

تأثیر گروه‌درمانی آموزشی بر میزان عزت نفس دختران نوجوان

رویا ترکشوند^۱، سیمیا کرمانشاهی^۲، پرویز آزاد فلاح^۳

۱. کارشناس ارشد روان پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس

۲. استادیار پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده پزشکی

۳. دانشیار روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۵/۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۷/۲۷

چکیده

زمینه و هدف: نوجوانی مرحله تغییرات اساسی است که در ابعاد مختلف جسمی، روانی و اجتماعی نمود پیدا می‌کند. وجود این تغییرات نیازهای جدیدی را برای نوجوانان به وجود می‌آورد. توجه به این نیازها به نوبه خود سازگاری سریع‌تر و بهتر و افزایش عزت نفس را به دنبال دارد. عزت نفس نیز از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت برای نوجوانان است. لذا تحقیق حاضر با هدف تعیین تأثیر گروه‌درمانی آموزشی بر میزان عزت نفس دختران نوجوان انجام شده است.

مواد و روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی، ۷۱ دختر نوجوان ۱۵-۱۳ ساله شاغل به تحصیل در مقطع راهنمایی از طریق نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب و سپس به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند (۳۵ نفر گروه آزمون و ۳۶ نفر گروه شاهد). عزت نفس نوجوانان به وسیله مقیاس پپ ابتدا در دو گروه آزمون و شاهد اندازه‌گیری شد و سپس برنامه گروه‌درمانی آموزشی در ۱۰ جلسه با هدف ارتقاء سطح عزت نفس گروه آزمون برگزار شد و با به کارگیری نرم افزار SPSS-14 تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: میزان عزت نفس بلافاصله بعد از اجرای جلسات طراحی شده حاکی از آن است که برنامه گروه‌درمانی آموزشی می‌تواند میانگین درجه عزت نفس را در گروه آزمون (۸۴/۷۴) نسبت به گروه شاهد (۷۴/۰۵) افزایش دهد. آزمون آماری t مستقل اختلاف معنی‌داری را بین نمرات عزت نفس در دو گروه نشان داد ($p=0/013$).

نتیجه‌گیری: استفاده از برنامه گروه‌درمانی آموزشی باعث افزایش میزان عزت نفس دختران نوجوان و بهبود بهداشت روان آن‌ها شده است لذا پیشنهاد می‌گردد این برنامه به منظور ارتقاء عزت نفس در مدارس به کار گرفته شود. [م ت ع پ ز، ۱۳(۳): ۳۴-۳۰]

کلید واژه‌ها: گروه‌درمانی، عزت نفس، نوجوان

مقدمه

هر انسان در دنیای متغیر و متحولی از تجربیات گوناگون زندگی می‌کند که شامل تمام چیزهایی است که به وسیله او به تجربه در می‌آیند. انسان، خود را در مرکز جهان هستی می‌داند و از مهم‌ترین خصوصیات این جهان، آن است که فقط برای خود فرد شناخته شده است و هیچ کس قادر به کشف و شناخت آن نیست و خودش تنها کسی است که می‌تواند بفهمد تجارب او چگونه ادراک شده‌اند و برایش چه معنایی دارد.^۱ پس مهم‌ترین عامل در افزایش رضایتمندی از خود تغییر نگرش افراد نسبت به خود در جهت بالا بردن سطح عزت نفس و به دنبال آن به وجود آوردن و تغییر و تحول در اجتماع به شکل مطلوب می‌باشد و این امر امکان پذیر نمی‌باشد مگر این که این تغییرات و تلاش برای رسیدن به آن از دوران شکل‌گیری شخصیت یعنی دوران کودکی و نوجوانی انجام گیرد.

نوجوانی دورانی است که کودکی را به بزرگسالی پیوند می‌دهد. تغییرات جسمی، روحی، عاطفی، رفتاری و شناختی در این دوران کاملاً مشهود است. کشمکش و تناقضات در این دوران بسیار زیاد است.^۲ از طرفی در این دوره حساس و بحرانی، سرنوشت آینده فرد با تصمیمات صحیح و منطقی مشخص می‌شود.^۳ پس نیاز دارد که راهنمایی شود تا بتواند به آمادگی لازم از نظر روانی و عاطفی برسد. با توجه به این که تقریباً ۵۰ درصد نوجوانان کشور را دختران تشکیل می‌دهند و نظر به نقش مهم و ارزنده‌ای که دختران در ساختن

جامعه آینده و تربیت نسل سالم و صالح دارند، مشارکت همه جانبه مسئولان، مربیان، اولیاء مدارس و متخصصان بهداشت روان لازم است تا بتواند عزت نفس نوجوانان را که عامل مهم و اساسی در سازگاری عاطفی اجتماعی و پیشگیری از بروز رفتارهای ضد اجتماعی است ارتقاء بخشد.^۴

تحقیقات نشان داده که عزت نفس دختران پایین‌تر از پسران نیست و دختران باید به این باور برسند که واقعاً می‌توانند از نظر نقش اجتماعی فعال باشند.^۵ آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط دوستانه، خودشناسی، آگاهی از نقاط ضعف و قدرت، توانایی حل مسئله، توانایی مقابله با فشارهای روانی، درک احساسات و هیجانات دیگران و مهارت سازگاری اجتماعی می‌تواند در جهت ارتقاء عزت نفس آن‌ها بسیار موثر باشد^۶ و این در حالی است که راه‌های زیادی جهت ارتقاء سطح عزت نفس از جمله شناخت‌درمانی، مشارکت والدین، مشارکت نوجوانان در فعالیت‌ها و مشاوره وجود دارد. گروه‌درمانی راه حل انتخابی در حل مشکلات اجتماعی، هیجانی، رفتاری، خانوادگی، انزوا، تنهایی، عزت نفس پایین، پرخاشگری و اضطراب است.^۷ این روش به خصوص برای نوجوانان که تمایل زیادی به مشارکت گروهی دارند، بسیار مفید است. نوجوانان در گروه احساس امنیت و اطمینان می‌کنند، آزرده می‌توانند احساسات خود را بیان کنند و در گروه، آرمان و ارزشی مطابق با توقعات خود به دست می‌آورند. لذا با توجه به تأثیرات گروه بر

هدایت‌کننده و تسهیل‌گر رهبر برگزار شد و در پایان جلسه جمع‌بندی از مطالب عنوان شده و تأکید بر نظرات مهم و مثبت، توسط رهبر گروه انجام شد و پس از پایان این جلسات مجدداً پرسشنامه پنج‌مقیاسی عزت نفس در گروه آزمون و شاهد تکمیل گردید و نتایج آن‌ها با یکدیگر مقایسه شدند. بعد از انجام پژوهش به منظور حفظ شئون اخلاقی، اطلاعاتی را که به گروه آزمون داده شده بود، به گروه شاهد نیز ارائه گردید.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد بین دو گروه از نظر سطح تحصیلات مادران و پدران، در آمد خانوادگی و شغل پدر تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در هر دو گروه بیشترین درصد کودکان (۳/۱۴) درصد و ۱۹/۴ درصد) فرزندان سوم خانواده بودند. میانگین و انحراف معیار نمره کل عزت نفس در گروه آزمون (۱۴/۷±۶۵/۳) و شاهد (۷۵/۷±۱۳/۷) قبل از برگزاری جلسات گروه‌درمانی آموزشی تفاوت معنی‌داری نشان نداد ($p=0/47$). بعد از پایان جلسات گروه‌درمانی آموزشی میانگین نمره عزت نفس در گروه آزمون (۸۴/۷±۱۴/۹) نسبت به شاهد (۷۴/۱±۱۳/۹۷) افزایش معنی‌داری داشت ($p=0/13$). بین نمره کل عزت نفس در گروه آزمون قبل (۶۵/۳±۱۴/۷) و بعد از برگزاری جلسات گروه‌درمانی آموزشی (۸۴/۷±۱۴/۹) اختلاف معنی‌داری وجود داشت ($p=0/01$). بین میانگین و انحراف معیار نمره کل عزت نفس در گروه شاهد قبل (۷۵/۷±۱۳/۷) و بعد از مداخله (۷۴/۱±۱۳/۹۷) تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p=0/192$).

بحث

در این پژوهش به منظور بررسی تأثیر گروه درمانی آموزشی بر میزان عزت نفس دختران نوجوان، دو گروه آزمون و شاهد از نظر متغیرهای دموگرافیک همگون‌سازی شدند. نتایج نشان داد که گروه درمانی آموزشی بر میزان عزت نفس دختران نوجوان تأثیر مثبت دارد. یعقوبی و همکاران نشان دادند که تکامل جسمی، اجتماعی و شناختی فرد به میزان زیادی به وسیله عوامل محیطی متأثر می‌شود.^۷ این عوامل شامل محیط اجتماعی، مدرسه، درآمد خانواده، مشکلات جسمی و روحی اعضاء خانواده و تحصیلات والدین می‌باشد که تأثیر مستقیمی بر میزان عزت نفس فرد می‌گذارد. Harrington و همکاران با بررسی تأثیر گروه‌درمانی آموزشی بر کاهش علائم اختلالات استرس پس از سانحه نشان دادند میزان سن و مدت درگیری خانواده با مشکلات خاص، بر میزان عزت نفس اعضاء تأثیر دارد.^۹ مطالعه Richard و همکاران در واشنگتن نشان داد گروه درمانی آموزشی می‌تواند باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و از عهده برآیی موثر در نوجوانان شود.^{۱۰} Warren و همکاران نیز در تحقیقی که با هدف تأثیر بحث گروهی بر عزت نفس دختران نوجوانان در فلوریدا انجام دادند نشان دادند که میانگین نمره عزت نفس دخترانی که در جلسات بحث گروهی شرکت کرده‌اند نسبت به کسانی که فرد درمانی (Individual therapy) شده‌اند افزایش یافته است.^{۱۱} این نتیجه در تحقیق حاضر نیز نشان داده شده است به طوری که در گروه آزمون، میانگین نمره عزت نفس قبل از مداخله و بعد از مداخله اختلاف معنی‌داری را نشان می‌دهد. در تحقیقات انجام شده با هدف بررسی

نوجوانان، انگیزه‌ای شد برای پژوهشگر تا اثر گروه‌درمانی آموزشی را از طریق افزایش مهارت‌های ارتباط بین فردی، فرآیند حل مشکل، مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای بر نوجوانان مورد ارزیابی قرار دهد و تحقیق حاضر را با هدف تعیین تأثیر گروه‌درمانی آموزشی بر میزان عزت نفس دختران نوجوان انجام دهد.

روش کار

این پژوهش یک تحقیق نیمه تجربی از نوع کار آزمایشی بالینی است که بر روی دختران نوجوانان ۱۵-۱۳ ساله مقطع راهنمایی شهرستان دورود انجام شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل: محدوده سنی ۱۵-۱۳ سال، دارا بودن والدین حقیقی، عدم وجود نقص عضو جسمانی، عدم وجود نقص عضو و از کار افتادگی در والدین، عدم وجود مشکل روحی و روانی خاصی در فرد یا خانواده وی، رخ ندادن اتفاق ناگواری برای آن‌ها شش هفته قبل از پژوهش، بود.

ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش مشتمل بر یک پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه پنج‌مقیاسی عزت نفس پپ می‌باشد که بر اساس اطلاعات و منابع موجود در کتب و مقالات تهیه شده و اعتبار علمی آن از طریق اعتبار محتوی مشخص گردید. بدین ترتیب که ده نفر از افراد صاحب نظر دانشگاه علوم پزشکی ایران و دانشگاه تربیت مدرس ابزار را بررسی و مورد تایید قرار دادند. جهت تعیین اعتماد علمی ابزار از ثبات درونی استفاده شد و ضریب آلفای آن ۰/۸۴ به دست آمد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-14 و با به کارگیری آمار توصیفی (میانگین) و استنباطی (آزمون t ، F ، χ^2 مستقل) تجزیه و تحلیل شد. روش انجام کار بدین صورت بود که پژوهشگر پس از اخذ معرفی‌نامه از پژوهش دانشکده علوم پزشکی و ارائه آن به اداره کل آموزش و پرورش شهرستان دورود به مدارس راهنمایی دخترانه شهرستان معرفی گردید. سپس از مدیران دو مدرسه انتخاب شده جهت انجام پژوهش کسب اجازه شد. پژوهشگر نمونه‌ها را بر اساس مشخصات از قبل تعیین شده با توجه به تکمیل هم‌زمان پرسشنامه اطلاعات توسط نوجوانان و تمایل آن‌ها به شرکت در جلسات گروهی انتخاب نموده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمون (۳۵ نفر) و شاهد (۳۶ نفر) قرار گرفتند. سپس پرسشنامه سنجش عزت نفس پپ توسط هر دو گروه آزمون و شاهد تکمیل گردید و با توجه به امکانات موجود در مدرسه و برنامه درسی دانش‌آموزان برای گروه آزمون هفته‌ای یک جلسه، جلسات گروه‌درمانی آموزشی برگزار شد. جلسه اول صرف پر کردن پرسشنامه‌ها و آشنایی با قوانین گروه و اهداف پژوهش و انگیزه شرکت‌کنندگان شد و جلسات بعدی با هدف: تغییر در رفتار نامطلوب اعضاء، رفع نیازهای تکاملی و روانی اعضاء، کسب مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، شناخت و قبول بیشتر خود و دیگران، مسئولیت‌پذیری و اتکاء به نفس، شناخت احساسات، ارزش‌های و آرمان‌های خود در رابطه با دنیای اطراف، شناخت مشکلات و نگرانی‌های تحصیلی، یادگیری رفتارهای تطابقی مطلوب‌تر با مشکلات، افزایش انتقادپذیری و تقویت قدرت بیان و استدلال^۸ که در نهایت در جهت ارتقاء میزان عزت نفس دختران نوجوان بود به مدت ۱۰ جلسه برگزار گردید. این جلسات با حضور فعال اعضاء و نقش

آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان ناینمای گروه آزمایشی، کمک کرده است تا در تعامل با همسالان خود، با عزت نفس بالایی رفتار کنند.^{۱۸} عاشوری و همکاران در بررسی اثربخشی گروه‌درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی دریافتند که درمان گروهی ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و پیشرفت تحصیلی مؤثر است.^{۱۹}

نتایج حاصل از این پژوهش تا حدی نشانگر این است که کاربرد برنامه گروه‌درمانی آموزشی، عزت نفس دختران نوجوانان مقطع سوم راهنمایی را افزایش داده است و این مسئله به‌طور ملموس در روزهای پایانی برگزاری جلسات با تمایل زیاد نوجوانان، برای ادامه جلسات در آینده دیده می‌شد و اعضاء گروه این روش را، راه موثری برای بیان مشکلات خود و رسیدن به راه حل‌های مناسب بیان کردند. در این جلسات پویایی گروه به خوبی قابل مشاهده بود. به نحوی که اعضاء گروه به راحتی می‌توانستند نظرات خود را بیان کنند. در تعاملات شرکت می‌کردند و انتقادپذیری بیشتری پیدا کرده بودند، نسبت به جلسات ابتدایی آرامش بیشتری احساس می‌کردند و با سایر اعضاء همبستگی و وابستگی بیشتری پیدا کرده بودند. در تعاملات به یکدیگر احترام می‌گذاشتند. در سخن گفتن نوبت را رعایت می‌کردند و در فرآیند حل مشکل و تصمیم‌گیری در گروه فعالانه شرکت می‌کردند. بنابراین با توجه به تأثیر گروه‌درمانی آموزشی بر مهارت‌های ارتباطی، اجتماعی و از عهده برآیی موثر فردی نشانگر آن است که این روش می‌تواند در نوجوانان نیاز به مطرح کردن خود در گروه دارند و زمینه مساعدی برای آموزش و یادگیری دارند موثر و مفید باشد. در صورتی که اثرات این برنامه برای والدین، اولیاء مدارس و پرستاران خانواده تشریح شود مشارکت آن‌ها در اجرای این برنامه، برگزاری جلسات را آسان‌تر می‌سازد. در واقع با تفهیم این مطلب، والدین، مربیان و نوجوانان می‌توانند برای حل مشکلات و معضلات موجود و شایع، برنامه صحیحی را طراحی کنند تا بتوانند در امر تصمیم‌گیری و رفع مشکلات نوجوانان و پیشگیری از افت تحصیلی و بزهکاری و اختلالات رفتاری و شخصیتی نوجوانان گام موثری بردارند و بدین ترتیب نتایج این تحقیق می‌تواند در عرصه آموزش و خدمات پرستاری به کار گرفته شود و به ارتقای سلامت روان نوجوان و خانواده بیانجامد.

سپاسگزاری

بدین وسیله از معاونت محترم دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس تشکر و قدردانی می‌شود. این مطالعه حاصل طرحی با کد ۲۲۰ می‌باشد.

References

- Shafi Abadi A, Nasseri R, Taheri F. [Theories of counseling and psychotherapy] Persian. Tehran: University Publishing Center; 2008.
- Loffabadi H. [Development Psychology (2): adolescence, young people and adults] Persian. Tehran: Samt Press; 2009.
- Frost J, McKelvie S. Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and

تأثیر گروه‌درمانی آموزشی بر کاهش عوارض حاصل از اختلافات استرس پس از سانحه در دو گروه شاهد و آزمون با اختلالات تروماتیک نتیجه گرفته شده که گروه درمانی آموزشی می‌تواند باعث ارتقاء میزان عزت نفس و امیدواری و پیشبرد مهارت‌های بین فردی و کاهش انزوای اجتماعی در گروه آزمون شود.^{۹،۱۱}

با توجه به تمایلاتی که نوجوانان برای شرکت در بحث‌های گروهی و بودن با همسالان خود دارند و می‌خواهند که خود را در جمع مطرح کنند این نتیجه در تحقیق حاضر نیز کاملاً مشهود است. مطالعه حقیقی و همکاران نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی، موجب افزایش سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر می‌شود.^۶ رستمی و همکاران نیز در تحقیق خود باهدف بررسی تأثیر برنامه و مشاوره گروهی بر عزت نفس دختران نوجوان قبل از تجربه قاعدگی در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی نشان دادند که نمره کلی عزت نفس و همچنین از نظر جنبه‌های کلی، خانوادگی، جسمانی و اجتماعی در گروه مداخله بعد از برنامه مشاوره گروهی افزایش معنی‌داری داشته است.^{۱۲} طهماسبی و همکاران نیز به این نتیجه رسیدند که به کارگیری روش بحث گروهی موجب بهبود تصویر ذهنی نوجوانان تالاسمیک می‌شود و به عنوان یک روش مناسب در بهداشت روانی بیماران مزمن از جمله تالاسمی پیشنهاد می‌گردد.^{۱۳} شریفی در آمدی نیز در تحقیقی با هدف بررسی تأثیر آموزش سبک حل مساله بر میزان عزت‌نفس و مشکلات رفتاری ارتباطی دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۳ ساله، نشان داد که بین میانگین‌های عزت نفس کلی دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد.^{۱۴} نتایج مطالعه مظاهری و همکاران حاکی از اثربخشی شیوه‌های مختلف آموزشی و افزایش معنی‌دار سازگاری اجتماعی و همچنین عزت نفس بود. به عبارت دیگر، شیوه‌های رفتاری و رفتاری-شناختی عزت‌نفس با رویکرد گروهی، باعث افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان ساکن خوابگاه گردید.^{۱۵} Rokke و همکاران نیز در بررسی تأثیر گروه‌درمانی آموزشی بر میزان افسردگی سالمندان به این نتیجه رسید که با تشکیل جلسات گروهی، افسردگی در سالمندان کاهش یافته و این روند تا یک‌سال بعد از پیگیری نیز ادامه داشته است.^{۱۶} ارتباطات بین فردی که یکی از راه‌های ارتقاء عزت نفس است، در آن‌ها افزایش یافته است. ترقی‌جاء و همکاران نیز در بررسی تأثیر روان‌درمانی گروهی با رویکرد شناختی و رویکرد معنوی بر افسردگی دانشجویان دختر به این نتیجه رسیدند که گروه‌درمانی شناختی- رفتاری با رویکرد معنوی در کاهش افسردگی دانشجویان موثرتر است.^{۱۷} مطالعه به‌پژوه و همکاران نشان داد آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب بهبود عزت نفس دانش‌آموزان ناینمای می‌گردد. این یافته‌ها، بیانگر این است که اجرای برنامه

university students. Sex Roles 2005 ; (51): 45-54.

- Mullis RL, Chapman P. Age, gender and Self-Esteem differences in adolescent coping styles. J Soc Psychol 2000; 140(4): 539-41.
- Huang JS, Norman GJ, Zabinski MF, et al. Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. J Adolesc Health 2007; 40(3): 245-251.

6. Haghigi J, Mousavi M, Mehrabizadeh M and Bshlydh K. [The effect of mental health, life skills and self-esteem girl students in first year high school level] Persian. *Educ Psychol J* 2006; 13(1): 61-78.
7. Yaghobi M, Atef MK, Ahmadzadeh GH. [Cognitive behavior group therapy effects on reducing depression and anxiety patients disorder] Persian. *Thought Behav J* 2003;9(34): 56-73.
8. Lubin H, Loris M, Burt J and Johnson DR. Efficacy of psycho educational group therapy in reducing symptoms of post traumatic stress disorder among multiply traumatized woman. *Am J of Psychiatry* 1998; 155(9): 1172-7.
9. Harrington RC. Childhood depression and conduct disorder: Different routes to the same outcome? *Arch Gen Psychiatry* 2001; 58(3): 237-8.
10. Warren F. The effect of group counseling of self-esteem of sexually abused female adolescents. *J Guid Coun* 1996; 11(1): 40.
11. Mahmoudi Qarai J, Mohammadi MR, Bina M, et al. [Comparison of cognitive therapy groups - support groups and behavioral interventions on symptoms of traumatic stress disorder in adolescents with a control group of survivors of the Bam earthquake] Persian. *J Med Sci Univ Tehran Med (TJRMS)* 2006; 64(8): 57-67.
12. Rostami F, Alhani F, Memarian Robabeh, et al. [The effect of group counseling program and self-esteem in adolescent girls experience menstruation before students guidance] Persian. *Teb va Tazkieh* 2005; 14 (1-2) :19-25
13. Tahmasebi S, Ghofrani-Pour F, Moghaddasi J, et al. [Efficacy of group discussion on adolescent thalassemic body image 18-11 years] Persian. *J Med Sci Univ Sharekord (SJRMS)* 2005; 4(7):50-57.
14. Sharifi Daramadi P. [The efficacy of problem solving education method on self- esteem of students, 12-13 years old with behavioral and communicational problems] Persian. *Noavary Education* 2005; (14): 38-40.
15. Mazaheri A, Baghbani I, Fatehizadeh M. [The effect of group education on rate of self-esteem of students of social adjustment] Persian. *Daneshvar* 2006; 13(16): 49-56.
16. Rokke PD, Tomhave JA, Zeljko J. Self-management therapy and educational group therapy for depressed elders. *Cognit Ther Res* 2000; 24(1): 99-119.
17. Taraghijah S, Navabinejad SH, Bolhary J, et al. [Comparison of the effects of group psychotherapy, cognitive approach to depression and spiritual approach of female students in Tehran University] Persian. *New J Consul Res* 2007; 6(21): 111-125.
18. Behpajoh A, Khanbakhani M, Heidari M, et al. [Efficacy of social skills on self-esteem blind students] Persian. *Psychol Educl Sci Faculty Tehran Univ (PESFTU)* 2007; 1(3): 29-37.
19. Ashouri A, Torkman Malayeri M, Fadaee F. [The effectiveness of assertive training group therapy in decreasing aggression and improving academic achievement in high school students] Persian. *Iran J Psychiatry Clin Psychol (IJPCP)* 2009; 14(4): 389-393.

The effect of educational group therapy plan on self-esteem rate in adolescent girls

Roya Turkashvand,¹ Sima Kermanshahi,² Parviz Azadfalah³

Received: 29/Aug/2010

Accepted: 26/Jul/2010

Background: Adolescence is a period of major changes in various aspects of physical, mental and social characters they may get. There are new requirements for the changes have been occurred. Attention to these needs, in turn, are faster and better compatibility and increase self-esteem. Self-esteem is the basic factor of personality development in adolescents. Therefore, the aim of this study was to evaluate the effect of educational group therapy on self-esteem of adolescent girls.

Materials and Method: This is a quasi- experimental study. Seventy-one adolescent girls of 13-15 years old were selected cluster-randomly from guidance school and divided in two groups of experimental and control (35 cases, 36 controls). Self-esteem of adolescents in two groups measured using Pop test. Then the educational group therapy plan was utilized based on promotion of adolescent's self- esteem at 10 sessions for case group. Self-esteem rate was measured just after the performance of planned session and were analyzed with SPSS-14 software.

Results: The results of the study indicated that performing educational group therapy session can increase the mean self-esteem score for case group (84.74) comparing to control group (74.05). Independent *t*-test shows significant difference between self-esteem score in case and control groups.

Conclusion: According to our results the authors suggest that using educational group therapy plan is an effective approach in increasing self-esteem in adolescent girls and may improve mental health. Therefore, we suggest this plan for increasing self-esteem of adolescents in the schools. [ZJRMS,13(3):30-34]

Keywords: Group therapy, self esteem, adolescent

1. BSc of Psychological Nursing, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
2. Assistant Professor of Nursing, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
3. Associate Professor of Psychology, School of Human Ities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

Please cite this article as: Turkashvand R, Kermanshahi S, Azadfalah P. The effect of educational group therapy plan on self-esteem rate in adolescent girls. Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS) 2011; 13(3): 30-34.