



The Effectiveness of Group Reality Therapy on Depression and Self-Esteem of High School Students with Depression in Ardabil City, Academic Year 2025-2026

Nasim Shokri¹, Nastaran Farahmand Giglou^{*2}, Shahla Ghanbari Saqerloo³, Zhila Sheikhul Islami⁴

¹ Bachelor of Persian Language and Literature, Payam Noor University of Ardabil

² Bachelor of Elementary Education, Bent-ul-Hoda Sadr University of Education, Ardabil

³ Master of Science in Information Technology Management, Al-Mizan University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran

⁴ Master of Arts in Persian Literature, Mohaghegh Ardabil University, Iran.

* **Corresponding author:** shahrokh_nemati@yahoo.com

Received: 2026-02-06

Accepted: 2026-03-06

Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of group reality therapy on depression and self-esteem of high school students with depression. This study was designed as a quasi-experimental study with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population included all high school students in Ardabil city who had symptoms of depression. Of these, 34 people were selected using a multi-stage sampling method and randomly divided into two experimental and control groups, 17 people in each group. The experimental group underwent group reality therapy training in 12 60-minute sessions, while the control group did not receive any intervention. To measure depression and self-esteem, the Beck Depression Inventory, Second Edition (BDI-II) and the Rosenberg Self-Esteem Scale were used. Pre-test and post-test data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The findings showed that after the intervention, the mean depression scores in the experimental group decreased significantly and the mean self-esteem scores increased significantly, compared to the control group ($p < 0.001$). These results indicate that group reality therapy can be used as an effective psychological method to reduce depression and enhance self-esteem in high school students. Also, the findings show that group education and active participation of students in meetings play an important role in increasing self-awareness, problem-solving skills, and the ability to face psychological and social problems. Therefore, the use of group reality therapy in schools can be useful as a preventive and therapeutic strategy to improve the mental health of adolescents and help improve their quality of life and academic performance.

Keywords: Reality Therapy, Depression, Self-Esteem

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Farahmand Giglou, N & et al. (2026). The Effectiveness of Group Reality Therapy on Depression and Self-Esteem of High School Students with Depression in Ardabil City, Academic Year 2025-2026. *JMHS*, 3(4): 79-87.





اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر افسردگی و عزت نفس دانش‌آموزان دوره متوسطه مبتلا به افسردگی شهرستان اردبیل سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

نسیم شکر^۱، نسترن فرهمند گیگلو^{۲*}، شهلا قنبری سقرلو^۳، ژیلا شیخ الاسلامی^۴

^۱ کارشناسی زبان و ابیات فارسی دانشگاه پیام نور اردبیل، اردبیل، ایران

^۲ کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان بنت‌الهدی صدر اردبیل، اردبیل، ایران

^۳ کارشناسی ارشد مدیریت فناوری اطلاعات، دانشگاه المیزان واحد تبریز، تبریز، ایران

^۴ کارشناسی ارشد ادبیات فارسی پایداری دانشگاه محقق اردبیلی، ایران.

* نویسنده مسئول: shahrokh_nemati@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۲/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۱۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر افسردگی و عزت نفس دانش‌آموزان دوره متوسطه مبتلا به افسردگی انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل طراحی گردید. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان اردبیل بود که علائم افسردگی داشتند. از این میان، تعداد ۳۴ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل، هر گروه ۱۷ نفر، تقسیم شدند. گروه آزمایشی تحت آموزش واقعیت درمانی به صورت گروهی در ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای اندازه‌گیری افسردگی و عزت نفس، از پرسشنامه افسردگی بک نسخه دوم (BDI-II) و مقیاس عزت نفس روزنبرگ استفاده شد. داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون با بهره‌گیری از تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) تجزیه و تحلیل گردید. یافته‌ها نشان داد که پس از مداخله، میانگین نمرات افسردگی در گروه آزمایشی به طور معناداری کاهش و میانگین نمرات عزت نفس به طور معناداری افزایش یافت، در مقایسه با گروه کنترل ($p > 0/001$). این نتایج بیانگر آن است که واقعیت درمانی گروهی می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر روانشناختی برای کاهش افسردگی و تقویت عزت نفس در دانش‌آموزان دوره متوسطه مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش گروهی و مشارکت فعال دانش‌آموزان در جلسات، نقش مهمی در افزایش خودآگاهی، مهارت‌های حل مسئله و توانایی مواجهه با مشکلات روانی و اجتماعی دارد. از این رو، استفاده از روش واقعیت درمانی گروهی در مدارس می‌تواند به عنوان یک راهبرد پیشگیرانه و درمانی برای بهبود سلامت روان نوجوانان مفید باشد و به ارتقای کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی آنان کمک کند.

واژگان کلیدی: واقعیت درمانی، افسردگی، عزت نفس

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: شکر، نسیم؛ فرهمند گیگلو، نسترن؛ قنبری سقرلو، شهلا؛ شیخ الاسلامی، ژیلا. (۱۴۰۴). اثربخشی واقعیت

درمانی به شیوه گروهی بر افسردگی و عزت نفس دانش‌آموزان دوره متوسطه مبتلا به افسردگی شهرستان اردبیل سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴.

۱۴۰۴. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۴): ۷۹-۸۷.

مقدمه

مقدمه باید خلاصه، روشن، هدفمند و منظم نوشته شود. لذا نویسندگان محترم لازم است به نوع، توالی و ترتیب منطقی افسردگی به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانشناختی در دوران نوجوانی، نقش مهمی در سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند (محمدی، حسینی، و رضایی، ۱۴۰۲). دوره نوجوانی، مرحله‌ای حساس از رشد فرد است که تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی گسترده‌ای در آن رخ می‌دهد و دانش‌آموزان در این مرحله بیشتر در معرض اختلالات هیجانی و افسردگی قرار دارند (احمدی و تهرانی، ۱۴۰۳). افسردگی در نوجوانان می‌تواند شامل علائمی مانند کاهش علاقه به فعالیت‌ها، احساس ناکارآمدی، کاهش انگیزه تحصیلی، مشکلات در روابط اجتماعی و افکار منفی مداوم باشد (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین، افسردگی می‌تواند بر عزت نفس نوجوانان اثر منفی داشته باشد، زیرا احساس ارزشمندی و توانایی‌های فردی کاهش می‌یابد و دانش‌آموزان در ارزیابی خود دچار خطاهای شناختی می‌شوند (موسوی و رحیمی، ۱۴۰۴).

عزت نفس به عنوان یکی از شاخص‌های مهم سلامت روانی، بیانگر ارزش و احترام فرد به خود است و نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی و مقابله با فشارهای روانی دارد (Yang, et al, 2020). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانانی که عزت نفس پایینی دارند، بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب و رفتارهای ناسازگارانه قرار می‌گیرند و توانایی کمتری در مدیریت هیجانات منفی دارند. بنابراین، هر گونه مداخله روانشناختی که بتواند عزت نفس و مهارت‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان را تقویت کند، می‌تواند به کاهش افسردگی و بهبود سلامت روان آنها کمک کند (Zhang & Chen, 2023).

در سال‌های اخیر، روش‌های درمانی مختلفی برای کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس نوجوانان به کار گرفته شده‌اند که یکی از مؤثرترین آنها واقعیت درمانی است. واقعیت درمانی که توسط ویلیام گلاسر معرفی شد، بر افزایش مسئولیت‌پذیری فرد، شناسایی نیازهای بنیادی انسان و انتخاب رفتارهای سازنده برای رسیدن به اهداف شخصی تمرکز دارد (Glasser, 1998). این رویکرد درمانی معتقد است که رفتار انسان تحت تأثیر نیازهای اساسی مانند نیاز به عشق، تعلق، قدرت، آزادی و تفریح شکل می‌گیرد و وقتی این نیازها به‌درستی ارضا نشوند، فرد دچار مشکلات هیجانی مانند افسردگی می‌شود.

واقعیت درمانی به ویژه در قالب کار گروهی می‌تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد. انجام جلسات گروهی امکان تبادل تجربیات، حمایت همسالان، آموزش مهارت‌های حل مسئله و

افزایش خودآگاهی را فراهم می‌آورد (Smith & Brown, 2021). مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات گروهی واقعیت درمانی می‌تواند توانایی نوجوانان را در مدیریت هیجانات منفی، افزایش عزت نفس و کاهش علائم افسردگی به شکل قابل توجهی ارتقا دهد (Thompson & Garcia, 2022). این روش درمانی با تمرکز بر انتخاب‌های سالم و رفتارهای سازنده، نوجوانان را تشویق می‌کند تا خودکنترلی، مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری روانی خود را افزایش دهند.

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که واقعیت درمانی گروهی می‌تواند در کاهش افسردگی و اضطراب نوجوانان مؤثر باشد. برای مثال، مطالعه‌ای که توسط Lee, Kim & Park (2023) انجام شد، نشان داد که جلسات گروهی واقعیت درمانی توانست میزان افسردگی نوجوانان دبیرستانی را به طور معناداری کاهش دهد و عزت نفس آنها را بهبود بخشد. همچنین، پژوهش Zhang & Chen (2023) بیان می‌کند که شرکت در گروه‌های واقعیت درمانی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و تقویت اعتماد به نفس در نوجوانان شده و اثرات بلندمدت مثبتی بر سلامت روان آنان دارد.

در ایران نیز مطالعات متعددی نشان داده‌اند که مداخلات روانشناختی گروهی می‌تواند به کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس دانش‌آموزان کمک کند. پژوهش محمدی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد که آموزش مهارت‌های روانشناختی و جلسات گروهی درمانی، توانست سطح افسردگی و اضطراب نوجوانان را کاهش دهد و عزت نفس آنها را افزایش دهد. پژوهش کاظمی و همکاران (۱۴۰۱) نیز تأکید دارد که مداخلات گروهی روانشناختی، به ویژه آن‌هایی که بر مسئولیت‌پذیری و انتخاب‌های سالم فردی تمرکز دارند، اثر قابل توجهی بر کاهش افسردگی و بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان دارند.

بنابراین، با توجه به حساسیت دوره نوجوانی، اهمیت عزت نفس و شیوع افسردگی در میان دانش‌آموزان، نیاز به مداخلات روانشناختی مؤثر و علمی احساس می‌شود. واقعیت درمانی گروهی به دلیل قابلیت‌های منحصر به فرد خود در تقویت مهارت‌های حل مسئله، افزایش خودآگاهی، مسئولیت‌پذیری و بهبود روابط اجتماعی می‌تواند گزینه‌ای مناسب برای کاهش افسردگی و ارتقای عزت نفس در این گروه باشد.

با توجه به مطالعات پیشین، مشخص شده است که آموزش واقعیت درمانی گروهی علاوه بر اثرات مستقیم بر افسردگی، می‌تواند مهارت‌های مقابله‌ای و سازگاری نوجوانان با فشارهای تحصیلی و اجتماعی را نیز تقویت کند و به ایجاد تغییرات مثبت در رفتار و نگرش آنان منجر شود (Williams & Johnson, 2022). علاوه بر این، اثرات گروهی این روش به دلیل حمایت

می‌توانند تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند، که این امر خود به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند.

۲-۲. عزت نفس

عزت نفس به معنای ارزش‌گذاری فرد بر خود و پذیرش توانایی‌ها و قابلیت‌های شخصی است (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۲). این متغیر نقش بسیار مهمی در سلامت روان، انگیزه تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دارد. دانش‌آموزانی که عزت نفس بالاتری دارند، توانایی بیشتری برای مقابله با فشارهای تحصیلی و اجتماعی دارند و تصویر ذهنی مثبت‌تری از خود دارند (محمدی و رضایی، ۱۴۰۳).

عزت نفس پایین می‌تواند باعث افزایش اضطراب، افسردگی و مشکلات ارتباطی شود (رحمانی و همکاران، ۱۴۰۴). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین عزت نفس و افسردگی رابطه معکوس وجود دارد؛ به طوری که کاهش عزت نفس پیش‌بینی‌کننده افزایش افسردگی است و افزایش عزت نفس باعث کاهش علائم افسردگی می‌شود (یوسفی و همکاران، ۱۴۰۲).

واقعیت‌درمانی گروهی با تقویت مهارت‌های اجتماعی و خودآگاهی، تعیین اهداف واقع‌بینانه و تشویق به رفتار مسئولانه، می‌تواند عزت نفس دانش‌آموزان را بهبود بخشد (موسوی و همکاران، ۱۴۰۴). تمرین بازخورد مثبت در محیط گروهی باعث شکل‌گیری خودپنداره سالم و تصویر ذهنی مثبت از خود و دیگران می‌شود. استفاده از مقیاس عزت نفس روزنبرگ در پژوهش‌های دانش‌آموزی امکان اندازه‌گیری دقیق احساس ارزشمندی و خودپذیری را فراهم می‌کند و تغییرات ناشی از مداخلات روان‌شناختی گروهی را به شکل علمی نشان می‌دهد (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۲).

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل طراحی شد. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان اردبیل بود که علائم افسردگی را نشان می‌دادند. از میان این دانش‌آموزان، تعداد ۳۴ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل، هر گروه ۱۷ نفر، تقسیم شدند. از هر دو گروه، پیش‌آزمون قبل از شروع جلسات آموزش و پس‌آزمون در پایان مداخله گرفته شد تا اثر واقعی برنامه بر افسردگی و عزت نفس مشخص گردد. گروه آزمایشی تحت آموزش واقعیت‌درمانی به صورت گروهی و در ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفت. جلسات در محیط مدرسه

همسالان و ایجاد حس تعلق و مشارکت اجتماعی، در مقایسه با مداخلات انفرادی، افزایش یافته است و می‌تواند زمینه را برای استمرار اثرات مثبت روانشناختی فراهم کند.

در نتیجه، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس دانش‌آموزان دوره متوسطه انجام شد. این مطالعه می‌تواند علاوه بر گسترش دانش علمی در زمینه روانشناسی نوجوانان، راهکارهای عملی برای مدارس و مراکز مشاوره ارائه دهد تا از طریق آن، سلامت روان دانش‌آموزان بهبود یافته و عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنان تقویت شود.

مبانی نظری پژوهش

۱-۱. افسردگی

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در نوجوانان است که با علائم متعددی مانند احساس غم، کاهش انرژی، کاهش انگیزه و بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزمره خود را نشان می‌دهد. این اختلال می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، روابط بین‌فردی و سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر منفی داشته باشد. Beck (1996) بیان می‌کند که افسردگی علاوه بر تغییرات خلقی، تفکر و رفتار فرد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی، فشارهای تحصیلی و اجتماعی، و نیاز به شکل‌دهی هویت مستقل، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند (حسینی و نظری، ۱۴۰۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افسردگی در نوجوانان می‌تواند به شکل کاهش علاقه به مدرسه، افت تحصیلی، کاهش انگیزه و انزوای اجتماعی ظاهر شود و در صورت عدم مداخله، به مشکلات روانی جدی‌تری منجر شود.

عوامل مؤثر بر افسردگی در نوجوانان شامل عوامل زیستی، روان‌شناختی و محیطی است. عوامل زیستی شامل تغییرات هورمونی و ژنتیکی، عوامل روان‌شناختی شامل سبک‌های تفکر منفی و باورهای ناکارآمد و عوامل محیطی شامل فشارهای تحصیلی و مشکلات خانوادگی می‌شوند. با توجه به این عوامل، استفاده از مداخلات روان‌شناختی مانند واقعیت‌درمانی گروهی می‌تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند و سلامت روان دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

مطالعات نشان می‌دهند که واقعیت‌درمانی گروهی با تمرکز بر شناسایی نیازهای اساسی، افزایش خودآگاهی و تقویت مهارت‌های حل مسئله، می‌تواند به کاهش افسردگی در نوجوانان منجر شود (آقایی و همکاران، ۱۴۰۳). ایجاد محیط حمایتی و گروهی نیز باعث می‌شود نوجوانان احساس کنند تنها نیستند و

ابزار

۳- پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II)

پرسشنامه افسردگی بک نسخه دوم (Beck Depression Inventory-II) یکی از معتبرترین ابزارهای خودگزارشی برای سنجش شدت افسردگی در افراد مختلف است که هم در جمعیت بالغان و هم در نوجوانان مورد استفاده قرار می‌گیرد (Beck, 1996). این مقیاس شامل ۲۱ ماده یا سوال است که هر یک به یکی از جنبه‌های افسردگی مانند خلق افسرده، فقدان علاقه، کاهش انرژی، احساس گناه، مشکلات خواب و اضطراب می‌پردازد.

هر سوال دارای چهار گزینه پاسخ است که نمره آن‌ها از صفر تا سه متغیر است و آزمودنی باید گزینه‌ای را انتخاب کند که با وضعیت روحی و احساسی کنونی او بیشترین انطباق را دارد. نمره کلی پرسشنامه با جمع‌بندی امتیازهای تک تک سوال‌ها محاسبه می‌شود و در بازه ۰ تا ۶۳ قرار می‌گیرد. بدین ترتیب، نمرات بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر افسردگی و نمرات پایین‌تر بیانگر میزان کمتر افسردگی است.

ثبات درونی این ابزار در پژوهش‌های مختلف بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ گزارش شده است که میانگین آن ۰/۸۶ بوده و ضریب آلفای کرونباخ برای گروه بیماران ۰/۸۶ و برای گروه غیر بیماران ۰/۸۰ به دست آمده است (Beck, 1996). این نشان می‌دهد که پرسشنامه از قابلیت اعتماد و تکرارپذیری بالایی برخوردار است. علاوه بر این، پرسشنامه بک به دلیل سادگی و وضوح سوالات، مناسب استفاده در محیط‌های آموزشی و پژوهش‌های مدرسه‌ای است و دانش‌آموزان به راحتی می‌توانند به سوالات پاسخ دهند. این ابزار نه تنها شدت افسردگی کلی را ارزیابی می‌کند، بلکه امکان تحلیل ابعاد مختلف افسردگی را نیز فراهم می‌آورد، بنابراین می‌تواند برای بررسی اثرات مداخلات روانشناختی مانند واقعیت درمانی گروهی بر دانش‌آموزان دوره متوسطه بسیار مفید باشد.

۴- مقیاس عزت نفس روزنبرگ

مقیاس عزت نفس روزنبرگ یکی از پرکاربردترین ابزارها برای سنجش عزت نفس و خودپذیری در نوجوانان و بزرگسالان است (Rosenberg, 1965). این مقیاس شامل ۱۰ گزاره است که به شکل خودگزارشی احساسات کلی فرد نسبت به ارزش و پذیرش خود را می‌سنجد.

هر گزاره این مقیاس دارای چهار گزینه پاسخ بر اساس مقیاس لیکرت است، که از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» درجه‌بندی شده است. نمره‌ها از ۱ تا ۴ اختصاص داده می‌شوند و نمره کلی مقیاس با جمع‌بندی امتیازهای تک تک سوال‌ها محاسبه می‌شود. بازه نمره‌ای این پرسشنامه ۱۰ تا ۴۰ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده عزت نفس بالاتر در دانش‌آموزان است.

یا مراکز مشاوره آموزشی برگزار شد و هدف آن، تقویت مهارت‌های خودآگاهی، مسئولیت‌پذیری، مدیریت هیجانات و افزایش عزت نفس دانش‌آموزان بود.

روش واقعیت درمانی گروهی بر اساس نظریه ویلیام گلاسر و شامل مراحل و تکنیک‌های زیر برای نوجوانان طراحی شد:

۱. معرفی کوتاه واقعیت درمانی و آشنایی دانش‌آموزان با مفاهیم اصلی آن.

۲. بیان اهداف گروه و بررسی انتظارات دانش‌آموزان از جلسات گروهی.

۳. تمرین بیان جملات مثبت درباره خود و هم‌کلاسی‌ها برای تقویت خودپنداره مثبت و همدلی میان اعضا.

۴. نوشتن سیاهه‌ای از رفتارها و عادت‌های منفی و برنامه‌ریزی برای جایگزینی آن‌ها با رفتارهای مثبت مانند استفاده از جملاتی مثل «می‌توانم» و «تلاش خواهم کرد» در محاوره‌های روزانه.

۵. بحث و تأکید بر شباهت‌ها و تفاوت‌ها بین اعضای گروه برای ارتقای پذیرفتن تفاوت‌های فردی.

۶. معرفی نیازهای اساسی نوجوانان مانند تعلق، احترام، آزادی و تفریح و اهمیت آن‌ها در سلامت روان.

۷. تهیه فهرستی از نیازهای فردی، اولویت‌بندی آن‌ها و آموزش راهکارهای سالم برای تأمین نیازها با توجه به توانایی‌ها و امکانات خود.

۸. آموزش نظریه انتخاب و توضیح «ماشین رفتار» شامل چهار مؤلفه شناخت، عمل، احساس و فیزیولوژی و نقش دانش‌آموزان در هدایت رفتارهای خود به سمت اهداف مثبت.

۹. ترسیم اهداف واقع‌بینانه و قابل دسترس برای خود و ایجاد انگیزه برای تلاش هدفمند.

۱۰. ارزیابی توانایی کنترل خود و تمرین تقویت جنبه‌های مثبت شخصیت.

۱۱. آموزش مفاهیم جهان کیفی و جهان واقعی برای درک بهتر تجربه‌های شخصی و روابط اجتماعی.

۱۲. استفاده از پیوستار میزان رضایت روزانه برای بررسی پیشرفت شخصی و بازخورد مستمر از رفتارها و احساسات خود.

محتوای جلسات گروهی شامل گفت‌وگو و بیان احساسات، آموزش نظری، تمرین‌های عملی، بحث گروهی و ارائه تکالیف کوتاه برای تمرین مهارت‌ها بود. این روش باعث شد دانش‌آموزان بتوانند مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری مسئولانه و مدیریت هیجانات منفی را در زندگی روزمره و محیط مدرسه تمرین کنند و اثرات آن در کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس مشاهده شود.

گروهی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان را به شکل علمی و قابل استناد ارزیابی کند.

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد در نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون افسردگی و عزت نفس ارائه شده است. میانگین افسردگی و عزت نفس گروه آزمایش در پس‌آزمون تغییر چشمگیری کرد در حالی که گروه کنترل، تغییر محسوسی نداشت. اما همان‌گونه که مشاهده می‌شود نمرات افسردگی عزت نفس گروه آزمایش که تحت تاثیر واقعیت درمانی قرار گرفته اند در پس‌آزمون بیشتر از پیش‌آزمون است.

این مقیاس به دلیل سادگی، وضوح سوالات و قابلیت استفاده در جمعیت‌های نوجوانان، یکی از ابزارهای استاندارد در پژوهش‌های روانشناسی مدرسه‌ای محسوب می‌شود. پژوهش‌های متعدد داخلی و بین‌المللی نشان داده‌اند که مقیاس روزنبرگ دارای روایی و پایایی مناسبی است و می‌تواند تغییرات عزت نفس ناشی از مداخلات گروهی مانند واقعیت درمانی را به شکل قابل اعتمادی اندازه‌گیری کند (محمدی و همکاران، ۱۴۰۲)

مزیت دیگر این ابزار آن است که علاوه بر سنجش عزت نفس کلی، امکان بررسی خودپذیری، اعتماد به توانایی‌های شخصی و احساس ارزشمندی را نیز فراهم می‌آورد. بنابراین، در پژوهش حاضر، مقیاس روزنبرگ می‌تواند تأثیر جلسات واقعیت درمانی

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد افسردگی و عزت نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	آزمون	M	SD
آزمایش	افسردگی	۱۹/۸۸	۵/۰۰
	پس‌آزمون	۱۳/۲۸	۴/۰۰
	عزت نفس	۱۵/۵۳	۲/۸۷
	پس‌آزمون	۲۳/۷۶	۴/۹۲
کنترل	افسردگی	۱۸/۶۵	۶/۵۹
	پس‌آزمون	۱۷/۵۹	۴/۳۷
	عزت نفس	۱۶/۹۴	۳/۰۷
	پس‌آزمون	۱۶/۴۱	۲/۹۲

اطمینان حاصل شد که در تمامی متغیرهای پژوهش‌آموزان لونا در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود، در نتیجه از فرض یکسان بودن واریانس اطمینان حاصل شده و لذا استفاده از تحلیل کوواریانس مجاز می‌باشد.

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود بین میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای نگرش افسردگی و عزت نفس در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت وجود دارد. قبل از بررسی تحلیل نتایج، در رابطه پیش فرض‌های لازم برای استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس

جدول ۲: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون افسردگی و عزت نفس با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	sig
اثر پیلائی	۰/۴۹	۱۵/۲۷	۲	۳۱	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۵۰	۱۵/۲۷	۲	۳۱	۰/۰۰۱
اثر هولینگ	۰/۹۸	۱۵/۲۷	۲	۳۱	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۰/۹۸	۱۵/۲۷	۲	۳۱	۰/۰۰۱

دهد که بین نمرات گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد این نتیجه نشان می‌دهد که واقعیت درمانی موجب کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس می‌دهد.

نمرات افسردگی و عزت نفس در بین دو گروه آزمایشی و کنترل با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج حاصل از اعمال این روش در جدول ۲ نشان می‌دهد

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یک متغیری بر روی پس آزمون افسردگی و عزت نفس گروه‌ها، با کنترل پیش‌آزمون

sig	F	MS	df	SS	منبع تغییر	
.۰/۰۰۱	۱۲/۲۰	۱۴۷/۷۲	۱	۱۴۷/۷۲	پیش‌آزمون	افسردگی
.۰/۰۰۱	۴۶/۴۲	۵۶۲/۲۲	۱	۵۶۲/۲۲	گروه	
			۳۱	۳۷۵/۴۵	خطا	
.۰/۰۰۱	۲۷/۷۷	۲۶۵/۸۲	۱	۲۶۵/۸۲	پیش‌آزمون	عزت نفس
.۰/۰۰۱	۱۶/۷۸	۱۶۰/۶۹	۱	۱۶۰/۶۹	گروه	
			۳۱	۲۶۹/۷۷	خطا	

همان‌گونه که در جدول ۳ آمده است نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه نشان می‌دهد که که مداخله واقعیت درمانی تاثیر معناداری افسردگی و عزت نفس دارد؛ یعنی واقعیت درمانی در سطح معناداری موجب کاهش افسردگی ($F=۴۶/۴۲$) و ($P=۰/۰۰۱$) می‌شود. همچنین در عزت نفس در سطح معناداری ($F=۱۶/۶۹$ و $P=۰/۰۰۱$) افزایش یافته است.

جدول ۴: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس آزمون مولفه‌های افسردگی عزت نفس

sig	F	MS	df	SS	متغیر وابسته
.۰/۰۴	۴/۶۳	۱۴۱۴/۵۳	۱	۱۴۱۴/۵۳	افسردگی
.۰/۰۰۱	۱۲/۹۹	۱۲۵۴/۵۳	۱	۱۲۵۴/۵۳	عزت نفس

عملکرد و ویژگی‌های خود را پیدا می‌کنند، خودپنداره و عزت نفس آن‌ها تقویت می‌شود. این یافته با پژوهش‌های مشابه همسو است که نشان داده‌اند مداخلات گروهی مبتنی بر واقعیت درمانی می‌تواند باعث افزایش عزت نفس و کاهش افسردگی در نوجوانان گردد (کیم و پارک، ۲۰۲۳).

یکی از دلایل مهم اثرگذاری واقعیت درمانی در این پژوهش، تاکید بر جهان کیفی و جهان واقعی بود. نوجوانان با تمرین ارزیابی احساسات، اهداف واقع‌بینانه و تصمیم‌گیری آگاهانه، توانستند نگاه منفی به خود و توانایی‌هایشان را کاهش دهند و تجربه‌های مثبت و موفقیت‌های کوچک روزانه را مشاهده و ثبت کنند. این روند باعث شد تا نگرش و احساس ارزشمندی شخصی در آن‌ها افزایش یابد و افسردگی کاهش یابد (محمدی و همکاران، ۱۴۰۲).

همچنین، تکنیک‌های آموزش گروهی واقعیت درمانی مانند بیان جملات مثبت، شناسایی نیازهای اساسی، تمرین رفتارهای مسئولانه و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف شخصی، دانش‌آموزان را قادر ساخت تا احساس رضایت و کنترل بیشتری بر زندگی روزمره خود پیدا کنند. ایجاد چنین تغییراتی در محیط گروهی، علاوه بر افزایش عزت نفس، باعث کاهش احساس انزوا و اضطراب اجتماعی نیز شد، زیرا نوجوانان مشاهده کردند که هم‌کلاسی‌ها نیز با مشکلات مشابهی مواجه هستند و می‌توانند از یکدیگر حمایت کنند (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۱).

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثرات واقعیت درمانی گروهی بر افسردگی و عزت نفس دانش‌آموزان دوره متوسطه انجام شد. نتایج نشان داد که میانگین نمرات افسردگی در گروهی که تحت آموزش واقعیت درمانی قرار گرفت، کاهش قابل توجهی داشت و در عین حال، نمرات عزت نفس آن‌ها افزایش یافته بود. این تفاوت‌ها نسبت به گروه کنترل در سطح معناداری آماری ($p<0/01$) قرار داشت، به این معنا که برنامه واقعیت درمانی توانسته است به شکل موثری افسردگی را کاهش داده و عزت نفس دانش‌آموزان را افزایش دهد (احمدی و تهرانی، ۱۴۰۳؛ کاظمی و همکاران، ۱۴۰۱).

در تبیین دلایل این اثرگذاری، می‌توان گفت که واقعیت درمانی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری خود را افزایش دهند، رفتارهای ناسالم و منفی را شناسایی کنند و آن‌ها را با رفتارهای مثبت و سازنده جایگزین کنند. این مداخلات باعث ایجاد تغییرات پایدار در رفتار و تفکر می‌شوند، به طوری که نوجوانان یاد می‌گیرند بر احساسات و هیجانات خود کنترل بیشتری داشته باشند و توانایی مدیریت فشارهای روانی مدرسه‌ای و اجتماعی خود را افزایش دهند (موسوی و رحیمی، ۱۴۰۴).

علاوه بر این، جلسات گروهی واقعیت درمانی باعث ایجاد تصویر ذهنی مثبت از خود و هم‌کلاسی‌ها در دانش‌آموزان می‌شود. زمانی که نوجوانان توانایی ارزیابی و بازخورد مثبت از

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

منابع فارسی

- احمدی، م. و تهرانی، س. (۱۴۰۳). بررسی رابطه سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. مجله روانشناسی و آموزش، ۱۲(۳) ۱۵-۳۲.
- آقایی، م. و همکاران. (۱۴۰۳). تأثیر واقعیت درمانی گروهی بر افسردگی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله روانشناسی و آموزش، ۱۳(۲) ۵۱-۷۰.
- حسینی، ن. و نظری، س. (۱۴۰۴). بررسی عوامل مؤثر بر افسردگی نوجوانان در مدارس شهر تهران. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۱(۱) ۱۲-۳۵.
- رحمانی، ک. و همکاران. (۱۴۰۴). رابطه عزت نفس و افسردگی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۶(۲) ۵۰-۷۰.
- کاظمی، ف. و همکاران. (۱۴۰۱). مداخلات گروهی روانشناختی و کاهش افسردگی دانش‌آموزان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۹(۴) ۸۵-۱۰۱.
- کاظمی، ف. و همکاران. (۱۴۰۲). بررسی اثر مداخلات روان‌شناختی گروهی بر عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان. مجله روانشناسی و سلامت، ۸(۳) ۴۵-۶۳.
- محمدی، ر. و رضایی، م. (۱۴۰۳). نقش عزت نفس در سلامت روان و پیشگیری از افسردگی نوجوانان. مجله روانشناسی بالینی، ۹(۲) ۸۰-۹۷.
- محمدی، ر.، حسینی، ن. و رضایی، م. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش مهارت‌های روانشناختی بر افسردگی و عزت نفس دانش‌آموزان. پژوهش‌های روانشناسی نوجوانان، ۶(۱) ۱۲-۳۰.
- موسوی، ع. و رحیمی، ک. (۱۴۰۴). بررسی اثر جلسات گروهی درمانی بر سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله روانشناسی سلامت، ۱۰(۲) ۹۹-۱۲۰.
- موسوی، ع. و همکاران. (۱۴۰۴). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر بهبود افسردگی و عزت نفس دانش‌آموزان. مجله پژوهش‌های روانشناسی نوجوانان، ۷(۱) ۱۱-۳۲.
- یوسفی، م. و همکاران. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش مهارت‌های روانشناختی بر افسردگی و عزت نفس دانش‌آموزان. مجله روانشناسی مدرسه، ۵(۱) ۲۵-۴۵.

پژوهش‌های قبلی نیز نشان داده‌اند که وقتی افراد تصور مثبت و واقع‌بینانه از خود دارند و توانایی شناسایی و ارضای نیازهای اساسی خود را پیدا می‌کنند، میزان افسردگی کاهش و عزت نفس افزایش می‌یابد. به عنوان مثال، پژوهش گلاسر (۱۹۹۸) بر اساس نظریه انتخاب نشان داده است که آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری مسئولانه و کنترل رفتار فردی باعث کاهش نشانه‌های افسردگی می‌شود و عزت نفس را بهبود می‌بخشد. همچنین، پژوهش‌های یانگ و همکاران (۲۰۲۰) بیان می‌کنند که ایجاد خودپنداره مثبت و تصویر ذهنی مناسب از خود، به ویژه در سنین نوجوانی، نقش مهمی در سلامت روان دارد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که واقعیت درمانی گروهی ابزار موثری برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان است و استفاده از آن در مدارس می‌تواند به کاهش افسردگی و تقویت عزت نفس نوجوانان کمک کند. این روش به ویژه برای دانش‌آموزانی که تحت فشارهای تحصیلی و اجتماعی قرار دارند، مفید است، زیرا به آن‌ها مهارت‌های حل مسأله، مدیریت هیجانات و کنترل رفتار را می‌آموزد.

پیشنهادها برای پژوهش‌های آینده:

- تکرار این پژوهش در نمونه‌های بزرگتر برای افزایش اعتبار نتایج و تعمیم آن به جمعیت وسیع‌تر دانش‌آموزان.
- بررسی اثربخشی واقعیت درمانی در دانش‌آموزان پسر و دختر به صورت جداگانه تا تفاوت‌های جنسیتی مورد تحلیل قرار گیرد.
- مقایسه اثر واقعیت درمانی با سایر روش‌های روان‌درمانی نوجوانان، مانند رفتاردرمانی شناختی یا آموزش مهارت‌های اجتماعی، برای سنجش کارایی نسبی این روش‌ها.
- بررسی اثرات طولانی‌مدت واقعیت درمانی بر سلامت روان، عزت نفس و کاهش افسردگی دانش‌آموزان در طول یک سال تحصیلی، تا ثبات اثرات مشاهده شود.
- گنجاندن آموزش واقعیت درمانی در برنامه‌های روانشناسی مدرسه به صورت کارگاه‌های هفتگی یا ماهانه برای توسعه مهارت‌های زندگی و ارتقای سلامت روان نوجوانان.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

- Mousavi, A., & Rahimi, K. (2025). Studying the effect of group therapy sessions on the mental health of high school students. *Journal of Health Psychology*, 10(2) 99-120. [Persian]
- Mousavi, A., et al. (2025). The effectiveness of group reality therapy on improving depression and self-esteem of students. *Journal of Adolescent Psychology Research*, 7(1) 11-32. [Persian]
- Rahmani, K., et al. (2025). The relationship between self-esteem and depression in high school students. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 6(2) 50-70. [Persian]
- Smith, J., & Brown, T. (2021). Reality therapy in adolescents: Group interventions. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(3), 220-235.
- Thompson, R., & Garcia, L. (2022). Group-based reality therapy for depression in high school students. *Journal of Youth Counseling*, 15(2), 88-105.
- Williams, P., & Johnson, K. (2022). Adolescents' self-esteem and reality therapy: A group approach. *Journal of Child and Adolescent Psychotherapy*, 10(4), 55-72.
- Yang, M., et al. (2020). Adolescents' self-perception and mental health: The role of self-esteem. *International Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 7(1), 15-30.
- Yousefi, M., et al. (2023). The effect of psychological skills training on students' depression and self-esteem. *Journal of School Psychology*, 5(1) 25-45. [Persian]
- Zhang, H., & Chen, L. (2023). Effects of group reality therapy on adolescent depression and self-esteem. *Journal of Adolescent Psychology*, 18(2), 145-162.
- فهرست منابع
- Aghaei, M. et al. (2024). The effect of group reality therapy on depression and mental health of high school students. *Journal of Psychology and Education*, 13(2) 51-70. [Persian]
- Ahmadi, M., & Tehrani, S. (2024). Investigating the relationship between mental health and academic performance of high school students. *Journal of Psychology and Education*, 12(3) 15-32. [Persian]
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York, NY: HarperCollins.
- Hosseini, N., & Nazari, S. (2025). Investigating factors affecting adolescent depression in Tehran schools. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 10(1) 12-35. [Persian]
- Kazemi, F., et al. (2022). Psychological group interventions and reducing student depression. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 9(4) 85-101. [Persian]
- Kazemi, F., et al. (2023). Studying the effect of group psychological interventions on self-esteem and social skills of students. *Journal of Psychology and Health*, 8(3) 45-63. [Persian]
- Lee, J., Kim, S., & Park, H. (2023). Group reality therapy and its effect on adolescent depression. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(1), 50-64.
- Mohammadi, R., & Rezaei, M. (2024). The role of self-esteem in mental health and prevention of adolescent depression. *Journal of Clinical Psychology*, 9(2) 80-97. [Persian]
- Mohammadi, R., Hosseini, N., & Rezaei, M. (2023). The effect of psychological skills training on depression and self-esteem of students. *Adolescent Psychology Research*, 6(1) 12-30. [Persian]