

## اثربخشی مشاوره گروهی بر افزایش احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی

ساره امیرجان\*، مجتبی سلطانی علی آباد\*\*، سیدجلال یونسی\*\*\*

منوچهر ازخوش\*\*\*\*، علی عسگری\*\*\*\*\*

**طرح مسئله:** این پژوهش به منظور اثربخشی مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بر افزایش احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی انجام شده است. روش: طرح مورد استفاده در این پژوهش، طرح تجربی حقیقی است. جامعه آماری مورد مطالعه، کلیه نوجوانان دختر دبیرستانی منطقه ۶ شهر تهران بودند. با اجرای پرسش نامه عزت نفس پوپ در دانش آموزان دختر دبیرستانی ۲۴ دانش آموز در دو گروه آزمایش (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) به طور تصادفی قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۴ ماه، تحت ۱۴ جلسه مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود قرار گرفت. و در پایان از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج آزمون تحلیل کوواریانس و  $t$  وابسته نشان داد که مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود موجب افزایش احترام به نفس (در سطح  $0/001$ ) در آزمودنی‌ها شده است.

**نتایج:** نتایج نشان داد که مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین، خود روش درمان مناسبی جهت افزایش خودباوری و احترام به نفس در نوجوانان است.

**کلیدواژه‌ها:** احترام به نفس، مشاوره گروهی، منابع تکوین خود.

تاریخ پذیرش: ۸۹/۶/۷

تاریخ دریافت: ۸۷/۳/۲۹

\* کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی <amirgan.f@gmail.com>

\*\* کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

\*\*\* دکترای روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

\*\*\*\* دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران

## بیان مسئله

روان‌شناسان در ارتباط با تکوین خود منابع متعددی را ذکر نموده‌اند که بر اساس آن خود در انسان‌ها شکل یافته و تحول می‌یابد. شونمن (۱۹۸۴) 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<sup>۱</sup> ۲. مقایسه اجتماعی<sup>۲</sup> ۳. پسخوراندهای اجتماعی<sup>۳</sup>.

به نظر شونمن کودکان بعد از توانایی تکلم و هم چنین رشد شناختی و استقرار سیستم باور خود، درباره احساس ارزش نسبتاً مهمی که قبلاً به وجود آمده، تأمل نموده و خویشتن بینی‌های خاصی را تشکیل می‌دهند، این خویشتن بینی‌ها (تصور افراد از توان وضعف خود)، سنگ بنای احترام به نفس را می‌سازد. ما انسان‌ها در بسیاری از موارد خود را مورد مذاقه قرار می‌دهیم و با این مشاهده‌گری علاوه بر این که بر حالات، افکار و احساسات خود آگاهی می‌یابیم بسیاری از تغییرات مهم را نیز در خود ایجاد می‌کنیم. منبع خود مشاهده‌گری با به کارگیری سیستم خود تنظیمی، می‌تواند بسیاری از افکار و عواطف و در کل شناخت ما را تحت کنترل در آورد.

در مقایسه اجتماعی، فرد از نظر دیگران به عنوان معیار قضاوت برای خود سنجی خود استفاده می‌کند، در مقایسه با بالاتر از خود همواره نارضایتی برای مقایسه کننده دیده می‌شود و در مقایسه با پایین‌تر از خود، رضایت از خود یا عبرت آموزی برای فرد مقایسه کننده دیده می‌شود. در روان‌شناسی، دیدگاهی را که افراد در رابطه با اعمال، رفتار، عقاید و حتی قیافه ظاهری دیگران بیان می‌کنند، می‌توانند برای فرد پسخوراندی فراهم کند که بر اساس آن، تغییرات لازم را در خود ایجاد کند، بعضی را پذیرفته و بعضی دیگر را رد کند (یونسی ۱۳۸۲).

- 
1. self observation
  2. social comparison
  3. social feedbacks

شونمن اعتقاد دارد که به کارگیری هر یک از این منابع بر اساس اقتضای مراحل مختلف تحول روان شناختی می‌باشد. به گونه‌ای که کودکان در سنین پایین (بعد از سه سالگی) در ابتدا شروع به استفاده از مقایسه اجتماعی می‌کنند (Master, 1971). در سنین بالاتر از ۶ سالگی، کودکان بیش‌تر از منبع پسخورندهای اجتماعی استفاده می‌کنند و در سنین بالای بلوغ و نوجوانی استفاده از خود مشاهده گری به اوج می‌رسد. در سنین جوانی و بزرگسالی به نظر می‌رسد که تمام انسان‌ها اعم از زن و مرد به نحوی این منابع را استفاده می‌کنند. اگر نگاهی اجمالی به خود در انسان‌ها بیندازیم حضور این سه منبع را در فرآیند تکوین خود می‌بینیم. در این زمینه، تفاوت‌های فردی در تمام انسان‌ها وجود دارد به گونه‌ای که بر اساس میزان استفاده از این منابع و این که هر یک از این منابع چه مقدار تکوین خود سهم دارند، افراد تفاوت‌های بارزی با یکدیگر داشته و بر این مبنا میزان سلامت و یا نابهنجاری روانی افراد در سطح فرد و اجتماع مشخص می‌شود (Bandora, 1994).

راهکارهای درمانی برای اختلالات روانی مانند بسیاری از جریان‌های فکری و دیدگاه‌ها در روان‌شناسی دچار افراط و تفریط و نهایتاً بر اساس تعادل جویی به نقطه اعتدال رسیده‌اند (Leahy, 1987). راهکارهای درمانی که امروزه جهت افزایش احترام به نفس از آن‌ها استفاده می‌شود، عبارتند از رفتار درمانی، شناخت درمانی، درمان شناختی- رفتاری. هر چند این درمان‌ها دارای اثر بخشی هستند اما در میان آن‌ها تفاوت‌هایی از نظر میزان اثر بخشی و با صرفه بودن وجود دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که رفتار درمانی اگرچه از لحاظ عینی کارکرد خوبی دارد اما از آن جاکه نقش ذهن را در شکل‌گیری رفتار نادیده می‌گیرد تأثیر پایدار و طولانی مدتی در بهبود افزایش احترام به نفس ندارد. رفتار درمانی در درمان اختلالاتی همچون افسردگی، بی‌کفایتی و کمبود احترام به نفس که بیش‌تر نتیجه فرآیندهای فکری درونی هستند تا شرایط محیطی، با موفقیت چشم‌گیری مواجه نشده است (قاسم‌زاده، ۱۳۷۱).

از سوی دیگر رویکرد تلفیقی شناختی - رفتاری کارآیی بیش‌تری نسبت به درمان‌های رفتاری و شناختی به تنهایی داشته است. تحقیقات نشان داده‌اند که رویکرد شناختی رفتاری در درمان افراد دارای اضطراب فراگیر، پانیک، افسرده و احترام به نفس پایین موفق‌تر بوده است (Wallis, 2002).

اما در قرن جدید، شاهد ظهور دیدگاه جدیدتری هستیم که مروج جایگاه فراشناخت در تشخیص و درمان بیماری‌های روانی است (Wallis, 2002). این دیدگاه که به حق عمیق‌تر از دیدگاه‌های شناختی است به موازات افزایش توانمندی‌های ذهنی و شناختی انسان‌ها می‌تواند جواب‌گوی بسیاری از سئوالات و ابهامات در زمینه آسیب‌شناسی روانی باشد، بسیاری از روان‌شناسان بر خلاف دیدگاه فروید و روان‌کاوان به نقش آگاهی و خودآگاهی در ایجاد بسیاری از اختلالات روانی تأکید فراوان دارند و ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های روانی را در افزایش خودآگاهی می‌دانند. شونمن نیز با تحقیقاتی که در مورد تکوین خود انجام داده است، به این نتایج دست یافته که شدت فعالیت‌های خود مشاهده‌گری علاوه بر اضطراب و افسردگی به طور اعم، می‌تواند به طور اخص خود اشتغالی ذهنی در رابطه با بدن، اختلال وسواس - اجباری، افکار اضطرابی، کاهش شدید در روابط اجتماعی، کاهش اعتماد به نفس را در بر گیرد، به نظر وی، آسیب‌های روانی از عدم تعادل بین منابع تکوین خود بر می‌خیزد (Shmaling, 2002). از نظر یونگ 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 خودیت که همان هویت فردی است و در خویش‌تنی (selfhood) تجسم می‌یابد که بر اساس نحوه ارتباط با دیگران و تجربه‌های دوران حیات شکل می‌گیرد در تمام انسان‌ها اتفاق نمی‌افتد بلکه عده کمی از انسان‌ها به چنین مرحله‌ای می‌رسند، بنابراین هر چه انسان‌ها از این تعادل در خود دور باشند به ناهنجاری‌های روانی نزدیک‌ترند (Maddi, 1996). این عدم تعادل در خود را می‌توان به شکل‌های مختلف دید در این بین کودکان و نوجوانان به عنوان یکی از گروه‌های

سنی آسیب‌پذیر 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 بر می‌گردد (یونسی الف، ۱۳۸۲). وودرف - برن (Woodruff-Borden, 2001) در تحقیقاتش درباره افزایش شدید خود مشاهده‌گری و کاهش شدید در به‌کارگیری مقایسه اجتماعی و پسخوراندهای اجتماعی به این نتایج دست یافت که افزایش شدید خود مشاهده‌گری سبب نوعی خود اشتغالی ذهنی و در نتیجه نوعی شدت توجه تمرکز یافته بر خود می‌شود که می‌تواند منتهی به سندرم‌های بالینی و اختلالاتی مانند افسردگی، اختلال هراس، اضطراب اجتماعی، اسکیزوفرنیا و الکلیسم شود.

کلارک (Clark, 1996) با مرور بر ادبیات پژوهشی در این زمینه پیشنهاد کرده است که تمرکز بر خود می‌تواند فرآیندی نامشخص فرض شود که در تمام آسیب‌های روانی وجود دارد، به عنوان مثال ارتباط معناداری بین توجه تمرکز یافته بر خود و علائم افسردگی یافته شده است. لذا با توجه به پژوهش‌های انجام شده در رابطه با ارتباط احترام به نفس و منابع تکوین خود راه‌های ایجاد تعادل در خود بیش از پیش تأکید می‌شود. مشاوره گروهی بر مبنای منابع تکوین خود با تأکید بر شناسایی منابع تکوین خود و در نهایت آگاهی گروهی از نتیجه مقایسه این منابع با یکدیگر، نحوه کارکرد و تأثیر گذاری آنان را در زندگی روانی - اجتماعی نشان می‌دهد و با تکیه بر سیستم خودتنظیمی، هدفش تعادل در استفاده از منابع و رسیدن به درجه مطلوب از خودباوری و احترام به نفس است (یونسی ب، ۱۳۸۲) لذا با توجه به موارد بیان شده، هدف این پژوهش بررسی تأثیر مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بر افزایش احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی است.

### چارچوب نظری

اغلب متخصصان، احترام به نفس مثبت را به عنوان عامل اصلی در سازگاری اجتماعی - عاطفی در نظر می‌گیرند که این دیدگاه، بسیار گسترده است و تاریخچه‌ای طولانی

دارد. مشاوران و جامعه شناسان مهمی از قبیل ویلیام جیمز، جورج هربرت مید، چارلز کولی از جمله اولین افرادی بودند که بر اهمیت احترام به نفس مثبت تأکید داشتند. سال‌ها بعد، نئو فرویدی نهائی چون آدلر، هورنای، راجرز و فرام، مفهوم خودپنداره را در نظرات خود پیرامون شخصیت وارد کردند. اخیراً روان شناسان نظریه‌ای را با تحقیق تجربی در آمیختند و به این نتیجه رسیده‌اند که احترام به خود مثبت با عمل کرد مناسب‌تر و مؤثرتر مرتبط است. برای مثال، افسردگی با نوعی سبک شناختی ارتباط داده شده است که شامل ارزیابی‌های انتقادی و منفی بیش از خود است. احترام به خود سالم، به ویژه در مورد کودکان امری ارزشمند محسوب می‌گردد، زیرا به مثابه بنیانی برای ادراک کودک از تجارب زندگی عمل می‌کند. کفایت اجتماعی - عاطفی ناشی از چنین شناخت مثبتی از خود، می‌تواند نیرویی باشد که در جهت اجتناب از مشکلات جدی بعدی به کودک کمک می‌کند (پوپ، مک هیل، کریهد، ۱۹۹۸ نقل از تجلی، ۱۳۸۵).

احترام به خود علاوه بر این که جزئی از سلامت روان است، با موفقیت تحصیلی هم ارتباط دارد. محققین بسیاری به وجود رابطه میان احترام به خود مثبت و نمره‌های بالا در مدرسه پی برده‌اند. زمانی وجود چنین رابطه‌ای محرز می‌گردد که ارزیابی‌های نوجوانان از خودشان به عنوان دانش آموز که می‌توان آن را «احترام به خود تحصیلی» نامید، دقیقاً مورد بررسی قرار گیرد. البته نمی‌توان مطمئن بود که احترام به خود قوی باعث کسب نمرات بالا می‌گردد یا بر عکس، اما علیت در هر دو جهت عمل می‌کند. مطمئناً نظر کودک در مورد عمل کرد تحصیلی خودش، بر خود سنجی او اثر می‌گذارد. در مقابل، بر مبنای پدیده‌ای که «پیشگویی کام بخش» نامیده می‌شود. اعتقادات فرد در مورد خودش، حتی گاه علی رغم توانایی‌های واقعی او بر نحوه عمل کردش تأثیر زیادی می‌گذارد.

(فرنج و وارگو، ۱۹۸۲، نقل از بیابانگرد، ۱۳۸۴) از احترام به نفس، به عنوان سپری فرهنگی در مقابل اضطراب نام می‌برند. هم چنین کوپر اسمیت در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسید که کودکان و نوجوانان برخوردار از احترام به خود بالا افرادی هستند که با

احساس اعتماد به نفس و بهره‌گیری از استعداد و خلاقیت خود به ابراز وجود می‌پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل گوناگون محیطی قرار نمی‌گیرند.

افرادی که احترام به خود ضعیفی دارند، تمایل بیش‌تری به اجتناب از مشکلات دارند تا این که با آن‌ها روبرو شوند و به طور کلی ویژگی‌های منفی بیش از ویژگی‌های مثبت در آن‌ها مشاهده می‌شود. فرد با احترام به نفس پایین به دنبال ارضای هدف‌های ثابت و بدون چالش است که خود عاملی برای ضعیف شدن تر شدن احترام به نفس است (Branden, 2001).

مفهوم خود در نوجوانان می‌تواند توسط پسخوراندهای 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 نیز در شکل‌گیری احترام به نفس و قضاوت درباره خود از طریق خود مشاهده‌گری، نقش مهمی دارد. هم چنین تمایل دارد که خود را در مقایسه با دیگران مورد ارزیابی قرار دهد، زیرا که دیگران به عنوان معیارهای عینی برایش مطرح می‌شوند (یونسی، ۱۹۹۸). همه این موارد در شکل‌گیری احترام به نفس و مفهوم خود در نوجوانان نقش به‌سزایی دارند. در نهایت، احترام به نفس در قابلیت نوجوان به عنوان فردی کارآمد، مستقل و دارای ثبات احساس تأثیر تعیین‌کننده دارد. ارضای نیاز احترام به نفس، به نوجوانان امکان می‌دهد تا از توانمندی‌ها، ارزش‌ها و کفایت خودشان مطمئن شوند (اختیاری، ۱۳۸۵).

### مروری کوتاه بر پژوهش‌های انجام شده

بیچ (Beach, 2006) رابطه میان پسخوراندهای اجتماعی را با احترام به نفس، اضطراب و اختلال هراس بررسی نمود. یافته‌ها نشان داد که کثرت استفاده از پسخوراندهای اجتماعی، احترام به 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.

بوکینگام (Bokingam, 2005) در پژوهشی تحت عنوان احترام به نفس به عنوان متغیر تعدیل گر بر میزان مقایسه اجتماعی بر تصور بدنی زنان، نشان داد که زنانی که احترام به نفس پایین‌تری نسبت به سایرین دارند، کسانی هستند که تصور بدنی ضعیفی از خود دارند و در فرآیند مقایسه خود با دیگران همواره ارزیابی پایینی از خود و توانایی شان دارند.

یونسی و محمدی (Younesi & Mohammaddi, 2004) در رابطه با تنظیم منابع شناخت خود جهت تغییر نگرش دانش آموزان نسبت به اعتیاد پژوهشی مداخله‌ای انجام دادند. در این پژوهش، توسط تشدید مقایسه اجتماعی (مقایسه با پایین‌تر 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.

نیک سیک و دوچارم (Nicksic & Ducharme, 2044) در پژوهشی که تحت عنوان تفاوت‌های جنسیتی در رابطه با مقایسه اجتماعی کم بر میزان احترام به نفس انجام دادند اطلاعات لازم از ۵۵ دانش‌آموز دختر و پسر و با استفاده از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون گردآوری شد. شرکت‌کنندگان پس از پیش‌آزمون با خواندن یک سناریو و مقایسه خود با شخصیت‌های داستان، تحت پس‌آزمون قرار گرفتند تا مشاهده شود که میزان احترام به نفس آن‌ها تا چه حد تحت تأثیر مقایسه با شخصیت‌های داستانی قرار گرفته است. نتایج نشان داد که زنان احترام به نفس کم‌تری نسبت به مردان دارند.

بونک و اسپینوال (Bunk & Spinvall, 2004) در پژوهشی با عنوان رابطه میان مقایسه اجتماعی بر میزان اضطراب و جرأت‌ورزی نوجوانان نشان می‌دهد که نوجوانانی که



افزایش شدید در به کارگیری مقایسه اجتماعی دارند جرأت سخن گفتن به صورت مخالف را در برابر دیگران ندارند و به میزان بالایی دچار اضطراب اجتماعی هستند .

یاگر (Yager,2003) رابطه بین فرآیند مقایسه اجتماعی را بر احترام به نفس و افسردگی نوجوانان دبیرستانی را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که مقایسه اجتماعی در بعد جذابیت اجتماعی به طور معنادار افسردگی را پیش بینی می کند و مقایسه اجتماعی بالا با احترام به نفس پایین رابطه معکوس دارد، به طوری که مقایسه اجتماعی با افراد بالاتر از خود، رفتارهای جرأت آمیز نوجوانان را کاهش می دهد.

در تحقیقاتشان درباره افزایش شدید خود مشاهده گری و کاهش شدید در به کارگیری مقایسه اجتماعی و پسخوراندهای اجتماعی به این نتایج دست یافتند که افزایش شدید خود مشاهده گری سبب نوعی خود اشتغالی ذهنی و در نتیجه نوعی شدت توجه تمرکز یافته بر خود می شود که می تواند منتهی به سندرم های بالینی و اختلالاتی مانند افسردگی، اختلال هراس، اضطراب اجتماعی، اسکیزوفرنیا و الکلیسم شود.

کاپرا و سروونه (Kaprara & Servneh,2000) در تحقیقاتشان نشان دادند که کاهش شدید در فعالیت خود مشاهده گری می تواند کاهش ارزیابی در مورد توانمندی های خود را در بر داشته باشد، به علاوه این گونه افراد می توانند مستعد کاهش اعتماد و احترام به نفس و کاهش حس صلاحیت خود باشند.

خدایاری فرد، سهرابی، شکوهی یکتا، غباری بناب، به پژوه، فقیهی، اکبری زردخانه، سعید و عابدینی، یونسی، ۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان روان درمانگری و توان بخشی زندانیان و بررسی اثربخشی آن در زندان رجایی شهر، از تکنیک های منابع تکوین خود استفاده نمودند. نتایج نشان داد که سازگاری های روانی - اجتماعی در زندانیان افزایش یافته است.

## روش تحقیق

طرح تحقیق در این مطالعه، طرح تجربی پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل است.

### جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت است از همه دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۳۸۶-۱۳۸۷ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی چند مرحله‌ای به قرار زیر انجام گرفت: 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 همه دانش آموزان درباره تحقیق، ۱۲۳ دانش آموز به طور تصادفی انتخاب شدند، سپس از دانش آموزان، آزمون عزت نفس پوپ گرفته شد و فقط پرسشنامه افرادی که نمره دروغ سنجی آن‌ها زیر نمره ۱۰ بود نمره گذاری شد، سپس از بین ۳۸ دانش آموزی که نمره عزت نفس آن‌ها از میانگین پایین‌تر بود تعداد ۲۴ نفر به صورت تصادفی به گروه‌های آزمایش (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) به عنوان گروه نمونه، تقسیم شدند.

### روش اجرا

پس از انجام پیش آزمون 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 دانش آموزان در جلسات گروه درمانی، جلسات گروه درمانی با حضور همه دانش آموزان 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. ۱۰ روز پس از پایان جلسات گروه درمانی، مجدداً پرسش نامه عزت نفس پوپ در اختیار هر دو گروه قرار گرفت 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 گروه بر اساس منابع تکوین خود، طرحی است که یونسی با اقتباس از نظریات یونگ و شونمن در مورد خود، و با به کارگیری تکنیک‌های شناختی - رفتاری و با هدف افزایش تعادل قوا و در نهایت افزایش احترام به 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 مشاهده گری، پس‌خوراندهای اجتماعی) از طرف افراد شرکت کننده در جلسات روان درمانی گروهی بر اساس دیدگاه شونمن (۱۹۸۴-۱۹۸۱)

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 بکدیگر. شروع جلسات با تکالیف مربوط به خود مشاهده گری و سپس در مورد پس‌خوراندهای اجتماعی و مقایسه اجتماعی بود و در ادامه چند جلسه منبع خود مشاهده گری با سایر منابع تکوین خود مقایسه شد. جلسات برای تقویت خود باوری با خود مشاهده گری شروع شد و به خود مشاهده گری منتهی شد در جلسات مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود از تکنیک‌های ذکر شده استفاده شد: (مشارکت در ترس‌ها، امیدها، آرزوها و احساسات و عواطف به صورت گروهی، توضیح منابع تکوین خود از دیدگاه شونمن (۱۹۸۴-۱۹۸۱) برای اعضاء گروه به طور واضح و با مثال‌های عینی و قابل فهم، تصور یک

فرد با بالاتر از خود و مقایسه خود با وی و نوشتن حداقل یک صفحه A4 در مورد این مقایسه و تصور یک فرد با پایین تر از خود و مقایسه خود با وی و نوشتن حداقل یک صفحه A4 در مورد این مقایسه، صحبت در مورد مسائل جامعه و نقش مقایسه اجتماعی در مورد این مسائل مانند ازدواج و نقش مقایسه اجتماعی در آن، ترسیم نمودارهایی به شکل دایره توسط همه اعضای گروه و نشان دادن میزان استفاده از هر یک از منابع تکوین خود در زندگی روزمره دو نفر از بستگان خود، مهارت حل مسئله، role playing و...) گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات گروه درمانی، مجدداً پرسش نامه احترام به نفس پوپ پس از ۱۰ روز در اختیار هر دو گروه قرار گرفت.

### ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسش نامه احترام به نفس پوپ استفاده شده است. به گفته پوپ (۱۹۸۹، نقل از اکبری آوزمان، ۱۳۷۱: ۲۴)، این آزمون توسط پوپ، مک هیل و کریهد برای اندازه‌گیری عزت نفس کودکان و نوجوانان ساخته شده است و شامل ۶۰ سؤال و ۵ خرده مقیاس (عمومی، جسمانی، تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی) و یک دورخ سنج است. اکبری آوزمان (۱۳۷۱) 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 رضانی (۱۳۷۳)، 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 ( $\alpha$ ) آلفای کرونباخ، برابر با ۰/۹۳ به دست آمد که نشان گر آن است که پرسش نامه عزت نفس الیس پوپ بر روی گروه نوجوانان ابزار معتبری است.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها:

به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش، داده‌های به دست آمده به دو طریق مورد ارزیابی قرار گرفتند:

۱- آمار توصیفی برای تنظیم جداول و ترسیم نمودارها و به محاسبه میانگین و انحراف استاندارد.

۲- آزمون  $t$  استودنت برای گروه‌های مستقل، به منظور اطمینان نسبت به همسانی واریانس‌ها و برابری میانگین‌های دو گروه در پیش آزمون.

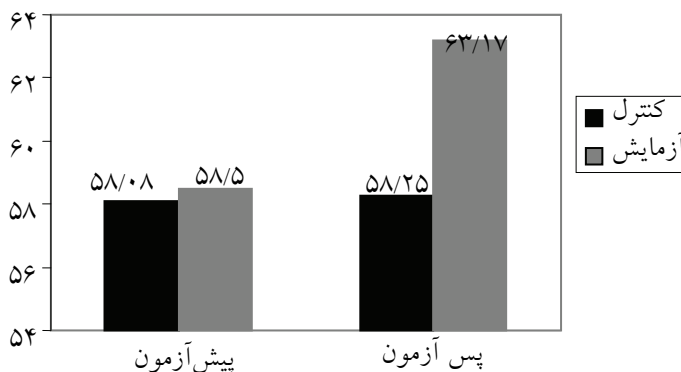
۳- آزمون  $t$  استودنت برای گروه‌های وابسته

۴- تحلیل کوواریانس به منظور آزمون فرضیه پژوهش و حذف تأثیر پیش آزمون بر پس آزمون.

### یافته‌ها

چنان که در نموداریک مشاهده می‌شود، در مقیاس عزت نفس، میانگین گروه آزمایش در پیش آزمون (۵۸/۵) فقط اندکی بالاتر از میانگین گروه کنترل (۵۸/۰۸) است و نشان می‌دهد که میزان عزت نفس دو گروه اختلاف اندکی با یکدیگر دارند. میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون (۶۳/۱۷) و بیش‌تر از نمرات گروه کنترل (۵۸/۲۵) است. چنان که ملاحظه می‌شود تفاوت بین میانگین گروه کنترل و آزمایش در پس آزمون بسیار چشم‌گیرتر از تفاوت آن‌ها در پس آزمون است.

شکل یک - نمودار میانگین‌های دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون



در پژوهش حاضر دو گروه مستقل از لحاظ یک متغیر (احترام به 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 لون با یکدیگر مقایسه شدند. نتایج این مقایسه در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۱ نتایج آزمون همگونی لون برای مقیاس عزت نفس در دو گروه کنترل و آزمایش

مقیاس	F	$\alpha$	t	df	$\alpha$
عزت نفس	۰/۳۲۹	۰/۵۷۲	۰/۱۴۶	۲۲	۰/۸۸

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

### فرضیه پژوهش:

مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود، عزت نفس دختران نوجوان دبیرستانی را افزایش می‌دهد. برای آزمون این فرضیه از روش تحلیل کوواریانس استفاده و نتایج آن در جدول ۲ آمده است:

جدول ۲ نتایج خلاصه محاسبات تحلیل کوواریانس برای مقیاس احترام به نفس

منبع پراش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۹۶۰/۷۳۴	۱	۹۶۰/۷۳۴	۱۹/۳۹۶	۰/۰۲۷
مداخله (گروه)	۱۲۲/۶۰	۱	۱۲۲/۶۰	۲۵/۴۴۶	۰/۰۳۶
خطا	۱۰۱/۱۸۳	۲۱	۴/۸۱۸		
کل	۸۹۶۵۹	۲۴	۵/۵۶۳		

چنان که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، F محاسبه شده مربوط به اثر پیش آزمون (۱۹۹/۳۹۶) از لحاظ آماری معنا دار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که نمره‌های 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 بیش تر 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 ۳ آمده است:

جدول ۳ آزمون t وابسته برای بررسی تفاوت بین میانگین گروه‌ها در پیش آزمون با پس آزمون در مقیاس احترام به 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

چنان که در جدول بالا مشاهده می‌شود، 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 حالی که 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 معنی‌داری داشته ( $p < ۰/۰۰۱$ ) که با ملاحظه میانگین‌های 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 نتیجه‌گیری

شونمن (۱۹۸۴-۱۹۸۱) اعتقاد داشت که سه منبع اصلی برای تکوین خود وجود دارد:

۱. خود مشاهده‌گری
۲. مقایسه اجتماعی
۳. پسخوراند اجتماعی

او اذعان داشت که پس از بررسی صدها تحقیق انجام شده در مورد خود به این نتیجه رسیده است که انسان‌ها خود را بر اساس این سه منبع می‌شناسد و با دیگران تعامل دارند. بر هم خوردن تعادل میان منابع سه گانه زمینه ساز مشکلات در زمینه سازگاری خواهد بود. در حقیقت زمانی که خدا انسان را خلق کرد نفس او را بر اساس تعادل بین قوا و



قسمت‌های مختلف آن آفرید(و نفس و ما سواها: سوگند می‌خورم به نفس، و آن وجود نیرومند و دانا و حکیمی که آن را این چنین مرتب خلق کرد و اعضایش را منظم و قوایش را تعدیل کرد، سوره شمس، آیه ۷). لذا بنیان اولیه خلقت انسان بر بهداشت روانی و سلامت مبتنی بوده است و با گذشت زمان و تعاملات غلط بین نفس، محیط و بین منابع مختلف تکوین خود، بیماری و اختلال عارض می‌گردد. این امر در مورد نوجوانان بسیار صادق است آنچه که مسلم است احترام به نفس به واسطه تجارب روزمره به ویژه تجارب دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد و در این دوره است که مفهوم خود و آگاهی از خود شکل می‌گیرد(یونسی الف، ۱۳۸۲).

در پژوهش‌های انجام شده بر روی نوجوانان، پژوهش‌گران اظهار داشته‌اند که بین یک دوم تا یک سوم از نوجوانان به ویژه در اوایل دوره نوجوانی با مشکل احترام به نفس روبرو هستند. پژوهش‌های گوناگون نشان می‌دهد که بین احترام به نفس پایین با افسردگی، افت تحصیلی و حتی عضویت در گروه‌های اخلاص گر در مدرسه رابطه وجود دارد (خاطری، ۱۳۸۳). لذا توجه به منابع تکوین خود و تحول و رشد آن از دیدگاه (شونمن، ۱۹۸۴) در میان کودکان و نوجوانان ضروری به نظر می‌رسد، زیرا شخصیت سالم در دیدگاه یونگ شخصیتی است که تعادلی از نیروهای مختلف را ایجاد کرده باشد به گونه‌ای که در اثر تعادل نیروها به نوعی وحدت که نشأت گرفته از هماهنگی و هم خوانی نیروها و در نتیجه قسمت‌های مختلف شخصیت است، رسیده باشد. رسیدن به این مرحله با عنوان مفهوم خودیت تعبیری می‌شود نائل شدن به این تعادل در تمام انسان‌ها اتفاق نمی‌افتد، بلکه عده کمی از انسان‌ها موفق به رسیدن به چنین مرحله‌ای می‌شوند بنا بر این هر چه انسان‌ها از این تعادل در خود دور باشند به ناهنجاری‌های روانی نزدیک ترند (یونسی الف، ۱۳۸۲). فرضیه اساسی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت این بود که مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود موجب افزایش احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی می‌شود. لذا این پژوهش اثربخشی مشاوره گروهی بر اساس منابع

تکوین خود را بر افزایش احترام به 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 احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی شده است، و با توجه به این که آزمون تحلیل کوواریانس 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 زیر که در پژوهش‌های خود از تأثیر یکی از منابع تکوین خود بر احترام به نفس گزارش کرده‌اند، هم خوانی دارد. بیچ (Beach, 2006) اظهار نمود که کثرت استفاده از پسخورندهای اجتماعی، احترام به 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.

بوکینگام (Bokingam, 2005) در پژوهشی تحت عنوان احترام به نفس به عنوان متغیر تعدیل گر بر میزان مقایسه اجتماعی بر تصور بدنی زنان، نشان داد که زنانی که احترام به نفس پایین تری نسبت به سایرین دارند کسانی هستند که تصور بدنی ضعیفی از خود دارند و در فرآیند مقایسه خود با دیگران همواره ارزیابی پایینی از خود و توانایی شان دارند. یونسی و محمدی (Younesi & Mohammaddi, 2004) در رابطه با تنظیم منابع شناخت خود جهت تغییر نگرش دانش آموزان نسبت به اعتیاد پژوهشی مداخله‌ای انجام دادند. 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 کارآیی

این مدل نیز در بین نوجوانان به اثبات رسید.

نیک سیک و دوچارم (Nicksic & Ducharme, 2004) در پژوهشی که تحت عنوان تفاوت‌های جنسیتی در رابطه با مقایسه اجتماعی کم بر میزان احترام به نفس انجام دادند. اطلاعات لازم از ۵۵ دانش‌آموز دختر و پسر و با استفاده از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون گردآوری شد شرکت‌کنندگان پس از پیش‌آزمون با خواندن یک سناریو و مقایسه خود با شخصیت‌های داستان، تحت پس‌آزمون قرار گرفتند تا مشاهده شود که میزان احترام به نفس آن‌ها تا چه حد تحت تأثیر مقایسه با شخصیت‌های داستانی قرار گرفته است. نتایج نشان داد که زنان احترام به نفس کم‌تری نسبت به مردان دارند.

بونک و اسپینوال (Bunk & Spinwall, 2004) در پژوهشی با عنوان رابطه میان مقایسه اجتماعی بر میزان اضطراب و جرأت‌ورزی نوجوانان نشان می‌دهد که نوجوانانی که افزایش شدید در به کارگیری مقایسه اجتماعی دارند جرأت سخن گفتن به صورت مخالف را در برابر دیگران ندارند و به میزان بالایی دچار اضطراب اجتماعی هستند.

یاگر (Yager, 2003) رابطه بین فرآیند مقایسه اجتماعی را بر احترام به نفس و افسردگی نوجوانان دبیرستانی را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که مقایسه اجتماعی در بعد جذابیت اجتماعی به طور معنادار افسردگی را پیش‌بینی می‌کند و مقایسه اجتماعی بالا با احترام به نفس پایین رابطه معکوس دارد، به طوری که مقایسه اجتماعی با افراد بالاتر از خود، رفتارهای جرأت‌آمیز نوجوانان را کاهش می‌دهد.

این یافته‌ها نشان داد که عدم تعادل در به کارگیری این منابع، مشکلاتی را برای فرد در هر سن و سالی به ویژه در دوران نوجوانی ایجاد می‌کند و ضرورت هر چه بیش‌تر مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود را جهت ایجاد تعادل در استفاده از منابع نشان می‌دهد، دلایل احتمالی برای اثر بخشی این روش امکان دارد این باشد که شرکت در مشاوره گروهی منابع تکوین خود به نوجوانانی که احترام به نفس پایینی دارند کمک کرده 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. افزون بر این، بررسی یافته‌ها نشان داد که دانش آموزان با احترام به نفس پایین قادر به بهره‌گیری از مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بوده و شرکت در این جلسات مشاوره گروهی توانسته به فرد کمک کند تا در تعامل با همسالان خود احترام به نفس و خود باوری خود را افزایش دهند. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های زیر که در پژوهش‌های خود از راهکارهای درمانی مختلف و مشاوره گروهی جهت افزایش احترام به نفس استفاده کرده- اند، هم خوانی دارد. دیب و یاردلی (Dib&Yardley,2007) درمان شناختی رفتاری را جهت افزایش احترام به نفس نوجوانان روان رنجور مورد بررسی قرار دادند درمان ۱۲ جلسه به طول انجامید و پس از سه ماه پیگیری، نتایج نشان داد که درمان شناختی رفتاری جهت افزایش احترام به نفس می‌تواند به عنوان یک تکنیک کمکی در درمان بیماران روان رنجور بکار رود زیرا این درمان علاوه بر افزایش احترام به نفس سبب کاهش علائم روان رنجور و افزایش عمل کرد اجتماعی این افراد می‌شود.

هریسون و ورتیگتون (Harrison&Worthington,2006) اثر بخشی روش عقلانی عاطفی را بر کاهش باورهای غیر منطقی و افزایش احترام به نفس اجتماعی، مورد بررسی قرار دادند و دریافته‌اند که این روش به طور معناداری موجب افزایش احترام به نفس، خودپنداره و کاهش باورهای غیر منطقی می‌شود.

اسمولاک و استین (Smulak &Stien,2006) در تحقیقی مبنی بر تفاوت‌های جنسیتی در میزان احترام به نفس دریافته‌اند که دختران نسبت به پسران، از احترام به نفس پایین و منبع کنترل درونی کم‌تری برخوردارند.

ملوتیک (Melutik,2005) در تحقیقی مبنی بر مقایسه تأثیر دو روش عقلانی عاطفی و شناختی رفتاری بر احترام به نفس دانش آموزان دختر، ۲۴ دانش آموز را به چهار گروه آزمایش و کنترل تقسیم نمود و تحت درمان‌های عقلانی عاطفی و شناختی رفتاری قرار

داد، پس از انجام پس آزمون از همه گروه‌ها، تفاوت معناداری جهت افزایش احترام به نفس در گروه عقلانی - عاطفی دیده نشد اما در گروه شناختی رفتاری، احترام به نفس دختران افزایش یافته بود.

گران و کش: (Grant & Cash, 2005) تأثیر CBT بر نارضایتی بدنی ۲۳ زن طی دوره ۱۱ جلسه‌ای مورد بررسی قرار دادند، یافته‌های تحقیق عبارتند از: گزارش کم‌تر در مورد افکار منفی، تصویر بدن، خطاهای شناختی در ارزشیابی ظاهر، غصه خوردن درباره چاق شدن. هم چنین این روش علاوه بر درمان تصویر بدنی موجب افزایش احترام به نفس جسمانی، کاهش اضطراب اجتماعی و نشانه‌های افسردگی گردید.

ریمر بئور: (Baur Remer, 2000) دو مداخله مشاوره گروهی ۹ جلسه‌ای را جهت افزایش خودپنداره، رفتار آموزشی، پیشرفت تحصیلی و احترام به نفس تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی ترتیب دادند، دو گروه یک مدل مشاوره گروهی شناختی - رفتاری و دو گروه دیگر یک مدل حمایتی را دریافت کردند. گروه شناختی - رفتاری نسبت به گروه دیگر تفاوت معنادارتری را در زمینه احترام به نفس و خودپنداره تحصیلی نشان دادند.

پرمن (Perhman, 1998) در تحقیقی مبنی بر افزایش احترام به نفس، ۲۳ مرد را به سه گروه تقسیم کرده و تحت درمان عقلانی - عاطفی و شناختی - رفتاری قرار دادند. درمان ۸ جلسه به طول انجامید و احترام به نفس قبل و بعد از درمان اندازه‌گیری شد. دو گروه نسبت به گروه گواه تغییر کرده بودند و این تغییر در گروه شناختی - رفتاری بیش از عقلانی - عاطفی بود.

(به پژوه و حجازی، ۱۳۸۶) تأثیر برنامه جرات آموزی گروهی در افزایش میزان جرات ورزی و احترام به نفس دانش آموزان کم جرات را مورد بررسی قرار دادند. روش پژوهش، آزمایشی بود و بر اساس طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و انتخاب تصادفی صورت گرفت، دانش آموزان گروه آزمایش تحت ۸ جلسه جرات آموزی گروهی قرار گرفتند، نتایج پژوهش نشان داد که میزان جرات ورزی و احترام به نفس دانش آموزان

کم جرأت در گروه آزمایشی به طور معناداری افزایش یافته است. این یافته‌ها بیان‌گر این است که اجرای برنامه آموزش مهارت‌های جرأت ورزی به دانش آموزان گروه آزمایشی کمک کرده است تا در تعامل با همسالان خود، جرأت مندانه و با احترام به نفس بالایی رفتار کنند.

این یافته‌ها نشان دادند که علت افزایش احترام به نفس را می‌توان به شرکت آن‌ها در جلسات نسبت داد چرا که به نظر ولز (Wells, 2001) گروه درمانی، درمان انتخابی جهت حل مشکلات هیجانی، عاطفی - اجتماعی، رفتاری، خانوادگی، انزوا، احترام به نفس پایین و ... است از طرفی نوجوانان شرکت کننده در مشاوره گروهی، نسبت به احساسات و عواطف خود آگاهی یافته و شیوه روبرو شدن با انتقاد، شیوه بیان ناراضایتی، شیوه امتناع و مشارکت کردن در امور گروهی را یاد گرفته و تمرین می‌کنند.

مشاوره‌ی 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 احترام به نفس به کار می‌رود (یونسی ب، ۱۳۸۲). این شیوه روان درمانی گروهی بر دو اصل استوار است:

۱- شناسایی منابع تکوین خود (شامل: مقایسه اجتماعی «مقایسه با بالاتر و پایین تر از خود»، خود مشاهده گری، پسخوراندهای اجتماعی) از طرف افراد شرکت کننده در جلسات روان درمانی گروهی بر اساس دیدگاه (شونمن ۱۹۸۴، ۱۹۸۱).

۲- سوق دادن افراد شرکت کننده در جلسات به سمت تعادل در استفاده از منابع تکوین خود، با ایجاد آگاهی و تمرکز بیش تر 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 بکدیگر (یونسی ب، ۱۳۸۲).

در طول جلسات مشاوره گروهی با ارائه اطلاعات لازم و انجام تکالیف مناسب مانند

مشارکت در ترس‌ها، امیدها، آرزوها به صورت گروهی، آشنایی با منابع تکوین خود، الیناسیون (از خود بیگانگی)، ترسیم دایره‌های خود و دیگری، مبارزه با تحریفات شناختی مثل داشتن تفکر سیاه و سفید و تبدیل آن به اعتقادات شناختی واقع‌گرایانه (خاکستری سازی اعتقادات)، Role playing، مهارت حل مسئله و ... موجب افزایش احترام به نفس و خودباوری در افراد شرکت‌کننده می‌شود. وجه متمایز این درمان گروهی نسبت به سایر درمان‌ها معیار «آگاهی» است. آگاهی به عنوان کانال اصلاح خود و ایجاد تعادل بین قسمت‌های مختلف به این جهت است که وجه ممیز انسان از حیوان، خودآگاهی و در درجه بالاتر آگاهی از کنش‌ها و چگونگی انجام اعمال خود است که از آن به عنوان فراسناخت تعبیر می‌شود. این آگاهی‌ها می‌تواند از طریق سیستم خودتنظیمی، سرمنشأ بسیاری از تغییرات مثبت و منفی در افراد گردد (Wells, 2001). اثربخشی این درمان نسبت به سایر درمان‌ها (عقلانی - عاطفی، رفتاری، شناختی - رفتاری و ...) آگاه شدن در قالب پویایی‌های گروه طبق برنامه‌ای صحیح بود، به طوری که تغییرات منفی آن به حداقل ممکن و پایین‌ترین درجه کاهش یافت و تغییرات مثبت به حداکثر درجه افزایش یافت. آگاه شدن به میزان استفاده از خود مشاهده‌گری و مقایسه اجتماعی با دو بازوی پایین‌تر و بالاتر از خود، پسخورندهای اجتماعی و آگاهی از مقایسه این منابع با یکدیگر و اثرات آن و انجام تکالیف عملی در این زمینه و با تکیه بر سیستم خودتنظیمی توانست در ایجاد نوعی تعادل در منابع تکوین خود و نهایتاً رسیدن به درجه مطلوب خودباوری و احترام به نفس گردد. از سوی دیگر شایان ذکر است که با وجود ثبات کلی احترام به نفس، بسیاری از موقعیت‌ها می‌توانند باعث شوند تا ما حداقل به طور موقت احساس بهتر یا بدتری نسبت به خود داشته باشیم. اگر فرد ارزیابی مثبتی از عمل کرد خود داشته باشد این امر موجب افزایش احترام به نفس او می‌شود، در حالیکه اگر عمل کرد خود را منفی ارزیابی کند، احترام به نفس او کاهش می‌یابد. نوجوانانی که در این پژوهش شرکت کردند احتمالاً به خاطر ویژگی‌هایی که به اختصار در زیر بیان می‌شود از مشاوره گروهی نهایت استفاده

را بردند:

- ۱- جنسیت گروه آزمایش: یکی از احتمالات که منجر به نوشتن فرضیه شد، تأثیر فاکتور جنسیت بر مهارت‌های اجتماعی بود. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که زنان در تشخیص و تفسیر پیام‌های غیر کلامی کارآمدترند آن‌ها هم در رمزگشایی و هم در رمزگردانی پیام‌های غیر کلامی تواناترند (هارجی و دیگران، ۱۳۸۶). و در نتیجه این کارآمد بودن به آن‌ها کمک خواهد کرد که هم در گروه دقیق‌تر عمل کنند و هم در بیرون از گروه هنگام انجام تکالیف بهتر عمل کنند آن‌ها به دلیل این توانایی پسخوراند بهتری دریافت خواهند کرد و این احترام به نفس آنان را بیش‌تر متأثر خواهد نمود.
- ۲- خودافشایی: دیندیا و آلن در تحقیقی که آن را روی ۲۳۷۰۲ نفر جهت تعیین تفاوت‌های جنسیتی در خود افشایی انجام دادند متوجه شدند که زنان بیش‌تر از مردان خود افشایی می‌کنند (همان منبع). و هم چنین تحقیق دیگری بیان می‌دارد که زنان بیش از مردان اطلاعات خصوصی خود را فاش می‌سازند (Smith, 1981). این موضوع شاید می‌توانست دختران را بیش‌تر با گروه درگیر کند و لذا گروه درمانی تأثیر بیش‌تری روی آن‌ها بگذارد.



- 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 و توانبخشی.
- اکبری آورزمان، حمید رضا (۱۳۷۱). «بررسی رابطه عزت نفس و حمایت اقتصادی و اجتماعی موسسات رفاهی (کمیته امداد) در فرزندان تحت پوشش». پایان نامه کارشناسی ارشد، علامه طباطبایی
- برجعلی، احمد (۱۳۸۴). تحول شخصیت نوجوان (با تکیه بر شیوه‌های فرزندپروری) دیدگاه‌های نظری درباره تحول روانی - اجتماعی خانواده، انتشارات وراى دانش.
- به پژوه، احمد. حجازی، الهه (۱۳۸۶). تأثیر برنامه جرات آموزی گروهی در افزایش میزان جرات ورزی و احترام به نفس دانش آموزان کم جرات. *مجله تازه‌های مشاوره*. شماره ۵.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۰). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- پوپ، الیس. مک هیل، سوزان. کریهد ادوارد (۱۳۸۵). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان. ترجمه پریسا تجلی. تهران: انتشارات رشد.
- خاطری، منا (۱۳۸۳). عزت نفس در کودکان و نوجوانان. ماهنامه تعلیم و تربیت استثنایی. شماره ۵۸. ص ۶۴
- خدایاری فرد، محمد. سهرابی، فرامرز. شکوهی یکتا، محسن. غباری بناب، باقر. به پژوه، احمد. فقیهی، علی نقی. اکبری زردخانه، سعید. عابدینی، یاسمین. یونسی، جلال (۱۳۸۶) «روان درمانگری و توانبخشی زندانیان و بررسی اثربخشی آن در زندان رجایی شهر». سازمان زندان‌های استان تهران، تهران.
- سالک‌کوس، پائول. کلارک، دیوید. کرک، جان (۱۳۸۶). رفتاردرمانی شناختی، ترجمه حبیب الله قاسم زاده، تهران: انتشارات ارجمند.

- غفاری، ابوالفضل و رضانی، خسرو. (۱۳۷۳). هنجاریابی آزمون عزت نفس کودکان و نوجوانان الیس پوپ برای دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- هارجی، اون ساندرز، کریستین. دیکسون، دیوید (۱۳۸۶). مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه مهرداد فیروزبخت، خشایار بیگی. انتشارات رشد.
- یونسی الف، جلال (۱۳۸۲). از یونگ تا شونمن (۱). نگاهی نو در آسیب‌شناسی روانی در سطح فردی و اجتماعی. مشهد: مجله تازه‌های روان‌درمانی، شماره‌های ۲۷ و ۲۸.
- یونسی ب، جلال (۱۳۸۲). از یونگ تا شونمن (۲). روان‌درمانی گروهی راهی برای تعادل در منابع تکوین خود و تقویت خود باوری در میان نوجوانان و جوانان. مشهد: تازه‌های روان‌درمانی شماره‌های ۲۷ و ۲۸.
- یونسی ت، جلال (۱۳۸۷). درمان ناهنجاری روانی در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- یونسی ح، جلال. محمدی، محمدرضا (۱۳۸۵). رویکرد نشر اطلاعات: پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان. دانشور رفتار، شماره اردیبهشت ماه.
- Beach, P. (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.
- Bokigam, J.T. (2005). Self esteem as a Moderator of the Effect Social Comparison on Women Body I. *Journal of Social and Clinical Psychology*, P g 1164-1187.
- 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.
- Bunk, k. & Spinvall, L. (2004). Social comparison, agitation, Assertive Skills with adolescents. *Alexandra*, vol. 51, ,pg 322.
- Grant, J.K. & Cash. t.f. (2005). **Cognitive therapy for depression for a group format**. In a freeman (Ed), *Cognitive therapy with couples and groups*. 11-41. New York: plenum.
- Harrison, B. & Worthington, J. (2006). **Social psychology**. Boton sixth edition printed in the USA.
- Kaprara, D. & Servneh, J. (2000). **Self observation and self esteem**. *Journal of youth and adolescence*, Vol 4, Pg 257-273.

- Leahy, T(1987).**A history of psychology Prentice Hall.** London.Pg 34.
- Maddi,S,R. (1996).Personality Theories. **Acomparitive Analysis Brooks- Cole Publishing.** USA.Pg 61.
- Master,J.E. (1971).Social Comparison by Young Children ,**The Journal of Adolescent Health.**Vol. Pg 27.
- Melutik,H.(2005). Comparison CBT Therapy and emotional rational therapy with self esteem.**Personality and social Psychology Bulletin.**31, 295-323.
- Nicksic,T.& Ducharme,A.(2004). Gender Differences in Relationship of Downward Social Comparison to Self esteem. Faculty sponsor: Bestsy Morgan,**Department of psychology,**New York.
- Perhman,A.(1998).Rational therapy and cognitive therapy for self esteem.**Journal of the American Academy of psychiatry.** 36(4), 10-11.
- **Schmaling,k.(2002).**Response Styles among patients with minor depression and Dysthymia in Primary Care.**Journal of Abnormal Psychology .111, 350-356.**
- Smith,T.W.&Greenberg,J.(1981). **Depression and Self focused attention Motivation and Emotion.** Vol5. Pg 323-331.
- Wallis, Denise. (2002). Behaviour change: depression anxiety and self esteem. Aclinical field study **vol 19, pg112.**
- Wells,A.(2001)Emotional Disorders and Metacognition.Innovative **cognitive Therapy.**John Wiley&Sons,LTD.New York.Pg 321.
- Woodruff-Borden,J.Brothers,J.A and Lister,S.C.(2001).Self-focused Attention: Commonalities Across Psychopathologies and Predictors. Behavioural and Cognitive Psychotherapy.Vol29. Pg169-178.
- Yager.G.(2003). Social comparison,self esteem ,depression with adolescents. The journal of child and adolescents psychiatry. vol37(6):Pg585-593.
- Younesi, J. and Mohammaddi, M. (2004). Addiction against Addiction. **Gulf international mental health conference.Kuwait.**
- Younesi,J.(1998).**Study of psychosocial adjustment among physically disabled children and adolescent in relation to the development of body image.**Unpublished Ph.D Thesis. University of London.UK.

