

The Effect of Choice Theory Training on Increasing the Emotional Expression of Female High School Students

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Fatemeh Mir Hosseini¹
Mahmoud Shirazi^{2*}
Fatemeh Soghra Karbalaee Herofteh³

How to cite this article

Fatemeh Mir Hosseini, Mahmoud Shirazi, Fatemeh Soghra Karbalaee Herofteh, The Effect of Choice Theory Training on Increasing the Emotional Expression of Female High School Students, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2021:5(3); 57-65

1. PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Zahedan, Iran
2. Associate Professor, Faculty Of Educational and Psychology, Department Of Psychology, University Of Sistan and Baluchestan (Corresponding Author)
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Zahedan, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email: mshirazi@edpsy.usb.ac.ir

Article History

Received: 2021/09/25
Accepted: 2021/12/18
Published: 2021/12/21

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to teach the theory of choice to increase the emotional expression of female high school students.

Materials and Methods: Design Study Semi Experimental Type Pre-Test-Post-Test Follow-up With Control group. The sample consisted of 40 female high school students who were randomly selected. Selection theory training was conducted for 12 sessions of 120 minutes on the "test" group, and after the "sessions" were completed, the test was performed. The King & Emmons (1990) Emotional Expression Questionnaire was used to collect information.

Findings: The results of analysis of covariance showed that the teaching of choice theory was "effective" in increasing the emotional expression of high school female students.

Conclusion: Therefore, considering the effectiveness of selection theory training on promoting emotional expression in the hands of education staff, it is recommended to use the selection theory training program to improve students' well-being.

Keywords: Choice Theory Teaching, Emotional Expression, Students.

تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر افزایش ابراز گری

هیجانی دانش آموزان دختر دبیرستانی

فاطمه میرحسینی^۱

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان، زاهدان، ایران

محمود شیرازی^{۲*}

دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روان شناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان (نویسنده مسئول).

فاطمه صغری کربلایی هرفته^۳

استادیار، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان، زاهدان، ایران.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر آموزش تئوری انتخاب برافزایش ابراز گری هیجانی دانش آموزان دختر دبیرستانی بود.

مواد و روش ها: طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. نمونه شامل ۴۰ دانش آموزان دختر دبیرستانی که به صورت تصادفی انتخاب شدند. آموزش تئوری انتخاب به مدت ۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای روی گروه آزمایش اجرا شد و پس از اتمام جلسات پس‌آزمون اجرا شد. از پرسشنامه ابراز گری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰) برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تئوری انتخاب برافزایش ابراز گری هیجانی دانش آموزان دختر دبیرستانی مؤثر بوده است.

نتیجه گیری: بنابراین با توجه به مؤثر بودن آموزش تئوری انتخاب بر ارتقای ابراز گری هیجانی به دست‌اندرکاران آموزش و پرورش توصیه می‌شود برنامه آموزش تئوری انتخاب به منظور بهبود حال دانش آموزان به کار ببریم.

کلمات کلیدی: آموزش تئوری انتخاب، ابراز گری هیجانی، دانش آموزان.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۷

* نویسنده مسئول: mshirazi@edpsy.usb.ac.ir

مقدمه

در هر کشوری دانش آموزان آینده‌سازان کشور محسوب می‌شوند (۱). یکی از اهداف مهم نظام تعلیم و تربیت مدرن، پرورش افرادی است که قادر باشند بر مسائل و مشکلاتشان در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به آسانی غلبه کنند. لذا آنچه در فرآیند یادگیری از اهمیت اساسی برخوردار است فراهم آوردن شرایط یادگیری و موقعیت یادگیری به گونه‌ای است که بهترین دستاوردها حاصل آید (۲). و از آنجایی که دانش آموزان رکن اساسی نظام آموزشی و در دستیابی به اهداف آموزشی نقش ویژه‌ای دارند بنابراین توجه به این قشر از لحاظ آموزشی، تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی را موجب می‌شود (۳). برخلاف عقیده رایج، هوش و توانایی تنها تعیین‌کننده موفقیت کلاسی دانش آموزان نیست. حتی افراد با استعداد هم ممکن است در رسیدن به سطوحی که متناسب با ظرفیت دانشگاهی آن‌ها است شکست بخورند، آن‌ها ممکن است پایین‌تر از انتظارات خود عمل کنند و همچنین ممکن است حتی به سطوح بالاتر راه پیدا نکنند و یا اگر راه یابند دچار افت تحصیلی شوند؛ بنابراین این مهم است که بدانیم چه عواملی دانش آموزان را در تکالیف تحصیلی و پیگیری اهداف آموزشی حفظ می‌کند و نگه می‌دارد (۴). بنابراین شناخت عوامل مؤثر بر یادگیری به منظور ارتقای سطح عملکرد و انگیزش تحصیلی دانش آموزان، یک هدف اساسی در اغلب پژوهش‌های تربیتی دانشگاهی بوده است. از طرفی عدم پیشرفت تحصیلی تأثیر بسزایی در سرنوشت فرد داشته و هزینه گزافی به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند (۵). بنابراین توجه به ویژگی‌های روانشناسی دانش آموزان و عواملی که بر عملکرد تحصیلی آنان تأثیر می‌گذارد باید مورد توجه قرار گیرد.

همچنین برخی اظهار نموده‌اند وجود سطوح عالی توانایی‌های هوشی و شناختی بالقوه فراوان در دانش آموزان به‌تنهایی متضمن موفقیت نیست بلکه تعامل این عوامل با مهارت‌های دیگر مانند انتخاب کردن، مسئولیت‌پذیری، تنظیم هیجان و افکار منطقی از جمله ملزومات موفقیت در حوزه‌های مختلف تحصیلی و هیجانی به شمار می‌رود (۶). میزان دشواری هیجان‌ات به‌عنوان فرآیندی متشکل از چگونگی آگاهی و وضوح هیجانی، چگونگی پذیرش پاسخ‌های هیجانی و مهارت‌ها درگیر شدن در رفتار هدفمند و راهبردهای هیجانی مطرح گردیده است (۷). به همین دلیل آموزش روش‌هایی که بتوانند مهارت‌های هیجانی را افزایش دهند اهمیت بسزایی دارد زیرا متخصصان معتقدند افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌اتشان در برابر وقایع زندگی نیستند، بیشتر از سایرین دچار آسیب‌های روانی می‌گردند (۸). بنابراین یکی از عوامل موثر بر تئوری انتخاب و پیشرفت دانش آموزان ابزار گری هیجانی است. ابراز گری هیجانی به‌عنوان یک مؤلفه اصلی هیجان‌ها به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش (چهره‌ای، کلامی یا حالت بدنی) اطلاق می‌شود (۹). تنظیم هیجان به فرایندی دلالت دارد که به‌وسیله آن، تجربه هیجانی ارزیابی، بازبینی و نگهداری یا اصلاح می‌شود، درنهایت با کمک چنین فرایندی افراد ترغیب می‌شوند به اینکه چه زمانی چه نوع هیجانی

در هر صورت وقتی تفاوت ادراک شده‌ای میان آنچه به دست آوردیم و آنچه می‌خواهیم، وجود داشت، تلاش می‌کنیم تا با نزدیک‌تر شدن به ارضای نیازهایمان و رسیدن به خواسته‌هایمان این "ناکامی" را به حداقل برسانیم یا حذف کنیم (۱۵). بنابراین نظریه انتخاب روانشناسی کنترل درونی است؛ این نظریه توضیح می‌دهد که ما چطور و چرا انتخاب‌هایی که مسیر زندگی ما را تعیین می‌کنند، انتخاب می‌کنیم. نظریه انتخاب دنبال تبدیل درک متعارف کنونی به یک درک متعارف جدید است (۱۳).

بنابراین با توجه به اثربخشی این درمان بر روی اختلالات نیمه بالینی و افزایش راهبردهای مهارتی لذا این پژوهش به دنبال این سؤال است که آیا می‌توان از این روش درمانی برای افزایش ابراز گری هیجانی دانش آموزان استفاده کرد؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون بود. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر پایه‌ی دهم دوره متوسطه دوم آموزش‌وپرورش ناحیه یک زاهدان که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند و تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی‌ها بر اساس نمره ابراز گری هیجانی به دو گروه هم‌تا تقسیم شدند و در دو گروه آزمایش (۲۰) و کنترل (۲۰) قرار گرفته شدند. گروه آزمایش در ۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای جلسات آموزش تئوری انتخاب شرکت کردند و بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل، قبل از شروع جلسات، پیش‌آزمون و بعد از اتمام جلسات آموزش پس‌آزمون اجرا شد. محتوا و اهداف جلسات برگرفته و گسترش‌یافته از آموزش تئوری انتخاب دکتر قاسمی در کارگاه انجمن روانشناسی تربیتی ایران بود. هدف جلسات، ارتقای سطح ابراز گری هیجانی بود و سعی بر آن بود که جلسات به شیوه پرسش و پاسخ و بحث گروهی، اجرا شد و در پایان هر جلسه تکلیف خانگی ارائه می‌شد و در ابتدای هر جلسه تکالیف و مباحث جلسه قبل بررسی می‌شد محتوای جلسات و خلاصه هر جلسه در جدول (۱) ارائه شده است.

را داشته باشند و چگونه آن هیجان‌ات را تجربه و ابراز نمایند (۱۰). همچنین لازم به ذکر است که ابراز هیجان‌ات به دو شکل مجزا تقسیم می‌شود: بیان هیجان‌ات مثبت و منفی (۱۱). مهم‌تر اینکه سطح ابراز هیجان‌ات مثبت و منفی به‌طور مداوم متغیر است و فرد با توجه به آموزش‌های والدین و تحت تأثیر کیفیت روابط خانوادگی و ارتباط با همسالان از شیوه‌های ابراز گری متفاوتی در مواقع مختلف استفاده می‌کند (۱۲).

و در بین رویکردها به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش حرفه‌ای و کاربرد نظریه‌های روانشناسی به‌منظور توسعه سازه انگیزش پیشرفت تحصیلی و کاهش دشواری هیجان به نظریه‌های انتخاب و رفتاردرمانی عقلانی هیجانی که قالب رویکردهای انسانی شناختی و تا حدودی سازنده‌گرایی و پسمادرن در آن بارز است و جنبه فرا فرهنگی دارد اشاره شده است پذیرش بی‌قیدوشرط مراجع احترام به آزادی قدرت انتخاب و مسئولیت‌پذیری از جمله مفاهیم رویکرد انسان‌گرایی است که طرح نظریه انتخاب متبلور شده است (۱۳). تئوری انتخاب در مورد انتخاب‌ها و چگونگی و چرایی انجام آن‌هاست. تئوری انتخاب تبیین می‌کند که ما به‌عنوان یک انسان برای دست یافتن به آنچه می‌خواهیم، چگونه رفتارمان را انتخاب می‌کنیم. بر اساس این تئوری تمامی آنچه ما انجام می‌دهیم یک رفتار است و نیز اینکه همه رفتارها عمدی بوده و از درون ما برانگیخته می‌شوند. این برخلاف نظر نظریه‌هایی است که می‌گویند ما در دنیایی از کنترل بیرونی به سر می‌بریم و توسط عوامل بیرونی برانگیخته می‌شویم (۱۴). نظریه انتخاب در سال ۱۹۹۸ توسط گلاسر (با بسط کار اولیه‌اش که کنترل درمانی است) پایه‌ریزی گردید و در آن بر پنج نیاز اساسی انسان (بقاء، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح) تأکید شده است که انگیزش تمام رفتارهای انسان‌ها از آن نشأت می‌گیرد. این نیازها درونی، جهان‌شمول و دارای همخوانی باهم می‌باشند. در نظریه انتخاب اعتقاد بر این است که ما برانگیخته می‌شویم تا از طریق بنیان نهادن "دنیای کیفی" ویژه خودمان به ارضای نیازها بپردازیم. دنیای کیفی در برگیرنده انسان‌های موردعلاقه، عقاید و "خواسته‌هایمان" است. انجام دادن یعنی تمام آن رفتارهایی که از ما سر می‌زنند و معمولاً این انجام دادن‌ها هدفمند می‌باشند.

جدول ۱: خلاصه ساختار و محتوای جلسات درمانی آموزش تئوری انتخاب

تکالیف	محتوا
کار روی متن کتاب - استفاده از کارت ماشین رفتار - تهیه لیست «کسانی که خیلی دوستشان داریم» (آلبوم عشق) و گفتگو با بچه‌ها در مورد دلایل آن‌ها - نقاشی - نمادهای عشق و تعلق	نیاز به عشق و تعلق (دوست داشتن دیگران و برقراری ارتباط خوب با دوستان) هدف آموزشی: آشنایی با مهم‌ترین نیاز هر انسان که نیاز به داشتن پیوند و ارتباط با دیگران و تبادل عاطفه و محبت با آن‌هاست.
تهیه لیست «کارهایی که خوب انجام می‌دهم» - مقایسه کاربردهای منفی (کنترل‌گری) و مثبت قدرت - کار روی متن کتاب - استفاده از تصاویر و عکس‌ها (جنگ، کمک به هموعان، مسابقات ورزشی، نام‌آوران علمی و...)	نیاز به قدرت (احساس ارزشمندی - احترام گذاشتن به یکدیگر) هدف آموزشی: آشنایی با نیاز به قدرت و مصادیق و زیرمجموعه‌های این نیاز (= پیشرفت، احترام، شکوفایی و...)
بیان تجربه شخصی در مورد رابطه رفتارها و نیازها (چه کسی، چه زمانی و با چه رفتاری کدام نیازش را ارضا می‌کند؟) - پخش کلیپ (در مورد رفتارهای غیر مؤثر و نتایج	رابطه رفتارها و نیازها هدف آموزشی: توجه و آگاهی نسبت به اینکه هر رفتاری که از هر کس سر می‌زند هدفمند و در جهت ارضای نیازهای اوست: رفتارهای مؤثر

پرسشنامه هم مقیاس مذکور دارای همسالانی بالا و معنادار بین خرده مقیاس‌ها بوده است (۱۷).
تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از این پژوهش به وسیله نرم‌افزار SPSS-16 و با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی تحلیل کوواریانس انجام شد.

یافته‌ها:

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد ابراز گری هیجانی و مؤلفه‌های آن در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	ابراز گری هیجانی		ابراز هیجان مثبت		ابراز صمیمیت		ابراز هیجان منفی	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون	۳۱/۷۵	۳/۲۲	۱۵/۱۰	۳/۷۵	۱۴/۵۵	۲/۲۵	۱۲/۲۰	۳/۷۳
آزمایش پس‌آزمون	۴۵/۷۵	۳/۷۸	۲۸/۱۵	۲/۹۶	۲۸/۲۰	۳/۹۲	۲۲/۸۰	۳/۲۲
پیش‌آزمون کنترل	۳۱/۲۰	۳/۹۴	۱۹/۶۰	۵/۱۶	۱۸/۵۵	۳/۱۵	۱۸/۵۰	۲/۳۵
پس‌آزمون کنترل	۲۱/۵۰	۶/۸۱	۱۲/۶۵	۳/۱۸	۹/۵۵	۲/۹۱	۹/۴۰	۲/۴۱

برای بررسی همگونی واریانس‌ها در دو گروه از آزمون همگونی واریانس‌های لوین (Levene's Test for Equality of Variances) استفاده شد. در متغیر ابراز گری هیجانی [پیش‌آزمون، $P = 0.05 > 0.05$ و $F(1, 38) = 0.43$] و پس‌آزمون مثبت [پیش‌آزمون، $P = 0.05 > 0.05$ و $F(1, 38) = 2.38$] و پس‌آزمون صمیمیت [پیش‌آزمون، $P = 0.05 > 0.05$ و $F(1, 38) = 1.80$] و پس‌آزمون ابراز هیجان منفی [پیش‌آزمون، $P = 0.05 > 0.05$ و $F(1, 38) = 2.01$] و پس‌آزمون $F(1, 38) = 2.79$ استفاده شد، نتایج نشان داد در مورد هیچ‌یک از متغیرهای مورد بررسی از لحاظ آماری معنی‌دار نبودند بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها نیز تأیید شد.

همچنین یکی دیگر از پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس شیب خط رگرسیون است که نتایج نشان داد، در متغیر ابراز گری هیجانی گروه‌ها* پیش‌آزمون ($f = 1/81, P = 0/09$) است، در مؤلفه ابراز هیجان مثبت تحصیلی گروه‌ها* پیش‌آزمون ($f = 0/34, P = 0/92$)، در مؤلفه ابراز صمیمیت تحصیلی گروه‌ها* پیش‌آزمون ($f = 0/46, P = 0/75$) و در مؤلفه ابراز هیجان منفی تحصیلی گروه‌ها* پیش‌آزمون ($f = 0/50, P = 0/68$) است. نتایج همگنی شیب خط‌های رگرسیون نشان می‌دهد که با توجه به سطح معناداری ($p > 0.05$) داده‌ها از فرضیه شیب رگرسیونی پشتمانی می‌کنند.
پس از اطمینان حاصل کردن از برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، فرضیه حاضر با این روش تحلیل شد و نتایج در جدول زیر آمده است.

حداقل امتیاز ممکن ۱۶ و حداکثر ۸۰ خواهد بود. و نمره بین ۱۶ تا ۳۲: ابراز گری هیجان در فرد ضعیف است. نمره بین ۳۲ تا ۵۴: ابراز گری هیجان در فرد متوسط است و نمره بالاتر از ۴۸: ابراز گری هیجان در فرد قوی است. اعتبار این مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار آن برای کل مقیاس ۶۸٪ به دست آمد. همچنین در مورد روایی

نتایج جدول بالا نشان داد که نمره‌های ابراز گری هیجانی و مؤلفه‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در قیاس با گروه کنترل افزایش یافته است که نشان‌دهنده بهبود ابراز گری هیجانی و مؤلفه‌های آن است.

برای بررسی این سؤال که آیا آموزش تئوری انتخاب بر افزایش مؤلفه‌های ابراز گری هیجانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تأثیر معناداری دارد؟ از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد که این آزمون پیش‌فرض‌های دارد که شامل نرمال بودن داده‌ها و همگونی واریانس‌ها و شیب خط رگرسیون هست که در زیر بررسی می‌شود.

آزمون کولموگروف اسمیرنوف به منظور تعیین نرمال بودن داده‌ها بر متغیر ابراز گری هیجانی در مرحله پیش‌آزمون ($Kolmogorov-Smirnov Z = 1/00, P \geq 0/26$) و در مرحله پس‌آزمون ($Kolmogorov-Smirnov Z = 1/16, P \geq 0/13$) پیش‌آزمون ($Kolmogorov-Smirnov Z = 0/93, P \geq 0/34$)، در مرحله پس‌آزمون ($Kolmogorov-Smirnov Z = 1/15, P \geq 0/13$)، در مرحله پس‌آزمون ($Kolmogorov-Smirnov Z = 0/92, P \geq 0/36$)، در مرحله پس‌آزمون ($Kolmogorov-Smirnov Z = 1/17, P \geq 0/12$) منفی در مرحله پیش‌آزمون ($Kolmogorov-Smirnov Z = 1/10, P \geq 0/17$)، در مرحله پس‌آزمون ($Kolmogorov-Smirnov Z = 1/02, P \geq 0/24$)، انجام شد، نتایج نشان داد که مقادیر معنی‌داری مربوط به آزمون‌های نرمالیت، بیشتر از سطح معنی ۰/۰۵ بود بنابراین متغیر ابراز گری هیجانی و مؤلفه‌های آن از توزیع نرمال پیروی می‌کند.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی نمره‌های پس‌آزمون ابراز‌گری هیجانی، مؤلفه‌های آن و گواه

آزمون	ارزش	F	Df فرضیه	df خطا	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
اثر بیلابی	۰/۹۴	۱/۳۳	۴	۳۱	۰/۰۵	۰/۹۴
لامبدای ویلکز	۰/۰۵	۱/۳۳	۴	۳۱	۰/۰۵	۰/۹۴
اثر هتلینگ	۱۷/۱۶	۱/۳۳	۴	۳۱	۰/۰۵	۰/۹۴
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱۷/۱۶	۱/۳۳	۴	۳۱	۰/۰۵	۰/۹۴

داری دارند. جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا برای نمره‌های پس‌آزمون در متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) در گروه‌های مداخله آموزش تئوری انتخاب به دانش‌آموزان و گواه نشان می‌دهد که این گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر تفاوت معنی

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا روی نمره‌های پس‌آزمون ابراز‌گری هیجانی و مؤلفه‌های آن

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	ابراز‌گری هیجانی	۱۴۱۲/۸۲	۱	۱۴۱۲/۸۲	۶۹/۶۰	۰/۰۵	۰/۶۷
	ابراز هیجان مثبت	۹۳۹/۲۰	۱	۹۳۹/۲۰	۱۹۷/۷۵	۰/۰۵	۰/۸۵
	ابراز صمیمیت	۱۴۹۸/۴۵	۱	۱۴۹۸/۴۵	۱۸۴/۳۰	۰/۰۵	۰/۸۴
	ابراز هیجان منفی	۹۹۹/۸۶	۱	۹۹۹/۸۶	۲۸۰/۸۰	۰/۰۵	۰/۸۹

تحصیلی دانشجویان (۲۴)، افزایش خود پنداره مثبت (۲۵) افزایش عزت‌نفس و انگیزه؛ پیشرفت فردی (۲۱) و در برنامه‌های سلامت (۲۶) و تندرستی (۲۷) مؤثر است.

همچنین می‌توان از آموزش تئوری انتخاب به‌عنوان روشی مناسب و مؤثر در تنظیم هیجان دانش‌آموزان در مداخلات درمانی و بالینی استفاده نمود (۲۸). درمان واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند بر دشواری در تنظیم هیجان و هیجان‌ات منفی (افسردگی، اضطراب و استرس) مؤثر باشد (۲۹). و بین میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در متغیر تنظیم شناختی هیجان تفاوت معناداری وجود دارد بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش مفاهیم واقعیت‌درمانی می‌تواند بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان تأثیر داشته باشد (۳۰). همچنین واقعیت‌درمانی بر تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان مؤثر است. بنابراین روش مداخله‌ای واقعیت‌درمانی می‌تواند تنظیم هیجان دانش‌آموزان را افزایش دهد (۳۱).

در تبیین این پژوهش می‌توان گفت که اثربخشی تئوری انتخاب بر تنظیم هیجان را نیز می‌توان به‌واسطه فرایندهای حاکم بر آن نشان داد. یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های این درمان، تصریح ارزش‌ها و عمل متعهدانه می‌باشد. ترغیب دانش‌آموزان به شناسایی ارزش‌هایشان و تعیین اهداف، اعمال، موانع و درنهایت تعهد به انجام اعمال در راستای دستیابی به اهداف و حرکت در مسیر ارزش‌ها، باوجود مشکلات باعث می‌شود تا ضمن تحقق اهداف و شادکامی ناشی از آن، منجر به رضایت از زندگی شود و آن‌ها را از گیر افتادن در حلقه‌هایی از افکار و احساسات منفی

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود نسبت F تحلیل کوواریانس تک متغیری برای متغیر ابراز‌گری هیجانی ($F=۶۹/۶۰$ و $P=۰/۰۵$) و مؤلفه ابراز هیجان مثبت ($F=۱۹۷/۷۵$ و $P=۰/۰۵$) و مؤلفه ابراز صمیمیت ($F=۱۸۴/۳۰$ و $P=۰/۰۵$) و مؤلفه ابراز هیجان منفی ($F=۲۸۰/۸۰$ و $P=۰/۰۵$) به دست آمدند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیرهای وابسته (ابراز‌گری هیجانی و مؤلفه‌های آن) بین گروه‌های مداخله آموزش تئوری انتخاب به دانش‌آموزان و گواه تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود؛ بنابراین، سؤال پژوهش تأیید می‌شود.

نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش آموزش تئوری انتخاب برافزایش ابراز‌گری هیجانی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی بود. اگرچه در پژوهش‌های موجود، تحقیقی که دقیقاً به تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر ابراز‌گری هیجانی و مؤلفه‌های آن پرداخته شده باشد، وجود نداشت اما این نتایج با یافته‌های سایر تحقیقات نزدیک و مشابه قابل‌مقایسه است.

در همین راستا پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش تئوری انتخاب بر بسیاری از رفتارهای ناکارآمد فائق شده و موجب تغییر آن‌ها شده است. برای مثال، اثر آموزش تئوری انتخاب به‌طور مؤثری بر میزان شادکامی (۱۸) افزایش عزت‌نفس و کانون مهار درونی (۱۹)، منبع کنترل و راهبردهای مقابله‌ای امیری، آقا محمدیان شعرباف و کیمیایی (۲۰)، مسؤولیت‌پذیری و عزت‌نفس (۲۱)، کاهش بحران هویت (۲۲)، امید به زندگی و اضطراب (۲۳)، افزایش پیشرفت

محبت، از دوستی تا عشق والدینی است. هرکسی نیازمند آن است که محبت را در طول زندگی احساس کند. دانش‌آموزان حاضر در پژوهش در کنار درمانگر، احساس دریافت محبت کرده‌اند که این عوامل همراه با سایر عوامل شفاف‌بخش گروه همچون ایجاد امید، عمومیت، انتقال اطلاعات، نوع دوستی، تخلیه روانی، همبستگی گروهی، رفتار تقلیدی، یادگیری همنشینانه و رشد مهارت‌های اجتماعی باعث بهبود ابراز گری هیجان شده است. لذا با توجه به مطالب بیان شده و اهمیت کنترل درونی و ارضای نیازها در دانش‌آموزان بر عملکرد آن‌ها و کمبود پژوهش در این زمینه می‌توان اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر را درک کرد و پیشنهاد می‌شود از یافته‌های این پژوهش در مشاوره مدارس، آموزش و پرورش استفاده نمود.

References

1. Ghaderi Musab, Shamsi Afzal. Correlation between emotional intelligence and mental health in students of Jiroft. Health Promotion Management Quarterly. 1394; 5 (1): 62-72.
2. SELÇUK GS, Çalışkan S, Mustafa ER. The effects of gender and grade levels on Turkish physics teacher candidates' problem solving strategies. Journal of Turkish Science Education. 2007 May 15;4(1):92-100.
3. Abbasi M., Ayadi N., Shafiee H.. Role of Social Well-Being and Academic Vitality in Predicting the Academic Motivation in Nursing Students. Educ Strategy Med Sci. 2016; 8 (6) :49-54 URL: <http://edcbmj.ir/article-1-899-fa.html>
4. Snyder CR, Shorey HS, Cheavens J, Pulvers KM, Adams III VH, Wiklund C. Hope and academic success in college. Journal of educational psychology. 2002 Dec;94(4):820.
5. Mahmoudian, Hassan; Abbasi, Muslim; Pirani, Zabih; Shah Ali Kaborani, Fatemeh. The role of emotional, cognitive and behavioral learning enthusiasm in predicting students' burnout. Two Quarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning. 1397; 6 (10): 197-206. doi: 10.22084 / j.psychology.2017.8753.1242
6. Wäschle K, Allgaier A, Lachner A, Fink S, Nückles M. Procrastination and

از قبیل اضطراب، استرس، یأس و ناامیدی و افسردگی که به نوبه خود باعث افزایش شدت مشکلات می‌شود، رهایی دهد. و نتیجه آن تنظیم هیجان مناسب و ابراز هیجان درست در موقعیت‌های مختلف است و عامل دیگر رویکرد تئوری انتخاب تأکید آن بر آزادی انسان است و رفتار را نوعی انتخاب مسئولانه می‌داند که توسط فرد صورت می‌گیرد و عامل مهمی در سلامت روان او به شمار می‌آورد. در رویکرد تئوری انتخاب به افراد کمک می‌شود تا رفتار خویش را کنترل و انتخاب‌های مناسب‌تری را در زندگی‌شان جایگزین کنند. همچنین به چالش کشیدن این باورهای ناکارآمد توسط درمانگر، یکی از مکانیسم‌هایی بود که بر اصلاح این باور و جایگزینی آن با باور منطقی‌تر معطوف بود. به طور مثال دانش‌آموزان به این سمت سوق داده شدند تا بر اساس موارد محدود قضاوت نکنند و در ارزیابی پیامدهای تحصیلی یا ترک تحصیلی به همه اطرافیان‌شان توجه کنند. به هر صورت آن‌هایی که با ترک تحصیل به موفقیت می‌رسند، خیلی کمتر از آن‌هایی است که به تحصیلات خود ادامه می‌دهند. به علاوه آگاهی از ابعاد دیگر زندگی غیر از بعد مالی که از تحصیلات تأثیرپذیرند، به عنوان روشی برای تغییر نگرش دانش‌آموزان به تحصیل، مورد استفاده قرار گرفتند. به هر حال مفهوم‌سازی نیازها در چارچوب نظریه کنترل و تأثیر ادامه تحصیلات و حضور در مدرسه بر ارضای این نیازها بحث مفصلی است که در چارچوب نظریه تئوری انتخاب جای دارد. طرح موضوع در جلسه درمان و به تبع آن اتخاذ نگرش واقع‌بینانه‌تر با ارضای نیازهای افراد بود. همچنین مؤلفه تأکید بر آزادی و مسئولیت در رویکرد تئوری انتخاب این امکان را به افراد می‌دهد تا تجربیات درونی ناخوشایند را بدون تلاش برای کنترل آن‌ها، آزادانه بپذیرند و انجام این کار باعث می‌شود که آن تجربیات کمتر تهدیدکننده به نظر برسند و تأثیر کمتری را بر زندگی فرد داشته باشند. به همین دلیل استفاده از نظریه انتخاب، می‌تواند باعث افزایش کنترل درونی و مسئولیت‌پذیری اشخاص شود تا به گونه مؤثر نیازهای خود را ارضا کنند، به طوری که به نیازهای دیگران آسیب وارد نشود، نه تنها می‌تواند باعث کاهش مشکلات سازگاری شود بلکه تأثیری فراوانی بر بخش‌های مختلف زندگی دارد و می‌تواند باعث بهبود سلامت روان را شود. اعتقاد به داشتن کنترل درونی باعث افزایش پذیرش و حفظ بهزیستی در طی مشکلات و فشار روانی و افزایش جستجوی اطلاعات مرتبط با سلامتی شده که به طور کلی کیفیت زندگی و سلامت روان را زیاد می‌کند. بنابراین تئوری انتخاب گروهی به افراد کمک می‌کند تا با مشکلات قبلی خود آگاه شده و به بررسی رفتار خود بپردازند تا نیازهای پنهان در پس رفتار خود را پیدا کنند و بتوانند دو نیاز اساسی و حیاتی خود یعنی نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن و نیاز به احساس ارزشمندی را ارضا کنند، نیاز به احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن شامل تمام اشکال

LEARNING CHOICE THEORY and REALITY THERAPY, Part I. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*. 2010 Sep 1;30(1).

16. King LA, Emmons RA. Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*. 1990 May;58(5):864.

17. Rafiei Nia, Parvin. Rasoulzadeh Tabatabai, Kazem. Azadfallah, Parviz. The relationship between emotion expression styles and general health in students. 1384. 37 (10.)

18. Karkhanechi, M; Ahadi, H; Hatami, H R. The effect of reality therapy training on girls' happiness. *Journal of Contemporary Psychology*, 2010, Volume 5, Special Issue, 638-636. [In Persian].

19. Javanbakht, M. (2012). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral group training and reality therapy on self-esteem of high school students. *Journal of Mental Health Principles*, 14 (54): 80-172. doi: 10.22038 / jfmh.2012.986 [In Persian].

20. Amiri, M., Agha Mohammadian Sharabaf, H.R., Kimiyai, S.A. The effectiveness of group reality therapy approach on the source of control and coping strategies. *Thought and Behavior*, 2012 6 (2) [In Persian].

21. Moradi Shahrababak, F., Ghanbari Hashemabadi, Bahram, A., Agha Mohammadian Sharabaf, H.R. Evaluation of the effectiveness of reality therapy in a group method on increasing the self-esteem of students of Ferdowsi University of Mashhad. *Journal of Fundamentals of Education*, 2010, 11 (2): 277-329 [In Persian].

22. Hosseinpour, M., Darvishi, T., Sudani, M. The Effectiveness of Glasser Reality Therapy in Glasser Reality Therapy on Reducing Students' Identity Crisis, *New Findings in Psychology*, 2009, 5 (13): 97-106 [In Persian].

self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and instruction*. 2014 Feb 1;29:103-14.

7. Berking M, Poppe C, Luhmann M, Wupperman P, Jaggi V, Seifritz E. Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 2012 Sep 1;43(3):931-7.

8. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*. 2008 Sep;3(5):400-24.

9. Kring AM, Gordon AH. Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of personality and social psychology*. 1998 Mar;74(3):686.

10. Thompson RA. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monog Soci Res Chi Devel*. 1994 May; 59(2-3): 250–283.

11. Perlman D, Moxham L, Patterson C, Cregan A, Alford S, Tapsell A. Mental health stigma and undergraduate nursing students: A self-determination theory perspective. *Collegian*. 2020;27(2):226–31. doi:10.1016/j.colegn.2019.08.001

12. Milojevich HM, Haskett ME. Longitudinal associations between physically abusive parents' emotional expressiveness and children's self-regulation. *Child Abuse & Neglect*. 2018;77:144–54. doi:10.1016/j.chiabu.2018.01.011

13. Glasser W. Promoting client strength through positive addiction. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. 1977;11(4).

14. Glasser W. Choice theory: A new psychology of personal freedom. HarperPerennial; 1999.

15. Wubbolding RE, Brickell J. RESOURCES for TEACHING and

28. Qureshi, Mansoura; Behboodi, Masoumeh. The effectiveness of group reality therapy training on emotion regulation and increasing academic self-efficacy of female students. *Journal of Maternal Social Health*, 1396. 4 (3).
29. Shoei, Leila and Vahid, Vida and Black, Heda and Baghbdrani, Shirin. The effectiveness of reality therapy based on selection theory on improving the difficulty in regulating emotion and negative emotions (depression, anxiety and stress) of mothers of children with learning disabilities, National Conference on Social Development, Ahvaz 1397. <https://civilica.com/doc/830839>
30. Khalednejad, Mona and Kamzarrin, Hamid. The effectiveness of teaching reality therapy concepts on cognitive emotion regulation strategies of female students, 11th Conference on New Research in Science and Technology, 2017. <https://civilica.com/doc/76966>
31. Sanagavi Moharr, Gholamreza, Shirazi, Mahmoud, Mohammadi, Roya, Saberian Boroujeni, Lotfollah. The effectiveness of reality therapy training on emotional regulation and resilience strategies in high school students in Tehran. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy Excellence*, 1398; 8 (32): 41-54.
23. Pasha, Gh.R., Amini, S. The effect of reality therapy on life expectancy and anxiety of martyrs' wives, new findings in psychology, 2010, 3 (9) - 37-50. [In Persian].
24. Wubbolding RE, Brickell J. Resources for teaching and learning choice theory and reality. *International journal of choice theory and reality therapy*. 2013;1:51-8. <https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=10997717&AN=94745595&h=snFZ3tZQNjuv3pRdxPxqqml6JdjQhx10%2b5QFdjB43ACeZIXfrEi9LjoizcHKgN4CERK0Mf%2fiqTZcQH0OysjSQ%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3d%26scope%3d%26site%26authType%3dcrawler%26jrnl%3d10997717%26AN%3d94745595>
25. Peterson AV, Chang C, Collins PL. The effects of reality therapy and choice theory training on self concept among Taiwanese university students. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 1998 Jan;20(1):79-83. DOI 10.1023/A:1005340014026
26. Gilchrist Banks S. Using choice theory to enhance student achievement. Alexandria, V. A: AmericanSchoolCounselorAssociation. 2011. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=32%09Gilchrist+Banks+S.+Using+choice+theory+to+enhance+student+achievement.+Alexandria%2C+V.+A%3A+American+School+Counselor+Association.+2011.&btnG=
27. Casstevens WJ. Using reality therapy and choice theory in health and wellness program development within psychiatric psychosocial rehabilitation agencies. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. 2010 Apr 1;29(2):55. <https://psycnet.apa.org/record/2011-19932-010>