

اثر بخشی مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بر میزان عزت نفس دختران نوجوان دبیرستانی

نویسندگان: دکتر حسن زارعی محمودآبادی^{۱*} و ساره امیرجان^۲

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه یزد
۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده

*Email: zareei_h@yahoo.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بر افزایش عزت نفس دختران دبیرستانی شهر تهران بود. جامعه آماری مورد مطالعه، دانش آموزان دختر دبیرستانهای منطقه شش شهر تهران بود که با استفاده از روش تصادفی تعداد، ۲۴ دانش آموز انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت چهار ماه، تحت ۱۴ جلسه مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود قرار گرفت. در پایان از هر دو گروه، پس آزمون گرفته شد. ابزار پژوهش پرسشنامه عزت نفس پوپ بود. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس و t وابسته، نشان داد که مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود موجب افزایش عزت نفس (در سطح ۰/۰۰۱) در آزمودنیها می شود بنابراین مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود، روش درمان مناسبی جهت افزایش خودباوری و عزت نفس در نوجوانان می باشد.

کلید واژه ها: مشاوره گروهی، منابع تکوین خود، عزت نفس، تحلیل کواریانس، دختران دبیرستان

دانشور

رفتار

تربیت و اجتماع

• دریافت مقاله: ۸۹/۹/۸

• پذیرش مقاله: ۹۱/۳/۳

Scientific-Research Journal
of Shahed University
Seventeenth Year,
No.45
Feb.-Mar. 2011
Education and Society

دوماهنامه علمی - پژوهشی
دانشگاه شاهد
سال هفدهم - دوره جدید
شماره ۴۵
اسفند ۱۳۸۹

مقدمه

روان‌شناسان در ارتباط با تکوین خود منابع متعددی را ذکر نموده اند که بر اساس آن خود^۱ در انسان‌ها شکل یافته و تحول می‌یابد. شونمن^۲ [۱] با مروری بر مطالعات و تحقیقات متعدد انجام شده در مورد خود، توانست سه منبع را به عنوان منابع اصلی تکوین خود ذکر کند: ۱. خود مشاهده‌گری^۳ ۲. مقایسه اجتماعی^۴ ۳. پسخوراندهای اجتماعی^۵.

به نظر شونمن [۲] کودکان بعد از توانایی تکلم و همچنین رشد شناختی و استقرار سیستم باور خود، درباره احساس ارزشمندی که قبلاً به وجود آمده، تأمل نموده و خود مشاهده‌گری‌های خاصی را تشکیل می‌دهند. این خود مشاهده‌گری‌ها (تصور افراد از توان وضعف خود)، سنگ بنای عزت نفس^۶ را می‌سازد. انسان‌ها در بسیاری از موارد خود را مورد مذاقه قرار می‌دهند و با این مشاهده‌گری علاوه بر اینکه بر حالات، افکار و احساسات خود، آگاهی می‌یابند بسیاری از تغییرات مهم را نیز در خود ایجاد می‌کنند. منبع خود مشاهده‌گری با بکارگیری سیستم خود تنظیمی، می‌تواند بسیاری از افکار، عواطف و در کل شناخت فرد را تحت کنترل درآورد [۳].

در مقایسه اجتماعی، فرد از دیگران به عنوان معیار قضاوت برای خود سنجی استفاده می‌کند. در مقایسه با بالاتر همواره نارضایتی برای فرد مقایسه کننده دیده می‌شود و در مقایسه با پایین‌تر از خود، رضایت از خود یا عبرت آموزی برای فرد مقایسه کننده به وجود می‌آید. در روان‌شناسی، دیدگاهی که افراد در رابطه با اعمال، رفتار، عقاید و حتی قیافه ظاهری دیگران بیان می‌کنند، می‌تواند برای فرد، پسخوراندی فراهم کند که بر اساس آن، تغییرات لازم در خود ایجاد کند؛ بعضی را پذیرفته و بعضی دیگر را رد کند. در پسخوراند اجتماعی، فرد

در حقیقت برای خودش زندگی نمی‌کند و نظر دیگران بسیار برای او اهمیت دارد؛ مثلاً فلان لباسی را می‌پوشد تا همکلاسی‌هایش از او تعریف کنند [۵ و ۴].

شونمن اعتقاد دارد، به کارگیری هر یک از این منابع بر اساس مراحل مختلف تحول روان شناختی می‌باشد. به گونه‌ای که کودکان در سنین پایین (بعد از سه سالگی) مقایسه اجتماعی را شروع می‌کنند [۱].

در سنین بالاتر از ۶ سالگی کودکان بیش‌تر از منبع پسخوراندهای اجتماعی استفاده می‌کنند و در سنین بالای بلوغ و نوجوانی استفاده از خود مشاهده‌گری به اوج می‌رسد [۶]. آسیب‌های روانی از عدم تعادل بین منابع تکوین خود بر می‌خیزد. از نظر یونگ [۲] با ایجاد تعادل بین قوا و قسمت‌های مختلف روان و خود می‌توان به سمت وحدت و همگرایی نیروها رفته و به نوعی خودآگاهی نائل گشت. دستیابی به این تعادل و در نتیجه فردیت در تمام انسان‌ها اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه عده کمی از انسان‌ها به چنین مرحله‌ای می‌رسند. بنابراین هر چه انسان‌ها از این تعادل دور باشند به ناهنجاری‌های روانی نزدیک ترمی شوند [۷]. کودکان و نوجوانان از گروه‌های سنی آسیب پذیر هستند که در معرض انواع اختلالات روانی قرار دارند که ریشه بسیاری از این اختلالات به عدم تعادل در استفاده از منابع تکوین خود و فقدان اعتماد به نفس برمی‌گردد [۸]. در پژوهشی درباره افزایش خود مشاهده‌گری و کاهش بکارگیری مقایسه اجتماعی و پسخوراندهای اجتماعی نتایج نشان داد که افزایش بی‌رویه خود مشاهده‌گری سبب نوعی خود اشتغالی ذهنی و در نتیجه توجه افراطی به خود می‌شود که می‌تواند به اختلالاتی مانند افسردگی، اختلال هراس، اضطراب اجتماعی، اسکیزوفرنیا و الکلیسم منجر شود [۹].

یکی از راه‌های ایجاد تعادل در نوجوان، مشاوره گروهی بر مبنای منابع تکوین خود است. این شیوه مشاوره گروهی با تأکید بر شناسایی منابع تکوین خود و در نهایت آگاهی گروهی به دست می‌آید [۱۰]. حال با توجه به این که عزت نفس پایین با عدم تعادل در منابع تکوین خود مرتبط است. مشاوره گروهی بر اساس منابع

¹ self

² Schoeneman

³ Self-observation

⁴ Social-comparison

⁵ Social-feedbacks

⁶ self- esteem

نشان داد که کثرت استفاده از پسخورندهای اجتماعی، عزت نفس را به ویژه در بعد جسمانی افزایش می‌دهد. هم چنین موجب افزایش اضطراب و اختلال هراس در افراد می‌شود. زیرا این افراد همواره خود را از نگاه دیگران بسیار ضعیف ارزیابی می‌کنند و اضطراب بالایی در جمع دارند[۶].

همچنین در پژوهشی دیگر عزت نفس را به عنوان متغیر تعدیل گر بر میزان مقایسه اجتماعی و تصور بدنی زنان، در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد زنانی که عزت نفس پایین تری نسبت به سایرین دارند؛ تصور بدنی ضعیفی از خود دارند و در فرآیند مقایسه خود با دیگران همواره ارزیابی پایینی از خود و توانایی شان دارند[۱۵].

در رابطه با تنظیم منابع شناخت خود جهت تغییر نگرش دانش آموزان نسبت به اعتیاد، پژوهشی مداخله‌ای انجام گرفته است. در این پژوهش، توسط تشدید مقایسه اجتماعی (مقایسه با پایین تر از خود) دانش آموزان دبیرستانی تغییر نگرش محسوسی نسبت به اعتیاد نشان دادند. هم چنین محققان بیان نمودند که توسط منابع تکوین خود و با تشدید فیدبک اجتماعی (پسخورندهای اجتماعی) می‌توان در قالب رویکرد نشر اطلاعات مدلی برای پیشگیری از اعتیاد داشت که کارایی این مدل نیز در بین نوجوانان به اثبات رسید[۸].

در بررسی رابطه تفاوت‌های جنسیتی و مقایسه اجتماعی بر میزان عزت نفس، (بر روی ۵۵ دانش آموز دختر و پسر و با استفاده از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نتایج نشان داد که زنان، عزت نفس کم‌تری نسبت به مردان دارند[۱۶].

تحقیقات دیگر حاکی از آن بود که کاهش شدید خود مشاهده‌گری می‌تواند، کاهش ارزیابی در مورد توانمندی‌های خود را در برداشته باشد. به علاوه این گونه افراد می‌توانند مستعد کاهش اعتماد و عزت نفس و کاهش حس صلاحیت خود باشند[۱۷].

در پژوهشی با عنوان روان درمانگری و توان بخشی زندانیان و بررسی اثربخشی آن در زندان رجایی شهر، از

تکوین خود با تکیه بر سیستم خودتنظیمی (Self-regulation) در پی تعادل این منابع و رسیدن به درجه مطلوبی از خودباوری و عزت نفس است[۱۱].

لذا با توجه به موارد بیان شده، هدف این پژوهش بررسی تأثیر مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بر افزایش عزت نفس دختران نوجوان دبیرستانی است. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان داد افرادی که عزت نفس ضعیفی دارند، تمایل بیشتری به اجتناب از مشکلات دارند؛ تا اینکه با آن‌ها روبرو شوند و به طور کلی ویژگی‌های منفی بیش از ویژگی‌های مثبت در آنها مشاهده می‌شود. فردی که عزت نفس پایینی دارد؛ به دنبال ارضای هدف‌های ثابت و بدون چالش است که خود عاملی برای ضعیف شدن تر شدن عزت نفس است[۱۲].

مفهوم خود در نوجوانان می‌تواند توسط پسخورندهای اجتماعی که آن‌ها دریافت می‌کنند، شکل یافته و تحت تأثیر واقع شود. نظری که افراد در رابطه با اعمال، رفتار، عقاید و حتی قیافه ظاهری نوجوان بیان می‌کنند، می‌تواند برای نوجوانان پسخوراندی فراهم کند که بر اساس آن، تغییرات لازم را در خودشان ایجاد کنند، بعضی را پذیرفته و بعضی را رد کنند. علاوه بر این، خود نوجوان در شکل‌گیری عزت نفس و قضاوت در باره خود از طریق خود مشاهده‌گری، نقش مهمی دارد. همچنین فرد تمایل دارد که خود را در مقایسه با دیگران مورد ارزیابی قرار دهد، زیرا که دیگران به عنوان معیارهای عینی برای مطرح می‌شوند[۱۳]. همه این موارد در شکل‌گیری عزت نفس و مفهوم خود در نوجوانان نقش به‌سزایی دارد. در نهایت، عزت نفس در نوجوان به عنوان فردی کارآمد، مستقل و دارای ثبات، تأثیر تعیین کننده دارد. ارضاء این نیاز، به نوجوان امکان می‌دهد، از توانمندیها، ارزش‌ها و کفایت خودشان مطمئن شوند[۱۴]. پژوهش‌های زیادی در این زمینه صورت گرفته است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

در پژوهشی رابطه پسخورندهای اجتماعی با عزت نفس، اضطراب و اختلال هراس بررسی شد. یافته‌ها

تکنیک‌های منابع تکوین خود استفاده گردید. نتایج نشان داد که سازگاری‌های روانی اجتماعی در زندانیان افزایش یافته است [۱۸].

روش پژوهش

طرح تحقیق در این مطالعه از نوع تجربی پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه کنترل^۱ می‌باشد.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر، تمام دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۸۸ بود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی چند مرحله‌ای به قرار زیر بود؛ در مرحله اول از بین دبیرستان‌های دخترانه منطقه (۶) یک دبیرستان دخترانه به طور تصادفی انتخاب شد. در مرحله بعد، پس از اطلاع رسانی عمومی در بین دانش‌آموزان، ۱۱۹ دانش‌آموز اعلام آمادگی کردند، با استفاده از یک مصاحبه نیمه‌ساختاری آن تعداد از دانش‌آموزانی که عزت نفس بالایی داشتند کنار گذاشته شد. سپس از بقیه دانش‌آموزان، آزمون عزت نفس پوپ (پیش‌آزمون) گرفته شد؛ و فقط پرسشنامه افرادی که نمره دروغ‌سنجی آن‌ها زیر نمره ۱۰ بود نمره‌گذاری شد. سپس از بین دانش‌آموزانی که نمره عزت نفس آن‌ها از میانگین پایین‌تر بود تعداد ۲۴ نفر انتخاب و به صورت تصادفی به گروه‌های آزمایش (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند.

شیوه اجرا

پس از انجام پیش‌آزمون که در مراحل نمونه‌گیری صورت گرفت؛ و انتخاب تصادفی ۲۴ نفر از کسانی که نمره آن‌ها در آزمون کم‌تر از میانگین بود و انتصاب تصادفی افراد به تعداد مساوی در دو گروه کنترل و آزمایش با همکاری مشاور دبیرستان، طی تماس تلفنی با والدین گروه آزمایش و کسب رضایت جهت حضور

دانش‌آموزان در جلسات مشاوره گروهی، جلسات با حضور دانش‌آموزان گروه آزمایش برگزار شد. به این ترتیب گروه آزمایش در ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت چهار ماه، هفته‌ای یک بار در جلسات گروهی منابع تکوین خود شرکت کردند. گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکرد. شروع جلسات با تکالیف مربوط به خود مشاهده‌گری و سپس در مورد پسخوراندهای اجتماعی و مقایسه اجتماعی بود. جلسات برای تقویت خود باوری با خود مشاهده‌گری شروع و به خود مشاهده‌گری منتهی شد. در جلسات مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود از تکنیک‌های ذیل استفاده شد: (مشارکت در ترس‌ها، امیدها، آرزوها و احساسات و عواطف به صورت گروهی، توضیح منابع تکوین خود از دیدگاه شونمن [۲] برای اعضای گروه به طور واضح و با مثال‌های عینی و قابل فهم، تصور یک فرد با بالاتر از خود و نوشتن حداقل یک صفحه A4 در مورد این مقایسه و تصور یک فرد پایین‌تر از خود، مهارت حل مساله، دید خاکستری به اعتقادات شناختی، ایفای نقش و...). گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکرد. ده روز پس از پایان جلسات گروه درمانی، مجدداً پرسشنامه عزت نفس پوپ در اختیار هر دو گروه قرار گرفت (پس‌آزمون) و پس از تکمیل توسط گروه‌های آزمایش و کنترل، داده‌های به دست آمده از طریق روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

برنامه مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود، طرحی است که یونسی [۲۱] با اقتباس از نظریات یونگ و شونمن در مورد خود، شخصیت و با به کارگیری تکنیک‌های شناختی-رفتاری و با هدف افزایش تعادل قوا و قسمت‌های مختلف خود و در نهایت افزایش عزت نفس و خود باوری بین نوجوانان و جوانان تدوین نموده است. این شیوه روان درمانی گروهی بر دو اصل استوار است:

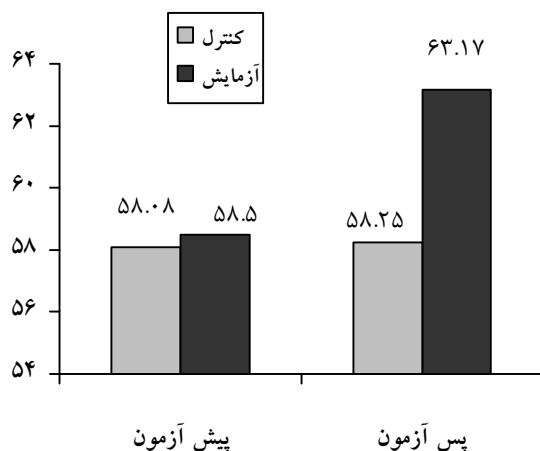
۱- شناسایی منابع تکوین خود (شامل: مقایسه اجتماعی "مقایسه با بالاتر و پایین‌تر از خود"، خود

¹ pre test-post test randomized group design

و نشان می‌دهد که میزان عزت نفس دو گروه اختلاف اندکی با یکدیگر دارند. میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون (۶۳/۱۷) و بیش‌تر از نمرات گروه کنترل (۵۸/۲۵) است. چنانکه ملاحظه می‌شود تفاوت بین میانگین گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون بسیار چشمگیرتر از تفاوت آن‌ها در پس‌آزمون است.

در پژوهش حاضر دو گروه مستقل از لحاظ یک متغیر (عزت نفس) مورد مقایسه قرار می‌گیرند، بنابراین لازم است نسبت به همگونی واریانس‌ها قبل از مداخله آگاهی و اطمینان حاصل نمود، به این منظور نمره گروههای آزمایش و کنترل در مقیاس عزت نفس از طریق آزمون t و آزمون همگونی واریانس‌های لوین با یکدیگر مقایسه شدند. نتایج این مقایسه در جدول ۲ نشان داده شده است.

چنانچه در جدول ۱ ملاحظه می‌شود مقدار t مشاهده شده برابر با ۰/۱۴۶ است که از لحاظ آماری معنادار نیست. همچنین مقدار F مشاهده شده در آزمون لوین برابر با ۰/۳۲۹ است که از لحاظ آماری معنادار نیست، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت واریانس‌ها با یکدیگر همگون است و تفاوت آماری بین میانگینهای آنان وجود ندارد. در این بخش به آزمون فرضیه پژوهش پرداخته می‌شود.



نمودار ۱: میانگین‌های دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مشاهده‌گری، پسخورندهای اجتماعی) از طرف افراد شرکت کننده در جلسات روان درمانی گروهی بر اساس دیدگاه شونمن [۲۰۱].

۲- سوق دادن افراد شرکت کننده در جلسات به سمت تعادل در استفاده از منابع تکوین خود، با ایجاد آگاهی و تمرکز بیش‌تر نسبت به تجارب خود فرد و دیگران نسبت به هر یک از این منابع و در نهایت آگاهی گروهی از نتیجه مقایسه این منابع با یکدیگر.

ابزار پژوهش

ابزار پرسشنامه عزت نفس پوپ بود [۱۹]. این ابزار شامل ۶۰ سؤال و ۵ خرده مقیاس (عمومی، جسمانی، تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی) و یک دروغ سنج است. اکبری آورزمان [۲۰] همبستگی آزمون مذکور و سیاهه عزت نفس کوپر اسمیت را به ترتیب برای آزمودنی‌های دختر و پسر برابر با ۰/۶۷ و ۰/۶۳ گزارش داده است. پژوهش غفاری و رضائی [۲۱]، که بر روی نمونه‌ای به حجم ۱۲۵۲ نفر (۶۰۳ دختر و ۶۴۹ پسر) از دانش آموزان منطقه ۱۵ تهران انجام شد. ضریب اعتبار را برابر با ۰/۸۶ به دست آورده. ضریب اعتبار در این پژوهش نیز با توجه به فرمول (α) آلفای کرونباخ، برابر با $\alpha = 0.93$ به دست آمد که نشانگر آن است که پرسشنامه عزت نفس الیس پوپ بر روی گروه نوجوانان ابزار معتبری است.

شیوه تحلیل داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش، از نرم افزار spss15 و از آزمونهای t استودنت برای گروه‌های وابسته و تحلیل کوواریانس (ANCOVA)، به منظور آزمون فرضیه پژوهش و حذف تأثیر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون استفاده شد.

یافته‌ها

چنانکه در نموداریک مشاهده می‌شود در مقیاس عزت نفس، میانگین گروه آزمایش در پیش‌آزمون (۵۸/۵) فقط اندکی بالاتر از میانگین گروه کنترل (۵۸/۰۸) است

جدول ۱: نتایج آزمون لوین برای مقیاس عزت نفس در دو گروه کنترل و آزمایش

مقیاس	F	α	t	df	α
عزت نفس	۰/۳۲۹	۰/۵۷۲	۰/۱۴۶	۲۲	۰/۸۸

جدول ۲: نتایج محاسبات تحلیل کوواریانس برای مقیاس عزت نفس

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۹۶۰/۷۳۴	۱	۹۶۰/۷۳۴	۱۹۹/۳۹۶	۰/۰۲۷
مداخله (گروه)	۱۲۲/۶۰	۱	۱۲۲/۶۰	۲۵/۴۴۶	۰/۰۳۶
خطا	۱۰۱/۱۸۳	۲۱	۴/۸۱۸		
کل	۸۹۶۵۹	۲۴	۵/۵۶۳		

جدول ۳: آزمون t وابسته برای بررسی تفاوت بین میانگین گروهها در پیش آزمون با پس آزمون در مقیاس عزت نفس

گروه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معناداری
آزمایش	۴/۶۶	۲/۸	۱۱	۵/۷۵	۰/۰۰۰
کنترل	۰/۱۶	۱/۲۶	۱۱	۰/۴۵	۰/۶۵۸

فرضیه پژوهش

مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود، عزت نفس دختران نوجوان دبیرستانی را افزایش می دهد. برای آزمون این فرضیه از روش تحلیل کوواریانس استفاده و نتایج آن در جدول ۳ آمده است:

چنانکه در جدول ۳ ملاحظه می شود، F محاسبه شده مربوط به اثر پیش آزمون (۱۹۹/۳۹۶) از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که نمره های پیش آزمون بر نتایج پس آزمون تأثیر داشته است. علاوه بر این، F مربوط به اثر گروه (مداخله) پس از تعدیل میانگین برابر با (۲۵/۴۴۶) به دست آمده است، که از لحاظ آماری معنادار است. به منظور اطمینان بیشتر نسبت به تأثیر روش درمانی، میانگین پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش از طریق آزمون t وابسته مورد بررسی قرار گرفت، که نتایج آن در جدول ۵ آمده است: چنانکه در جدول بالا مشاهده می شود t مشاهده شده برای بررسی تفاوت بین گروه کنترل در پیش آزمون با پس آزمون برابر با ۰/۴۵ است که از لحاظ آماری معنادار نیست؛ در حالیکه t مشاهده شده برای مقایسه گروه آزمایش در پیش آزمون با پس آزمون برابر با ۵/۷۵ است

که از لحاظ آماری معنادار است؛ به عبارت دیگر میانگین گروه آزمایش در پس آزمون افزایش معنی داری داشته ($P < 0/001$) که با ملاحظه میانگین های دو گروه این تفاوت چشمگیر است؛ بنابراین مشاوره گروهی بر مبنای منابع تکوین خود بر افزایش عزت نفس دختران نوجوان دبیرستانی مؤثر است.

بحث و نتیجه گیری

شومن [۲۰] اعتقاد داشت که سه منبع اصلی برای تکوین خود وجود دارد:

۱. خود مشاهده گری
۲. مقایسه اجتماعی
۳. پسخوراند اجتماعی

وی پس از انجام صدها تحقیق، در مورد خود به این نتیجه دست یافت که انسانها خود را بر اساس این سه منبع می شناسند. و با دیگران تعامل دارند. بر هم خوردن تعادل میان منابع سه گانه زمینه ساز مشکلات در زمینه سازگاری خواهد بود. این امر در مورد نوجوانان بسیار صادق است آنچه که مسلم است عزت نفس به واسطه تجارب روزمره بویژه تجارب دوران کودکی و نوجوانی

است تا به خودشناسی نائل شوند و تعادل بین نیروها و بخش‌های مختلف شخصیت و خود را در موقعیت‌های تعاملی با دیگران به طور واقعی و طبیعی تمرین کنند و به کار برند. مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود، درمانی است با محدوده زمانی مشخص (حدود چهار ماه) که مبتنی بر ترکیب نظریات یونگ و شونمن و تلفیقی از تکنیک‌های شناختی - رفتاری و گشتالت درمانی است که جهت افزایش خودباوری و عزت نفس به کار می‌رود [۳۰].

منابع

[۱] یونسی، سید جلال (۱۳۸۲). از یونگ تا شونمن (۱). نگاهی نو در آسیب شناسی روانی در سطح فردی واجتماعی. مشهد: مجله تازه‌های روان درمانی، شماره‌های ۲۷ و ۲۸.

[۲] یونسی، سید جلال. (۱۳۸۲). از یونگ تا شونمن (۲)، روان درمانی گروهی راهی برای تعادل در منابع تکوین خود و تقویت خود باوری در میان نوجوانان و جوانان. مشهد: تازه‌های روان درمانی شماره‌های ۲۷ و ۲۸.

[3] Younesi, J. (1998). Study of psychosocial adjustment among physically disabled children and adolescent in relation to the development of body image. Unpublished PhD Thesis. University of London. UK.

[4] Wells, A. (2001) Emotional Disorders and Metacognition. Innovative cognitive Therapy. John Wiley&Sons, LTD. New York. Pg 321.

[5] Master, J. E. (1971). Social Comparison by Young Children, The Journal of Adolescent Health. Vol. Pg27.

[6] Beach. (2006). Effects of Social feedback on self esteem, agitation, phobia. Journal of personality and social psychology, The Journal of personality. vol. 15. Pg. 311-315.

[7] Greyn. (1986). The psychology of self-esteem : a revolutionary approach to self- understanding that launched a new era in modern psychology. San Francisco : Jossey-Bass

[8] Younesi, J. and Mohammaddi, M. (2004). Addiction against Addiction. Gulf international mental health conference. Kuwait.

شکل می‌گیرد و در این دوره است که مفهوم خود و آگاهی از خود شکل می‌گیرد [۲].

فرضیه اساسی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت این بود که مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود موجب افزایش عزت نفس دختران نوجوان دبیرستانی می‌شود. لذا این پژوهش اثربخشی مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود را بر افزایش عزت نفس دختران نوجوان دبیرستانی مورد بررسی قرار داد. پس از پس آزمون و در نهایت با توجه به تحلیل کوواریانس به عمل آمده، نتیجه گرفته شد که مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود موجب افزایش عزت نفس دختران نوجوان دبیرستانی شده است، و با توجه به اینکه آزمون تحلیل کواریانس نقش عوامل مؤثر در پیش آزمون را حذف می‌کند و تأثیر متغیر آزمایشی را مورد بررسی قرار می‌دهد، می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت ایجاد شده در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون و گروه کنترل به احتمال زیاد ناشی از متغیر مستقل یعنی مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بوده است. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های بیچ [۵]، بوکینگام [۱۱]، یونسی و محمدی [۱۱]، نیک سیک و دوچارم [۱۶]، بونک و اسپینوال^۱ [۲۲]، یاگر^۲ [۲۳]، وودرف و همکاران [۹]، کاپرا و سرونه [۱۷]، خدایاری فرد و همکاران [۱۸] والیز^۳ [۲۴] و واسمیت و گرینبرگ^۴ [۲۵] همخوانی دارد.

این یافته‌ها نشان داد که عدم تعادل در به‌کارگیری این منابع، مشکلاتی را برای فرد در هر سن و سالی به‌ویژه در دوران نوجوانی ایجاد می‌کند و ضرورت هرچه بیشتر مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود را جهت ایجاد تعادل در استفاده از منابع نشان می‌دهد، دلایل احتمالی برای اثربخشی این روش امکان دارد این باشد که شرکت در مشاوره گروهی منابع تکوین خود به نوجوانانی که عزت نفس پایینی دارند کمک کرده

¹ Bunk & Spin

² Yager

³ Wallis

⁴ Smith & Greenberg

- and self esteem. Journal of youth and adolescence, Vol 4, Pg 257-273 .
- [۱۸] خدایاری فرد، محمد. سهرابی، ف. شکوهی یکتا، محمد. غباری بناب، باقر. به پژوه، احمد. فقیهی، علی. اکبری زرد خانه، سعید. عابدینی، یاسمین. یونسی، سید جلال (۱۳۸۶) " روان درمانگری و توانبخشی زندانیان و بررسی اثربخشی آن در زندان رجایی شهر. سازمان زندان‌های استان تهران، تهران.
- [۱۹] پوپ، ال. مک هیل، س. کریهد ا. (۱۳۸۵). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان. (ترجمه پریسا، تجلی). تهران: انتشارات رشد. (انتشار به زبان اصلی: ۱۹۹۸).
- [۲۰] اکبری آوزمان، ح. (۱۳۷۱). " بررسی رابطه عزت نفس و حمایت اقتصادی و اجتماعی موسسات رفاهی (کمیته امداد) در فرزندان تحت پوشش ". پایان نامه کارشناسی ارشد، علامه طباطبایی
- [۲۱] غفاری، ا. رضائی، خ. (۱۳۷۳). هنجاریابی آزمون عزت نفس کودکان و نوجوانان ایس پوپ برای دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- [22] Bunk, k. & Spinvall, L. (2004). Social comparison, agitation, Assertive Skills with adolescents. Alexandra. vol. 51, pg 322 .
- [23] Yager. G. (2003). Social comparison, self esteem, depression with adolescents. The journal of child and adolescents psychiatry. vol37 (6):Pg585-593 .
- [24] Wallis, Denise. (2002). Behavior change: depression anxiety and self esteem. Clinical field study vol19, pg112.
- [25] Smith, T. W. & Greenberg, J. (1981). Depression and Self focused attention Motivation and Emotion. Vol5. Pg 323-331.
- [9] Woodruff-Borden, J. Brothers, J. A and Lister, S. C. (2001). Self-focused Attention: Commonalities across Psychopathologies and Predictors. Behavioral and Cognitive Psychotherapy. Vol29. Pg169-178.
- [۱۰] یونسی، سید جلال. (۱۳۸۷). درمان ناهنجاری روانی در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- [۱۱] یونسی، سید جلال.؛ محمدی، محمد (۱۳۸۵). رویکرد نشر اطلاعات: پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان. دانشور رفتار، شماره اردیبهشت ماه.
- [12] Branden, N. (2001). The psychology of self-esteem: a revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology. San Francisco: Jossey-Bass. P g 92. -
- [13] Maddi, S, R. (1996). Personality Theories. Comparative Analysis Brooks- Cole Publishing. USA. Pg 61.
- [۱۴] اختیاری، راضیه (۱۳۸۵). اثر بخشی آموزش مهارت‌های شناختی- رفتاری به مادران در بهبود روابط با دختران نوجوانشان (۱۴-۱۲). پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی توانبخشی تهران.
- [15] Bokingam, J.T. (2005). Self esteem as a Moderator of the Effect Social Comparison on Women Body I. Journal of Social and Clinical Psychology g1164-1187.
- [16] Nicksic, T. & Ducharme, A. (2004). Gender Differences in Relationship of Downward Social Comparison to Self esteem. Faculty sponsor: Betsy Morgan, Department of psychology, New York.
- [17] Kaprara, D&Servneh, J. (2000). Self observation