



The effectiveness of group counseling with rational, emotive and behavior therapy (REBT) on self-concept and social adjustment of male adolescents

Fereydon Nafisi, Azam Fattahiandabil[✉]

Abstract

Background and Aim: This study was aimed to determine the effectiveness of group counseling in the rational emotive behavior therapy of Albert Ellis on self-concept and social adjustment of high school students. **Methods:** The present study was a quasi-experimental study with study and control groups and pre-test and post-test, and the statistical population included 201 students of Shohada Hastei High School in the academic year of 2014-2015. Students who scored lower than the cut-off point on the Sarasota self-concept (1981) and the Bell Adjustment Inventory (1961) were identified. Then 30 students were selected by simple random sampling and were randomly divided into the study (15 students) and control (15 students) groups. The study group received the group counseling program of rational emotive behavior therapy for 10 sessions of 90 minutes once a week and the control group did not receive any training. At the end of the group counseling sessions, both groups were retested. The data were analyzed using the analysis of covariance. **Results:** The results showed that group counseling with the rational emotive behavior therapy of Ellis improved students' self-concept ($P=0.001$, $F=22.02$) and social adjustment ($P=0.001$, $F=92.02$). **Conclusion:** According to the results of the present study, it is recommended to counselors and psychologists in schools and universities pay more attention to the improvement of self-concept and social adjustment of adolescent students.

Received: 24.04.2020
Revision: 30.06.2020
Acceptance: 05.08.2020

Keywords:

Rational-Emotive-Behavior, Self-concept, social adjustment

How to cite this article:

Fattahiandill, A., Nafisi, F. The effectiveness of group counseling with rational, emotive and behavior therapy (REBT) on self-concept and social adjustment of male adolescents. *jayps*, 2021, 1(1): 106-119

Article type

Original research

1. **Fereydon Nafisi**, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran; 2. **Azam Fattahiandabil**: Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Counseling, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Roodehen, Iran

✉ Correspondence related to this article should be addressed to **Azam Fattahiandabil** Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Counseling, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Roodehen, Iran
Email: mfattahi20002001@yahoo.com

اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی، هیجانی و رفتاری (REBT) بر خودپنداره و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر

✉ فریدون نفیسی، اعظم فتاحی اندبیل

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">چکیده</p> <p>زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی-عاطفی- رفتاری بر خودپنداره و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی انجام شده است. روش پژوهش: مطالعه حاضر از نوع شبه آزمایشی، با گروه آزمایش و کنترل و پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود و جامعه آماری ۲۰۱ دانش‌آموز دبیرستان پسرانه شهید هسته‌ای در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بود. دانش‌آموزانی که در خودپنداره ساراسوت (۱۹۸۱) و آزمون سازگاری بل (۱۹۱) نمره پایین‌تر از نقطه برش کسب کرد بودند شناسایی شده؛ سپس به روش تصادفی ساده ۳۰ دانش‌آموز انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ دانش‌آموز) و گواه (۱۵ دانش‌آموز) به طور تصادفی تقسیم‌بندی شدند. گروه آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه، ۹۰ دقیقه‌ای و یکبار در هفته برنامه مشاوره گروهی به شیوه عقلانی-عاطفی- رفتاری را دریافت کردند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات مشاوره گروهی هر دو گروه، مورد آزمایش مجدداً قرار گرفتند؛ داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که مشاوره گروهی به شیوه عقلانی-عاطفی- رفتاری، موجب بهبود خودپنداره ($F=22/02, P=0/001$) و سازگاری اجتماعی ($F=92/02, P=0/001$) دانش‌آموزان شد. نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج حاصل از مطالعه حاضر، پیشنهاد می‌شود جهت بهبود خودپنداره و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان، توسط مشاوران و روانشناسان در مدارس و دانشگاه‌ها، مورد توجه بیشتری قرار گیرد.</p> | <p>دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۰۵ اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۴/۱۰ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۹/۰۵/۱۵</p> <p>واژه‌های کلیدی: عقلانی-عاطفی- رفتاری، خودپنداره، سازگاری اجتماعی</p> <p>نحوه ارجاع دهی به مقاله: نفیسی، ف. و فتاحی اندبیل، ا. (۱۳۹۹). اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی-هیجانی رفتاری (REBT) بر خودپنداره و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر. <i>دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان</i>، ۱(۱): ۱۰۶-۱۱۹</p> <p>نوع مقاله: پژوهشی اصیل</p> |
| <p>۱. فریدون نفیسی، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران؛ ۲. اعظم فتاحی اندبیل: استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران</p> | |
| <p>✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به اعظم فتاحی اندبیل، استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران باشد. پست الکترونیکی: mfattahi20002001@yahoo.com</p> | |

مقدمه

نوجوانان به دلیل تغییرات پیچیده و سریعی که در این دوره از زندگی تجربه می‌کنند، در مقابل اختلال‌های رفتاری و نابهنجارهای روانی آسیب‌پذیری بیشتری دارند (۱). دستیابی به هدف‌های آموزشی با وجود آشفتگی‌های عاطفی سازشی امری مشکل و غیرممکن است. از سویی سازگاری امروز جوانان اثر قابل توجهی در سازگاری آتی آنان در نقش‌های شغلی و خانوادگی خواهد داشت؛ به همین جهت شناسایی عواملی که می‌تواند بر سازگاری به عنوان مهم‌ترین نشانه سلامت روان تأثیرگذار باشد، حائز اهمیت است و ضروری است که مشکلات سازگاری این قشر مورد توجه قرار گیرد (۲). طبق گزارش سازمان ملل، در سال‌های دهه ۱۹۸۰ بیش از هفتاد درصد از جرائم را نوجوانان کمتر از ۱۸ سال مرتکب شده‌اند؛ این رفتارهای ناسازگارانه هم برای جامعه و هم برای رشد افراد نوجوان مخاطره‌آمیز بیان شده است (۳). سازگاری یک فرایند روان‌شناختی است که بر اساس آن فرد با تمایلات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله می‌کند و یا آن‌ها را در کنترل خود در می‌آورد (۴). نوجوانی به طور عمده دوره کاوش، انتخاب و فرایند تدریجی حرکت به سمت خودپنداره (self-concept) منسجم است. بهترین توصیف این دوره فرایند پیشرفت است که مشخصه آن افزایش توانایی تسلط بر چالش‌های پیچیده‌ی تکالیف تحصیلی، اجتماعی، بین فردی و هیجانی و در عین حال، جستجوی هویت‌های اجتماعی و علایق جدید است (۵). از آنجا که انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است، به گونه‌ای که بسیاری از نیازهای متعالی و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌هایش از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضا شده و به فعل درمی‌آید (۶)، لزوم فراگیری آموزش‌های منتهی به ارتقای مهارت‌های اجتماعی پراهمیت جلوه می‌نماید. افزون بر این، افراد زیادی به این عقیده اساسی پای بند هستند که: بهترین راه برای افزایش سازگاری نوجوانان این است که مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را بالا ببریم. از این رو، آموزگاران و مربیان تربیتی همواره و با اشتیاق می‌گویند برای سازگار کردن دانش‌آموزان ناسازگار در

محیط مدرسه و خانه باید مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را بالا برده؛ کاری کنید آن‌ها از آنچه هستند، احساس رضایت کنند، بعد ببینید که چه چیزهایی به صورت شگفت‌آوری آشکار می‌شود (۲). قدرت سازگاری افراد در جامعه‌ی انسانی برابر نیست و این در حالی است که کنار آمدن با دیگران اولین تکلیفی است که در زندگی با آن رو به رو می‌شویم. سطح سازگاری اجتماعی ما، که بخشی از سبک زندگی ماست، بر روش برخورد ما با مشکلات زندگی تأثیر می‌گذارد. در یک محیط مشابه اجتماعی، برخی انسان‌ها توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می‌دهند و خیلی زود در دام انزوا و افسردگی یا عملکرد نامناسب (رفتار ضداجتماعی، تخریبی و...) گرفتار می‌شوند. در مقابل، عده‌ای با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتاری سازگارانه و همراه با تحمل روی می‌آورند. آنان همواره به راه‌های مؤثر و مفید می‌اندیشند و به درستی می‌دانند که راهی برای حل مسئله وجود دارد (۷). علاوه بر این به نظر می‌رسد که سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با خودپنداره مثبت در رابطه است. دانش‌آموزانی دارای خودپنداره مثبت از نمرات بالاتر و سازگاری اجتماعی بیشتر برخوردارند (۸) و ۹. یافته‌ها در خصوص دانش‌آموزان ناسازگار در محیط مدرسه، پرخاشجو، آسیب‌پذیر و همچنین آن‌هایی که ترک تحصیل می‌کنند، نشان می‌دهد که هر دو گروه در ویژگی خودپنداره و کنترل عوامل هیجانی عملکردی ناکارآمد دارند و بیانگر توانایی پایین آن‌ها در مقابله با استرس‌ها و سازگاری در روابط بین فردی و درون فردی می‌باشد (۱۰). اخیراً مداخله‌هایی برای ارتقای بهبودی سازگاری و خودپنداره به خصوص برای کودکان، نوجوانان، مدیران و افرادی که مشکلات هیجانی دارند طراحی شده است؛ این یافته‌ها بیانگر تأثیر مداخلات بر شیوه‌های مقابله با فشار روانی، ارتقا سلامت روانی افراد، افزایش سازگاری و خودپنداره در دانش‌آموزان و سازگاری اجتماعی دختران است (۶). همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی به کاهش مشکلات رفتاری، کاهش پرخاشگری و اضطراب، افزایش رفتارهای جرات‌مندی و باورهای

مثبت در رابطه با خودپنداره نوجوانان (۱۱)، و کاهش رفتارهای پرخطر نوجوانان و افزایش سازگاری اجتماعی در محیط‌های شغلی منتهی می‌شود (۱۲). در عین حال به کاری‌گیری برنامه‌های آموزشی مهارت‌های اجتماعی در مراکز آموزشی اعم از مدارس و دانشگاه‌ها به مراتب کمتر بوده است، به همین منظور، در سال‌های اخیر به تحول و رشد مهارت‌های اجتماعی در محیط‌های آموزشی افزایش یافته است (۱۳).

پژوهش‌های موجود در ارتباط با سازگاری نشان می‌دهد، درجه سازگاری به عوامل متعدد شخصی و محیطی بستگی دارد. بعضی از پژوهشگران معتقدند منابع درونی در تحقق سازگاری مؤثرترند و حتی می‌توانند اثر عوامل نامطلوب بیرونی روی افراد را کاهش دهند و یا از بین ببرند (۱۴). از نظر هولمز و راهه (۱۹۹۷؛ به نقل از ۱۵) آنچه در سازگاری بسیار مهم است، نظام باورهای فردی است که خودکارآمدی در میان باورهای افراد در مورد خود، از همه مهم‌تر و برجسته‌تر است و یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های کسب موفقیت و سازش یافتگی است و در حیطه‌ی روانشناسی مثبت جای می‌گیرد (۱۶). شواهد موجود در زمینه مطالعات نوجوانان و جوانان نشان می‌دهد که افزایش سازگاری و خودکارآمدی بر مؤلفه‌های سلامت روانی، پیشرفت تحصیلی و همچنین چگونگی انتخاب رویکردی که نسبت به شرایط بحرانی در آن قرار دارد تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد (۱۷، ۱۸ و ۱۹)؛ آریپ، یوسف، سلیم و صمد (۲۰) نیز بر این نظر تأکید کرده‌اند که به‌واسطه‌ی اهمیت سازگاری و خودکارآمدی در زندگی تحصیلی و اجتماعی نوجوانان و جوانان لازم است این متغیرها به روش‌های قابل قبولی در آنان تقویت شوند.

اکنون برای افزایش سازگاری و خودکارآمدی در نوجوانان و جوانان رویکردهای درمانی کارآمدی وجود دارد که درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری آلبرت ایس نمونه بارزی از این رویکردهاست. این روش یکی از فعال‌ترین و مستقیم‌ترین روش‌های درمانگری است، زیرا در این نوع درمان فعالانه و مستقیم به بیمار آموزش داده می‌شود و از طریق ارائه توضیحات کافی و روشن

ساختن مفاهیم به او کمک می‌شود تا بفهمد کدام واکنش در حل مشکلات او سودمند واقع می‌شود. ایس معتقد است که بسیاری از ناراحتی‌ها و آشفتگی‌ها در زندگی افراد ناشی از عقاید غیرمنطقی، غیرواقعی و ناکارآمد است که آنان درباره خود و جهان پیرامون خود دارند. به عبارت دیگر، مشکلات روانی و ناسازگاری افراد نتیجه شناخت‌های نادرست آنان است، زیرا جهان به خودی خود نه خوب است و نه بد، بلکه طرز تفکر ما آن را خوب یا بد می‌کند و در نتیجه، می‌توان گفت که هیجان‌های هر فرد، ناشی از شناخت‌های وی است (۲۱). موریانو می‌گوید: انسان در گروه متولد می‌شود؛ در گروه زندگی و کار می‌کند و در گروه بیمار و درمان می‌شود (۲۲). دلایلی که می‌توان برای اثر گروه و اتکای به آن بیان کرد، به طور کلی چنین است: ۱- انسان موجودی متمایل به گروه است. مردم مایل‌اند یکدیگر را تمجید کنند، به یکدیگر کمک برسانند و از وجود هم برخوردار شوند. بروز این پدیده در گروه جزئی از ماهیت آن است؛ ۲- انسان بر آن است که اکثر نیازهای اساسی، شخصی و اجتماعی خود را که از آن جمله نیاز به خویشتن و رشد روانی است، از طریق گروه برآورده سازد. لذا گروه طبیعی‌ترین و ضروری‌ترین مسیر یادگیری است ۳- گروه بیش از همه بر رشد، یادگیری و کسب الگوهای رفتاری شیوه‌های سازگاری، ارزش‌ها، قابلیت‌های پیشگیری و فنون سازگاری فرد اثر دارد (۲۳). در بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده شده‌اند که مشاوره گروهی اثر چشمگیری بر کاهش عقاید ناکارآمد افراد داشته است. به نظر ایس مداخله‌های گروه درمانی عقلانی-عاطفی-رفتاری نسبت به روان‌درمانی‌های معاصر، راه‌حل‌های سریع‌تر و عمیق‌تری را باعث می‌شود. اعضای گروه در گروه‌های مشاوره‌ای یاد می‌گیرند که عقاید ناکارآمد خود را از عقاید کارآمد تفکیک نمایند و در می‌یابند که منشأ اختلالات عاطفی آن‌ها مانند دیگر اعضای گروه است. اعضا برای یادگیری به یکدیگر کمک می‌کنند و حمایت می‌دهند (۲۴). ایس می‌گوید: من کشف کردم که مردم تا حد زیادی با فکر خود، احساسات و اعمالشان را

نفر از دانشجویان خوابگاه در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) به مدت ۸ جلسه انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که آموزش رویکرد عقلانی هیجانی به طور معناداری باعث افزایش سلامت روانی بوده است. رجیبی و خدایی نیز در پژوهشی بر روی دختران نوجوان شهر ایلام دریافتند که درمان عقلانی - عاطفی مبتنی بر رویکرد ایس باعث افزایش بهبود سلامت عمومی در گروه تحت مداخله‌ی درمانی شده است. آدامه (۲۶) به مطالعه‌ی کارآمدی REBT در افزایش سازگاری هیجانی در میان نوجوانان و جوانان نیجریایی پرداخت. در این پژوهش وی به مدت ۶ جلسه دو بار در هفته گروه آزمایش را تحت درمان REBT قرار داد؛ نتیجه نشان داد که REBT به گونه‌ای اثربخش سطوح اضطراب و استرس نوجوانان و جوانان را کاهش داد. تریپ، ورنون و مک ماهون (۲۷) در فراتحلیلی ۲۶ مقاله‌ی منتشر شده به بررسی اثربخشی آموزش عقلانی هیجانی پرداختند آنان مشاهده کردند که REBT اثری قوی بر کاهش باورهای غیرعقلانی و رفتارهای کژ کار و اثری متوسط بر افزایش استنباط‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی داشت. افزون بر این درمان‌های عقلانی - هیجانی - رفتاری علاوه بر درمان اختلالات روانی، مؤلفه‌های سلامت روان را بهبود می‌بخشد. هاجسلسر و برنارد (به نقل از ۲) گزارش دادند REBT در ۷۱/۵ درصد موارد موجب تغییر منبع کنترل بیرونی به کنترل منبع درونی و در ۵۷ درصد موارد موجب افزایش عزت‌نفس شد. در مرور پیشینه‌ی پژوهشی، کمتر یافت شد که به بررسی کارآمد درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری در افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی بپردازد. از این رو با در نظر داشتن اهمیت سازگاری و خودکارآمدی در دوران نوجوانی و جوانی برای مواجهه با چالش‌های این دوره، انجام پژوهش مبتنی بر REBT به این منظور بسیار لازم و ضروری است. بر همین اساس هدف اصلی این پژوهش، بررسی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر REBT بر خودپنداره و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر است.

روش پژوهش

به منصفه ظهور می‌رسانند. این موضوع را در متون برخی از فلاسفه یونان باستان خواندم و بین سال‌های ۱۹۴۲ تا ۱۹۵۵ آن را در مراجع‌م مشاهده کردم. من فهمیدم وقتی مراجع‌م تفکر واقع‌بینانه، منطقی و آمیخته با ترجیح را دنبال می‌کردند، هیجان‌ها و رفتارهای مناسب و خودیار در آن‌ها پدید می‌آمد و وقتی تفکر غیرواقع‌بینانه، غیرمنطقی و جزمی می‌اندیشیدند، احساسات و اعمال نامناسبی در آن‌ها ظاهر می‌شد که معیار منافع آن‌ها بود. در چند سالی که مشغول روانکاو بودم نیز این را می‌دیدم. وقتی این قضیه برای من مسجل شد، روانکاو را کنار گذاشتم و در سال ۱۹۵۵ درمان عقلانی - هیجانی را پدید آوردم. پس از آن نیز این شیوه درمان را اجرا کردم و تعلیم دادم (۲۵).

REBT (Rational-Emotive-Behavioural Therap) به طور گسترده‌ای یک درمان رفتاری شناختی (cognitive behavior therap) محسوب می‌شود، نه تنها به خاطر اینکه بنیان‌گذار آن آلبرت ایس در مورد آن این‌گونه می‌اندیشد، بلکه بیشتر به دلیل اینکه کارکرد کلی درمان‌های رفتاری شناختی به طور مؤثری در آن دیده می‌شود. در حقیقت آلبرت ایس دوران فعالیت خود را به عنوان یک درمانگر رفتاری شناختی آغاز نمود او شدیداً به تفکر نادرست افراد علاقه‌مند بود و قادر بود الگوها یا دسته‌بندی‌های مشخص در تفکر غیرمنطقی مراجع‌کنندگان را بیاید (۲). REBT به مدت چند دهه بر اساس این الگوها کار می‌کرد و هزاران درمانگر برای تشخیص دسته‌بندی‌های مختلف عقاید ناکارآمد و کمک به مراجع‌ان برای تعویض آن‌ها با عقاید کارآمدتر آموزش می‌دیدند؛ یک تفاوت عمده REBT و سایر درمان‌های رفتاری شناختی، نوع عقاید ناکارآمد می‌باشد که درمانگران بر آن تمرکز نمودند؛ اگر چه سایر اشکال تفکر غیرعادی همچنان مهم و جهت تغییر ارزشمند محسوب می‌شد تا این الزام‌ها را بیابند و آن‌ها را با اولویت‌هایی که به عنوان راه‌حلی درست مشاهده شده جایگزین سازند (۲۵). از این رو در پژوهش‌های مختلفی تأثیر مداخله درمان‌های عقلانی - هیجانی بررسی شده است. به عنوان مثال مظاهری و همکاران در بررسی خود که بر روی ۳۰

بعد از غربالگری و تعیین ۲۴ دانش‌آموز جهت انجام پژوهش به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه کاربندی شدند؛ سپس پیش‌آزمون از هر دو گروه در شرایطی یکسان به عمل آمد. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه، یکبار در هفته از روش یادگیری مشارکتی و فنونی چون سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ در معرض آموزش قرار گرفتند؛ فعالیت‌هایی که در هر جلسه انجام شد به این صورت بود که: در هر جلسه ابتدا تکالیفی که در جلسه قبل به آنان داده، بررسی و اشکالاتی را که داشتند برطرف، و اقدامات لازم جهت رفع آن‌ها به عمل آمد، سپس از مطالب جلسه قبل سؤالاتی از شرکت‌کنندگان پرسیده و بعد از این که مشخص شد آزمودنی‌ها مطالب جلسه قبل را به خوبی آموخته‌اند مطلب جدید تدریس شد. در ادامه خلاصه‌ی جلسات آموزشی ارائه شده است. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آزمون‌های استنباطی (تحلیل کوواریانس تک متغیره (مانکوا)) و با استفاده از نرم‌افزار Spss 21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت؛ در ادامه خلاصه‌ای از جلسات آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است.

این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل است و جامعه آماری شامل ۲۰۲ نفر از دانش‌آموزان مرحله دوم دبیرستان پسرانه شهیدای هسته‌ای واقع در آموزش و پرورش منطقه ۱۲ تهران بود که بعد از برگزاری آزمون‌ها بر روی کل دانش‌آموزان، ۴۰ دانش‌آموزی که در آزمون خودپنداره ساراسوت و سازگاری اجتماعی بل نمره‌ای کم‌تر از میانگین کسب کرده بودند شناسایی شدند. بعد از میان این افراد ۲۴ نفر تعیین شدند که به دو گروه ۱۲ نفری، آزمایش و گواه، به صورت تصادفی تقسیم‌بندی شدند. ملاک‌های ورود، اشتغال به تحصیل و دامنه سنی ۲۰ الی ۳۵ سال بود و ملاک‌های خروج، سابقه بیماری‌های شدید جسمانی از جمله مشکلات تیروئید و مشکلات جسمانی- حرکتی، و همچنین سابقه اختلالات حاد روان از جمله افسردگی اساسی و اختلالات سایکوتیک بود که از طریق مصاحبه بالینی ساختاریافته بر اساس DSM-V انجام شد. همچنین برای حذف اثر رگرسیون، افرادی که نمرات حاصل از پرسشنامه تنظیم هیجان آن‌ها در دامنه‌های انتهایی قرار گرفته بود، از پژوهش کنار گذاشته شدند.

روش اجرای پژوهش

جدول ۱. خلاصه‌ای از جلسات آموزشی

| تکالیف | محتوای جلسات | تعداد جلسات |
|--|---|-------------|
| مشخص کردن اعتقادات خود در دو مجموعه اعتقادات درست و غلط. بدین صورت که یک صفحه کاغذ برمی‌داریم. شش قسمت تقسیم می‌کنیم در بالای ستون اول می‌نویسیم اعتقادات درست من و نصف صفحه برای آن جا می‌گذاریم و در پایین آن ستون می‌نویسیم اعتقادات غلط من. باید از هر یک از اعتقادات درست و غلط خود ده مورد را بنویسیم. | بیان هدف اصلی از انجام جلسات مشاوره گروهی که بهبود خودپنداره و سازگاری اجتماعی می‌باشد، مطرح شد -توضیح اهمیت مسئله خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی و تأثیر گسترده این دو در شکل‌گیری شخصیت، عملکرد و تعیین موفقیت‌ها با شکست‌های زندگی‌مان -بیان قوانین گروه (یازده قانون مطرح گردید). -معرفی کردن اعضاء گروه توسط خودشان و مسئله و مشکلی که با آن روبرو هستند. -بیان توضیحات در مورد علل ایجاد مشکلات و رنج‌های مطرح در زندگی انسان که ریشه در اشتباهات فکری، کلامی و رفتاری خود آن‌ها دارد. بیان مثال‌هایی در زمینه نمونه‌هایی از مشکلات فکری -تعیین اهداف گروه: از طریق خود اعضاء و به کمک پاسخ‌دهی اعضاء این پرسش که به چه هدف‌هایی در طول جلسات مشاوره گروهی می‌خواهیم برسیم؟ -بیان خلاصه و جمع‌بندی جلسه و بیان اهداف جلسه بعد | جلسه اول |

| | | |
|--|--|-------------------|
| <p>تشکیل جدول ثبت افکار، احساسات، سخنان، رفتارها و عقاید مخفی در پشت آن‌ها، در هنگام برخورد با مسائل زندگی. به شکل جدولی پای تابلو می‌کشیم که باید محتویات جدول را بعد از برخورد با مسائل زندگی خود بر اساس نحوه برخوردشان، با آن مسئله کامل نمایند.</p> | <p>الف) بررسی تکالیف جلسه قبل - بیان خلاصه‌ای از مطالب مطرح شده در جلسه قبل توسط اعضاء و کامل کردن مطالب از طرف درمانگر- توضیح ABC- خواستن یک داوطلب برای مطرح کردن مشکل خود در گروه (خودپنداره ضعیف یا عدم سازگاری اجتماعی خود) جهت کار کردن عمودی بر روی مسئله مطرح شده با پرسش‌های ده‌گانه مطرح در این زمینه- کار کردن عمودی برای شناسایی عقاید منفی مخفی در پشت این مشکل و نشان دادن اینکه دلیل منطقی برای این عقیده ندارند (پرسش سقراطی) و اینکه این عقیده چه مضراتی برای وی دارد و چه محدودیت‌هایی در زندگی او ایجاد می‌کند.- تعیین عقیده درست در آن زمینه- آموزش روش ایجاد عقیده صحیح در خود- تعیین تکلیف: تشکیل جدول ثبت افکار، احساسات، سخنان، رفتارها و عقاید مخفی در پشت آن‌ها، در هنگام برخورد با مسائل زندگی. به شکل جدولی پای تابلو می‌کشیم که باید محتویات جدول را بعد از برخورد با مسائل زندگی خود بر اساس نحوه برخوردشان، با آن مسئله کامل نمایند.- تعیین اهداف و زمان جلسه بعد</p> | <p>جلسه دوم</p> |
| <p>۱. کامل کردن دو جدول قبل ۲. مشخص کردن خصوصیات اخلاقی مثبت و منفی نگرانی‌ها (ترس‌ها)، حساسیت‌ها</p> | <p>الف) بررسی تکالیف جلسه قبل- بیان خلاصه‌ای از مطالب جلسه قبل توسط اعضاء گروه و کامل کردن مطالب آن‌ها توسط من- مطرح کردن چهار مورد از عقاید نادرست و مشکل‌ساز از مجموع عقاید نادرستی که ایس و همکارانش در این زمینه تعیین کرده‌اند. همراه با دلایل نادرست بودن این عقاید- دادن تکلیف: کامل تر کردن دو تکلیف عملی قبل و ارائه در اول جلسه بعد- تعیین اهداف و زمان جلسه بعد</p> | <p>جلسه سوم</p> |
| <p>۱. کامل کردن جداول خودشناسی ۲. انجام تمرین‌های عملی مربوط به جرات ورزی ۳. نوشتن دیدگاه‌های خود درباره خویش در زمینه‌های خصوصیات اخلاقی، وضعیت جسمانی، اجتماعی، درسی و از نظر عقلانی (توانایی حل مسائل)</p> | <p>بررسی تکلیف جلسه قبل- بیان خلاصه‌ای از مطالب مهم جلسه قبل- درخواست برای مطرح کردن یک مشکل در زمینه سازگاری اجتماعی از طرف فردی داوطلب. ((علت درگیر شدن با دیگران)) مطرح گردید.- کار کردن به صورت عمودی روی مشکل- مشخص کردن عقاید مخفی پشت مشکل - مطرح کردن چهار عقیده نادرست دیگر که ایس و همکارانش معین کرده‌اند- بیان خلاصه جلسه- تعیین تکلیف جلسه شامل: ۱. کامل کردن دو جدول قبل ۲. مشخص کردن خصوصیات اخلاقی مثبت و منفی نگرانی‌ها (ترس‌ها)، حساسیت‌ها تعیین اهداف و زمان جلسه بعد</p> | <p>جلسه چهارم</p> |
| | <p>بررسی تکلیف جلسه قبل- بیان خلاصه مطالب مهم جلسه قبل- مطرح کردن چهار عقیده غیرمنطقی مطرح شده از طرف ایس و همکاران- آموزش مهارت خودشناسی و جرات ورزی و از بین بردن افکار منفی به روش REBT- آموزش سازگاری اجتماعی REBT- تعیین تکلیف و بیان خلاصه مطالب مهم جلسه</p> | <p>جلسه پنجم</p> |
| <p>۱. شناسایی دیدگاه‌های خود درباره دیگران ۲. انجام ایفای نقش برای مقابله با باورهای غیرمنطقی و متناقض خود ۳. انجام تکلیف مقابله با خودگویی منفی</p> | <p>بررسی تکلیف جلسه قبل- بیان خلاصه‌ای از مطالب مهم جلسه قبل- پرسش از اعضاء در مورد تجارب جدید خود حاصل از آموخته‌های جلسات گروهی- مطرح کردن یک مشکل در زمینه خودپنداره منفی و کار کردن عمودی و افقی روی آن- آموزش مهارت‌های شناختی، روش عقلانی عاطفی از قبیل: ۱. جدال با باورهای غیرمنطقی</p> | <p>جلسه ششم</p> |

| | | |
|--|---|-----------|
| | ۲. آموزش و مقابله با خودگویی (و) بیان خلاصه جلسه (ز) دادن تکلیف شامل: ۱. شناسایی دیدگاه‌های خود درباره دیگران ۲. انجام ایفای نقش برای مقابله با باورهای غیرمنطقی و متناقض خود ۳. انجام تکلیف مقابله با خودگویی منفی (ج) بیان اهداف و زمان جلسه بعد | |
| ۱. انجام تمرین‌های مطرح در زمینه مقابله با خجالت ۲. انجام تمرین‌های مربوط به تصویرسازی ذهنی ۳. انجام تمرین ایفای نقش | بررسی تکلیف جلسه قبل - بیان خلاصه‌ای از مطالب مهم جلسه قبل - مطرح کردن تجارب اعضا از مطالب آموخته شده در گروه - آموزش روش‌های عاطفی مشاوره گروهی REBT، شامل: ۱. تمرین‌های مقابله با خجالت ۲. تصویرسازی ذهنی (منطقی - عاطفی) ۳. آموزش روش ایفای نقش (برای مقابله با احساس ترس) مطرح کردن یک مشکل در زمینه سازگاری اجتماعی و انجام کار عمودی و افقی روی آن - بیان خلاصه مطالب مهم توسط اعضاء گروه - دادن تکلیف عاطفی و بیان اهداف و زمان جلسه بعدی مشاوره | جلسه هفتم |
| بیان گزارش تجربی اعضاء از تغییرات انجام شده در زندگی آن‌ها در اثر آموخته‌های مطرح شده در گروه | بررسی تکلیف جلسه قبل - بیان خلاصه‌ای از مطالب مهم جلسه قبل - آموزش تمرین‌های رفتاری روش REBT به اعضاء گروه - بیان خلاصه مطالب مهم این جلسه - دادن تکالیف رفتاری بر اساس آموزش‌های مطرح شده در این جلسه - اجرای پس‌آزمون | جلسه هشتم |

آزمودنی‌ها، مورد استفاده قرار گرفته که شامل ۳۲ سؤال می‌باشد. آزمودنی به صورت بلی و خیر به سؤالات پاسخ می‌دهد و برای هر سؤال اگر صحیح پاسخ داده شود نمره یک و اگر غلط پاسخ داده شود نمره صفر در نظر گرفته می‌شود به این ترتیب دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۰ تا ۳۲ بود. هر چه آزمودنی نمره کمتری در آزمون سازگاری بل کسب کند سازگاری بیشتری دارد و بالعکس. بر اساس امتیازبندی جدول پرسشنامه بل، وضعیت سازگاری فرد بر حسب خوب، متوسط و ضعیف طبقه‌بندی گردید. این پرسشنامه یک پرسشنامه استاندارد می‌باشد که در ایران هم روایی و هم پایایی آن به دست آمده است به طوری که میزان پایایی پرسشنامه سازگاری بل توسط قاسمی (۲۹) مورد تأیید قرار گرفته است. به طوری که ضریب پایایی آن را در روش دو نیمه کردن ۹۸ درصد گزارش نموده است. همچنین اعتبار آزمون - آزمون مجدد این پرسشنامه در راهنمای آزمون از مقادیر ۰/۷۰ تا ۰/۹۳ و ضریب همسانی درونی آن از

ابزار پژوهش

پرسشنامه سازگاری بل (Bell Adjustment Questionnaire): این پرسشنامه در سال ۱۹۶۱ توسط پروفسور بل تدوین شد. پرسشنامه بل پنج بعد مختلف سازگاری (سازگاری در خانه، سازگاری تندرستی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی) را در مورد شناسایی قرار می‌دهد و در مجموع شامل ۱۶۰ سؤال می‌باشد. پرسشنامه بل به عنوان کمک به مشاور در شناسایی میزان سازگاری مراجع یا مراجعین در زمینه‌های مختلف پنج‌گانه سازگاری می‌باشد و برای هر دو جنس کاربرد دارد. نمره کل به دست آمده فرد را می‌توان به عنوان نشان دهنده موقعیت عمومی سازگاری فرد بکار برد (بل ۱۹۶۱؛ به نقل از ۲۸). لازم به توضیح است که چون هدف این پژوهش بررسی میزان سازگاری اجتماعی و عاطفی در دانشجویان ساکن در خوابگاه می‌باشد؛ بنابراین فقط سؤالات بخش سازگاری اجتماعی و سازگاری عاطفی به عنوان مبنای سنجش سازگاری

نداشتن بین خود واقعی و خود آرمانی است. پرسشنامه خود پنداره دارای شش بعد جداگانه است؛ یعنی خود پنداره، جسمانی، اجتماعی، عقلانی، اخلاقی، آموزشی و خلق و خو. همچنین از مجموع آن‌ها نمره خود پنداره کلی به دست می‌آید. پایایی پرسشنامه با روش آزمون - آزمون مجدد، به دست آمده و برای نمره کل خود - پنداره ۰/۹۱٪ بود. ضریب پایایی ابعاد گوناگون از ۰/۶۷ تا ۰/۸۸ بوده است (۳۰).

یافته‌ها

نتایج پژوهش نشان داد دو گروه در متغیر سن و تحصیلات و جنسیت همگن بودند. بر اساس نتایج آزمون کای اسکور تفاوت دو گروه از نظر سن و تحصیلات و جنسیت معنادار نبود. میانگین و انحراف استاندارد سنی گروه آزمایش ۱۵/۸۴ (۱/۲۳) و گروه گواه ۱۵/۳۴ (۱/۱۰) بود.

۰/۷۴ تا ۰/۹۳ گزارش شده است. بل ضرایب اعتبار (پایایی) را برای خرده مقیاس‌های سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی و برای کل آزمون به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۱، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۸۵ و ۰/۹۴ گزارش کرده است. همچنین، این آزمون روایی بالایی در تشخیص گروه‌های بهنجار از نورو تیک و همبستگی آزمون‌های شخصیت آیسنگ نشان داده است (۲۸).

پرسشنامه خودپنداره ساراسوت: این پرسشنامه به منظور سنجش میزان خویشتن پنداری توسط راج کمار ساراسوت، ۱۹۸۱ تهیه شده است. این آزمون شامل دو فرم است که در هر دو آن‌ها مجموعه‌ای یکسان از ۲۵ زوج صفت شخصیتی متضاد ارائه شده است که آزمودنی در پاسخ‌گویی به فرم اول بر اساس اینکه خود را چگونه می‌بیند و در فرم دوم چگونه می‌خواهد باشد. توصیف کند. در این آزمون بالا بودن خودپنداره به معنای تطابق

جدول ۲. داده‌های توصیفی نمرات گروه آزمایش و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

| پس‌آزمون | | پیش‌آزمون | | شاخص‌های آماری | |
|--------------|---------|--------------|---------|----------------|-----------------|
| انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | گروه | متغیر |
| ۱۶/۸۹ | ۱۸۰/۳۳ | ۱۶/۸۹ | ۱۶/۹۱ | آزمایش | خودپنداره |
| | | | ۳ | گواه | |
| ۱۲/۹۹ | ۱۶۶/۷۵ | ۱۴/۴۸ | ۱۶/۲۵ | گواه | سازگاری اجتماعی |
| | | | ۶ | آزمایش | |
| ۱/۸۵ | ۲۷/۰۰ | ۱/۳۷ | ۱۸/۳۳ | آزمایش | گواه |
| ۱/۴۴ | ۱۹/۵۸ | ۱/۳۸ | ۱۹/۵۰ | گواه | |

این توصیف دست زد که مشاوره گروهی عقلانی، هیجانی و رفتاری باعث افزایش خودپنداره و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر شده است.

نتایج جدول ۲. نشانگر آن است که میانگین در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون افزایش نشان می‌دهد؛ بر اساس نتایج مندرج در جدول، می‌توان به

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس برای تأثیر آموزش مشاوره گروهی عقلانی، هیجانی و رفتاری بر خودپنداره

نوجوانان پسر

| متغیر | منبع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | نسبت F | سطح معناداری | مجذور اتا |
|-------|-----------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|-----------|
| | پیش‌آزمون | ۲۳۶۶/۶۲ | ۱ | ۲۳۶۲/۶۲ | ۳۸/۱۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۶۴ |
| | گروه | ۱۳۶۳/۴۶ | ۱ | ۱۳۶۳/۴۶ | ۲۲/۰۲ | ۰/۰۰۰ | ۰/۵۱ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|-------|----|-----------|-----------|-----------|
| - | - | - | ۶۱/۹۱ | ۲۱ | ۱۳۰۰/۲۹ | متغیر خطا | خودپنداره |
| - | - | - | - | ۲۴ | ۷۲۷۵۷۱/۰۰ | کل | |

پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات خودپنداره در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون آموزش گروهی عقلانی، هیجانی و رفتاری تفاوت معنادار وجود دارد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد عامل گروهی مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در سطح $0/01$ معنادار است ($F=22/02$, $P=0/001$) با ضریب اثرگذاری $0/51$ ؛ در نتیجه بین میانگین نمرات

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس برای تأثیر آموزش مشاوره گروهی عقلانی، هیجانی و رفتاری بر سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر

| متغیر | منبع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | نسبت F | سطح معناداری | مجذور اتا |
|-----------------|-----------|---------------|------------|-----------------|----------|--------------|-----------|
| سازگاری اجتماعی | پیش‌آزمون | ۳/۷۵ | ۱ | ۳/۷۵ | ۱/۳۷ | ۰/۲۵ | ۰/۰۶ |
| | گروه | ۲۵۰/۵۲ | ۱ | ۲۵۰/۵۲ | ۹۲/۰۲ | ۰/۰۰۰ | ۰/۸۱ |
| | متغیر خطا | ۵۷/۱۶ | ۲۱ | ۲/۷۲ | - | - | - |
| | کل | ۱۳۴۱۱/۰۰ | ۲۴ | - | - | - | - |

که این مشکل را ندارند در ارتباط با خود، محیط آموزشگاه، همکلاسی‌ها، خانواده و همسالان و به طور کلی جامعه مشکلی نخواهند داشت (۲)؛ ثانیاً در مواقعی که اعضای تیم تعلیم و تربیت با داشتن نگرش منفی نسبت به رفتارهای این نیروی بالقوه جامعه و دیدگاه‌های آن‌ها، آن‌ها را غیرقابل تغییر دانسته و از دنبال کردن راه‌های مناسب برای کمک به حل مشکل آن‌ها ناامید و تلاش لازم را نخواهند داشت و گاه با عدم توجه به اصول روانشناسی تربیتی و مشاوره‌ای، آن‌ها را در انزوا قرار داده و برچسب‌هایی نیز به آن‌ها می‌زنند که حاصل آن افزایش مشکلات سازگاری، افت تحصیلی و مشکلات روان‌شناختی و در نتیجه ایجاد مشکلات بین فردی، فردی و اجتماعی در آن‌ها می‌شود (۳۱).

یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش درباری و همکاران (۲)، کشاورز و زهراکار (۳۱)، شهزاد، ریاست و ضیغمی (۳۳)، نورلیزا، زلیزان، نوزینی و سما (۳۴)، مهپاره و سوملی (۳۵)، نوگو (۳۶)، یاسمی‌نژاد و همکاران (۳۷)، صفرپور و همکاران (۳۸)، سالاری فیض آبادی (۳۲)، ساندمن (۳۹)، والرسند و هاپگینز (۴۰) و کورکوران (۴۱) که بیانگر تأثیر مداخلات روان‌شناختی بر کاهش افکار و

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد عامل گروهی مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در سطح $0/01$ معنادار است ($F=92/02$, $P=0/001$) با ضریب اثرگذاری $0/81$ ؛ در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات سازگاری اجتماعی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون آموزش گروهی عقلانی، هیجانی و رفتاری تفاوت معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش اثربخشی مشاوره گروهی به روش REBT بر خودپنداره و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر بود و نتایج آن نشان داد که مشاوره‌ی گروهی به روش REBT به افزایش خودپنداره و سازگاری اجتماعی منجر شده است. این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که اولاً نوجوانان آینده‌سازان هر جامعه‌ای هستند و موضوع تعلیم و تربیت و مسائل محیط آموزشی (سازگاری و تحصیلی) آن‌ها نقش بسیار مهمی در رشد و تعالی فردی و اجتماعی و متعاقب آن جامعه دارد؛ چرا که نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که مشکلات سازگاری دارند؛ با مشکلات تحصیلی، رفتاری و روان‌شناختی مواجه هستند و آن‌هایی

توانسته‌اند بر مشکلات غلبه کنند) زمینه مناسبی برای تقویت میزان خودپنداره مراجعان فراهم می‌گردد؛ از طرفی طبق تئوری‌های ارائه شده شناخت نقش مهمی در نوع عواطف و رفتار فرد دارد؛ چنانچه چاپمن (۴۶) معتقد است که نگرش مثبت بزرگ‌ترین دارایی و مهم‌ترین رمز موفقیت انسان‌هاست از این رو در مشاوره گروهی وقتی مراجع بر اثر تعامل با اعضای گروه مشاوره، نسبت به رفتارها و احساسات خود بصیرت تازه‌ای پیدا می‌کند و از طرفی مفهوم خود در او از این بصیرت تازه تأثیر می‌پذیرد. ارزش تغییرات مثبتی که بر اثر بصیرت‌های ناشی از تجربه‌های مشاوره گروهی در مفهوم خود پیدا می‌شود، با توجه به نفوذ گسترده مفهوم خودسازگاری شخصی-اجتماعی و تصمیمات تحصیلی و شغلی، ملموس و آشکار می‌گردد (۴۷). همان‌طور که بیان شد طبق اصول درمان عقلانی، هیجانی و رفتاری (REBT)، فکر، هیجان و رفتار به طور دائم با هم در تعامل هستند و بر یکدیگر اثر می‌گذارند. در زمان وقوع حوادث و اتفاقات، افراد مایل‌اند باورهای غیرعقلانی از این حوادث بسازند که ویژگی جزم‌گرایانه و مطلق‌نگر دارند و این باورهای غیرعقلانی درباره‌ی حوادث هستند که اغلب به بروز مشکلات روان‌شناختی می‌انجامد (۳۴)؛ ریشه‌های آشفتگی و تداوم آن مطلق‌گرایی، بایدها، الزام‌ها و حتمیات است و مسائل و مشکلات بیشتر توسط عقاید، یعنی سیستم مبتنی بر عقاید غیرعقلانی آغاز و حفظ می‌شود.

از طرفی لازمه‌ی تغییر، پذیرش مسئولیت اصلی افکار، هیجانات و اعمال آشفته؛ توجه و نگاه کردن به نحوه‌ی فکر، احساس و رفتار و متعهد کردن خود به انجام کار برای تغییر است؛ لذا می‌توان چنین بیان کرد که در مشاوره‌ی گروهی به شیوه‌ی REBT عناصری وجود دارد که موجب ایجاد تغییرات و پایداری نتایج می‌شود برای آگاهی از تأثیر این روش در افزایش سازگاری و خودپنداره نوجوانان می‌توان به نکات زیر اشاره کرد: این روش بر خود، شخصیت، فردیت و یگانگی هر فرد، شیوه رویارویی او با مشکلات، باورهای او درباره‌ی خود، زندگی و مشکلات آن و نگرش کلی او به زندگی تأثیر می‌گذارد. در این روش هدف‌های نوجوان ارزیابی و هدف‌های جدید ترسیم می‌شود به دنبال آن شیوه‌ی پیشین زندگی نوجوان بررسی و شیوه‌ی نو ترسیم و تکالیف جدید

رفتارهای منفی و افزایش افکار و رفتارهای مثبت و به تبع سازگاری بیشتر است، همخوانی دارد. به طور کلی بر مبنای یافته‌های پژوهش‌های پیشین می‌توان نتیجه گرفت که مداخله‌های مبتنی بر روش REBT کارآمد در افزایش خودپنداره و سازگاری در گروه دانش‌آموزان پسر شد؛ از این رو در تبیین نتایج حاصل می‌توان گفت افرادی که در جلسات مشاوره گروهی شرکت داشتند توانسته‌اند به جای درگیر شدن در مشکلات و تکرار راهکارهای ناسازگار، به دنبال راه‌حل‌های مفید و اثرگذار و معقولانه‌تر باشند و درصد افزایش قابلیت‌های خود برای کنترل مناسب تنش‌ها و انتخاب راهکارهای مناسب برای حل مشکلاتشان برآیند و سازگارتر شوند. به نظر می‌رسد مشکلات به‌سادگی خود را حفظ و ایضا می‌کنند و چون مراجعان مشکلات را همان‌طور که همواره اتفاق می‌افتند، مجسم می‌کنند، آن‌قدر در مشکلات غرق می‌شوند که از دیدن راه‌حل‌هایی که درست در برابر آن‌ها قرار گرفته غافل می‌مانند، بنابراین با تغییر دیدگاه مراجعان و تمرکز بیشتر بر توانایی‌های خود برای ایجاد تغییر سازنده فراهم می‌شود (۴۲)؛ بنابر این می‌توان چنین نتیجه گرفت که این گروه از نوجوانان با وجود داشتن مسائل و مشکلاتی در محیط خانه و مدرسه، با در نظر گرفتن اصول مشاوره‌ی گروهی می‌توان به آن‌ها در حل مشکل و افزایش سازگاری کمک کرد.

نتیجه دیگر حاصل از این پژوهش نشان دهنده‌ی آن است که مشاوره گروهی به روش REBT بر میزان خودپنداره نوجوانان مؤثر بوده و باعث افزایش آن شده است؛ این نتیجه با نتایج پژوهش‌های میرجلیلی (۴۳)، صالحی (۴۴) و لایزبت، سالوی، ویوین و سیرین (۴۵) همسو است. در تبیین نظریه مرتبط با این یافته می‌توان گفت که تغییر به عنوان یک امر مداوم و غیر قابل اجتناب در جریان زندگی و درمان محسوب می‌شود. در ابتدا یک انعکاس می‌تواند نیرویی برای شروع تغییر از نقطه‌ای القا کند و این تغییر به نقطه دیگر هم سرایت می‌کند. تجربه‌ی تغییر احساس کنترل و انتخاب را در زندگی برای فرد فراهم می‌آورد و مراجع را از تغییرات سطحی به تغییرات عمیق‌تر تشویق می‌کند (۲). بنا بر این با تمرکز بر تغییرات سازنده و تأکید بر استثناها (زمان‌هایی که

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد؛ همچنین زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد.

تشکر و قدردانی

از مدیریت و معاونین مدارس و تمامی دانش‌آموزان عزیزی که با لطف و سعه‌صدر صادقانه با پژوهشگران همکاری کردند، کمال قدردانی به عمل می‌آید.

مشارکت نویسندگان

در تدوین این مقاله همه نویسندگان در طراحی، روش‌شناسی، مفهوم‌سازی، گردآوری و تحلیل داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

1. Shaffer, D.R. & Kipp, K. *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. Cengage Learning, 2013
2. Darbani, S., Maleki, F., Rostami, M., Keshavarz, A. The Effectiveness of Group Counseling with Rational-Emotional-Behavioral Approach (REBT) Self-Efficacy and Social and Emotional Adjustment of Boy Students. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 2016; 5(18): 15-32. [Persian].
3. Rogers, P., Qualter, P., Phelps, G., & Gardner, K. Belief in the paranormal, coping and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 2006, 41: 1089- 1705.
4. Karimzaei, M.J., Kalkoli, R., & Janaabadi, H. Investigating the effect of parenting styles on adolescents' self-concept. *Sixth International Conference on Psychology, Educational Sciences and Psychological Lifestyle*, 2020 [Persian].
5. Sadock, B. J., Sadock, V. A., Ruiz, P. Kaplan & Sadock's *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 9th Edition. Copyright, Lippincott Williams & Wilkins, 2009.
6. Bahmani, B., Torabian, S. Rezaeinejad, S., Manzaritavakoli, V., & Moeinifard, M.

زندگی تعیین و در پیش گرفته می‌شود و رفتارهای نو بر اساس تکالیف نو زندگی دنبال می‌شود و مهارت‌های مورد نیاز بررسی و آموزش داده می‌شود؛ در نتیجه به کارگیری این روش طبق نظریه روانشناسان، مشاوران و نظریه‌پردازان شیوه زندگی افراد را تغییر و فرد انعطاف‌پذیر و با خود و محیط (مدرسه و خانه) سازگاری پیدا می‌کند (۳۱).

بنا بر این نتایج پژوهش به‌خوبی قابل تبیین است و می‌توان گفت که مشاوره گروهی به دانش‌آموزان و در مجموع به نوجوانان و جوانان کمک می‌کند تا با تغییر عقاید و باورها، رفتارها و شناخت صحیح هدف‌های خود و آگاهی از سبک زندگی خود و چگونگی تغییر آن و آگاهی از مهارت‌های زندگی و تحصیلی و شغلی، به سازگاری و خودپنداره برسند چرا که این برنامه آموزشی هم به فرآیندهای درونی فردی و هم به فرآیندهای برون فردی نوجوان توجه شده و در آن اصولی مورد توجه قرار گرفته که در بهبود فرآیند زندگی بسیار کارساز و مهم هستند. این پژوهش در مجموع نشان داد که مشاوره مبتنی بر REBT بر سازگاری اجتماعی و عاطفی و خودپنداره نوجوانان تأثیر مثبت گذاشته است، برای همین به دلیل تأثیرگذاری بالای این رویکرد در محیط‌های آموزشی و درمانی به مشاوران مدارس، دانشگاه‌ها، مربیان پرورشی و افرادی که در زمینه تربیتی با نوجوانان و جوانان فعالیت دارند، پیشنهاد می‌شود برای کمک به رشد مناسب آن‌ها از نتایج این پژوهش و سایر پژوهش‌های مشابه استفاده کنند. افزون بر این، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز روبرو بوده است از جمله اینکه به دلیل تعطیلی مدارس در تابستان و فارغ‌التحصیلی یا ترک تحصیل برخی از دانش‌آموزان امکان انجام مطالعه پیگیری وجود نداشت؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، مطالعه پیگیری در طرح پژوهشی گنجانده شود تا امکان پایداری تغییرات در طول زمان نیز فراهم شود؛ همچنین شرکت‌کنندگان در این پژوهش دانش‌آموزان پسر بودند، بنابراین تعمیم‌یافته‌ها به دانش‌آموزان دختر باید با احتیاط صورت گیرد.

موازین اخلاقی

19. Pajaes, F. & Schunk, D.H. Self-beliefs and school success: self- efficacy, self-concept and school achievement. Edited by Riding and Rayner. American, Cardora (Eds): Able Publishing Anderson, 2001.
20. Arip, M.A., Yusooff, F.B., Jusoh, A.J., Salim., & Samad, A. The effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) treatment group on self-concept among adolescents. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2011, 1(8): 113-122.
21. Valizadeh, Sh. The effect of emotional-behavioral rational therapy on the self-esteem of the blind. Master Thesis, Islamic Azad University, Roodehen Branch, 2006 [Persian].
22. Shafi'abadi, A. Group Dynamics and Group Consulting Tehran: Roshd Publications, 2017 [Persian].
23. Gibson, R., & Michelle, M. Basics of counseling and guidance. Translation: Baqir Sanaei, 2007, Tehran: Besat Publications (published in the original language, 1994) [Persian].
24. Safaei, M. The effect of group counseling with rational-emotional-behavioral therapy method on changing irrational beliefs of adolescent girls. Master Thesis, Islamic Azad University, Roodehen Branch, 2007 [Persian].
25. Ellis, A., Abrams, M., & Dengley, L. The art and science of eating wisely. Translation: Mehrdad Firoozbakht. 2014, Tehran: Rasa Publishing (Publication of the work in the original language, 1992) [Persian].
26. Adomeh, I.O.C. Fostering emotional adjustment among Nigerian adolescents with rational emotive behavior therapy. *Educational Research Quarterly*, 2006, 29(3): 21-29.
27. Trip, S., Vernon, A., & McMahon. Effectiveness of rational-emotive education: a quantitative meta-analytical study. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 2007, 7(1): 81-93.
28. Fathi Ashtiani, A., & Dastani, M. Psychological tests - assessment of personality and mental health. Besat Publications, 2009 [Persian].
29. Ghasemi, M. Validity and reliability of Bell compatibility questionnaire. Master Thesis, Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran, 1998 [Persian].
30. Dostan, M.S. The relationship between power structure in the family and mental health and self-concept of primary and secondary school teachers in Shiraz. Master Thesis, Shiraz Azad University, 2009 [Persian].
31. Keshavarz, Gh., & Zaharakar, K. The effect of group counseling through mental, emotional and behavioral therapy (REBT) on increasing educational adjustment and students' academic Effectiveness of emotional self-efficacy training on social adjustment and social anxiety in adolescents. *Journal of Applied Psychological Research*, 2016; 7(2): 69-80 [Persian].
7. Ejei J, Manzari Tavakoli V, Hosseini S R, Hashemizadeh V. Analysis of the Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy, Group logo Therapy and their Combination in the Increase of Social Adjustment in Maladjustment Students. *RPH. 2012; 6 (3): 30-39* [Persian].
8. Jaeger, A. J. Job competencies and the curriculum: An inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. *Research in higher Education*, 2003, 44 (6): 615-639.
9. Petrides, K.V.; Frederickson, N. & Furnham, A. The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 2004, 36, 277-293.
10. Mac Pail, J. Comparison of emotional intelligence between mis demeanor girls and normal girls. *Journal of psychology and mental health*. 2002, 44(2): 92-98.
11. Lopes, P., N., Salovey, P., Cote, S., Beers, M. Emotional regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 2005, 5(1): 113-118
12. Quoidbach, J. & Hansenne, M. The impact of trait emotional intelligence on nursing team performance and cohesiveness. *Journal of professional nursing*, 2009, 25(1): 23-29
13. Weare, K., & Gray, G. What works in developing children s emotional and social competence and well-being? Nottingham: DFES Publications, 2003
14. Ali Mohammadi, F. The effectiveness of group counseling based on solution-oriented approach on promoting motivation, achievement and academic performance of female students of Imam Khomeini International University of Qazvin. Master Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, 2009 [Persian].
15. Akbari, A. Guidance on academic and occupational adjustment. First Edition, Tehran: Roshd Publications, 2010 [Persian].
16. Bandura, A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York, NY: W. H. Freeman, 1997
17. Muris, P. Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety disorder and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 2002, 32: 337-348
18. Pajares, F. Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory into Practice*, 2002, 41(2): 116-125.

- Sciences and Psychology, Allameh Tabatabaei University, 2009 [Persian].
44. Salehi, F. Investigating the effect of solution-oriented group counseling on increasing students' academic performance and self-efficacy. Master Thesis in Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University of Tehran, 2009 [Persian].
 45. Lisbeth, G.K., Ragnhild, S., Vivian, L.H., Siren, H., Gerd, K.N. The effect of a solution-focused approach to improve self-efficacy in socially withdrawn school children: A non-randomized controlled trial, *International Journal of Nursing Studies*, 2010, 47: 1389–1396.
 46. Chapman, A. Eric Berns's transactional analysis parent adult child model, theory and history article [on-line]. 2007, available: <http://businessballs.com/transact.html>
 47. TavakolizadehZoh, J, Abedizadeh, Z, & Panahi, M. The Effect of Swimming on Self Concept's Girl High School Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2012, 69 (9): 1226–1233.
 - achievement. *International Conference on Psychology and Educational Sciences, Kharazmi Higher Institute of Science and Technology*; 2015, 5(8): 1641-1649. [Persian].
 32. Salari Faizabad, H. The effect of group-oriented group counseling on reducing stress and its symptoms in female high school students. Master Thesis in Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, 2007 [Persian].
 33. Shahzad, S., Riasat A., & Zaighami Q. Impact of communication skills of heads' academic achievement. *International Journal of Academic Research*, 2011, 3: 202-210.
 34. Norliza, A. M., Zalizan, M. J., Norzaini, A., & Saemah, R., *Communication Skills and Work Motivation Amongst Expert Teachers*, *International Conference on Learner Diversity*. Available online at, www.science-direct.com, 2010.
 35. Mehpare, S., & Sumeli, H., Examination of relationship between persevice science teachers' sense of efficacy and communication skills. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2: 4722-4727.
 36. Nwogu, S. A. Language barrier to education. *Journal of Teaching*, 2010, 12: 62-71.
 37. Yaseminejad, P., Saif, A., Golmohammadian, M. The effect of life skills training on procrastination and school achievement of girl students. *Clinical Psychology and Personality*, 2011; 9(2): 25-36 [Persian].
 38. Saffarpour S., Farah Bakhsh K., Shafi abadi A. & Pashasharifi, H. The effectiveness of solutionfocused brief therapy on increasing social adjustment of female students residing in Tehran University dormitories. *International Journal of Psychology and Counseling*, 2011, 3(2): 24-28.
 39. Sundman, P. Solution-Focused ideas in social work. *Journal of Family Therapy*: 1997, 19: 159-172.
 40. Wallerstedt, C. & Higgins, P.G. Solution focused therapy is it useful nurses in the work place? *AWHONN Lifelines*. 2000, 4(1):58-63
 41. Corcoran, J. A Comparison group study of solution focused therapy versus "Treatment-as-Usual "for behavior problem in children. *Journal of Social Service Research*: 2006, 23(1): 69-81.
 42. De Shazer, S. *Putting difference to work*. NewYork: Norton, 2011
 43. Mirjalili, B. The effectiveness of group counseling with a solution-oriented approach on improving the academic self-efficacy of female second grade high school students in Yazd. Master Thesis, Faculty of Educational