

**مقاله‌ی پژوهشی****مقایسه‌ی اثربخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری و واقعیت‌درمانی****بر عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستانی****خلاصه**

**مقدمه:** در این پژوهش اثربخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری و واقعیت‌درمانی (مبتنی بر نظریه‌ی انتخاب) بر عزت نفس دانش‌آموزان مورد سنجش قرار گرفت.

**روش کار:** این پژوهش از نوع شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه شاهد می‌باشد. جامعه‌ی آماری شامل تمام دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر مشهد در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ بودند که با شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی ۴۵ نفر انتخاب و در سه گروه به صورت تصادفی جایگزین شدند و سپس گروه‌های آزمون به مدت ۲ ماه (۸ جلسه‌ی ۲ ساعته) تحت آموزش‌های شناختی رفتاری و واقعیت‌درمانی قرار گرفتند و گروه شاهد هیچ آموزشی دریافت نکردند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسش‌نامه‌ی عزت نفس کوپر اسمیت بود که قبل و بعد از آموزش، اجرا گردید. داده‌های حاصل با استفاده از تحلیل واریانس یک سویه و آزمون تعقیبی شفه توسط نرم‌افزار آماری SPSS تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** آموزش گروهی واقعیت‌درمانی و شناختی رفتاری در مقایسه با گروه شاهد، تاثیر مثبتی بر افزایش عزت نفس ( $F=16/06$  و  $P<0/0001$ ) داشته‌اند.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد که آموزش گروهی واقعیت‌درمانی و آموزش گروهی شناختی رفتاری در افزایش عزت نفس موثر می‌باشند.

**واژه‌های کلیدی:** دانش‌آموز، درمان شناختی رفتاری، عزت نفس، گروه‌درمانی، واقعیت‌درمانی

\*ام‌البنین فرقانی طرفی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد

اسلامی، واحد تربت جام

مریم جوانبخت

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد، گروه

روان‌پزشکی، مشهد، ایران

محمد حسین بیاضی

استادیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد

تربت جام

علی صاحبی

استاد روان‌شناسی بالینی، موسسه‌ی ویلیام گلسر،

سیدنی، استرالیا

شعیب وحیدی

کارشناسی ارشد سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده‌ی

تربیت معلم، دانشگاه شهید بهشتی، تهران

خدیجه دروگر

کارشناسی ارشد روان‌شناسی، مدرس دانشگاه

آزاداسلامی، واحد مشهد

\*مؤلف مسئول:

ایران، خراسان رضوی، تربت جام، دانشگاه آزاد

اسلامی، گروه روان‌شناسی

maryam\_forghani2004@yahoo.com

تلفن: ۰۵۲۸۲۲۱۰۵۵۲

تاریخ وصول: ۹۰/۸/۱۶

تاریخ تایید: ۹۱/۱/۱۷

**پی‌نوشت:**

این مطالعه پس از تایید کمیته‌ی پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام و بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده و با منافع شخصی نویسندگان ارتباطی نداشته است.

## Original Article

### The effectiveness of group cognitive-behavioral training and group reality therapy on self-esteem of high school students

#### Abstract

**Introduction:** The aim of this study is to compare the effectiveness of group cognitive-behavioral training and reality therapy (based on choice theory) on self-esteem of students.

**Materials and Methods:** The present study is a quasi-experimental with pre-test and post test analysis and control group. The statistical population includes all female students of high schools in Mashhad (educational year 2009-2010). Participants were chosen by random selection method and randomly allocated in three groups. Two groups received cognitive-behavioral and reality therapy training for 2 months (8 sessions of 2 hours), while the control group received no training at all.

Data were collected by Cooper Smith self-esteem questionnaire scale which was given to the test subjects after completion of the trainings. The collected data was put to one way variance analysis, covariance analysis and Scheffe's test.

**Results:** The study demonstrated that group reality therapy and cognitive-behavioral therapy training had positive effects on the self-esteem improvement in both groups who received interventions ( $P < 0.00001$ ,  $F = 16.06$ ) in comparison to the control group. Actually, both methods were effective in boosting self-esteem.

**Conclusion:** Both cognitive behavioral and reality therapy methods were found effective in increasing self-esteem.

**Keywords:** Cognitive behavioral therapy, Group therapy, Reality therapy, Self esteem, Student

*\*Ommolbanin Forghani Toroghi*  
M.Sc. in psychology, Islamic Azad University, Branch of Torbat-e-Jam

*Maryam Javanbakht*  
Department of psychiatry, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran

*Mohammad Hossein Bayazi*  
Assistant professor of psychology, Islamic Azad University, Branch of Torbat-e-Jam

*Ali Sahebi*  
Professor of clinical psychology, Instructor the William Glasser Institute, Sydney, Australia

*Shoaib Vahidi*  
M.Sc. in assessment and measure, Faculty of Tarbiat Moallem, Shahid Beheshti University, Tehran

*Khadije Derogar*  
M.Sc. in psychology, Instructor of Islamic Azad University, Branch of Mashhad

\*Corresponding Author:  
Department of psychology, Islamic Azad University, Torbat-e-Jam, Khorasan Razavi province, Iran  
maryam\_forghani2004@yahoo.com  
Tel: +985282210552  
Received: Nov. 06, 2011  
Accepted: Apr. 05, 2012

#### Acknowledgement:

This study was approved by research committee of Islamic Azad University- Branch of Torbat-e-Jam. No grant has supported the present study and the authors had no conflict of interest with the results.

#### Vancouver referencing:

Forghani Toroghi O, Javanbakht M, Bayazi MH, Sahebi A, Vahidi Sh, Derogar Kh. The effectiveness of group cognitive-behavioral training and group reality therapy (based on choice theory) on self-esteem of high school students. *Journal of Fundamentals of Mental Health* 2012; 14(2): 172-80.