

بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی، مسئولیت پذیری و خودکارآمدی دانشجوی معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسبی)

پروین خیاط غیائی^۱، طیبه خواجه افضلی^۲، سهیلا صمدی^۳

^۱ دانشگاه فرهنگیان (نویسنده مسئول)

^۲ دانشگاه فرهنگیان

^۳ دانشگاه فرهنگیان

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی، مسئولیت پذیری و خودکارآمدی دانشجوی معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسبی) است. روش تحقیق این پژوهش از نوع آزمایشی و طرح آن شبه آزمایشی است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجوی معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسبی) که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل هستند، از بین دانشجویان، با روش نمونه گیری تصادفی در دسترس، دانشجوی معلمان سال سوم و چهارم رشته های آموزش ابتدایی و مشاوره انتخاب گردید. ابتدا آزمون کیفیت زندگی به منظور سنجش غربالگری روی همه جامعه آماری اجرا شد و سپس بر اثر نتایج حاصله ۵۰ نفری که کمترین نمره را داشتند به صورت تصادفی در دو گروه ۲۵ نفره، گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. سپس بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انتخاب در ۸ جلسه ۵۰ دقیقه ای به گروه آزمایشی ارائه شد. آنگاه پس از پایان مداخله آموزشی، پرسشنامه ها برای هر دو گروه ارائه شد. پرسشنامه های مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از: پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی - فرم کوتاه (WHOQOL-BREF)، مقیاس مسئولیت پذیری گاف (CPI_RE)، مقیاس خودکارآمدی معلم اسپانن، موران و وولفولک. تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده، به روش توصیفی و استنباطی انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده های آمار استنباطی از آزمون های ناپارامتری من ویتنی و ویلکاکسون استفاده شد. نتایج نشان می دهد که میانگین تفاوت نمره قبل و بعد از مداخله روی سه متغیر پژوهش (کیفیت زندگی، مسئولیت پذیری و خودکارآمدی) در هر دو گروه، تفاوت معنی دار نشان داده است.

واژه های کلیدی: نظریه انتخاب، کیفیت زندگی، مسئولیت پذیری، خودکارآمدی، دانشجوی معلمان.

۱-مقدمه

آموزش و پرورش در هر کشوری رکن اساسی برای توسعه آن است و لازمه آن این است که معلمینی که برای این کارخانه پرورش نیروی انسانی تربیت می‌شوند از انسان‌هایی تشکیل شده باشد که از سلامت روان و کیفیت زندگی خوبی برخوردار باشند و انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر باشند و نسبت به توانمندی‌های خود باور داشته باشند و برای ارتقاء آن تلاش کنند. کشور ما ایران نیز از این قضیه مستثنی نیست و نیازمند معلمینی است که دارای سطح مطلوبی از خصوصیات اشاره شده باشد، تا بتواند سطح کیفی آموزش را در مدارس ارتقا دهد. یکی از دغدغه‌های آموزش و پرورش باید این باشد که بستری فراهم نماید تا کیفیت زندگی، مسئولیت‌پذیری و خودکارآمدی دانشجومعلمانی را که قرار است وارد این وادی مهم و تاثیرگذار بشوند را نسبت به وظایف خود ارتقاء دهد. درضمن نظریه انتخاب می‌تواند یکی از بسترهای جدید و موثر برای پرورش مولفه‌های مذکور باشد تا آنها بتوانند احساس کنترل موثر بر زندگی خود داشته باشند و با رفتار موثر از شرایط موجود (داشته‌های خود) به سمت دنیای مطلوب (خواسته‌های خود) تلاش و حرکت کنند.

مسئولیت‌پذیری از ویژگی‌های اصیل انسانی است، که رشد و تکامل فرد و جامعه انسانی و همچنین حفاظت از طبیعت، در گرو آن است. بدین صورت که از طریق مسئولیت‌پذیری، رابطه انسان با خود، هم‌نوعان و طبیعت متعادل می‌گردد (کانت، ۲۰۰۰؛ به نقل از کردلو و همکاران، ۱۳۹۶). انسان اجتماعی از دیرباز برای زیستن ناگزیر به همکاری با هم‌نوعان خود و قبول مسئولیت بوده، چرا که نیازهای او با کمک و همیاری دیگران مرتفع شده است. در این جریان باید به مهارت‌های اجتماعی مجهز بود. مهارت‌ها مجموعه‌ای از پاسخ‌ها لازم را فراهم می‌کند تا بدان وسیله فرد بتواند به طور مؤثر زندگی کند بیاموزد و کار کند. مسئولیت‌پذیری یک مهارت اجتماعی است که نقش آن در زندگی شخصی و اجتماعی از جمله مباحث مورد توجه دانشمندان و به خصوص روانشناسان بوده است.

گلسر همان قدر که به مسائل مربوط به سلامت روان، بهزیستی و مشاوره می‌پرداخت، عرصه آموزش و پرورش، قلمرو مدرسه و کلاس درس را نیز جدی گرفت و به طور کلی مدرسه و کلاس درس و خشنودی و کامیابی دانش‌آموزان دغدغه اصلی او شد. امروز مؤسسه ویلیام گلسر در سه قلمرو سلامت روان، مدیریت نیروی انسانی و مدارس کیفی فعالیت می‌کند و تمرکز اصلی گلسر از دهه‌ی هفتاد به این سو مدارس بوده است (گلسر؛ ترجمه صاحبی، معین الغرابی، ۱۳۹۲).

گلسر در کتاب «نظریه انتخاب» خود بیان می‌دارد که مسئولیت‌پذیری یعنی نیازهای خود را به گونه‌ای ارضا کنیم که مزاحم ارضای نیازهای دیگران نشویم (گلسر؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۱). گلسر بیان می‌کند که عدم توجه به نیازها و خواسته‌های دیگران روابط اجتماعی را تخریب می‌کند. روابطی که انسانها برای مسئولیت‌پذیری به عنوان شاخص بهزیستی روانشناختی هم در معنای فردی و هم در معنای اجتماعی به آن نیاز دارند. مسئولیت‌پذیری در تعلیم و تربیت به عنوان یک اصل تربیتی معرفی شده و فرد در قبال شرایط به جای پیروی از فشارهای بیرونی از الزامات درونی تبعیت می‌کند (احمدی آخورمه و همکاران، ۱۳۹۲؛ به نقل از کردلو و همکاران، ۱۳۹۶).

دکتر صاحبی (۱۳۹۸) در توضیح سودمندی مسئولیت‌پذیری اشاره می‌کند که استاد من ویلیام گلسر، معتقد بود مسئولیت‌پذیری عنصر اصلی سلامت روان و به تبع آن عامل مهم دستیابی به شادکامی اصیل و احساس رضایت است. اساس مسئولیت‌پذیری در این است که ما علت و معلول خواسته‌های خود باشیم، برخلاف رویه‌ای که اجازه می‌دهیم دیگران خواسته‌هایشان را به ما تحمیل یا راه برآوردن نیازهایمان را تعیین کنند و ما خواسته‌های شخصی خود را به تعویق اندازیم تا خواسته‌های آنها برآورده شود. با کارآمدی شخصی و مسئولیت‌پذیری می‌توانیم به قدرت شخصی دست یابیم؛ اگر برخلاف این رویه حرکت کنیم، قدرت و توازن شخصی مان را که همان اراده و هویت واقعی ماست به دیگران واگذار کرده‌ایم.

1-Responsibility

2-Kant

دکتر صاحبی در کتاب خود «مسئولیت پذیری یک فضیلت گمشده» می‌گوید: «در نظریه انتخاب، ما اعتقاد داریم همه افراد بشر، از پیر تا جوان و حتی نوزادان، صبح تا شام برای ارضای نیازها و خواسته‌ها و ارزش‌های خود تلاش می‌کنند. مابه اخلاقی اعتقاد داریم که به منافع «فرد» توجه دارد و به همین دلیل باور داریم همه افراد اجتماع باید برای برآوردن نیازها، خواسته‌ها و ارزش‌های خود احساس مسئولیت کنند و پیامدهای افکار، تصمیمات و اقدامات خود را بپذیرند و نسبت به تک تک رفتارهایشان پاسخگو باشند. رفتار مسئولانه (شامل فکروعمل مسئولانه) به معنای خردورزی، عقلانیت و یکپارچگی شخصیت است و اصلاً به معنای از خودگذشتگی و فداکاری نیست». امروز از لابلای پژوهش‌های فراوان روان‌شناسی مثبت‌نگر و همچنین موج سوم رفتاردرمانی (رویکردپذیرش و تعهد، موسوم به آکت) و آموزه‌های اساسی نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی، «مسئولیت‌پذیری» کلید رسیدن به اثربخشی شخصی و خودکارآمدی در تمام قلمرو زندگی و اصلی اخلاقی و روان‌شناختی است. این اصل در برگزیده بنیان اخلاقی زندگی اجتماعی است و ملاحظات سیاسی را شامل می‌شود.

صاحبی (۱۳۹۹) بیان می‌دارد: «هدف چینی، باعث می‌شود در برابر زندگی احساس مسئولیت کنید. مسئولیت زندگی را مستقیماً بر دوش شما می‌گذارد. در این فرایند شما باید تکلیف خود را با خودتان روشن کنید: من مسئول زندگی خودم هستم. من باید این واقعیت را بپذیرم و برای آن برنامه‌ریزی کنم. اگر می‌خواهم زندگی مورد نظر خودم را داشته باشم، باید بتوانم بر تمام جنبه‌های آن کنترل داشته باشم. این مهم اتفاق نمی‌افتد مگر از طریق احساس مسئولیت در خصوص افکار، تصمیمات و اقداماتی که تاکنون انجام داده‌ام و اکنون پیامدهای مستقیم و غیرمستقیم (چه خوب و چه بد) آن را می‌پذیرم». معلم کارگزار اصلی تعلیم و تربیت و روح نظام آموزشی هر کشوری است و با کوشش خردمندانه اوست که اهداف نظام آموزشی کشور محقق می‌شود. آنچه کودکان، نوجوانان و جوانان در مدرسه کسب می‌کنند متأثر از خصوصیات، کیفیات و شایستگی‌های علمی، فرهنگی دینی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی معلمان است. معلمی که به عنوان پایه‌گذار اندیشه‌های علمی از مبلغان ارزش‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی به کودکان می‌باشد و حرف اول را در تربیت منابع انسانی می‌زند. بنابر گفته آلبرت انیشتن افراد انسانی نباید همچون ابزارهایی بی‌جان در نظر گرفت و جوانان را به مثابه شخصیت متعادل و موزون بیاد تحویل جامعه داد (صفوی، ۱۳۸۶؛ به نقل از یزدانی احمد آبادی و همکاران، ۱۳۹۴).

بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت، کیفیت زندگی ۴۰ درصد افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و الویت‌هایشان می‌باشد، پس کاملاً فردی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های مختلف زندگی‌شان استوار است (بونومی، پاتریک و بوشنل، ۲۰۱۴). گلسر نظریه انتخاب را تحت عنوان چرخه مشاوره مطرح می‌کند که از محیط مشاوره و روش‌های اختصاصی تشکیل می‌شود، روشی که منتهی به تغییر رفتار می‌شود. اساس «نظریه انتخاب» بر این اصل استوار است که تمامی انسانها به سبب وجود ۵ نیاز ژنتیک: عشق و احساس تعلق، قدرت، تفریح، آزادی، بقا و زنده ماندن، برانگیخته می‌شوند. نظریه انتخاب یک نظام کنترل درونی است و چرایی و چگونگی انتخاب گزینه‌ای که جهت زندگی افراد را تعیین می‌کند را تشریح می‌کند. (نادری، ۱۳۹۷). نظریه انتخاب می‌گوید ما نسبت به کیفیت زندگی خود، احساسات، افکار و اقداماتمان مسئولیم (صاحبی، ۱۳۹۸). دکترصاحبی یکی از مواردی را که در بهبود کیفیت زندگی مطرح می‌کند، «تعیین هدف» است ایشان می‌گویند: «هدف چینی، تصور ذهنی شما را از خودتان بهبود می‌بخشد. از این رو کیفیت زندگی نیز بهتر می‌شود. هدف چینی این امکان را برایتان فراهم می‌آورد که فردایی بهتر داشته باشید (احساس درونی بهتر نسبت به خود و تلاش‌های هدفمند و با برنامه)» (صاحبی، ۱۳۹۹).

صاحبی توضیح می‌دهد: «شما باید که زندگی خود را انتخاب می‌کنید.» ما هر روز می‌توانیم انتخاب کنیم چگونه زندگی را بگذرانیم. از این رو «نگرش» یا «طرز تلقی» یعنی هر چیز. «نگرش» موضوع بسیار قدرتمندی است و نقش مهمی در

^۲-Quality of life

^۴-Bonomi, Patric, Bushnell

سرنوشت ما ایفا می‌کند. شیوه تفکر ما کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کند. در واقع میزان انگیزش، نگرش، توقع و انتظاراتی که از خود داریم، میزان شادمانی، سلامت، موفقیت و حتی دارایی بانکی ما را تعیین می‌کند. هر چه فراختر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خود را گسترده‌تر، عمیق‌تر، لذت بخش‌تر و زیباتر می‌کنیم.

لذا تلاش برای ارتقای کیفیت زندگی، نقش چشمگیری در سلامت زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد. موضوع کیفیت زندگی تحصیلی دانشجویان، یکی از عوامل تعیین کننده در نظام‌های دانشگاهی رقابتی است. با توجه به جامعیت کیفیت زندگی تحصیلی، تأثیر بسزایی در یادگیری، افزایش دانش علمی و موفقیت‌های تحصیلی دانشجویان دارد. در زندگی تحصیلی (دانشگاهی) تمام عوامل و متغیرهای مؤثر بر زندگی دانشجویان در طول سال‌های تحصیلی و حضور در دانشگاه به عنوان اجزای تشکیل دهنده کیفیت زندگی دانشجویان مدنظر است. کیفیت زندگی دانشجویان با تمرکز بر زندگی تحصیلی ابعاد متعددی نظیر آموزشی، جسمی، روانی، رفتاری، پژوهشی، فرهنگی - اجتماعی، رفاهی، تفریحی، اقتصادی و آینده‌نگری رشد فردی دارد. بر اساس پژوهش‌های انجام شده توسط بنجامین (۱۹۹۴)۵، سیرجی و همکاران (۲۰۰۰، ۲۰۱۰) و صادقی (۱۳۹۲) میزان رضایت دانشجویان از کیفیت زندگی، تأثیر زیادی در کیفیت یادگیری و در مجموع موجب ارتقای کیفیت نظام آموزش عالی می‌شود. در حال حاضر معلمان و دانشجو معلمان به عنوان عضوی از سازمان بزرگ آموزش و پرورش با استرس‌های شغلی فراوان نیز روبرو هستند. تقویت احساس محبت، امنیت و عزت نفس در معلمان می‌تواند هم در جهت خود شکوفایی و هم در جهت هدایت دانش‌آموزان مؤثر واقع شود و بهبود کیفیت زندگی آنان تأثیر بسزایی در شکوفایی و بالندگی نسل آتی خواهد داشت (کریم‌زاده شیرازی و همکاران، ۱۳۸۷).

با توجه به اهمیت مفهوم کیفیت زندگی، محققان در صدد شناسایی علل مرتبط با آن هستند و در این راستا به چند علت مرتبط به آن دست یافته‌اند. یکی از این متغیرها، احساس خودکارآمدی افراد است. خودکارآمدی به عنوان عامل مؤثر بر کیفیت زندگی به درک فرد از مهارت‌ها و توانایی‌هایش در انجام موفقیت‌آمیز عملکردی شایسته تأکید دارد (حاجلو، ۱۳۹۴).

یکی از ویژگی‌های افراد رشدیافته که مراحل تحول طبیعی را به خوبی پشت سر گذاشته‌اند این است که آموخته‌اند مسئولیت زندگی - وظیفه برآوردن نیازهای جسمی، احساسی، شناختی و معنوی - خود را به دست بگیرند. در روان‌شناسی برای این ویژگی نام‌های مختلفی ذکر شده ولی بیش از همه به استقلال و خودمختاری یا خودکارآمدی شهرت دارد در یافته‌های جدید روان‌شناسی مثبت‌نگر، خودکارآمدی (کارآمدی شخصی) از مولفه‌های مهم سرمایه روان‌شناختی است (صاحبی، ۱۳۹۸). همچنین بندورا^۶ خودکارآمدی را باورهای افراد در مورد قابلیت‌های و لیاقت‌های خودشان برای اعمال کنترل در عملکرد خویش و بر رویدادها و حوادث مؤثر زندگی تعریف کرده است (بندورا، ۲۰۰۰). خودکارآمدی با باورهای شخص در مورد توانایی‌اش در انجام مؤثر امور ارتباط دارد و از منابع مختلفی از جمله پیروزی‌ها و شکست‌ها فرد، مشاهده موفقیت یا شکست افرادی که شبیه به او هستند و ترغیب کلامی تأثیر می‌پذیرد. از این رو به نظر می‌رسد اشخاصی که از خودکارآمدی بالاتری دارند، بیشتر تلاش می‌کنند و پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند و ترس کمتری دارند (مارچزاو همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از میرزایی، ۱۳۹۷).

بر اساس تعریف بندورا^۶ (۱۹۹۷) احساس خودکارآمدی معلم، قضاوت‌های معلم از توانایی‌ها و قابلیت‌هایش برای دست‌یابی به پیامدهای مطلوب در مورد یادگیری دانش‌آموزان و درگیر کردن آنان در فعالیت‌های تحصیلی است. باورهای معلمان

^۵-Benjamin

^۶-Sirgy

^۷ Bandura

^۸Marcus & al

نسبت به توانایی هایشان یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های اثر بخشی آموزشی به شمار می رود. بنابراین، کارآمدی معلم بیانگر باورهای یک معلم درباره توانایی هایش در سازمان دادن و به اجرا گذاشتن اعمال ضروری و لازم، برای ارایه یک تدریس موفق در یک بافت ویژه و ظرفیت اثر گذاری وی بر عملکرد دانش آموزان است (بابایی و مکتبی، ۱۳۹۶).

معلمان که خودکارآمدی بالا دارند دارای سلامت روان هستند، در مواجهه با مشکلات و تکالیف مشکل به جای اجتناب از آنها با تکالیف و مشکلات چالش می کنند. تعهد بالایی برای رسیدن به اهداف خود دارند شکست را به تلاش نابسندة نقص مهارت اما جبران پذیر نسبت می دهند. معلمان خودکارآمد از نقاط ضعف خود مطلعند آنان اهداف واقع بینانه را انتخاب و از خود انتظارات معقولی دارند. از مزایای استفاده از مقابله متمرکز بر شکل در مقابل مواجهه متمرکز بر هیجان آگاه هستند، افراد با خودکارآمدی بالا بسیار جرأت مند هستند، اجتماعی هستند و عزت نفس بالایی دارند و کنترل بیشتری بر زندگی دارند (خادمیان، ۱۳۹۵).

با توجه به تمامی مطلب گفته شده در بالا و با توجه به اینکه پژوهشی یافت نشد که رابطه این متغیرها را با هم بسنجد. پژوهش حاضر نیز به دنبال بررسی این مسأله پژوهشی است که آیا نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی و مسئولیت پذیری و خودکارآمدی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان اثر بخش است؟

۲- روش شناسی تحقیق

روش تحقیق این پژوهش از نوع آزمایشی و طرح آن شبه آزمایشی است که از دو گروه آزمودنی تشکیل می شود که در این مطالعات، یک گروه در معرض متغیرهای آموزشی قرار گرفت، گروه آزمایش و گروه دیگر که در معرض متغیرهای آموزشی قرار نگرفت، گروه کنترل نامیده می شود.

جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجو معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسبی) که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل هستند. از بین دانشجویان پردیس نسبی، با روش نمونه گیری تصادفی در دسترس، دانشجو معلمان سال سوم و چهارم رشته های آموزش ابتدایی و مشاوره انتخاب گردید. روش گردآوری داده ها و اطلاعات کتابخانه ای و میدانی است.

ابتدا آزمون کیفیت زندگی به منظور سنجش غربالگری روی همه جامعه آماری اجرا شد (قرارگیری پرسشنامه اولیه در درسامانه LMS دانشگاه) و سپس بر اثر نتایج حاصله ۵۰ نفری که کمترین نمره را داشتند به صورت تصادفی در دو گروه ۲۵ نفره، گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. درضمن یک پیش آزمون از ۳ پرسشنامه (کیفیت زندگی، مسئولیت پذیری، خودکارآمدی معلم) از همه نمونه ۵۰ نفری گرفته شد و در پایان مداخله از هر ۵۰ نفر یک پس آزمون به عمل آمد. گروه آزمایشی، مداخله بسته آموزشی نظریه انتخاب را دریافت کردند و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند.

پرسشنامه های مورد استفاده در این مطالعه عبارتند از: فرم کوتاه پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF)، پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا که توسط گاف در ۱۹۸۴ مطرح شده و مقیاس خودکارآمدی معلم که توسط اسچانن، موران و وولفولک (۲۰۰۱) مطرح شده است.

بسته آموزشی در ۸ جلسه

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضای گروه بایکدیگر، بیان هدف و قوانین گروه، آشنایی اولیه گروه درباره نظریه انتخاب و آشنایی با مولفه های اصلی نظریه انتخاب
دوم	معرفی کامل نیازهای اساسی و تاثیر این نیازهای اساسی در زندگی و هدف همه رفتارهای ما ارضا یک یا چند نیاز است - معرفی رفتار کلی و ۴ مولفه آن با ذکر مثال ماشین رفتار
سوم	کارگاه کاربردی نظریه انتخاب در کلاس درس کیفی و آشنایی با ۳ باور کنترل درونی
چهارم	تجسم خود در اتاق درونی - آموزش تمرین های آرام سازی یا تمددعضلات (همراه با آهنگ آرام بخش)
پنجم	کارت ارزش ها (به منزله قطب نمای زندگی)
ششم	معرفی رفتارهای تخریب گر و سازنده در روابط - آشنایی با چهار شرط شادمانی به عنوان یک هدف ارزشمند در زندگی
هفتم	طرح آموزش تفکر مسئولانه بر پایه نظریه انتخاب و دعوت به خود ارزیابی
هشتم	انجام تعهد کتبی و تعیین یک هدف یا معیار اندازه پذیر - جمع بندی

جهت تحلیل داده های پژوهش از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده می شود. نرم افزار مورد استفاده در پژوهش حاضر SPSS نسخه ۲۳ است.

۳- تجزیه و تحلیل یافته ها

۳-۱ یافته های اصلی پژوهش

۱-۱-۳ فرضیه اصلی اول: آموزش نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی دانشجومعلم سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسبی) تاثیر دارد.

جدول (۱): مقایسه میانگین کیفیت زندگی دو گروه مورد بررسی در قبل، بعد و تفاوت بین آنها

گروه	تعداد	Mean ± sd ^۱ قبل	Mean ±sd بعد	P- value	Mean ±sd اختلاف
مداخله	۲۵	۸۵.۸۰۷.۷	۹۷.۴۴۰۹.۴	<۰.۰۰۰۱	۱۱.۶۴۰۱۱.۰۵
کنترل	۲۵	۸۵.۰۶.۲۷	۸۳.۹۶۰۱۴.۳	۰.۶۶	-۱.۰۴۰۱۱.۹
P-value		۰.۵۴	<۰.۰۰۰۱		۰.۰۰۱

منبع: یافته های تحقیق.

در جدول بالا سه نوع مقایسه آماری صورت گرفته است ابتدا به کمک آزمون ناپارامتری من ویتنی مقایسه بین میانگین کیفیت زندگی در قبل از مداخله بین دو گروه اختلاف معنی داری را نشان نداد ($P=0.54$) و نشان از یکسان بودن کیفیت زندگی دو گروه مداخله و کنترل بوده است. اما پس از مداخله این تفاوت با ($p<0.0001$) معنی دار بوده و تفاوت بیش از ۱۳ واحدی را نشان می دهد. مقایسه دوم درون گروهی بوده و آزمون ناپارامتری ویلکاکسون در گروه کنترل تفاوت را معنی دار ندانسته

^۱ میانگین وانحراف معیار

($p=0.66$) ولی اختلاف در گروه مداخله به بیش از ۱۱ واحد رسیده و معنی دار گشته است ($p<0.0001$). مقایسه سوم بین اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل به کمک آزمون من ویتنی می باشد که با ($p=0.001$) معنی دار شده است نتیجه این سه آزمون نشان دهنده تاثیر مداخله آموزشی در کیفیت زندگی دانشجو معلمان می باشد.

۳-۱-۲ فرضیه اصلی دوم: آموزش نظریه انتخاب بر مسئولیت پذیری دانشجو معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسبیبه) تاثیر دارد.

جدول (۲): مقایسه میانگین نمره مسئولیت پذیری بین دو گروه مورد بررسی قبل، بعد و تفاوت بین آنها

گروه	تعداد	Mean \pm sd قبل	Mean \pm sd بعد	P- value	Mean \pm sd اختلاف
مداخله	۲۵	۳۱.۲۴ \pm ۳.۶۶	۳۲.۸۴ \pm ۲.۹۵	۰.۰۰۱	-۱.۶ \pm ۱.۹۵
کنترل	۲۵	۳۰.۸ \pm ۵.۰۴	۳۰.۳۶ \pm ۴.۸۴	۰.۳۵	۰.۴۴ \pm ۲.۵۶
P-value		۰.۹۱	۰.۰۸		۰.۰۰۴

منبع: یافته های تحقیق.

در جدول (۲) مشابه متغیر کیفیت زندگی سه نوع مقایسه آماری صورت گرفته است ابتدا به کمک آزمون ناپارامتری من ویتنی مقایسه بین میانگین نمره مسئولیت پذیری در قبل از مداخله بین دو گروه اختلاف معنی داری را نشان نداد ($P=0.91$) و نشان از یکسان بودن مسئولیت پذیری در دو گروه مداخله و کنترل بوده است. اما پس از مداخله این تفاوت نیز با ($p=0.08$) معنی دار نبوده است و نشان از کم اثر بودن مداخله بر مسئولیت پذیری بوده است. مقایسه دوم درون گروهی بوده و آزمون ناپارامتری ویلکاکسون در گروه کنترل تفاوت را معنی دار ندانسته ($p=0.35$) ولی اختلاف در گروه مداخله معنی دار گشته است ($p=0.001$). مقایسه سوم بین اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل به کمک آزمون من ویتنی می باشد که با ($p=0.004$) معنی دار شده است. نتیجه دو آزمون نشان دهنده تاثیر مداخله آموزشی در مسئولیت پذیری بیشتر دانشجو معلمان می باشد.

۳-۱-۳ فرضیه فرعی سوم: آموزش نظریه انتخاب بر خودکارآمدی دانشجو معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسبیبه) تاثیر دارد.

جدول (۳): مقایسه میانگین نمره خودکارآمدی بین دو گروه مورد بررسی قبل، بعد و تفاوت بین آنها

گروه	تعداد	Mean \pm sd قبل	Mean \pm sd بعد	P- value	Mean \pm sd اختلاف
مداخله	۲۵	۵۴.۶۸ \pm ۱۰	۶۶.۴۰ \pm ۹.۳۹	<0.0001	-۱۱.۷۲ \pm ۷.۳۷
کنترل	۲۵	۵۵.۰۸ \pm ۱۰	۵۵.۴۸ \pm ۱۱.۵	۰.۷	-۰.۴ \pm ۵.۷۶
P-value		۰.۹۱	<0.0001		<0.0001

منبع: یافته های تحقیق.

در جدول بالا سه نوع مقایسه آماری صورت گرفته است ابتدا به کمک آزمون ناپارامتری من ویتنی مقایسه بین میانگین نمره خودکارآمدی در قبل از مداخله بین دو گروه اختلاف معنی داری را نشان نداد ($P=0.91$) و نشان از یکسان بودن خودکارآمدی دو گروه مداخله و کنترل بوده است. اما پس از مداخله این تفاوت با ($p<0.0001$) معنی دار بوده و تفاوت بیش از ۱۰ واحدی را نشان می دهد. مقایسه دوم درون گروهی بوده و آزمون ناپارامتری ویلکاکسون در گروه کنترل تفاوت را معنی دار

ندانسته ($p=0.7$) ولی اختلاف در گروه مداخله به بیش از ۱۱ واحد رسیده و معنی دار گشته است ($p<0.0001$). مقایسه سوم بین اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل به کمک تست من ویتنی می باشد که با ($p<0.0001$) معنی دار شده است. نتیجه این سه آزمون نشان دهنده تاثیر مشخص مداخله آموزشی در خودکارآمدی دانشجوی معلمان می باشد.

۲-۳ یافته های فرعی پژوهش

۱-۲-۳ آموزش نظریه انتخاب بر سلامت روابط اجتماعی دانشجوی معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسیمه) تاثیر دارد.

جدول (۴): مقایسه میانگین نمره زیر مقیاس سلامت روابط اجتماعی بین دو گروه مورد بررسی قبل ، بعد و تفاوت بین آنها

گروه	تعداد	Mean \pm sd قبل	Mean \pm sd بعد	P- value	Mean \pm sd اختلاف
مداخله	۲۵	۹.۲۸۰۲.۲۶	۱۱.۱۲۰۱.۱۶	۰.۰۰۲	-۱.۸۴۰۲.۶۴
کنترل	۲۵	۱۰.۱۶۰۱.۹۰	۸.۷۶۰۲.۶	۰.۰۵۳	۱.۴۰۳.۰۵
P-value		۰.۱۳۷	۰.۰۰۱		<0.0001

منبع: یافته های تحقیق.

در این جدول نیز سه نوع مقایسه آماری صورت گرفته است ابتدا به کمک آزمون ناپارامتری من ویتنی مقایسه بین میانگین نمره زیر مقیاس روابط اجتماعی در قبل از مداخله بین دو گروه اختلاف معنی داری را نشان نداد ($P=0.137$) و نشان از یکسان بودن روابط اجتماعی دو گروه مداخله و کنترل در قبل از مداخله بوده است. اما پس از مداخله این تفاوت با ($p=0.001$) معنی دار بوده و تفاوت بیش از دو واحدی را نشان می دهد. مقایسه دوم درون گروهی بوده و آزمون ناپارامتری ویلکاکسون در گروه کنترل تفاوت را معنی دار ندانسته ($p=0.053$) ولی اختلاف در گروه مداخله به حدود ۲ واحد رسیده و معنی دار گشته است ($p=0.002$). مقایسه سوم بین میانگین اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل به کمک آزمون من ویتنی می باشد که با ($p<0.0001$) معنی دار شده است. نتیجه این سه آزمون نشان دهنده تاثیر مشخص مداخله آموزشی در زیر مقیاس روابط اجتماعی دانشجوی معلمان می باشد.

۲-۲-۳ آموزش نظریه انتخاب بر سلامت روان دانشجوی معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسیمه) تاثیر دارد.

جدول (۵): مقایسه میانگین نمره زیر مقیاس سلامت روان بین دو گروه مورد بررسی قبل ، بعد و تفاوت بین آنها

گروه	تعداد	Mean \pm sd قبل	Mean \pm sd بعد	P- value	Mean \pm sd اختلاف
مداخله	۲۵	۱۹.۵۶۰۲.۳۶	۲۱.۷۲۰۲.۹۵	۰.۰۰۵	-۲.۱۶۰۳.۴۴
کنترل	۲۵	۱۸.۸۸۰۲.۶	۱۸.۸۰۰۳.۲۴	۰.۸۸۵	۰.۰۸۰۲.۶۷
P-value		۰.۳	۰.۰۱		۰.۰۳۲

منبع: یافته های تحقیق.

در این جدول نیز از سه نوع مقایسه آماری ناپارامتری به علت نرمال نبودن متغیر سلامت روان استفاده شده است. ابتدا به کمک تست ناپارامتری من ویتنی مقایسه بین میانگین نمره زیر مقیاس سلامت روان در قبل از مداخله بین دو گروه اختلاف معنی داری را نشان نداد ($P=0.3$) و نشان از یکسان بودن سلامت روان دو گروه مداخله و کنترل در قبل از مداخله بوده است. اما پس از مداخله این تفاوت با ($p=0.01$) معنی دار بوده و تفاوت بیش از دو واحدی را نشان می دهد. مقایسه دوم درون گروهی

بوده و آزمون ناپارامتری ویلکاکسون در گروه کنترل تفاوت را معنی دار ندانسته ($p=0.885$) ولی اختلاف در گروه مداخله به بیش از ۲ واحد رسیده و معنی دار گشته است ($p=0.005$). مقایسه سوم بین میانگین اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل به کمک آزمون من ویتنی می باشد که با ($p<0.032$) معنی دار شده است. نتیجه این سه آزمون نشان دهنده تاثیر مشخص مداخله آموزشی در زیر مقیاس سلامت روان دانشجویان معلمان می باشد.

۳-۲-۳ مقایسه میانگین نمره زیر مقیاس های (سلامت روابط اجتماعی و سلامت روان) در دانشجویان سال سوم و چهارم در هر دو گروه

جدول (۶): مقایسه میانگین نمره سلامت روابط اجتماعی در دانشجویان سال سوم و چهارم در هر دو گروه

p-value	اختلاف میانگین نمره روابط اجتماعی قبل و بعد از مداخله	روابط اجتماعی در انتهای مطالعه	روابط اجتماعی بدو ورود	سال تحصیلی	مداخله
۰.۰۳۵	۱.۳۵۰۲.۵۸	۱۰.۸۰۱.۶	۹.۴۵۰۲.۳۷	۳	مداخله
	۳.۸۰۲.۰۵	۱۲.۴۰۰.۸۹	۸.۶۰۱.۸۱	۴	
۰.۵۳	۲.۰۶۰۳.۶۱-	۸.۱۳۰۲.۸	۱۰.۲۰۲.۱۱	۳	کنترل
	۰.۴۰۱.۶۴-	۹.۷۰۲	۱۰.۱۰۱.۶۶	۴	

منبع: یافته های تحقیق.

در جدول (۶) یکی از مولفه های پرسشنامه کیفیت زندگی به نام سلامت روابط اجتماعی در بین دانشجویان سال سوم و چهارم مورد بررسی قرار گرفته است. همان طور که مشاهده می شود میانگین اختلاف نمره قبل و بعد در گروه مداخله در دانشجویان سال سوم، ۱/۳۵ و در سال چهارمی ۳/۸ که تفاوت معنی دار آماری توسط آزمون من ویتنی را نشان می دهد ($p=0.035$). اما در گروه کنترل در هر دو مقطع کاهش نمره به ترتیب ۲/۰۶- در مقطع سوم و ۰/۴- در مقطع چهارم داشته که آزمون آماری من ویتنی با $p=0.53$ معنی دار نشده است و این نکته را بیان می کند که آموزش نظریه انتخاب باعث افزایش سلامت روابط اجتماعی گردیده است.

جدول (۷): مقایسه میانگین نمره سلامت روان در دانشجویان سال سوم و چهارم در هر دو گروه

p-value	اختلاف میانگین نمره سلامت روان قبل و بعد از مداخله	سلامت روان در انتهای مطالعه	سلامت روان بدو ورود	سال تحصیلی	مداخله
۰.۴۴	۱.۸۰۳.۱۳	۲۱.۲۰۲.۷۲	۱۹.۴۰۲.۴۳	۳	مداخله
	۳.۶۰۴.۶	۲۳.۸۰۳.۱۹	۲۰.۲۰۲.۱۶	۴	
۰.۱۷	۰.۸۰۲.۵۴-	۱۸.۰۶۰۳.۵۷	۱۸.۸۶۰۲.۷۴	۳	کنترل
	۱۰۲.۶۲	۱۹.۹۰۲.۴۲	۱۸.۹۰۲.۵۱	۴	

--	--	--	--	--	--

منبع: یافته‌های تحقیق.

در این جدول مولفه دیگر کیفیت زندگی یعنی سلامت روان مورد نظر بوده است که در گروه مداخله میانگین نمره اختلاف دانشجویان سال سوم ۱/۸ و دانشجویان سال چهارم ۳/۶ که این تفاوت به کمک آزمون من ویتنی با $p=0.44$ معنی دار نشده است. در گروه کنترل این تفاوت در سال سومی ها ۰/۸ - و در سال چهارمی ها ۱ شده که آزمون من ویتنی با $p=0.17$ عدم تاثیر معنی دار آموزش نظریه انتخاب را نشان می‌دهد. بنابراین در کل آموزش روش انتخاب تاثیری در افزایش نمره سلامت روان دانشجویان نداشته است.

۳-۲-۴- مقایسه میانگین متغیر های مورد بررسی در دو رشته مشاوره تحصیلی و آموزش ابتدایی به تفکیک در گروه مداخله و کنترل

جدول (۸): مقایسه میانگین متغیر های مورد بررسی در دو رشته مشاوره تحصیلی و آموزش ابتدایی به تفکیک در گروه مداخله و کنترل

گروه	رشته	تعداد	DIF. کیفیت زندگی	DIF. مسئولیت پذیری	DIF. خودکارآمدی	DIF. سلامت روابط اجتماعی	DIF. سلامت روان
مداخله	مشاوره Mean	۷	۱۸.۰۰۰۰	-۲.۵۷۱۴	-۱۳.۷۱۴۳	-۱.۲۸۵۷	-۳.۵۷۱۴
	Std.		۱۴.۹۸۸۸۸	۲.۸۲۰۰۰	۴.۹۲۳۲۲	۳.۷۷۳۳۴	۳.۵۹۸۹۴
	آموزش Mean	۱۸	۹.۱۶۶۷	-۱.۲۲۲۲	-۱۰.۹۴۴۴	-۲.۰۵۵۶	-۱.۶۱۱۱
	Std		۸.۳۸۲۴۰	۱.۴۳۷۱۴	۸.۱۲۰۲۲	۲.۱۵۴۹۵	۳.۳۲۷۹۴
P-value			۰.۱۴	۰.۱۷	۰.۳۵	۰.۴۹	۰.۲
کنترل	مشاوره Mean	۶	-۳.۶۶۶۷	.۰۰۰۰	۲.۶۶۶۷	۱.۶۶۶۷	.۳۳۳۳
	Std		۱۲.۹۰۹۹۴	۲.۵۲۹۸۲	۵.۳۱۶۶۴	۲.۴۲۲۱۲	۱.۸۶۱۹۰
	آموزش Mean	۱۹	-۰.۲۱۰۵	.۵۷۸۹	-۱.۳۶۸۴	۱.۳۱۵۸	.۰۰۰۰
	Std		۱۱.۷۹۲۵۵	۲.۶۳۱۳۵	۵.۶۸۸۳۰	۳.۲۸۳۸۴	۲.۹۲۴۹۹
P-value			۰.۵۱	۰.۱۰	۰.۷۳	۰.۷۳	۰.۶۴

منبع: یافته‌های تحقیق.

در جدول (۸) مقایسه بین میانگین نمره کیفیت زندگی، مسئولیت‌پذیری، خود کارآمدی، سلامت ارتباط اجتماعی و سلامت روان دانشجومعلمین بین دو رشته مشاوره تحصیلی و آموزش ابتدایی انجام گرفته است. آزمون‌ها بر روی میانگین اختلاف نمره قبل و بعد مداخله به کمک آزمون من ویتنی در دو گروه مداخله و کنترل انجام گرفت که هیچ یک از آزمون‌ها معنی‌دار نگردید و در نتیجه آموزش به روش نظریه انتخاب کارکرد متفاوتی در رشته‌های درسی نداشته است.

۴- بحث و نتیجه‌گیری

بحث پیرامون فرضیات

آموزش نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی، مسئولیت‌پذیری و خودکارآمدی دانشجومعلمین سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسبیبه) تاثیر دارد.

نتایج به دست آمده از بخش قبل نشان می‌دهد که آموزش نظریه انتخاب بر هر سه متغیر پژوهش (کیفیت زندگی، مسئولیت پذیری و خودکارآمدی) دانشجویان معلمان مؤثر واقع شده است.

جهت تبیین و بررسی نتایج حاصل از پژوهش با استناد به مباحث نظری، سوابق پژوهشی و مشاهدات عینی از فرآیند مداخله، فرضیه‌ها مورد بحث قرار خواهند گرفت.

آموزش نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی دانشجویان معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسیمیه) تاثیر دارد.

بر اساس نتایج بدست آمده از محاسبات آماری داده‌ها، آزمون آماری من ویتنی یو اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل را در سطح $\alpha = 0.01$ معنی دار نشان می‌دهد ($P=0.001$) و فرضیه اول مورد تایید قرار گرفته است. این نتیجه نشان‌دهنده تاثیر مداخله آموزشی در کیفیت زندگی دانشجویان معلمان می باشد و به عبارت دیگر نظریه انتخاب بر روی کیفیت زندگی اثر مثبت می‌گذارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های خارجی و داخلی زیر همسو می‌باشد. این یافته پژوهش با نتایج پژوهش پارکر (۲۰۱۴) که روی افراد افسرده انجام داد و به این نتیجه رسید که رویکرد نظریه انتخاب موجب افزایش کیفیت زندگی افراد افسرده می‌شود، همخوانی دارد.

همچنین با نتایج پژوهش‌های لولن (۲۰۱۲)؛ واردن (۲۰۱۲)؛ میلر و همکاران (۲۰۱۲)؛ گراس (۲۰۱۴)؛ نسون (۲۰۱۵) همسو است که نتایج پژوهش‌های آنها حاکی از این است که رویکرد کاربردی نظریه انتخاب بر افزایش کیفیت زندگی اثربخش است. همچنین با نتایج پژوهش انتظاری میبیدی و همکاران (۱۳۹۸) که در پژوهشی به بررسی اثر بخشی آموزش سبک زندگی با رویکرد نظریه انتخاب بر افزایش کیفیت زندگی زنان با اختلال پر خوری افراطی پرداختند، همسو است.

همچنین با نتایج پژوهش مشیریان فراچی و همکاران (۱۳۹۶-۱۳۹۳) که در پژوهشی به تاثیر اثر بخشی آموزش گروهی نظریه انتخاب گلسر بر بهبود روابط والد فرزند، افزایش کیفیت زندگی و کاهش نشانه‌های پر خاشگری دانشجویان دختر پرداختند، دریک راستا می‌باشد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش گروهی نظریه انتخاب گلسر باعث بهبود روابط والد - فرزندی، افزایش کیفیت زندگی و کاهش نشانه‌های پر خاشگری می‌شود.

همچنین با نتایج پژوهش خدابخشی و همکاران (۱۳۹۴) همسو است که در پژوهشی به اثر بخشی آموزش گروهی نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی و امید در افراد نابینا پرداختند. نتایج نشان می‌دهد که آموزش مفاهیم نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی و امید تاثیر می‌گذارد و دیگر اینکه با پژوهش نجفی و همکاران (۱۳۹۴) که در پژوهشی به ارزیابی اثر بخشی کاربرد نظریه انتخاب در کیفیت زندگی و تاب آوری مصرف‌کنندگان مواد مخدر مرد در تهران پرداختند، همخوانی دارد. نتایج این پژوهش نشان داد که کاربرد نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی و تاب آوری تاثیر دارد.

در تبیین اثر بخشی نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی می‌توان گفت که آموزش و یادگیری این نظریه به اختیار و آزادی شخصی افراد در تمام جنبه‌های زندگی منتهی می‌شود و نور امید را در دل آنها زنده نگه می‌دارد که ما برآیند نیروها و عوامل بیرونی نیستیم، ما قربانی گذشته نیستیم، ما بازپچه لایه‌های زیرین مغز و هورمون‌ها نیستیم. ما رفتار خود را انتخاب می‌کنیم و تاکنون نیز چنین کرده‌ایم. و عوامل بیرونی آنچنان که روانشناسی کنترل بیرونی محرک - پاسخ معتقد است نقش مهمی در سرنوشت و رفتارهای ما ندارند. به طور کلی می‌توان گفت که آموزش نظریه مبتنی بر انتخاب دریچه نوینی از زندگی را می‌گشاید و آموزش‌های جدیدی از زندگی و خودشناسی را به افراد می‌آموزد که می‌تواند در بالا بردن کیفیت زندگی آنها مؤثر باشد.

همان طور که قبلا هم اشاره کردیم دانشجویان بخصوص دانشجویان معلمان در دورانی از زندگی خود به سر می‌برند که کاهش کیفیت زندگی آنها می‌تواند در تلاش جهت آینده‌سازی خود، اثرات مضر و نامطلوبی برجای گذارد و در نهایت هم فرد و هم جامعه متضرر شوند. لذا تلاش برای ارتقای کیفیت زندگی آنها، نقش چشمگیری در سلامت زندگی فردی و اجتماعی‌شان دارد. بالا رفتن کیفیت زندگی آنها با برنامه‌های نظریه انتخاب، تأثیر بسزایی در یادگیری، افزایش دانش علمی و موفقیت‌های تحصیلی آنها دارد. میزان رضایت دانشجویان معلمان از کیفیت زندگی‌شان، تأثیر زیادی در کیفیت یادگیری و در مجموع موجب

ارتقای کیفیت نظام آموزش عالی خواهد داشت. درضمن تقویت احساس محبت، امنیت و عزت نفس در دانشجویان می تواند هم در جهت خود شکوفایی و هم در جهت هدایت دانش آموزان آینده شان مؤثر واقع شود و بهبود کیفیت زندگی آنان تأثیر بسزایی در شکوفایی و بالندگی نسل آتی خواهد داشت.

آموزش نظریه انتخاب بر مسئولیت پذیری دانشجویان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسیمه) تأثیر دارد.

بر اساس نتایج بدست آمده از محاسبات آماری داده ها، آزمون آماری من ویتنی یو اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل را در سطح $\alpha = 0.01$ معنی دار نشان می دهد ($p=0.004$) و فرضیه دوم مورد تایید قرار گرفته است. این نتیجه نشان دهنده تأثیر مداخله آموزشی در مسئولیت پذیری دانشجویان می باشد و به این معنی است که آموزش نظریه انتخاب تأثیر شدیدی بر مسئولیت پذیری مانند کیفیت زندگی نداشته است. این یافته با نتایج پژوهش های خارجی و داخلی زیر همسو می باشد.

این یافته پژوهش با نتایج ناگتون (۲۰۱۹)؛ هایز (۲۰۱۷)؛ پرشولیا و بوردنسکی (۲۰۱۴)؛ بلر (۱۹۹۸) هم خوانی دارد. همچنین با نتایج پژوهش شارف (۱۹۹۶) که در پژوهشی نشان داد که آموزش نظریه انتخاب، اضطراب را کاهش داده و باعث افزایش مسئولیت پذیری و شادکامی در افراد می گردد، همخوانی دارد.

همچنین با نتایج پژوهش زربخش و همکاران (۱۳۹۹) همسو است که در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مبانی نظریه انتخاب بر مسئولیت پذیری و اشتیاق به مدرسه در دانش آموزان مقطع دوم متوسطه پرداختند، هماهنگ است. با توجه به یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که از آموزش نظریه انتخاب می توان به عنوان یکی از روش های آموزشی جهت بهبود مسئولیت پذیری و تعهد زناشویی زوجین استفاده کرد.

همچنین با نتایج پژوهش نورمحمدی و همکاران (۱۳۹۹) که در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر مسئولیت پذیری و تعهد زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران پرداختند، همسو است.

همچنین با نتایج پژوهش صاحبی و همکاران (۱۳۹۸) که در پژوهشی به تعیین اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر مسئولیت پذیری و امیدواری دانشجویان دختر دانشگاه آزاد واحد همدان پرداختند و نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش مسئولیت پذیری و امیدواری دانشجویان دختر شده است، همخوانی دارد.

همچنین با نتایج پژوهش خاکسار و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی به تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مدرسه محور مبتنی بر نظریه انتخاب و تعیین اثربخشی آن بر سر زندگی تحصیلی در کلیه دانش آموزان مدرسه عادی دولتی پرداختند، همسو است. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که بسته آموزشی توانسته به صورت معنی داری میزان سرزندگی تحصیلی را افزایش دهد و با فراگیری اصول نظریه انتخاب، دانش آموزان مسئولانه دست به انتخاب های جدید برای دستیابی به موفقیت و عملکرد بهتری زده اند.

همچنین با نتایج پژوهش سعادت و همکاران (۱۳۹۷) که در پژوهشی به اثربخشی آموزش واقعیت درمانی (مبتنی بر نظریه انتخاب) بر مسئولیت پذیری و دلزدگی زناشویی در دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد پرداختند، همخوانی دارد. در پایان پژوهش، دانشجویانی که آموزش های مربوط به نظریه انتخاب را دریافت کرده بودند یاد گرفتند که برای دستیابی به اهداف خود، باید رفتارهای مسئولانه ای را انتخاب کنند و مسئولیت پیامد انتخاب هایشان را بپذیرند تا از ناامید شدن آنها نسبت به بستر خانواده و اعضای خانواده پیشگیری شود.

همچنین با نتایج پژوهش صاحبی و همکاران (۱۳۹۴) که در بررسی توصیفی و تحلیلی با عنوان نظریه انتخاب: رویکردی در جهت مسئولیت پذیری و تعهد اجتماعی نشان دادند که می توان از مولفه های محوری در نظریه انتخاب چون نیازهای روانی و دنیای مطلوب، اهمیت روابط انسانی و هویت موفق سخن به میان آورد که ضمن مسئولیت پذیر کردن افراد در زندگی شخصی و فردی، در جهت ایجاد احساس مسئولیت و تعهد اجتماعی نیز مؤثر باشند، همسو است و دیگر اینکه با پژوهش موسوی اصل (۱۳۸۸) که در پژوهشی به اثر بخشی آموزش واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر مسئولیت پذیری و عزت نفس دانشجویان

دختر مرکز تربیت معلم حضرت فاطمه زهرا (س) اهواز پرداختند و نتایج حاکی از آن است که واقعیت درمانی (مبتنی بر نظریه انتخاب) منجر به افزایش مسئولیت پذیری در این دانشجویان شد، همخوانی دارد.

در تبیین اثر بخشی نظریه انتخاب بر مسئولیت پذیری می توان گفت نظریه انتخاب یک نظام کنترل درونی است و چرایی و چگونگی انتخاب گزینه ای که جهت زندگی افراد را تعیین می کند را تشریح می کند. نظریه انتخاب می گوید ما نسبت به کیفیت زندگی خود، احساسات، افکار و اقدامات مان مسئولیم. بزرگان نظریه انتخاب معتقد هستند که مسئولیت پذیری عنصر اصلی سلامت روان و به تبع آن عامل مهم دستیابی به شادکامی اصیل و احساس رضایت است. در نظریه انتخاب باور دارند همه افراد اجتماع باید برای برآوردن نیازها، خواسته ها و ارزش های خود احساس مسئولیت کنند و پیامدهای افکار، تصمیمات و اقدامات خود را بپذیرند و نسبت به تک تک رفتارهایشان پاسخگو باشند. رفتار مسئولانه (شامل فکر و عمل مسئولانه) به معنای خردورزی، عقلانیت و یکپارچگی شخصیت است. در ضمن آموزه های اساسی نظریه انتخاب و واقعیت درمانی، «مسئولیت پذیری» را کلید رسیدن به اثربخشی شخصی و خودکارآمدی در تمام قلمرو زندگی و اصلی اخلاقی و روان شناختی می داند. در نظریه انتخاب باور دارند رفتار نتیجه انتخاب انسان است. در نظریه انتخاب به افراد آموزش داده می شود که مسئولیت رفتار خود را بپذیرند. مسئولیت پذیری نیز به نوبه خود به عمل منتهی می شود. وقتی افراد مسئولیت رفتار و کارهای خود را م پذیرند، آنگاه فرمانده اصلی زندگی هستند و می توانند تفکرات و نگرش ها را تغییر دهند، و یک سری اعمال اصلاحی انجام دهند، می توانند رفتارهای خود را تغییر دهند و هیجانات خود را بپذیرند و با آنها کنار بیایند، در واقع نتیجه مسئولیت پذیری بهبود وضعیت زندگی و افزایش شادی و امید در زندگی می شود.

همان طور که می دانیم دانشجو معلمان، در آینده مسئولیت خطیر معلمی را برعهده می گیرند، معلمی که کارگزار اصلی تعلیم و تربیت و روح نظام آموزشی کشور است و با کوشش های خردمندانانه آنهاست که اهداف نظام آموزشی کشور محقق می شود. آنچه کودکان، نوجوانان و جوانان در مدرسه کسب می کنند متأثر از خصوصیات، کیفیات و شایستگی های علمی، فرهنگی دینی، اجتماعی، اخلاقی، و معنوی معلمان است. معلمی که به عنوان پایه گذار اندیشه های علمی از مبلغان ارزش ها و سلامت روان آنها و به تبع آن وضعیت زندگی، شادی و امید در آنها افزایش می یابد و در آینده می تواند دانش آموزانی مسئولیت پذیرتر تحویل این جامعه و نسل آینده بدهند.

آموزش نظریه انتخاب بر خودکارآمدی دانشجو معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسیمیه) تاثیر دارد.

با توجه به نتایج بدست آمده از آزمون آماری من ویتنی یو اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل در سطح $\alpha=0/01$ معنی دار شده ($p=0.0001$) و فرضیه سوم مورد تایید قرار گرفته است. این نتیجه نشان دهنده تاثیر مداخله آموزشی در خودکارآمدی دانشجو معلمان می باشد و به عبارت دیگر نظریه انتخاب بر روی خودکارآمدی آنها تاثیر شدیدی می گذارد. این یافته با نتایج پژوهش های خارجی و داخلی زیر همسو می باشد.

همچنین با نتایج پژوهش بوردنسکی و فالکنر (۲۰۱۴) که در این پژوهش توانمندسازی دانشجویان کالج برای ارضای نیازهای اساسی خود مفاهیم ضمنی برای مربیان ابتدایی، راهنمایی و متوسطه ارایه شده است، همسو است. این مطالعه به بررسی این موضوع پرداخت که تا چه حد قرار گرفتن در معرض نظریه انتخاب به طور موقت رضایت پنج نیاز اساسی خود از تعلق، قدرت، آزادی، سرگرمی و زنده ماندن را برآورده می کند و تاثیر مثبت پایدار بر درک آنها از رضایت از نیاز تعلق، رضایت از نیاز ترکیبی و عزت نفس آنها دارد.

همچنین با نتایج پژوهش ماتيو و همکاران (۲۰۱۴) همخوانی دارد که در این پژوهش، تاثیر یک برنامه آموزشی روانی مبتنی بر نظریه انتخاب را برای افزایش خودکارآمدی در میان دانشجویان درمانی فیلپین مورد بررسی قرار داد. نتایج تفاوت قابل توجهی را در نمرات پیش آزمون و پس آزمون در مقیاس خودکارآمدی عمومی شرکت کنندگان که این برنامه را تکمیل کردند، نشان داد.

همچنین با نتایج پژوهش می لا و ژن ژو (۱۹۹۴) که در پژوهشی به اثر بخشی واقعیت درمانی (مبتنی بر نظریه انتخاب) بر خودکارآمدی برای زنان خلافکار در تایوان پرداختند، همسو است. نتایج این مطالعه، تفاوت های قابل توجهی را در نمرات پس آزمون برای حس خودکارآمدی در تصمیم گیری، برنامه ریزی عملی و مهارت های مقابله و اجتماعی برای اعضای دو گروه نشان داد و دیگر اینکه با پژوهش صمدیان و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر خودکارآمدی، جهت گیری هدف و انگیزش تحصیلی دانش آموزان دختر پایه نهم شهر بناب پرداختند، همسو است. نتایج حاکی از آن است که اجرای برنامه آموزش نظریه انتخاب منجر به افزایش خودکارآمدی، جهت گیری هدف و انگیزش تحصیلی دانش آموزان می شود، از این برنامه می توان به عنوان برنامه ای مفید و موثر در مدارس برای دانش آموزان استفاده کرد.

در تبیین اثربخشی نظریه انتخاب بر خودکارآمدی باید گفت که، خودکارآمدی به عنوان یک منبع فردی محسوب می شود که به عقاید بهبود یافته ای در مورد توانایی های فردی برای کنترل مجموعه ای از فعالیت های سخت و یا برای مقابله مطلوب با رویدادهای نامناسب اشاره دارد. از سوی دیگر افزایش خودکارآمدی منوط به ادراک ما از درجه کنترلی که بر زندگیمان داریم است و حال با توجه به آن چه گفته شد به نظر می رسد که نظریه انتخاب با کمک خود فرد سعی در کنترل کردن رفتار و افکار فرد دارد، و خودکارآمدی فرد را با کنترل درونی و انتخاب اعمال و رفتارها به شیوه آگاهانه و مسئولیت پذیری در مقابل این انتخاب، افزایش می دهد. از این برنامه می توان به عنوان برنامه ای مفید و موثر در دانشگاه های فرهنگیان، برای آنها استفاده کرد.

همان طور که قبلا گفتیم دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان به واسطه پذیرش مسئولیت خطیر معلمی در آینده، در قبال تربیت و پرورش نسل آینده کشور و فعال کردن نیروهای بالقوه آنها در مسیر صحیح نقشی منحصر به فرد دارند و افزایش یا کاهش خودکارآمدی دانشجو معلمان می تواند بر عملکرد شغلی آنان تاثیر گذاشته و به جامعه دانش آموزی و طبیعتا آینده کشور منتقل شود. لذا دانشجو معلمان با افزایش خودکارآمدی می توانند تغییراتی در فضای آموزشی ایجاد کنند، دانش آموزان تحت تاثیر معلمان خودکارآمد خود بهتر می توانند مشکلات خود را حل نمایند و برنامه ریزی کنند. حس استقلال و اراده در انجام امور و برنامه ریزی برای حل مشکلات برای خود و سایرین در آنها تقویت می گردد. در چنین چرخه ای است که از یک معلم خودکارآمد می توان دانش آموز خودکارآمد به وجود آورد. در ضمن معلمانی که خودکارآمدی بالا دارند دارای سلامت روان هستند، در مواجهه با مشکلات و تکالیف مشکل به جای اجتناب از آنها با تکالیف و مشکلات چالش می کنند. تعهد بالایی برای رسیدن به اهداف خود دارند. معلمان خودکارآمد از نقاط ضعف خود مطلعند آنان اهداف واقع بینانه را انتخاب و از خود انتظارات معقولی دارند.

آموزش نظریه انتخاب بر سلامت روابط اجتماعی دانشجو معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسبی) تاثیر دارد.

با توجه به نتایج بدست آمده از آزمون آماری من ویتنی یو اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل در سطح $\alpha=0/01$ معنی دار شده است ($p=0.0001$). این نتیجه تاثیر قوی مداخله آموزشی را در ارتقاء سلامت روابط اجتماعی دانشجو معلمان نشان می دهد.

این نتیجه با یافته پژوهش انتظاری میبیدی و همکاران (۱۳۹۸) ثابت کرده است که میانگین نمرات کیفیت زندگی و ابعاد آن (سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیطی) در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه، در مرحله پس-آزمون افزایش معناداری پیدا کرده و این افزایش در مرحله پیگیری نسبتا ثابت مانده است. این نتیجه با یافته پژوهش حاضر هماهنگ است. با توجه به یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که مداخله آموزش سبک زندگی با رویکرد نظریه انتخاب باعث بهبود سلامت روابط اجتماعی دانشجو معلمان می شود.

در تبیین این یافته می توان گفت که کیفیت زندگی مفهوم پیچیده ای متشکل از ابعاد عینی و ذهنی است و یکی از ابعاد عینی کیفیت ذهنی، روابط اجتماعی است. همان طور که دکتر گلسر در کتاب مدارس بدون شکست خود به آن اشاره می کند که ارتباط عاطفی جزء حیاتی موفقیت در مدارس ماست و متاسفانه در دبیرستان ها این ارتباط حذف شده است، بعضی از

دانش‌آموزان از این موضوع گله‌مند هستند در نهایت بچه‌هایی که انگیزه درونی و بیرونی قوی نداشتند از این آموزش و پرورش غیرصمیمی رنج می‌بردند و در نهایت ترک تحصیل می‌کردند. پس اگر دانش‌جو معلم از سلامت روابط اجتماعی برخوردار باشند، موجب احساس رضایت از زندگی و شغلشان می‌شود و احساسات مثبت بیشتری در آنها شکل می‌گیرد و در برقراری ارتباط با اعضای خانواده، همسایگان، دوستان، دانش‌آموزان و سایر اقشار و گروه‌های اجتماعی موفق عمل خواهند کرد و می‌توانند در آینده که مسئولیت شغل معلمی را بر عهده می‌گیرند ارتباط عاطفی واقع بینانه، گرم و سازنده با دانش‌آموزان خود داشته باشند، تنهایی عده‌ای از آنها را بشکنند. در ضمن به دانش‌آموزان می‌آموزند تا در گروه‌های درسی خود با یکدیگر ارتباط عاطفی داشته باشند در حل مشکلات به یکدیگر کمک کنند. در مدرسه‌ای که معلم و شاگردان باهم رابطه عاطفی داشته باشند، در طی دوران تحصیل قدم به قدم در کنار یکدیگر برای تفکر و حل مسئله گام بر می‌دارند، آموزش و پرورش شکوفا می‌شود و در ضمن قادر خواهند بود شاگردان خود را برای زندگی موفقیت‌آمیز در دنیا آماده کنند. آموزش‌های مبتنی بر نظریه انتخاب و سایر دوره‌ها و سمینارهای مرتبط می‌تواند مبنایی برای سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های مداخله‌ای سلامت روابط معلم در این حوزه شود و موقعیت‌های اجتماعی بهتری برای آنها فراهم کند.

آموزش نظریه انتخاب بر سلامت روان دانش‌جو معلمان سال سوم و چهارم پردیس دخترانه دانشگاه فرهنگیان تهران (پردیس نسیمیه) تاثیر دارد.

با توجه به نتایج بدست آمده از آزمون آماری من ویتنی یو اختلاف ایجاد شده در قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل در سطح $\alpha=0/01$ معنی‌دار شده است ($p=0.032$). این نتیجه نشان‌دهنده تاثیر مداخله آموزشی در سلامت روان دانش‌جو معلمان می‌باشد.

این یافته با نتیجه پژوهش بهمنش و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان اثر بخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر بحران هویت و سلامت روان نشان می‌دهد که در مورد هر دو متغیر سلامت روان و بحران هویت برای هر دو گروه آزمایش و کنترل معنادار بود. کاظمی و نقدی (۱۳۹۹) به این نتیجه می‌رسند که نظریه انتخاب بر سلامت روان موثر است. یافته‌های انتظاری میددی و همکاران (۱۳۹۸) نشان می‌دهد که مداخله آموزش سبک زندگی با رویکرد نظریه انتخاب باعث بهبود کیفیت زندگی زنان با اختلال پر خوری افراطی شد. نتایج این پژوهش‌ها با نتیجه پژوهش حاضر هم راستا است. در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که رویکرد آموزش نظریه انتخاب می‌تواند مداخله‌ای ارزنده در راستای بهبود سلامت روان و کاهش مشکلات روحی و روانی دانش‌جو معلمان باشد. بنابراین اگر برنامه‌های آموزشی مناسبی تدارک دیده شود تاثیر چشمگیری در ارتقای سطح سلامت روان آنها داشته باشد. همچنین نتایج حاصل از پژوهش با نتایج مشیریان فراخی و همکاران (۱۳۹۶ - ۱۳۹۳) هم راستا است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که از دیدگاه روانشناسی مثبت‌گرا، سلامت روان شامل توانایی فرد در لذت بردن از زندگی و ایجاد تعادل بین فعالیت‌های زندگی و تلاش برای دستیابی به تاب‌آوری روانشناختی است. نظریه انتخاب یکی از رویکردهای پارادایم روانشناسی مثبت است که به جای توجه و تمرکز بر مفهوم «بیماری روانی» و صرف وقت برای تشخیص علائم و طبقه‌بندی آنها، بر «رفتار» انسان تمرکز می‌کند. گلسر تأکید دارد که باید به جای درمان بیماری‌های روانی، بر بهبود و ارتقاء سلامت روانی توجه شود.

همان‌طور که پژوهش‌های مختلف هم نشان داده‌اند، استفاده از روش‌های آموزشی مبتنی بر نظریه انتخاب باعث افزایش کنترل درونی و مسئولیت‌پذیری، بالا رفتن کیفیت زندگی، باعث رضایت از زندگی، بالا رفتن عزت نفس و شادابی، داشتن هدف در زندگی، کاهش استرس و نگرانی و افسردگی، در نهایت بالا رفتن سلامت روان افراد می‌شود و در نتیجه بررسی سلامت روان دانش‌جو معلمان به عنوان یکی از اصلی‌ترین قشرهای تاثیرگذار در تحولات هر کشوری ضرورت پیدا می‌کند. در نتیجه افزایش سلامت روان آنها بر همه جنبه‌های زندگی‌شان بخصوص شغل معلمی‌شان اثرگذار خواهد بود و رضایت بیشتری از زندگی برای آنها به ارمغان خواهد آورد و بهتر می‌توانند بین فعالیت‌های مختلف زندگی تعادل برقرار کنند و از زندگی بیشتر لذت ببرند و شادتر زندگی کنند.

نتایج کلی به دست آمده از این پژوهش حاکی از این است که آموزش نظریه انتخاب باعث تاثیر شدید بر کیفیت زندگی و خود کارآمدی و تاثیر کمتری بر مسئولیت پذیری داشته است. همچنین این روش بر دو مولفه سلامت ارتباط اجتماعی و سلامت روان دانشجویان نیز تاثیر مثبت داشته است. در دانشجویان سال تحصیلی چهارم این روش تاثیر بیشتری نسبت به دانشجویان سال سوم داشته است. تاثیر این روش در رشته های مشاوره و آموزش ابتدایی یکسان بوده است. در نهایت در این پژوهش مشخص گردید که آموزش نظریه انتخاب کارایی بالایی در افزایش کیفیت زندگی، مسئولیت پذیری و خودکارآمدی دانشجویان داشته است.

با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش و تاثیر شدید نظریه انتخاب در افزایش کیفیت زندگی، خودکارآمدی و تاثیر کمتر بر مسئولیت پذیری دانشجویان پیشنهاد می شود:

- ۱- پیشنهاد می شود که دوره های آموزشی و سمینارها بیشتر برای آشنایی بهتر با نظریه انتخاب برای دانشجویان رشته های مختلف و دانشگاه های مختلف برگزار شود.
- ۲- پیشنهاد می شود که دوره های آموزشی برای مشاوران و اساتید برگزار شود و در ضمن بسته های آموزشی مورد مطالعه جهت استفاده در مراکز مشاوره قرار گیرد.
- ۳- پیشنهاد می شود این نظریه انتخاب به معلمان و مشاوران مدارس جهت نحوه برخورد و درمان دانش آموزان دارای کیفیت زندگی، مسئولیت پذیری و خودکارآمدی پایین آموزش داده شود.
- ۴- پیشنهاد می شود که برنامه های آموزشی مبتنی بر نظریه انتخاب برای معلمان با سابقه و کم سابقه نیز برگزار شود.

منابع

- بابایی، علی؛ مکتبی، غلامحسین (۱۳۹۶). تاثیر آموزش هوش موفق بر انگیزه پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان. مجله روش ها و مدل های روان شناختی، سال هشتم، شماره ۳۰، زمستان ۹۶.
- بهمنش، زهرا؛ رضانی، خسرو؛ خرامین، علی (۱۳۹۹). اثر بخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر بحران هویت و سلامت روان دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر دو گنبدان. نشریه ارمان دانش، سال بیست و پنجم شماره ۵، پیاپی ۱۴۲، آذر و دی ۱۳۹۹.
- حاجلو، نادر (۱۳۹۴). مدل یابی علی کیفیت زندگی معلمان بر اساس هوش هیجانی، خشم و احساس خودکارآمدی. مجله روان شناسی مدرسه، زمستان ۱۳۹۴، دوره ۴، شماره ۴، صص ۵۹-۳۷.
- خادمیان، فرشاد (۱۳۹۵). رابطه جو آموزشی و شادکامی با خودکارآمدی معلمان دوره ابتدایی اداره آموزش و پرورش شهرستان ارسنجان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- خدابخشی، آنهیتا؛ مصلی نژاد، لیلی؛ ممقانی راد، بیتا (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش گروهی نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی و امید در افراد نابینا. مجله توانبخشی ایرانیان، شهریور ۱۳۹۶، پیاپی ۱۵، شماره ۳.
- خاکسار، مریم؛ درتاج، فریبرز؛ ابراهیمی قوام آبادی، صغری؛ سعدی پور، اسماعیل (۱۳۹۷). تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مدرسه محور مبتنی بر نظریه انتخاب و تعیین اثربخشی آن بر سر زندگی تحصیلی. مجله مطالعات روان شناسی تربیتی، پیاپی ۳۱، پاییز ۱۳۹۷.
- صاحبی، علی (۱۳۹۹). زندگی در صدف خویش گهر ساختن است، تهران: نشر سایه سخن، چاپ هفتم.
- صاحبی، علی (۱۳۹۸). مسئولیت پذیری فضیلت گمشده در خانه، مدرسه و اجتماع. تهران: نشر سایه سخن، چاپ دوم.
- صمدیان، مهناز؛ لیوارجانی، شعله؛ پناهعلی، امیر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر خودکارآمدی، جهت گیری هدف و انگیزش تحصیلی دانش آموزان دختر پایه نهم شهر بناب در سال تحصیلی ۹۵-۹۶. مجله علوم تربیتی، سال دوم، شماره ۷، پاییز ۱۳۸۸، صص ۹۹-۱۱۹.

کردلو، منیره؛ کویان فر، حسین؛ بهرامی، معصومه (۱۳۹۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس مسئولیت پذیری بزرگسالان با تاکید بر نظریه انتخاب. مجله علمی - پژوهشی دانشگاه آزاد، تابستان ۱۳۹۶، شماره ۱۲، صص ۷۲-۸۸.

کریمزاده شیرازی، ماندانا؛ رضویه، اصغر؛ کاوه؛ محمدحسین (۱۳۸۷). ارتباط کیفیت زندگی و خودکارآمدی معلمان شاغل شهرستان شهرکرد. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، دوره ۱۰، شماره ۱، بهار ۱۳۸۷، صص ۲۸-۳۵.

کاظمی، سودا؛ نقدی، اشکان (۱۳۹۹). تاثیر آموزش نظریه انتخاب بر سلامت روان و ابعاد آن بین دانش آموزان دختر مقطع هشتم ناحیه یک شهر شیراز (مدرسه شاهد). پنجمین همایش بین المللی افق های نوین در علوم انسانی و تربیت.

گلسر، ویلیام (۱۳۹۱). درآمدی بر روانشناسی امید نظریه انتخاب. ترجمه: علی صاحبی. تهران: انتشارات سایه سخن، چاپ سی و سوم.

گلسر، ویلیام (۱۳۹۲). مدرسه کیفی. ترجمه: علی صاحبی با همکاری فاطمه معین الغریبی. تهران: انتشارات سایه سخن، چاپ ششم.

میرزایی، ناهید (۱۳۹۷). مقایسه تاب آوری و تنظیم هیجانی با خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج.

مشیریان فراچی، سید مریم؛ مشیریان فراچی، سید محمد مهدی؛ آقا محمدیان، حمیدرضا؛ سپهری شاملو، زهره (۱۳۹۶). اثر بخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر نظریه انتخاب بر کیفیت زندگی افراد پرخاشگر. نشریه روان پرستاری، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۶، دوره ۵، شماره ۱.

موسوی اصل، س. ج (۱۳۸۸) اثربخشی آموزش واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر مسؤولیت پذیری و عزت نفس دانشجویان دختر مرکز تربیت معلم حضرت فاطمه زهرا (س) اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، روان شناسی عمومی.

نجفی، سمیه؛ نادری، فرح؛ صالحی، علی (۱۳۹۴). اثربخشی نظریه انتخاب در کیفیت زندگی و تاب آوری مصرف کنندگان مواد مخدر. فصلنامه پژوهش در استفاده سوء از مواد مخدر، پیاپی ۹، شماره ۳۳، بهار ۱۳۹۴.

نادری، فرح (۱۳۹۷). کاربرد نظریه انتخاب بر افکار خوارند منفی، آسیب عمدی و کیفیت زندگی افراد مبتلا به افسردگی. مجله دست آوردهای روان شناختی دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۳۹۷، دوره ۴، سال ۲۵، شماره ۲، صص ۷۲-۵۵.

یزدانی احمدآبادی، راحله؛ میرشکاری کوهی، ریحانه؛ محمدی بازرگانی، رضوان (۱۳۹۴). تاثیر مسئولیت پذیری دانشجومعلم بر آینده شغلی آنها. مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.

Benjamin, M. (1994). the quality of student life: Toward a Coherent Conceptualization. *Social Indicators Research*, 31, 205-264.

Bandura A. (2000). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In: Locke EA. *Handbook of principles of organization behavior*. UK: Blackwell, Oxford; 2000. p: 120-36.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise Of Control*. New yourk :

Blair, Abbass. (1998). *Thesis: Reality Therapy In the Classroom*. Saint Mary's University October 1998..

Burdenski ,Thomas K.& Brenda Faulkner. (2014). Empowering College Students to Satisfy Their Basic Needs: Implications for Primary, Secondary, and Post-secondary Educators. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* • Fall 2010 • Vol. XXX, number ۲ □ ۷۳

Gros, F. (2014). The effect of choice theory on the quality of life in depression. *Journal of Health*. 23, 113-124.

Glasser, W. & Glasser, C. (2007). *Eight Lessons for a Happier Marriage*, New York: HarperCollins.

Glasser, W. (2008). *Station of the mind: New direction for reality therapy*, New

York.

Glasser, W. (2001). *Counseling with Choice Theory*, New York: HarperCollins.

Glasser, W. (2000). *Reality therapy in action*, New York: HarperCollins.

Hayes, Emma. (2017). *The Beliefs Of Elementary School Teachers On The Effect Of Student Choice On Achievement And Behavior* State University of New York at Fredonia, Department of Curriculum and Instruction in Inclusive Education, May 2017.

Lolen, D. (2012). The effects of choice theory on the resiliency and quality of life. *Behavior Therapy*, 54, 157-167.

Mateo, Niño Jose & Ngombedua Makundu, Gabriel & Barnachea, El Anelio R. & Paat, JN Junille S. (2014). Enhancing Self-Efficacy Of College Students Through Choice Theory. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* , Spring 2014 , Vol. XXXIII, number 2 , 78.

Miler, A., Lediner, S., & Dalsir, H. (2012). The Efficacy Of Reality Therapy On Emotion Regulation and Quality Of Life in Depression. *Journal of Psychology*,

۱۰, ۱۵۰- ۱۶۱.

Mei Law, Fang & Jen Guo, Gew. (2014). The Impact of Reality Therapy. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 1 –23.

Naughton , Rita L. (2019). The Choice Is Yours: Exploring Choice Theory In Second Language Education . *Rivier Academic Journal*, Volume 15, Number 1, Fall 2019.

Palo Alto, C.A. & Satir, V.M. (2008). *Conjoint family therapy: Science and Behavior Books*.

Neson, R. (2015). The effect of reality therapy on quality of life, and depression of bipolar disorder patients. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 262-274.

Sharf, R. (1996). *Theories of psychotherapy and counseling*. Newyork: International thomson pub.

Peršolja, Mateja & Burdenski, Thomas. (2014). Formative Monitoring of Student S' Progress Based On Choice Theory. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* • Fall 2010 • Vol. XXX, number 2 • 45

Parker, D. (2014). The effect of choice theory on of quality of life: A mediation analysis. *Behavior Res Therapy*, 46, 487-495.

Warden, I. (2012). The effect of reality therapy on the sleep quality of life and chronic insomnia and rumination of woman depression. *Journal of Applied Psychology*, 63 (3), 400-

۴۰۹

A study of the effectiveness of choice theory on quality of life, responsibility and self-efficacy of junior and senior pre-service teachers of girl's Campus of Farhangian University of Tehran (Nasibeh Campus)

Parvin Khayat Ghiasi

Tayyebeh Khaje Afzali

Soheila Samadi

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of teaching the theory of choice on quality of life, responsibility and self-efficacy of junior and senior pre-service teachers of girl's campus of Farhangian University of Tehran (Nasibeh Campus). The research method for this research is experimental with a quasi-experimental design. The statistical population of this study is all junior and senior pre-service teachers of girl's campus of Farhangian University of Tehran (Nasibeh Campus) who are studying in the academic year of 2020-2021. Statistical samples were selected using random sampling method among the junior and senior students of primary education and counselling majors. First, quality of life test was performed to measure screening on the entire statistical population, and then the 50 individuals with lowest score were randomly divided into two groups of 25, control and experimental groups. Afterwards, an educational package based on selection theory was presented to the experimental group within 8 sessions of 50 minutes. After the end of the educational intervention, questionnaires were presented for both groups. The questionnaires used in this study are: World Health Organization quality of life questionnaire Short form (WHOQOL-BREF), Gough responsibility inventory (CPI_RE), Tschannen, Moran and Woolfolk Teacher Self-Efficacy Scale. The collected data were analyzed by descriptive and inferential methods. Non-parametric Mann-Whitney and Wilcoxon tests were used to analyze inferential statistical data. Its defaults were performed using Spss software version 23. Results: The results show that the mean difference between the score before and after the intervention on the three research variables (quality of life, responsibility and self-efficacy) in both groups, showed a significant difference. This means that the selection theory training have become effective on pre-service teacher's all three research variables. Conclusion: Finally, in this study, it was found that teaching the theory of choice is highly effective in increasing the quality of life, responsibility and self-efficacy of pre-service teachers.

Keywords: Choice Theory, Quality of Life, Responsibility, Self-Efficacy, pre-service teacher.