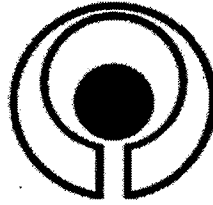


الله أكبر

۱۰۰۲۰۲

۱۷/۱/۱۰۴۲۷۳
۱۷-۱۱۴



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

عنوان

اثر بخشی مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود در افزایش
احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی

استاد راهنما

دکتر سید جلال یونسی

اساتید مشاور

دکتر منوچهر ازخوش

دکتر علی عسکری



۱۰/۱/۱۳۸۷

دانشجو

ساره امیرجان

۱۳۷۸

۱۰۰۳۰۶



دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

تاییدیه اعضای هیات داوران

خانم: ساره امیرجان

بایان نامه: کارشناسی ارشد

در رشته: مشاوره

۸۴۳۹۰۳۹۱۰

به شماره دانشجویی:

تحت عنوان: اثر بخشی مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بر افزایش احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی

با حضور هیات داوران در تاریخ: ۸۷/۰۴/۱۶ دفاع گردید و نمره ۱۹/۲ (نوزده و دو صدم)

به ایشان تعلق گرفت.

با امتیاز عالی

هیات داوران

۱. استاد راهنما:

جناب آقای دکتر جلال یونسی

۲. اساتید مشاور:

۱. جناب آقای دکتر منوچهر از خوش

۲. جناب آقای دکتر علی عسگری

۳. مدیر گروه:

جناب آقای دکتر جلال یونسی

۴. اساتید داور:

۱. جناب آقای دکتر اصغر دادخواه

۲. جناب آقای دکتر فاضل بهرامی خوشکار

۶. نماینده دفتر تحصیلات تکمیلی: سرکار خانم سمانه حسین زاده

اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند.

اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری نیز خوب زندگی می کنند.

اگر زیبا نیستی، برخورد درست با زشتی نیز وجود دارد.

اگر جوان نیستی، همه با چهره پیری مواجه خواهند شد.

اگر تحصیلات عالی نداری، با کمی سواد هم می توان زندگی کرد.

اگر قدرت و مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به تعداد معدودی از انسان هاست.

اما اگر احترام به نفس نداری، متاسف باش چون هیچ نداری.

«گوته»

تقدیم به:

صبر بی مانند مادرم و زحمات وافر پدرم، آنانکه خمیدند تا راست
قامت باشم و سالها رنج را متحمل شدند تا من در آسایش زندگی کنم.
بوسه بر دستان زحمتکش پدر و بر جبین رنجیده مادرم می زنم.

تقدیم به بهترین همراه همیشگی زندگی ام ، که در پایان رسیدن این
پایان نامه با بهترین و زیبا ترین نیت به من کمک نموده است.

« به پاس تمام بردباریها، مهربانیها و فداکاریهایش »

تقدیم به روح خواهر مهربانم

به او که فروغ هستی اش، گرمی بخش و راهنمای مسیر زندگیم بود و
اتکاء به محبت ها و الطاف او راهم را هموار و تحمل مشکلات را
برایم آسان می نمود. وجودش فخر زندگیم بود و فقدانش حسرت
جاودانم شد و تا زنده ام او را به خاطر خواهم داشت.

تقدیم به تنها خواهر عزیزم
همراه صمیمی شادیها و غم هایم که طعم شیرین محبت و همدلی را
در کنارش آموختم و آرزومند تداوم همیشگی مهرورزیش هستم.

با تشکر از:

آقای دکتر سید جلال یونسی استاد راهنمای محترم که با پیشنهادات و راهنمایی های خود همواره در تمام مراحل تحقیق همیار و پشتیبان من بودند.

آقای دکتر منوچهر ازخوش استاد مشاور محترم که با دقت نظر و پیشنهادات و انتقادات خود، اینجانب را در تمام مراحل پژوهش یاری نمودند.

آقای دکتر عسگری که ایشان نیز با دقت نظر و ریزینی و راهنمایی های خود در تمام مراحل کار راهنمای اینجانب بودند.

از آقای مهندس پیروز کریمی لقب که همراه با زنده یاد خواهرم از ابتدای تحصیل در تهران از هیچ کوششی جهت رشد و شکوفاییم دریغ نکردند.

از سرکار خانم حداد و خانم خرم آبادی که همواره با روی گشاده به من یاری نمودند و از همه عزیزانی که به هر نحوی به من کمک نمودند.

چکیده

پژوهش حاضر به منظور اثربخشی مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بر افزایش احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی انجام شد. مطالعه از نوع تجربی حقیقی، با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه شامل ۲۴ دانش آموز دختر دبیرستانی بودند که با استفاده از روش نمونه گیری چند مرحله ای و بر اساس نمره پرسشنامه عزت نفس پوپ در دو گروه آزمایش (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) به طور تصادفی قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۴ ماه، تحت ۱۴ جلسه مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود قرار گرفت. و در پایان پس از ۱۰ روز، از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. در این تحقیق از آزمون آ برای مقایسه میانگین های پیش آزمون دو گروه استفاده شد و داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. هم چنین در این پژوهش هر یک از ابعاد احترام به نفس با توجه به نیم رخدای تدوین شده مورد بررسی قرار گرفتند و تاثیر مشاوره گروهی بر افزایش هر یک از ابعاد پنج گانه احترام به نفس به صورت دیداری بررسی شدند. نتایج تحقیق نشان دادند که مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود موجب افزایش احترام به نفس در آزمودنی ها شده است. و نوجوانان افزایش قابل توجهی را در ابعاد احترام به نفس نشان دادند این یافته ، بیانگر آن است که این نوع از مشاوره گروهی در بهبود احترام به نفس دانش آموزان دختر دبیرستانی موثر است.

کلید واژه ها: مشاوره گروهی، منابع تکوین خود، احترام به نفس

فصل اول (کلیات تحقیق)

مقدمه.....	۲
بیان مسأله.....	۳
اهمیت و ضرورت.....	۶
متغیر های پژوهش.....	۸
تعاریف نظری و عملیاتی متغیر ها.....	۸
هدف پژوهش.....	۹
اهداف کاربردی.....	۹
فرضیه تحقیق.....	۱۰

فصل دوم : چارچوب نظری و پیشینه تحقیق

مقدمه.....	۱۲
منابع احترام به نفس.....	۱۵
چهار شرط احترام به نفس.....	۱۷
ویژگی های افراد دارای احترام به نفس بالا و کم از نظر کلمز.....	۱۸
ده باور هسته ای منفی مرتبط با احترام به نفس پایین.....	۱۹
خانواده و احترام به نفس.....	۱۹
احترام به نفس و تصور بدنی.....	۲۱
احترام به نفس و اهمیت آن از دید گاههای مختلف.....	۲۳
- نظریه روان کاوی.....	۲۳
- نظریه انسان گرایی.....	۲۵
- نظریه صفات شخصیت.....	۲۷

۲۸.....	- نظریه واقعیت درمانی.....
۲۸.....	- نظریه یادگیری اجتماعی-شناختی-رفتاری.....
۲۹.....	- نظریه مردم شناسی.....
۳۱.....	مشاوره گروهی.....
۳۵.....	رویکردهای درمانی جهت افزایش احترام به نفس.....
۳۵.....	شناخت درمانی.....
۳۹.....	مهارتهای اجتماعی.....
۴۰.....	مهارت گوش دادن.....
۴۱.....	مهارت انعکاس یا بازگرداندن.....
۴۲.....	مهارت جرات آموزی.....
۴۶.....	مهارت حل مساله.....
۴۸.....	منابع تکوین خود.....
۴۹.....	خود مشاهده گری.....
۵۰.....	مقایسه اجتماعی.....
۵۱.....	پسخوراندهای اجتماعی.....
۵۳.....	آسیب شناسی روانی در سطح فردی.....
۵۷.....	مروری بر تحقیقات انجام شده.....

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۶۴.....	روش تحقیق.....
۶۴.....	جامعه آماری.....
۶۴.....	روش نمونه گیری.....
۶۵.....	ابزار اندازه گیری.....

۶۶.....	روش گردآوری داده ها.....
۶۷.....	روش تجزیه و تحلیل داده ها.....
۶۷.....	ملاحظات اخلاقی.....
۶۸.....	برنامه مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود.....

فصل چهارم: توصیف و تحلیل داده ها

۷۵.....	توصیف داده ها.....
۷۸.....	تحلیل داده ها.....
۷۹.....	فرضیه پژوهش.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۸۲.....	بحث و بررسی در یافته ها.....
۹۲.....	محدودیت های تحقیق.....
۹۰.....	پیشنهادها.....
۹۴.....	منابع.....
۱۰۳.....	ضمائم.....

فهرست جداول

- جدول ۱-۳ نمره گذاری مقیاس های پنج گانه احترام به نفس پوپ ۶۵
- جدول ۲-۳ نتایج اعتباریابی مقیاس های ۵ گانه احترام به نفس پوپ..... ۶۶
- جدول ۱-۴ مشخصه های آمار توصیفی مقیاس احترام به نفس به تفکیک گروهها در پیش آزمون و پس آزمون..... ۷۵
- جدول ۲-۴ میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاسهای احترام به نفس در دو گروه آزمایش و کنترل..... ۷۶
- جدول ۳-۴ نتایج آزمون همگونی لون برای مقیاس احترام به نفس در دو گروه کنترل و آزمایش..... ۷۹
- جدول ۴-۴ نتایج خلاصه محاسبات تحلیل کوواریانس برای مقیاس احترام به نفس..... ۷۹
- جدول ۵-۴ آزمون t وابسته برای بررسی تفاوت بین میانگین ها در پیش آزمون و پس آزمون در مقیاس احترام به نفس ۸۰

فهرست نمودارها

- شکل ۱-۴ نمودار میانگین های دو گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون..... ۷۶
- شکل ۲-۴ نیمرخ میانگین نمرات خرده مقیاسها در پیش آزمون..... ۷۸
- شکل ۳-۴ نیمرخ میانگین نمرات خرده مقیاسها در پس آزمون..... ۷۸

فصل اول

کلیات تحقیق

یکی از عوامل تاثیر گذار در شکل گیری و تداوم ارتباطات، موفقیت تحصیلی، شغلی، زندگی زناشویی، سلامت روانی و حتی سلامت جسمی، برخورداری از احترام به نفس^۱ است. احترام به خویشتن، در زندگی همه انسانها اعم از زن و مرد، پیر و جوان، کودک و نوجوان تاثیر بسزایی دارد. احترام به خویشتن، عبارتست از احساسات و افکار انسان در ارتباط با خود، به عبارتی میزان ارزشی است که هر فرد برای خود قائل می شود، این احساسات و افکار به واسطه تجارب روزانه تغییر می کنند اما باید دانست که احترام به نفس بسیار عمیق تر از آن است که افت و خیزهای عادی زندگی سبب تغییر بنیادی آن شود. افرادی که خود را دوست دارند و به خویشتن احترام می گذارند، افت و خیزهای معمول زندگی، نوسانات بسیار محدود و گذرای در نحوه احساسات آنها ایجاد می کند، در حالی که آنهایی که خود را دوست ندارند و به خود احترام نمی گذارند، افت و خیزهای عادی زندگی آنها را دگرگون می کند (نوری زاده، ۱۳۸۴).

بسیاری از مسائل انسانی با احترام به نفس ارتباط دارد. اگر فرد به خود احترام گذارد، به افکار منفی و احساسات آزار دهنده، کمتر دچار شده و بین ابعاد شخصیتی وی هماهنگی ایجاد می گردد. از این رو بسیاری از دانشمندان علم روان شناسی و مشاوره نظیر آدلر^۲، سالیوان^۳، و مزلو^۴، احترام به نفس پایین را ریشه بسیاری از بیماریهای روانی دانسته اند (لطافتی، ۱۳۸۳).

افراد با احترام به نفس پایین به واسطه خود کم بینی، به خود آسیب می رسانند و خود انتقادی مداوم و منفی، یکی از روشهای معمول این نوع افراد است. چنین اشخاصی با عواطفی نظیر غمگینی، اضطراب، احساس گناه، شرمندگی، حقارت، ناکامی و عصبانیت مواجه می شوند و در مسائل زندگی ممکن است به طور مزمن، احساس بی جراتی و دلسرد شدن را تجربه کنند، از طرفی دیگر افراد با احترام به نفس بالا کمتر آسیب می بینند، وقایع منفی امکان ندارد که آنها را به طور جدی تحت تاثیر قرار دهد و نگرشی سرشار از اطمینان و توانایی نسبت به امور، در خود احساس می کنند (برندگن^۵، ۲۰۰۲). دوران نوجوانی از نظر نوجوانان و والدین، دورانی دشوارتر از سال های کودکی است این دوران مرحله پر کشمکش و گاه دشوار زندگی است و آشکارترین علت آن این است که نوجوانی قبل از هر چیز دوران تغییرات جسمانی، شناختی و نیز تغییر در الزامات اجتماعی است (لطافتی، ۱۳۸۳).

این دوره حساس از حیث احترام به نفس از بحرانی ترین دوره های زندگی است. از عمده ترین مسائل نوجوانان در این دوره، شکل گیری تصویری از خویشتن است. در این دوره شخص نیاز دارد هویت ثابتی از خود بدست آورد و خودش را به عنوان فردی بی همتا و جدا از دیگران بشناسد، توانایی و استعداد های خود

1. Self esteem

2. Adler

3. Sullivan

4. Maslow

5. Brendgen

را شناخته و به عنوان فردی که در زندگی هدفی دارد، احساس ارزشمندی کند و بین تصویری که از خود و استنباط و انتظار دیگران از خودش دارد، هماهنگی ایجاد کند. مفهوم خود در نوجوانان می تواند توسط پسخوراند های اجتماعی که آنها دریافت می کنند، شکل یافته و تحت تاثیر واقع شود. نظری که افراد در رابطه با اعمال، رفتار، عقاید و حتی قیافه ظاهری نوجوان بیان می کنند، می تواند برای نوجوانان پسخوراندی فراهم کند که بر اساس آن، تغییرات لازم را در خودشان ایجاد کنند، بعضی را پذیرفته و بعضی را رد کنند. علاوه بر این، خود نوجوان نیز در شکل گیری احترام به نفس و قضاوت در باره خود از طریق خود مشاهده گری، نقش مهمی دارد. هم چنین تمایل دارد که خود را در مقایسه با دیگران مورد ارزیابی قرار دهد، زیرا که دیگران به عنوان معیارهای عینی برایش مطرح می شوند (یونسی^۱، ۱۹۹۸). همه این موارد در شکل گیری احترام به نفس و مفهوم خود در نوجوانان نقش بسزایی دارند. در نهایت، احترام به نفس در قابلیت نوجوان به عنوان فردی کارآمد، مستقل و دارای ثبات احساس تاثیر تعیین کننده دارد. ارضاء نیاز احترام به نفس، به نوجوانان امکان می دهد تا از توانمندیها، ارزش ها و کفایت خودشان مطمئن شوند (اختیاری، ۱۳۸۵).

بیان مسئله

روان شناسان در ارتباط با تکوین خود منابع متعددی را ذکر نموده اند که بر اساس آن خود در انسان ها شکل یافته و تحول می یابد. شونمن^۲ (۱۹۸۴، ۱۹۸۱) با مروری بر مطالعات و تحقیقات متعدد انجام شده در مورد خود، توانست سه منبع را به عنوان منابع اصلی تکوین خود ذکر کند: ۱. خود مشاهده گری^۳. ۲. مقایسه اجتماعی^۴. ۳. پسخوراند های اجتماعی^۵.

به نظر شونمن کودکان بعد از توانایی تکلم و هم چنین رشد شناختی و استقرار سیستم باور خود، درباره احساس ارزش نسبتاً مهمی که قبلاً بوجود آمده، تامل نموده و خویشتن بینی های خاصی را تشکیل می دهند این خویشتن بینی ها (تصور افراد از توان وضعف خود)، سنگ بنای احترام به نفس را می سازد، ما انسانها در بسیاری از موارد خود را مورد مذاقه قرار می دهیم و با این مشاهده گری علاوه بر اینکه بر حالات، افکار و احساسات خود آگاهی می یابیم بسیاری از تغییرات مهم را نیز در خود ایجاد می کنیم. منبع خود مشاهده گری با بکارگیری سیستم خود تنظیمی، می تواند بسیاری از افکار و عواطف و در کل شناخت ما را تحت کنترل در آورد (ولز^۶، ۲۰۰۱).

1. Younesi

2. Schoeneman

3. Self observation

4. Social Comparison

5. Social feedbacks

6. Wells

در مقایسه اجتماعی، فرد از نظر دیگران به عنوان معیار قضاوت برای خود سنجی خود استفاده می کند در مقایسه با بالاتر از خود همواره نارضایتی برای مقایسه کننده دیده می شود و در مقایسه با پایین تر از خود، رضایت از خود یا عبرت آموزی برای فرد مقایسه کننده دیده می شود. در روان شناسی، دیدگاهی را که افراد در رابطه با اعمال، رفتار، عقاید و حتی قیافه ظاهری دیگران بیان می کنند، می توانند برای فرد پسخوراندی فراهم کند که بر اساس آن، تغییرات لازم را در خود ایجاد کند، بعضی را پذیرفته و بعضی دیگر را رد کند (یونسی الف، ۱۳۸۲).

شونمن اعتقاد دارد که به کارگیری هر یک از این منابع بر اساس اقتضای مراحل مختلف تحول روان شناختی می باشد. به گونه ای که کودکان در سنین پایین (بعد از سه سالگی) در ابتدا شروع به استفاده از مقایسه اجتماعی می کنند (ماستر^۱، ۱۹۷۱)

در سنین بالاتر از ۶ سالگی کودکان بیشتر از منبع پسخوراندی های اجتماعی استفاده می کنند و در سنین بالای بلوغ و نوجوانی استفاده از خود مشاهده گری به اوج می رسد. آسیب های روانی در سطح فردی و اجتماعی از عدم تعادل بین تکوین خود بر می خیزد. از نظر یونگ با ایجاد تعادل بین قوا و قسمت های مختلف روان و خود می توان به سمت وحدت و همگرایی نیروها رفته و به نوعی خودیت نائل گشت. دستیابی به این تعادل و در نتیجه خودیت در تمام انسان ها اتفاق نمی افتد بلکه عده کمی از انسان ها به چنین مرحله ای می رسند بنابراین هر چه انسان ها از این تعادل در خود دور باشند به ناهنجاری های روانی نزدیک ترند (مدی^۲، ۱۹۹۶). در این بین کودکان و نوجوانان به عنوان یکی از گروه های سنی آسیب پذیر در معرض انواع اختلالات روانی قرار دارند که ریشه بسیاری از این اختلالات به عدم تعادل در استفاده از منابع تکوین خود و فقدان اعتماد به نفس بر می گردد (یونسی الف، ۱۳۸۲). چنانچه تحقیقات نشان داده اند کاهش شدید خود مشاهده گری و افزایش شدید در به کارگیری مقایسه اجتماعی و پسخوراندی های اجتماعی می تواند بیگانگی از خود را تشدید کند. در مواقعی این از خود بیگانگی باعث کاهش شدید رفتارهای جرات آمیز شده و انسان هایی را می سازد که به گو هستند به طوری که جرات سخن گفتن به صورت مخالف در مقابل دیگران را ندارند و فاقد اعتماد به نفس هستند (آلبرتی^۳ و ایمونز^۴، ۱۹۷۴). مشاهدات بالینی نشان می دهد که ریشه ترس های مرضی از امتحان و موقعیت های امتحانی و کاهش اعتماد به نفس و خود باوری در نوجوانان دانش آموز به استفاده بیش از اندازه از منابع مقایسه و پسخوراندی های اجتماعی و عدم توجه به منبع خود مشاهده گری بر می گردد (یونسی الف، ۱۳۸۲). امروزه درمان های متعددی برای افزایش احترام به نفس

1. Master

2. Bandura

3. Alberti

4. Emmons

وجود دارند اما تعداد کمی از آن‌ها توانسته‌اند که در آزمایشات بالینی اثر بخشی خود را به اثبات برسانند (وایزمن و مارکوویتز^۱، ۲۰۰۰).

راهکارهای درمانی برای اختلالات روانی مانند بسیاری از جریان‌های فکری و دیدگاهها در روان‌شناسی دچار افراط و تفریط و نهایتاً بر اساس تعادل جویی به نقطه اعتدال رسیده‌اند (لی هی^۲، ۱۹۸۷). راهکارهای درمانی که امروزه جهت افزایش احترام به نفس از آنها استفاده می‌شود عبارتند از رفتار درمانی، شناخت درمانی، درمان شناختی-رفتاری. هر چند این درمان‌ها دارای اثر بخشی هستند اما در میان آن‌ها تفاوت‌هایی از نظر میزان اثر بخشی و با صرفه بودن وجود دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که رفتار درمانی اگرچه از لحاظ عینی کارکرد خوبی دارد اما از آنجا که نقش ذهن را در شکل‌گیری رفتار نادیده می‌گیرد تأثیر پایدار و طولانی مدتی در بهبود افزایش احترام به نفس ندارد رفتار درمانی در درمان اختلالاتی همچون افسردگی، بی‌کفایتی و کمبود احترام به نفس که بیشتر زاینده فرآیندهای فکری درونی هستند تا شرایط محیطی، با موفقیت چشمگیری مواجه نشده است (ماروین^۳، ۱۳۷۱).

از سوی دیگر رویکرد تلفیقی شناختی-رفتاری کارایی بیشتری نسبت به درمان‌های رفتاری و شناختی به تنهایی داشته است. تحقیقات نشان داده‌اند که رویکرد شناختی رفتاری در درمان افراد دارای اضطراب فراگیر، پانیک، افسرده و احترام به نفس پایین موفق‌تر بوده است (ولیس^۴، ۲۰۰۲).

اما در قرن جدید، شاهد ظهور دیدگاه جدیدتری هستیم که مروج جایگاه فراشناخت در تشخیص و درمان بیماری‌های روانی است. (ولز، ۲۰۰۱). این دیدگاه که به حق عمیق‌تر از دیدگاههای شناختی است به موازات افزایش توانمندیهای ذهنی و شناختی انسان‌ها می‌تواند جوابگوی بسیاری از سئوالات و ابهامات در زمینه آسیب‌شناسی روانی باشد بسیاری از روان‌شناسان بر خلاف دیدگاه فروید و روان‌کاوان به نقش آگاهی و خودآگاهی در ایجاد بسیاری از اختلالات روانی تأکید فراوان دارند و ریشه بسیاری از ناهنجاریهای روانی را در افزایش خودآگاهی می‌دانند. این دیدگاه جدیدی است که در آسیب‌شناسی روانی اخیراً مطرح شده است ولی متأسفانه بسیاری از محققان به عمق این دیدگاه توجه نکرده‌اند خود به عنوان مهم‌ترین اصلی‌ترین پدیدار روانی می‌تواند محلی برای ایجاد بسیاری از ناهنجاریهای روانی از کانال آگاهی باشد اما در درمان‌های رفتاری شناختی توجه و تمرکز بر خود بسیار کم و ناچیز است به همین دلیل توجه به منابع تکوین خود و تحول و رشد آن از دیدگاه شونمن در میان کودکان و نوجوانان ضروری به نظر می‌رسد تا نقطه‌های آسیب‌زا در خود شناخته شود زیرا سنگ بنای این منابع در سنین کودکی و نوجوانی تشکیل می‌شود از سویی دیگر احترام به نفس نیز که با منابع تکوین خود در ارتباط است در سنین کودکی و نوجوانی

1. Weissman&Markowitz

2. Leahy

3. Marvin

4. Wallis

شکل می گیرد (یونسی ت، ۱۳۸۷). یکی از راه های ایجاد تعادل در خود که می توان آن را در دوره نوجوانی به آسانی اجرا کرد مشاوره گروهی بر مبنای منابع تکوین خود است. این شیوه مشاوره گروهی با تاکید بر شناسایی منابع تکوین خود و در نهایت آگاهی گروهی از نتیجه مقایسه این منابع با یکدیگر، نحوه کارکرد و تاثیر گذاری آنان را در زندگی روانی - اجتماعی نشان می دهد (یونسی ب، ۱۳۸۲). حال با توجه به این که احترام به نفس پایین با عدم تعادل در منابع تکوین خود در ارتباط است. مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود با تکیه بر سیستم خودتنظیمی، هدفش تعادل در استفاده از منابع و رسیدن به درجه مطلوب از خودباوری و احترام به نفس است. این پژوهش به دنبال پاسخ به این مساله است که مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود می تواند منجر به افزایش احترام به نفس در دختران نوجوان شود.

اهمیت و ضرورت:

همه مریبان، والدین و رهبران بر این باورند که جامعه باید پرورش دهنده افرادی با بهداشت روانی سالم و احترام به نفس بالا باشد. چنین افرادی به دیگران احترام می گذارند، مسئولیت رفتار خود را می پذیرند، دارای ثبات شخصیتی هستند، نسبت به خود و تواناییهایشان احساس غرور می کنند، خود انگیزه هستند، در زندگی به دنبال چالش هستند و هدف های خود را در زندگی دنبال می کنند. به عبارتی جامعه نیازمند افراد با احترام به نفس بالا است، زیرا این افراد توانایی های خود را باور دارند، مسوول و قابل اعتماد هستند (ریزner^۱، ۲۰۰۴). در پژوهش های انجام شده بر روی نوجوانان، پژوهشگران اظهار داشته اند که بین یک دوم تا یک سوم از نوجوانان به ویژه در اوایل دوران نوجوانی با مشکل احترام به نفس روبرو هستند (هیرش و دوبویس^۲، 2000). همچنین در زمینه تاثیر احترام به نفس بر پیشرفت تحصیلی از دبستان تا پایان دوره تحصیلی شواهد قابل توجهی وجود دارد. پژوهش های گوناگون نشان می دهد که بین احترام به نفس پایین با افسردگی، افت تحصیلی و حتی عضویت در گروههای اخلاص گر در مدرسه رابطه وجود دارد. علاوه بر این، پژوهش های بیشماری رابطه بین احترام به نفس پایین با شکست تحصیلی، افسردگی، اضطراب، خشونت و مصرف مواد مخدر را از سوی دیگر تایید کرده اند (جروم^۳، ۲۰۰۲). در این بین نقش دختران و لزوم توجه به آنها در زمینه احترام به نفس بیش از پسران تاکید شده است. پژوهش های متعددی ارتباط احترام به نفس پایین با بزهکاری دختران، افت تحصیلی، مشکلات تصمیم گیری و دودلی در مسائل زندگی، هم چنین رابطه منبع کنترل بیرونی به عنوان یک متغیر شناختی با رفتارهای پرخطرانه دختران را تایید نموده اند (شرینگتون^۴، ۲۰۰۱، نقل از ولیس، ۲۰۰۲).

¹. Rizner

². Hirsch & Dubios

³. Jerom

⁴. Sherrington