



مرادی شهربابک، فاطمه؛ قنبری هاشم آبادی، بهرام علی؛ آقامحمدیان شهرباب، حمیدرضا (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر افزایش میزان عزت نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی*، ۱۱ (۲)، ۲۳۸-۲۲۷.

بررسی اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر افزایش میزان عزت نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد

فاطمه مرادی شهربابک^۱ - بهرام علی قنبری هاشم آبادی^۲ - حمیدرضا آقا محمدیان شهرباب^۳
تاریخ دریافت: تاریخ پذیرش:

چکیده

این پژوهش با هدف مطالعه اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی در جهت افزایش میزان عزت نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی انجام پذیرفت. پژوهش حاضر کاربردی و از نوع آزمایشی (به صورت پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل) است. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان مراجعه کنندگانی که به کلینیک دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی مراجعه کرده بودند، با توجه به ملاک نمره عزت نفس پایین (کمتر از نقطه برش ۲۳) در آزمون عزت نفس کوپراسمیت، ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و گواه گمارش شدند. نتایج تحلیل آماری آزمون آدر پیش آزمون تفاوت معناداری را در میزان عزت نفس دو گروه نشان نداد. سپس در گروه آزمایش مداخله واقعیت درمانی به شیوه گروهی به صورت ۸ جلسه هفتگی درمان اجرا شد. بعد از اتمام دوره، به منظور سنجش میزان تغییر متغیر وابسته (میزان عزت نفس)، مجدداً آزمون مذکور به عنوان پس آزمون در هر دو گروه اجرا شد. نتایج تحلیل آماری تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه‌گیری مکرر به تأیید فرضیه پژوهش (با ارزش معناداری $p < 0/001$) در مرحله پس آزمون انجامید. جهت بررسی تداوم اثربخشی مداخله درمانی پس از گذشت ۴۵ روز، آزمون مذکور در گروه آزمایش اجرا شد. نتایج نشان داد تفاوت بین مرحله پیگیری و مرحله پس آزمون در جهت کاهش معنادار شده است چنین به نظر می‌رسد که اثر واقعیت درمانی در این گروه تداوم نداشته است.

واژه‌های کلیدی: گروه درمانی، واقعیت درمانی، عزت نفس.

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی - moradifl@mums.ac.ir

^۲ استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

^۳ استاد دانشگاه فردوسی مشهد

مقدمه

عزت نفس^۱ واژه‌ای است که در محاوره‌های عمومی و روان‌شناسی کاربرد بسیار گسترده‌ای دارد و به احساس فرد نسبت به ارزشمندی و تایید او نسبت به خودش مربوط است (بلاسکوویچ و توماکا^۲، ۱۹۹۱ و ساسون^۳، ۲۰۰۷). پرکاربردترین تعریف از عزت نفس تعریفی است که روزنبرگ^۴ در سال ۱۹۶۵ ارائه کرده است: "نگرش مطلوب و نامطلوب نسبت به خود" (به نقل از جان و مک آرتور^۵، ۲۰۰۴). بنابراین احساس ارزشمندی بر تمام جوانب زندگی افراد و همچنین نگرش آنها نسبت به توانایی‌هایشان تاثیر دارد. عزت نفس و مفهوم خود ارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت فرد است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری، ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خود ارزشمندی دارد. امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری از قبیل کمرویی و گوشه‌گیری، لجبازی و پرخاشگری، و تنبلی، ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس، تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های فردی و اجتماعی به عنوان اولین یا مهمترین گام مورد توجه قرار می‌گیرد. (بیابانگرد، ۱۳۷۳).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین عزت نفس بالا و ویژگی‌های شخصیتی مثبت در افراد رابطه وجود دارد. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، دارای ویژگی‌هایی چون پختگی روانی، ثبات، واقع‌گرایی، آرامش، توانایی بالا در تحمل ناکامی و شکست می‌باشند. در حالی که افرادی که عزت نفس پایینی دارند از چنین ویژگی‌هایی برخوردار نیستند (هال و رو^۶، ۱۹۹۱). عزت نفس بالا با ویژگی‌های روانشناختی مطلوب مثل دقت ادراکی (استگر و سیمونز^۷، ۱۹۷۳)، سازگاری بهتر با پیری (کارپ و کارپ^۸، ۱۹۸۰)، کارپ^۹، ۱۹۸۰)، هم‌رنگی کمتر (سینگ و باگالپور^{۱۰}، ۱۹۷۲) و انعطاف‌پذیری نقش جنسی (داسک^{۱۱}، ۱۹۸۰) (داسک^{۱۱}، ۱۹۸۰) رابطه دارد (به نقل از بدنر و پترسون^{۱۱}، ۱۹۶۱).

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

¹. Self esteem

². Blascovich, J & Tomaka, J

³. Sassoon, E.

⁴. Rosenberg, A.

⁵. John, D & MacArthur, C.

⁶. Hall, L & Row, A.

⁷. Stegler, A. & Simmons, H.I.

⁸. Carp, M & Carp, J.

⁹. Singon, R. & Bhaglapur

¹⁰. Dusk, H.

¹¹. Bedner, R.L & Peterson, P.L

ماکسول و براوس^۱ (۱۹۹۲) به نقل از نقل از نصری (۱۳۸۳) در پژوهشی رابطه افسردگی و پرخاشگری را با عزت نفس در ۲۷ جوان بزهکار بررسی کردند. نتایج نشان داد بین افسردگی و پرخاشگری با عزت نفس پائین رابطه معناداری وجود دارد. هرمان^۲ (۲۰۰۰) در تحقیقی که بر روی دانشجویان دانشگاه اوهایو^۳ انجام داد به این نتیجه رسید که افراد با عزت نفس پائین راحت‌تر به افسردگی مبتلا می‌شوند و همچنین مطرح کرد که خود عزت نفس پائین می‌تواند منجر به افسردگی گردد. دب^۴ (۲۰۰۹) نیز در تحقیقی که بر روی ۱۱۸ بیمار افسرده انجام شد به این یافته دست یافت که عزت نفس بیماران افسرده نسبت به افراد عادی به طور معناداری پایین‌تر است. در این پژوهش، زنان افسرده نسبت به مردان افسرده عزت نفس پایین‌تری داشتند.

همچنین پژوهش‌هایی وجود دارند مبنی بر اینکه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد. از جمله اومالی و بچمن^۵ (۱۹۷۹) به نقل از بارون^۶ (۱۹۹۱) در پژوهش‌های خود دریافتند افراد با عزت نفس پائین در مقایسه با افراد با عزت نفس بالا، در مدرسه، نمرات کمتری می‌گیرند

همان‌گونه که در پژوهش‌ها اشاره شد عزت نفس پائین به طور چشمگیری با نشانه‌های مرضی همبسته است و با بسیاری از مسایل و مشکلات بهداشت روانی رابطه دارد و معمولاً به آسیب‌های روانی منجر می‌گردد (سیلوارستون^۷ (سیلوارستون^۷ به نقل از هال و تریر^۸، ۲۰۰۳).

بیشتر تحقیقات انجام شده در زمینه عزت نفس توصیفی است و تحقیقات مداخله‌ای اندکی در این زمینه صورت گرفته است. به عنوان نمونه می‌توان به پژوهش مک مانوس^۹ (۲۰۰۹) اشاره کرد که با انجام مطالعه موردی بر روی آزمودنی با عزت نفس، پس از درمان شناختی رفتاری به این نتیجه رسید که این درمان با تغییر در افکار و باورهای فرد، منجر به افزایش میزان عزت نفس و کاهش میزان افسردگی و اضطراب آزمودنی گردیده است. بنابراین با توجه به اهمیت عزت نفس و نقش کلیدی آن در سلامت روان و اینکه تعداد مداخلات انجام شده در این حوزه محدود بوده است، لازم است تا درمانی کارآمد و مطلوب برای افزایش میزان عزت نفس به کار رود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

¹. Makswel,N. & Brows,G

². Hermann,A.D

³. Ohayoo

⁴. Deb.S.

⁵. Omally,B.M & Bachman,J.G.

⁶. Baron,R.

⁷. Silvareston,P.H

⁸. Hall.PI & Tarrier,N

⁹. Mc Manus,F

واقعیت‌درمانی^۱ گلاسر^۲ یکی از مداخلات درمانی رایج در حوزه روانشناسی شناختی در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود. در این شیوه درمان مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به هویت توفیق که ارتباط مستقیمی با عزت نفس دارد مورد تاکید است (کاترین^۳، ۲۰۰۸). کیم^۴ (۲۰۰۹) در پژوهشی که بر روی بیماران اسکیزوفرنی بستری شده (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه) که در یکی از بیمارستان‌های روانی در کره جنوبی انجام داد، به این یافته رسید که واقعیت‌درمانی باعث ایجاد تغییرات مثبت در مولفه‌های کنترل درونی، عزت نفس، و مقابله با استرس گردیده است.

گلاسر (۱۳۸۲)، هویت را آن تصویری می‌داند که فرد از خودش دارد و بوسیله آن احساس موفقیت یا عدم موفقیت نسبی می‌کند. در آغاز، هویت تمام افراد، هویت توفیق است ولی مقارن با سن ۴ یا ۵ سالگی که همزمان با سن مدرسه رفتن است، هویت شکست نیز ظاهر می‌گردد؛ زیرا در این سن و سال است که فرد به ایجاد و توسعه مهارت‌های اجتماعی، گویایی، عقلانی و تفکری می‌پردازد و اگر شخص نتواند ارزیابی درستی از خود داشته باشد و فقط به ارزشیابی دیگران توجه کند هویت شکست در او شکل می‌گیرد. وی همچنین معتقد است که علت رنج، گوشه‌گیری و اختلاف روانی مثل افسردگی عدم توانایی فرد در به دست آوردن راه‌های موفقیت‌آمیز کسب هویت توفیق است. مطالعات اینگرام و هینکل^۵ (۱۹۹۰) و هریس^۶ (۱۹۹۵) به نقل از بدنر و پترسون (۱۹۹۶) بر آموزش مسئولیت‌پذیری در بیماران افسرده و دانش‌آموزان نشان دهنده کاهش افسردگی و افزایش مسئولیت‌پذیری در آزمودنی‌ها بوده است. از جانب دیگر ادبی (۱۳۷۹) در پژوهشی که بر روی نوجوانان انجام داده است به این نتیجه رسید که افرادی که به هویت توفیق رسیده‌اند از سلامت روان بالایی برخوردارند و عزت نفس بالایی نیز دارند.

گلاسر (۲۰۰۸) بیان می‌دارد: افراد برای برخوردار شدن از احساسات بهتر نسبت به خود و زندگی باید پذیرای مسئولیت باشند. بر اساس نظریه انتخاب، هر موجود آدمی از ۵ نیاز اساسی برخوردار است که عبارتند از: ۱- تعلق خاطر و رغبت اجتماعی (عشق) ۲- پیشرفت و قدرت ۳- آزادی ۴- تفریح ۵- نیاز به بقا.

^۱. Reality therapy

^۲. Glasser, W

^۳. Caterin, L

^۴. Kim, J.

^۵. Ingram & Hinkle

^۶. Harris, P

بر اساس همین نظریه هر فرد، زمانی می‌تواند احساس توانمندی و اعتماد و احترام به خویش و در نهایت احساس شادمانی کند که بتواند نیازهای اساسی خود را بطور مؤثر برآورده سازد و باور کند که سر رشته امور زندگی‌اش در دست خودش است و خود می‌تواند شرایط بهتری برای خود فراهم سازد. وی در مطالعاتی که بر روی زوجها انجام داده است شناسایی نیارهای اساسی و تامین مؤثر این نیازها را در رضایت‌مندی آنها مهم می‌داند. پترسون^۱، چانگ^۲ و کولینز^۳ (۱۹۹۵) بر تامین نیازهای اساسی دانشجویان پژوهشی انجام دادند و دریافتند پس از جلسات مشاوره واقعیت درمانی و آموزش نظریه انتخاب، ارضای نیازهای اساسی گروه آزمایش افزایش پیدا کرده است (به نقل از بندر و پترسون، ۱۹۹۶).

هدف واقعیت درمانی، پرورش قبول مسئولیت در فرد و ایجاد هویتی موفق است. فرد بایستی رفتاری را که در صدد اصلاح آن است، شناسایی کند، تمام توجه خود را به آن معطوف سازد و عذر و بهانه ای برای رد مسئولیت خود نیاورد. در این رویکرد تلاش می‌شود تا فرد اهداف کوتاه مدت و دراز مدت زندگی خود را بشناسد. با صراحت آن‌ها را تعریف کند. راه‌های رسیدن به اهدافش را ارزیابی نماید. از بین آن‌ها روش‌هایی را که به نتایج مطلوب‌تری خواهد انجامید انتخاب کند و احساس مثبت‌تری را نسبت به خود تجربه نماید (شفیع آبادی، ۱۳۸۴). مطالعات هانیمان^۴ (۱۹۹۰)، چانس^۵ و همکارانش (۱۹۹۰) و بلاک^۶ (۱۹۹۴) به نقل از کیم^۷ (۲۰۰۲) بر معتادین و زندانیان نشان می‌دهد که در ادراک خود و خودپنداره آزمودنی‌ها، پس از دریافت واقعیت درمانی بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد.

با توجه به آنچه مطرح شد، به نظر می‌رسد که این نوع درمان برای افزایش میزان عزت نفس مؤثر است. به منظور رفع محدودیت‌های روان درمانی فردی از جمله هزینه بالا، کمبود درمانگران با کفایت و آموزش دیده و همچنین میزان زمان مورد نیاز و با در نظر گرفتن مزیت‌های روان درمانی گروهی مثل پیوستگی گروهی، بینش و یادگیری‌های ناشی از تعامل، عمومیت به معنی داشتن درد مشترک و تسهیل تخلیه هیجانی، رویکرد درمانی خاصی به صورت گروهی در مورد مراجعان به کار گرفته شد (صاحبی و جمعه پور، ۱۳۸۲).

¹. Peterson, J.

². Chang, R.

³. Coulinse J. C.

⁴. Haniman, F.

⁵. Chance, N. A.

⁶. Black, K. L.

⁷. Kim, Hee.

روش پژوهش

روش، جامعه آماری، حجم نمونه، روش نمونه‌گیری، ابزار پژوهش، روش گردآوری و روش تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش

برای اعلام برگزاری واقعیت‌درمانی گروهی در یک بازه ۲۵ روزه در تمام دانشکده‌های دانشگاه فردوسی و خوابگاه‌های دانشجویی فجر و پردیس اطلاعیه‌هایی نصب شد و با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی ۸۳ نفر نام‌نویسی شدند.

جامعه آماری پژوهش حاضر را دانشجویانی تشکیل می‌دهند که در بازه زمانی ۱۵ فروردین تا ۱۰ اردیبهشت ماه ۱۳۸۶، برای افزایش عزت‌نفس خود به کلینیک روانشناسی بالینی و مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه فردوسی مشهد مراجعه کرده‌اند.

در این مرحله، آزمون عزت‌نفس کوپر اسمیت بر روی افرادی که نام‌نویسی کرده بودند، اجرا شد. در طرح پژوهشی طباطبایی و همکاران (۱۳۷۴) به نقل از حجت‌خواه (۱۳۷۵) بر اساس نمره میانگین و انحراف استاندارد $30/4$ و $7/21$ ، نقطه برش ۲۳ برای این آزمون بدست آمده است. طبق نظر کاپلان و سادوک^۱ (۱۹۹۸) شرکت‌کنندگان در گروه می‌توانند از ۳ تا ۱۵ نفر باشند اما اکثر درمانگران ۸-۱۲ نفر را برای شرکت در گروه پیشنهاد کرده‌اند. در این پژوهش برای اینکه نمونه معنادار باشد از ظرفیت حداکثر ۱۵ نفر برای هر گروه استفاده شد. این تعداد برای در نظر گرفتن افت آزمودنی نیز مطلوب است. انتخاب نمونه مورد پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان این مراجعه‌کنندگان انجام شد. پس از اجرای آزمون با توجه به نقطه برش و مصاحبه بالینی که با افراد حین تکمیل پرسشنامه صورت گرفت، از بین ۸۳ نفر ۳۰ نفر که نمره عزت‌نفسشان پایین‌تر از نقطه برش بود، انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه به طوری که در هر گروه ۱۵ نفر قرار گیرد، گمارش شدند. انتخاب این تعداد آزمودنی برای هر گروه به این دلیل صورت گرفت که قرار بود درمان مورد نظر به شیوه گروهی اجرا شود.

ابزار پژوهش و پایایی^۱ و روایی^۲ آن

مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت: کوپر اسمیت (۱۹۶۷) مقیاس عزت نفس خود را براساس تجدید نظری که بر روی مقیاس "راجرز و دیموند" در (۱۹۵۴) انجام داد، تهیه کرد. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن یعنی شماره‌های ۴۸، ۴۱، ۳۴، ۲۷، ۲۰، ۱۳، ۶، ۵۵ دروغ سنج است. در مجموعه ۵ ماده آن به ۴ خرده مقیاس عزت نقش کلی، عزت نفس اجتماعی همسالان، عزت نفس خانوادگی (والدین) و عزت نفس تحصیلی تقسیم شده است. شیوه نمره گذاری این آزمون به صورت ۱۰۰ است؛ به این صورت که ماده شماره ۳۶، ۳۲، ۳۰، ۲۹، ۲۸، ۲۴، ۲۳، ۲۱، ۱۹، ۱۸، ۱۴، ۱۰، ۵، ۴، ۲، ۴۵، ۴۷، ۵۷ پاسخ بله یک نمره، پاسخ خیر نمره صفر میگیرد و بقیه سؤالات معکوس است یعنی پاسخ خیر آنها یک نمره و پاسخ بله نمره صفر میگیرد. بدیهی است حداقل نمره‌ای که یک فرد ممکن است بگیرد صفر و حداکثر نمره ۵۰ خواهد بود چنانچه پاسخ دهنده از ۸ ماده دروغ سنج بیش از ۴ نمره بیاورد بدان معناست که نتیجه آزمون قابل اعتماد نیست و آزمودنی سعی کرده است که خود را بهتر از آن چه هست جلوه دهد.

نیسی (۱۳۶۳) به نقل از حجت خواه (۱۳۷۵) این پرسشنامه را نخست ترجمه و سپس برای آن ضرایب پایانی و روایی را محاسبه کرد. میزان روایی آزمون که از طریق همبستگی میان نمره‌های این آزمون با معدل سال آخر ۲۳۰ دانش آموز دختر و پسر بدست آمده بود، برای پسران ۹۶٪ و برای دختران ۷۱٪ است و میزان پایایی نیز با روش آزمون - باز آزمون برای پسران ۹۰٪ و برای دختران ۹۲٪ بدست آمد. روش درمانی مبتنی بر نظریه واقعیت درمانی شامل این مراحل و تکنیک‌ها بود: (۱) بیان مقدمه کوتاهی از واقعیت درمانی (۲) بیان اهداف گروه و بررسی انتظارات اعضای گروه (۳) بیان یک جمله مثبت نسبت به عضو دیگر جهت شروع ایجاد خودپنداره مثبت (۴) نوشتن سیاهه‌ای از نمی‌توانم‌ها و تدفین آن‌ها و جایگزینی واژه می‌توانم و تلاش خواهم کرد در محاورات روزانه (۵) تاکید بر تفاوت‌ها و شباهت‌های بین اعضا (۶) معرفی نیازهای اساسی (۷) تهیه سیاهه‌ای از نیازها و اولویت بندی آن‌ها و چگونگی ایجاد راه‌های سالم در تامین آن‌ها با در نظر گرفتن توانایی‌ها و امکانات خودشان (۸) آموزش نظریه انتخاب و توضیح ماشین رفتار کلی و مولفه‌های آن (شناخت، عمل، احساس و فیزیولوژی) و نقش افراد در حرکت ماشین رفتارشان به سوی اهدافشان (۹) ترسیم اهداف واقع بینانه و قابل دسترس (۱۰) ارزیابی توانایی کنترل خویشتن، تقویت جنبه‌های مثبت خود (۱۱) توصیف و بیان جهان کیفی و جهان عینی (۱۲) استفاده از پیوستار میزان احساس

رضایت در هر روز برای ارزیابی پیشرفت خود. لازم به ذکر است که محتوای جلسات هفتگی را گفتگو و بیان احساسات، آموزش و بحث گروهی، تمرین و ارائه تکلیف تشکیل می‌داد.

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های آزمایشی است که به صورت طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. متغیر مستقل این پژوهش واقعیت درمانی و متغیر وابسته میزان عزت نفس می‌باشند. بر اساس سرمد (۱۳۷۹) و گال (۱۳۸۳) یکی از روش‌های آماری صحیح که می‌توان برای تجزیه و تحلیل نتایج حاصل از اجرای این طرح بکار برد، تحلیل واریانس دو عاملی (عوامل گروه و زمان) با اندازه گیری مکرر (به دلیل سه مرحله اجرای آزمون) است که نسبت به آزمون T استودنت معتبرتر می‌باشد.

با انجام آزمون آماری T مستقل از عدم وجود تفاوت معنادار در بین گروه آزمایش و کنترل اطمینان حاصل شد. سپس مداخله درمانی به مدت ۱۶ ساعت که به صورت ۸ جلسه هفتگی واقعیت درمانی به شیوه گروهی به منظور افزایش میزان عزت نفس طراحی شده بود، اجرا شد. به افراد گروه کنترل گفته شد که بعد از آزمون مرحله اول، دو ماه بعد نیز از آن‌ها آزمون‌هایی گرفته خواهد شد و علاوه بر آن، می‌توانند در جلسات گروه درمانی اختیاری شرکت نمایند.

درمانگران این پژوهش دارای تخصص دکترای مشاوره و کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی بودند. در طول دوره درمان ۴ نفر ریزش داشتند. به این ترتیب در مرحله تجزیه و تحلیل برای همسان بودن تعداد آزمودنی‌ها، ۴ نفر از گروه گواه حذف شدند. در پایان مرحله درمان، آزمون ذکر شده مجدداً برای هر دو گروه تکرار شد.

یافته های پژوهش

فرضیه تحقیق: واقعیت درمانی به شیوه گروهی در مقایسه با گروه کنترل بطور معناداری موجب افزایش میزان عزت نفس می‌شود.

برای بررسی این نکته که آیا بین میانگین نمرات عزت نفس در دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش‌آزمون تفاوتی هست یا خیر، این میانگین‌ها با استفاده از روش آماری آزمون T برای گروه‌های مستقل مورد مقایسه قرار گرفت.

نتایج ارائه شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که بین میانگین‌ها تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود ($P < 0/05$).

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، واریانس نمره‌های عزت‌نفس گروه‌ها در پیش‌آزمون

سطح معناداری	T	درجه آزادی	گروه گواه		گروه آزمایش		وضعیت
			انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۰/۳۷	۰/۹۱۷	۲۰	۵/۲۱	۱۶/۲۸	۶/۳۶	۱۸/۴۵	پیش‌آزمون

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی اثرات تعاملی دو متغیر زمان و گروه در نمره عزت‌نفس

سطح معناداری	نسبت	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص متغیر
۰/۰۱۷	۶/۷۴۷	۲۶۴/۵۸۴	۱	۲۶۴/۵۸۴	گروه
۰/۰۰۰	۱۷/۲۷۹	۲۳۴/۶۰۶	۲	۴۶۹/۲۱۲	زمان
۰/۰۰۰	۹/۸۳۴	۱۳۳/۵۱۵	۲	۲۶۷/۰۳۰	گروه زمان

در این جدول منظور از گروه، گروه آزمایش و گواه است و منظور از زمان پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری می‌باشد. با توجه به اینکه شاخص F حاصل از تعامل دو متغیر (۹/۸۳۴) با درجه آزادی (۱) در سطح ۰/۹۹ معنادار است بنابراین اثر تعاملی دو متغیر معنادار است و مشخص می‌گردد که واقعیت درمانی به شیوه گروهی در افزایش معنادار میزان عزت‌نفس در گروه آزمایش موثر بوده است. به این ترتیب فرضیه مورد نظر تایید می‌گردد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پس‌آزمون-پیگیری

سطح معناداری	نسبت	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص متغیر
۰/۰۰۱	۱۵/۵۶۴	۵۳۰/۱۸۲	۱	۵۳۰/۱۸۲	پیش‌آزمون-پس‌آزمون
۰/۰۲۱	۶/۳۰۴	۱۷۴/۷۲۷	۱	۱۷۴/۷۲۷	پس‌آزمون-پیگیری

نمرات عزت‌نفس آزمودنی‌ها در مرحله پیگیری نسبت به نمرات عزت‌نفس آزمودنی‌ها در مرحله پس‌آزمون به طور معناداری کاهش یافته است و همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است با توجه به اینکه شاخص F (۶/۳۰۴) حاصل از تعامل دو مرحله (پس‌آزمون و پیگیری) با درجه آزادی (۱) در سطح ۰/۹۵ در جهت کاهش معنادار است بیانگر آن است که این نوع درمان در مرحله پیگیری اثربخش نبوده

است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر افزایش میزان عزت‌نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی صورت پذیرفت. همانطور که از نتایج بررسی‌ها در جدول ۲ برمی‌آید درمان مذکور، میزان عزت‌نفس دانشجویان را به طور معناداری بیش از گروه گواه افزایش داده است.

یافته‌های این پژوهش با مطالعه‌های اومالی و بچمن (۱۹۷۹)، و سلی (۱۹۸۸)، هانیمن (۱۹۹۰)، چانس و همکارانش (۱۹۹۰)، ماکسول و براوس (۱۹۹۲)، پترسون، چانگ و کولینز (۱۹۹۵)، هریس (۱۹۹۵)، هرمان^۱ (۲۰۰۰)، کادنا (۲۰۰۷)، گلاسر (۲۰۰۸)، دب^۲ (۲۰۰۹)، نوثرث (۲۰۰۹)، کیم (۲۰۰۹) و مک مانوس (۲۰۰۹) همسو می‌باشد. به عنوان مثال، نتایج پژوهش دب (۲۰۰۹) بر بیمار افسرده نشان داد که عزت‌نفس بیماران افسرده نسبت به افراد نرمال به طور معناداری پایین‌تر است.

در این تحقیق زنان افسرده نسبت به مردان افسرده عزت‌نفس پایین‌تری داشتند کیم (۲۰۰۹) در پژوهشی که بر روی بیماران اسکیزوفرنی انجام داد به این نتیجه رسید که واقعیت‌درمانی باعث ایجاد تغییرات مثبت در مولفه‌های کنترل‌درونی، عزت‌نفس و مقابله با استرس گردیده است.

در تبیین یافته‌های ذکر شده می‌توان به این موارد اشاره کرد: همانطور که در پژوهش‌ها نشان داده شد، عزت‌نفس با مولفه‌هایی از قبیل مسئولیت‌پذیری و کنترل‌درونی همبستگی بالایی دارد. چنانچه افراد تصور مثبت و واقع‌بینانه‌ای نسبت به خودشان داشته باشند، احساس ارزشمندی را تجربه می‌کنند.

یکی از دلایلی که باعث شده نمرات گروه آزمایش پس از ۸ جلسه مداخله افزایش یابد آن است که در طی این جلسات، براساس رویکرد واقعیت‌درمانی به مراجعان آموزش داده شد تا نیازهای اساسی‌شان را شناخته و به طور صحیحی برآورده کنند؛ زیرا ارضای نیازهای اساسی به شیوه صحیح، سبب افزایش میزان عزت‌نفس می‌شود. همچنین در این رویکرد بر تقویت منبع کنترل‌درونی تأکید می‌شود. اینکه افراد بتوانند موفقیت‌ها را به خودشان نسبت دهند و معتقد شوند که تفکر، رفتار و احساسی که تجربه می‌کنند تحت کنترل خودشان است. و چنانچه به این نتیجه رسیدند که رفتارشان، آن‌ها را در جهت ارضای نیازهایشان سوق نمی‌دهد رفتاردیگری را انتخاب و پذیرای مسئولیت پیامد انتخاب خود باشند. بنا براین با توجه به مطالبی که بیان شد و پژوهش‌های انجام شده می‌توان به شناختی از علت افزایش میزان عزت‌نفس

^۱. Hermann, A.D

^۲. Deb.S.

دانشجویان بر اساس رویکرد واقعیت درمانی دست یافت. در مرحله پیگیری این پژوهش نتایج نشان داد که میزان اثربخشی این نوع درمان، کاهش یافته است. از دلایل این امر می‌توان به تعداد کم جلسات (۸ جلسه) و تجربه اندک درمانگر اشاره نمود. لازم به ذکر است که چند تن از آزمودنی‌ها پس از انجام آزمون در مرحله پیگیری، دلیل پائین آمدن نمره عزت نفس خود را در تاثیر خانواده و محیط به عنوان موانع رضای نیازهایشان بخصوص نیاز به قدرت و آزادی دانسته‌اند.

در انتها بایستی اشاره کرد، گرچه بر پایه یافته‌های پژوهشی، رویکرد حاضر از اثربخشی برخوردار می‌باشد، اما بکارگیری شیوه درمانی حاضر در قالب طرح‌های تک آزمودنی و آزمایشی با نمونه‌های بزرگتر ضروری می‌باشد. با توجه به اهمیت عزت نفس در عرصه‌های مختلف زندگی و نقش کلیدی آن در سلامت روان و همچنین مزایای واقعیت درمانی به شیوه گروهی، پیشنهاد می‌شود جهت ارتقاء عزت نفس افراد در حوزه‌های مختلف دیگر از جمله مراکز مشاوره، مدارس و ... از این روش استفاده شود. همچنین این نوع درمان علاوه بر عزت نفس کلی بر عزت نفس تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی نیز مورد بررسی قرار گیرد. یکی از محدودیت‌های این پژوهش کوچک بودن گروه و بالا بودن سطح تحصیلات آزمودنی‌های نمونه است لذا شاید تعمیم یافته‌های پژوهش به جامعه ممکن نباشد.

منابع

- ادبی، راضیه (۱۳۷۹). بررسی رابطه پایگاه هویت و سلامت روانی در اوایل و اواسط نوجوانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی تهران.
- براندن، ناتانیل (۱۳۸۲). *روانشناسی عزت نفس*، ترجمه، مهدی قراچه داغی، تهران: نخستین.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۳). *روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- حجت خواه، محسن (۱۳۷۵)، بررسی و مقایسه سطح اضطراب و عزت نفس در بیماران مضطرب و افراد بهنجار، پایان‌نامه ارشد بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس؛ حجازی، الهه، (۱۳۷۶). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، نشر آگه.
- شفیع آبادی، عبدالله، (۱۳۸۴)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- صاحبی، علی و جمعه پور، حمید (۱۳۸۲). شناخت درمانی گروهی: اصول و روش‌ها، فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی (هیپنوتیزم)، شماره ۲۷ و ۲۸.
- گال، مردیت، بورگ، والتر، گال، جوسین، (۱۳۸۳)، روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی، ترجمه احمد رضا نصر، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.

گلاسر، ویلیام، (۱۳۸۲)، مدارس بدون شکست، ترجمه ساده حمزه ، مؤده حمزه تبریزی، تهران: انتشارات رشد.

نصری، مریم (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر میزان عزت نفس، پایان‌نامه ارشد روانشناسی بالینی ، دانشگاه فردوسی

Baron, R. (1991). A: Self concept and academic achievement ,Investig ating their improvement as discriminator of academic track membership in high school. Canadian Journal of Education.

Bedner, R.L. & Peterson, S.R. (1996): *self – esteem: paradox and innovations in clinical theory and practice*. Washington: American psychology Association.

Blascovich,J.&Tomaka.J(1991), Measure of self esteem . In J.P.Robinson ,p,r.Shaver & L.S.Wrightsmn (Eds). *Measure of personality &social psychology attitude* .Vol 1.

Cadena Christine (2007). Choice therapy & reality therapy: Innovative approach to managing ADHD.

Caterin,I.C. (2008). The effect of reality therapy based group counseling on the self esteem.

Coopersmith, S,(1967)The antecedent of self-esteem. New Yourk:W.H.Freeman.

Deb,Sibnath(2009). Self esteem of depressive patients. *Journal of the India academy of a applied psychology*. Vol 35.no 2-239-244.

Glasser, William. (2008) . station of the mind: New direction for reality therapy. New York.

Glasser, W& Glasser,C(2008):eight lessons for a happier marriage.*New york*

Hal,L & Row,J (1991)). *Journal of educational psychology & psychological Abstoacts*, vol 82. No:9.

Hall, P.L. & Tarrier. N(2003). The cognitive behaviour. treatment of low self esteem a psychotic patient: *a pilot study journal of behaviour research and therapy*

Hermann,A.D (2000). Path models of the relations hips of instrumentality and expressiveness, social self efficacy and self esteem to depressive symptoms in college students .*journal of social and diniacal psychology*. Vol 25 No: 10

John,D &Catherien .T.mac.Arture (2004) Research net work on socie economic status &Health self esteem.

Kaplan, H.I., & Sadock , B.J. (1998). Synopsis of psychiatry: behavioral Science/clinical Psychiatry. *NewYourk: Williams & Wilkins*.

Kim,Hee (2002). The effect of a reality Herapy program an the responsibility for elementary school children in korea/international journal of reality therapy . vol : xyII number J.

Kim,Jeongsoon(2009). Effectivness of reality therapy program for schizophrenic pationet.

Mc manus, Ferda(2009). Cognitive- behaviour therapy for low self esteem; A case example. *Association for behaviour and cognitive therapies publish by Elsevier*.

Nauert, Rick (2009) . Reality therapy for PTSD. *Reviewed by John M Grohal*.