

Research Paper

The effectiveness of choice theory training on academic buoyancy and subjective vitality of students

Taiebeh Yeganeh*¹ 

1. Assistant Professor, Department of Counseling and Family Education, Research Institute for Education, Organization of Research and Educational planning, Tehran, Iran

Citation: Yeganeh T. The effectiveness of choice theory training on academic buoyancy and subjective vitality of students. J Child Ment Health. 2025; 12 (1):54-67.

URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-1492-en.html>



 [10.61186/jcmh.12.1.5](https://doi.org/10.61186/jcmh.12.1.5)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Choice theory,
academic buoyancy,
subjective vitality,
students

Background and Purpose: Students are the most crucial part of the educational system of any country. Investigating psychological training aimed at enhancing students' mental health is considered an essential issue in both developed and developing societies. So, this study aimed to examine the effectiveness of Choice Theory training on academic buoyancy and mental vitality in students.

Method: This study was applied in terms of purpose and quasi-experimental in nature, employing a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included male students in the upper elementary grades (second stage of primary school) in Tehran who visited two psychological service centers in the city between July and October 2024. A total of thirty-four students were selected through convenience sampling based on inclusion and exclusion criteria and voluntary participation. They were randomly assigned to an experimental group (15 students) and a control group (17 students). The experimental group received training in Glasser's Choice Theory (1999) for ten sessions, while the control group did not receive any such training. Data collection instruments included the Academic Buoyancy Scale (ABS; Martin & Marsh, 2008) and the Subjective Vitality Scale (Ryan & Frederick, 1997). Data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA) with SPSS version 25.

Results: There was a statistically significant difference between the experimental and control groups in terms of academic buoyancy ($F = 14.518, p < 0.05$) and subjective vitality ($F = 5.990, p < 0.05$).

Conclusion: Based on these results, it can be concluded that Choice Theory helps students make more constructive decisions, thereby enhancing their academic buoyancy and mental vitality.

Received: 18 Feb 2025

Accepted: 2 Jul 2025

Available: 2 Jul 2025



* **Corresponding author:** Taiebeh Yeganeh, Assistant Professor, Department of Counseling and Family Education, Research Institute for Education, Organization of Research and Educational planning, Tehran, Iran

E-mail: Taiebeh_yeganeh@yahoo.com

Tel: (+98) 2188812868

2476-5740/ © 2024 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Extended Abstract

Introduction

The mental health of students is considered a key indicator in ensuring their future success and the sustainable development of the country. One of the crucial factors influencing students' mental health is academic buoyancy. Academic buoyancy was first introduced by Martin and Marsh (3) to describe students' capacity to successfully cope with everyday academic challenges and stressors -such as low scores and grades, exam-related stress, difficult assignments, negative academic feedback, competition among classmates, and decreased motivation- without experiencing psychological burnout or a decline in academic performance.

Findings from many studies (5-7) have shown that academic buoyancy can be enhanced through factors such as self-efficacy, responsibility, commitment, and self-regulation. Another important indicator for keeping and promoting students' mental health is mental vitality. Mental vitality is defined as a specific psychological experience of enthusiasm and spiritedness. It is associated with the fulfillment of individuals' basic psychological needs, such as experiencing a sense of control over life (autonomy), the ability to conduct tasks (competence), and feeling a sense of belonging (relatedness) (8).

It appears that one of the effective educational approaches for promoting academic buoyancy and mental vitality in students is the use of William Glasser's Choice Theory (18). According to Choice Theory, achieving high-quality education for students requires an approach that aligns with the principles of internal control psychology. It is expected that by teaching Choice Theory to students, they can reach the highest possible degree of control over their choices to meet their basic psychological needs (19). This perspective helps students actively engage in creating better conditions for themselves (18). Numerous studies (19, 22, 23) have highlighted the positive effects of teaching components related to Choice Theory on improving indicators associated with mental health.

The necessity of conducting the present study arises from the growing body of evidence emphasizing the need for a shift in the educational system- from external control psychology to internal control psychology. Despite this growing recognition, there stays a significant research gap about the application of theories grounded in internal control psychology, such as Choice Theory, in educational settings with students.

Moreover, the decline in academic buoyancy and mental vitality among students is one of the serious challenges facing the national education system, with destructive consequences across various aspects of development, including social and educational dimensions (reference 22). Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of Choice Theory-based instruction on students' academic buoyancy and mental vitality.

This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group format. The statistical population

consisted of male students in the upper elementary level (grades 4 to 6) in Tehran, who had sought psychological counseling services at two psychological service centers in the city from August to October 2024.

Based on the study by Brisbarat (24) as well as similar quasi-experimental research indicating that a sample size of 15 participants per group is sufficient, a total of 34 students were selected from the aforementioned population through convenience sampling, in accordance with inclusion and exclusion criteria, and on a voluntary basis. Participants were then randomly assigned to two groups: experimental ($n = 15$) and control ($n = 17$).

Two participants from the experimental group were excluded from the study due to inconsistent attendance in the educational program. Inclusion criteria included informed consent from both parents and the student, absence of psychological disorders and psychiatric medication use (based on existing medical records at the center) and no prior experience with Choice Theory training (as reported by the student and parents). Exclusion criteria included lack of willingness to continue participation and absence in three or more training sessions.

Ethical considerations in this study included full confidentiality, participants' right to withdraw freely at any stage, use of data solely for research purposes, and conducting data analysis only in aggregated form. The mean and standard deviation of participants' age in the experimental group was 10.53 ± 0.215 , and in the control group was 10.41 ± 0.150 . Data collection tools included the validated Iranian versions of the Academic Buoyancy Questionnaire (3, 25) and the Mental Vitality Questionnaire (8, 26). The intervention program was designed based on William Glasser's Choice Theory (18).

For the implementation of the training program, tools such as Basic Needs Identification Cards, My Needs Intensity Assessment, Basic Needs Intensity Profile, Images of My Quality World, Identification and Extraction of Personal Values, and Self-Evaluation Based on Individual Values were used.

The Choice Theory training program was delivered to the experimental group over ten sessions, each lasting 60 minutes, across a period of two and a half months. During this period, the control group received no intervention.

Ethical principles such as informed consent, confidentiality and privacy of information, the right to withdraw from the study, and aggregate-level data analysis were fully seen.

At the end of the intervention, data were analyzed using SPSS version 25 and the univariate analysis of covariance (ANCOVA) method.

Results

means and standard deviations of pre-test and post-test scores for academic buoyancy and mental vitality in the experimental and control groups are presented in Table 1. This table also reports the results of the Shapiro-Wilk test used to assess the normality of variable distributions in both groups.

Table 1. Descriptive statistics of study variables in experimental and control groups

Variable	Stage	Group	M	SD	S-W	
					Statistics	Sig
Academic Buoyancy	Pre-test	Experimental	22.73	3.97	0.908	0.127
		Control	21.24	3.57	0.953	0.499
	Post-test	Experimental	26.13	4.22	0.922	0.209
		Control	20.35	4.63	0.960	0.636
Subjective Vitality	Pre-test	Experimental	37.33	2.94	0.944	0.430
		Control	38.35	4.63	0.925	0.177
	Post-test	Experimental	44.46	4.70	0.862	0.026
		Control	39.64	5.21	0.949	0.449

Note. *M* = Mean, *SD* = Standard Deviation, *S-W*: Shapiro-Wilk, *Sig*=Significant

The results in Table 1 show that academic buoyancy and mental vitality in the experimental group increased following the Choice Theory training. Additionally, the results of the Shapiro–Wilk test for assessing the normality of variable distributions, also shown in Table 1, reveal that the test statistic for both academic buoyancy and mental vitality variables was not significant; therefore, it can be concluded that the distributions of these variables are normal ($p > 0.05$).

To examine the effectiveness of Choice Theory training on academic buoyancy and mental vitality, a univariate analysis of covariance (ANCOVA) was conducted, while ensuring that its assumptions were met.

The results of the univariate analysis of covariance (ANCOVA) for the variable of academic buoyancy showed that the *F* statistic for this variable was 14.852, which is significant at the 0.05 level. This finding shows that there is a significant difference between experimental and control groups in terms of academic buoyancy.

Furthermore, the eta squared (η^2) value showed that group membership accounts for 96% of the variance in academic buoyancy.

The ANCOVA results also showed that the adjusted post-test mean for the experimental group in academic buoyancy was 25.887, while the mean for the control group was 20.570. Given the significant *F* value at the 0.05 level, these findings suggest that teaching Choice Theory leads to an increase in academic buoyancy among students.

The results of the univariate analysis of covariance (ANCOVA) for the variable of mental vitality showed that the *F* statistic for this variable was 7.148, which is significant at the 0.05 level. This finding shows that there is a significant difference between the experimental and control groups in terms of mental vitality.

Furthermore, the eta squared (η^2) value showed that group membership explains 19% of the variance in mental vitality.

The ANCOVA results also revealed that the adjusted post-test mean score for the experimental group in mental vitality was 44.476, while the mean score for the control group was 39.647. Considering the significant *F* value at the 0.05 level, these findings suggest that teaching Choice Theory leads to an increase in mental vitality among students.

Conclusion

The present study aimed to investigate the effectiveness of Choice Theory training on students' academic buoyancy and mental vitality. The results showed a statistically significant difference between the experimental and control groups in terms of both academic buoyancy and mental vitality. According to the findings, students who received Choice Theory training showed higher levels of academic buoyancy compared to those who did not receive the training.

About the existing research evidence and considering the research gap both domestically and internationally concerning interventions targeting academic buoyancy, no prior studies were found addressing this specific variable.

In terms of the effectiveness of Choice Theory training, earlier studies (3, 7, 19, 22) on enhancing academic resilience and academic responsibility are consistent with the findings of the present study.

To explain the effectiveness of Choice Theory training on academic buoyancy, it can be said that the central teaching of Choice Theory is that we have more control over our lives than we often imagine (18). In the present study, participants learned to shift their focus from external factors to their internal control in response to academic challenges and the unpleasant emotions arising from them. This process helps them, instead of engaging in fight-or-flight reactions, to concentrate on problem-solving and thereby build and strengthen their academic buoyancy.

Another finding of this study was the effectiveness of Choice Theory training in increasing mental vitality among students. About the available research evidence and considering the research gap both domestically and internationally concerning interventions targeting mental vitality, only one study (22) was found that aligns with the results of the present research. Additionally, the findings of researchers in study (23), who reported improvements in individuals' emotional components following Choice Theory training, can also be considered consistent with this finding of the present study.

To explain the effectiveness of Choice Theory training on enhancing students' mental vitality, one can refer to Glasser's (18) belief that all student behaviors are their best effort at any given moment to satisfy their basic needs. A lack of awareness and understanding of these needs, and an inability to satisfy

them, can lead to frustration, which is inconsistent with the experience of mental vitality.

In this training, students became familiar with their basic needs and learned how to satisfy them. Proper fulfillment of these needs can lead to a reduction in stress and result in increased positive emotions, satisfaction, and mental vitality.

In summary, Choice Theory can be described as a set of techniques and strategies that help students replace ineffective or less effective behaviors with more effective ones, make more constructive choices, and adopt a lifestyle based on mental vitality.

The limitations of the present study include the self-report nature of the variables examined, the absence of an intervention program for the control group, and participant attrition. It is recommended that future studies incorporate more complementary assessments, such as perspectives from parents and teachers.

Another limitation is the lack of long-term follow-up to assess the sustained effects of the intervention program, which should be considered in future research. It is also suggested that Choice Theory training be provided for parents and teachers, with later investigation of its impact on students. Furthermore, it is recommended that the educational system shift from external control to internal control by proving and expanding schools based on Choice Theory.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This study was conducted independently and is not derived from a thesis or an approved research project. Ethical principles were seen throughout the research. Necessary information about the study was provided to the participants. Participants had the right to withdraw at any stage of the research. While individual information was kept confidential, data were analyzed in aggregate form. This study was conducted under the license dated July 23, 2024, with the registration number 1-14030501.

Funding: This research received no financial support from any organization or institution.

Authors' Contribution: The author taken part in all stages of the research.

Conflict of Interest: The author declares that this research has no conflicts of interest, and its results have been reported with complete transparency and without any bias.

Data Availability statement: The data from this study are held by the corresponding author and will be made available to other researchers upon reasonable request.

Consent for Publication: The author has given full consent for the publication of this article.

Acknowledgments: The author expresses sincere gratitude to all individuals who contributed and cooperated in conducting this research.

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی دانش آموزان

طیبه یگانه^{۱*} ID

۱. استادیار، گروه مشاوره و آموزش خانواده، پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، تهران، ایران

مشخصات مقاله

چکیده

کلیدواژه‌ها:

نظریه انتخاب،
پایداری تحصیلی،
نشاط ذهنی،
دانش آموزان

زمینه و هدف: دانش آموزان مهم‌ترین رکن نظام آموزش و پرورش کشور هستند. بررسی آموزش‌های روان‌شناختی با هدف ارتقای سطح سلامت روان دانش آموزان در تمامی جوامع توسعه‌یافته و در حال توسعه موضوعی بسیار مهم در نظر گرفته می‌شود. بدین ترتیب این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی دانش آموزان انجام شد.

روش: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ شیوه اجرا از نوع شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان پسر دوره دوم ابتدایی شهر تهران بود که از مرداد تا آبان ۱۴۰۳ برای مشاوره به دو مرکز خدمات روان‌شناختی شهر تهران مراجعه کرده بودند. حجم نمونه تعداد ۳۴ نفر دانش آموز از جامعه آماری مذکور بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس و با رعایت ملاک‌های ورود و خروج و داوطلبانه انتخاب شدند و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۷ نفر) جایدهی شدند. گروه آزمایش تحت آموزش برنامه نظریه انتخاب گلسر (۱۹۹۹) به مدت ۱۰ جلسه قرار گرفتند در حالی که گروه گواه این آموزش را دریافت نکردند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه پایداری تحصیلی (مارتین و مارش، ۲۰۰۸) و پرسشنامه نشاط ذهنی (رایان و فردریک، ۱۹۹۷) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و با نرم‌افزار SPSS-۲۵ انجام شد.

یافته‌ها: بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ پایداری تحصیلی ($F=14/518$) و نشاط ذهنی ($F=5/990$) در سطح $0/05$ تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به این نتیجه از پژوهش حاضر می‌توان گفت نظریه انتخاب به دانش آموزان کمک می‌کند با اتخاذ انتخاب‌های سازنده‌تر به میزان بیشتری از پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی دست یابند.

دریافت شده: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰

پذیرفته شده: ۱۴۰۴/۰۴/۱۱

منتشر شده: ۱۴۰۴/۰۴/۱۱

* نویسنده مسئول: طیبه یگانه، استادیار، گروه مشاوره و آموزش خانواده، پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، تهران، ایران

رایانامه: Taiebeh_yeganeh@yahoo.com

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۱۲۸۶۸

مقدمه

در فرآیند تلاش جوامع مختلف برای دستیابی بیشتر به توسعه پایدار، دانش آموزان هر کشور به عنوان آینده سازان آن جامعه از نقش حساسی برخوردارند. به طوری که قسمت قابل توجهی از برنامه ریزی و بودجه هر کشور را به خود تخصیص داده اند. سلامت روان دانش آموزان به عنوان شاخصی مهم در تضمین موفقیت های آتی شان و توسعه پایدار کشور محسوب می شود. دانش آموزان با برخورداری از سطح مناسب سلامت روانی قادر خواهند بود به حقوق بین فردی خود و دیگران احترام بگذارند، تعامل مثبتی برقرار کنند و کشاکش ها^۱ و مسئولیت های روزانه نامطلوب را به روش مناسب مدیریت کنند (۱).

یکی از عوامل مهم سلامت روان دانش آموزان پایداری تحصیلی^۲ است. به اعتقاد برخی صاحب نظران از آنجا که تجارب موفقیت یا شکست افراد در دوران تحصیلی منجر به ایجاد اثرات طولانی مدت و نسبتاً پایدار بر نگرش فرد درباره خود و همچنین توانایی هایش در دوران تحصیل و بزرگسالی می شود، پایداری تحصیلی به یک سازه مهم در خور توجه تبدیل شده است (۲). پایداری تحصیلی به عنوان یکی از مفاهیم اصلی در حوزه روان شناسی مثبت گرا نخستین بار توسط مارتین و مارش (۳) جهت توصیف توانایی دانش آموز در برخورد موفق با کشاکش ها و تنیدگی های^۳ هر روزه تحصیلی مانند سطوح پایین امتیاز و نمرات تحصیلی، تنیدگی ناشی از آزمون، تکالیف دشوار، بازخوردهای تحصیلی منفی، رقابت بین همکلاسی ها، و کاهش انگیزه بدون فرسودگی روانی^۴ و افت عملکرد تحصیلی وضع شد. این مفهوم بر انعطاف پذیری تحصیلی^۵ در موقعیت های روزمره اشاره دارد، برخلاف "تاب آوری تحصیلی"^۶ که معمولاً به مقابله با مشکلات شدید و مزمن اشاره می کند.

پژوهشگران (۴) با تمرکز بر دانش آموزان ابتدایی پایداری تحصیلی را به عنوان مدیریت موانع روزمره تحصیلی همراه با حفظ تعادل هیجانی - شناختی تعریف می کنند که ترکیبی از منابع فردی (مانند مثبت اندیشی و

خودنظم بخشی) و محیطی (مانند حمایت معلم، و جو کلاس) است. به اعتقاد این پژوهشگران (۴) پایداری تحصیلی پیش بین مناسبی برای عملکرد تحصیلی است و نباید آن را با واکنش به تنیدگی های موقعیتی که نشان از یک موقعیت ناکام کننده دارد، یکسان در نظر گرفت. در واقع پایداری تحصیلی به پاسخ دانش آموز در ارتباط با کشاکش های هر روزه محیط آموزشی و سبک غلبه بر آنها مرتبط است.

در این راستا پایداری تحصیلی را می توان در هر دانش آموز به عنوان ظرفیت مقابله ای مؤثر او با ناکامی های تحصیلی، سازش با تغییرات تحصیلی، حفظ نگرش و انگیزه مثبت با وجود مواجهه با مشکلات در یادگیری یا عملکرد، پیشرفت تحصیلی، و در نهایت حفظ و ارتقاء سلامت روان وی توصیف کرد. بر این اساس دانش آموزانی که پایداری تحصیلی دارند از سطح مطلوبی از تاب آوری^۷، سازش یافتگی^۸، مثبت اندیشی^۹، انگیزه^{۱۰}، و توانایی تنظیم هیجان^{۱۱} برخوردار هستند. این دانش آموزان قادرند در شرایط نامطلوب تحصیلی که می تواند با خطر افت تحصیلی و ترک تحصیل همراه باشد انگیزه خود را حفظ کرده و جهت عملکرد تحصیلی مطلوب تلاش نمایند. نتایج پژوهش های مختلف (۵-۷) نشان داده اند پایداری تحصیلی توسط عواملی مانند خودکارآمدی^{۱۲}، مسئولیت پذیری، تعهد، و خودمهارگری^{۱۳} بهبود می یابد.

شاخص مهم دیگر در حفظ و ارتقاء سلامت روانی دانش آموزان نشاط ذهنی^{۱۴} است. مفهوم نشاط ذهنی اولین بار در سال ۱۹۹۷ توسط رایان و فردریک (۸) به عنوان یک تجربه روان شناختی خاص از داشتن شور و شوق و روحیه تعریف شد که نه تنها به سلامت جسمی و عملکرد بدن، بلکه به عوامل روان شناختی مانند خودشکوفایی، پویایی، بهزیستی، و رشد نیز مرتبط است. به این معنی که تجربه احساس نشاط ذهنی بالا با تأمین نیازهای اساسی افراد مانند داشتن احساس مهار برزندگی (خودمختاری)، توانایی انجام وظایف (احساس شایستگی)، و احساس تعلق مرتبط است. به اعتقاد این پژوهشگران (۸) احساس نشاط ذهنی از طریق عوامل متعددی مانند محیط های حمایت کننده از خودمختاری، و تجارب معنادار اجتماعی

1. Challenges
2. Academic Buoyancy
3. Stresses
4. Mental exhaustion
5. Academic Flexibility
6. Academic Resiliency
7. Resiliency

8. Adaptation
9. Positive thinking
10. Motivation
11. Emotion regulation
12. Self-efficiency
13. Self-control
14. Subjective vitality

قابل تقویت است. استریج و همکاران (۹) معتقدند "نشاط ذهنی را می توان با توجه به سه بعد انرژی (احساس انرژی درونی در دسترس)، انگیزه (تعیین هدف و تلاش برای دستیابی به آن)، و تاب آوری (توانایی مقابله مؤثر با مشکلات) تعریف کرد. لاوروشوا (۱۰) نشاط ذهنی را به عنوان یک سازه-ی پویا و چندبعدی از انرژی زیستی-روانی-اجتماعی تعریف می کند که با ۵ ویژگی؛ ذهنی، مثبت، پویا، سازش یافته، و متأثر از انرژی فیزیکی و روانی مشخص می شود.

از مزایای وجود نشاط ذهنی می توان به ارتقاء و افزایش انرژی، اشتیاق، سلامت و تسریع بهبودی از اختلالات جسمی (۱۰، ۱۱)، افزایش اعتماد به خود^۱ (۱۲)، خودمهارگری (۱۳)، مشارکت، رفتار فعالانه، عملکرد مطلوب و بهینه (۱۴، ۱۵)، انگیزه (۱۶)، خلاقیت و نوآوری (۱۰، ۱۲)، سازش یافتگی، مدیریت کشاکش ها (۱۷)، کارایی، دقت در تصمیم-گیری، تعاملات مثبت (۱) اشاره کرد. بنابراین انتظار می رود وجود نشاط ذهنی در دانش آموزان بتواند به عنوان منبعی درونی برای شروع و انجام هدف عمل کند. در نتیجه، دانش آموزان با نشاط ضمن داشتن آمادگی بیشتر برای اقدام هدفمند و دستیابی به اهداف (۱۲)، بهتر می توانند با کشاکش های پیش رو مقابله کنند (۱۱، ۱۲، ۱).

به نظر می رسد یکی از آموزش های مؤثر جهت ارتقاء پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی در دانش آموزان استفاده از نظریه انتخاب^۲ است. در واقع نظریه انتخاب ویلیام گلسر (۱۸) یکی از نظریه های کاربردی برای کمک به تعلیم و تربیت بهتر کودکان و نوجوانان در خانه و مدرسه است. نظریه گلسر یک نظریه پرورشی-آموزشی (پیشگیری) و درمانی است. بنابراین در خانه، مدرسه و مراکز درمانی کاربرد دارد. بر اساس نظریه انتخاب برای دستیابی به تعلیم و تربیت دانش آموزان با بالاترین کیفیت نیازمند روی آوردی^۳ هستیم که با روان شناسی مهار درونی سازگار باشد. انتظار می رود با آموزش نظریه انتخاب به دانش آموزان، بتوانند به حداکثر میزان مهار ممکن بر انتخاب هایشان جهت ارضای نیازهای اساسی شان دست یابند (۱۹). این دیدگاه به دانش آموزان کمک می کند تا فعالانه در ساختن شرایط بهتر برای خود اقدامی انجام دهند (۱۸).

نتایج مطالعات نشان می دهد توانمندسازی مبتنی بر نظریه انتخاب، شیوه ای است که در آن بر پذیرش واقعیت، مهار درونی، مسئولیت پذیری، رفتار مؤثر، و ارتباط آنها با زندگی روزانه هر فرد تأکید می شود (۲۰). مهم ترین اصل نظریه انتخاب، تأکید بر مهار درونی است که به عنوان یک عامل محافظتی و پیشگیرانه در حفظ و ارتقاء سلامت روانی می تواند محسوب شود. همچنین در این نظریه به توجه بر نقاط قوت دانش آموزان تأکید می شود (۲۱). مطالعه ای (۱۹) نشان داد استفاده از نظریه انتخاب با افزایش خودآگاهی، هدف گذاری، ارتباط و تعلق به مدرسه منجر به پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شده است. بر اساس یافته های این مطالعه، کاربست نظریه انتخاب این پتانسیل را دارد که یک مداخله مؤثر برای تقویت رشد دانش آموزان باشد که به نوبه خود پیامدهای قابل توجهی برای سیاست ها و عملکرد آموزشی دارد. پژوهشگران (۲۲) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب بر نشاط ذهنی دانش آموزان تأثیر معناداری دارد. همچنین در مطالعه ای (۲۳) به اثر مثبت آموزش مؤلفه های مرتبط با نظریه انتخاب بر بهبود شاخص های مرتبط با سلامت روان اشاره شده است.

ضرورت انجام پژوهش حاضر از آن جهت است که با توجه به شواهد رو به رشد مبنی بر لزوم حرکت نظام تعلیم و تربیت از روان شناسی مهار بیرونی به سمت روان شناسی مهار درونی همچنان با خلأ پژوهشی گسترده ای در خصوص بکارگیری نظریه های مبتنی بر روان شناسی مهار درونی مانند نظریه انتخاب بر دانش آموزان مواجه هستیم. همچنین کاهش پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی دانش آموزان یکی از معضلات جدی نظام آموزش و پرورش کشور است که با اثرات مخربی در ابعاد گوناگون رشد مانند اجتماعی، آموزشی و ... همراه است (۲۲). بررسی راهکارهای مؤثر در این امر می تواند جهت پیشبرد اهداف نظام آموزش و پرورش مؤثر واقع شود. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب بر پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی در دانش آموزان انجام شد.

1. Self-confidence
2. Choice Theory

روش

(الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: این پژوهش از لحاظ هدف یک مطالعه کاربردی و از نظر جمع آوری داده‌ها از نوع شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی شهر تهران بود که از مرداد تا آبان ۱۴۰۳ برای دریافت مشاوره به دو مرکز خدمات روان‌شناختی شهر تهران مراجعه کردند. از تمام این افراد جهت مشارکت در پژوهش دعوت به عمل آمد. بر اساس مطالعه بریسبارت (۲۴) و همچنین بر اساس مطالعات شبه تجربی مشابه که حجم نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر کفایت دارد، از بین افرادی که دعوت به مشارکت در پژوهش را پذیرفته بودند تعداد ۳۴ نفر به شیوه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی ساده ۱۷ نفر در گروه آزمایش و تعداد ۱۷ نفر نیز در گروه گواه جایدهی شدند. تعداد ۲ نفر از گروه آزمایش به علت عدم حضور مستمر در برنامه آموزشی از مطالعه خارج شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه والدین و دانش‌آموز، عدم ابتلا به اختلال‌های روان‌شناختی و مصرف داروهای روان‌پزشکی بر اساس اطلاعات موجود در پرونده مرکز، عدم سابقه شرکت در آموزش نظریه انتخاب بر اساس گزارش دانش‌آموز و والدین بود. ملاک‌های خروج شامل عدم تمایل به ادامه همکاری و سه جلسه عدم حضور بود. از ملاحظات اخلاقی پژوهش رازداری کامل، داشتن آزادی مشارکت-کنندگان جهت انصراف از مطالعه، استفاده از داده‌ها فقط در جهت اهداف پژوهش و تحلیل آنها به صورت کلی بود. میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش 10.53 ± 0.215 و در گروه گواه 10.41 ± 0.150 بود.

(ب) ابزار

۱. پرسشنامه پایداری تحصیلی^۱: پرسشنامه پایداری تحصیلی توسط مارتین و مارش در سال (۲۰۰۸) (۳) با هدف سنجش پایداری تحصیلی در دانش‌آموزان ساخته شد. این پرسشنامه با دربرگرفتن ۶ گویه در یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) نمره گذاری می‌شود. در این پرسشنامه حداقل نمره ۵ و حداکثر آن ۳۰ می‌باشد.

1. Academic Buoyancy Scale
2. Reliability
3. Goodness of fit index (GFI)
4. Comparative Fit Index (CFI)

نمرات بالاتر به معنای پایداری تحصیلی بالاتر است و بالعکس. اعتبار^۲ پرسشنامه پایداری تحصیلی با روش آلفای کرونباخ در پژوهش مارتین و مارش (۲۰۰۸) 0.80 گزارش شده است. روایی آن نیز از طریق تحلیل-عاملی تأییدی برای هر کدام از گویه‌ها ۴-۱ به ترتیب 0.66 ، 0.67 ، 0.73 و 0.75 محاسبه شد. در ایران پژوهشگران (۲۵) در مطالعه‌ای گزارش کردند روایی تک‌عاملی مرتبه‌ی اول مقیاس با روش تحلیل‌عاملی مورد تأیید قرار گرفته است (شاخص نیکویی برازش^۳ 0.941 ، شاخص برازش مقایسه‌ای^۴ 0.937 ، شاخص برازش هنجار شده^۵ 0.954 ، ریشه میانگین مربعات خطای تقریب^۶ 0.061). همچنین در مطالعه این پژوهشگران (۲۵) ضریب آلفای کرونباخ برابر با 0.85 گزارش شد. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برابر با 0.75 به دست آمده است.

۲. پرسشنامه نشاط ذهنی^۷: پرسشنامه نشاط ذهنی توسط رایان و فردریک (۸) به منظور سنجش میزان نشاط ذهنی تدوین شده است. این پرسشنامه با دربرگرفتن ۷ گویه در طیف هفت درجه‌ای لیکرت از "در مورد من اصلاً درست نیست" تا "در مورد من کاملاً درست است" نمره-گذاری می‌شود. عبارت ۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره ۷ و حداکثر آن ۴۹ است. نمرات بالاتر به معنای نشاط بالاتر است و بالعکس. در مطالعه رایان و فردریک (۸) تحلیل‌عاملی تأییدی این ساختار مورد تأیید قرار گرفت و مقدار بار عاملی گویه‌ها بین 0.61 تا 0.87 گزارش شد. ضریب آلفای کرونباخ در مطالعات مختلف بین 0.84 تا 0.89 گزارش شده است. جهت بررسی روایی سازه این ابزار همبستگی مثبت قابل توجه با بهزیستی کلی و حرمت خود^۸، و همبستگی منفی معنادار با افسردگی، خستگی ذهنی، و بیماری‌های روان‌تنی نشان داده است. روایی همگرا نیز از طریق همبستگی بالای پرسشنامه نشاط ذهنی با سایر شاخص‌های بهزیستی (مانند رضایت از زندگی و خودمختاری) مورد تأیید قرار گرفت (۸).

در ایران پژوهشگران (۲۶) در مطالعه‌ی خود گزارش کردند این ابزار ساختار تک‌عاملی با واریانس تبیین شده 59.47 درصد دارد. همچنین

5. Normed Fit Index (NFI)
6. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
7. Mental Vitality Scale
8. self-esteem

ضرایب آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی این آزمون ۰/۸۸ و ۰/۸۵ گزارش شد. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ به دست آمد.

(ج) برنامه مداخله‌ای: در این پژوهش برنامه مداخله بر اساس نظریه انتخاب (۱۸) تدوین شد. جهت آموزش این برنامه از ابزارهایی مانند

کارت‌های شناسایی نیازهای اساسی، بررسی شدت نیازهای من، نیمرخ شدت نیازهای اساسی، تصاویر دنیای مطلوب من، شناسایی و استخراج ارزش‌های شخصی، ارزیابی شخصی بر اساس ارزش‌های فردی استفاده شد. خلاصه این برنامه در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش نظریه انتخاب

جلسات	محتوا	مدت زمان
یکم	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، ایجاد رابطه مبتنی بر اعتماد میان اعضا، تنظیم قوانین گروه با همکاری اعضای گروه	۶۰ دقیقه
دوم	شناخت ۵ نیاز اساسی، فهرست‌بندی نیازهای اساسی اعضا با تلاش خود آنها، بررسی اهمیت برآوردن این نیازها و مسیرهای دستیابی به آنها	۶۰ دقیقه
سوم	توضیح رفتار کلی و مؤلفه‌های آن (عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی)	۶۰ دقیقه
چهارم	آشنایی با دنیای کیفی و مطلوب، چگونگی ثبت تصاویر و یا حذف آنها از این دنیا	۶۰ دقیقه
پنجم	آشنایی با اهداف و خواسته‌ها (از مدرسه و کلاس چه می‌خواهم؟/ از زندگی بیرون از مدرسه چه می‌خواهم؟)	۶۰ دقیقه
ششم	آشنایی اعضا با رفتار مسئولانه و تفکر مسئولانه و همچنین خودسنجی	۶۰ دقیقه
هفتم	آشنایی با مفهوم رفتار مؤثر، رفتار نامؤثر یا کمتر مؤثر و هدف از رفتار	۶۰ دقیقه
هشتم	آشنایی با مهار درونی در برابر مهار بیرونی	۶۰ دقیقه
نهم	اهمیت روابط بین فردی، معرفی هفت عادت رفتاری مخرب و هفت عادت سازنده جایگزین آنها	۶۰ دقیقه
دهم	معرفی مفهوم مسئولیت‌پذیری و پیامد رفتار	۶۰ دقیقه

(د) روش اجرا: به منظور انجام این پژوهش، پس از انجام هماهنگی‌های لازم، تعداد ۳۴ نفر به عنوان گروه نمونه به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۷ نفر) و گواه (۱۷ نفر) به صورت تصادفی جایدهی شدند. در ابتدا توضیحات لازم در خصوص مطالعه ارائه شد و پس از کسب رضایت افراد گروه نمونه و والدین آنها، شرکت‌کنندگان وارد مطالعه شدند. برنامه آموزش نظریه انتخاب توسط متخصص روان‌شناسی به افراد گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای در مدت زمان ۲ ماه و نیم در یک مرکز خدمات روان‌شناختی آموزش داده شد. در این برنامه به مواردی مانند شناسایی نیازهای اساسی، رفتار کلی، و دنیای مطلوب با استفاده از ابزارهایی مانند کارت‌های شناسایی نیازهای اساسی، کارت‌های قصه‌گویی، بازی انتخاب‌های من پرداخته شد. در مدت اجرای برنامه آموزش نظریه انتخاب تعداد ۲ نفر از گروه آزمایش به علت عدم

حضور مستمر در برنامه آموزشی، از مطالعه خارج شدند. در این مدت گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. اصول اخلاقی مانند رضایت آگاهانه، رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات، حق خروج از مطالعه و تحلیل داده‌ها به صورت کلی رعایت شد. در پایان داده‌ها با استفاده از SPSS-25 و با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری تحلیل شدند.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون- پس‌آزمون پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی در گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است. همچنین در این جدول نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در دو گروه گزارش شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف معیار	شاپیرو-ویلک	سطح معناداری
پایداری تحصیلی	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۲/۷۳	۳/۹۷	۰/۹۰۸	۰/۱۲۷
	پیش‌آزمون	گواه	۲۱/۲۴	۳/۵۷	۰/۹۵۳	۰/۴۹۹
	پس‌آزمون	آزمایش	۲۶/۱۳	۴/۲۲	۰/۹۲۲	۰/۲۰۹

گواه	۲۰/۳۵	۴/۶۳	۰/۹۶۰	۰/۶۳۶
آزمایش	۳۷/۳۳	۲/۹۴	۰/۹۴۴	۰/۴۳۰
گواه	۳۸/۳۵	۴/۶۳	۰/۹۲۵	۰/۱۷۷
آزمایش	۴۴/۴۶	۴/۷۰	۰/۸۶۲	۰/۰۲۶
گواه	۳۹/۶۴	۵/۲۱	۰/۹۴۹	۰/۴۴۹

نتایج جدول ۲ نشان می دهد پایداری تحصیلی گروه آزمایش از ۲۲/۷۳ پس از دریافت آموزش نظریه انتخاب به ۲۶/۱۳ افزایش یافته است. همچنین متغیر نشاط ذهنی در گروه آزمایش قبل از دریافت آموزش نظریه انتخاب ۳۷/۳۳ بود که بعد از این آموزش به ۴۴/۴۶ افزایش یافت. همچنین نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در جدول ۲ نشان می دهد این آماره برای هر دو متغیر پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی معنادار نیست؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که توزیع متغیرها نرمال است ($p > 0.05$).

جهت بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر پایداری تحصیلی از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد.

نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش آزمون و پس آزمون پایداری تحصیلی در دو گروه آزمایش و گواه نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($p > 0.05$ ، $\text{Sig} = 0.811$ ، $F = 0.001$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس وابسته در گروه ها نشان داد که واریانس پایداری تحصیلی در گروه ها برابر است ($p > 0.05$ ، $\text{Sig} = 0.131$ ، $F = 2.406$). در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه های آزمایش و گواه از لحاظ پایداری تحصیلی گزارش شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی تفاوت گروه آزمایش و گواه در پایداری تحصیلی

منبع	SS	df	MS	F	P	مجدور اتا	توان آزمون
الگوی تصحیح شده	۳۰۹/۰۳۵	۲	۱۵۴/۵۱۷	۱۰/۵۹۷	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۸
پیش آزمون	۴۲/۷۷۶	۱	۴۲/۷۷۶	۲/۹۳۴	۰/۰۹۲	۰/۰۹	۰/۳۸
گروه	۲۱۶/۵۵۱	۱	۲۱۶/۵۵۱	۱۴/۸۵۲	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۶
خطا	۴۲۲/۸۴۰	۲۹	۱۷/۵۸۱				

با توجه به جدول ۳، آماره F برای متغیر پایداری تحصیلی (۱۴/۸۵۲) در سطح ۰/۰۵ معنادار است. این یافته نشان می دهد که بین دو گروه آزمایش و گواه در میزان پایداری تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین میزان مجدور اتا در جدول ۳ نشان می دهد که عضویت گروهی، ۹۶ درصد از تغییرات پایداری تحصیلی را تبیین می کند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین تصحیح شده پس آزمون گروه آزمایش در پایداری تحصیلی (۲۵/۸۸۷) و میانگین گروه گواه (۲۰/۵۷۰) است که با توجه به آماره F در سطح ۰/۰۵ معنادار است. با توجه به این یافته می توان گفت که آموزش نظریه انتخاب موجب ارتقاء پایداری تحصیلی در دانش آموزان می شود.

جهت بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر نشاط ذهنی از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش آزمون و پس آزمون نشاط ذهنی در دو گروه آزمایش و گواه نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($p > 0.05$ ، $\text{Sig} = 0.614$ ، $F = 0.497$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس وابسته در گروه ها نشان داد که واریانس نشاط ذهنی در گروه ها برابر است ($p > 0.05$ ، $\text{Sig} = 0.630$ ، $F = 0.001$). در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه های آزمایش و گواه از لحاظ نشاط ذهنی گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی تفاوت گروه آزمایش و گواه در نشاط ذهنی

منبع	SS	df	MS	F	P	مجذور اتا	توان آزمون
الگوی تصحیح شده	۱۸۵/۱۰۳	۲	۹۲/۵۵۲	۳/۶۰۰	۰/۰۴۰	۰/۱۹۹	۰/۶۲
پیش آزمون	۴/۰۲۰	۱	۴/۰۲۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۹	۰/۰۰۰	۰/۰۵
گروه	۱۸۳/۷۷۳	۱	۱۸۳/۷۷۳	۷/۱۴۸	۰/۰۱۲	۰/۱۹	۰/۷۳
خطا	۷۴۵/۶۱۶	۲۹	۲۵/۷۱۱				

با توجه به جدول ۴، آماره F برای متغیر نشاط ذهنی (۷/۱۴۸) در سطح ۰/۰۵ معنادار است. این یافته نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و گواه در میزان نشاط ذهنی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین میزان مجذور اتا در جدول ۴ نشان می‌دهد که عضویت گروهی، ۱۹ درصد از تغییرات نشاط ذهنی را تبیین می‌کند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین تصحیح شده پس آزمون گروه آزمایش در نشاط ذهنی (۴۴/۴۷۶) و میانگین گروه گواه (۳۹/۶۴۷) است که با توجه به آماره F در سطح ۰/۰۵ معنادار است. با توجه به این یافته می‌توان گفت که آموزش نظریه انتخاب موجب ارتقاء نشاط ذهنی در دانش آموزان می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی دانش آموزان انجام شد. نتایج نشان داد بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی تفاوت معنادار آماری وجود دارد. با توجه به یافته‌های این پژوهش دانش آموزانی که آموزش نظریه انتخاب دریافت کردند در مقایسه با دانش آموزانی که آموزش مذکور را دریافت نکردند از پایداری تحصیلی بیشتری برخوردار بودند. در راستای ذکر شواهد پژوهشی باتوجه به خلأ پژوهشی که در داخل و خارج از کشور درباره مداخله انجام شده بر متغیر پایداری تحصیلی وجود دارد مطالعه‌ای یافت نشد. از لحاظ اثربخشی آموزش نظریه انتخاب نتایج پژوهش‌های پیشین (۳، ۷، ۱۹، ۲۲) بر افزایش تاب‌آوری تحصیلی و مسئولیت‌پذیری تحصیلی، به نوعی با این نتیجه از مطالعه حاضر می‌تواند همسو باشند.

در جهت تبیین اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر پایداری تحصیلی می‌توان گفت آموزه‌ی اصلی «نظریه انتخاب» این است که ما بیش از آنچه تصور می‌کنیم بر زندگی خود می‌توانیم مهار داشته باشیم (۱۸). در پژوهش حاضر شرکت کنندگان آموختند در برابر مشکلات تحصیلی و

احساسات ناخوشایند ناشی از آن تمرکز را از عوامل بیرونی بر مهار درونی خود متمرکز کنند. با افزایش احساس مهار درونی دانش آموزان گروه آزمایش دریافتند در برابر سختی‌ها و مشکلات تحصیلی منفعل نباشند و در راستای حل مشکلات فعالانه گام بردارند. این فرایند کمک می‌کند تا در برابر مشکلات تحصیلی به جای جنگ و گریز با تمرکز بر حل آن نسبت به ایجاد و تقویت پایداری تحصیلی‌شان اقدام کنند. همچنین، تأکید نظریه انتخاب بر خودارزیابی و مسئولیت‌پذیری، به دانش آموزان کمک کرد تا رفتار خود را بهتر ارزیابی کنند، در مشکلات تحصیلی به جای سرزنش و انتقاد از دیگران سهم خود را بپذیرند و با طرح و برنامه‌ریزی هدفمند رفتار مؤثر اتخاذ کنند.

آموزش مفهوم رفتار کلی باعث شد دانش آموزان آگاه شوند که عمل و فکرشان تحت مهار مستقیم آنان قرار دارد. بنابراین چنانچه احساس ناخوشایندی به دنبال رفتارشان داشته باشند، بدون درگیری طولانی مدت در چرخه هیجان‌های منفی می‌توانند با طراحی و برنامه‌ریزی نسبت به انجام عمل و تفکری متفاوت جهت دستیابی به احساس خوشایند اقدام کنند. نتیجه این فرایند شکل‌دهی چرخه شناختی کارآمد و بهنجار در سیستم پردازش شناختی و اتخاذ رفتارهای سازشی است که می‌توان کاهش رفتارهای ناکارآمد، ایجاد، و تقویت پایداری تحصیلی را بر همین اساس تبیین کرد.

یافته دیگر این پژوهش اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر افزایش نشاط ذهنی در دانش آموزان بود. در راستای ذکر شواهد پژوهشی باتوجه به خلأ پژوهشی که در داخل و خارج از کشور در خصوص مداخله انجام شده بر متغیر نشاط ذهنی وجود دارد تنها یک مطالعه (۲۲) یافت شد که همسو با این نتیجه از پژوهش حاضر است. همچنین نتایج مطالعه پژوهشگران (۲۳) که بهبودی مؤلفه‌های هیجانی افراد را به دنبال آموزش

نظریه انتخاب گزارش کردند به نوعی می تواند همسو با این یافته از پژوهش حاضر باشد.

در جهت تبیین اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر افزایش نشاط ذهنی دانش آموزان می توان به این اعتقاد گلاس (۱۸) اشاره کرد که تمام رفتارهای دانش آموزان بهترین تلاش شان در هر لحظه برای ارضای نیازهای اساسی آنان است. به طوری که عدم شناخت و آگاهی از نیازها و در نهایت ناتوانی در ارضای هر یک از نیازها می تواند با ناکامی همراه باشد. در این آموزش دانش آموزان با نیازهای اساسی آشنا شده و آموختند چگونه نیازهایشان را ارضا کنند. ارضای نیازها در مسیر درست می تواند به کاهش تنیدگی منجر شود و افزایش احساس های مثبت، رضایتمندی، و نشاط ذهنی را به دنبال داشته باشد.

بر اساس نظریه انتخاب (۱۸) چنانچه دانش آموزان از روابط خود احساس رضایت داشته باشند، این رضایت می تواند منجر به ایجاد و افزایش احساس نشاط ذهنی در آنان شود. بر اساس نظریه انتخاب استفاده از عادات مخرب مانند انتقاد، سرزنش، شکوه و گلایه، نق و غرزدن، تهدید، تنبیه، و رشوه برای مهار دیگری منجر به تخریب روابط و احساس ناکامی می شود. در آموزش نظریه انتخاب دانش آموزان آموختند با پرهیز از هفت عادت رفتاری مخرب مذکور در روابط خود و به این ترتیب با مصون نگه داشتن خود از ناکامی ناشی از روابط مخرب بتوانند به حفظ نشاط ذهنی خود پردازند. همچنین دانش آموزان آموختند با استفاده از رفتارهای سازنده و تقویت کننده روابط مانند گوش سپردن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش و مذاکره برای حل تعارض در روابط می توانند با قرارگیری در دنیای مطلوب فرد مقابل نسبت به مستحکم شدن ارتباط، ارضاء نیاز به تعلق و دستیابی به احساس نشاط ذهنی اقدام کنند.

در این آموزش دانش آموزان با نیاز به قدرت و هدایت آن در مسیر صحیح آشنا شدند و توانستند به ارضای نیاز به قدرت به صورت کنار آمدن با دیگران، پیشرفت تحصیلی، کسب دستاوردها و شایستگی تحصیلی پردازند و از طریق رسیدن به احساس افتخار، خودارزشمندی و مهم بودن به افزایش نشاط ذهنی در خود کمک کنند.

به اعتقاد گلاس (۱۸) دانش آموزان باید پیامون انگیزه ای آزاد بودن را به روشی دنبال کنند که به رشد منجر شود. در این آموزش

دانش آموزان با مفهوم آزادی در محدوده ای ایمن و مناسب رشد بهینه آشنا شدند. دانش آموزان با این آموزش توانستند با استفاده مناسب از آزادی ارائه شده از طرف والدین و معلم هم به دریافت آزادی بیشتر موفق شوند و هم احساس زور و اجبار کمتری کنند. امری که می تواند منجر به افزایش احساس نشاط ذهنی در آنان شود. همچنین آموزش مفهوم رفتار کلی به دانش آموزان کمک کرد با رهاسازی سریع خود از چرخه هیجانات منفی که تحت مهار مستقیم آنان نیست بتوانند نسبت به حفظ احساس نشاط ذهنی خود اقدام کنند. در مجموع می توان گفت نظریه انتخاب مجموعه ای از راهکارها است که به دانش آموزان کمک می کند رفتارهای نامؤثر و یا کمتر مؤثر خود را با رفتارهای مؤثر جایگزین کنند، و با اتخاذ انتخاب های سازنده تر بتوانند سبک زندگی مبتنی بر نشاط در پیش گیرند.

یافته های این پژوهش می تواند به تقویت دانش روان شناسی و ارتقای سلامت روان دانش آموزان کمک نماید. نخست این که با بهره گیری از نظریه انتخاب، به عنوان یکی از روی آورد های مبتنی بر مهار درونی، شواهد تجربی تازه ای برای اثربخشی این نظریه در افزایش پایداری تحصیلی و نشاط ذهنی دانش آموزان فراهم شد؛ دو سازه ای که با وجود اهمیت فراوان، به ویژه در سنین پایه، کمتر مورد مداخله مستقیم قرار گرفته اند. دوم این که، پژوهش حاضر با استفاده از یک الگوی مداخله ساختارمند در قالب جلسات آموزشی ده گانه، الگویی عملی برای مدارس جهت به کارگیری مؤثر نظریه انتخاب پیشنهاد داده است. همچنین با گام برداشتن جهت پر کردن خلأ پژوهشی در حوزه استفاده از نظریه های مبتنی بر مهار درونی در نظام آموزشی ایران، مسیر را برای تحقیقات آینده در زمینه مداخلات روان شناختی مدرسه محور هموار می سازد.

از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به خود گزارش بودن متغیرهای بررسی شده اشاره کرد. بر این اساس پیشنهاد می شود در مطالعات آینده از سایر سنجش های تکمیلی مانند دیدگاه والدین و یا معلمان نیز استفاده شود. این پژوهش تنها بر جمعیت دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر تهران انجام شده است و در تعمیم نتایج به دیگر مقاطع تحصیلی و شهرها باید احتیاط کرد. افت آزمودنی، عدم اجرای برنامه مداخله مناسب برای گروه گواه در طول مدت پژوهش و عدم

اطلاعات فردی، داده‌ها به صورت کلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. این مطالعه بر اساس مجوز مورخ ۱۴۰۳/۵/۱ با شماره ۱-۱۴۰۳۰۵۰۱ انجام شده است.

حامی مالی: این پژوهش بدون دریافت کمک مالی از سازمان یا نهادی انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده مقاله در تمامی قسمت‌های این پژوهش مشارکت داشته است.

تضاد منافع: انجام این پژوهش برای نویسنده هیچ گونه تعارض در منافع را به دنبال نداشته است و نتایج آن به صورت کاملاً شفاف و بدون سوگیری، گزارش شده است.

در دسترس بودن داده‌ها: داده‌های این پژوهش در اختیار نویسنده مسئول مقاله قرار دارد که در صورت درخواست منطقی در اختیار سایر پژوهشگران قرار می‌گیرد.

رضایت انتشار: نویسنده برای انتشار این مقاله رضایت کامل خود را اعلام کرد.

تشکر و قدردانی: از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش همکاری و مشارکت کرده‌اند تشکر می‌شود.

پیگیری نتایج تأثیر برنامه مداخله در بلندمدت در گروه آزمایش نیز از محدودیت‌های دیگر این مطالعه می‌باشد که پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده مورد توجه قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود آموزش نظریه انتخاب برای والدین و معلمان انجام شود و به بررسی تأثیر آن بر دانش آموزان پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود نظام تعلیم و تربیت با حرکت از مهار بیرونی به سمت مهار درونی به ایجاد و گسترش مدارس مبتنی بر نظریه انتخاب اقدام کند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مطالعه به صورت مستقل اجرا شده است و حاصل پایان‌نامه و طرح پژوهشی مصوب نیست. اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است. اطلاعات لازم در خصوص پژوهش در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت. مشارکت‌کنندگان حق انصراف در هر مرحله از پژوهش را داشتند. ضمن محرمانه ماندن

References

1. Stuber F, Seifried-Dübon T, Rieger MA, Gündel H, Ruhle S, Zipfel S, Junne F. The effectiveness of health-oriented leadership interventions for the improvement of mental health of employees in the health care sector: a systematic review. *Int Arch Occup Environ Health*. 2021;94(2):203-220. [Link]
2. Lavrijsen J, Vansteenkiste M, Boncquet M, Verschueren K. Does motivation predict changes in academic achievement beyond intelligence and personality? A multi theoretical perspective. *J. Educ. Psychol*. 2022;114(4):772-90. [Link]
3. Martin AJ, Marsh HW. Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *J Sch Psychol*. 2008;46(1):53-83. [Link]
4. Colmar S, Liem G, Connor, & Martin A. Exploring the relationships between academic buoyancy, academic self-concept, and academic performance: a study of mathematics and reading among primary school students. *Educ. Psychol*. 2019; 39(8): 1068-1089. [Link]
5. Putwain DW, Jansen In de Wal J, van Alphen T. Academic Buoyancy: Overcoming Test Anxiety and Setbacks. *J Intell*. 2023;11(3):42. [Link]
6. Khojasteh Abbasi F, Tarverdi H, & Younesi J. Cognitive and metacognitive strategies, and academic buoyancy: Effects and analysis. *IJHS*. 2022; 6(3): 4046-4060. [Link]
7. Hirvonen R, Putwain DW, Määttä S, Ahonen T, & Kiuru N. The role of academic buoyancy and emotions in students' learning-related expectations and behaviors in primary school. *BJEP*. 2020;90(4), 948-963. [Link]
8. Ryan RM, & Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *J Pers*. 1997; 65(3): 529-565. [Link]
9. Strijk JE, Wendel-Vos GCW, Picavet HSJ, Hofstetter H, Hildebrandt VH. Wat is vitaliteit en hoe is het te meten? Kerndimensies van vitaliteit en de Nederlandse Vitaliteitsmeter. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*. 2015;93(1):32-40. [Link]
10. Lavrusheva O. The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*. 2020; 56: 100752. [Link]
11. Wörtler B, Van Yperen NW, Mascareño JM, Barelds DPH. The Link Between Employees' Sense of Vitality and Proactivity: Investigating the Moderating Role of Personal Fear of Invalidity. *Front Psychol*. 2020; 11: 2169. [Link]
12. Ryan RM, & Deci EL. From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Soc. Personal Psychol. Compass*. 2008; 2(2): 702-717. [Link]
13. Muraven M, Gagné M, Rosman H. Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *JESP*. 2008; 44(3): 573-585. [Link]
14. Pap Z, Virgă D, Notelaers G, & Maricuțoiu L. A multilevel model of job insecurity and engagement. *JMP*. 2020; 35(7/8): 529-541. [Link]
15. Ying Keat C & Zainal SRM. Moderating Role of Employee Vitality in the Relationship Between Transformational Leadership and Job Performance. *Kurdish Studies*. 2024; 12(1) :70-90. [Link]
16. Atwater L, & Carmeli A. Leader-member exchange, feelings of energy, and involvement in creative work. *Leadersh. Q*. 2009; 20(3): 264-275. [Link]
17. Diri TV, & Don-Baridam LQ. Building Organizational Vitality from the Inside Out: A Human Resource Development Perspective. *Smartify: Journal of Smart Education and Pedagogy*. 2024; 1(1): 10-27. [Link]
18. Glasser, W. *Choice Theory-A New Psychology of Personal Freedom* Harper Collins Publishers (1999). [Link]
19. Othman MNH, Jusoh AJ, & Arip MASM. Validity and Reliability of the Choice Theory Reality Therapy Group Guidance Module for School Truancy. *IJ-ARPE*. 2024; 13(3):3915-3936. [Link]
20. 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; 29(2): 55. [Link]
21. Peterson AV. 'Choice Theory and Reality Therapy', *TCA Journal*; 28(1): 41-49. [Link]
22. Saffari Bidhendi s, Asadzadeh H, Farrokhi n, Dortaj F. Efficacy of Training Self-Compassion on High School Students' School Phobia. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*. 2021; 64(2):3004-3013. [Persian]. [Link]
23. Miloff A, Lindner P, Dafgård P, et al. Automated virtual reality exposure therapy for spider phobia vs. in-vivo one-session treatment: A randomized non-inferiority trial. *Behav Res Ther*. 2019; 118:130-140. [Link]
24. Brysbaert M. How Many Participants Do We Have to Include in Properly Powered Experiments? A Tutorial of Power Analysis with Reference Tables. *J Cogn*. 2019;2(1):16. [Link]
25. Razavi Motlagh SF, Naderi F, Marashian FS, Zargar Shirazi F. Factors affecting academic buoyancy mediated by academic flourishing in female 12th graders in Shiraz, Iran. *The Journal of New Thoughts on Education*. 2022; 18(4): 101-121. [Persian] [Link]
26. Tanhay Reshvanloo F, keramati R, kareshki H, Torkamani, M. Factor Structure and Gender Invariance of Subjective Vitality Scale in students. *J. Appl. Psychol. Res*. 2018; 9(3): 1-14. [Persian] [Link]