

اثر بخشی آموزش های عقلانی - هیجانی به شیوه گروهی بر

عزت نفس و اضطراب دانش آموزان تیز هوش پسر

قدرت اله دادپور^۱، جهانشیر توکلی زاده^۲، محمود پناهی شهری^۳

چکیده

با توجه به بررسی های به عمل آمده تاکنون مطالعه ای در مورد آموزش های عقلانی - هیجانی روی دانش آموزان تیزهوش با توجه به ویژگی های برجسته شناختی آنان انجام نشده است. از این رو این پژوهش با هدف تعیین اثر بخشی آموزش های عقلانی - عاطفی به شیوه گروهی بر عزت نفس و اضطراب دانش آموزان پسر تیز هوش مقطع متوسطه شهرستان گناباد در سال ۱۳۹۰ انجام شد. این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. حجم نمونه به تعداد ۴۰ نفر، (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه گواه) با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده از دانش آموزان پسر تیز هوش مرکز استعداد های درخشان شهید بهشتی گناباد انتخاب گردید. ابتدا در هر دو گروه پیش آزمون به وسیله پرسشنامه های عزت نفس کوپر اسمیت و اضطراب اسپیلبرگر اجرا شد، سپس گروه آزمایش به تعداد ۱۲ جلسه در معرض آموزش های عقلانی - هیجانی قرار گرفتند. در پایان آموزش، پس آزمون در هر دو گروه اجرا گردید. داده های پژوهش با برنامه SPSS-۱۱/۵ و آزمون تی زوجی اختلافی تحلیل شد. نتایج نشان داد تفاوت میانگین نمرات عزت نفس در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به طور معنی داری افزایش یافته است ($P=0/01$). همچنین تفاوت میانگین نمرات اضطراب در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافت ($P=0/04$). با توجه به نتایج فوق، آموزش های گروهی عقلانی - هیجانی برای دانش آموزان تیزهوش بویژه افرادی که اضطراب بالایی را تجربه کرده یا از عزت نفس پایینی برخوردارند، ضروری به نظر می رسد.

کلید واژگان: آموزش های عقلانی - هیجانی، اضطراب، دانش آموز تیز هوش، عزت نفس

مجله تخصصی پژوهش و سلامت

مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت گناباد

دوره ۲، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۱

مقاله اصیل پژوهشی

۱. کارشناس ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی قاینات
۲. نویسنده مسؤل: دکتری تخصصی روان شناسی تربیتی، استادیار گروه علوم پایه؛ مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت
- نشانی: گناباد - حاشیه جاده آسیایی - دانشگاه علوم پزشکی - مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت - صندوق پستی: ۳۹۷
تلفن و نمابر: ۰۵۳۳-۷۲۲۹۰۲۵
- پست الکترونیک: drtavakolizadehj@yahoo.com
۳. دکتری تخصصی روان شناسی، استادیار دانشگاه پیام نور گناباد

دریافت: ۹۰/۶/۲۳

اصلاح نهایی: ۹۰/۱۱/۶

پذیرش: ۹۰/۱۱/۱۰

مقدمه

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 وجودی خویشستن، 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 (Self esteem)، خود کم بینی و خود پنداره منفی همراه با احساس خشم و پرخاشگری همراه باشد که سبب کاهش فعالیت های طبیعی و تعاملات اجتماعی می شود [۱].

عزت نفس از مهمترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده قوی، قدرت تصمیم گیری و ابتکار، خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روان ارتباط مستقیمی با عزت نفس دارند. عزت نفس حالتی است که فرد خود را به عنوان فردی شایسته در نظر گرفته و به گونه ای موفقیت آمیز با چالش های اولیه زندگی روبرو می شود و ارزش شاد بودن را دارد. عزت نفس از دیدگاه کوپر اسمیت (CopperSmith) عبارت از ارزشیابی فرد درباره ی خود و یا قضاوت های درباره ی ارزش خود است. بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی خود ارتباط متقابل وجود دارد، به گونه ای که اگر میزان عزت نفس کاهش یابد احساس ضعف و ناتوانی در فرد بوجود آمده، با افزایش میزان عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیاء می شود [۲]. یکی از دلایل مهم توجه پژوهشگران به مفهوم عزت نفس، تأثیر بالقوه آن بر سلامت است. به طوری که فرنچ (French) و وارگو (Wargo) از عزت نفس به عنوان یک سپر فرهنگی در مقابل اضطراب نام می برند [۳].

اضطراب (Anxiety) به صورت یک اصطلاح کلی تعریف می شود که تنش و برانگیختگی فیزیولوژیکی، درک تهدید و اجتناب رفتاری را در بر می گیرد [۴]. اضطراب یکی از رایج

ترین اختلالات هیجانی-عاطفی در قرن حاضر است. در نظریه های مختلف روان شناسی از اضطراب به عنوان ریشه مشکلات نام می برند که سرچشمه بسیاری از ترس ها، افسردگی ها و خشونت ها است. حتی در برخی از مطالعات، میزان شیوع اضطراب در دانش آموزان از ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده که این برآورد برای دانش آموزان دبیرستانی در ایران، ۱۷/۲ گزارش شده است [۵]. اضطراب اثرات نامطلوب زیادی بر سلامت روانی و کارکرد دانش آموزان دارد. هر دانش آموزی در مدرسه ممکن است بعضی مواقع احساس اضطراب نماید، اما گاهی اضطراب به حدی زیاد می شود که در عملکرد یادگیری تأثیر گذاشته، بویژه مانع موفقیت دانش آموزان در آزمونها می گردد [۱]. برخی از گزارش ها نشان داده اند که بیش از ۲۰٪ دانش آموزان با اضطراب شدید به علت شکست در تحصیل، از ادامه تحصیل باز می مانند [۱]. اضطراب شدید ممکن است باعث کم شدن عزت نفس، کسب نمرات پایین، رفتار نامناسب در کلاس و گرایش منفی نسبت به درس شود [۶].

شیوه های درمانگری اضطراب بسیار متنوع اند و رویکردهای شناختی مانند آموزش تنش زدایی و شناخت درمانگری به صورت فرایندهای همراه با درمانگری های پزشکی سنتی در قلمرو اختلال های جسمانی به کار بسته می شوند. برای تغییر عزت نفس نیز می توان از رویکردهایی نظیر رویکردهای شناختی-رفتاری و عقلانی-عاطفی استفاده کرد که کارآیی این رویکردها در بسیاری از پژوهش ها به اثبات رسیده است [۷]. به گونه ای که حتی در یکی از مطالعات، اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری در حدود ۸۵٪ تا ۹۵٪ تأیید شده است [۸]. نتایج تحقیقات بخصوص در دو دهه اخیر نشان داده اند که درمانگری شناختی-رفتاری و زیستی در درمان اختلال های اضطرابی مؤثرتر بوده اند [۹]. در مطالعات مختلفی نیز تأثیر درمان های عقلانی-هیجانی بر اضطراب و عزت نفس بررسی شده اند. نتایج مطالعه خدایی روی ۴۰ نفر از دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ایلام نشان داد که مشاوره گروهی باعث افزایش سلامت عمومی و عزت نفس کلی دانش آموزان دختر گروه آزمایش شده است [۹]. مظاهری و همکاران در

و شیوه یادگیری مثبت گرای، بینش یابی و به چالش طلبیدن عقاید غیر منطقی، آموزش های هیجانی (آموزش تکالیف تصویر سازی ذهنی و دادن تکلیف، بررسی نتایج و به بحث گذاشتن تمرین جلسه قبل و آموزش تمرین های شرم ستیزی، تکالیف شادی محور و آموزش های رفتاری (آموزش تمرینات تن آرامی، آموزش حساسیت زدایی منظم و دادن تکلیف، تصور کردن خویش در موقعیتهای ناخوشایند و اضطراب آور و همراه ساختن تمرینات تن آرامی) و جمع بندی و توصیه هایی در زمینه چگونگی حفظ و ارتقای دستاوردهای نظریه عقلانی هیجانی و اجرای پس آزمون بود.

در این مطالعه از پرسشنامه های عزت نفس کوپر اسمیت و اضطراب اسپیلبرگر (Spielberger)، به ترتیب جهت ارزیابی وضعیت عزت نفس و اضطراب نمونه ها استفاده شد. کوپر اسمیت در سال ۱۹۶۷ مقیاس عزت نفس خود را بر اساس تجدید نظری که بر روی مقیاس عزت نفس راجرز و دیموند (Rogers and Dymond) انجام داد، تهیه و تدوین کرد. این مقیاس دارای ۵۸ عبارت بوده، در مجموع شامل ۴ خرده مقیاس اصلی شامل عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی، عزت نفس تحصیلی (هر کدام ۸ عبارت) و عزت نفس عمومی (۲۶ عبارت) و یک زیر مقیاس دروغ سنج (۸ عبارت) می باشد. شیوه نمره گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است، به این معنا که در عبارات ۴-۸-۹-۱۴-۱۹-۲۰-۲۷-۲۸-۲۹-۳۳-۳۷-۳۸-۳۹-۴۲-۴۳-۴۷ به پاسخ بلی، نمره یک و به پاسخ خیر نمره صفر داده می شود و بقیه عبارات به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. حداقل نمره ای که یک فرد می گیرد، صفر و حد اکثر ۵۰ (به استثنای نمرات دروغ سنج) خواهد بود. نمره بیشتر نشانگر عزت نفس بالاتر است. چنانچه پاسخ دهنده از ۸ عبارت دروغ سنج بیش از ۴ نمره بیاورد، بیانگر پایین بودن اعتبار آزمون بوده، در این صورت سعی کرده است خود را بهتر از آن چیزی که هست جلوه دهد. تحقیقات متعدد روایی آزمون کوپر اسمیت را تأیید کرده اند. در مطالعه شکرکن و نیسی که بر روی دانش آموزان سال اول تا سوم دبیرستان های نجف آباد انجام گردید، ضرایب روایی از طریق روش همبسته کردن نمره

بررسی خود که بر روی ۳۰ نفر از دانشجویان خوابگاه در سه گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه) به مدت ۸ جلسه انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که آموزش شناختی- رفتاری نسبت به آموزش رفتاری به طور معنی داری بر افزایش عزت نفس مؤثرتر بوده است ($P < 0/005$) [۱۰]. همچنین شاهنده و صفرزاده در پژوهش خود روی ۱۸۰ نفر از دانش آموزان مقطع راهنمایی نشان دادند که درمان عقلانی- هیجانی در درمان اضطراب امتحان دانش آموزان دختر تأثیر دارد [۱۱].

گرچه دانش آموزان تیز هوش از سرمایه های ملی هر جامعه ای محسوب می شوند، چنین به نظر می رسد این دانش آموزان علیرغم برخورداری از استعداد تحصیلی بالا، برای رفع اضطراب خود با مشکل مواجه باشند. وجود اضطراب در بین دانش آموزان تیز هوش به دلیل سطح بالای انتظاراتی که خود و دیگران از آنها دارند نیز می تواند بر سطح عزت نفس آنان تأثیر منفی بگذارد. از این رو این پژوهش باهدف تعیین اثربخشی آموزش های عقلانی- هیجانی به شیوه گروهی بر عزت نفس و اضطراب دانش آموزان تیز هوش انجام شد.

روش

مطالعه حاضر، پژوهشی تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، تمامی دانش آموزان مرکز استعداد های درخشان شهید بهشتی گناباد به تعداد ۸۱ نفر بودند که در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ به تحصیل اشتغال داشتند. محققین ابتدا به صورت تصادفی ساده، تعداد ۴۰ نفر از دانش آموزان را انتخاب نموده، سپس آنها را به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و شاهد (هر گروه ۲۰ نفر) قرار دادند. قبل از انجام مداخله آموزشی، پیش آزمون در هر گروه به صورت مجزا اجرا شد. پس از آن، آموزش ها در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه ای برای گروه مداخله اجرا شد. آموزشهای مورد نظر شامل آماجگی و اجرای پیش آزمون، بیان توضیحاتی در خصوص علایم و نشانه های اضطراب و عزت نفس، بیان نظریه A-B-C، آموزش های شناختی (بیان باورهای غیر منطقی و دادن تکالیف جهت ثبت افکار، بررسی تکلیف خانگی جلسه قبل و آموزش مثبت اندیشی

جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS-11/5 در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از شاخص های مرکزی و پراکندگی بکار رفت. در سطح آمار استنباطی ابتدا نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف بررسی و با توجه به نرمال بودن داده ها از t مستقل استفاده شد.

محققین به منظور انجام مطالعه، ابتدا مصوبه شورای پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی گناباد و مجوز رسمی مدیریت آموزش و پرورش شهرستان گناباد را دریافت نمودند. سپس هماهنگی لازم را با مدیر مرکز استعدادهای درخشان شهید بهشتی گناباد جهت اجرای مراحل مطالعه انجام دادند.

یافته ها

جامعه آماری تمامی دانش آموزان مرکز استعداد های درخشان شهید بهشتی گناباد به تعداد ۸۱ نفر می باشند. ابتدا به صورت تصادفی ساده تعداد ۴۰ نفر از بین تمامی دانش آموزان انتخاب و سپس به دو گروه ۲۰ نفره به صورت انتساب تصادفی تقسیم شدند. تمامی ۲۰ نفر گروه آزمایش و گروه گواه در طول مطالعه حضور داشتند و هیچ کدام از نمونه ها از مطالعه خارج نشدند. میانگین و انحراف معیار نمرات نمونه ها در دو گروه آزمایش و گواه، بعد از اجرای پیش آزمون و قبل از انجام مداخله در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

های آزمون با معدل سال آخر آنان محاسبه گردید. ضرایب بدست آمده برای پسران ۰/۶۹ و برای دختران ۰/۷۱ بودند که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار بوده است. در پژوهش دیگری ضریب پایایی با روش همبستگی درونی آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد که از نظر آماری معنادار بود و پس از اجرای پژوهش برای کل نمونه نیز ضریب پایایی محاسبه شده برابر با ۰/۷۹ بود [۳].

نخستین نسخه پرسش نامه حالت صفت (آشکار و پنهان) اضطراب در سال ۱۹۷۰ توسط اسپیلبرگر و همکاران به نام STAI-Y ارائه گردید و در سال ۱۹۸۳ مورد تجدید نظر قرار گرفت. فرم تجدید نظر شده STAI-Y، دارای ۴۰ سوال است. سوالات ۱ تا ۲۰، اضطراب حالت (آشکار) و سوالات ۲۱ تا ۴۰، اضطراب صفت را اندازه گیری می نماید. نمره گذاری به این ترتیب است که به هر یک از عبارات آزمون بر اساس پاسخ داده شده آزمودنی، نمره ۱ تا ۴ تعلق می گیرد. با این تفاوت که جملات با مفهوم وجود اضطراب از ۱ تا ۴ نمره گذاری می شود و جملاتی که مفهوم عدم وجود اضطراب دارد از ۴ تا ۱ (به طور معکوس) نمره گذاری می شود و مجموع نمرات آزمون در هر مقیاس محاسبه می گردد. بنابراین، نمرات هر کدام از دو مقیاس آشکار و پنهان می تواند در دامنه ای بین ۲۰ تا ۸۰ قرار گیرد. در پژوهشی ضریب پایایی با روش همبستگی درونی آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد که از نظر آماری معنادار بود و پس از اجرای پژوهش برای کل نمونه نیز ضریب پایایی محاسبه شده برابر با ۰/۷۹ بود [۳].

جدول ۱: مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون عزت نفس و اضطراب کلی گروه آزمایش و گواه

گروه	آزمایش	گواه	سطح معنی داری
شاخص های آماری			
میانگین و انحراف معیار	۳۳/۱۵	۳۳/۵۰	
عزت نفس	۹/۲۲	۷/۶۹	۰/۸۹
میانگین و انحراف معیار	۸۲/۴۵	۸۷/۹۰	
اضطراب	۱۶/۴۵	۱۶/۱۷	۰/۲۹

نتایج جدول شماره ۱ نشان می دهد که با توجه به سطوح معنی داری ($P > 0/05$)، فرض صفر مربوط به متغیرهای عزت نفس و اضطراب قبل از مداخله تأیید شده و بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود نداشت.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون عزت نفس و اضطراب کلی دانش آموزان گروه آزمایش و گواه

گروه	تعداد	میانگین (انحراف معیار) نمرات عزت نفس		میانگین (انحراف معیار) نمرات اضطراب دانش آموزان	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	۲۰	۳۳/۱۵ (۹/۲۲)	۳۷/۹۵ (۸/۰۴)	۸۲/۴۵ (۱۶/۴۵)	۷۰ (۱۲/۴۰)
گواه	۲۰	۳۳/۵ (۷/۶۹)	۳۴/۸ (۵/۸۴)	۸۷/۹۰ (۱۶/۱۷)	۸۰/۸۸ (۱۷)
کل	۴۰	۳۳/۳۲ (۸/۳۸)	۳۶/۳۷ (۷/۱۲)	۸۵/۱۷ (۱۶/۳۴)	۷۵ (۱۵/۴۹)

نتایج جدول نشان می دهد که میانگین نمرات عزت نفس کلی دانش آموزان گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش قابل ملاحظه و میانگین نمرات اضطراب گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش محسوسی یافته است.

جدول ۳: آزمون t مستقل نمرات اختلافی عزت نفس کلی گروه آزمایش و گواه

شاخص های آماری گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	مقدار T	درجه آزادی	سطح معنی داری
آزمایش	۲۰	۴/۸۰	۴/۵۱	۱/۰۰۹	۲/۱۳	۳۸	۰/۰۱۹
گواه	۲۰	۱/۳۰	۵/۷۵	۱/۲۸۷			

همان گونه که در جدول شماره ۳ مشاهده می شود، میانگین نمرات عزت نفس در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش یافته است. به عبارتی، آموزش های عقلانی- هیجانی، باعث

جدول ۴: آزمون t مستقل نمرات اختلافی اضطراب کلی گروه آزمایش و گواه

شاخص های آماری گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	مقدار T	درجه آزادی	سطح معنی داری
آزمایش	۲۰	-۱۲/۴۵	۱۲/۱۷	۲/۷۲۱			
گواه	۲۰	-۵/۸۸	۱۱/۲۳	۲/۷۲۵	-۱/۷۰	۳۸	۰/۰۴۸

آموزان تیز هوش پسر مؤثر بوده است. یافته های این پژوهش با نتایج مطالعه شاهنده و صفرزاده مبنی بر اینکه درمان عقلانی - عاطفی الیس بر کاهش اضطراب دانش آموزان اثر دارد، هماهنگ است [۱۱]. علاوه بر این، نتایج یاد شده همسو با نتایج استادیان [۱۲] اعتمادی [۱۶]، ساپ [۱۷] کندی و دوپک [۱۸]، سالکویسکیس [۱۹]، و ارگن [۲۰] که به نتایج مشابهی دست یافتند همسو می باشد.

اضطراب، سلامت روانی دانش آموزان را تهدید می کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد و هویت اجتماعی آنان تأثیر می گذارد و به عنوان یکی از پدیده های فراگیر و مشکل ساز در بین دانش آموزان، می تواند در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه آنان اثر منفی بگذارد. از مهمترین مداخله های رفتاری - شناختی، می توان به درمانگری عقلانی - هیجانی الیس و درمان شناختی - رفتاری بک اشاره کرد [۹]. به همین جهت در این پژوهش از آموزش های عقلانی - هیجانی الیس استفاده شده است.

در خصوص یافته های مذکور می توانیم به اهمیت تغییر شناخت و باورهای افراد پی ببریم، زیرا مادامی که باورهای افراد اصلاح شود، اضطراب کمتری تجربه خواهند کرد. همان طور که هریس و درایدن در پژوهش خود بیان نمودند که بیماران دارای باورهای غیر منطقی در مقایسه با بیمارانی که فاقد باورهای غیر منطقی هستند، اضطراب بیشتری را تجربه کردند [۲۱].

از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به در اختیار نبودن زمان مناسب جهت آموزش، عدم ارتباط پژوهشگر با خانواده دانش آموزان و محدود شدن نمونه ها به پسران تیزهوش اشاره نمود که توجه به این موارد در پژوهش های آینده و چاره جویی در مورد آن بستر لازم را برای قضاوت دقیق تر پیرامون این دو متغیر فراهم خواهد نمود.

نتیجه گیری

از یافته های این پژوهش چنین استنباط می شود که آموزش های عقلانی - هیجانی، روشی مؤثر برای افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب دانش آموزان تیز هوش پسر دبیرستانی می باشد.

همان گونه که در جدول شماره ۴ مشاهده می شود، میانگین نمرات اضطراب در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش یافته است. به عبارتی، آموزش های عقلانی - هیجانی، باعث کاهش اضطراب دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است.

همچنین در این مطالعه، ضریب پایایی محاسبه شده با استفاده از آلفای کرانباخ برای پرسشنامه عزت نفس، به ترتیب در پیش آزمون و پس آزمون ۰/۸۷ و ۰/۸۶ و برای پرسشنامه اضطراب، به ترتیب در پیش آزمون و پس آزمون ۰/۶۴ و ۰/۶۵ بود.

بحث

نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش های عقلانی - هیجانی به شیوه گروهی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان تیز هوش پسر مؤثر بوده است ($P=0/019$). این یافته با نتایج مطالعه استادیان و همکاران مبنی بر اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی - عاطفی الیس بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه ی سوم راهنمایی شهر بهبهان هماهنگ است [۱۲]. ولی با نتایج تحقیق مظاهری و همکاران با عنوان بررسی تأثیر گذاری آموزش گروهی به شیوه های رفتاری - شناختی بر عزت نفس دانشجویان خوابگاه اصفهان مغایرت دارد [۱۰]. علاوه بر این، نتایج یاد شده همسو با نتایج پژوهش خدایی (۱۳۸۵) [۱۳]، استندیج و گیلیسون (۲۰۰۷) [۱۴]، ویور و ماتیس (۱۹۸۹) [۱۵] است، که در آن رابطه ای بین آموزش های عقلانی - عاطفی و افزایش عزت نفس دانش آموزان یافت شده است [۱۲]. شاید بتوان این مطلب را به این صورت عنوان کرد که آموزش های عقلانی - هیجانی به دانش آموزان کمک می کند تا افکار خود را تصحیح نموده، باعث خوش بینی و مثبت اندیشی آنان می شود. این مثبت اندیشی می تواند باعث تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود و دیگران شده، اعتماد به نفس ایشان را افزایش می دهد.

همچنین نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش های عقلانی - هیجانی به شیوه گروهی، بر کاهش اضطراب دانش

پژوهش را تحمل کرده و در تمامی مراحل پژوهشگران را یاری کرده اند، تقدیر و تشکر گردد.

سهم نویسندگان

طرح و موضوع مطالعه، جمع آوری داده ها و تجزیه و تحلیل داده ها، نگارش مقاله: قدرت اله دادپور

طرح و موضوع مطالعه، جمع آوری داده ها و تجزیه و تحلیل داده ها، نگارش مقاله: جهانشیر توکلی زاده

تجزیه و تحلیل داده ها: محمود پناهی شهری

تعارض منافع

هیچ گونه تعارض منافی توسط نویسندگان بیان نشده است.

هر چند که جهت قضاوت دقیق تر نیاز به انجام پژوهش در گروه های بزرگتر ضرورت دارد.

با توجه به اهمیت موضوع، پیشنهاد می شود این آموزش ها در قالب یک برنامه بهداشت روان مدون و یا حتی به عنوان یک درس، در مدارس اجرا شود. از طرفی، با توجه به این که این پژوهش تنها در مورد دانش آموزان پسر انجام گرفته است انجام آن در دانش آموزان دختر نیز پیشنهاد می شود.

تشکر و قدردانی

لازم است از تمامی مسئولان و دبیران مرکز استعداد های درخشان شهید بهشتی گناباد به پاس مساعدت ها و همیاری صادقانه شان و کلیه دانش آموزان عزیز که سختی اجرای این

References

- 1- EJe'ee' J. Personality characteristics of the talented in Iran's psychological research. Tehran: sampad 2004. [In Persian]
- 2- Branden N. A Woman's Self-Esteem: Struggles and triumphs in the search for identity. London UK: Amazon; 1998.
- 3- Biabangard E. How to promote self- respect in children and adolescents Tehran: Association of parents and educators 2005. [In Persian]
- 4- Essau, F Petermann F. Anxiety disorders in children and adolescents: Epidemiology, risk factors and treatment. East Sussex: Brunner-Routledge; 2001.
- 5- Abolqasemi M, Mehrabizadeh Honarmand M, Najjarian B, Shekarkan H. Effectiveness of therapeutic procedure on training immunization versus tension and regular desensitization of students having anxiety in examinations *Journal of psychology* 2002; 29(1):3- 21 [In Persian].
- 6- Isadifar R, Sepasi Ashtiani M. Effectiveness of behavioral therapeutics by teaching the problem solving skill in reducing the symptoms of examination anxiety. *Journal of behavioral sciences* 2009; 4(1):23- 27. [In Persian]
- 7- Toozandejani H, Seddighi K, Nejat H, Kamalpoor N. Effectiveness of training cognitive – behavioral of self- esteem on social compatibility in students. *Journal of Knowledge and Research in psychology, Islamic Azad University of Khoorasgan (Esfahan)* 2010; 16(1):41- 56. [In Persian]
- 8- Leahy RL, Holland SJ. Treatment plans and interventions for anxiety disorders and depression. New York: Guilford Press; 2000.
- 9- Jan Bozorgi M, Noori N. Curative ways for anxiety and tension Tehran: Samt. 2006. [In Persian]
- 10- Mazaheri A, Baqban A, Fatehizadeh M. Effect of group teaching by ways of behavioral and behavior logy on self-esteem of girl students residing in Isfahan university dormitory *Journal of Knowledge and Research in psychology, Islamic Azad University of Khoorasgan (Isfahan)* 2006; 29(3):117-128. [In Persian]
- 11- Shahandeh M, safarzadeh S. Evaluation of effectiveness of treatment of alicie rational-emotional on reducing the examination anxiety *Journal of Medical faculty of Isfahan* 2009; 108(1):309-315. [In Persian]
- 12- Ostadian M, Soodani M, Mehrabi Zadeh honarmand M. Effectiveness of group counseling by way of rational-emotional-behavioral on examination anxiety and self-esteem of girl's third graders of guidance schools in Behbahan. *Journal of Educational and learning Studies of Shiraz University* 2009; 1(2):63-73. [In Persian]

- 13- Khodayi M. Effectiveness of group counseling as rational-emotional-behavioral on public health and self-esteem of first grade high school girls in Ilam. Islamic Azad University of Khozestan [dissertation]. 2007: 1-110 [In Persian]
- 14- Standage M, Gillison F. Student's achieving motivation responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health related quality of life. *Psychol Sport Exerc* 2007; 8 (5):704-721.
- 15- Weaver M. D, Mathews D. B. The effects of a program to build the self-esteem of at-risk students. *J Humanist Educ Dev* 1993; 31(4):181-188.
- 16- Etamadi O. The role of group counseling in reducing test anxiety of students. *Quarterly Amoozeh* 2000; 5:50-85 [In Persian]
- 17- Sapp M. Cognitive behavioral counseling in the middle school students. *Journal of Instructional Psychology* 1994; 21(2):161-171.
- 18- Kennedy D, Doepke KJ. Multicomponent treatment of a test anxious college student. *Educ Treat Children* 1999; 22(2):203-217
- 19- Salkovskis PM. The cognitive approach to anxiety: Threat beliefs, safety-seeking behaviour and the special case of health anxiety and obsessions. New York: Guilford Press; 1996.
- 20- Ergene, T. Effective interventions on test anxiety reduction: a meta-analysis. *Sch Psychol Int* 2003; 24(3):313-328.
- 21- Harris S, Davies MF, Dryden W. An experimental test of a core REBT hypothesis: Evidence that irrational beliefs lead to physiological as well as psychological arousal. *J Ration Emot Cogn Behav Ther* 2006; 24(2): 101-111.

How to cite this article: Dadpour G, Tavakolizadeh J, PanahiShahri M. The effectiveness of rational-emotional group training on self-esteem and anxiety of gifted boy students. *J Research & Health* 2012; 2:118-125.