

بررسی اثربخشی آموزش گروهی مدل ABC الیس بر

خویشندان داری دانشجویان

سalar_simedjidi^۱، معصومه آزموده^۲

۱- کارشناس علوم تربیتی، کارشناس ارشد مشاوره.

۲- استادیار گروه روان‌شناسی و عضو هئیت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، ایران.

سalar_simedjidi (نویسنده مسئول)

Salar_sm93@yahoo.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تعیین اثربخشی آموزش گروهی مدل ABC الیس بر خویشندان داری دانشجویان بود که از روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با گروه کنترل و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهره گرفته شد. جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه آماری از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند استفاده شد و تعداد نمونه برای هر یک از گروه‌ها ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. ابزار تحقیق پرسشنامه خویشندان داری نیکمنش بود و همچنین برای گروه آزمایش شش جلسه یک‌و نیم ساعته آموزش گروهی براساس مدل ABC الیس ترتیب داده شد. برای تحلیل داده‌ها (آزمون فرضیات) از آزمون تحلیل کواریانس یکراهه استفاده شد؛ تحلیل کلیه محاسبات این پژوهش با استفاده از نرم افزار تجزیه و تحلیل آماری (SPSS) انجام گرفت. یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که آموزش گروهی مدل ABC الیس بر افزایش میزان خویشندان داری دانشجویان موثر بوده است.

کلید واژه‌ها: آموزش گروهی، مدل ABC الیس، خویشندان داری.

مقدمه

دوره دانشجویی به دلیل شرایط خاص از جمله حجم زیاد دروس، رقابت‌های فشرده، گاهاً دوری از خانواده و غیره زمینه ساز مشکلات فردی و اجتماعی زیادی برای دانشجویان می‌شود. دانشجویان ضمن درگیر بودن با مسائل یاد شده، با مشکلات دیگری نظری طولانی بودن دوران تحصیلی و فعالیت‌های زیاد ذهنی روپرتو هستند. این مسائل باعث شده که دانشجویان در مقایسه با سایر اقسام، در دستیابی به اهداف خود بخصوص هدفهای آموزشی با چالش‌های متعددی مواجه شوند. در این حالت افکار و یا تصمیمهای غیرمنطقی و رفتارهای مخرب در بین دانشجویان مشاهده می‌شود که ممکن است یکی از نمودهای بارز آن ناتوانی در خویشتن‌داری^۱ باشد [۲۱]. بررسی پژوهش‌های بسیاری که در داخل و خارج کشور انجام گرفته است از عدم خویشتن‌داری دانشجویان، دانشآموزان و به صورت کلی قشر جوان جامعه صحبت به میان آورده است [۲۰] که به عنوان یک مسئله و مشکل در این سنین مشاهده می‌شود. اثرات نامطلوب عدم خویشتن‌داری آشکار است، از این رو لزوم پرداختن به روشهای بتواند در حل این مشکل موثر باشد کاملاً احساس می‌شود. خویشتن‌داری جز ارکان اصلی رشد اخلاقی انسان است. در این میان شاید پرداختن به خویشتن‌داری برای دانشجویان بسیار ضروری به نظر برسد. زیرا بسیاری از افراد از سعه صدر نداشتن دانشجویان شکایت می‌کنند [۱۴].

خویشتن‌داری یک مکانیسم درونی مداخله‌گر است که باعث می‌شود فرد افکار، عقاید یا تمایلات نادرست یا زیان‌آور خود را که به ذهن می‌رسد به عمل تبدیل نکند. این فضیلت به فرد یاد می‌دهد رفتارهایش را تنظیم کند و خود را با واقعیت تطبیق دهد نه واقعیت را با خود. خویشتن‌داری، هسته اصلی اعتماد به نفس می‌باشد و به این علت فضیلت محسوب می‌شود که با مسئولیت‌پذیری معنا پیدا می‌کند [۳۵]. در حال حاضر که تنوع و تکثر در جامعه بیداد می‌کند و فرد با انتخاب‌های متعددی رو به رو است، از این جهت مهارت خویشتن‌داری و رشد آن در دوران نوجوانی و جوانی اهمیت بسیار زیادی دارد که فقدان آن می‌تواند برای فرد مشکل آفرین باشد [۳].

خویشتن‌داری یکی از راههای مقاومت انسان در شرایط دشوار است که می‌تواند اشاره به پایداری نشان دادن انسان در برابر موقعیت‌های تحریک‌زا باشد بدون آنکه باعث رنجش، دلخوری، خشم یا سایر راههای منفی شود. خویشتن‌داری نمودی از تحمل هر انسان در زمانی است که وی تحت فشار بوده و بویژه هنگامی که با مشکلاتی مواجه شده باشد [۲۸].

گاتفردسون و هیرشی^۲ معتقدند که خویشتن‌داری به میزان کنترلی گفته می‌شود که فرد در برابر فرصت‌های بزهکاری بر خودش دارد. این متغیر شش جنبه ریسک پذیری، واکنش معنایی یا غیرمعنایی، پشتکار داشتن، خودمحور بودن، تابع امیال آنی بودن و عصبانیت را شامل می‌شود [۱۸]. به اعتقاد گاتفردسون و هیرشی، خویشتن‌داری کم به دلیل ترتیب اجتماعی جوامع مختلف تلاش ناقص و غیرمؤثر پدید می‌آید؛ جوامع مختلف تلاش می‌کنند به طرق مختلف، تا خودکنترلی و خویشتن‌داری کم به دلیل ایجاد کرده و یا تقویت نمایند. در چنین وضعیتی، افراد در جامعه وظایف خود را نیز به خوبی انجام می‌دهند؛ در حقیقت خودکنترلی پیدایش حالتی در فرد است که او را به انجام وظایف متمایل می‌کند، بدون آنکه عامل خارجی او را تحت کنترل داشته باشد [۲۸]. در حقیقت خودکنترلی، پیدایش حالتی در فرد است که او را به انجام وظایف متمایل می‌کند. بدون آنکه عامل خارجی او را تحت کنترل داشته باشد [۲۷].

خویشتن‌داری مستلزم مدیریت و مهار احساسات است و افراد خویشتن‌دار، از ثبات هیجانی بیشتری برخوردارند که این ویژگی می‌تواند کارایی آنان را افزایش دهد [۲۲]. در حوزه هیجان‌ها به کسی خویشتن‌دار گفته می‌شود که قادر به رهبری هیجان‌ها و امیال گذرا و به تأخیر اندادختن بروز هیجان‌ها باشد. خویشتن‌داری به معنای توانایی تسلط بر خود است. برخورداری از اراده قوی، داشتن نظم در زندگی، توانایی تسلط بر خواهش‌ها و تمایلات درونی و توانایی تسلط بر خود در مواجهه با ناهمواری‌ها، مؤلفه‌های این مفهوم است [۱۶]. افراد دچار به کمبود خویشتن‌داری با مسائل هیجانی و غیرخودمندانه برخورد می‌کنند. آن‌ها اهل خطر کردن بدون دوراندیشی هستند و پاداش‌های فوری را به پاداش‌های طولانی مدت ترجیح می‌دهند [۱۱]. به اعتقاد راچلین، فرد با خودکنترلی و خویشتن‌داری بالا، از تعهد بیشتری نیز برخوردار خواهد بود [۶].

به نظر کارل راجرز^۳ خویشتن‌داری جزء محورهای اصلی در شخصیت انسان و تعادل شخصی است. راجرز خویشتن را به صورت یک محصول اجتماعی که خارج از روابط بین شخصی رشد می‌کند و برای ثبات می‌کوشد تشریح می‌کند. جنبه دیگر خویشتن، خویشتن آرمانی است، یعنی آن تصوری که می‌خواهیم باشیم. بنابراین هر چه خویشتن آرمانی به خویشتن واقعی نزدیک‌تر باشد، اضطراب بالقوه کاهش می‌یابد و فرد راضی‌تر و خطر پذیرتر خواهد بود [۲۹]. در فرایند تحقق خود، اساسی ترین نیروی برانگیزندگی رفتار آدمی، از دیدگاه راجرز خودشکوفایی است و آن گرایش و تمایل به تحقق بخشیدن، شکوفا ساختن و بالفعل نمودن استعدادها و نیروی بالقوه می‌باشد. این تمایل

1 Continence

2 Gottfredson & Hirschi

3 Carl Rogers

به تحقق "خود" موجب افزایش خودمختاری و خودکفایی برای خلاق بودن، بقا و عزت نفس و خودنظمی و خودمدیریتی و مهم‌تر اینکه موجب خویشن‌داری می‌شود [۱۳].

خویشن‌داری، روشی است که در آن شخص خود را در می‌باید و درک می‌کند تا چه رفتاری را در چه موقعیتی بروز دهد تا کمترین پیامد منفی را دربرداشته باشد و همچنین می‌تواند از این طریق به مقوله‌هایی مانند ارزیابی خود به تنها (حقایق یا نظرات شخصی درباره خود) و یا خویشن‌از بعد اجتماعی (درک شخصی در مورد اینکه دیگران چگونه به او نگاه می‌کنند) و آرمان‌های شخصی (چه یا چگونه دوست دارم باشم) نیز رسیدگی کرده و آن‌ها را در صورت لزوم مورد ارزیابی و بازبینی قرار دهد [۱۰].

عوامل مختلفی می‌تواند در میزان خویشن‌داری افراد موثر واقع شود؛ عقل، عواطف، عادات، تربیت و حتی مذهب و دین از جمله عواملی می‌باشند که در خویشن‌داری و خودکنترلی افراد تاثیر دارند [۱۵]. خویشن‌داری بیانگر توانایی در تعديل و مهار تکانش‌ها می‌باشد. افراد خویشن‌دار می‌توانند لذت‌ها به خصوص امور جنسی غیرمعتارف را به تأخیر اندازند، عصبانیت و هیجان‌زدگی خود را آرام سازند، باحوصله و صبر و عدم قضاوت با دیگران ارتباط برقرار کنند و نهایتاً اینکه نیاز به تذکرهای فراوان برای تنظیم رفتارهای خود ندارند [۳۵]. در این حیطه زدگام و تاگود^۱ (۲۰۱۰) معتقدند که خویشن‌داری یعنی تقوی و مدیریت کردن و مهار نمودن نفس، خویشن‌داری و بازداری در هر قلمرویی نیازمند برخورداری از شناخت‌ها و باورهای لازم است. این جاست که مفاهیمی همانند معرفت، ایمان و باور به خدا معنا می‌باید که یکی از مهم‌ترین عوامل در تقویت خویشن‌داری است که کمتر مورد توجه قرار گرفته است. دین می‌تواند در رشد خویشن‌داری نقش مؤثری داشته باشد و در ارزیابی موقعیت‌ها و رفتارها مسبب کاهش گرفتاری روانی از جمله عدم خویشن‌داری شود؛ بر این اساس، مدت‌هاست که تصور می‌شود بین مذهب و سلامت روان ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً نیز روانشناسی دین، حمایت‌های تجربی زیادی را در راستای این زمینه فراهم آورده است [۹].

یافته‌های پژوهش‌ها نشان داده است افرادی که خویشن‌داری بیشتری دارند، در اکثر حوزه‌های زندگی شخصی و اجتماعی موفق‌تر از افرادی هستند که تکانشی و بدون خودمهارگری عمل می‌کنند [۱۹]. یونسی و علیوردی‌نیا (۱۳۹۳) در تحقیق بر روی ۴۱۶ دانشجو در شهر تهران، به این نتیجه رسیدند که خویشن‌داری تاثیر معناداری بر رفتارهای مخرب و ارتکاب جرم در دانشجویان دارد. افزایش خویشن‌داری باعث می‌گردد تا رفتارهای کژکار و یا غیر قانونی و مجرمانه (مانند: مصرف الکل)، کاهش یابد. جهانی (۱۳۸۹) با بررسی رابطه خودکارآمدی و باورهای غیرمنطقی با سلامت عمومی و خویشن‌داری در دانشجویان دانشگاه امام حمینی (ره)، نشان داد در گروه دختران دو خرده مقیاس باورهای غیرمنطقی خویشن‌مدار و خودکارآمدی عمومی و در گروه پسران خرده مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی خویشن‌مدار و تحمل ناکامی پایین و خودکارآمدی عمومی و اجتماعی قادر به پیش‌بینی سلامت عمومی دانشجویان هستند. سیمون، رستبوگ، رایموند، گارسیا و چنگ^۲ (۲۰۱۰) با بررسی نقش خویشن‌داری در خنثی کردن اثرات باورهای منفی متقابل و صفت عصبانیت روی انحراف در محیط کار، نشان دادند که نتایج اثرات فرضی مستقیم باورهای منفی، صفت عصبانیت و خویشن‌داری را روی داده‌های بایگانی شده در خصوص انحرافات محیط کاری نشان داد. دیکسون، هایس، بیندر، مانسی، سیگمن و ژانوسکی^۳ (۲۰۰۶) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که دانشجویان موفق در دوران تحصیل همان‌هایی بودند که در دوران دبیرستان خویشن‌دار بوده‌اند، بدین منظور که خویشن‌داری می‌تواند پیش‌بینی کننده رفتار و عملکرد انسان باشد.

براساس آنچه که مطرح شد، خویشن‌داری کم یا فقدان آن به عنوان یک مشکل در نظر گرفته می‌شود؛ به همین جهت و با توجه به مسائل و مشکلاتی که دانشجویان در این دوره سنی با آن‌ها درگیر هستند، مداخلات آموزشی و یا درمانی کارساز خواهد بود؛ از این‌رو جلسات مشاوره و آموزش گروهی براساس الگوی ABC^۴ (ایس^۵) در نظریه رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی^۶ و ارائه راهبردهایی در خصوص ارتقاء و افزایش سطح خویشن‌داری می‌تواند به ویژه در سازگاری و برخورد مناسب دانشجویان با شرایط دانشگاهی، خانوادگی و اجتماعی مؤثر باشد.

رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی توسط آلبرت الیس^۶ بر اساس این ایده که منشاء بسیاری از اختلال‌های عصبی و روانی ریشه در باورهای غیرمعقول^۷ دارند در اواسط دهه ۱۹۵۰ میلادی بنیان نهاده شد. این ایده اولین بار توسط اپیکتتوس فیلسفوف یونانی در قرن اول میلادی بیان شد که معتقد بود: برداشت و تعامل مردم از وقایع نتیجه احساس آنان از واقعیت است نه خود واقعیت. نظر الیس این است که رفتار،

1 Zegkame & Tagvede

2 Simon, Restubog, Raymund, Garcia & Cheng

3 Dixon, Hayes, Binder, Manthey, Sigman & Zdanowski

4 Ellis ABC Model

5 Rational Emotive Behavior Therapy

6 Albert Ellis

7 Irrational Beliefs

افکار و هیجانات ما، نتیجه باورها و فرضهای ما از خودمان، دیگران و کل هستی است و باورهای غیر معقول، محصول شرایط فلسفی غلط هستند [۸]. او سه باور متداول از باورهای نامعقول را تحت عنوان بایداندیشی مطرح می‌کند که توقع از خود، توقع از دیگران و توقع از دنیا و زندگی نام گرفته‌اند و به قرار زیر می‌باشند:

- من باید درست کار کنم تا تأیید دیگران را کسب کنم در غیر این صورت من بی ارزشم،
- رفتار انسان‌ها با من باید معقول، با ملاحظه و با محبت باشد و گرنه خوب نیستید و مستحق تنبیه‌اند،
- زندگی باید آسان، بی رنج و منصفانه باشد و گرنه بد و ظالمانه است.

به این ترتیب ما فقط وقتی می‌توانیم شاد باشیم که باورهای نامعقول که زیر ساخت مشکلات عصبی و روانی است را با باورهای معقول ترجیح کنیم [۱۲].

اختلالات روان‌شناسختی^۱ نتیجه تفکر غیرمنطقی است. به نظر الیس افکار و هیجانات کنش‌های متفاوت و جداگانه‌ای نیستند. از این‌رو تا زمانی که تفکر غیرعقلانی ادامه دارد آشفتگی‌های هیجانی و مشکلات رفتاری نیز به قوت خود باقی خواهد بود [۳۴]. انسان در اصل عقاید غیرمنطقی‌اش را از افراد مهم در دوران کودکی یاد می‌گیرد به علاوه بخشی از عقاید غیرمنطقی را هم خودش به وجود می‌آورد؛ سپس به طور فعال عقاید خودشکن را با فرآیندهای تلقین کردن و تکرار کردن برای خود و رفتار کردن به گونه‌ای که انگار آنها مفید هستند تقویت می‌کند. بنابراین تکرار افکار غیرمنطقی تلقین شده به خود توسط خود فرد نه توسط تکرار والدین، نگرش‌های کژکار را درون وی زنده و جاری نگه می‌دارند. به نظر الیس افرادی که خود را اسیر افکار غیرمنطقی می‌کنند احتمالاً خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، خصومة، دفاع، گناه، اضطراب، بی‌ثمری، سستی، ناشادی و... قرار می‌دهند [۲۵]. انسان به وسیله وقایع خارجی مضطرب و دچار ناراحتی‌های عاطفی و هیجانی نمی‌شود بلکه دیدگاهی که نسبت به وقایع دارد موجب موارد مذکور می‌شود. الیس اضطراب و اختلالات رفتاری را زاده طرز تفکر غیرمنطقی و بی‌معنی انسان می‌داند. الیس تاکید دارد که سرزنش کردن محور اغلب آشفتگی‌های هیجانی است. بنابراین برای اینکه از روان‌نرجوی و اختلالات شخصیت بهبود یابیم بہتر است دست از سرزنش خود، دیگران، دنیا و زندگی برداشیم و خود را به رغم نقایصی که داریم بپذیریم. از دیدگاه الیس فرد سالم کسی است که به صورت نامشروط به خودپذیری، دیگرپذیری و دنیاپذیری رسیده باشد [۴].

الیس در باب زندگی فلسفه‌ای عاقلانه دارد و نجواهای درونی منطقی را جایگزین باورهای نامعقول می‌کند. انسان‌های سالم موجودات پخته‌ای هستند که در مسیر خودشکوفایی^۲، شخصیت سالم خود را پیوسته حفظ می‌کنند انسان‌ها تا حد زیادی خود متوجه اختلالات و ناراحتی‌های روانی شان هستند [۲]. انسان با استعداد و آمادگی مشخص برای مضطرب شدن متولد می‌شود و تحت تأثیر عوامل فرهنگی و شرطی‌شدن‌های اجتماعی این آمادگی را تقویت می‌کند. در عین حال، انسان این توانایی قابل ملاحظه را هم دارد که به کمک تفکر و اندیشه، از آشفتگی‌های هیجانی و اضطراب خود جلوگیری کند. بنابراین، اگر چنانچه با مسئله و مشکل افرادی که نیاز به کمک و روان‌یاری دارند، به شیوه‌ای بسیار فعال و جهت‌دهنده، آموزگارمنشانه و فلسفی روپرتو شویم در اکثر موارد، عقاید و باورهای نامعقول آن‌ها اصلاح شده و در نتیجه شاهد پیامدهای هیجانی و رفتاری خوشایند و مطلوبی خواهد بود [۲]. انسان‌ها گرایش نیرومندی دارند به اینکه با درونی و دائمی کردن عقاید محکوم به شکست و نظری این‌ها، خود را از لحاظ هیجانی آشفته کنند و به همین دلیل است که دستیابی به سلامت روانی و حفظ کردن آن، واقعاً دشوار می‌باشد [۱۲].

مدل ABC در رویکرد رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی یکی از مهمترین مفاهیم و از اصول اساسی این نظریه محسوب می‌شود که الیس در آن معتقد است با شناسایی افکار غیرمنطقی و جایگزینی افکار منطقی به جای آن می‌توان فرد را درمان کرد [۱۷]. اساس نظریه رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی را مدل ABC تشکیل می‌دهد، که بنا به اعتقاد الیس ABC در خصوص شخصیت و ماهیت انسان از عمومیت برخوردار است ولی DEF از جامعیت برخوردار نبوده و در جلسات آموزشی یا روان‌درمانی فردی و گروهی و یا با مطالعه کتاب‌های خودیاری رویکرد رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی اتفاق می‌افتد، که همان مجادله با افکار و عقاید نامعقول می‌باشد [۲۶].

منظور از A در این مدل، رویداد فعال‌ساز و C به عنوان پیامد هیجانی و رفتاری رویداد مدنظر تلقی می‌شود؛ اما رویدادها به خودی خود منجر به پیامدهای رفتاری و هیجانی نمی‌شوند بلکه از بخش B یعنی فیلتر عقاید و افکار عبور می‌کنند که ممکن است این عقاید معقول یا غیر منطقی باشند. وقتی رویدادهای فعال کننده خوشایند هستند، باورهای مورد استناد احتمالاً بی‌ضرر خواهد بود، ولی وقتی این رویدادها ناخوشایند می‌باشند باورهای نامعقولی به میان می‌آیند که معمولاً پیامدهای رفتاری و هیجانی مشکل‌سازی دارند. نقش درمانگر این است که با زیر سؤال بردن باورهای نامعقول، این باورها را اصلاح، تعديل و یا با باورهای منطقی و معقول تعویض کند تا نتایج هیجانی

و رفتاری مؤثرتری تجربه شود [۱۱]. همچنین در این رویکرد D یعنی مجادله کردن با عقاید غیرمنطقی که شامل سه مرحله است، اول یافتن عقاید نامعقول، دوم تمییز عقاید منطقی از غیر منطقی و نهایتاً سوم یعنی زیرسوال بردن و مجادله با آنها که باعث می‌شود فرد به یک فلسفه موثر و معقول برسد تا پیامدهای ناکارآمد رفتاری و هیجانی دربرداشته باشد؛ سرانجام E رسیدن به فلسفه کارآمد را معین می‌سازد که از یک نظام عقیدتی جدید و افکار سالم تشکیل شده است و نهایتاً اگر این فرآیند موفقیت‌آمیز بوده باشد، F حاصل می‌شود که مجموعه‌ای از احساسات جدید را شامل می‌شود [۲۶].

آلبرت الیس به تعاملات ممکن بین ABC اشاره می‌کند. رویدادهای فعال کننده، عقاید و پیامدها هر یک دارای مولفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری هستند. وانگهی هر یک از آنها می‌تواند روی یکدیگر تاثیر بگذارد، با هم تعاملاتی داشته باشند و در ترکیب باهم، مجموعه‌ای از مفروضات فلسفی ناکارآمد بسازند که موجب اختلال هیجانی می‌شوند [۸].

هدف اساسی رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی آن است که به مراجعان آموزش داده شود که چگونه هیجانات مخرب و رفتارهای کژکار خود را به نوع سالم آن تغییر دهند و به خودپذیری، دیگرپذیری و دنیاپذیری ناشروط دست یابند، الیس فرآیند درمانی در رویکرد خود را آموزش محور و مستقیم می‌داند و علاوه بر آموزش مدل ABC به مراجعان خود به صورت انفرادی و یا گروهی از تکنیک‌های مختلف و متنوع شناختی، هیجانی و رفتاری نیز استفاده می‌کند؛ همچنین او مراجعان خود را به صورتی آموزش می‌دهد که بعدها خودشان بتوانند مستقلانه به مشکلات خود رسیدگی کرده و از خودبیاری روانی بهره‌مند گردند [۷].

مدل ABC به مراجعان چه در گروه و چه در درمان فردی آموزش داده می‌شود. اعضا می‌آموزند که بدون توجه به چگونگی افکار و باورهای غیرمنطقی، آنها قدرت مبارزه با این افکار غیرمنطقی را دارند. به مراجعان راههای کاربردی برای استفاده از مدل ABC در مشکلات روزمره آموزش داده می‌شود [۳۲]. به عقیده‌ی الیس روان‌درمانی فرآیندی است که در آن با تمرکز شدید بر سیستم باورها و عقاید فرد و اصلاح آن به تغییر رفتار و هیجانات اقدام می‌شود. بنابراین رفتاردرمان گران عقلانی و هیجانی سعی دارند مشکل را با ایجاد افکار مطلوب و منطقی و یا تغییر و یا تعديل عقاید نامعقول و غیرمنطقی در فرد، اثرات مثبت و سالم هیجانی و رفتاری در وی ایجاد کنند که آن را در قالب ABCDEF اجرا کرده و یا آن را به مراجعان آموزش می‌دهند [۲۵].

با توجه به آنچه که مورد بحث قرار گرفت، اینک به دنبال یافتن پاسخ به سوال پژوهش هستیم که آیا آموزش گروهی مدل ABC الیس بر خویشندانداری دانشجویان تاثیر دارد و این تاثیر به چه صورت می‌باشد تا بتوانیم از پژوهش خود نتیجه‌گیری نمائیم.

روش

با توجه به هدف پژوهش حاضر که تعیین اثربخشی آموزش گروهی مدل ABC الیس بر خویشندانداری دانشجویان می‌باشد، از روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با یک گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ تشکیل می‌دهد. برای انتخاب نمونه آماری از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند استفاده شده است. در این نوع نمونه‌گیری، گروه نمونه از میان افرادی انتخاب شده‌اند که دارای خصوصیات شناخته و تعریف شده‌ای بر مبنای متغیر وابسته تحقیق می‌باشند که بر اساس ملاک‌های ورود، وارد فرآیند تحقیق شده‌اند؛ مانند: دانشجویانی که قبل از آغاز جلسات گروهی در پرسشنامه خویشندانداری نمرات کمتری کسب کرده‌اند (به ویژه جهت ورود به گروه آزمایش). تعداد نمونه برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل ۱۵ نفر در نظر گرفته شد که جمعاً تعداد نمونه را ۳۰ نفر تشکیل می‌داد و با توجه به اینکه در این تحقیق از آموزش و مداخله استفاده شده است به همین علت نمونه آماری آن محدود می‌باشد. برای هر دو گروه ابتدا پیش‌آزمون و پس از ارائه متغیر مستقل به گروه آزمایش، یعنی آموزش گروهی براساس مدل ABC الیس در شش جلسه یک و نیم ساعت، نهایتاً پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید. در این پژوهش جهت تعیین میزان خویشندانداری دانشجویان، از پرسشنامه خویشندانداری نیک‌منش استفاده شد.

پرسشنامه خویشندانداری توسط نیک‌منش در سال ۱۳۸۶ تهیه شد که با مؤلفه‌های تکائشی بودن، عملکرد برای وظایف ساده، جستجوی مخاطره، فیزیکی بودن در مقابل ذهنی بودن، خودخواهی و عصبیت، افراد را مورد سنجش قرار می‌دهد که همه موارد مذکور بیان گر خویشندانداری کم است. این پرسشنامه، ۲۴ گویه را شامل می‌شود و شیوه نمره‌گذاری آن ۵ ارزشی لیکرتی می‌باشد که از خیلی زیاد با نمره ۵ تا خیلی کم با نمره ۱ تنظیم شده است. بالاترین حد نمرات در این پرسشنامه ۱۲۰ و حد متوسط نمرات ۷۲ و پایین‌ترین نمره نیز ۲۴ می‌باشد. ضریب پایایی این پرسشنامه، با روش آلفای کرونباخ توسط نیک‌منش ۰/۸۰ به دست آمده است و برای روابط آن از روش تحلیل عاملی استفاده شده است.

شرح جلسات آموزش گروهی مدل ABC الیس:

جلسه اول: خوشامد گویی و معارفه؛ سخنرانی مدرس گروه در مورد اهداف گروه و انتظارات از اعضای گروه، ارائه قواعد گروه (رازداری، اعتقاد، تعهد حضور منظم، احترام متقابل اعضای گروه، گوش دادن فعال، شرکت در بحث‌های گروهی، انجام تکالیف) بیان مشکل با تأکید بر متغیر خویشن‌داری.

جلسه دوم: آموزش مدل ABC برای دانشجویان و گرفتن بازخورد از آنان. آشنایی دانشجویان با بایدهای مستبدانه و پیامدهای مخرب هیجانی و رفتاری افکار نامعقول از طریق ارائه مثال‌هایی از موقعیت‌های مختلف زندگی. رونمایی از فرم ABC و توضیح درخصوص نحوه استفاده از آن. تمرین شناسایی افکار غیرمنطقی و تبادل نظر در مورد آن افکار در گروه. تمرین نحوه پیدا کردن افکار جایگزین منطقی و همچنین بررسی پیامدهای آن.

جلسه سوم: توضیح و تشریح متغیر خویشن‌داری و برگاری بحث گروهی در خصوص این متغیر و مشکلات فقدان آن با بیان تجارت و مثال‌های مختلف توسط رهبر و اعضای گروه. کار بر روی عدم خویشن‌داری دانشجویان. آموزش و اجرای فن تصویرسازی ذهنی. ارائه تکلیف - تکمیل فرم ABC در خصوص موارد مرتبط با متغیر خویشن‌داری.

جلسه چهارم: بررسی تکالیف منزل و رفع مشکلات احتمالی، بررسی مواردی که در خصوص متغیر مذکور رویداده است و توسط آزمودنی در فرم ABC ثبت شده است. بحث گروهی در مورد افکار جدید جایگزین و پیامدهای مطلوب آن.

جلسه پنجم: بحث گروهی و تحلیل روند تغییرات در خصوص موارد مرتبط با افزایش خویشن‌داری. بیان تجارت مختلف توسط اعضای گروه که در خلال جلسات کسب کرده‌اند و فراگرفته‌های خود را به خارج از گروه و زندگی روزمره انتقال داده‌اند.

جلسه ششم: جمع‌بندی و توضیح مباحث گذشته توسط رهبر گروه، گرفتن بازخورد از اعضاء، بیان احساسات توسط اعضاء، یادآوری اصل رازداری در گروه و نهایتاً تقدیر و تشکر.

یافته‌ها

به منظور بررسی هرچه دقیق‌تر تاثیر آموزش گروهی مدل ABC ایس بر خویشن‌داری دانشجویان در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی و همچنین در بخش آمار استنباطی برای آزمون فرضیات از تحلیل کواریانس یکراهه بهره گرفته شده است و تحلیل کلیه محاسبات هم با استفاده از نرم افزار تجزیه و تحلیل آماری با ورژن ۲۱ (SPSS)¹ انجام گرفته است.

جدول ۱- شاخص‌های آمار توصیفی در متغیر خویشن‌داری

متغیر	گروه‌ها	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
خویشن‌داری	آزمایش	پیش آزمون	۱/۸۲	۰/۳۲	۰/۲۰	۰/۵۸
	پس آزمون	۲/۷۷	۰/۴۷	۰/۶۷	-۱/۰۶	
	گواه	پیش آزمون	۱/۴۵	۰/۲۳	۱/۰۲	۰/۲۰
گواه		پس آزمون	۱/۳۶	۰/۲۳	۱/۱۴	۰/۱۱

با توجه به اینکه مقدار کجی و کشیدگی متغیر در هر دو گروه بین ۲- و ۲+ است، بنابراین توزیع نمرات متغیر در هر دو گروه نرمال است و با توجه به اطلاعات جدول فوق، می‌توان نتیجه گرفت که متغیر خویشن‌داری با میانگین ۱/۸۲ در پیش‌آزمون گروه آزمایش به میزان ۲/۷۷ رسیده است که افزایش خویشن‌داری در دانشجویان را نمایان می‌سازد، در صورتی که گروه کنترل چنین تغییری را نشان نداده است.

جدول ۲- آزمون لوین² به منظور بررسی همگنی واریانس

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	مقدار معناداری
خویشن‌داری	۲/۴۴	۱	۲۸	۰/۱۳

با توجه به مندرجات جدول ۲، شرط همگنی واریانس در متغیر وابسته پژوهش با مقدار معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد، بنابراین پیش فرض همگنی واریانس برقرار می‌باشد و در نتیجه استفاده از آزمون تحلیل کواریانس در این پژوهش مانع نداده.

جدول ۳- آزمون تحلیل کوواریانس - تفاوت میانگین خویشندهای در دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر پیش آزمون

مقدار معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
۰/۰۰۱	۱۶/۶۲	۳/۵۱	۲	۷/۰۱	مدل اصلاح شده
۰/۰۱۴	۶/۸۵	۱/۴۴	۱	۱/۴۴	عرض از مبدا
۰/۰۴۶	۴/۸۹	۱/۰۳	۱	۱/۰۳	پیش آزمون
۰/۰۰۱	۳۰/۹۵	۶/۵۳	۱	۶/۵۳	گروه
	۰/۲۱	۲۷		۵/۶۹	خطا
	۳۰			۱۵۶/۶۸	کل
	۲۹			۱۲/۷۱	کل اصلاح شده

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که متغیر مستقل تأثیر معناداری بر متغیر وابسته یعنی خویشندهای داشته است ($F=30/95$ و مقدار معناداری کوچکتر از $0/001$)؛ بنابراین فرضیه پژوهش "آموزش گروهی مدل ABC" برابر با $0/001$ با 99% اطمینان پذیرفته می‌شود؛ بدین منظور که آموزش گروهی مدل ABC برابر با $0/001$ در افزایش میزان خویشندهای دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز موثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که اجرای جلسات آموزش گروهی بر مبنای مدل ABC آبرت برابر با افزایش معنادار خویشندهای دانشجویان شده است. این مدل یا الگو که شاکله اصلی رویکرد رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی را تشکیل می‌دهد، چارچوبی است که توانسته بر مشکلات مختلف افراد به ویژه جوانان موثر واقع شود. پژوهش‌های مختلف خود آبرت برابر با همراهانش در خصوص اثربخشی این رویکرد بر موارد مختلفی مانند خودکنترلی و خویشندهای دانشجویان به اثبات رسیده است [۲۴]. تورنر^۱ (۲۰۱۶) در تحقیق خود در مورد سلامت روان ورزشکاران جوان به این نتیجه رسید که رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی در کاهش باورهای غیرمنطقی این افراد و افزایش خودپذیری و خودکنترلی آنان موثر می‌باشد؛ همچنین ساباریگو^۲ (۲۰۱۶) در پژوهشی که بر روی دختران جوان مبتلا به سلطان انجام داد، به این نتیجه رسید که رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی در تنش روانی، اضطراب مرگ و پنداشت‌های مخرب آنان موثر می‌باشد و مقدار آن را کاهش می‌دهد. همچنین یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های یونسی و علیوردی‌نیا (۱۳۹۳)، جهانی (۱۳۸۹)، خدایاری‌فرد و همکاران (۱۳۸۸)، سیمون و همکاران (۲۰۱۰) و دیکسون و همکاران (۲۰۰۶) همخوانی دارد.

در تبیین نتیجه بدست آمده می‌توان گفت که خویشندهای حالتی در فرد است که باعث می‌شود تا افراد از رفتار تکائشی و یا مخرب دوری کرده و عاقلانه تصمیم می‌گیرند و همچنین به انجام وظایفشان بدون آن که عامل خارجی آن‌ها را تحت کنترل داشته باشد، تمایل دارند.

عدم خودکنترلی و فقدان خویشندهای داری در همه مسایل نتیجه تفکر غیرمنطقی است. به نظر برابر افکار و عواطف کنشهای متفاوت و جداگانه‌ای نیستند؛ از این رو تا زمانی که تفکر غیرعقلانی ادامه دارد آشفتگی‌های هیجانی و اختلالات رفتاری نیز به قوت خود باقی خواهد بود. انسان در اصل عقاید غیرمنطقی‌اش را از افراد مههم در دوران کودکی یاد می‌گیرد به علاوه بخشی از عقاید غیرمنطقی را هم خودش به وجود می‌آورد؛ سپس به طور فعال عقاید خودشکن را با فرایندهای تلقین کردن و تکرار کردن برای خود و رفتار کردن به گونه‌ای که انگار آن‌ها مفید هستند تقویت می‌کند [۱]. با این وجود افرادی که خود را، خواسته یا ناخواسته اسیر افکار غیرمنطقی می‌کنند احتمالاً خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، دفاع، گناه، اضطراب، بی‌ثمری، سستی، ناشادی و... قرار می‌دهند که همگی

1 Turner

2 Sabariego

این موارد به نوعی عدم شکیبایی، فقدان خودکنترلی و ناتوانی در خویشنده داری را نمایان می‌سازد که با وجود آن احتمال بروز هیجانات ناسالم مانند خشم و رفتارهای مخرب مانند پرخاش‌گری کاهش می‌یابد.

از این‌رو در این پژوهش به دنبال رشد و گسترش خویشنده داری در دانشجویان بودیم که با آموزش گروهی مدل ABC ایس این مهم انجام شد. دلیل اهمیت این موضوع هم این است که افرادی که «خویشنده داری» بیشتری دارند، در اکثر حوزه‌ها موفق‌تر از افرادی هستند که تکانشی و بدون خودمهارگری عمل می‌کنند. بنابراین، خویشنده داری از متغیرهای همبسته با عوامل هیجانی و رفتاری می‌باشد که در موقوفیت افراد موثر است. همچنین، دانشجویانی که از ویژگی‌هایی مانند خویشنده داری، خودکنترلی، کنترل عواطف و هیجانات خود در محیطی مانند دانشگاه و یا در زندگی شخصی و اجتماعی خود برخوردار هستند، عملکرد بهتری خواهند داشت.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موارد اشاره نمود: گروه نمونه این پژوهش از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز انتخاب شده است، لذا در تعمیم نتایج به سایر جوامع بایست با احتیاط عمل نمود؛ جهت تشخیص و معین نمودن متغیر خویشنده داری در نمونه آماری صرفاً از ابزار پرسش‌نامه استفاده گردیده است؛ محدودیت دیگر پژوهش حاضر این می‌باشد که ورود برخی از افراد به پژوهش براساس خودگزارش‌دهی بود و نهایتاً اینکه با توجه به محدودیت زمانی در تحقیق حاضر، مرحله پیگیری انجام نگرفت.

براساس یافته‌های بدست آمده از پژوهش حاضر، پیشنهادهای کاربردی ذیل در جهت کاربست در دنیای عملی قابل تأمل است: براساس نتیجه پژوهش حاضر که تاثیر آموزش گروهی مدل ABC ایس بر خویشنده داری دانشجویان را مورد بررسی قرار داد، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی در مدارس، دانشگاه‌ها و سایر مراکز آموزشی برای جوانان و بالاخصل برای دانشجویان به منظور رفع مشکلات‌شان در این حیطه برگزار شود و پیشنهاد می‌شود از نتایج این پژوهش در برنامه‌ریزی‌های درسی و آموزشی استفاده شود. همچنین در حوزه تحقیق و پژوهش به افراد پیشنهاد می‌شود که در تحقیقاتی با این مضمون، از دوره‌های پیگیری بلند و میان مدت استفاده گردد تا اثربخشی آن و تداوم تاثیر، بهتر و دقیق‌تر به اثبات برسد. در پژوهش حاضر، آموزش و مداخلات به صورت گروهی و حضوری ارائه شد؛ در تحقیقات آتی پژوهش‌گران می‌توانند آن را به صورت انفرادی و مطالعه موردي، زوجی، خانواده‌ای و یا غیرحضوری (اینترنتی – آنلاین) مورد بررسی و انجام قرار دهند. با توجه به اینکه پژوهش حاضر یک پژوهش کمی است، پیشنهاد می‌شود در تحقیقاتی بعدی از یک پژوهش کیفی برای بدست آوردن یافته‌هایی با جنس متفاوت و دقیق‌تر استفاده شود. به پژوهش‌گران توصیه می‌شود تا جهت بررسی تاثیر متفاوت مستقل از روش‌های آموزشی، درمانی و مداخله‌ای دیگری بر متغیر خویشنده داری استفاده نمایند. اجرای این پژوهش به صورت جدآگانه بر روی نمونه‌ای از مردان و زنان انجام گرفته و نتایج با هم مقایسه شود. از سایر روش‌های پژوهشی مانند: مشاهده، مصاحبه و غیره برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده گردد و نتایج آن با یافته‌های پژوهش حاضر مقایسه گردد.

منابع

- [۱] ایس، آبرت و مک‌لارن، کاترین. (۲۰۰۵). رفتاردرمانی عقلانی‌هیجانی. چاپ اول. ترجمه مهرداد فیروزبخت. (۱۳۹۲). تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.
- [۲] اسمخانی اکبری نژاد، هادی. (۱۳۹۳). مشاوره و رواندرمانی با رویکرد رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی. چاپ اول. تبریز: انتشارات هلتاک.
- [۳] باغبان گل، نصرالله. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین خویشنده داری و رضایت شغلی در بین معلمان آموزش پرورش بخش لوداب. مقاله پذیرش شده در: چهارمین همایش علمی و پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران. تهران: انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- [۴] براجچ، رنا و درایدن، ویندی. (۲۰۰۸). ضروریات رفتاردرمانی منطقی و هیجانی. ترجمه: اکرمی، مرضیه و حسن‌پور، نادر. (۱۳۹۴). چاپ اول. تهران: نشر ارجمند.
- [۵] جهانی مولود. (۱۳۸۹). بررسی رابطه خودکارآمدی و باورهای غیرمنطقی با سلامت عمومی و خویشنده داری در دانشجویان دانشگاه امام خمینی قزوین. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه بین المللی امام خمینی.
- [۶] خدایاری فرد، محمد؛ شهابی، روح الله؛ اکبری زردهخانه، سعید. (۱۳۸۸). دینداری، خودکنترلی و گرایش به مصرف مواد در دانشجویان. مجله رفاه اجتماعی. ۱۰، ۳۴، ۱۳۰-۱۱۵.
- [۷] درایدن، ویندی. دیگیوزیپی، ریموند. نینان، مایکل. (۲۰۰۸). پروتکل رفتاردرمانی عقلانی‌هیجانی. چاپ اول. ترجمه مهرداد فیروزبخت. (۱۳۹۲). تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.
- [۸] شارف، ریچارد. (۲۰۰۲). نظریه‌های روان درمانی و مشاوره. چاپ یازدهم. ترجمه مهرداد فیروزبخت. (۱۳۹۲). تهران: نشر رسا.
- [۹] قریشی‌راد، فخرالسادات. (۱۳۸۲). نقش مذهب و رویارویی مذهبی در بهداشت روانی- اسلام و بهداشت روانی. (مجموعه مقالات، جلد ۲) نشر معارف. ص ۲۴۹ - ۲۵۷.

- [۱۰] قهرمانی، اعظم. (۱۳۸۷). آین خویشن داری. چاپ اول. تهران: موسسه انتشارات شهر.
- [۱۱] کاکویی، ساره. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین خویشن داری و ابعاد مهارت های اجتماعی در دختران و پسران ناتوان ذهنی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
- [۱۲] کوری، جرالد. (۲۰۱۳). نظریه و کاربست مشاوره و رواندرمانی. چاپ دهم. ترجمه یحیی سید محمدی. (۱۳۹۲). تهران: انتشارات ارسباران.
- [۱۳] گنجی، حمزه و گنجی، مهدی. (۱۳۹۳). نظریه های شخصیت. چاپ دوم. تهران: انتشارات ساوالان.
- [۱۴] موسوی، الهام. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ای عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. مقاله پذیرش شده در: چهارمین همایش علمی و پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی ایران. تهران: انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- [۱۵] معتمدی محمد آبادی، مرضیه. (۱۳۹۵). تبیین آثار کاربست عقل در تربیت اجتماعی از منظر آیات و روایات. مقاله پذیرش شده در: اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران. قم: دبیرخانه دائمی کنفرانس.
- [۱۶] معیدفر، سعید و دربندی، علیرضا. (۱۳۸۵). بررسی رفتار و نگرش جمع گرانه شهروندان تهرانی. مجله جامعه شناسی ایران، ۷: ۳۴-۵۸.
- [۱۷] ناتینگهام، ائد. (۲۰۰۱). با رفتار درمانی عقلانی و هیجانی زندگی چندگی چندان هم بد نیست. ترجمه فیروز بخت، مهرداد. (۱۳۹۵). چاپ دوم. تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.
- [۱۸] نیک منش، زهرا. (۱۳۸۶). مطالعه کیفی و کمی رفتارهای مخاطره آمیز در دانش آموزان دبیرستانی شهر زاهدان با تأکید بر عوامل پیش بینی کننده آن. پایان نامه کارشناسی ارشد تهران: دانشگاه الزهراء.
- [۱۹] نوری، نجیب الله. (۱۳۸۷). بررسی پایه های روانشناسی و نشانگان صبر در قرآن. فصلنامه روانشناسی و دین: ۱ (۴)، ۱۴۳-۱۶۹.
- [۲۰] یونسی، عرفان و علی وردی نیا، اکبر. (۱۳۹۳). تاثیر میزان خود کنترلی و خویشن داری بر ارتکاب جرم در میان دانشجویان. مجله راهبرد فرهنگ. شماره بیست و ششم: ۱۱۸-۹۴.
- [21] Bond, F & Flaxman, P .(2010). Acceptance and Commitment therapy in student's problems. NewYork: Routledge (Taylor and Francis Group).
- [22] Bulmer, S. K, McGrath, J. and Cummings, G. (2009). Emotional intelligence and Nursing: an Integrative Literature Review. International Journal of Nursing Studies, 46(12), 1624-1636.
- [23] Dixon, M., Hayes, L., Binder, M., Manthey, S., Sigman, C. and Zdanowski, D. (2006). Using a Self control Training Procedure to Increase Appropriate Behavior. Behavioralism, 39 (2):147-59.
- [24] Ellis, A. & Harper, R .(1997). A guide to rational living. 3rd revised. North Hollywood, CA: Wilshire.
- [25] Ford Martin, P.(2011).Cognitive therapy. Gale Encyclopedia of psychology.
- [26] Flangan ,J. & Flangan, R .(2004).Counseling and psychotherapy theoris in contex and practice, New York,Jhn wiely.
- [27] Guleryuz, G. Guneyb, S.M & Asan, O. (2008). The Mediating Effect of Job Satisfaction between Emotional Intelligence and Organizational Commitment of nurses: A questionnaire survey. International Journal of Nursing Studies, 45 (11), 1625-1635.
- [28] McMullen, J. C. (1999). A test of Self-controls Theory Using General Patterns of Deviance. Retrieved from: scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-112399 - 162321/ unrestricted/JMdiss.pdf.
- [29] Rogers, R.R .(1972). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy; Translate by: Milani, M .(1393). Third edition. Tehran: [Nashreh No] New Publishing.
- [30] Sabariego, Carla. (2016). Effects of Rational-Emotive Behavioral Care Therapy on Problematic Assumptions, Death Anxiety, and Psychological Distress in a Sample of Cancer Patients. International Journal of Environmental Research and Public Health. Published: 13, 929; doi:10.3390.
- [31] Simon, D. Restubog, P. Raymund, M. Garcia, L. Cheng, D.(2010), It's all about control: The role of self-control in buffering the effects of negative reciprocity beliefs and trait anger on workplace deviance. Journal of Research in Personality, Volume 44, Issue 5, October 2010, Pages 655-660.

- [32] Trip,S. Vernon,A. & McMahon,J. (2007). Effectiveness of Rational Emotive Education: A quantitative meta-analytical study. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7, 81-93.
- [33] Turner, J. M. (2016). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs and the Mental Health of Athletes. *Journal of Frontiers in Psychology; Centre for Sport, Health and Exercise Research, Staffordshire University, Stoke-on-Trent, UK. Front. Psychol.* 7:14. doi: 10.33.
- [34] Wachtel, P.L. (1994). Cyclical process in personality and psychology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 51 – 54.
- [35] Yong, K. (2005). "Psychology and Religion" Scientific and cultural publications company 3: 4-5.
- [36] Zegkame, S. and Tagvede. M .(2010). "Relationship between spiritual well-being with hopelessness and social skills in beta- thalassemia major adolescents." *scientific quarterly of Birjand nursing and midwifeery faculty* 8(2): 124-116.