

تأثیر آموزش گروهی عزت نفس بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان

نویسندگان: اکرم مظاهری^۱، دکترایران باغبان^۲ و دکتر مریم فاتحی زاده^۲

۱. کارشناسی ارشد مشاوره

۲. عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش گروهی عزت نفس با شیوه‌های رفتاری و رفتاری شناختی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه اصفهان بود. به منظور دستیابی به هدف فوق ۳۰ نفر از دانشجویان ساکن خوابگاه از طریق نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) تقسیم شدند. گروه‌های آزمایشی هر یک به طور جداگانه به مدت ۸ جلسه تحت آموزش شناختی - رفتاری و رفتاری عزت نفس قرار گرفتند. ابزار این تحقیق، آزمون عزت نفس الیس پوپ و آزمون محقق ساخته سازگاری اجتماعی بود که پایایی و روایی آن‌ها مورد تأیید است.

نتایج تحلیل واریانس، حاکی از اثربخشی شیوه‌های مختلف آموزشی و افزایش معنادار سازگاری اجتماعی و همچنین عزت نفس بود. به عبارت دیگر، شیوه‌های رفتاری و رفتاری - شناختی عزت نفس با رویکرد گروهی، باعث افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان ساکن خوابگاه گردید، اگرچه نتایج نشان داد که آموزش شناختی - رفتاری مؤثرتر از آموزش رفتاری بوده، لکن این تأثیر از نظر آماری معنادار نبوده است. همچنین تفاوت میانگین‌های نمرات عزت نفس و سازگاری اجتماعی در سه گروه رفتاری - شناختی و رفتاری، و گروه کنترل در پیگیری پایدار بوده است.

واژه‌های کلیدی: سازگاری اجتماعی، عزت نفس، رویکرد رفتاری - شناختی و رویکرد رفتاری

دوماهنامه علمی - پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال سیزدهم - دوره جدید

شماره ۱۶

اردیبهشت ۱۳۸۵

مقدمه

سازگاری اجتماعی (social adjustment) به‌عنوان مهم‌ترین نشانه سلامت روان از مباحثی است که توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و بخصوص مربیان را به خود جلب کرده است. رشد اجتماعی مهم‌ترین جنبه

رشد وجود هر شخص محسوب می‌شود و معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی هر فردی، سازگاری او با دیگران است. رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرفیانی که فرد با آن‌ها در ارتباط است مؤثر است، بلکه بعدها در میزان موفقیت شغلی و تحصیلی او نیز تأثیر دارد [۱].

اسپیرمن تأثیر مشاوره گروهی کوتاه مدت و شیوه‌های عینی و ملموس (رویکرد رفتاری) را بر سازگاری اجتماعی، عزت‌نفس و منبع کنترل بررسی کرد و دریافت که این آموزش‌ها می‌تواند سطح سازگاری اجتماعی را در افراد افزایش دهد [۵].

کان و همکاران او، تأثیر یک برنامه حمایت گروهی را بر افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس در نوجوانان مدارس بین‌المللی بررسی کردند. نتایج این تحقیق نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس وجود دارد. به عبارت دیگر، این آموزش‌ها در بالا بردن سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس و کاهش افسردگی مؤثر بوده است [۶].

بنابراین سازگاری و هماهنگ شدن با خود و محیط پیرامون خود برای هر موجود زنده، یک ضرورت حیاتی است. تلاش روزمره همه آدمیان حول محور همین سازگاری دور می‌زند و هر انسان، هوشیارانه یا ناهوشیارانه می‌کوشد نیازهای متنوع و گاه متعارض خود را در محیطی که در آن زندگی می‌کند، برآورده سازد. نکته‌ای که اهمیت دارد این است که فرد از راه‌های درست برای رسیدن به سازگاری استفاده کند و یکی از راه‌ها افزایش عزت‌نفس (self esteem) است.

مزلو (Mazlow) معتقد است وقتی احساس احترام درونی کنیم و یا به خود احترام بگذاریم، احساس ایمنی درونی و اعتماد به خویش می‌یابیم و خود را ارزشمند و شایسته احساس می‌کنیم و زمانی که فاقد احترام به خود باشیم، در مقابله با زندگی، احساس حقارت، دل‌سردی و ناتوانی خواهیم کرد. برای دستیابی به احساس احترام به خود، باید خویشتن را خوب بشناسیم، سازگاری باشیم و بتوانیم فضایل و نقاط ضعفمان را به روشنی و دقت تشخیص دهیم. اگر این نیازها را ارضا کنیم، آنگاه به سوی عالی‌ترین نیاز، یعنی

گوداشتاین و لانیون (Goodestein & Lanyon) سازگاری را فرایند پیوسته‌ای تعریف کرده‌اند که در آن، تجارب یادگیری اجتماعی شخص، باعث ایجاد نیازهای روانی او می‌گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارت‌هایی را فراهم می‌سازد که از آن طریق می‌توان به ارضای نیازها پرداخت [۲].

هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه‌ای دچار اختلال شود که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد برای ایجاد توازن نیازمند به کارگیری نیروهای درونی و حمایت‌های خارجی است. در این صورت، اگر در به‌کارگیری ساز و کارهای جدید موفق شود و مسأله را به نفع خود حل کند می‌گویند فرایند سازگاری به وقوع پیوسته است [۲].

ابعاد سازگاری، شامل سازگاری جسمانی، سازگاری روانی، سازگاری اجتماعی ما و سازگاری اخلاقی است که در رأس همه، سازگاری اجتماعی قرار دارد پیش درآمد رسیدن به سازگاری‌های روانی، اخلاقی و جسمانی، سازگار شدن از لحاظ اجتماعی است [۳].

سازگاری از مسائل مهمی است که از همان ابتدای خلقت بشر مورد توجه بوده، اما از نظر علمی سابقه چندانی ندارد. شروع کار علمی در مورد سازگاری از سال ۱۹۸۴ آغاز شد که راتوس و نوید مدلی برای سازگاری ارائه کردند. در سال ۱۹۹۲ لازاروس و فولکمن (Lasarus & fulkman) کار آن‌ها را ادامه دادند و مدل جدیدی برای سازگاری ارائه دادند. در سال‌های بعد، رابطه بین سازگاری با متغیرهای دیگر توسط محققان دیگر تحقیق شد. از جمله اسپیرمن در ۱۹۹۰، مندونکا در ۱۹۸۱، کان در ۱۹۸۹ و بالارد در ۱۹۹۲ به بررسی روش‌های افزایش سازگاری از راه‌های رفتاری و رفتاری شناختی و به شیوه‌های گروهی و کوتاه مدت پرداختند [۴].

روش تحقیق

طرح پژوهش حاضر پیرو روش نیمه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل، و به صورت زیر بوده است:

گروه‌ها	پیش‌آزمون	متغیرمستقل	پس‌آزمون	پیگیری
E ₁	T ₁	X ₁	T ₂	T ₃
E ₂	T ₁	X ₁	T ₂	T ₃
C	T ₁	-	T ₂	T ₃

• جامعه نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه اصفهان به تعداد ۲۵۳۲ نفر در سال تحصیلی ۸۲-۸۱ بوده است.

روش نمونه‌گیری به صورت معرفی داوطلبانه بوده، به این طریق که در بین دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه اصفهان ۳۰ نفر داوطلب به عنوان نمونه از طریق مصاحبه انتخاب شدند و سپس از طریق قرعه‌کشی ۱۰ نفر در گروه آزمایشی اول (گروه شناختی - رفتاری) ۱۰ نفر در گروه آزمایشی دوم (گروه رفتاری) و ۱۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند.

• ابزار تحقیق

در این تحقیق برای بررسی میزان عزت‌نفس دانشجویان از آزمون عزت‌نفس الیس پوپ استفاده شد. این آزمون دارای ۶۰ سؤال است و در پنج مقیاس کلی، تحصیلی، خانوادگی، جسمانی و اجتماعی عزت‌نفس را می‌سنجد و علاوه بر این، یک مقیاس دروغ‌سنج دارد. ضریب پایانی این آزمون توسط غفاری و رضانی در ۱۳۷۳ ۰/۷۶ و توسط امامی و فاتحی‌زاده [۱۱] ۰/۸۵ و توسط محقق ۰/۷۳ محاسبه شده است [۱۲].

نیاز به تحقق خودرو می‌آوریم و می‌توانیم استعدادهای خویش را شکوفا سازیم [۷].

الیس پوپ و همکارانش برای درمان افراد مبتلا به عزت‌نفس پایین در کلینیک بیماران سرپایی از شیوه رفتاری - شناختی استفاده کرده، نتایج سودمندی گرفتند. علاوه بر آن، همین شیوه در مورد دانش‌آموزان با استعداد و سرآمدی که دیدی کاملاً منفی در مورد خود داشتند اجرا شد و نتایج مثبتی به دست آمد. انجام این برنامه برای کار با کودکان و نوجوانان در مدارس و دانشجویان دانشگاه‌ها بیمارستان‌ها و مراکز خدمات اجتماعی و درمانگاه‌های خصوصی پیشنهاد شد [۸].

در کشور ما نیز فعالیت‌هایی در زمینه تأثیر دو متغیر عزت‌نفس و سازگاری اجتماعی بر هم انجام شده است. از جمله، فلسفی‌نژاد تأثیر عزت‌نفس را بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با محیط کلاس در شهرستان قم مورد بررسی قرار داد و دریافت که عزت‌نفس، سازگاری اجتماعی نوجوانان را در کلاس درس تحت تأثیر قرار می‌دهد [۹].

صدیقی در تحقیق خود به این نتیجه رسید که آموزش شناختی - رفتاری عزت‌نفس، سازگاری اجتماعی را در دانش‌آموزان افزایش نمی‌دهد [۱۰].

با توجه به موارد ذکر شده، هدف این تحقیق بررسی اثر بخشی دو شیوه رفتاری و رفتاری - شناختی عزت‌نفس بر سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه و پاسخگویی به سؤالات زیر است:

(الف) آیا شیوه رفتاری در افزایش سازگاری اجتماعی مؤثر است؟

(ب) آیا شیوه رفتاری شناختی در افزایش سازگاری اجتماعی مؤثر است؟

(ج) تأثیر کدام یک از این دو شیوه در افزایش سازگاری اجتماعی بیش‌تر است؟

جلسات رفتاری - شناختی عزت‌نفس

عنوان	جلسه
آشنایی با مفهوم عزت‌نفس	اول
آشنایی با تعریف انواع خود	دوم
آموزش مهارت‌های اجتماعی	سوم
معرفی سبک‌های ارتباطی	چهارم
احساس تنهایی و راه‌های مقابله با آن	پنجم
آموزش روش صحیح مطالعه	ششم
آموزش روش حل مسأله	هفتم
تحریفات شناختی و اسناد	هشتم

پس از اجرای پیش‌آزمون و انتخاب و جایگزین کردن آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایش و گروه گواه، جلسات آموزش گروهی عزت‌نفس برای گروه‌های آزمایش شروع شد. گروه گواه هیچ برنامه درمانی دریافت نکرده و فقط پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری از آن‌ها گرفته شد. برای مهارت‌های مزاحم، با هماهنگی مرکز مشاوره خوابگاه قرار شد هیچ‌گونه آموزشی برای بالا بردن عزت‌نفس دانشجویان انجام نشود. نحوه کار در جلسات آموزشی به این صورت بود که در هر جلسه ابتدا خلاصه‌ای از بحث جلسات قبل به کمک اعضای گروه بیان می‌شد. سپس مباحث جدید توسط مربی مطرح می‌گردید. آنگاه اعضای گروه، خلاصه آن جلسه و آنچه را آموخته بودند یک به یک بیان می‌کردند و در پایان، تکلیف جلسه به طور کاملاً روشن تعیین می‌شد.

• روش آماری

در این پژوهش از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (monova)، و برای انجام عملیات آماری از نرم‌افزار SPSS استفاده شده است.

نتایج

پس از استخراج نتایج، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری محاسبه گردید (جدول ۱).

در این پژوهش برای بررسی میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان از آزمون سازگاری اجتماعی محقق ساخته استفاده شد. این آزمون دارای ۹۰ سؤال و پنج مقیاس سازگاری بین فردی، سازگاری شخصی، سازگاری تحصیلی، سازگاری در ارتباطات صمیمانه و سازگاری خلق است. این آزمون توسط محقق بر روی ۴۰ نفر هنجاریابی شد و ضریب پایانی آن بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه گردید. مراحل ساخت این آزمون به این شرح است:

- الف: بررسی پیشینه و متون مختلف و تعیین عوامل سازگاری اجتماعی و جمع‌آوری سؤالات و اجرای آزمون
 ب: انجام تحلیل عاملی پرسشنامه یاد شده
 ج: بررسی آزمون و بازنویسی سؤالات
 د: تعیین پایایی آزمون به وسیله ضریب آلفای کرونباخ

• روش اجرای پژوهش

متغیر مستقل در این پژوهش شامل ۸ جلسه آموزش گروهی عزت‌نفس برای دو گروه آزمایشی به شیوه‌های رفتاری - شناختی و رفتاری بود که به صورت آموزش گام به گام در ۸ جلسه و همراه با دو دفترچه راهنمای دانشجو و دفترچه راهنمای مربی تنظیم و اجرا گردید. جلسات رفتاری و رفتاری - شناختی عزت‌نفس به صورت زیر است:

جلسات رفتاری عزت‌نفس

عنوان	جلسه
آشنایی با مفهوم عزت‌نفس	اول
آشنایی با تعریف انواع خود	دوم
آموزش مهارت‌های اجتماعی	سوم
آموزش جرأت‌ورزی	چهارم
احساس تنهایی و راه‌های مقابله با آن	پنجم
آموزش روش صحیح مطالعه	ششم
آموزش تن آرامی و تصویرسازی ذهنی	هفتم
زیبایی و سلامت جسم	هشتم

همان طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌کنید میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به گروه گواه افزایش داشته است. برای بررسی معناداری تفاوت بین نمره‌ها، تحلیل واریانس چندمتغیره نیز به عمل آمد و همان‌طور که در جدول ۲ دیده می‌شود تفاوت معنادار است.

همان‌طور که از جدول ۲ استنباط می‌شود به‌طور کلی، هر دو شیوه آموزشی رفتاری و رفتاری - شناختی در افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر موثر بوده‌اند، لکن مشخص نیست تأثیر کدام یک بر دو متغیر فوق بیش‌تر است. لذا برای مشخص شدن این مسأله از آزمون تعقیبی LSD استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد گروه‌ها در پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	آزمون‌ها	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	رفتاری	۱۱۸/۹	۲۰/۴
		رفتار شناختی	۱۲۰/۲	۲۴/۵۱
		کنترل	۱۱۵/۷	۲۲/۳۰
	پس‌آزمون	رفتاری	۱۴۶/۷	۱۴/۳۷
		رفتار شناختی	۱۵۳/۴	۱۵/۲۴
		کنترل	۱۱۹/۷	۲۵/۳۰
	پیگیری	رفتاری	۱۴۸/۵	۱۴/۳۳
		رفتار شناختی	۱۵۰/۲	۱۷/۵۱
		کنترل	۱۲۰	۲۳/۳۹
عزت نفس	پیش‌آزمون	رفتاری	۵۸/۲۰	۱۰/۴۲
		رفتار شناختی	۶۳/۶	۱۶/۷۳
		کنترل	۶۸/۵	۱۴/۸۶
	پس‌آزمون	رفتاری	۷۷/۷	۱۰/۰۴
		رفتار شناختی	۹۲/۹	۱۲/۸۱
		کنترل	۶۵	۱۴/۱۲
	پیگیری	رفتاری	۷۸/۲	۱۲/۱۹
		رفتار شناختی	۹۰/۴	۱۲/۵۸
		کنترل	۶۵/۵	۱۳/۱۰

جدول ۲ تحلیل واریانس چند متغیره مربوط به تأثیر شیوه‌های درمانی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس

منبع تغییرات	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	قدرت آزمون
پس‌آزمون سازگاری	۴۸۶۰/۳۹۴	۲	۲۴۳۰/۱۹۷	۲۴/۵۶۴	۰/۰۰۰	۰/۶۶۳	۱/۰۰۰
پیگیری سازگاری	۱۳۳۸۵/۶۳۵	۲	۶۶۹۲/۸۱۸	۳۳/۴۴۹	۰/۰۰۰	۰/۷۲۸	۱/۰۰۰
پس‌آزمون عزت نفس	۱۶۳۱/۸۳۵	۲	۵۱۵/۹۱۷	۴۴/۹۲۵	۰/۰۰۰	۰/۷۸۲	۱/۰۰۰
پیگیری عزت نفس	۱۲۴۸/۷۰۸	۲	۶۲۴/۳۵۴	۴۰/۱۵۹	۰/۰۰۰	۰/۷۶۳	۱/۰۰۰

جدول ۳ آزمون تعقیبی برای بررسی تفاوت تفاوت‌های میانگین‌های چندگانه سازگاری اجتماعی

معناداری	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	گروه‌ها	آزمون‌ها
۰/۰۶۵	۴/۸۸۲	۹/۴۱۲	رفتاری و رفتاری شناختی	پس‌آزمون
۰/۰۰۰	۴/۴۸۴	۲۲/۴۴۲	رفتاری و کنترل	
۰/۰۰۰	۴/۸۰۳	۳۱/۸۵۴	رفتاری - شناختی و کنترل	
۰/۰۷۵	۶/۹۴۲	۵۶/۷۷۷	رفتاری و رفتاری شناختی	پیگیری
۰/۰۰۰	۶/۳۳۷	۲۵/۷۷۷	رفتاری و کنترل	
۰/۰۰۰	۴/۸۳۱	۳۰/۹۹۳	رفتاری - شناختی و کنترل	

گذاشته، با وارد شدن به دانشگاه با اضطراب‌ها و فشارهای جدید روبه‌رو می‌شود که لزوم برخورد با آن‌ها اهمیت خاص دارد و البته برخورد با این مشکلات در دختران اهمیت بیش‌تر دارد.

نتایج تحقیق نشان داد که آموزش گروهی عزت‌نفس به شیوه رفتاری، سازگاری اجتماعی دانشجویان را افزایش می‌دهد. این نتیجه با تحقیق اسپیرمن، فلسفی نژاد و کان و همکاران او همسو است [۹، ۵].

اما این نتیجه با تحقیق صدیقی [۱۰] در تعارض است. صدیقی در تحقیق خود به این نتیجه رسید که آموزش شناختی - رفتاری عزت‌نفس، سازگاری اجتماعی را در دانش‌آموزان افزایش نمی‌دهد. این تعارض شاید به دلیل اختلاف در نمونه‌ها باشد که در تحقیق حاضر از دانشجویان به عنوان نمونه استفاده شده و دانشجویان، سطح درک بالاتری نسبت به تکنیک‌های شناختی نسبت به دانش‌آموزان دارند. از طرفی، این ناهماهنگی شاید به خاطر اختلاف در آموزش‌های داده شده باشد. این نکته را باید مد نظر داشت که سازگاری اجتماعی یک مفهوم نسبی و بین فرهنگی است و به شرایط فرهنگی، تاریخی و طبقه اجتماعی بستگی دارد و حیطه گسترده‌ای را دربر می‌گیرد و شاید آموزش عزت‌نفس در برخی جنبه‌های سازگاری تأثیر بگذارد.

بر اساس مندرجات جدول ۳ نتیجه‌گیری می‌شود که دو شیوه رفتاری و رفتاری - شناختی هر دو در افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر به یک میزان مؤثر بوده و تفاوت معناداری در مورد مؤثر بودن یکی از شیوه‌ها بر دیگری یافت نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

سازگاری و عزت‌نفس به عنوان دو عامل مهم تشکیل‌دهنده بهداشت روانی دانشجویان، حائز اهمیت است. بهداشت روانی بر تحصیلات، ارتباطات و زندگی آینده دانشجو اثر فوق‌العاده زیاد می‌گذارد. دانشجویی که وارد دانشگاه می‌شود، با یک محیط و فرهنگی متفاوت از آنچه تا به حال در آن زندگی کرده مواجه می‌شود و شاید این جابه‌جایی از یک محیط به محیط دیگر، از یک طرف، و اقامت در خوابگاه، تعداد زیاد درس، تفاوت محیط دبیرستان با دانشگاه، دوری از خانواده و ارتباط با جنس مخالف، از طرف دیگر هر کدام نیازمند یادگیری روش‌های مناسب سازگاری است و ضرورت دارد فرد آن‌ها را یاد بگیرد؛ زیرا در غیر این صورت، نه تنها دانشجوی موفق نخواهد بود، بلکه در زندگی شغلی و خانوادگی خود در آینده مشکل خواهد داشت.

ورود به دانشگاه، مرحله‌ای مهم در زندگی هر فرد است. شخصی که اضطراب‌های کنکور را پشت سر

شرکت کننده تا پایان گروه به طور فعال شرکت می کردند.

در پایان پیشنهاد می شود از شیوه های رفتاری - شناختی استفاده شود، زیرا به ابعاد مختلف پرداخته، به رفتار و نیز به شناخت توجه دارد. چون مشکلات مربوط به سازگاری اجتماعی در دانشجویان زیاد است و این مشکلات ممکن است آثار نامطلوبی برای دانشجویان در حال و در آینده بگذارد، پیشنهاد می شود برای این قبیل دانشجویان در دانشگاه ها برنامه های آموزشی عزت نفس و سازگاری اجتماعی به شکل گروهی برگزار گردد. همچنین دوره های آموزشی طولانی تر باشد تا نتایج دقیق تر به دست آید. باید به این نکته توجه کرد که می توان با افزایش عزت نفس، بسیاری از خصوصیات مثبت دیگری را مثل سازگاری اجتماعی، خودپنداره مثبت، مهارت های مقابله ای، پیشرفت تحصیلی، و کنترل افکار را در فرد تقویت کرد.

منابع

۱. وایتزن، ا. (۱۳۷۳) رشد شخصیت و بهداشت روانی. ترجمه م، نظری. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
2. Goodstein L.D & Lanyon R.T. (1995) Adjustment behavior and personality. Arizona. State university.
۳. والی پور، ا. (۱۳۸۰) روان شناسی سازگاری. تهران: انتشارات وحید.
4. Florsheim P.W. (1993) Family and cultural factors in the psychosocial adjustment of chinese adolescent immigrant. Northwestern university. DAL-B. 54/07, p.3851.
5. Spearman G. (1999) Why people need self esteem. New York. Mc Graw press.
6. Kahn S. & Plakon E.M. (1989) Increasing of self esteem. Canadian journal of psychology. 37:125-128.
7. Maslow A.H. (2000) Self Actualization and Beyond in G.F.T. challenges of Humanistic psychology. New York. Mc Graw press.
8. Pope W. Alise & Machale M.S. & Edward W. (1999) Self esteem enhancenant with children and Adolescents. New York. Pergamon press.

همچنین آموزش شناختی - رفتاری عزت نفس مؤثرتر از آموزش رفتاری عزت نفس در زمینه آموزش سازگاری اجتماعی نیست.

به علاوه، آموزش شناختی - رفتاری و رفتاری، عزت نفس دانشجویان را افزایش می دهد که این نتیجه با تحقیق الیس پوپ و همکارانش [۸] همخوانی دارد. جوانان در سنینی هستند که نیاز دارند هویت خویش را دریابند، علایق و توانمندی های خود را بشناسند، مهارت های اجتماعی کسب کنند، مهارت های ارتباطی را فراگیرند، نیازهای دیگران را بدانند، طرز زندگی کردن با دیگران را یاد بگیرند و در امور اجتماعی شرکت فعال داشته باشند این نیازها در گروه برآورده می شود. آموزش گروهی، این فرصت را به جوانان می دهد تا این نیازها را تأمین کنند. شاید نتیجه به دست آمده در این تحقیق، حاصل این باشد که جوانان دانشجو در این گروه های خود را برآورده ساخته اند و همین باعث سازگاری بیش تر آن ها شده باشد.

اصولاً کار گروهی دارای جاذبه بیش تر است و نوعی بازخورد مثبت به اعضای گروه داده، انگیزه شرکت در گروه را افزایش می دهد. ضمناً اعضای گروه تعهد بیش تری نسبت به انجام وظایف گروهی احساس می کنند و ضمن انجام مطلوب وظایف محول، اعتماد به نفس خود را باز می یابند [۱۱].

از نتایج حاصل از مشاهدات پژوهشگر چنین استنباط می شود که شیوه های رفتاری و رفتاری - شناختی که در طی آن به بحث های زیاد پرداخته می شد برای دانشجویان ثقیل و سنگین نبود، بلکه دانشجویان مباحث جلسات را درک می کردند و می فهمیدند.

با ادامه جلسات، انگیزه اعضای گروه به شرکت در جلسات بیش تر می شد، به صورتی که افت آزمودنی ها پس از جلسه دوم گروه وجود نداشت و اعضای

۱۱. امامی، طاهره، وفاتحی‌زاده، مریم (۱۳۷۹) بررسی و مقایسه روش‌های عملی افزایش عزت‌نفس در دانش‌آموزان دوره راهنمایی شهر اصفهان. شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان اصفهان.

۱۲. مظاهری، اکرم (۱۳۸۲) بررسی تأثیر آموزش گروهی عزت‌نفس به شیوه رفتاری و رفتاری - شناختی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه اصفهان. دانشگاه اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

13. Beck A.T. (2001) Psychology of self. New York: Guilford Press.

۹. فلسفی‌نژاد، م. (۱۳۷۲) بررسی عزت‌نفس در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان (۸-۱۲) ساله با محیط کلاس در شهرستان قم. رساله کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم: دانشکده علوم تربیتی.

۱۰. صدیقی، ک. (۱۳۸۰) بررسی اثربخشی آموزش گروهی عزت‌نفس به شیوه رفتاری شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شهر بروجن. رساله کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان: دانشکده علوم تربیتی.