

تعیین اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر مسئولیت‌پذیری و امیدواری دانشجویان دختر

فاطمه یدالهی صابر^۱، *محمداسماعیل ابراهیمی^۲، نرگس زمانی^۳، علی صاحبی^۴

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی همدان، ۲. استادیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی همدان، ۳. دکترای روان‌شناسی

سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی همدان، ۴. استادیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی همدان

(تاریخ وصول: ۹۶/۰۴/۳۰ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۱/۱۹)

The Effect of Choice Theory Training on Responsibility and Hopefulness of Female Students Islamic Azad University HamedanFatemeh Yadolahi Saber¹, * Mohammad Esmaeel Ebrahimi², Narges Zamani³, Sahebi Ali⁴

1. MA of clinical psychology, Islamic Azad University of Hamedan, 2. Assistant Professor of psychology, Islamic Azad University of Hamedan, 3. Ph.D of Health Psychology, Islamic Azad University of Hamedan, 4. Assistant Professor of Psychology, Islamic Azad University of Hamedan.

(Received: Jul. 21, 2018 - Accepted: Apr. 08, 2018)

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to determine the effect of choice theory training on the level of responsibility and hope in female students. **Method:** The research was a quasi-experimental pre-test-post-test study with control group. The statistical population of the present study consisted of 529 female students who were residing in university dormitory and studying at Islamic Azad University in Hamadan in 1395. The participants of study consisted of 30 students who were selected through random sampling. To collect data, the Gof's accountability questionnaire including 42 questions and the Ashnider's Hope questionnaire consisting of 12 items were used in this study. One-way covariance analysis (ANCOVA) and multiple variables (MANCOVA) were used to analyze the data through SPSS software. **Results:** The results of covariance showed that there is a significant difference between the two experimental and control groups ($P < 0.01$), and using Choice Theory Training increases the responsibility and hope of female students ($P < 0.01$). **Conclusion:** Therefore, it can be concluded that Choice Theory Training leads to greater hope and accountability by increasing positive relationships, increasing responsibility and proper ways of satisfying basic human needs.

Keywords: Choice Theory, Responsibility, Hope.**چکیده**

مقدمه: این پژوهش با هدف، بررسی تعیین تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر میزان مسئولیت‌پذیری و سطح امیدواری در دانشجویان دختر انجام گرفت. **روش:** پژوهش از نوع نیمه آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه دانشجویی دانشگاه که در سال ۱۳۹۵ - ۱۳۹۶ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان مشغول به تحصیل تشکیل دادند، که تعداد جامعه آماری که مجموعاً ۵۲۹ نفر بودند و نمونه آماری ۳۰ نفر بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و مطالعه گردید. جهت جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش از پرسشنامه‌های امیدواری و پرسشنامه مسئولیت‌پذیری استفاده شد، ابزار اندازه‌گیری میزان مسئولیت‌پذیری پرسشنامه ۴۲ سؤالی گاف بود، و برای سنجش میزان امیدواری از پرسشنامه ۱۲ ماده‌ای اشنايدر استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس یک‌راهه (انکوا) و چند متغیره (مانکوا) استفاده شد و داده‌ها با نرم افزار spss تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از کواریانس نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری ($P < 0.01$) وجود دارد، و آموزش تئوری انتخاب موجب افزایش مسئولیت‌پذیری و امیدواری در دانشجویان دختر شده است ($P < 0.01$). **نتیجه‌گیری:** بنابراین میتوان گفت، آموزش نظریه انتخاب با افزایش روابط مثبت، افزایش مسئولیت‌پذیری و شیوه‌های صحیح ارضاء نیازهای اساسی انسان منجر به امید و مسئولیت‌پذیری بیشتر می‌شود. **واژگان کلیدی:** تئوری انتخاب، مسئولیت‌پذیری، امیدواری.

Corresponding Author: Mohammad Esmaeel Ebrahimi

* نویسنده مسئول: محمد اسماعیل ابراهیمی

Email: drms.ebrahimi@iauh.ac.ir

مقدمه

نحوه و چگونگی آگاهی فرد از دنیای پیرامونش مربوط می‌شود. اگر افراد تصویر درستی از جامعه عناصر اجتماعی و چگونگی ارتباط آنان با یکدیگر داشته باشند این امر تا حد زیادی در نحوه و چگونگی رفتار اجتماعی آنان مؤثر خواهد بود. بنابراین، اولین محور در آموزش مسئولیت‌پذیری، رشد دامنه اطلاعات و آگاهی‌های فرد از انواع مسئولیت‌پذیری و اعتلاء مهارت‌های عقلانی تحلیل و تفکر پیرامون این مسئولیت‌ها است (اسلامی، ۱۳۹۱). مسئولیت‌پذیری فردی است که فرد باید از اولین سال‌های کودکی آن را آموخته تا با وظایف متعددی که در دوران‌های مختلف زندگی روبه‌رو می‌شود، مسئولانه برخورد کند. مسئولیت‌پذیری افراد در هر جامعه‌ای، از ارزش‌های آن جامعه محسوب می‌شود و از شاخص‌های مهم سلامت روان محسوب می‌شود (رمضانی دیسفانی، ۱۳۸۰). مسئولیت‌پذیری به معنی متعلق بودن انتخاب‌ها به خودمان و برخورد صادقانه با آزادی است. مسئولیت‌پذیری شامل ملاحظه کردن دیگران و سرزنش نکردن آنان بابت مشکلات شخصی نیز است (شارف^۳، ۱۹۹۶).

گلاسر مسئولیت را به عنوان توانایی فرد برای تامین نیازهایش تعریف میکند که این کار به گونه‌ای صورت می‌گیرد که در عین حال دیگران را از ارضاء نیازهایشان محروم نمی‌کند و مشکل انسان‌ها و ناهنجاری‌های آن‌ها از مسئولیت

مسئولیت‌پذیری، از ویژگی‌های اصیل انسان 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 (سهیلی، ۱۳۸۷). تعریف پرلز^۱ از مسئولیت‌پذیری این بود که فرد مسئولیت همه احساساتش را، از جمله احساسات ناخوشایندی که اغلب به دیگران فرافکنی کرد، بپذیرد (حبیب، ۱۳۹۰).

کانون تحولی که کانت در فلسفه بوجود آورد، این نظریه بود که این آگاهی انسان و ماهیت ساختار ذهنی انسانی است که شکل بیرونی واقعیت را می‌سازد. سارتر^۲ می‌گوید انسان نه تنها آزاد است، بلکه محکوم به آزادی است. به علاوه، مفهوم آزادی فراتر از مسئول بودن در برابر دنیا است، علاوه بر آن فرد کاملاً در برابر زندگی خویش مسئول است، نه فقط در برابر اعمال خود، بلکه در برابر کوتاهی‌هایش هم مسئولیت دارد (زمانی، ۱۳۹۵). در واقع، انسان موجودی است آزاد که همیشه حق انتخاب دارد. انسان واکنش خود را در برابر رنج‌ها و سختی‌های ناخواسته ولی پیش آمده، و شرایط محیطی، خود انتخاب می‌کند و هیچ کس را جز خود او یارای آن نیست که این حق را از او بازستاند (صالحیان، ۱۳۸۵). مسئولیت‌پذیری یا بی‌مسئولیتی، هر یک اشکالی از ارتباط با جامعه هستند که تا حدی به

1. Perlz
2. Sarter

3. Sharf

و افسردگی است (بهاری، ۱۳۸۸). در واقع، امید سازه‌ای است که به خوش‌بینی مربوط است و شامل دو مؤلفه اساسی است، توانایی طرح‌ریزی و روش‌هایی برای دستیابی به اهداف با وجود موانع و روحیه برای انجام این طرح‌ها (اشنایدر^۱، ۲۰۰۰).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش تئوری انتخاب بر همین اساس بر بسیاری از رفتارهای ناکارآمد فائق شده و موجب تغییر آن‌ها شده است. برای مثال، اثر آموزش تئوری انتخاب به طور مؤثری بر میزان شادکامی (کارخانه چمی، احدی و حاتمی، ۱۳۸۹). افزایش عزت نفس و کانون مهار درونی؛ منع کنترل و راهبردهای مقابله‌ای (امیری، آقامحمدیان شعرباف و کیمیایی، ۱۳۹۱)، مسئولیت‌پذیری و عزت نفس (موسوی، ۱۳۸۸)، کاهش بحران هویت (حسین پور، درویشی و سودانی، ۱۳۸۹)، امید به زندگی و اضطراب (پاشا و امینی، ۱۳۸۹)، افزایش پیشرفت تحصیلی، دانش‌آموزان (وابولدینگ و بریکل^۱، ۲۰۱۳)، افزایش خودپنداره مثبت (پترسون، چانگ و کالینز^۲، ۱۹۹۸)، افزایش عزت نفس و انگیزه؛ پیشرفت فردی‌شان داده شده است (کاستونز^۳، ۲۰۱۰). با توجه به اثربخشی این درمان بر روی اختلالات نیمه بالینی و افزایش راهبردهای مهارتی لذا این پژوهش به دنبال این سؤال بود که آیا میتوان از این روش

نپذیرفتن است. زیرا آن‌ها نمی‌توانند نیازهای اساسی خود را بر اساس وضعیت صحیح و انسان دوستانه ارضاء کنند، هنگامی که افراد در ارضاء نیازهای خود ناکام می‌مانند دست به رفتار می‌زنند یعنی رفتار و عمل خاصی را انتخاب می‌کنند تا شاید بدن وسیله نیازهایشان برآورده شود. چنانچه فرد برای ارضاء نیازهایش روش‌های مؤثری را پیدا نکند دست به رفتارهای گوناگونی می‌زند که در روان‌شناسی رایج به این رفتارهای ناکارآمد و نامؤثر برچسب بیماری می‌زنند مثل افسرده، مضطرب، منزوی به اعتقاد گلاسر، ناکامی در برآورده‌سازی نیازهای اساسی یک تجربه عمومی و همگانی است چرا که واقعیت همیشه با ما هم‌نوا نیست. اما برخی افراد هنگامی که در برآورده کردن نیازهایشان ناکام می‌شوند به جای پذیرفتن مسئولیت و جستجوی راه‌های مؤثر دیگر برای ارضاء نیازهای خود و انجام عمل مسئولانه برای تأمین آن‌ها، مسئولیت‌گريزانه رفتار می‌کنند. یعنی دیگران را مسئول ناکامی خود می‌دانند و یا توقع دارند که واقعیت به نفع آن‌ها کنار برود. درباره مسئولیت و رابطه آن با زندگی، گلاسر معتقد است که ناخشنودی و افسردگی، نتیجه عدم احساس مسئولیت است. فرد غیر مسئول نه برای خود و نه برای دیگران ارزش قائل است در نتیجه خود و دیگران را آزرده می‌کند (صاحبی، ۱۳۹۵).

مفهوم دیگری که در این پژوهش به آن پرداخته شده، امیدواری است که یکی از مؤثرترین روش‌های درمان بیماری‌های اضطراب

درمانی برای افزایش مسئولیت‌پذیری و امیدواری استفاده کرد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نوع مطالعات مداخله‌ای و روش پژوهش نیمه‌آزمایش با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. این طرح از دو گروه آزمودنی تشکیل شد که هر دو گروه دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند اولین اندازه‌گیری پیش از مداخله با اجرای یک پیش‌آزمون و دومین اندازه‌گیری پس از مداخله با اجرای یک پس‌آزمون صورت گرفت. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دختر که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند تشکیل دادند که مجموعاً ۵۲۹ نفر بودند. و نمونه آماری ۳۰ نفر انتخاب شد که و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره گمارده شدند.

ابزارهای مورد استفاده در پژوهش: الف)

پرسشنامه مسئولیت‌پذیری: این مقیاس اولین بار همراه با ۶۲ مقیاس دیگر در "پرسشنامه روان‌شناختی کالیفرنیا" توسط گاف (۱۹۸۴) مطرح گردید (مارنات، ۱۹۹۰). مقیاس سنجش مسئولیت‌پذیری ۴۲ سؤالی به منظور سنجش ویژگی‌هایی از قبیل وظیفه‌شناسی، احساس تعهد، سخت‌کوشی، جدیت، قابلیت اعتماد، رفتار مبتنی بر نظم و مقررات، منطق و احساس مسئولیت مورد استفاده قرار گرفت. مارنات، ترجمه (نیکخو، ۱۳۸۴). پاسخ‌های این پرسشنامه

بصورت ۰ و ۱ نمره‌گذاری می‌شود. به این معنی که آزمودنی در صورت موافق بودن با هر عبارت در مقابل آن علامت تیک و در صورت مخالفت با هر عبارت در مقابل آن علامت می‌دهد. در صورت موافقت با عبارات ۳۹، ۳۸، ۳۷، ۳۴، ۳۳، ۳۲، ۳۱، ۳۰، ۲۶، ۲۴، ۲۲، ۲۰، ۱۰، ۹، ۴ و ۲ آزمودنی برای هر عبارت ۱ نمره و در صورت مخالفت، نمره ۰ دریافت می‌کند. برای سایر سؤالات بر عکس است. یعنی آزمودنی در صورت مخالفت با آن‌ها نمره ۱ و در صورت موافقت نمره ۰ دریافت می‌کند. ضرایب پایایی مقیاس بخش مسئولیت‌پذیری از طریق روش تنصیف و آلفای کرونباخ در پژوهش عسکری، عنایتی و روشنی (۱۳۹۰) به ترتیب برابر با ۰/۷۰ و ۰/۸۱ در پژوهش حمیدی و قیطاسی (۱۳۸۹) ۰/۵۰ و ۰/۵۵ بود.

ب) پرسشنامه امیدواری اشنایدر: این پرسشنامه دارای ۱۲ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد است. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای بوده، برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سؤالات را با هم محاسبه مینمائیم. امتیازات بالاتر، نشان دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس. آموزش تئوری انتخاب در این پژوهش با استفاده از اصول تئوری انتخاب و با تأکید بر مسئولیت‌پذیری و امیدواری طراحی شد.

جدول ۱. محتوای آموزشی در ۸ جلسه

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان هدف گروه، مقدماتی درباره تاریخچه تئوری انتخاب
دوم	چرایی و چگونگی صدور رفتار از سوی ما، معرفی پنج نیاز اساسی
سوم	معرفی کنترل بیرونی و درونی، آموزش اصول ده گانه تئوری انتخاب، رفتارهای مخرب و جایگزینی رفتارهای سازنده
چهارم	جهان واقعی و جهان مطلوب، چهار مؤلفه رفتار کلی: فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی، معرفی ماشین رفتار
پنجم	ساخت تصویر واقع گرایانه از اهداف، معرفی ویژگی های هدف
ششم	طرح و برنامه ریزی برای دستیابی به اهداف، روش های هدف چینی
هفتم	گام های عملی در جهت اهداف
هشتم	مسئولیت پذیری و زندگی مسئولانه، جمع بندی

یافته ها

داده های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکووا) تحلیل شدند. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره، پیش فرض های آن مورد بررسی قرار گرفت. بررسی پیش فرض های تحلیل کواریانس چندمتغیره: پیش فرض اول: نرمال بودن توزیع داده ها که نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنف در جدول زیر گزارش شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون نرمال بودن نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیرها

متغیر	آزمون	K-S	سطح معناداری
مسئولیت پذیری	پیش آزمون	۰/۱۳۰	۰/۲۰۰
	پس آزمون	۰/۱۸۴	۰/۰۵
امیدواری	پیش آزمون	۰/۱۳۲	۰/۱۹۶
	پس آزمون	۰/۱۲۴	۰/۲۰۰

با توجه به نتایج داده ها در جدول فوق به غیر از پس آزمون مسئولیت پذیری هر سه متغیر دیگر دارای توزیع نرمال هستند. پیش فرض دوم: همگنی واریانس دو گروه که نتایج آزمون لون در جدول زیر گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج حاصل از آزمون لون

متغیر	F	درجه ی آزادی ^۱	درجه ی آزادی ^۲	معناداری
امیدواری	۵/۰۲۰	۱	۲۸	۰/۳۳۳
مسئولیت پذیری	۲/۷۰۶	۱	۲۸	۰/۱۱۱

فاطمه یداله‌ی صابر و همکاران: تعیین اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر مسئولیت‌پذیری و امیدواری دانشجویان دختر

معنادار است. به این معنا که واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در این متغیر، همگن نیستند. که البته سطح معناداری ۰/۰۵ است. **پیش‌فرض سوم:** برای بررسی همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس از آزمون ام. باکس استفاده شد.

جدول ۴. نتایج حاصل از آزمون ام. باکس

معناداری	درجه‌ی آزادی ^۲	درجه‌ی آزادی ^۱	F	Box's M
۰/۰۶۶	۱۴۱۱۲۰	۳	۲/۳۹۵	۷/۷۸۷

کوواریانس چندمتغیره است. برای بررسی این پیش‌فرض، از پراکنش شیب خط رگرسیون استفاده شد.

آموزش تئوری انتخاب بر میزان مسئولیت‌پذیری و امیدواری دانشجویان تأثیر دارد.

براساس نتایج حاصل از آزمون لون، پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در متغیر مسئولیت‌پذیری تأیید شد. زیرا F محاسبه شده برای مسئولیت‌پذیری (۲/۷۰۶) در هیچ سطحی معنادار نیست لذا همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود و F محاسبه شده برای امیدواری (۵/۰۲۰) در سطح ۰/۰۵

F (۲/۳۹۵) مربوط به آزمون M Box در هیچ سطحی معنادار نیست ($P = ۰/۰۶۶$). بنابراین، پیش‌فرض همگنی کوواریانس‌ها نیز برقرار است. **پیش‌فرض چهارم:** خطی بودن رابطه بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیرهای مورد بررسی در دو گروه کنترل و آزمایش از دیگر پیش‌فرض‌های تحلیل

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره برای اثر اصلی متغیر گروهی بر متغیرهای وابسته

معناداری	خطا df	df مفروض	F	ارزش	نام آزمون
۰/۰۱	۲۵	۲	۴۶/۷	۰/۷۸۹	اثر پیلایی
۰/۰۱	۲۵	۲	۴۶/۷	۰/۲۱۱	لامبدای ویلکز
۰/۰۱	۲۵	۲	۴۶/۷	۳/۷۳	اثر هتلینگ
۰/۰۱	۲۵	۲	۴۶/۷	۳/۷۳	بزرگ‌ترین ریشه‌ی روی

نتیجه‌گیری و بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر مسئولیت‌پذیری و امیدواری دانشجویان بود. یافته‌ها نشان داد که آموزش تئوری انتخاب بر مسئولیت‌پذیری و امیدواری دانشجویان دختر تأثیرگذار بوده است.

فرضیه این پژوهش تأیید و یافته این پژوهش با یافته‌های سایر پژوهش‌های نزدیک و مشابه، افزایش

جدول تحلیل کواریانس چندمتغیره نشان می‌دهد که بین دو گروه کنترل و آزمایش از نظر متغیر وابسته ترکیب، امیدواری و مسئولیت‌پذیری تفاوت معنادار وجود دارد؛ زیرا طبق شاخص اثر پیلایی F محاسبه شده (۴۶/۷) در سطح $P < ۰/۰۱$ معنادار است. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش مبنی تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر میزان مسئولیت‌پذیری و امیدواری دانشجویان دختر تأیید می‌گردد.

چنین کرده‌ایم» و عوامل بیرونی آن‌چنان که روان‌شناسی کنترل بیرونی محرک - پاسخ معتقد است، نقش مهمی در سرنوشت و رفتارهای ما ندارند (صاحبی، ۱۳۹۵).

در تئوری انتخاب به افراد آموزش داده می‌شود که مسئولیت رفتار خود را بپذیرند. مسئولیت‌پذیری نیز به نوبه خود به عمل منتهی می‌شود. وقتی افراد مسئولیت رفتار و کارهای خود را می‌پذیرند، آنگاه فرمانده اصلی زندگی هستند و می‌توانند تفکرات و نگرش‌ها را تغییر دهند، و یک سری اعمال اصلاحی انجام دهند، می‌توانند رفتارهای خود تغییر دهند و هیجان‌ات خود را بپذیرند و با آن‌ها کنار بیایند، در واقع نتیجه مسئولیت‌پذیری بهبود وضعیت زندگی و افزایش شادی و امید در زندگی می‌شود. این نظریه کنترل درونی را در افراد تقویت می‌کند، و به افراد می‌آموزد که خوشبختی آن‌ها، و موفقیت آن‌ها نه، در اتفاقات تلخ گذشته، بلکه در دستان خود آن‌هاست. آن‌ها می‌توانند آینده خود را آن طور که دوست دارند رقم بزنند، واقعیت درمانی به افراد می‌آموزد که دیگران نه می‌توانند ما را خوشبخت و سعادتمند کنند و نه بدبخت و افسرده، بلکه این خود ما هستیم که زمینه‌ساز خوشبختی یا بدبختی خود می‌شویم. افزایش کنترل درونی، دقت و آگاهی از انتخاب‌ها، موجب افزایش مسئولیت‌پذیری، و در نتیجه زمینه‌ساز امیدواری و شادکامی می‌شود. از دلایل اثربخشی واقعیت درمانی و تئوری انتخاب، افزایش توان حل مسئله در افراد است. این رویکرد به افراد می‌آموزد که در برابر مشکلات و سختی‌ها نباید فرار کرد و مسائل و مشکلات را به گردن دیگران انداخت، بلکه باید

عزت نفس و کانون مهار درونی زوجین (صاحبی، ۱۳۹۰)، منبع کنترل و راهبردهای مقابله دانشجویان اهمال‌کار (امیری، آقامحمدیان شعیب و کیمیایی، ۱۳۹۱)، مسئولیت‌پذیری و مهارت حل مسئله در نوجوانان (صالحی، ۱۳۹۵)، کاهش بحران هویت نوجوانی (حسین پور، درویشی و سودانی، ۱۳۸۹)، امید به زندگی و اضطراب مادران دارای فرزندان معلول (پاشا و امینی، ۱۳۸۹)، افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان (وابولدینگ و بریکل، ۲۰۱۳)، افزایش عزت نفس و انگیزه؛ پیشرفت فردی دانش‌آموزان (کاستونز، ۲۰۱۰) همگام است.

در تبیین یافته‌های به دست آمده می‌توان گفت فراگیری اصول و مفاهیم تئوری انتخاب می‌تواند در تغییرات ایجاد شده مؤثر باشد. مثلاً، در تئوری انتخاب به افراد آموزش داده می‌شود تا میزان مسئولیت خود را در قبال رفتار خویش افزایش دهد. مطابق این دیدگاه کنترل انسان بر رفتار، یک کنترل آگاهانه است به طوری که فرد رفتار کلی را انتخاب کرده و مسئول انتخاب‌های خویش است. انسان خواسته‌ها، انتظارات، افکار، عقاید و اعمال خود را طوری انتخاب می‌کند که بتواند بهترین و خوشایندترین حالت را در خویش ایجاد نماید. رفتار نتیجه انتخاب انسان است (فرح بخش، ۱۳۸۳).

آموزش و یادگیری این نظریه به اختیار و آزادی شخصی ما در تمام جنبه‌های زندگی منتهی می‌شود و نور امید را در دل ما زنده نگه می‌دارد که ما: «برآیند نیروها و عوامل بیرونی نیستیم، ما قربانی گذشته خود نیستیم، ما بازیچه لایه‌های زیرین مغز و هورمون‌ها نیستیم. ما رفتار خود را انتخاب می‌کنیم و تاکنون نیز

بزرگتر و گروه دانشجویان پسر مورد آزمایش مجدد قرار گیرد تا اعتبار این روش با اطمینان بیشتری برآورد شود. همچنین بهتر است این روش با روش‌های دیگر درمانی مقایسه شود و در دوره پیگیری طولانی‌تری تداوم اثر درمانی آن بررسی شود. ضمناً پیشنهاد می‌شود این درمان به صورت فردی و همچنین در دانشجویان با خانواده‌های متفاوت، بیشتری انجام شود؛ چرا که این مسئله یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش بود؛ چرا که با در نظر گرفتن این نکته امکان حضور آزمودنی‌ها در جلسات درمانی نبود. با توجه به اثربخش بودن این درمان بر امیدواری و مسئولیت‌پذیری بود که بر اهمیت کاربرد این روش درمانی، در مورد افرادی با سایر مشکلات بین فردی و درون فردی نیز تأکید می‌شود.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله وظیفه خود میدانند که از تمامی همکاران و شرکت‌کنندگان که ما را در انجام پژوهش یاری کردند سپاس و قدردانی کنند.

مسئولیت مشکلات پیش آمده را پذیرفت، و در راستای حل و فصل مشکل اقدامات مثبت و مؤثری انجام داد، این فرایند می‌آموزد که به جای جنگ و گریز بر حل مسئله تمرکز کرده و در نتیجه تمرکز بر حل مشکلات میزان امیدواری و شادکامی نیز افزایش می‌یابد، همچنین این رویکرد تلاش دارد تا فرد نیازها و توانایی‌های خود را شناخته و برآورد صحیحی از آن داشته باشد. در همین راستا تئوری انتخاب به فرد آموزش می‌دهد که چگونه برای ارضاء نیازهای فردی و بر اساس واقعیت، هدف‌گذاری نماید. طراحی و اجرای برنامه‌ریزی آگاهانه برای رسیدن به هدف‌های کوتاه مدت و بلندمدت موجب می‌شود تا راهبردهای خودتنظیمی شکل گیرند.

از محدودیت‌های این پژوهش، فقدان زمان کافی برای پیگیری نتایج درمان، عدم بررسی دانشجویان، عدم بررسی نوع دانشگاه و رشته، کوچک بودن نمونه مورد بررسی و در نظر نگرفتن مشکلات و بحران‌های زندگی این خانواده‌ها بود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش مورد نظر روی گروه‌های

منابع

بر منبع کنترل و راهبردهای مقابله‌ای». اندیشه و رفتار، دوره ششم، شماره ۲۴.

- بهاری، ف (۱۳۸۸). «مقایسه تأثیر مشاوره زناشویی متمرکز بر امید و مدل ترکیبی بخشودگی و امید بر تحریف‌های شناختی بین فردی و تعارضات زناشویی زوج‌های مراجع به مراکز مشاوره شهر اصفهان». پایان نامه دکتری، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه اصفهان.

- اسلامی، ف (۱۳۹۱). «اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر کاهش رفتارهای سهل انگارانه و افزایش مسئولیت‌پذیری دانشجویان کارشناسی دانشگاه علامه طباطبایی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

- امیری، م؛ آقامحمدیان شعراف، ح. ر. و کیمیایی، س. ع (۱۳۹۱). «اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی گروهی

- بهاری، ف (۱۳۹۳). *مبانی امید و امید درمانی* (راهنمای امید آفرینی) چاپ دوم، تهران، نشر دانژه.
- پاشا، غ. ر. و امینی، س (۱۳۸۹). «تأثیر واقعیت درمانی بر امید به زندگی و اضطراب همسران شهدا». *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، سال ششم، ۵۱-۳۷.
- حسین پور، م؛ درویشی، ط. و سودانی، م (۱۳۸۸). «اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه واقعیت درمانی گلاسر بر کاهش بحران هویت دانش‌آموزان». *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، سال پنجم، (۹۷-۱۰۶).
- خلجی، ط (۱۳۸۶). «بررسی رابطه بین امید، منبع مهارت تحصیلی و موفقیت تحصیلی دوره پیش دانشگاهی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۵-۸۶». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا.
- خلیل پور، س (۱۳۹۳). «اثر القاء خلق مثبت بر افزایش امید در بین دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا». پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی تربیتی.
- رمضان‌ی دیسفانی، ع (۱۳۸۰). *اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه گلاسر بر افزایش بحران*. تهران. نشر نی. ۱۳۹۰.
- سهیلی، ه (۱۳۸۷). «بررسی رابطه خودشکوفایی با مسئولیت‌پذیری، جایگاه مهارت و خلاقیت در بین دانشجویان دوره‌های تحصیلات تکمیلی شهرستان اهواز». پایان‌نامه ح‌ج‌ج سال چهاردهم، دوره دوم.
- صاحبی، ع (۱۳۹۰) *درآمدی بر روان‌شناسی تئوری انتخاب*. تهران: نشر سخن.
- فروتن بقا، پ؛ یعقوبی، ا. ق؛ محقق، ح (۱۳۹۳). «بررسی اثربخشی آموزش امید بر سبک‌های اسنادی دانشجویان». پایان‌نامه چاپ نشده دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.
- فرح بخش، ک (۱۳۸۳) «مقایسه میزان اثربخشی فنون زوج درمانی نظریه الیس و گلسر و ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی». پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی.
- گلاسر، و (۱۳۹۵). *تئوری انتخاب*. ترجمه علی صاحبی. چاپ نهم، تهران: سایه سخن.
- گلاسر، و (۱۳۹۳). *واقعیت درمانی*. ترجمه علی صاحبی. چاپ دوم، تهران: سایه سخن.
- موسوی اصل، ج (۱۳۸۸). «اثربخشی آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس دانشجویان». *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی اهواز*، شماره ۳۸.
- مرادی شهر بابک، ف؛ قنبری هاشم آبادی، ب. ع. و آقامحمدیان شعرباف، ح. ر (۱۳۸۹). «بررسی اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر افزایش میزان عزت‌نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد». *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، دوره ۱۱، شماره ۲، ۲۳۸-۲۲۷.
- یعقوبی، ا. ق؛ محقق، ح (۱۳۹۰). «بررسی راه‌های افزایش امید در دانشجویان دانشگاه بوعلی». *فصلنامه انجمن آموزش عالی ایران*، سال چهارم، شماره دوم.

- Berkman, E. T., & Lieberman, M. D. (2009). "Using neuroscience to broaden emotion regulation: theoretical and methodological considerations". *Social and personality Psychology Compass*, 3, 475-493.
- Casstevens, W. J. (2010). "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*, 2, 55-58.
- Gilchrist Banks, S. (2011). Using choice theory to enhance student achievement.
- Masten, A. S., & Coats worth, J. D. (1998). "The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children". *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Michael, S. T. (2000). *Hope conquers fear: Overcoming anxiety and panic attacks*. - In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 355-378).
- Onwuegbuzie, A. J., & Snyder, C. R. (2000). "Relations between hope and graduate students' studying and test-taking strategies". *Psychological Reports*, 86, 803-806.
- Perkins, E. (2012). "Choice Theory and Blame versus Responsibility". *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 2, 10-13.
- Peterson, A. V., Chang, C. & Collins, P. L. (1998). "The effects of reality therapy and choice theory training on self concept among Taiwanese university students". *International Journal for the Advancement of Counseling*, 20(1), 79-83.
- Rutter, M. (1999). "Protective factors in children's responses to stress and disadvantage". *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 8, 324-338.
- Sharf, R. (1996). *Theories of psychotherapy and counseling*. Newyork: International thomson pub.
- Snyder, C. R. (2002). "Hope Theory: Rainbows in the Mind", *Psychological Inquiry*, v 13, p.
- Snyder, C. R., & Sh. J. Lopez. (2007). *Positive Psychology the Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, Sage Publications LTD, London.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope: theory, measures, and applications*. (edite by c.r. snyder) ACADEMIC PRESS. USA.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). "Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior in adolescence"? *School Psychology Quarterly*, 19, 93-105.
- Ward, D. B. (2006). "Moving up the continuum of hope: A qualitative study of hope and its influence in couples therapy". Unpublished doctoral dissertation, Texas Tech University, Lubbock.
- Wubbolding, R. E., & Brickell, J. (2013). "Resources for Teaching and Learning Choice Theory and Reality". *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 1, 51-58.