

بررسی اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه

پوران شکاریان

کارشناس ارشد مشاوره

چکیده

این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اجرا شد. روش پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی که متقاضی شرکت در جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب، که در محل دبیرستان عترت برگزار گردید، بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ دانش‌آموز دختر دبیرستانی بود که با روش گزینش تصادفی ۱۵ دانش‌آموز در گروه کنترل ۱۵ دانش‌آموز در گروه آزمایش قرار گرفتند، این نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه، از بین دانش‌آموزان مراجعه‌کننده برای شرکت در دوره مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب، انتخاب گردید. ابزار مورد استفاده پرسشنامه خودکارآمدی عمومی. مراحل مداخله بر اساس توصیف عملی جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب طی ۸ جلسه اجرا گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و روش‌های آمار استنباطی شامل آزمون کلموگروف - اسمیرنوف، آزمون t مستقل، آزمون لوین، آزمون کای اسکوئر و آزمون آماری کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شد. نتایج بررسی تحلیل کوواریانس نشان داد که مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب به‌طور معناداری موجب افزایش خودکارآمدی ($p < 0/0001$) گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گردید. وجود مفروضه‌های مشترک بین مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و مفهوم خودکارآمدی تبیین‌کننده نتایج پژوهش بود.

واژه‌های کلیدی: خودکارآمدی، نظریه انتخاب، مشاوره گروهی

۱- مقدمه

دانش‌آموزان با رویدادهای انتقالی بسیاری از نظر زیست‌شناختی، تحصیلی و اجتماعی روبرو می‌شوند بنابراین بیش از هر طیف سنی دیگری نیاز به سازگاری^۱ با تغییرات گسترده‌ی درونی و شرایط اجتماعی دارند (۱). از جمله نشانه‌های سازگاری سالم برخوردار شدن شخص از رفتار کارآمد، انعطاف‌پذیر، کنترل‌شده، بارور و مولد است که به فرد اجازه می‌دهد درباره خویشتن و دیگران احساس و گرایش مثبت و خوبی داشته باشد، برای خودشناسی تلاش کند و با مردم رابطه خوبی برقرار کند (۲). در واقع سازگاری جریان پویای است که هر فرد به محیط و تغییراتی که در آن صورت می‌گیرد، پاسخ می‌دهد. تعیین اینکه شخص تا چه اندازه می‌تواند با محیط و تغییرات آن سازگار شود به دو عامل بستگی دارد: ۱. شخص و نگرش‌هایش ۲. موقعیت‌های که با آن مواجهه می‌شود (۳).

در میان نگرش‌ها و عوامل شناختی افراد، عقاید آن‌ها درباره اینکه می‌توانند یا نمی‌توانند رفتار لازم را برای به بار آوردن نتایج مطلوب در موقعیت خاص انجام می‌دهند، بیش‌ترین تأثیر را دارد که این انتظارات را خودکارآمدی^۲ می‌نامند. باورهای خودکارآمدی در اعتقاد افراد به کارایی شخصی‌شان، جریان عملی که برای دنبال کردن انتخاب می‌کنند، مقدار تلاشی که به خرج می‌دهند، مدت‌زمانی که در صورت روبه‌رو شدن با موانع استقامت می‌کنند و بر بهبودپذیری آن‌ها بعد از بدبازی‌ها تأثیر دارد (۴). داشتن احساس خودکارآمدی مثبت در میان نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد به طوری که بر الگوهای تفکر، احساس، عملکرد و برانگیختگی هیجانی آنان تأثیر می‌گذارد و نقش میانجی شناختی مهمی در رفتارشان دارد (۵). به عبارت دیگر تقویت احساس خودکارآمدی، احتمال آسیب‌پذیری دانش‌آموزان را در برابر فشارهای روانی و بد کارکردی اجتماعی را کم می‌کند و می‌تواند سد محکمی در برابر اضطراب و تنیدگی این دوران باشد (۶).

در این راستا واقعیت درمانی و نظریه انتخاب به‌عنوان روشی نوین در درمان بیماری‌ها و بدکارکردی‌های روان‌شناختی و ارتقاء منابع و ظرفیت‌های روان‌شناختی، اعتقاد به انتخاب‌گری، مسئولیت‌پذیری، آزادی و عاملیت انسان‌ها بر سرنوشت خویش را پرورش داده و بروز این‌گونه ظرفیت‌ها را در مداخلات خود لحاظ نموده است (۷). با توجه به ویژگی‌های مشترک نظریه انتخاب و سازه خودکارآمدی، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی این روش بر افزایش خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی می‌باشد. خودکارآمدی باور شخص به توانایی برای درک و اجرای دوره‌های عملی است که برای دستیابی به یک هدف لازم است. به عبارت دیگر افرادی با باورهای خودکارآمدی به ظرفیت‌شان برای انجام یک رفتار مطمئن هستند. باورهای مربوط به خودکارآمدی از طریق نفوذ بر انتخاب، انگیزش، الگوهای فردی و واکنش‌های هیجانی، بر اهداف و پیشرفت افراد مؤثر است. برای مثال افراد از موقعیت‌هایی که معتقدند ورای مهارت‌های مقابله‌ای آنان است، اجتناب می‌کنند. خودکارآمدی بر تحقق موفقیت‌آمیز اهداف از طریق نفوذ بر سطح تلاش و پشتکار یک شخص مؤثر است و در روبه‌رویی با موانع، خودش را نشان می‌دهد. خودکارآمدی بالاتر با پشتکار بیشتر رابطه دارد و صفتی است که به ما اجازه می‌دهد تا تجربه‌ی صحیحی را به دست آوریم که حس خودکارآمدی را تقویت می‌کند (۸). خودکارآمدی بالاتر باعث می‌شود تا مردم سخت‌تر کار کنند و در روبه‌رویی با موانع همچنان سماجت کنند، کما اینکه بسیاری از مخترعان و سیاست‌مداران بزرگ بدون ترس و هراس بارها کاری را تکرار کرده‌اند و البته با حداقل تشویق. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خودکارآمدی برای حفظ تلاش قابل توجه برای مشارکت در تسلط بر مهارت‌ها مؤثر است (۹).

1. adjustment

2. self- efficacy

هنگام آموختن وظایف پیچیده خودکارآمدی بالا باعث می‌گردد مردم بکوشند فرضیه‌ها و راهبردهای‌شان را بهبود بخشند و به دنبال عذرتراشی و بهانه‌آوری نباشند. خودکارآمدی بالا ظرفیت افراد برای گردآوری اطلاعات مرتبط، تصمیم‌گیری و عمل مناسب به‌خصوص به هنگام فشار زیاد را تضمین می‌کند. در مقابل، خودکارآمدی پایین می‌تواند به تفکر تحلیلی ضعیف ختم شود و باعث گردد که کیفیت حل مسئله کاهش یابد که البته حل مسئله یک صلاحیت کلیدی در جامعه‌ی دانش‌محور است (۱۰).

افراد زمانی که خودشان را در مدیریت حوادث یا دستیابی به چیزهایی که برای‌شان ارزشمند است ناتوان می‌بینند، افسرده و مضطرب می‌شوند، به این ترتیب خودکارآمدی بر تجربه‌ی استرس و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مؤثر است. به‌طور خاص خودکارآمدی پایین می‌تواند به ناامیدی و درماندگی دربارهی توانایی یادگیری و چگونگی مقابله‌ی مؤثر با چالش‌ها ختم شود. خودکارآمدی پایین می‌تواند بر کاهش خلق و افسردگی منجر شود و مانع آن گردد که افراد باهوش و بااستعداد پیشرفت کنند (۱۱). آنچه در نظریه بندورا در مورد افزایش خودکارآمدی اثبات شده است این نکته است که زمانی که افراد برای بالا بردن خودکارآمدی از شناخت استفاده می‌کنند، یعنی هنگامی که متقاعد می‌شوند می‌توانند تکالیف دشوار را انجام دهند، از آن پس قادر خواهند بود با موقعیت‌هایی که قبلاً هراس آور بود مقابله کنند (۱۲). این مطلب از جهات مختلفی به نظریات ویلیام گلسر^۳ پیوند می‌خورد. او به‌عنوان بنیان‌گذار واقعیت‌درمانی، معتقد است مشکلات روانی ناشی از این است که فرد فکر می‌کند توسط نیروهای بیرونی جهان کنترل می‌شود؛ و به همین جهت مسئولیت رفتار خود را نمی‌پذیرد. اگر چنین فردی در می‌یافت که این وضعیت را خود انتخاب کرده است، به‌طور یقین برای رهایی از این وضعیت تلاش می‌کرد (۱۲). این نکته یعنی قدرت انتخاب و پذیرش مسئولیت در نظریه انتخاب با مفهوم عاملیت در دیدگاه شناختی - اجتماعی بندورا اشتراک دارد بندورا معتقد است که انسان‌ها از توانایی کنترل کردن ماهیت و کیفیت زندگی خودشان برخوردارند (۱۳).

به علاوه آنچه که اساس و پایه نظریه انتخاب^۴ است این واقعیت است که به افراد تفهیم شود که می‌توانند بر زندگی خود کنترل داشته باشند؛ و به آنها کمک شود تا از کنترل شدن توسط نیروهای بیرونی جهان اجتناب کنند؛ و به آنها آموزش داده شود تا دریابند که تمام کنترل‌ها باید از درون فرد اعمال گردد. درواقع هدف اصلی نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی این است که افراد دوباره کنترل زندگی خود را بدست آورند و متوجه شوند که وضعیت کنونی‌شان را خودشان انتخاب نموده‌اند و لذا باید مسئولیت آنرا بپذیرا باشند و برای تغییرات احتمالی آن شخصا اقدام نمایند. همچنین نظریه انتخاب به افراد کمک می‌کند تا دریابند که می‌توانند وضعیت بهتری را انتخاب کنند و در کل در این روش درمانی هدف غایی این است که افراد مسئول بار آیند (۱۴).

همانگونه که متون فوق نشان می‌دهد سازه خودکارآمدی در نظریه بندورا به معنی قابلیت اعمال کنترل بر زندگی است و به عقیده وی انسان‌ها خودگردان، مبتکر، ژرف‌اندیش و خودسامان بخش هستند و برای بوجود آوردن پیامدهای مطلوب، از نیروی تاثیر گذاری بر اعمالشان برخوردارند (۱۵) و این مفهوم شبیه به آن چیزی است که در نظریه انتخاب تحت عنوان مسئولیت‌پذیری و کنترل درونی مطرح می‌گردد (۱۶)؛ بنابراین این مسئله مطرح می‌شود که آیا با ارائه صحیح و منطقی نظریه انتخاب و دستیابی به هدف غایی آن که همان مسئولیت‌پذیری و اعمال کنترل بر خود است (۱۷) می‌توان خودکارآمدی را نیز ارتقا بخشید؟

³ - Glasser

⁴ - choice theory

در سوی دیگر علاوه بر اشتراک مفهومی بین خودکارآمدی و نظریه انتخاب که در بالا به آن اشاره گردید به نظر می رسد که روند هایی که بر افزایش خودکارآمدی موثر هستند مانند نشان دادن تلاش افراد در غلبه بر مشکلات، دادن احساس توانایی و قدرت پس از عمل متقاعدسازی، نشان دادن تلاش افراد در غلبه بر مشکلات، آماده سازی اهداف معینی به منظور حرکت دادن افراد به سمت آن ها، شرکت در تعیین اهداف (۱۸) با برنامه هایی که در درمان مبتنی بر نظریه انتخاب مفید و سازنده محسوب می گردند مانند دست یافتنی بودن اهداف، درگیری شخصی در انجام امور زندگی، اعمال کنترل شخصی بر زندگی از طریق انتخاب گری و متعهدانه بودن اجرای برنامه های مفید از سوی مراجع (۱۴) اشتراک بالایی دارند که همگی این سؤال را مطرح می کنند که آیا باتوجه به اشتراک دو متغیر از طرفی و اشتراک روند های ارتقا بخش خودکارآمدی با برنامه های مفید نظریه انتخاب آیا این نظریه می تواند موجب افزایش خودکارآمدی گردد؟

هدف پژوهش

بررسی اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی دردانش آموزان دختر مقطع متوسطه

فرضیه پژوهش

مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان موثر می باشد

روش تحقیق

جامعه آماری در پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ را شامل می شود که که متقاضی شرکت در جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب، که در سال ۱۳۹۳ و در محل مرکز مشاوره آموزشگاه عترت برگزار گردید، می باشند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ دانش آموز دختر دبیرستانی است که با روش گزینش تصادفی ۱۵ دانش آموز در گروه کنترل و ۱۵ دانش آموز در گروه آزمایش قرار گرفتند، این نمونه با استفاده از روش نمونه گیری داوطلبانه، از بین دانش آموزان مراجعه کننده برای شرکت در جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب انتخاب گردید؛ و سپس از بین ۵۷ دانش آموز داوطلب، به صورت تصادفی ۳۰ نفر انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ دانش آموز) و کنترل (۱۵ دانش آموز) جایگزین شدند. مقیاس خودکارآمدی عمومی توسط شوارتزر و جروسالم^۵ (۱۹۷۹) به زبان آلمانی طراحی شد. این مقیاس دارای ۲۰ گویه با ۲ خرده مقیاس جداگانه خودکارآمدی عمومی و خود کارآمدی اجتماعی بود که در سال ۱۹۸۱ به مقیاس ۱۰ گویه ای خودکارآمدی عمومی تبدیل شد و تاکنون به ۲۸ زبان از جمله انگلیسی و فارسی ترجمه شده و در آن زبان ها هنجاریابی شده است (۱۱).

پاسخ دهندگان باید در یک مقیاس ۴ درجه ای از یک (اصلاً درست نیست) تا ۴ (کاملاً درست است) میزان درست بودن هر گویه در مورد خودشان را مشخص کنند. نمره گویه ها با هم جمع می شود تا نمره کلی به دست آید و هرچه نمره بالاتر باشد، احساس عمومی خود کارآمدی فرد بالاتر است. کمینه و بیشینه نمره این مقیاس ۱۰ و ۴۰ است (رجبی، ۱۳۸۵). این مقیاس برای ارزیابی احساس کلی خودکارآمدی طراحی شد و هدف آن پیش بینی مقابله باچالش های زندگی روزمره و نیز سازگاری بعد از تجربه همه انواع وقایع استرس زای زندگی بود. این مقیاس برای جمعیت عمومی بزرگسال و از جمله نوجوانان به کار می رود

(۸). همچنین این مقیاس برای پیش‌بینی سازگاری پس از دگرگونی‌های زندگی و برای ارزیابی اثربخشی کارهای بالینی و دگرگون‌سازی رفتار استفاده می‌شود (۷).

در حال حاضر مقیاس خودکارآمدی عمومی جروسالم و شوارزر به دوشکل موجود است: نسخه اصلی ۲۷ گویه‌ای و نسخه مختصر ده گویه‌ای (۸). این پرسشنامه‌ی مبتنی بر خودگزارش دهی معمولاً به‌عنوان بخشی از ارزشیابی پرسشنامه‌های جامع‌تر به کار می‌رود (۹).

روایی وابسته به ملاک^۶ مقیاس خودکارآمدی عمومی در تحقیقات متعدد تأیید شده است. نتایج این تحقیقات نشان داده‌اند که بین نمرات این مقیاس و هیجانات مثبت، خوشبینی موقعیتی و رضایت شغلی رابطه مثبت و بین نمرات این مقیاس و افسردگی، اضطراب، استرس، فرسودگی و شکایات مربوط به سلامتی، رابطه منفی وجود دارد (۱۰). برای نسخه آلمانی زبان مقیاس خودکارآمدی عمومی، دامنه بالای همسانی درونی (۰/۸۲-۰/۹۳) و پایایی بازآزمایی بالاگزارش شده است (۶). پژوهشگران دریافتند که پایایی هر دو نسخه ۲۷ گویه‌ای و ۱۰ گویه‌ای مقیاس خودکارآمدی عمومی بالاست.

اعتبار پرسشنامه خودکارآمدی عمومی در پژوهش حاضر با استفاده از دو روش ضریب آلفای کرونباخ و ضریب دو نیمه کردن اسپیرمن - براون محاسبه گردید که این ضرایب به ترتیب برابر با ۰/۷۲ (آلفای کرونباخ) و ۰/۷۹ (ضریب دو نیمه کردن اسپیرمن - براون) بدست آمد و بیانگر اعتبار مناسب پرسشنامه پژوهشی می‌باشد. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که مشاور طی یک آگهی در مدرسه ... مبنی بر برگزاری یکسری جلسات مشاوره گروهی از دانش‌آموزان برای حضور در جلسات دعوت به عمل آورد. در این آگهی به معرفی مختصری از عناوین جلسات مشاوره که قرار است به دانش‌آموزان ارائه گردد نظیر نیازهای اساسی، دنیای کیفی، مسئولیت‌پذیری و انتخاب‌گری و ... پرداخته شد و نیز شرایطی از قبیل اینکه دانش‌آموزان می‌بایست در تمامی جلسات شرکت کنند و ... سپس در همان آگهی تاریخ برگزاری مصاحبه مقدماتی مشخص شد. مصاحبه‌ای که انجام شد یک مصاحبه نیمه ساخت یافته (بر اساس ملاکهای انتخاب شامل آمادگی اعضا برای همکاری و عدم شرکت آنان در جلسات آموزشی یا مشاوره‌ای دیگر) از دانش‌آموزان بود. سپس از دانش‌آموزان مراجعه‌کننده که ۴۵ نفر بودند، تعداد ۳۰ دانش‌آموز انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار داده شدند. ابتدا یک پیش‌تست از هر دو گروه گرفته شد سپس مرحله مداخله از جلسه اول تا هشتم انجام شد و در پایان پس از گذشت ۳ روز از آخرین مداخله از هر دو گروه پس‌تست گرفته شد. لازم به ذکر است که مراحل مداخله بر اساس توصیف عملی جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر (۱۴) اجرا گردید که شرح مختصر جلسات در زیر ارائه شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش خودکارآمدی گروه آزمایش اثر داشته و تفاوت معنی‌داری بین میانگین‌های خودکارآمدی گروه آزمایشی با گروه گواه در سطح آلفای ۰/۹۹ ایجاد کرده است. همچنین بر اساس ضریب اتا، ۰/۴۴ تاثیر، از تفاوت گروه‌ها در نمره خودکارآمدی در پس‌آزمون مربوط به تاثیر مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بوده است.

در تبیین نتایج پژوهش حاضر می‌توان به شباهت‌های موجود نظری و مفهوم‌سازی‌های مشترک بین دو رویکرد اشاره کرد؛ مثلاً نظریه شناختی - اجتماعی هم عوامل بیرون از انسان (عوامل محیطی) و هم عوامل شناختی درون انسان را، در کنترل

6- Criterion- related validity

افراد مؤثر می‌داند. براساس این دیدگاه، انسان نه به وسیله نیروهای درونی رانده می‌شود و نه محرک‌های محیطی او را به سوی عمل سوق می‌دهد بلکه کارکردهای روان‌شناختی بر حسب یک تعامل دو جانبه بین فرد و عوامل محیطی تبیین می‌گردد. طبق نظریه بندورا، محیط به خودی خود بر رفتار اثر نمی‌گذارد و تاثیر محیط بر افراد مختلف یکسان نیست، بلکه نحوه عمل فرد بر یک محیط تعیین می‌کند که چه جنبه‌هایی از آن محیط بر فرد تاثیر خواهد گذاشت (۱۱)

در بعضی موارد کنترل خود بسیار قوی تر از نتایجی است که محیط خارج می‌تواند در فرد ایجاد نماید. تئوری شناختی - اجتماعی که بندورا مطرح کرده است ریشه در یک باور در مورد عملکرد ادمی دارد که از طریق آن افراد دارای این نیرو هستند که بطور فعالانه در پیشرفت خود دخالت داشته باشند و می‌توانند بوسیله اعمالشان باعث شوند که رویدادها اتفاق بیفتند (۸). یکی از راههایی که بندورا خودکارآمدی را شرح می‌دهد، بر حسب ادراک ما از درجه‌ی کنترلی که بر زندگی‌مان داریم می‌باشد. "مردم می‌کوشند بر رویدادهایی که زندگی آن‌ها را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند اعمال کنترل کنند. با اعمال نفوذ در موقعیت‌هایی که آن‌ها می‌توانند مقداری کنترل به کاربند، بهتر می‌توانند آینده‌ی مطلوب را تحقق بخشند و از آینده‌های نامطلوب جلوگیری کنند. تلاش برای کنترل بر شرایط زندگی، تقریباً بر هر فردی حکم فرماست، زیرا این کار می‌تواند منافع شخصی و اجتماعی بی‌شماری را برای آن‌ها تأمین کند. توانایی تأثیرگذاری بر پیامدها، آن‌ها را پیش‌بینی پذیر می‌کند. پیش‌بینی پذیری، آمادگی انطباقی را پرورش می‌دهد. ناتوانی در اعمال نفوذ بر اموری که به صورت نامطلوب بر زندگی فرد تأثیر می‌گذارد، نگرانی، دل‌سردی یا ناامیدی را پرورش می‌دهد" (۱۲).

در سوی دیگر گلسر بر مبنای نظریه کنترل توضیح می‌دهد که انسان‌ها همیشه به نحوی رفتار می‌کنند که دنیا و خودشان را به‌عنوان بخشی از دنیا کنترل کنند (۸). یکی از مفروضه‌های اساسی نظریه انتخاب که تاکید زیادی بر آن شده است درک این موضع است که انسان‌ها فقط و فقط بر رفتار خود کنترل دارند و تغییر رفتار دیگران برای آنها امری تقریباً محال در نظر گرفته شده (۹) همانگونه که ملاحظه می‌گردد مفهوم سازی‌های مشترک نظری بین مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب و مفهوم خودکارآمدی می‌تواند تبیین‌گر نتایج پژوهش حاضر باشد.

به علاوه مفروضه‌های زیربنایی نظریه بندورا انسان را موجودی عامل، قصدمند، دوراندیش، آزاد، واکنش‌پذیر نسبت به خود و مسئول می‌داند که تجلی همگی این صفات در خودکارآمدی انسان بروز می‌کند (۱۶) این مفروضه‌های با مفروضه‌هایی که گلاسر از دیدگاه‌های وجودی و انسان‌گرایی اتخاذ نموده و بر آنها صحنه گذاشته مانند آزادی، انتخاب‌گری، مسئولیت‌پذیری و کنترل خود (۱۷) مشابهت دارد بنابراین تاکید مشترک هر دو نظریه بر مفروضه‌های زیربنایی مشترک به تبیین یافته‌های پژوهش کمک می‌کند.

همچنین مروری بر ویژگی‌های افراد دارای خودکارآمدی بالا در نظریه بندورا نشان می‌دهد که این افراد کسانی هستند که ۱- به توانایی‌های خود اعتماد دارند، به جای احتراز از تکالیف سخت به آن‌ها به‌عنوان تکالیف جالب نگاه می‌کنند. ۲- نگرش‌های مثبت آنان ایجاد علاقه و انگیزه می‌کند. ۳- پس از انتخاب اهداف نسبت به انجام آن احساس تعهد می‌کنند. ۴- در صورت شکست و عدم موفقیت، امید خود را از دست نمی‌دهند و سعی و کوشش بیشتری می‌کنند. ۵- بر امور خود متمرکز می‌شوند و در مقابل مشکلات، راهبردی فکر می‌کنند. ۶- علت عدم موفقیت را در کوشش کم جستجو می‌کنند. ۷- پس از عدم موفقیت، به زودی کارآمد پنداری خود را بازمی‌یابند. ۸- با اطمینان به این که می‌توانند عوامل گوناگون را تحت کنترل خود درآورند، به شرایط مخاطره‌انگیز نزدیک می‌شوند (۸). همچنین گلاسر هدف درمان را در رویکرد خود به شرح زیر می‌داند ۱- پرورش مسئولیت‌پذیری و افزایش امکان تحقق نفس در افراد ۲- احساس کنترل بر شرایط زندگی و ارضای نیازها ۳- افزایش قدرت

انتخاب در مواجهه با مشکلات ۴- نسبت دادن موفقیت و شکست به خود ۵- امیدواری در جهت نیل به اهداف زندگی (شفیع آبادی، ۱۳۸۶). همانگونه که ملاحظه می شود اهداف درمانی در دیدگاه گلاسر همپوشی بالایی با ویژگی‌هایی دارد که بندورا در مورد افراد دارای خودکارآمدی بالا ذکر نموده است بنابراین کاربرد درست این رویکرد می تواند موجب ارتقای این ویژگی‌ها و بالطبع افزایش خودکارآمدی در آنها شود.

منابع

۱. اعریبیان، اقدس. (۱۳۸۳). بررسی تاثیر باورهای خود کارآمدی بر سلامت روانی و توفی تحصیلی (دانشجویان پایان نامه کارشناسی ارشد). روانشناسی تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
۲. بدر خانی، محمد. (۱۳۸۶). اثربخشی مشاوره گروهی بر مبنای نظریه انتخاب گلاسربرافزایش سازگاری دانش آموزان (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه علامه طباطبایی.
۳. حسین پور، محمد. (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش مسولیت پذیری به شیوه واقعیت درمانی گلاسر بر کاهش بحران هویت دانش آموزان (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه ازاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
۴. رشنوه، مهناز. (۱۳۸۹). تاثیر آموزش مسولیت پذیری به شیوه واقعیت درمانی بر کاهش بحران هویت دانش آموزان دختر (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه ازاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
۵. شفیع ابادی، عبدالله، ناصری، غلامرضا. (۱۳۶۵). نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران مرکز نشر دانشگاهی.
۶. صاحبی، علی. (۱۳۸۹). نظریه انتخاب واقعیت درمانی فرایندی با تاکید بر انتخاب مسئولیت و ارزیابی شخص. مشاور ۴. دوره هفتم. شماره ۲۷.
۷. علی نیا کرئی، رستم. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین خود کار آمدی عمومی و سلامت روان دانش آموزان پایه سوم مقطع متوسطه شهریار (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
۸. کوری، جerald. (۱۳۹۰). نظریه های مشاوره و روان درمانی. ترجمه سید محمدی یحیی تهران انتشارات ارسباران.
۹. گلاسر، ویلیام. (۱۳۸۲). نظریه انتخاب روان شناسی نوین ازادی شخص ترجمه: فیروزبخت، مهرداد. تهران: نشر رسا
۱۰. گلسر، ویلیام. (۱۳۸۴). مدارس بدون شکست: ترجمه حمزه، ساده. انتشارات رشد، تهران اصغر نژاد، طاهره. (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خودکار آمدی با موفقیت تحصیلی (پایان نامه کارشناسی ارشد). روانشناسی تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
۱۱. گلسر، ویلیام. (۱۳۹۰). تئوری انتخاب: در آمدی بر روان شناسی امید. ترجمه: صاحبی، علی، تهران: نشر سایه سخن.
۱۲. مرادی شهر بابک، فاطمه. (۱۳۸۶). واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر افزایش میزان عزت نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشکده روانشناسی و علوم تربیت فردوسی مشهد.
۱۳. مرادی، محمد راضی. (۱۳۸۹). اثربخشی مشاوره گروهی براساس نظریه انتخاب ویلیام گلسر با دانش آموزان قربانی قلدری به منظور افزایش توان مقابله با رفتارهای قلدرانه (کارشناسی ارشد). دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهرا.
14. Bedner, R.L:Peterson, S.R. (1996)Self Steem Paradox and innortions in Climical Theory and Proctice.Washington American Psychology Association.
15. Corey,G. (1995).Theory and Practice in Group Counseling and TherapyCa:Brooks Cde.
16. Glasser, W. (2000)Counseling with Choice Theory:the new reality therapy.New york:Harper Collins

17. Vidgway R.

(2007). Reality Therapy: William Glasser (born 1925), Theory & Practice, Semester 2005.2007.

18. Wong. P.T. (2010) Meaning Therapy: an Integrative and Positive Existential Psychotherapy Journal Contemp Psychotherapy Jun40.