

# تأثیر آموزش فلسفه به روش پژوهش مشارکتی بر کاهش باورهای غیرمنطقی دانش آموزان

لیلا فتحی<sup>۱</sup>، قدسی احقر<sup>۲\*</sup>

فناوری آموزش و یادگیری

سال سوم، شماره ۹، زمستان ۹۵، ص ۵۳ تا ۶۲

تاریخ دریافت: ۹۶/۰۸/۱۱

تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۷/۱۲

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش فلسفه به شیوه مشارکتی بر کاهش باورهای غیرمنطقی دانش آموزان بوده است. این پژوهش، تحقیقی نیمه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی مورد مطالعه شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره متوسطه مدارس دولتی شهر تهران سال ۹۴-۹۳ بوده است؛ که با بهره‌گیری از روش نمونه‌برداری چندمرحله‌ای تعداد ۵۰ نفر از دانش آموزانی که باورهای غیرمنطقی آن‌ها بالاتر از سطح متوسط است انتخاب و به حکم قرعه یک گروه به عنوان گروه آزمایش (۲۵ نفر) و یک گروه دیگر تحت عنوان گروه گواه (۲۵ نفر) انتخاب شدند. برنامه آموزش فلسفه (p4c) به روش پژوهش مشارکتی روی گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد درحالی که گروه کنترل، هیچ‌گونه آموزشی در این خصوص دریافت نکرد. بعد از مداخله در مرحله پس آزمون هر دو گروه (آزمایش و گواه) پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز را تکمیل کردند. جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس بین گروهی) استفاده شد. ضمن تأیید فرضیه اصلی تحقیق، نتایج پژوهش نشان داد آموزش فلسفه به روش پژوهش مشارکتی باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر دوره متوسطه را کاهش داده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش فلسفه، باورهای غیرمنطقی، پژوهش مشارکتی

۱. دانشجوی دکتری رشته فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.

[L.fathi70@yahoo.com](mailto:L.fathi70@yahoo.com)

۲. \* دانشیار سازمان برنامه‌ریزی پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش و دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات،

تهران، ایران. [ahghar2004@yahoo.com](mailto:ahghar2004@yahoo.com)

## مقدمه

برای حرکت در جهت کاربردی کردن فلسفه و آموزش تفکر انتقادی، برای کودکان و نوجوانان شاید تازه‌ترین و بزرگ‌ترین گامی است که با هدف تقویت و بالا بردن مهارت استدلال، داوری و قدرت تمیز برداشته شده است. این برنامه نمونه‌ی روشنی آر کاربرد فلسفه در تعلیم و تربیت است. هدف آن با سایر برنامه‌های فلسفه کاربردی تفاوت دارد. این برنامه نمی‌خواهد موضوعات فلسفی را برای افراد غیر فیلسوف روشن کند و مسائل آن را حل کند، بلکه می‌خواهد به شاگردان کمک کند تا خودشان کار فکری انجام دهند و مسائل خود را حل کنند (لیپمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). در این برنامه، با در نظر گرفتن این واقعیت که رشد مهارت‌های تفکر در دوران بزرگ‌سالی سخت‌تر از دوران کودکی است، به همان نحو که آموزش ریاضیات از دوران کودکی شروع می‌شود، آموزش تفکر نیز از خردسالی شروع می‌شود. بااهمیت‌ترین عامل موفقیت توانایی برای کنار آمدن با مردم داشتن روابط بین فردی بر اساس اصول صحیح با دیگران است. با توجه اهمیت روابط انسانی می‌توان آن را به لحاظ رفتاری در موارد، مطالعه‌ی رفتار انسان و انگیزه‌های وی در ارتباط با علم نفوذ مثبت در رفتار انسان‌ها و توانایی کسب نتایج دلخواه در ارتباط با دیگران قرار داد (صمصام شریعت، ۱۳۹۰).

از طرف دیگر یکی از خصوصیت فردی نوجوانان باورهای غیرمنطقی است. باورهای غیرمنطقی از نظر آلیس فرد ضمن قبول نکردن واقعیت و جذب شدن در فرآیند افکار غیرمنطقی در برتری جویی مفرط خود مبتلا به عوارضی نسبتاً شدیدی می‌شود که اغلب اختلال عاطفی نامیده می‌شود. نظریه‌ی عقلانی - عاطفی - رفتاری آلیس یکی از نظریه‌های شناختی است. این نظریه انواع باورهای غیرمنطقی را به‌عنوان عامل اصلی مشکلات انسان معرفی می‌کند. (فلدمن<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷) معتقد است آلیس ریشه‌ی بسیاری از ناراحتی‌ها و اختلالات رفتاری و روانی انسان را در نوع عقاید و باورهای غیرمنطقی که در مورد جهان پیرامون خود دارد، می‌داند. آلیس معتقد است وقتی حادثه‌ی فعال‌کننده (A) برای فرد اتفاق می‌افتد، او براساس تمایلات ذاتی خود ممکن است دو برداشت متفاوت و متضاد از (A) داشته باشد؛

1. Lipman
2. Feidman

یکی افکار، عقاید و باورهای منطقی و عقلانی و دیگری افکار، عقاید و باورهای غیرمنطقی و داشته باشد؛ یکی افکار، عقاید و باورهای منطقی و عقلانی و دیگری افکار، عقاید و باورهای غیرمنطقی و غیرعقلانی. درحالی که فرد تابع عقاید و باورهای منطقی باشد. به عواقب منطقی دست خواهد یافت و شخصیت سالمی خواهد داشت؛ درحالی که اگر تابع و دستخوش افکار و باورهای غیرمنطقی و غیرعقلانی قرار گیرد، با عواقب غیرمنطقی مواجه خواهد شد که در این حالت فردی است مضطرب و غیرعادی که شخصیتی ناسالم دارد (شفیع آبادی، ۱۳۸۷). ده تفکر یا باور غیرمنطقی یا همان اصول دهگانه آلیس (۱۹۷۰) عبارت‌اند از:

۱) توقع تأیید از دیگران، ۲) انتظارات بیش از حد از خود، ۳) سرزنش کردن خود و دیگران، ۴) واکنش به درماندگی همراه با ناکامی، ۵) بی مسئولیتی هیجانی، ۶) توجه مضطربانه، ۷) اجتناب از مشکل، ۸) وابستگی، ۹) درماندگی در برابر تغییر، ۱۰) کمال‌گرایی (معمدین، ۱۳۸۳). آلیس و هارپر (۱۹۷۵)، ترجمه فیروز بخت، (۱۳۷۷) در مورد تأثیر باورهای غیرمنطقی بر سلامت روانی افراد معتقدند که وجود باورهای غیرمنطقی در درازمدت باعث ایجاد اضطراب می‌شود و فرد به اختلالات روانی مبتلا می‌شود. همچنین آلیس در پژوهش خویش وضعیت یک مراجعه کننده‌ی زن ۲۸ ساله را گزارش داده، نشان می‌دهد که چگونه تحمل ناکامی پایین و خود تحقیری (غیرمنطقی شماره ۲) باعث ایجاد و تشدید یک زندگی کسل کننده می‌شود. باورهای غیرمنطقی در چهار طبقه کلی تجمیع شده‌اند: الزام (این باور، تفکر هسته‌ای در ارزیابی اولیه است که دربرگیرنده بایدها و بایست‌ها و می‌بایدهاست. وجه منطقی این باور به جای باید و الزام به تمایل و علاقه مربوطه می‌شود)؛ فاجعه سازی در این باور فرد رویداد را بدتر و وحشتناک‌تر از چیزی که هست تفسیر می‌کند.

یک باور منطقی ارزشیابی متعادلی از حادثه دارد؛ تحمل اندک برای ناکامی (فرد اعتقاد دارد که قادر به تحمل خیلی چیزها در دیگران و اطراف خود نیست) و باورهای مربوط به ارزش خود (به این معنی است که فرد خود را عمدتاً براساس رفتارها یا ویژگی‌های خاصی

کرده و این معیارها و ملاک‌ها سخت و انعطاف‌ناپذیرند. (مارکوتی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶). تعمیم بیش از اندازه درباره خود، دیگران و جهان شاخص این باور است (لیندر و همکاران، ۱۹۹۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند این باورها در موقعیت‌های مختلفی مانند پیشرفت، ارتباط با دیگران، عملکرد، شغل و سلامتی به کاررفته و بر آن‌ها اثر می‌گذارند (دی لورنزو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). در این راستا، نتایج مطالعات متعددی حاکی از وجود رابطه بین باورهای غیرمنطقی با مشکلات روان‌شناختی مختلفی مانند خلق پایین و افسردگی در نوجوانان (مارکوتی، ۱۹۹۶)، کمال‌گرایی منفی (علیزاده صحرائی، خسروی و بشارت، ۱۳۸۹)، خشم و اضطراب و احساس گناه (دیوید و همکاران، ۲۰۰۲)، افسردگی اساسی (مکاوی، ۲۰۰۵)، روان رنجورگرایی (دیویس، ۲۰۰۶)، اضطراب امتحان (دی لورنزو و همکاران، ۲۰۰۷)، روابط نامناسب زناشویی (سیاوشی و نوابی نژاد، ۱۳۸۴) و نارضایتی شغلی (پورشایگان، حسینیان و یزدی، ۱۳۸۲) بوده‌اند.

بر اساس شواهد موجود این پژوهش کوششی در پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش فلسفه به شیوه مشارکتی بر باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان مؤثر است؟

## روش

پژوهش حاضر، تحقیقی نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی مورد مطالعه شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ بوده است؛ که با بهره‌گیری از روش نمونه‌برداری چندمرحله‌ای تعداد ۵۰ نفر از دانش‌آموزانی که سطح باورهای غیرمنطقی آن‌ها بالاتر از سطح متوسط است انتخاب و به حکم قرعه یک گروه به‌عنوان گروه آزمایش (۲۵ نفر) و یک گروه دیگر تحت عنوان گروه گواه (۲۵ نفر) انتخاب شدند. در مرحله اول هر دو گروه پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز را کامل کردند. سپس در گروه آزمایش متغیر مستقل (آموزش فلسفه به روش مشارکتی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) انجام شد و گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی را

تأثیر آموزش فلسفه به روش پژوهش مشارکتی بر کاهش ...

دریافت نکرد. بعد از مداخله در مرحله پس آزمون هر دو گروه (آزمایش و گواه) پرسشنامه باورهای غیرمنطقی را مجدداً کامل کردند.

ابزار اندازه‌گیری، روایی و پایایی ابزار در ادامه بیان شده است:

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز: این پرسشنامه استاندارد و هنجاریابی شده دارای ۱۰۰ سؤال در ده مقیاس و هر مقیاس از ده سؤال تشکیل شده است. هر مقیاس یکی از باورهای غیرمنطقی نظریه عقلانی-عاطفی را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس‌ها عبارت‌اند از: مقیاس توقع تأیید از طرف دیگران، انتظارات بیش‌ازحد از خود، سرزنش کردن خود، واکنش به ناکامی با درماندگی، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر و کمال‌گرایی (ذوالفقاری مطلق، ۱۳۷۷). درجه‌بندی پرسش‌ها بر پایه مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت بوده است و آزمودنی میزان موافقت یا مخالفت خود را با توجه به درجات مشخص می‌کند. در مقیاس نمره بالا نشان‌دهنده شدت باور غیرمنطقی است. مجموع نمره‌های فرد در پرسش‌های هر خرده مقیاس جمع و مجموع همه خرده مقیاس‌ها یا نمره کل باورهای غیرمنطقی به دست می‌آید. جونز (نقل از زارعی دوست و همکاران، ۱۳۷۶). ضریب پایایی آزمون به وسیله ذوالفقاری مطلق (۱۳۷۷) با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۹۲. خرده مقیاس‌ها بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است.

ابتدا از آمار توصیفی استفاده شد و داده‌های حاصل از پژوهش در جداول مربوطه آورده شد و در بخش دوم تحلیل آماری صورت گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل فرضیه اصلی پژوهش با توجه به ماهیت آن از آزمون (تحلیل کوواریانس بین گروهی) استفاده شد.

#### یافته‌ها

فرضیه اصلی پژوهش: آموزش فلسفه به روش پژوهش مشارکتی بر کاهش باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه تأثیر دارد.

جدول ۱. جدول داده‌های توصیفی باورهای غیرمنطقی قبل و پس از مداخله به تفکیک گروه‌ها

گروه گواه	گروه آزمایش		مرحله	باورهای غیرمنطقی
	میانگین	انحراف معیار		
ضرورت تأیید و حمایت دیگران	۴,۹۶	۵,۲۲۵	قبل از مداخله	۲۷,۱۶
	۴,۸۸	۲,۷۴۹	پس از مداخله	
انتظار بالا از خود	۵,۸۲	۶,۵۳۱	قبل از مداخله	۳۲,۶۰
	۵,۶۸	۴,۴۹۹	پس از مداخله	
تمایل به سرزنش خود	۴,۳۳	۴,۴۹۵	قبل از مداخله	۳۲,۲۸
	۵,۱۹	۳,۳۶۰	پس از مداخله	
واکنش به ناکامی	۴,۲۸	۵,۴۳۱	قبل از مداخله	۲۸,۴۰
	۴,۶۴	۱,۵۰۲	پس از مداخله	
بی‌مسئولیتی عاطفی	۵,۶۰	۵,۰۰۷	قبل از مداخله	۲۴,۳۶
	۵,۸۲	۲,۱۱۵	پس از مداخله	
دل‌مشغولی زیاد همراه با اضطراب	۴,۱۸	۴,۶۴۸	قبل از مداخله	۳۰,۱۲
	۴,۲۰	۴,۰۴۲	پس از مداخله	
اجتناب از مسائل	۳,۰۸	۴,۱۳۳	قبل از مداخله	۲۵,۶۰
	۴,۲۷	۳,۵۳۵	پس از مداخله	
وابستگی	۴,۲۰	۴,۵۱۵	قبل از مداخله	۳۱,۳۲
	۴,۴۷	۳,۱۶۳	پس از مداخله	
ناامیدی نسبت به تغییر	۶,۱۶	۵,۰۷۰	قبل از مداخله	۲۹,۰۴
	۶,۵۳	۲,۰۰۹	پس از مداخله	
کمال‌گرایی	۳,۰۳	۳,۳۱۵	قبل از مداخله	۲۷,۰۸
	۳,۱۳	۲,۸۴۱	پس از مداخله	

با توجه به میانگین‌های مندرج در جدول ۱، تغییری در نمرات مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی قبل و پس از مداخله در بین گروه گواه دیده نمی‌شود. ولی در بین افراد گروه آزمایش بهبود نمرات مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی پس از مداخله و آموزش فلسفه قابل مشاهده است به نحوی که همه مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی بعد از مداخله کاهش پیدا کرده است.

تأثیر آموزش فلسفه به روش پژوهش مشارکتی بر کاهش ...

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس اثرات آموزش فلسفه به روش پژوهش مشارکتی بر کاهش باورهای

غیرمنطقی دانش‌آموزان

شاخص	SS مجموع	Df درجه	MS میانگین	آماره آزمون	ضریب تغییر
منبع تغییرات	مجذورات	آزادی	مجذورات	F	p
باورهای غیرمنطقی	۴۷۶۵,۴۲۳	۱	۴۷۶۵,۴۲۳		
گروه	۲۴۲۱۵,۰۷۳	۱	۲۴۲۱۵,۰۷۳	۹۳,۹۷۱	۰/۰۰۱
خطا	۱۲۱۱۱,۲۹۷	۴۷	۲۵۷,۶۸۷		۰/۶۶۷
کل	۳۷۶۳۰,۹۱۰,۰۰۰	۵۰			

با توجه به اطلاعات جدول ۲ و بر اساس نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثرات آموزش فلسفه به روش پژوهش مشارکتی در کاهش باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان معنی‌دار بوده است ( $F=93/9$  و  $P=0/001$ ). در ضمن میزان این تفاوت؛ یعنی ضریب تغییر اِتا برابر  $0/667$  شده است یعنی حدود  $66/7$  درصد از تغییرات و کاهش باورهای غیرمنطقی گروه آزمایش در اثر آموزش فلسفه به روش پژوهش مشارکتی بوده است. بنا بر شواهد فوق فرضیه اصلی پژوهش پذیرفته می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش فلسفه بر مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی پرداخته است، به عبارتی در فرضیه اصلی، پژوهشگر به دنبال وجود تفاوت در باورهای غیرمنطقی بین دو گروه آزمایش و گواه است که نتایج حاکی از تأیید این فرضیه است بدین صورت که نمرات پس‌آزمون باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان در گروه آزمایش به‌طور معناداری پایین‌تر از نمرات پس‌آزمون باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان در گروه گواه است این تفاوت در خرده مقیاس‌های انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش خود، واکنش به ناکامی، دل‌مشغولی زیاد همراه با اضطراب، اجتناب از مسائل، وابستگی، ناامیدی نسبت به تغییر و کمال‌گرایی بوده، اما خرده مقیاس‌های ضرورت تأیید و حمایت دیگران و بی‌مسئولیتی عاطفی تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل یافت نشد. باین‌وجود با توجه با سایر یافته‌ها می‌توان گفت که برنامه آموزش فلسفه باعث کاهش باورهای غیرمنطقی در نوجوانان شرکت‌کننده در پژوهش

شده است. آموزش فلسفه تمام ابزارهای لازم برای گذار از باور غیرمنطقی به باور منطقی را در اختیار فرد قرار می‌دهد. این یافته با اکثر یافته‌های حاصل در این زمینه همسوست که از این میان می‌توان به لیپمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۸)؛ کامینگز<sup>۲</sup> (۱۹۸۱)؛ شلقر و همکاران<sup>۳</sup> (۱۹۸۷)؛ ویلیامز نقل از تریکی و تاپینگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۶)؛ ساسویل<sup>۵</sup> (۱۹۹۴) اشاره کرد. همچنین پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور نیز توانایی این آموزش را در بهبود توانایی استدلال در نوجوانان مورد تأیید قرار داده است که با یافته‌های این پژوهش همسو است صفایی مقدم و همکاران (۱۳۸۵)؛ مرعشی و همکاران (۱۳۸۶)؛ ناجی و قاضی نژاد (۱۳۸۶). با توجه به نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر و پژوهش‌های پیشین که همگی در یک راستا می‌باشند، می‌توان بر اهمیت آموزش فلسفه در دوره نوجوانی تأکید کرد. همان‌گونه که دوره نوجوانی به سبب بروز مسائل خاص، بعضی اوقات با نوعی سردرگمی همراه است با کاهش عزت‌نفس، خود کم بینی و خودپنداری‌های منفی، باورهای غیرمنطقی و عدم پذیرش مسؤلیت ... همراه است که سبب کاهش فعالیت‌های طبیعی و تعاملات اجتماعی می‌شود؛ بنابراین به وسیله‌ی آموزش می‌توان با تأثیر در باورهای غیرمنطقی، خود کم بینی، به نوجوان می‌توان وی را برای یک زندگی مطلوب یاری کرد.

فلسفه وجودی این برنامه آموزش دادن راه‌های صحیح اندیشیدن به دانش آموزان است. این برنامه‌ها به دانش آموزان کمک می‌کند تا به تدریج که برای حل مشکلاتشان تلاش می‌کنند، از فرایندهای تفکر آگاه شوند. این آگاهی مهم است، چراکه به نظر می‌رسد دانش آموزان را برای تجدیدنظر در شیوه و محتوای تفکر خود آماده می‌کند و با قرار دادن شقوق مختلف یک مسئله در برابر دانش آموزان آن‌ها را قادر می‌کند دست از شیوه‌های قبلی تفکر خود بردارند و روش‌های جایگزین را که سالم تر و کارآمدتر هستند برگزینند. لذا نوجوانان بر طبق سطوح شناختی خودشان قوانینی را که بر تفکر منطقی جا کم است، خواهند آموخت. در واقع در این پژوهش هدف آموزش فلسفه محقق شده است چراکه هدف

1. Lipman
2. Cummings
3. Schlefer
4. Trickey, S., & Topping,
5. Saseeville



موردنظر در برنامه آموزش فلسفه به روش مشارکتی این است که نوجوانان به انسان‌هایی متفکرتر، انعطاف‌پذیرتر، منطقی‌تر تبدیل شوند. در راستای نتایج فوق پیشنهاد می‌گردد آموزش فلسفه و تفکر فلسفی به کودکان از طریق پژوهش مشارکتی موقعیتی را به دست خواهد داد تا کودکان ضمن درک بهتری که از مجهولات خود به دست می‌آورند در کشف پاسخ‌ها مشارکت فعال کرده و با درک لذت دانستن، اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا می‌کنند. فراهم کردن چنین فرصتی با استفاده از روش پژوهش مشارکتی که با بحث و گفتگو همراه است نه فقط در جهت درک عقاید دیگران بلکه برای کشف و ابداع عقاید و ایده‌ها و روشن کردن ارزش‌بازنمایی و بحث خود اصلاح‌گری به منظور بالا بردن فهم و حل مشکلات آتی آنان مفید خواهد بود؛ و با استفاده از روش گفتگو و فن پرسشگری در پژوهش مشارکتی، کودکان به عقاید و اندیشه‌های دیگران احترام می‌گذارند و درعین حال به تفکر درباره تفکر، سخن و کردارشان تشویق می‌شوند.

## منابع

- آلیس، آ. و هارپر، ر. (۱۹۷۵). *زندگی عاقلانه*. ترجمه مهرداد فیروز بخت. (۱۳۷۷). تهران: رشد.
- پورشایگان، م.، حسینیان، س. و یزدی، م. (۱۳۸۲). رابطه باورهای غیرمنطقی با میزان رضایت شغلی مشاوران دبیرستان‌های شهر تهران. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴ (۱۴)، ۵۵-۶۸.
- ذوالفقاری مطلق، م. (۱۳۷۷). *بررسی اثربخشی درمان منطقی هیجانی بر افسردگی و روابط بین فردی نامتعادل ناشی از تعارض زناشویی (مطالعه موردی)*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد بالینی، انستیتو روان‌پزشکی تهران
- سیاوشی، ح. و نوابی نژاد، ش. (۱۳۸۴). رابطه بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیرمنطقی دبیران دبیرستان‌های ملایر، *تازه‌های پژوهش مشاوره*، ۴.
- شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۸۷). *فنون و روش‌های مشاوره*. نشر: مقدمه، تهران.
- صمصام شریعت، م. (۱۳۹۰). *توانمندی‌های روابط بین فردی*. تهران: قطره.

علیزاده صحرائی، ا - ه. خسروی، ز. و بشارت، م - ع. (۱۳۸۹). رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر. *مطالعات روان‌شناختی*، ۶(۱)، ۹-۴۲.

## References

- Dilorenzo, T., David, & Montgomery, GH. (2007). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *personality and Individual Differences*, 42 (2), 765 - 776.
- Feidman, R. S. (1987). *Understanding psychology*. New York: Mc Graze Hill.
- Lipman. M. (2003). *Thinking in education*, New York: Cambridge University Press.
- Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31, 935 - 954.

