



## Comparison of the effectiveness of Adlerian group counseling and dialectical behavior therapy on the academic buoyancy of unsuccessful male students in Universities Entrance Exam

Hojjatollah. Teimourkhani<sup>1</sup>, Mohammad. Ghamari\*<sup>2</sup>, Mojtaba. Amiri Majd<sup>2</sup> & Alireza. Jafari<sup>3</sup>

1. PhD student, Department of Counseling, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

### ARTICLE INFORMATION

#### Article type

Original research

Pages: 160-169

#### Corresponding Author's Info

Email: ghamari.m@abhariau.ac.ir

#### Article history:

Received: 2022/08/17

Revised: 2022/11/07

Accepted: 2022/12/17

Published online: 2023/03/18

#### Keywords:

*Adlerian group counseling, dialectical behavior therapy, academic vitality, students.*

### ABSTRACT

**Background and Aim:** Various researches have been conducted in this regard, but the present study compares two methods of Adlerian group counseling and dialectical behavior therapy in the academic life of male students who failed the entrance exam, which is rare in its kind. The present study was conducted by comparing the effectiveness of Adlerian group counseling and dialectical behavior therapy in the academic vitality of male students who failed the Zanjan entrance exam. **Methods:** The current research design is applied and its method is semi-experimental. The statistical population of this research includes 587 male high school students who failed in the 2019 entrance exam. 45 of these students were voluntarily selected and randomly divided into three groups of 15 (one control group and two experimental groups). In the first group, the intervention was based on the Adlerian group counseling protocol of Alizadeh and Hashemi (2007), and in the second group, the intervention was based on the dialectical behavior therapy protocol of Miller et al. (2007), and the third group, as a control group, did not receive any intervention. The required data were collected in three periods: pre-test, post-test and follow-up. The tools of this research were used in all three stages of the academic vitality questionnaire (Dehghanizadeh and Chari, 2013) based on the academic vitality scale (Martin and Marsh, 2006). Data analysis was done using repeated measure analysis of variance by SPSS-24 software. **Results:** The effect of dialectical behavior therapy method on students' academic vitality ( $F=99.52, P<0.001$ ) was more than Adlerian group counseling method. **Conclusion:** Based on the findings of this research, it can be concluded that dialectical behavior therapy can be used to restore academic vitality in students who have experienced academic failure.



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2023 The Authors.

### How to Cite This Article:

Teimourkhani, H., Ghamari, M., Amiri Majd, M., & Jafarim A. (2022). Comparison of the effectiveness of Adlerian group counseling and dialectical behavior therapy on the academic buoyancy of unsuccessful male students in Universities Entrance Exam. *Jayps*, 3(3): 160-169.



## مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی آدلری و رفتار درمانی دیالکتیک در سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر ناموفق کنکور

حجت اله تیمورخانی<sup>۱</sup>، محمد قمری<sup>۲\*</sup>، مجتبی امیری مجد<sup>۳</sup> و علیرضا جعفری<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.
۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.
۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.
۴. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

### چکیده

### اطلاعات مقاله

**زمینه و هدف:** پژوهش‌های مختلفی در این باره صورت گرفته است ولی پژوهش حاضر به مقایسه دو روش مشاوره گروهی آدلری و رفتاردرمانی دیالکتیک در سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر ناموفق کنکور می‌پردازد که در نوع خود نادر است. پژوهش حاضر با مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی آدلری و رفتار درمانی دیالکتیک در سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر ناموفق کنکور شهر زنجان به صورت عملی انجام شد. **روش پژوهش:** این پژوهش از نظر هدف، کاربردی است که با رویکرد آمیخته (کیفی و کمی) با طرح اکتشافی انجام شد. در بخش کمی از روش توصیفی از نوع پیمایشی استفاده شد. جامعه آماری آن را در بخش کیفی، مدیران ارشد و خبرگان آموزش و پرورش استان مازندران به تعداد ۲۰ نفر و در بخش کمی مدیران، معاونین و روسای گروه‌های ادارات آموزش و پرورش و مدیران و معاونین مدارس استان مازندران به تعداد ۲۶۵۳ نفر تشکیل می‌دادند که در بخش کیفی از روش نمونه‌گیری هدفمند و با در نظر گرفتن قانون اشباع تعداد ۱۰ نفر و در بخش کمی بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۳۸ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای - طبقه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه محقق ساخته با ۶۱ سوال استفاده شد. روایی صوری و محتوایی ابزار به تأیید متخصصان رسید و پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ آن‌ها نیز بالای ۰/۷ محاسبه شد که مورد تأیید بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده شد. **یافته‌ها:** طرح پژوهش حاضر کاربردی بوده و روش آن به صورت نیمه آزمایشی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل ۵۸۷ نفر دانش آموز دبیرستانی پسر ناموفق در کنکور سال ۱۳۹۹ می‌باشد. که تعداد ۴۵ نفر از این دانش آموزان به صورت داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره (یک گروه گواه و دو گروه آزمایش) قرار گرفتند. در گروه اول مداخله بر اساس پروتکل مشاوره گروهی آدلری علیزاده و هاشمی (۱۳۸۷) و در گروه دوم مداخله بر اساس پروتکل رفتاردرمانی دیالکتیکی گروهی میلر و همکاران (۲۰۰۷) انجام گرفت و گروه سوم به عنوان گروه شاهد هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌های مورد نیاز در سه بازه زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری جمع‌آوری گردید. ابزارهای این پژوهش در هر سه مرحله از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی (دهقانی‌زاده و چاری، ۱۳۹۱) با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی (مارتین و مارش، ۲۰۰۶) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر توسط نرم افزار SPSS-۲۴ انجام گرفت. **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که برای ایجاد مجدد سرزندگی تحصیلی در دانش آموزانی دارای تجربه شکست تحصیلی هستند، می‌توان از رفتاردرمانی دیالکتیکی استفاده نمود.

نوع مقاله: پژوهشی

صفحات: ۱۶۹-۱۶۰

اطلاعات نویسنده مسئول

ایمیل: ghamari.m@abhariau.ac.ir

سابقه مقاله

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۲۶

تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۸/۱۶

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۹/۲۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۷

### واژگان کلیدی

مشاوره گروهی آدلری، رفتار درمانی دیالکتیک، سرزندگی تحصیلی، دانش آموزان

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است. تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه استناد به این مقاله

تیمورخانی، حجت اله، قمری، محمد، امیری مجد، مجتبی، و جعفری، علیرضا. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی آدلری و رفتار درمانی دیالکتیک در سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر ناموفق کنکور. *دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۳(۳): ۱۶۹-۱۶۰.

## مقدمه

(۱۳۹۷) نشان داد که آموزش سرزندگی تحصیلی بر خودکارآمدی<sup>۲</sup> و موفقیت تحصیلی<sup>۴</sup> دانش آموزان اثربخشی معناداری دارد. از این رو سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع کشاکش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می‌شوند اشاره دارد (پوتوین، کونورس سیمز، داگلاس و اسبورن، ۲۰۱۱)؛ و همچنین سرزندگی به صورت توانایی دانش آموزان برای موفقیت در برخورد با کشاکش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند، تعریف شده است (مارتین و مارش، ۲۰۱۴).

در عصر حاضر، تعلیم و تربیت و به طور کلی تحصیل، بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. علاوه بر این، کیفیت و کمیت تحصیل؛ نقش مهمی در آینده افراد ایفا می‌کند (والترز و رودریگوئز، ۲۰۱۷). نزدیک به یک قرن است که روانشناسان به صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده روان‌درستی<sup>۵</sup> و پیشرفت تحصیلی<sup>۶</sup> می‌باشند (اهری و تختی پور، ۱۳۹۴). در کشور ایران هم نتایج پژوهش‌های؛ عاشوری، ادیب، واحدی و بدری (۱۳۹۹)، اعتماد اهری و تختی پور (۱۳۹۴)، فتح آبادی، صادقی، شلانی (۱۳۹۶)، و سبحانی و شهیدی (۱۳۸۴) ثابت می‌کند که دانش آموزان آسیب‌های جدی و زیادی در حوزه‌های روانی، جسمانی و اجتماعی از کنکور دریافت می‌کنند که موفقیت یا عدم موفقیت در کنکور تأثیرات مثبت و منفی زیادی بر روی ادامه روند تحصیل و کیفیت زندگی آن‌ها دارد. از این رو برای ارتقای کیفیت زندگی و ادامه موفقیت آمیز تحصیل دانش آموزان در جستجوی متغیرهایی بودیم که این روند را بهبود ببخشد. در این رابطه نتایج پژوهش‌های پوتوین و دیگران (۲۰۲۲)، مارتین و مارش (۲۰۱۹)، فرهادی و دیگران (۱۳۹۵)، نریمانی و میری (۱۳۹۶) نشان داد که متغیر سرزندگی تحصیلی، رابطه و اثر بخشی خوبی در این حوزه داشته است. پژوهش مهلم، راملت، ریپ و تورموئن (۲۰۱۹) نشان دهنده اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک

زندگی تحصیلی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت، یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد تأثیر می‌گذارد؛ شایستگی‌ها و توانایی‌های فرد به بار می‌نشیند و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود. اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش آموزان با انواع کشاکش‌ها، موانع و فشارهای خاص این دوره مواجه می‌شوند. برخی از دانش آموزان در برخورد با این موانع و کشاکش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما گروهی دیگر از دانش آموزان در این زمینه ناموفق هستند (دهقانی‌زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی<sup>۱</sup> عبارت است از توانایی دانش آموزان برای موفقیت در برخورد با موانع و کشاکش‌های تحصیلی که به نوعی در زندگی تحصیلی جاری آن‌ها روی می‌دهد. مانند عملکرد ضعیف در تکلیف، دشواری تکلیف و رقابت عجولانه. به عبارتی، سرزندگی تحصیلی، موفقیت تحصیلی را در چارچوب زمینه روانشناسی مثبت<sup>۲</sup> منعکس می‌کند (مارشال ریو، ۱۳۹۹). پوتوین، وود و پکران (۲۰۲۲) به این نتیجه رسیدند که سرزندگی تحصیلی نقش مستقیم بر روی موفقیت تحصیلی و همچنین نقش تعدیل‌کننده بین متغیرهای احساس موفقیت و موفقیت تحصیلی دارد. مارتین و مارش (۲۰۱۹) هم نشان دادند که سرزندگی تحصیلی، کاهش ناملایمات تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند ولی کاهش ناملایمات تحصیلی موجب سرزندگی تحصیلی نمی‌شود و دانشجویانی که در طول سال تحصیلی ناملایماتی را در حوزه تحصیل تجربه کرده بودند، در صورت داشتن سرزندگی بالا؛ تولنایی مقابله موثر با ناملایمات را داشتند. مطابق نظر فرهادی، قدم پور و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۵) سرزندگی تحصیلی از عوامل موفقیت تحصیلی دانشجویان، دانش آموزان و همچنین از عوامل مهم اثربخش بر روند یادگیری به شمار می‌رود. کابرا و پاپیلا (۲۰۱۳) به این نتیجه رسیدند که در محیط آموزشی، دانش آموزان دارای سرزندگی تحصیلی، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می‌شوند. پژوهش فولادی، کجباف و قمرانی

4. Educational accomplishment  
5. Psychological well-being  
6. Achievement

1. Academic buoyancy  
2. positive psychology  
3. Self-efficacy

است و یک فرایند آموزشی محسوب می‌شود به افراد کمک می‌کند تا شیوه‌های بهتر مقابله با کشاکش‌های تکالیف زندگی، تغییر ایده‌ها و عقاید اشتباه و تغییر جهت مثبت را بیاموزند و همچنین با تمرکز بر توانمندی‌ها، موجب بهزیستی افرادی می‌شود که ناامید هستند. آدلر که یکی از اولین طرفداران روانشناسی مثبت قلمداد می‌شود این روش را پایه گذاری کرده است (کری، ۲۰۱۶). این روش یک نشست طبیعی برای به نمایش گذاشتن روابط است و اعضا می‌توانند تعاملاتی را تجربه کنند که منجر به تغییر و تحول در عقاید و اهداف اشتباه می‌شود که دنبال می‌کنند (سانتستگارد و بیتر، ۲۰۰۴). پژوهش اخیر نویرسون، نیروانا و نترآواتی (۲۰۱۹) نشان می‌دهد که روش مشاوره گروهی آدلری در افزایش عزت نفس کودکان مؤثر بوده است. جلالیان، امیری و عارفی (۲۰۲۰) اثبات کردند که روش مشاوره گروهی آدلری در سازش یافتگی اجتماعی و سلامت روانی والدین اثربخش بوده است. زارعی و نجاتیان (۲۰۲۰) هم نشان دادند که مشاوره گروهی آدلری در افزایش امید به زندگی و کاهش اضطراب مرگ زنان اثربخش بوده است. حال با توجه به تعداد زیاد شرکت کنندگان کنکور (بخصوص در رشته تجربی) که تعداد زیادی در این میان موفق به ورود به رشته و دانشگاه دلخواه خود نمی‌شوند و به نوعی با ناکامی روبه رو می‌شوند. عوارض و آسیب‌های زیادی از جمله ناامیدی، کاهش کفایت اجتماعی، کاهش سرزندگی تحصیلی و ... در آنها مشاهده می‌شود که لازم است شرایطی برای بهبود وضعیت و کاهش پیامدهای منفی، مهیا گردد و برنامه‌هایی تدارک دیده شود که از این طریق بتوان مشکلات اجتماعی را نیز کاهش داد.

در این پژوهش با بهره‌گیری از پروتکل‌های مشاوره گروهی آدلری و رفتاردرمانی گروهی دیالکتیک قصد

گروهی<sup>۷</sup> در کاهش خود آزاری<sup>۸</sup> و اقدام به خودکشی<sup>۹</sup> نوجوانان بوده است. استناداگ بوداک و اوزکه کوساباس (۲۰۱۷)، به این نتیجه رسیدند که این درمان در افزایش هوشیاری<sup>۱۰</sup>، تحمل پریشانی<sup>۱۱</sup>، تنظیم و کنترل هیجانات بین فردی و بهبود تعاملات بین فردی نوجوانان اثر بخش بوده و موجب افزایش اعتماد به خود<sup>۱۲</sup> در افراد می‌گردد (منی، تاواریس و هاسکینگ، ۲۰۱۳). ریزوی و استفر (۲۰۱۹) از طرفی در مطالعه‌ای نیمه آزمایشی که بر روی دانش آموزان دوره دوم متوسطه با موضوع اثربخشی فنون رفتاردرمانی<sup>۱۳</sup> دیالکتیک بر روی اختلال تنظیم احساسات انجام شد، نشان داد که این روش اثربخش بوده است. این درمان سه اصل اساسی از جمله رفتاردرمانی، فلسفه دیالکتیک و ذهن آگاهی را در خود جای داده است و به صورت فردی، گروهی یا تلفنی مورد استفاده قرار گرفته است. کارایی این درمان در کاهش نشانه‌های افسردگی و افزایش مهارت‌های بین فردی به اثبات رسیده است (دیمف و لین هان، ۲۰۰۸). همچنین این درمان منجر به کاهش رفتارهای ناسازگار و افزایش مهارت‌های مقابله با مشکلات در بیماران دارای مرزی منجر شده است (رابینز، اسمیت و لین هان، ۲۰۰۴). از این رو رفتاردرمانی دیالکتیکی به عنوان یک روی آورد درمانی جدید، مرکب از اصول درمان‌های شناختی- رفتاری و فلسفه شرقی ذن می‌باشد که مبتنی بر اصل پذیرش و تغییر است. دارای چهار مولفه مداخله‌ای در شیوه درمان گروهی خود است که مولفه‌های پذیرش آن شامل هوشیاری فراگیر نهادین و تحمل پریشانی بوده و مولفه‌های تغییر آن شامل خود نظم جویی هیجانی و کارآمدی بین فردی است. (دکو، کومتویس و لاندز، ۲۰۱۹). یکی دیگر از متغیرهای مستقل که به صورت مداخله‌ای در این پژوهش به کار گرفته شده است، مشاوره گروهی آدلری است که یک الگوی رشدی

6. Self Confidence  
7. emotion dysregulation  
8. Behavior therap  
9. Dialectical philosophy  
10. Mindfulness

1. Group dialectical behavior therapy  
2. masochism  
3. Suicide  
4. Awareness  
5. Tolerance of distress

به روش رفتار درمانی دیالکتیکی گروهی و در گروه آزمایش دیگر با روش مشاوره گروهی آدلری طبق پروتکل‌های آموزش، مداخله و مشاوره گروهی توسط دانشجو انجام و پس از آزمون اجرا شد. پس از چهار هفته مجدداً داده‌های مربوط به مرحله پیگیری به منظور کسب اطمینان از نتایج مداخلات جمع‌آوری گردید. برای گردآوری داده‌ها در هر سه مرحله از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱)، با الگوبررسی از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) استفاده شد.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه سرزندگی تحصیلی دهقانی‌زاده و حسین چاری (۱۳۹۱): این ابزار دارای نه گویه می‌باشد که درجه موافقت یا مخالفت پاسخ دهنده را در دامنه پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق می‌سنجد. حاصل جمع نمرات هر فرد در مجموعه نه گویه یک نمره کلی برای او بدست می‌دهد که بیانگر سرزندگی تحصیلی او می‌باشد. نمره حداقل برای هر فرد ۹ و نمره حداکثر ۴۵ می‌باشد. نتایج حاصل از بررسی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده برابر با ۰/۸۰ و ضریب بازآزمایی برابر ۰/۷۳ بود. همچنین دامنه همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ می‌باشد. این نتایج بیانگر این است که گویه‌ها از همسانی درونی و ثبات رضایت بخشی برخوردارند.

۲. پروتکل جلسات درمانی در مشاوره آدلری: برنامه روانی-آموزشی استفاده شده در این پژوهش که پژوهشگر آن را با بهره‌گیری از رویکرد آدلر با پروتکل علیزاده و هاشمی (۱۳۸۷) و رساله دکتری سلیمی (۱۳۸۸) تهیه کرده ۸ جلسه آموزشی ۲ ساعته را شامل می‌شود. شایان ذکر است این جلسات، هفته‌ای یک بار و در دبیرستان برگزار می‌شد. که هر جلسه فرایند یکسانی را متشکل از سه مرحله و به ترتیب زیر طی می‌کرد مروری بر جلسه قبل، ارائه برنامه روانی-آموزشی مختص همان جلسه و دادن تکلیف.

داریم با مداخلات درمانی و آموزشی، سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر ناموفق در کنکور را بهبود بخشیده و اثربخشی این دو روش درمانی را باهم مقایسه کنیم. تا بدین وسیله روش مناسبی برای پیشگیری از آسیب‌ها و عوارض ناشی از کنکور پیدا کنیم؛ بنابر این سؤال اصلی تحقیق حاضر این است که آیا بین اثربخشی مشاوره گروهی آدلری و رفتاردرمانی گروهی دیالکتیک در سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر ناموفق کنکور تفاوت وجود دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ جمع‌آوری اطلاعات و روش اجرا؛ نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با دو گروه آزمایش و یک گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر ناموفق در کنکور سال ۱۳۹۹ در شهر زنجان که تعداد آن‌ها بر اساس خود اظهاری مراجعه‌کنندگان به مراکز انتخاب رشته ۵۸۷ نفر بوده است. نمونه عبارت است از ۴۵ نفر از این دانش‌آموزان که به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره (یک گروه گواه و دو گروه آزمایش) قرار گرفتند. از کسانی که داوطلب حضور در این کار پژوهشی بودند یک مصاحبه اولیه انجام گرفت و در نهایت پس از مصاحبه اولیه با در نظر گرفتن میزان علاقه و قبول قوانین گروه مبنی بر عدم ترک آن، مداخله بر روی آن‌ها انجام شد. در گروه اول مداخله بر اساس پروتکل مشاوره گروهی آدلری و گروه دوم مداخله بر اساس پروتکل رفتاردرمانی دیالکتیکی گروهی انجام گرفت و گروه سوم به عنوان گروه شاهد هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. البته بعد از اتمام تحقیق از بعد اخلاقی پژوهش، بر روی این گروه نیز مشاوره گروهی بر اساس روشی که کارایی بیشتری در موفقیت‌های بعدی آن‌ها داشته باشد، صورت گرفت. داده‌های مورد نیاز در سه بازه زمانی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری جمع‌آوری شد. برای این کار ابتدا پیش‌آزمون در هر سه گروه انجام و سپس در یک گروه آزمایش

جدول ۱. خلاصه جلسات درمانی در مشاوره آدلری	
جلسه	محتوای جلسات
مقدماتی	انجام پیش آزمون، ارائه اطلاعات و راهنماییهای لازم، آشنائی با هدف برنامه روانی آموزشی، آماده نمودن اعضا برای برنامه
اول	آشنایی با اهداف گروه ارائه اطلاعات و ایجاد ارتباط توأم با همدلی بین اعضا، معرفی مشاور و توضیح درباره روند جلسات، رعایت اصل راز داری، شرکت مهم اعضا در زمان و تاریخ اعلام شده، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر
دوم	شناخت سبک زندگی اعضا و نقش نگرش‌های خود فرد و والدین در شکل گیری آن، آشنایی با سبک زندگی و عوامل موثر در شکل گیری آن، آرایه تکلیف جلسه
سوم	کاوش پویای فرد پیرامون منظومه خانواده، ترتیب تولد و خاطرات اولیه، پی بردن به نقش نگرشهای والدین و اعضای خانواده بر شکل گیری سبک زندگی اعضا، بازنویسی خاطرات اولیه خود را از دیدگاه تازه ای
چهارم	بررسی، شناخت و چالش با تکلیف زندگی و اولویتهای شخصیتی، تسلط بر سه تکلیف همگانی، بررسی تکالیف پنج گانه توسط اعضا
پنجم	ارزیابی کردن پویای فرد شناخت و چالش با اشتباهات اساسی، پی بردن به اشتباهات اساسی در تفکر فرد و رابطه آن با سبک زندگی کنونی، پرداختن اعضا به کشف اشتباهات اساسی با در نظر گرفتن خاطرات اولیه خود
ششم	تشویق و ترغیب خود شناسی و بینش، چالش با منطق خصوصی، ارزیابی دوباره هدفهای زندگی به منظور تقویت علاقه اجتماعی، ترغیب بارزترین روش آدلری، تمرین
هفتم	شناسایی اهداف و موانع موجود در تحقق آنها، خود دلگرم سازی و جرأت بخشیدن برای تغییر، هدف مند بودند رفتارهای ارادی ما، تمرین، مبحث دلگرم سازی و تکلیف عملی
هشتم	جمع بندی مقوله‌ها و مطالب جلسات قبل و جهت گیری مجدد برای به عمل در آوردن بینش‌ها، بازنگری مقوله‌های جلسات قبل به صورت فشرده، منظومه خانواده، خاطرات اولیه، اولویتهای شخصیتی، اشتباهات اساسی، تکالیف زندگی، ترتیب تولد و هدف مندی هدف‌گرایی

۳. پروتکل رفتار درمانی دیالکتیک. در این پژوهش جلسه به مدت ۹۰ دقیقه برگزار شد که خلاصه جلسات پروتکل رفتار درمانی دیالکتیک بر اساس پروتکل اقتباس شده از میلر و همکاران (۲۰۰۷) در دوازده جلسه و هر در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. رفتار درمانی دیالکتیک با اقتباس از میلر و همکاران (۲۰۰۷)	
جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی و معارفه اعضا گروه با یکدیگر و تعیین موقعیت گروه‌های شرکت کننده، مفهوم سازی مشکل، چرا باید این مهارت‌ها را بیاموزیم؟ شروع مراحل خودآگاهی شرح قوانین گروه و تعیین تعداد جلسات و مکان جلسات.
دوم	آموزش مهارت‌های شناخت خود، آموزش مهارت‌های شناخت خود (خودآگاهی هیجانی)
سوم	آموزش خودآرامش بخشی، تصمیم گیری براساس ذهن خردمند، پذیرش بنیادین، قضاوت و برجسب ها
چهارم	توجه برگردانی از رفتارهای خودجرحی، توجه برگردانی از طریق فعالیت‌های لذت بخش، توجه برگردانی از طریق معطوف کردن توجه به کار یا موضوعی دیگر
پنجم	توجه به ذهن خردمند، ذهن هیجانی و ذهن منطقی درمورد تفاسیر و پاسخ به هیجانات، مشاهده و توصیف آنها (خود مشاهده گری)
ششم	آموزش زندگی در زمان حال، استفاده از افکار مقابله‌ای خودتشویق گرایانه، نقش خودگویی‌های مثبت و مهارت‌های حل مساله در مهار هیجانها
هفتم	آموزش مهارت‌های کاهش آسیب (برنامه ریزی برای خواب، ورزش، تغذیه مناسب، کاهش مصرف مواد و پرکردن اوقات فراغت)
هشتم	آموزش مهارت دوری از ذهن هیجانی، آموزش تصویرسازی از مکان امن، و کشف ارزش ها
نهم	مسلط شدن بر دنیای خود: آموزش برنامه ریزی برای افزایش تجارب مثبت، تهیه فهرست فعالیت‌های لذتبخش
دهم	آگاهی هیجانی و عمل کردن به شیوه مناسب در برابر هیجانهای منفی (خشم، ترس، افسردگی، استرس و احساس گناه)
یازدهم	کاربرد مهارت‌های حل مسأله و عمل مخالف برای هیجانهای منفی
دوازدهم	مرور جلسات و تمرینات داده شده

سوابق محرمانه، تنها در اختیار مجریان بود. رضایت نامه کتبی آگاهانه از همه داوطلبان اخذ گردید. در بررسی توصیفی داده‌ها شاخص‌های آماری مربوط به هر یک از متغیرهای پژوهش محاسبه گردید. در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و نرم افزار SPSS-۲۲ استفاده گردیده است.

### یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان گروه مشاوره گروهی آدلری ۱۹/۷ (۵/۴)، رفتاردرمانی دیالکتیکی ۱۹/۵ (۵/۳) و گروه گواه ۱۹/۲ (۴/۹) بود.

جدول ۳. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
سرزندگی	آدلری	۵/۶۶	۱۳/۰۰	۷/۳۳	۲۳/۰۰	۲۵/۰۰
	دیالکتیک	۵/۵۲	۱۴/۰۰	۶/۱۲	۳۰/۰۰	۳۳/۰۰
گواه		۵/۰۴	۱۲/۰۰	۵/۰۲	۱۲/۱۹	۱۲/۵۵

متغیرهای پژوهش در گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری می‌باشد. همچنین نتایج آزمون کرویت موخلی نشان دهنده عدم هم‌رسانی ماتریس کوواریانس میان گروه‌ها و عدم تحقق این مفروضه می‌باشد و باید از آزمون محافظه‌کارانه گرین‌هاوس گیزر استفاده شود.

### روش اجرا

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت بود که شرکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود. قبل از شروع طرح، مشارکت‌کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن آشنا شدند. نگرش و عقاید افراد مورد احترام بود. اعضای گروه آزمایش و گواه، اجازه خروج از پژوهش در هر مرحله‌ای داشتند. علاوه بر این، اعضای گروه گواه در صورت علاقه‌مندی می‌توانستند بعد از اتمام طرح، مداخله انجام شده برای گروه آزمایش را در جلسات درمانی مشابه، عیناً دریافت کنند. کلیه مدارک و پرسشنامه‌ها و

برای بررسی معناداری تفاوت بین نمره سرزندگی تحصیلی در دو گروه آزمایش و گروه گواه از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف در متغیرهای پژوهش، حاکی از تایید نرمال بودن داده‌ها بود. مفروضه آزمون همگنی واریانس لون در گروه‌های آزمایش و گواه نشان دهنده برابری واریانس‌های

جدول ۴. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

متغیر	گروه	کولموگروف-اسمیرنف		آزمون لوین		موخلی
		درجه آزادی	آماره	درجه آزادی	آماره	
سرزندگی	آزمایش	۱۵	۰/۶۳۸	۴۰	۱/۵۰	۰/۱۶
	آزمایش	۱۵	۰/۵۹۲		۰/۲۴۵	۰/۸۴
گواه		۱۵	۰/۶۱۸		۳/۱۵	

اثر درون آزمودنی (زمان) برای متغیرهای پژوهش نیز معنادار بود که بدین معنی است که در طی زمان از پیش‌آزمون تا پیگیری حداقل در یکی از متغیرهای میانگین با تغییر همراه بوده است.

نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چند متغیری در بین گروه‌های مورد مطالعه در متغیر سرزندگی تحصیلی نشان داد اثر بین آزمودنی (گروه) معنادار می‌باشد و این اثر بدین معنی است که حداقل یکی از گروه‌ها با یکدیگر در حداقل یکی از متغیر سرزندگی تحصیلی تفاوت دارند.

جدول ۵. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سرزندگی تحصیلی در گروه‌های آزمایش و گواه

مقیاس	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجذور اتا
سرزندگی تحصیلی	زمان	۱۱۹/۴۶	۱/۱۳	۹۲/۷۱	۱۴۸/۱۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۴
	زمان*گروه	۲۷۷/۰۶	۲/۲۶	۲۰۵/۴۶	۱۸۱/۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶
	گروه	۳۰۶۲/۹۳	۲	۱۵۳۱/۴۶	۹۹/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۸۲

همچنین تعامل گروه و زمان نیز معنادار است که. همچنین برای مقایسه زوجی گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

نتایج جدول ۵ بیان‌گر آن است که تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی (زمان) معنادار است و بین گروهی معنادار است. این نتایج به آن معنی است که با در نظر گرفتن اثر گروه، اثر زمان نیز به تنهایی معنادار است.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه سرزندگی تحصیلی

متغیر	گروه	گروه	تفاوت میانگین	معناداری
سرزندگی تحصیلی	روش آدلری	رفتار درمانی دیالکتیک	-۳/۷۳	۰/۰۳۸
		گواه	۱۵/۳۳	۰/۰۰۱
	رفتار درمانی دیالکتیک	گواه	۱۹/۰۶	۰/۰۰۱

می‌سازد بر عوامل تنش آور زندگی خویش مهار داشته باشند. وی این فرایند را سرزندگی نامیده است. احساس سرزندگی نوعی تجربه خاص روانشناختی است که در این تجربه، افراد در خود احساس شور و روحیه می‌کنند (رایان و فردریک، ۲۰۰۰؛ به نقل از سیادتیان، عطایی و قمرانی، ۱۳۹۳). به اعتقاد ریان و فردریک (۱۹۹۷)، سرزندگی؛ انرژی نشات گرفته از خود فرد است. این انرژی از منابع درونی، و نه تهدید اشخاص در محیط، نشات می‌گیرد. به عبارت دیگر سرزندگی احساس سرزنده بودن، نه تحریک و نه اجبار به انجام دادن آن است؛ به هر میزان که افراد کمتر دچار تعارض باشند از سازوکار سرکوب‌رهایی یافته و بیشتر احساس سرزندگی، خلاقیت، خودشکوفایی و انرژی در آن‌ها بیشتر است. وقتی فردی کاری را به طور خودجوش انجام می‌دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به طور کلی حس درونی سرزندگی شاخص معنی‌دار سلامت ذهنی است (دویجن، ۲۰۱۱؛ به نقل از سیادتیان و دیگران، ۱۳۹۳).

یافته‌های پژوهش غنی فر، سورگی، اسدی یونسی و آهی (۱۳۹۹) درباره اثر بخشی خودمهارگری هیجانی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان، نشان داد که؛ آموزش

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که که قدرمطلق اختلاف میانگین‌ها در پس‌آزمون گروه رفتاردرمانی دیالکتیکی در متغیر سرزندگی تحصیلی بیشتر از روش آدلری در مقایسه با گروه گواه بوده است. بنابراین می‌توان گفت، اثربخشی مشاوره گروهی آدلری و رفتاردرمانی دیالکتیکی گروهی بر روی متغیر وابسته یکسان نبوده و اثرگذاری روش رفتاردرمانی دیالکتیکی بر سرزندگی تحصیلی بیشتر از روش مشاوره گروهی آدلری بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی آدلری و رفتاردرمانی دیالکتیک در سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر ناموفق کنکور شهر زنجان به صورت عملی انجام شد. در دو دهه اخیر مفهوم سرزندگی از اهمیت روزافزونی در روانشناسی تحولی برخوردار شده است. مشاهده بزرگسالان بهنجاری که به واسطه تجربه دوران کودکی پرخطر، انتظار می‌رفته است به افراد نابهنجاری بدل شوند، موجب شد تا پژوهش‌گران به ویژگی‌ها، شرایط و موقعیت‌هایی معطوف شود که پیامدهای منفی پرورش در شرایط نامطلوب را تغییر می‌دهند. در همین راستا؛ رانتانن، اریکسون و نیمینن (۲۰۱۲) به فرایندی اشاره کرده است؛ که افراد را قادر



نمود و میزان احساس مثبت آن‌ها نسبت به تحصیل را افزایش داد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، می‌توان به محدود بودن نتایج به گروه پسران، عدم مقایسه نتایج بین دو جنس و محدود بودن به منطقه جغرافیایی خاصی اشاره نمود. مسئله دیگر هماهنگی جا و مکان مناسب برای اجرای جلسات آموزشی و مشاوره‌های گروهی بود و گاهی عدم هماهنگی اعضای گروه، برگزاری جلسات درمانی را با مشکل روبه رو می‌کرد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی در جامعه‌ی آماری دیگر و سایر مناطق جغرافیایی نیز انجام شود تا سبب افزایش تعمیم یافته‌ها شود همچنین این مداخلات مخصوصاً رفتاردرمانی دیالکتیکی گروهی و فردی در کلینیک‌های تخصصی مشاوره نیز مورد استفاده قرار گیرد و جهت آشنایی همکاران مشاور کارگاه‌های آموزشی برگزار گردد.

### ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول در رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر است که با کد اخلاق IR.IAU.ABHAR.REC.1399.013 و با کد پایان نامه ۲۰۷۴۸۱۶۵۰۵۶۹۱۲۲۱۳۹۹۱۶۲۳۴۵۴۱۴ به ثبت رسیده است که از نظر رعایت اصول اخلاقی مورد تایید قرار گرفته است.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از زحمات اساتید گرانقدر و آزمودنی‌هایی که با صبر و حوصله در اجرای هر چه بهتر این پژوهش ما را یاری کردند قدردانی می‌گردد.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول، محقق اصلی پژوهش؛ نویسنده دوم استاد راهنما و نویسنده سوم استاد مشاوره رساله هستند.

### تعارض منافع

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

### منابع

اعتماد اهری، علاءالدین، تختی پور، مریم (۱۳۹۴). بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خود کار آمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه منطقه ۲

خودمهارگری هیجانی بر سرزندگی تحصیلی موثر است از آنجا که در رفتاردرمانی آدلری و رفتاردرمانی دیالکتیک هم به نوعی این خودمهارگری آموزش داده می‌شود، یافته‌های پژوهش غنی فر و همکاران (۱۳۹۹) با این پژوهش همسو بوده است. همچنین پژوهش شفيعی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که طرحواره درمانی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان اثر بخش است. آنچه از تحلیل یافته‌های پژوهشگران قبلی در کنار یافته‌های این پژوهش قابل استنباط می‌باشد این است که؛ سرزندگی به معنای مهارت‌ها، خصوصیات و توانمندی‌هایی تعریف می‌شود که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و کشاکش‌ها سازگار شود. هرچند برخی از ویژگی‌های مرتبط با سرزندگی به صورت زیستی و ژنتیکی تعیین می‌شوند، اما مهارت‌های مربوط به سرزندگی را می‌توان یاد داد و تقویت نمود. (کردمیرزا و نیکوزاده، ۱۳۸۸) سرزندگی آموزشی به فرایند پویای انطباق و سازش یافتگی مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی تحصیلی گفته می‌شود. سرزندگی را در محیط آموزشی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی به رغم مصائب و دشواری‌های محیطی است. در محیط آموزشی دانش‌آموزان دارای سرزندگی، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می‌شوند (صالحی، ۱۳۹۳). پژوهش کوهن، فردریکسون، براون، میکلز و کانوی (۲۰۱۳) نشان داد که هیجان‌های مثبت، افزایش سرزندگی آموزشی و رضایت از زندگی را پیش بینی می‌کند همانطور که اشاره گردید، سرزندگی تحصیلی احساس مثبت فرد نسبت به فرایند تحصیل است. اگر فردی دارای چنین احساس مثبت باشد، عدم موفقیت در کنکور نمی‌تولند او را از مسیر رسیدن به موفقیت باز دارد.

یافته‌ها نشان داد که؛ اثربخشی مشاوره گروهی آدلری و رفتاردرمانی دیالکتیکی گروهی بر روی متغیر وابسته یکسان نبوده و اثرگذاری روش رفتاردرمانی دیالکتیکی بر سرزندگی تحصیلی بیشتر از روش مشاوره گروهی آدلری بوده است. پس، برای جلوگیری از احساس ناامیدی و شکست در دانش‌آموزانی که تجربه شکست از کنکور را داشته اند؛ می‌توان از روش درمانی دیالکتیکی استفاده

- تهران. تهران: فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی. ۲(۲): ۲۴-۳۶.
- حسین چاری، مسعود، دهقانی‌زاده، محمدحسین (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده، نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری. ۲(۲): ۶۳-۷۰.
- سبحانی، عبدالرضا، شهیدی، مهرداد (۱۳۸۶). آسیب شناسی کنکور و امکان حذف آن در نظام پذیرش دانشجو. مجله پژوهش در برنامه ریزی درسی. ۱۳: ۱۸۲-۱۶۱.
- سیادتیان، سیدحسین، عطایی، مریم، قمرانی، امیر (۱۳۹۳). بررسی مقایسه‌ای سرزندگی در دانش‌آموزان با و بدون نقص شنوایی. تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۴(۴): ۲۱-۱۶.
- شفیعی، زهره، سجادیان، ایلناز، نادی، محمدعلی (۱۳۹۹). اثربخشی طرحواره درمانی بر سرزندگی تحصیلی، خودنظم جویی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانشجویان. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان شناختی. ۱۹ (۹۳): ۱۱۸۴-۱۱۷۵.
- صالحی، سعید (۱۳۹۳). بررسی رابطه ی بین سبک‌های زندگی والدین با خلاقیت و پایداری تحصیلی فرزندان آنان در سال تحصیلی ۹۳-۹۲. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی.
- سلیمی، حسین (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی مشاوره به شیوه آدلری و باز سازی شناختی مبتنی بر تمثیل بر سلامت روانی، تاب آوری و امیدواری دانشجویان. پایان نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبایی
- علیزاده، حمید و هاشمی مهدیه (۱۳۸۷). اثر بخشی برنامه درمانی همسران جانبازان دارای اختلال استرس پس از ضربه با رویکرد آدلر بر کاهش نشانه‌های این اختلال در جانبازان و افزایش رضایت زناشویی زوجین مطالعات روانشناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء. ۴(۳): ۱۱۴-۹۴.
- عاشوری، مجتبی، ادیب، یوسف، واحدی، شهرام، بدری، رحیم (۱۳۹۹). کشف تجارب داوطلبان آزمون سراسری از پشت کنکور ماندن: یک مطالعه نظریه زمینه ای، مجله علوم روانشناختی. ۱۹(۹۶): ۱۶۰۵-۱۵۹۳.
- غنی فر، محمد حسن، سورگی، سیروس، اسدی، یونسی، محمدرضا، آهی، قاسم (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خودمهارگری هیجانی بر سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان، سلامت روانی کودک. ۳(۱۲): ۵۲-۴۱.
- فتح آبادی، جلیل، صادقی، سعید، شلانی، بیتا (۱۳۹۶). بررسی تاثیر آزمون سراسری دانشگاهها بر دانش آموزان و خانواده، روانشناسی فرهنگی، ۱ (۳): ۷۱-۴۹.
- فرهادی، علی، قدم پور، عزت الله، خلیلی گشنیگانی، زهرا (۱۳۹۵). پیش بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس یادگیری شناختی، انگیزشی و رفتاری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، نشریه علمی پژوهشی راهبردهای آموزشی در علوم پزشکی، لرستان.
- فولادی، اسما، کجباف، محمدباقر، قمرانی، امیر (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر موفقیت تحصیلی و خود کارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر، فصلنامه علمی پژوهش آموزش و ارزشیابی. ۱۱(۴۲): ۹۰-۸۲.
- کردمیرزا نیکوزاده، عزت‌الله (۱۳۹۰). مقایسه اثر بخشی برنامه مداخله مبتنی بر روان شناسی مثبت نگر و گروه درمانی آدلری در ارتقای تاب آوری افراد وابسته به مواد. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۵ (۵): ۳۲-۶.
- کری، جerald (۲۰۱۶). نظریه و کاربردهای مشاوره گروهی. ترجمه: زهرا کار، کیانوش و همکاران (۱۳۹۶). نشر ویرایش. تهران. چاپ هشتم.
- مارشال ریو، جان (۱۳۹۹). انگیزش و هیجان. ترجمه سیدمحمدی، یحیی، نشر ویرایش، چاپ هفتم، تهران.
- نریمانی، محمد، میری، میرنادر (۱۳۹۶). عوامل موثر بر موفقیت تحصیلی رتبه‌های برتر کنکور: نظریه زمینه ای، پایان نامه دکتری دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل.
- Dillman Taylor, D., Meany-Walen, K. K., Nelson, K. M., & Gungor, A. (2019). Investigating group Adlerian play therapy for children with disruptive behaviors: A single-case research design. *International Journal of Play Therapy*, 28(3), 168-182.
- Dimeff, L. A., & Linehan, M. M. (2008). Dialectical behavior therapy for substance abusers. *Addiction science & clinical practice*, 4(2), 39.
- van Duijn, M., von Rosenstiel, I., Schats, W., Smallenbroek, C., & Dahmen, R. (2011). Vitality and health: A lifestyle programme for employees. *European Journal of Integrative Medicine*, 3(2), e97-e101.
- Harvey, J, Lauren. Hunt, Caroline. & White, A, Fiona. (2019). Dialectical Behavior Therapy for Emotion Regulation Difficulties: A Systematic Review. *Journal of Behavior Change*. 36(3).
- Jalilian, K., Amiri, H., Arefi, M., & Afsharnia, K. (2020). The effectiveness of Adlerian group counseling on mental health and social

- Symposium (PSSHRS 2019) (pp. 596-600). Atlantis Press.
- Putwain, D. W., Wood, P., & Pekrun, R. (2020). Achievement emotions and academic achievement: Reciprocal relations and the moderating influence of academic buoyancy. *Journal of Educational Psychology*.
- Putwain, D.V. & Daly, A.L. (2013). Do clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance? *Learning and Individual Differences*, 27, 157-162.
- Putwain, D.V.; Connors, L.; Symes, W. & Douglas-Osborn, E. (2011). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress and Coping*, 3, 1-10.
- Robins, C. J., Schmidt III, H., & Linehan, M. M. (2004). Dialectical Behavior Therapy: Synthesizing Radical Acceptance with Skillful Means.
- Ryan, R.M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Romano, E. Babchishin, L. Pagani, L.S. & Kohen, D. (2010). "School readiness and later achievement: Replication and extension using a nationwide Canadian survey," *Developmental Psychology*, vol. 46, pp. 995-1007.
- Sonstegard, M. A., Bitter, J. R., & Pelonis, P. (2004). Adlerian group counseling and therapy: Step-by-step (pp. 1-198) adjustment of parents. *Archives of Pharmacy Practice*, 1, 143-151.
- Martin, A. J. (2014). Academic buoyancy and academic outcomes: Towards a further understanding of students with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), students without ADHD, and academic buoyancy itself. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 86-107.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Meaney-Tavares, R., & Hasking, P. (2013). Coping and regulating emotions: A pilot study of a modified dialectical behavior therapy group delivered in a college counseling service. *Journal of American College Health*, 61(5), 303-309.
- Mehlum, L., Ramleth, R. K., Tørmoen, A. J., Haga, E., Diep, L. M., Stanley, B. H., ... & Grøholt, B. (2019). Long term effectiveness of dialectical behavior therapy versus enhanced usual care for adolescents with self-harming and suicidal behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(10), 1112-1122.
- Novirson, R., & Nirwana, H. (2020). Using Adlerian Group Counseling as a Treatment to Increase Orphanage Child's Self-Esteem: Is Effective or Not?. In *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research*