

به نام خدا

اثر بخشی مشاوره گروهی عاطفی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان

مولفان :

زهرا زرین پور

حنانه سلمانی زاده

فاطمه گرانیان

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: زرین پور، زهرا، ۱۳۶۷
عنوان و نام پدیدآور: اثربخشی مشاوره گروهی عاطفی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان/ مولفان زهرا
زرین پور، حنا سلمانی زاده، فاطمه گرانیان.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.
شابک: ۹-۰۶۳-۴۰۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: دانش آموزان - مشاوره گروهی عاطفی - افزایش عزت نفس
شناسه افزوده: سلمانی زاده، حنا، ۱۳۶۴
شناسه افزوده: گرانیان، فاطمه، ۱۳۵۸
رده بندی کنگره: PN۲۱۴۰
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۰۰
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۵۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اثربخشی مشاوره گروهی عاطفی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان
مولفان: زهرا زرین پور - حنا سلمانی زاده - فاطمه گرانیان
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۱۲۸۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹-۰۶۳-۴۰۸-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۵	فصل اول: کلیات
۵	مقدمه
۹	گسترش مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان
۱۵	اهمیت عزت نفس و روابط عاطفی در دانش آموزان
۱۷	فصل دوم: گستره نظری مشاوره گروهی و نقش روابط عاطفی
۱۷	گستره نظری مشاوره گروهی و نقش روابط عاطفی
۱۷	مشاوره گروهی
۱۹	مفهوم مشاوره گروهی
۲۲	ارزش های مشاوره گروهی
۲۴	اهداف و مراحل کار در مشاوره گروهی
۲۶	مزیت های مشاوره گروهی
۲۷	سازمان دهی مشاوره گروهی
۲۹	روش مشاوره گروهی
۳۰	قوانین اساسی گروه در مشاوره گروهی
۳۳	فرآیند مشاوره گروهی
۳۵	عوامل درمانی در گروه
۳۷	مشاوره گروهی با روش عقلانی-عاطفی-رفتاری
۳۷	اهداف و فرآیند مشاوره عقلانی-عاطفی-رفتاری
۴۰	فرآیند گروه های عقلانی-عاطفی-رفتاری
۴۲	مفهوم روش عقلانی-عاطفی-رفتاری (REBT)
۴۲	رویکرد عقلانی-عاطفی-رفتاری
۴۸	دیدگاه ایس درباره ماهیت انسان

۵۲.....	اصول شش گانه نظریه الیس
۵۴.....	اصول سبزه گانه به مثابه معیارهایی برای سلامت روان شناختی
۷۱.....	اهداف روان درمانی
۷۲.....	فرآیند درمان
۷۶.....	روش های شناختی REBT برای درمان
۷۹.....	عزت نفس
۸۰.....	ابعاد عزت نفس از نظر پوپ
۸۱.....	عوامل موثر بر عزت نفس
۸۳.....	روش های مختلف درباره چگونگی افزایش عزت نفس
۸۴.....	راه های افزایش عزت نفس دانش آموزان
۹۰.....	عزت نفس و پیشرفت تحصیلی
۹۱.....	خودپنداره، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی
۹۵.....	پیشرفت تحصیلی
۹۵.....	مفهوم پیشرفت یا موفقیت تحصیلی
۱۰۲.....	اهمیت پیشرفت تحصیلی
۱۰۵.....	اهداف پیشرفت تحصیلی
۱۰۶.....	ویژگی های شخصیتی و نقش آن در پیشرفت تحصیلی
۱۱۰.....	مشاوره تحصیلی گروهی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان
۱۱۲.....	خلاصه فصل

فصل اول: کلیات

مقدمه

بی تردید یکی از هدف های مهم آموزش و پرورش پرداختن به جنبه ی شناختی شخصیت فراگیران و کمک به آن ها جهت پیشرفت تحصیلی در دروس مختلف است . به عبارت دیگر، افزایش سطح عملکرد تحصیلی دانش آموزان یکی از هدف های عمده ی نظام های آموزشی می باشد؛ براین اساس، در پژوهش های انجام شده در حوزه ی روان شناسی تربیتی، متغیرهای شناختی مرتبط با پیشرفت تحصیلی، مثل هوش و توانایی، به طور گسترده ای مورد مطالعه قرار گرفته است (دیری^۱، استرند^۲، اسمیت^۳ و فرناندز^۴، ۲۰۰۷). اما، در تقابل با باورهای معمول، هوش و توانایی تنها تعیین کننده های موفقیت تحصیلی نیستند (دوک^۵ و مستر^۶، ۲۰۰۹). پژوهش ها نشان داده اند که روش های مشاوره گروهی نیز بر، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر گذارند.

از دیگر سو، از لحاظ تاریخی پژوهش های روانشناختی بر جنبه های بیمارنگر و آسیب شناسانه متمرکز بوده است (اکین لیتل^۷، لیتل و دلیگاتی^۸، ۲۰۰۴). رویکردهای پژوهشی،

1 - Deary

2 - Strand

3 - Smith

4- Fernandes

5 - Dweck

6 - Master

7 - Akin-Little

8 - Delligatti

جدید با الهام از روان‌شناسی مثبت‌نگر تأکید خود را بر توانمندی‌ها و کارکردهای بهینه‌ی انسان قرار داده‌اند (هوبنر^۱، سالدو^۲، اسمیت، و مک‌نایت^۳؛ ۲۰۰۴؛ سلیگمن^۴ و سیک‌زنت‌میهایلی^۵، ۲۰۰۰). سازه‌هایی مثل عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی متغیرهایی هستند که در این میان مورد پژوهش قرار گرفته‌اند.

در این راستا، تلاش‌های پژوهشی جهت شناسایی متغیرهای تاثیرگذار بر عزت‌نفس و عملکرد تحصیلی بر دو حوزه‌ی گسترده‌ی شناختی و عاطفی متمرکز بوده است. در حوزه‌ی شناختی، پژوهش‌های انجام‌گرفته به تاثیر نیرومند روش‌های مشاوره‌گروهی بر عزت‌نفس و عملکرد تحصیلی اشاره کرده‌اند (دیری و همکاران، ۲۰۰۷). به این سبب، امروزه در مدراس بر آموزش و تقویت مهارت‌های مشاوره‌ای تأکید زیادی شده است (کوهن^۶، ۲۰۰۶). با این حال، این تمامی داستان نیست. در یک زمینه‌یابی اکثریت والدین در پاسخ به این سوال که دوست دارند مدرسه چه چیزهایی به فراگیران آموزش دهد، به رشد ویژگی‌های شخصیتی و عاطفی مانند مسئولیت‌پذیری، شادمانی و عزت‌نفس بالا در دانش‌آموزان اشاره کرده‌اند (کوهن، ۲۰۰۶).

در واقع بی‌توجهی به روش‌ها مشاوره‌ای و متغیرهای عاطفی و شناختی مؤثر بر عملکرد تحصیلی، از یک سو، وضعیت عاطفی فراگیران را دچار مشکل می‌سازد، از دیگر سو، اثر منفی بر عملکرد تحصیلی آن‌ها بر جای می‌گذارد. بر این اساس، امروزه در بررسی

¹ - Huebner

² - Suldo

³ - McKnight

⁴ - Seligman

⁵ - Csikszentmihalyi

⁶ - Cohen

موفقیت تحصیلی دانش آموزان، عملکرد تحصیلی به عنوان یک عملکرد شناختی تلقی نمی شود، بلکه موفقیت در این موضوع شامل رشد تمامی جنبه های شناختی، هیجانی، اجتماعی، رفتاری و زیستی است (ظهره وند، ۱۳۸۹).

نظام آموزشی کشور ایران نیز، با گنجانیدن هدف های اعتقادی، اخلاقی، اجتماعی، آموزشی، زیستی، فرهنگی و سیاسی در هدف های آموزش و پرورش، بر رشد همه جانبه ی شخصیت فراگیران تأکید کرده است (دبیرخانه شورای عالی آموزش و پرورش، ۱۳۸۱). این امر نشان دهنده ی نقش مهم و مؤثر هر یک از متغیرهای عاطفی و انگیزشی و شناختی در عملکرد تحصیلی است.

علاوه بر این محققان حوزه روان شناسی تربیتی، اهمیت عزت نفس دانش آموزان را به عنوان یک عامل مرتبط با هدف های آموزشی و تربیتی و نیز موضوعی مرتبط با دوره نوجوانی مورد تأکید قرار داده اند. عزت نفس (احترام به خود) عبارت است از احساس ارزشمندی و صلاحیت فردی که افراد در ارتباط به خودپنداره شان دارند. عزت نفس احساسی است که فرد درباره خود دارد و شامل میزان احترام فرد به خود و پذیرش خود می باشد (جات، اسمیت و سانتوزی^۱، ۲۰۰۸).

نیاز به احترام به نفس و عزت نفس به عنوان انگیزه رفتار و عملکرد انسانی قلمداد می شود و هرگونه اختلال در میزان عزت نفس می تواند عواقب جبران ناپذیری (مانند افت تحصیلی زیاد) را برای نوجوان د بر داشته باشد. در واقع همراه با زیستن در شرایط اجتماعی نیاز به احساس ارزش به نحو سالم و متعادل آن در انسان به وجود می آید و

^۱ . Juth, Smyth and Santuzzi

برای نگهداری سلامت و تعادل روانی و حتی تکامل وجودی نوجوان بسیار ضروری است (حیدری، ۱۳۸۴).

یکی دیگر از محورهای مهم در طرح حاضر که به عنوان عامل تأثیرگذار و مرتبط با عملکرد تحصیلی و عزت نفس دانش آموزان مورد توجه قرار گرفته است، اهمیت جلسات مشاوره گروهی دانش آموزان می باشد. به طور کلی روش های برخورد با مشکلات عاطفی متنوع است و از روان کاوی تا رفتارگرایی را شامل می شود. یکی از روش های موفق در درمان مشکلات عاطفی، شناخت درمانی است. شناخت درمانی انواع متفاوتی دارد و یکی از انواع آن روش عقلانی- عاطفی- رفتاری (REBT) ایس است (ثورپ و السون^۲، ۱۹۹۰). ایس اختلال های عاطفی را نتیجه ی طرز تفکر غیر منطقی و غیر عقلانی می داند. به نظر او افکار و عواطف، کنش های متفاوت و جداگانه ای نیستن. از این رو تا زمانی که تفکر غیرمنطقی ادامه دارد، اختلال های عاطفی نیز به قوت خود باقی خواهند بود (احمدی و فولادگر، ۱۳۸۱).

به عقیده ایس هنگامی که افراد به طور غیرمنطقی فکر می کنند به هر حال مشکلاتی در توانایی آن ها برای زندگی بهتر روی می دهد. وی معتقد است که تغییر رفتار براساس تغییر در افکار است، لذا وی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی-عاطفی- رفتاری را در درمان اختلال های عاطفی از جمله عزت نفس پایین توصیه می نماید (احمدی و فولادگر، ۱۳۸۱).

^۱ - Rational- Emotive- Behavior Therapy

^۲ -Thorpe D. L. and Olson, S.L.

به طور کلی تجربه در مشاوره گروهی با دانش آموزان نشان داده است که این شیوه از جذابیت خاصی برای آنان برخوردار است و باعث انگیزش بیشتر شرکت کنندگان، هزینه و وقت کمتر می شود. در شیوه گروهی مقاومت اعضا زودتر شکسته می شود، آن گاه عقاید خود را به راحتی بیان می کنند و با بازخوردی که از سایرین دریافت می کنند، به اصلاح رفتار خود می پردازند. همین تجربه ی گروهی باعث افزایش عزت نفس و در نهایت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود (احمدی و فولادگر، ۱۳۸۱).

بنابراین، برگزاری جلسات مشاوره گروهی به شیوه عقلانی-عاطفی-رفتاری که ارتباط تنگاتنگی با تقویت عزت نفس و میزان موفقیت تحصیلی دانش آموزان دارد امری ضروری می باشد.

گسترش مهارت های اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان

دوره نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، درک ارزش و جودی خویشتن، کسب مهارت های اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن مهم ترین نیازهای نوجوان می باشد. بنابراین، کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت های اجتماعی مورد نیاز برای زندگی مؤثر و سازنده در جامعه ضروری به نظر می رسد. همچنین این دوره، به سبب بروز مسائلی خاص، می تواند با نوعی سردرگمی همراه با کاهش عزت نفس^۱، خود کم بینی و خود پنداره منفی همراه

^۱ -Self esteem