل (بالا رفتن خودپنداره مثبت) در گروه آزمایشی بعد از شرکت در جلسات مشاوره گروهی به سبک عقلانی، عاطفی و رفتاری می باشد. به بیان دیگر مداخله مشاوره ای در پژوهش حاضر، باعث افزایش خودپنداره مثبت در دانشجویان دختری که مکرر مشروط شده بودند، نسبت به دانشجویان مشابه خود در گروه گواه گردید. بنابراین فرضیه اول این پژوهش تایید شد. این فرضیه نشان می دهد که شیوه مشاوره گروهی به سبک رفتار درمانی عقلانی - عاطفی بر خودپنداره دانشجویان تأثیر مثبتی داشته است. پژوهش های متعدد نشان داده که مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی - عاطفی و رفتاری در افزایش سازگاری عمومی، عاطفی، اجتماعی و آموزشی (ناهد پور، ۱۳۸۲)، افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر (لطافتی بریس، ۱۳۸۳)، کاهش اضطراب (حبیبی، ۱۳۸۵)، کاهش بعضی باورهای غیر منطقی (سودانی، ۱۳۷۵)، افزایش خودپنداره دانشجویان (کلی، ۱۳۷۵)، بالا بردن عزت نفس نوجوانان (ادیب، ۱۳۷۴)، (نیک منش، ۱۳۷۹)، تغییر نگرش، بهبود نگرش نسبت به دروس، کاهش مشکلات روان شناختی و افزایش سلامت روان، اصلاح باورهای منفی در رابطه با خود، تغییر نگرش نسبت به تحصیل، علاقه و انگیزش تحصیلی موثر بوده است که یافته های این پژوهش ها با تایید فرضیه اول پژوهش حاضر همسو می باشد.

آزمایش فرضیه دوم نشان که بین پیشرفت تحصیلی در گروه آزمایشی و گروه گواه تفاوت معنی داری در قبل و بعد از مداخله مشاهده می گردد. به بیان دیگر معدل دروس دانشجویان دختری که چندبار مشروط شده اند و تحت مداخله مشاوره گروهی به سبک فوق قرار گرفته اند، نسبت به دانشجویان مشابه خود در گروه گواه به طور معنی داری افزایش داشته است. درباره رابطه خودپنداره و پیشرفت تحصیلی در ادبیات روان شناختی بحث های فراوانی ارائه شده است. به نظر می رسد رابطه متقابلی بین پیشرفت تحصیلی و

خودپنداره وجود دارد. تحقیقات بریجمن^۱ و شپ من^۲ (۱۹۷۸) و کیفر^۳ (۱۹۷۵) در هر دو گروه آزمودنی، خودپنداره تحصیلی همبستگی مثبت بالایی (۰/۴۰ تا ۰/۶۰) با پیشرفت تحصیلی دارد (کریم زاده، ۱۳۸۴). در پژوهش های متعددی تاثیر مشاوره گروهی با سبک های مختلف بویژه عقلانی، عاطفی و رفتاری مورد توجه قرار گرفته است و اغلب نتایج آن همسو با یافته های پژوهش حاضر می باشد. از جمله بهبود عملکرد تحصیلی (کریمی نیا، ۱۳۸۴)، کاهش افت تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی شهر کرد (امینیان، ۱۳۸۵).

یافته های پژوهش کریمی نیا (۱۳۸۴) تحت عنوان تاثیر مشاوره گروهی بر منبع کنترل بیرونی و افت تحصیلی دانشجویان دانشگاه زنجان نیز نشان می دهد که مشاوره گروهی باعث بهبود عملکرد تحصیلی گروه آزمایشی شده است. براساس بررسی انجام شده، گیل (۱۹۶۹) به این نتیجه رسیده که بین موفقیت و خود ادراک شده و اعتماد به نفس دانش آموزان مدارس، رابطه مستقیمی وجود دارد (بهرام و شفیع زاده، ۱۳۸۳). براساس یافته های یک پژوهش تحت عنوان « بررسی تاثیر برنامه های مشاوره گروهی بر کیفیت زندگی و عزت نفس دختران » گزارش شده است دانشجویان ناموفق نسبت به دانشجویان موفق خودپنداره ضعیف تری دارند (اسرافیلیان، ۱۳۸۴).

این پژوهش فقط در مورد دختران دانشجو انجام شده است. پیشنهاد می شود این روش توسط مراکز مشاوره دانشگاهی که متولی بهداشت روانی و توجه به مشکلات تحصیلی - عاطفی دانشجویان هستند، بیشتر مورد توجه قرار گیرد و کاربرد این روش در دانشجویان پسر و دانش آموزان نیز مورد بررسی قرار گیرد. آموزش این فنون به مشاوران و اساتید که ارتباط مستقیم با دانشجویان دارند می تواند گام مؤثری در جهت کاهش افت تحصیلی و زیان های مادی و معنوی آن باشد و در نتیجه به ارتقا سلامت و بهداشت دانشجویان کمک شود.

1. Bridgeman
2. Shipman
3. Kifer

منابع

- احمدی، سید احمد. ۱۳۸۰. مبانی و اصول راهنمایی و مشاوره، انتشارات سمت.
- ادیب، نسترن. ۱۳۷۴. بررسی و نقش مشاوره گروهی در بالا بردن عزت نفس نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی، به نقل از پژوهشگاه اطلاعات و مدارک علمی ایران.
- امینیان. ۱۳۸۵. کاهش افت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد با استفاده از مشاوره. تهران، انتشارات دانشگاه علم و صنعت.
- امیری، برزو. ۱۳۸۴. مقایسه اثربخشی شیوه گروه درمانی شناختی- رفتاری و آموزش مهارت های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش اضطراب از امتحان. مجله علمی- پژوهشی مطالعات تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، دوره ششم، شماره دوم.
- انصاری، زهرا و اسکویی، نسرين. ۱۳۸۰. هویت، مرکز امور مشارکت زنان ریاست جمهوری.
- اسرافیلیان؛ علی. ۱۳۸۴. رابطه افت تحصیلی با خودپنداره و مکان کنترل بین دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه گیلان، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- اعرابیان و خدایپناه. ۱۳۸۳. بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان، فصلنامه انجمن روانشناسی ایران، سال هشتم، شماره ۴.
- آرین، خدیجه. ۱۳۸۶. نظریه های مشاوره لوئیس شیلینگ، انتشارات اطلاعات.
- بهرام، عباس و شفیع زاده، محسن. ۱۳۸۳. تعیین اعتبار و پایایی پرسشنامه خودپنداره و بررسی عوامل موثر بر آن در دانش آموزان تهران.
- بیابانگرد، اسماعیل. ۱۳۸۱. اثربخشی درمان چند وجهی لازاروس، عقلانی-عاطفی الیس بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان، پایگاه های علمی پژوهشگاه اطلاعات و مدارک علمی ایران.
- ثنایی، باقر. ۱۳۸۶. رابرت گیسون و ماریان میشل. زمینه مشاوره و راهنمایی، انتشارات رشد.
- حبیبی، بهزاد. ۱۳۸۵. تاثیر مشاوره گروهی به شیوه شناختی- رفتاری در کاهش علائم اضطراب دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- حسین زاده، محمد. ۱۳۸۵. مقایسه خودپنداره دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مقطع متوسطه شهر گناباد، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد.
- حسین نژاد اناری، منوچهر. ۱۳۷۶. بررسی تاثیر مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی- عاطفی در کاهش افسردگی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم، نقل از پژوهشگاه اطلاعات و مدارک علمی ایران.
- دلاور، علی. ۱۳۸۴. احتمالات و آمار کاربردی در روان شناسی و علوم تربیتی، تهران، انتشارات رشد.
- دلاور، علی. ۱۳۷۹. روش تحقیق در علوم اجتماعی، تهران، انتشارات رشد.
- دیباچ نیا، پروین. ۱۳۸۴. بررسی مقایسه ای خودپنداره دانشجویان سال اول و چهارم دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی، مجله پژوهشی دانشکده پزشکی دانشگاه شهید بهشتی، دوره ۲۹، شماره ۳، پاییز ۸۴، صفحات ۲۳۱ تا ۲۳۴

- ربیعی، محمد. صالحی، رضوان. سیادت، علی. ۱۳۸۶. بررسی نیازهای راهنمایی و مشاوره دانشجویان دانشگاه آزاد شهر کرد، فصلنامه علمی - پژوهشی، تازه های مشاوره، جلد ۶، شماره ۲۲.
- رحمانی، جهانبخش. ۱۳۸۱. بررسی رابطه بین نگرش دانش آموزان به ریاضیات با میزان موفقیت آنها در درس ریاضی در شهر اصفهان، مجله دانش و پژوهش در روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، شماره های ۱۲ و ۱۱، صفحه ۱۰۶-۱۰۷.
- رستمی، فاطمه. ۱۳۸۳. بررسی تاثیر برنامه مشاوره گروهی بر کیفیت زندگی و عزت نفس دختران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- رئیس، فاطمه. ۱۳۷۶. بررسی تاثیر مشاوره گروهی بر کاهش بحران هویت نوجوانان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- سودانی، منصور. ۱۳۷۵. مقایسه اثر روش های مشاوره فردی و گروهی با تاکید بر روش عقلانی - عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی دانشجویان...، دانشگاه شهید چمران، به نقل از پژوهشگاه اطلاعات و مدارک علمی ایران.
- شفیع آبادی، عبدالله. ۱۳۸۲. پویایی گروه و مشاوره گروهی، تهران، رشد.
- شفیع آبادی، عبدالله. ۱۳۸۴. فنون و روش های مشاوره، تهران، انتشارات ترمه.
- صاحبی، علی. ۱۳۸۲. مایکل، فری. شناخت درمانی و گروهی.
- فراهانی، محمد تقی. ۱۳۸۷. تفاوت های فردی در استرس تحصیلی و بهزیستی ذهنی نقش سبک های مقابله با تنیدگی، مجله علوم رفتاری، دوره ۲، شماره ۴، صفحات ۲۹۷-۳۴۴.
- کرمی نیا، رضا. ۱۳۸۴. تاثیر مشاوره گروهی با شیوه منطقی - عاطفی بر منبع کنترل بیرونی و افت تحصیلی دانشجویان دانشگاه زنجان، دانشگاه تربیت مدرس: دومین سمینار سراسری بهداشت روان دانشجویان.
- کریم زاده، منصوره. ۱۳۸۴. بررسی و شناسایی خودپنداره تحصیلی و غیر تحصیلی و پیش بینی کنندگی آن در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان شهر تهران، مجله اندیشه های نوین تربیتی، دانشگاه الزهراء، دوره ۱، شماره ۲ و ۳، صفحه ۳۸-۲۳.
- کریمی، یوسف. ۱۳۷۹. نظام آموزشی در ژاپن، ماهنامه پیام یونسکو، تهران، سازمان علمی و تربیتی و فرهنگی یونسکو.
- کلی، مجید. ۱۳۷۵. مقایسه اثر روش های مشاوره فردی و گروهی با تاکید بر روش مراجع محوری در افزایش خودپنداره دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- لطافتی بریس، رامین. ۱۳۸۳. تاثیر اصلاح شناختی - رفتاری گروهی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر دارای منبع کنترل بیرونی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- لطف آبادی، حسین. ۱۳۸۴. روانشناسی تربیتی، انتشارات سمت.
- محمدخانی، شهرام. ۱۳۸۲. کریس. ال. کلینکه، مهارت های زندگی، انتشارات اسپندهنر.
- مزیدی، محمد، و همکاران. ۱۳۸۸. بررسی رابطه بین خودپنداره کودکان و شیوه های فرزند پروری والدین، مجله اندیشه های نوین تربیتی، دانشگاه الزهراء، دوره ۵، شماره ۲، صص ۲۴-۹.
- مهین دوست، زینب. ۱۳۸۱. رابطه خودپنداره، جایگاه مهار و عزت نفس با بهداشت روان در دانشجویان

دانشگاه ایلام، تهران: انتشارات دانشگاه علم و صنعت.
 ناهید پور، فرزانه. ۱۳۸۲. افزایش سازگاری دانش آموزان نابینای دختر از راه مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی - عاطفی رفتاری، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا (س).
 نجفی پور، صدیقه، شهرزاد یکتا طلب. ۱۳۸۷. میزان شیوع افسردگی در دانشجویان علوم پزشکی جهرم و ارتباط آن با افت تحصیلی، مجله دانشگاه علوم پزشکی جهرم، دوره ۶، شماره ۲، صفحات ۲۷ تا ۳۸.
 نوابی نژاد، شکوه. ۱۳۸۴. راهنمایی و مشاوره گروهی، تهران، انتشارات سمت.
 نوابی نژاد، شکوه. ۱۳۸۴. نظریه های مشاوره و روان درمانی گروهی، تهران، انتشارات سمت.
 نیک منش، زهرا. ۱۳۷۹. نقش مشاوره گروهی با روش عقلانی - عاطفی - رفتاری در تقویت اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه الزهرا، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.

- Balevre , P. 2002. Rational nursing : A concept analysis for practical application. journal for nurses instaff development , 18(3).
- Bloom , B S. 1989. The 2 sima problem : The search for method of group instruction as effective as one of one tutoring. Education Researther , 6 , 4-16.
- Bond , F and Dryden , W. 2004. Handbook of brief cognitive behavior therapy. England. John Wiley and sons. Inc.
- Burns,R.B. 1979. The self concept in theory ,measurement ,development and behavior. London and New York:Longman,.
- Byrne BM. 1984. The general academic self- concept nomological network : A review of construct validation research. Re Educ Res;54:427-56.
- Cheek , R.James. 2002. An intervention for helping elementary student reduce test anxiety perspective from the field. <http://www.findarticles.com>.
- Cross , S.E and Markus , H.R. 1994. Self -schemes , possible selves , and competent performance. Journal of educational psychology. 86(3) , 433-438.
- Gill , M.P. February. 1969. Pattern of achievement as related to the perceived self. paper...red.
- House,J.D.(). 1993. The relationship between academic self-concept and school withdrawal. The journal of social Psychology, 133(81), 125-127.
- Ireson, J and Hallam, S. 2009. Academic Self concept in adolescence: Relations with achievement and ability grouping in schools, journal of learning and instruction 19.201-213
- Keltikangas-Järvenien,L. 1990. The stability of self-concept during adolescence and early adulthood: a six-year follow up study. The Journal of General Psychology, 117(4), 361-368.
- Kobal. Darja and Janekmusek. 2001. Self-concept and academe achievement...personality and individual differences 30 , 887 -889.
- Lesure -Lester , Evelyn , G. 2002. An application of cognitive behaviour principles in the reduction of aggression among abused afrian american addecents. Journal of Interpersonal Violence , 17(6).
- Lindsey,E w, Cremeens,P,R ,Clowell , M. J & Cladera, Y M,(2009). The Structure of parent-child dyadic synchrony in toddlerhood and childrens communication competence and self-control, Social Development, v18 n2 p375-396.
- Marsh.H.W. 1990. A mutidimensional, hierarchical model of self-concept: theoretical and empirical justification. Educational Psychology Review, 2(2), 77-171.
- Marsh.H.W. 1994. Using the national longitudinal study of 1988 to evaluate theoretical models of

- self-concept :the self description questionnaire. *Journal of Educational Psychology*, 86(3), 439-456.
- Marsh, H. W., & O'Neill, R. 1984. Self description questionnaire III: the construct validity of multidimensional self-concept ratings by late adolescents. *Journal of Educational Measurement*, 21(2), 153-174.
- Murro, S and et al. 2005. Cognitive behavior therapy within acute mental health care acrrtical appraisal. *Int Journal mental health nurs*, 14(2).
- Shavelson, R. J., & Bolus, R. 1982. Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74(1), 3-17.
- Valenzuela, A. 1993. Liberal gender rol attitude and academic achievement among mexican-origin adolescents in two houston innercity catholic schools hispanic. *Journal of Behavioral Science*, 15, 310-323.

تاریخ وصول: ۱۳۸۹/۷/۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۸۹/۱۲/۱۰