

Research Paper



Comparison of the Effectiveness of Spiritual Care and Choice Theory on Academic Vitality and Prosperity of First High School Students



Tayyebeh Gharizadeh¹, Mohammadali Mohammadyfar^{2*}, Eskandar Fathi Azar³

1. PhD student in Educational Psychology, Semnan University, Semnan, Iran.
2. Associate Professor, Department of Educational Psychology, Semnan University, Semnan, Iran.
3. Professor, Department of Education, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.



DOI: [10.22034/JMPR.2023.56781.5614](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.56781.5614)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17987.html



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:
Spiritual Care, Choice Theory, Academic Vitality; Prosperity; Reality Therapy, Logotherapy

Received: 2023/05/23
Accepted: 2023/07/13
Available: 2024/05/13

The study aimed to compare the effectiveness of spiritual care and choice theory on the academic vitality and prosperity of female high school students in Tabriz. This study was experimental in the design pre-test and post-test with a control group. Forty-five students with inclusion criteria were selected after screening through a cluster sampling method, of seventh and eighth-grade female high school students in the first district of Tabriz, and 15 students were randomly divided into two experimental and one control groups. The experimental groups received their specific intervention in 12 sessions of 70 minutes and the control group did not receive any treatment. The data were collected using the academic vitality questionnaire and the psychological flourishing scale (HPFS). Data analysis was done through the multivariate covariance analysis test using SPSS software. The findings showed that spiritual care has an effect on the academic vitality (0.241) and flourishing (0.425) of female students, and Choice theory has an effect on the flourishing (0.386) of female students and the effect of spiritual care on the satisfaction and happiness, and social participation was greater than the effect of choice theory. The results showed the importance of spiritual care education and choice theory on academic vitality and prosperity. According to the results of the research, it can be said that spiritual care and choice theory with the application of their special techniques and methods have probably led to the acceptance of problems and conscious exposure to them, and as a result, increased academic vitality and prosperity. Therefore, the findings of this research can be used in developing the content of the curriculum for teenagers.



* Corresponding Author: Mohammadali Mohammadyfar
E-mail: alimohammadyfar@semnan.ac.ir



مقایسه اثربخشی مراقبت معنوی و تئوری انتخاب بر شکوفایی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان^۱



طیبه قاری زاده^۱، محمدعلی محمدی فر^{۲*}، اسکندر فتحی آذر^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۳. استاد، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.



DOI: [10.22034/JMPR.2023.56781.5614](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.56781.5614)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17987.html



چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

تئوری انتخاب، سرزندگی تحصیلی، شکوفایی، مراقبت معنوی، واقعیت درمانی، معنادرمانی

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی مراقبت معنوی و تئوری انتخاب بر سرزندگی تحصیلی و شکوفایی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول تبریز بود. این پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ۴۵ دانش‌آموز با داشتن ملاک‌های ورود به مطالعه بعد از غربالگری به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان کلیه دانش‌آموزان دختر پایه هفتم و هشتم ناحیه یک تبریز انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هرکدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش، مداخله مختص خود را در ۱۲ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای، به‌صورت گروهی دریافت کردند و گروه کنترل مداخله‌ای را دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی، مقیاس شکوفایی روانشناختی (HPFS) جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها از طریق آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی بونفرونی با کمک نرم‌افزار SPSS انجام گرفت. یافته‌ها نشان داد که مراقبت معنوی بر سرزندگی تحصیلی (۰/۲۴۱) و شکوفایی (۰/۴۲۵) و تئوری انتخاب بر شکوفایی (۰/۳۸۶) دانش‌آموزان دختر تأثیر دارند و تأثیر مراقبت معنوی بر رضایت و شادکامی و مشارکت اجتماعی بیشتر از تئوری انتخاب است. نتایج پژوهش حاکی از اهمیت آموزش مراقبت معنوی و تئوری انتخاب بر سرزندگی و شکوفایی تحصیلی می‌باشد. آموزش مراقبت معنوی و تئوری انتخاب با کاربرد فنون و روش‌های خاص خود، احتمالاً سبب پذیرش مشکلات و مواجهه آگاهانه با آن‌ها و در نتیجه افزایش سرزندگی تحصیلی و شکوفایی شده است؛ لذا می‌توان از یافته‌های این پژوهش در تدوین محتوای برنامه درسی نوجوانان بهره‌برداری کرد.

دریافت شده: ۱۴۰۲/۰۳/۰۲

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۰۴/۲۲

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۲/۲۴

۱. این مقاله مستخرج از رساله مقطع دکتری نویسنده اول می‌باشد.

* نویسنده مسئول: محمدعلی محمدی فر

رایانامه: alimohammadyfar@semnan.ac.ir

مقدمه

دانش‌آموزان رکن اصلی نظام آموزشی هستند و در دستیابی به اهداف دانش‌آموزان رکن اصلی نظام آموزشی هستند و در دستیابی به اهداف نظام آموزشی کشور نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، از این رو توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد (فتحی‌آذر، ۱۳۹۸). دوران تحصیل، دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می‌افتد (اسپیر^۱، ۲۰۰۰). از این رو انطباق و سازگاری با فرصت‌ها و چالش‌های تحصیلی مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده است. در دیدگاه‌های مختلف مجموعه توانایی‌ها و استعدادها درونی که در نحوه این سازگاری دخالت دارند مورد توجه قرار گرفته است. از جمله این توانایی‌ها و استعدادها که موجب سازگاری افراد در برابر تهدیدها در حیطه تحصیلی می‌شود سرزندگی تحصیلی است (صفی‌زاده و محمدپناه، ۱۴۰۰).

سرزندگی تحصیلی یکی از مولفه‌های مهم بهزیستی روانشناختی است که منعکس‌کننده تاب‌آوری تحصیلی در چارچوب روانشناسی مثبت بوده (خمس‌آبادی و همکاران^۲، ۲۰۲۱) تولدایی دانش‌آموز در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی را نشان می‌دهد (پوتواین و همکاران^۳، ۲۰۲۰). از نظر مارتین و مارش^۴ (۲۰۱۲) سرزندگی تحصیلی لازمه زندگی موفق و پیامدهای مثبت تحصیلی است. چراکه طیف وسیعی از دانش‌آموزان و دانشجویان استرس و چالش‌های متعددی را در زندگی روزانه تحصیلی خود تجربه می‌کنند (پهلوانی و جوکار، ۱۴۰۱).

شکوفایی سازه‌ای دیگر در روانشناسی مثبت است که به نوع زندگی کردن توأم با خوش‌بینی دائمی اشاره دارد (لاکسو و همکاران^۵، ۲۰۲۱). شکوفایی با واکنش‌های مثبت، روابط مثبت با دیگران، امید به زندگی و سطح پایینی از افسردگی همراه است (اکین و اکین^۶، ۲۰۱۵). دانش‌آموزانی که شکوفایی بالاتری دارند، از پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به همسالان خود برخوردارند (شوتانوس-دیکسترا و همکاران^۷، ۲۰۱۶). شکوفایی با تمرکز، توجه و تعهد نسبت به تکلیف که از ویژگی‌های اصلی درگیری تحصیلی هستند به‌طور مثبت رابطه دارد (شولد و همکاران^۸، ۲۰۱۱). داتو^۹ (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان داد که شکوفایی به‌صورت مثبت با میزان پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی رابطه دارد.

از جمله مداخلاتی که می‌تواند در حل مشکلات تحصیلی و روانشناختی دانش‌آموزان نقش مهمی داشته باشد، آموزش مراقبت معنوی و تئوری انتخاب می‌باشند. طبق مفاهیم تئوری انتخاب، همه رفتارها هدفمند است. هر کاری که انجام می‌دهیم بهترین تلاش برای دستیابی به خواسته‌هایمان در آن برهه از زمان می‌باشد. نیازهایی که در این مداخله به آن‌ها پرداخته

می‌شود نیاز به بقا، نیاز به عشق و تعلق، نیاز به قدرت، و نیاز به آزادی است. در مداخله‌ی معنوی نیز فرد با ارتباط گرفتن با موجودی ازلی و ابدی احساس بقا میکند. در رابطه‌ی عابد و معبودی نیاز به عشق و تعلق را ارضا می‌کند. با وصل شدن به موجودی که اراده‌ی مطلق است قدرت می‌گیرد. در این رابطه به او فهمانده می‌شود که سعادت و خوشبختی او در گرو انتخاب آزادانه بهترین هاست و می‌تواند در دایره انتخاب خود که هدیه رب جلیل است سعادت ابدی بیابد. لذا هر دو مداخله ریشه‌های مشترکی دارند که آن‌ها را قابل قیاس می‌کنند. یک مداخله حاصل متون غربی و مداخله‌ای دیگر ریشه در باورها و اندیشه‌های ما دارد و از ابتدا ریشه‌های آن در درون ما رشد داده شده‌اند.

روانشناسانی همچون استانی هال^{۱۰} معتقد شدند نوجوانی دوره‌ای مهم برای تحول دینی و معنوی است (نقل از آذربایجانی، ۱۳۹۵). نوجوانانی که در قید و بند امور دینی نبودند به تعبیر اسمیت^{۱۱}، ترجیح می‌دادند زندگی در «جهانی به لحاظ اخلاقی بی‌معنا» را تجربه کنند، درحالی‌که نوجوانان کاملاً مذهبی خود را در جهانی با ارزش، معنا و هدف اخلاقی غایی می‌دیدند (آذربایجانی، قربانی، ۱۳۹۵).

مداخله مبتنی بر مراقبت معنوی جنبه‌ای منحصربه‌فرد از مداخلات روان‌درمانی و مراقبت است که می‌تواند پاسخ‌گویی مناسب برای نیازهای روانی و معنوی افراد در برخورد با نگرانی‌ها باشد (برزو و همکاران، ۱۳۹۹). مراقبت معنوی شامل مجموعه فعالیت‌هایی است که به افراد کمک می‌کند تا بهتر بتوانند با بحران‌های زندگی مواجه شوند (یزدان‌پرست، افرازنده، قربانی و همکاران، ۱۳۹۶). معنویت به باورها و اعمالی نسبت داده می‌شوند که بر ابعاد متعالی (و نه جسمانی) در زندگی متمرکز است و انسان را در ارتباط خصوصی و صمیمی با خداوند قرار داده و دامنه‌ای از فضیلت‌ها را در او شکل می‌دهد (سلیگمن^{۱۲}، ۲۰۰۲). معنویت یک کیفیت روانی است که فراتر از باورهای مذهبی قرار دارد و در انسان ایجاد انگیزه می‌کند و احساساتی مثل درک هیبت الهی و احترام به خلق را در شخص به وجود می‌آورد. فرد معنوی در زندگی هدفمند است و معنی زندگی را دریافته حتی در مواردی که فرد به وجود خداوند اعتقاد نداشته باشد، بعد معنوی انسان را وامی‌دارد تا درباره خلقت جهان لایتناهی اندیشه کند (تبرائی، ۱۳۸۹). در مجموع تقویت مؤلفه‌های مراقبت معنوی از جمله خودآگاهی، احترام به انسان و اندیشه‌های والای او، پرورش روحیه و نگرش خوش‌بینانه نسبت به انسان، تأثیرات قابل توجهی بر فرد می‌گذارد (کوینگ و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۲).

از سوی دیگر آموزش تئوری انتخاب یکی از مداخلات روانشناختی رایج در حوزه روانشناسی شناختی است. نظریه انتخاب باتوجه به تأکید بر مسئولیت‌پذیری، اصول ارتباط مؤثر، انگیزش و کنترل درونی به عنوان رویکردی واقع‌بینانه در حوزه روانشناسی تربیتی می‌تواند بستر مناسبی را

8. Suldo.et.al
9. Datu
10. Stanly Hall
11. Smith
12. Seligman
13. Koenig.et.al

1. Spear
2. Khamisabadi.et.al
3. Putwain .et.al
4. Martin& Marsh
5. Laakso.et.al
6. Akin & Akin
7. Schotanus-Dijkstra.et.al.

انتخاب می‌تواند موثر باشد از آنجایی که اصول اولیه این مداخله در فرهنگ ما نهادینه است لذا اعمال آن و آموزش آن می‌تواند با سهولت بهتری انجام پذیرد. در واقع این مداخله به لحاظ فرهنگ با جامعه ی ایرانی هماهنگ تر است و اصول آن ریشه ی عمیق در فرهنگ ایرانی دارد. با توجه به مطالب یاد شده فوق و آیات و روایات و یافته‌های روانشناسان و پژوهشگران ضرورت این تحقیق «بررسی اثربخشی آموزش مراقبت معنوی و تئوری انتخاب بر سرزندگی و شکوفایی و تمایز یافتگی» روشن می‌شود تا با استفاده از نتایج این نوع تحقیقات و آموزش نوجوانان با آموزش‌هایی از قبیل مراقبت معنوی و تئوری انتخاب بتوان نوجوان را به سمت سبک زندگی صحیح راهنمایی کرد تا بتواند مراحل رشد خود را به سلامتی طی کرده و در عین برخورداری معنا و مفهوم در زندگی در ساختن جامعه‌ای سالم به عنوان آینده ساز جامعه نقش داشته باشد. لذا هدف پژوهش، مقایسه اثربخشی آموزش مراقبت معنوی و تئوری انتخاب بر سرزندگی تحصیلی و شکوفایی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول است.

روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود که در آن دو گروه مداخله و یک گروه کنترل وجود داشت. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه اول پایه هفتم و هشتم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ در ناحیه یک تبریز بود. بدین صورت که پس از گرفتن مجوز پژوهش از اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی، از بین ۲۲ مدرسه دخترانه متوسطه اول در ناحیه یک تبریز، ۳ مدرسه به صورت قرعه کشی انتخاب گردید و پس از هماهنگی با مدیران مدارس و گرفتن لیست دانش‌آموزان کلاس‌های هفتم و هشتم، ۲۵۴ دانش‌آموز به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند. از بین آن‌ها ۹۸ نفر در غربالگری نمره سرزندگی تحصیلی بین ۱۷-۹ و نمره شکوفایی‌شان بین ۲۵-۱۲ قرار داشت، که ۴۵ نفرشان به روش تصادفی ساده انتخاب و در سه گروه آزمایشی A (۱۵ نفر)، آزمایشی B (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. با توجه به مراقبت‌های مداوم پژوهشگر و همکاری کادر مدارس، نمونه ریزش نداشت. ملاحظات اخلاقی نیز شامل نداشتن بار مالی و قانونی، عدم تضاد مفاهیم مورد آموزش با نظام ارزشی افراد، بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها، محرمانه ماندن اطلاعات و حق انصراف در هر مرحله از پژوهش در گروه‌های آموزش و گواه مراعات گردید. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل داشتن وضعیت جسمانی سالم، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، عدم دریافت هرگونه برنامه آموزشی همزمان بود، که آزمودنی‌ها حائز آن بودند و ملاک‌های خروج از آن شامل داشتن بیماری جسمی حاد، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی بود که در طول تحقیق اتفاق نیفتاد.

برای ایجاد تجارب آموزنده به منظور انگیزش و درگیر شدن تحصیلی به قصد پیشرفت، برقراری شیوه‌های فعال در مدارس و کمک به کسب رفتار مسئولانه در روابط اجتماعی و مسائل مربوط به یادگیری فراهم کند (گروچمن و همکاران^۱، ۲۰۱۹). آموزش آموزه‌های این رویکرد در افزایش عزت نفس، افزایش شادکامی و امیدواری، افزایش مسئولیت پذیری، افزایش خودکارآمدی و تاب آوری و کاهش اهمال کاری تحصیلی، سبب بهبود ناتوانی یادگیری در دانش‌آموزان می‌شود (خدابخشی و همکاران^۲، ۲۰۱۷).

در این شیوه مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر این‌جا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به هویت موفق مورد تأکید است (زارع و نمدپور، ۲۰۲۰). رویکرد تئوری انتخاب از آن دسته رویکردهایی است که می‌تواند در زمره روان‌درمانی‌های مدرسه به حساب آید. تأکید تئوری انتخاب بر ارزیابی رفتار خود و پذیرش مسئولیت برای داشتن موفقیت است که می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا درک کنند که فقط تلاش نکردن باعث شکست آن‌ها شده است و در نتیجه احساس کفایت و کنترل آن‌ها، دیگر به آسانی از تجربه‌های شکست آسیب نمی‌بیند؛ لذا این عامل می‌تواند انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهد (فاماگلی، ۲۰۲۰). آموزش مفاهیم نظریه انتخاب با توجه به تأثیر تکنیک‌های کنترل، دنیای مطلوب و مسئولیت‌پذیری و... در بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سازگاری می‌تواند مؤثر باشد (میرزایی و همکاران، ۱۴۰۱). آموزش توانمندی‌های روانی اجتماعی مبتنی بر تئوری انتخاب به نحوی نوجوانان را از نظر روانی توانمند می‌کند (سعدی پورو همکاران، ۱۴۰۱).

در مطالعات گذشته اثربخشی آموزش مراقبت معنوی و درمان‌های معنامحور بر متغیرهایی مانند تاب‌آوری (کوبیتزا و همکاران، ۲۰۲۳)، افزایش شایستگی کارکنان (میرزایی و همکاران، ۲۰۲۲)، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان (محمدپور و همکاران، ۱۳۹۴)، کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان (رشیدزاده، ۱۳۹۹)، کاهش نشخوار فکری (مهربان و همکاران، ۱۳۹۸)، سلامت روانشناختی و تاب‌آوری (رشیدزاده و همکاران، ۱۳۹۸)، امید کودکان (امینی و همکاران، ۱۳۹۸)، افزایش سرمایه عاطفی (سرتیپ‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸)، مقابله با استرس و خودشکوفایی دختران نوجوان (آرام‌فر و همکاران، ۱۴۰۱)، شادی و سرزندگی (عابدی و همکاران، ۱۳۸۷) مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین نتایج پژوهش‌های گذشته نشان می‌دهند که آموزش تئوری انتخاب بر سرزندگی تحصیلی (گلاسر^۳، ۲۰۱۳)، انگیزش تحصیلی (لاکسو^۴ و همکاران، ۲۰۲۱)، ارضای نیازهای اساسی و کاهش پرخاشگری دختران (موحدی راد و همکاران، ۱۴۰۰) و کاهش مشکلات روانشناختی دانش‌آموزان (شمالی احمدآبادی و برخورداری احمدآبادی، ۱۴۰۰) اثربخش است. اما در خصوص مقایسه اثربخشی این دو روش آموزشی بر سرزندگی تحصیلی و شکوفایی دانش‌آموزان پژوهشی در دسترس نبود. در حقیقت چنانچه نتایج تحقیق نشان دهند که آموزش معنویت به اندازه آموزش مبتنی بر تئوری

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: این ابزار توسط دهقانزاده و حسین چاری (۱۳۹۱) ساخته شده که دارای ۹ آیتم است و پاسخگویی به آن براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم صورت می‌گیرد. دامنه نمرات ۹-۴۵ می‌باشد. نمره ۱۷-۹ سرزندگی تحصیلی پایین، ۱۸-۲۶ سرزندگی تحصیلی متوسط و بالاتر از ۲۷ سرزندگی تحصیلی بالا را نشان می‌دهد. ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۰ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۷۳ بود (دهقانزاده و حسین چاری، ۱۳۹۱). سبزی و فولادچنگ (۱۳۹۴) برای بررسی روایی این پرسشنامه از تحلیل عاملی استفاده کردند و روایی سازه را مطلوب گزارش کردند. در این تحقیق پایایی از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

مقیاس شکوفایی روان‌شناختی (HPFS): این پرسشنامه توسط هژبریان، رضایی، بیگدلی، نجفی و محمدی (۱۳۹۷) ساخته شد و دارای ۱۲ گویه بوده، شامل سه مؤلفه می‌باشد: احساس رضایت، شایستگی و مشارکت اجتماعی. پاسخ‌گویی به ماده‌ها در قالب یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم صورت می‌گیرد. دامنه نمرات کل ۱۲-۷۲ و هر مؤلفه ۴-۲۴ است. روایی همگرایی مقیاس از طریق اجرای ۴ پرسشنامه در زمینه شکوفایی

مورد تأیید قرار گرفت. نتایج پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای عوامل احساس رضایت، شایستگی، مشارکت اجتماعی و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۷، ۰/۷۹ و ۰/۸۷ به دست آمد. در تحقیق حاضر نیز این ضرائب به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۲ و ۰/۸۳ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

بعد از نمونه‌گیری مقدماتی و غربالگری، انتخاب نهایی اعضای گروه‌ها و اجرای پیش‌آزمون، جلسات آموزش مراقبت معنوی و تئوری انتخاب در مورد گروه‌های آزمایش هرکدام توسط یک نفر دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی در موسسه خیریه بیت‌الزهر در تبریز برگزار شد. اعضای گروه مداخله A، طی ۱۲ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای (دو و نیم ماه، هفته‌ای یک جلسه) آموزش مراقبت معنوی را به صورت گروهی، طبق برنامه پیشنهادی گالانتر و همکاران^۱ (۲۰۱۵) دریافت کردند. محتوی جلسات آموزش مراقبت معنوی در جدول ۱ نشان داده شده است. لازم به توضیح است که روایی ابزار توسط سه نفر از اساتید روانشناسی مورد تأیید قرار گرفت و تغییراتی جزئی متناسب با نظرات آن‌ها اعمال شد.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش مراقبت معنوی

جلسه	هدف
اول	معارفه، پیش‌آزمون، آشنایی با مراقبت معنوی
دوم	شناخت خود؛ ماهیت خویشتن، توانایی‌ها، محدودیت‌های خود؛ پذیرش قدرت پروردگار و مسئولیت الهی خود
سوم	تعیین سرنوشت و کیفیت زندگی مطلوب و برنامه‌ریزی جهت آن؛ اعتراف به خطاها نزد پروردگار و قبول ضعف‌های خود
چهارم	در نظر گرفتن ستم‌هایی که بر خود روا داشته
پنجم	سپردن کارها به پروردگار و تقویت اراده خود برای رشد معنوی و رهایی از افکارورفتارهای منفی و تلاش برای جایگزینی خصوصیات مثبت
ششم	یادگیری و باورمندی معنوی؛ تلاش برای رشد معنوی و تکنیک‌های معنوی‌شدن
هفتم	کمک گرفتن از معنویات در قالب فکر و عمل
هشتم	رهاسازی عواطف و احساسات خود
نهم	تلاش برای حل کردن مشکلات خود و دیگران
دهم	وسعت‌دادن به تجربه‌های معنوی و ابراز تجربه‌های و عقاید معنوی خود
یازدهم	جمع‌بندی، بررسی خود از نظر عملکرد معنوی با کمک فردی رشدیافته‌تر از خویش
دوازدهم	اجرای پس‌آزمون، تشکر و خداحافظی

اعضای گروه مداخله B نیز طی ۱۲ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای (دو و نیم ماه، هفته‌ای یک جلسه) آموزش را به صورت گروهی دریافت کردند. محتوی جلسات آموزش تئوری انتخاب محقق ساخته مبتنی بر نظریه انتخاب گلاس (۲۰۱۳) بوده و روایی آن توسط سه نفر از متخصصان تأیید شد. محتوی جلسات آموزش تئوری انتخاب در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: محتوای جلسات آموزش تئوری انتخاب

جلسه	هدف
اول	آشنایی اعضا با هم، بیان اهداف و قوانین گروه، ایجاد احساس تعلق بین اعضا و نسبت به گروه، اجرای پیش‌آزمون
دوم	ارائه مبانی نظری در ارتباط با رویکرد انتخاب و آشنایی با پنج نیاز مهم
سوم	ارائه اطلاعات در مورد اجزای رفتار فرد
چهارم	انتخاب موقعیت‌های مناسب و رسیدن به کنترل درونی
پنجم	شکل‌گیری روحیه سالم جهت ایجاد روابط مطلوب و تعلق خاطر با اعضای خانواده، همکلاسی‌ها و مسئولان مدرسه
ششم	بررسی مطالب جلسات گذشته و یادگیری روش‌های خویشتن‌داری
هفتم	شکل‌گیری مسئولیت‌پذیری و رفتار مسئولانه در فراگیر به وسیله ایجاد روحیه همکاری
هشتم	روش‌هایی برای طراحی رفتار جدید
نهم	تشویق فراگیر به تغییر دادن فرآیند رسیدن به خواسته‌های خود از طریق فرآیند WDEP
دهم	بررسی و مرور جلسات قبلی
یازدهم	جمع‌بندی
دوازدهم	اجرای پس‌آزمون، تشکر و خداحافظی

رضایت آگاهانه گرفته شد، شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند، اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه‌داشته شدند، بعد از اتمام پژوهش، گروه کنترل نیز تحت مداخله قرار گرفتند و برای برگزاری جلسات، از افراد هزینه‌ای دریافت نشد.

یافته‌ها

توزیع آزمودنی‌ها از نظر سن و پایه تحصیلی به این صورت بود که ۱۲-۱۳ ساله و پایه هفتم ۷ نفر در هر گروه و ۱۴-۱۵ ساله و پایه هشتم ۸ نفر در هر گروه بود. فراوانی آزمودنی‌ها از نظر سن و مقطع تحصیلی آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌ها در جدول ۳ ارائه شده است.

اعضای گروه کنترل تا اجرای پس‌آزمون مداخله‌ای را دریافت نکردند. برای جلوگیری از تبادل اطلاعات بین افراد گروه‌ها، از آن‌ها خواسته شد تا درباره محتوای جلسات با یکدیگر گفتگویی نداشته باشند. جهت جلوگیری از ریزش اعضای گروه، حین مصاحبه اولیه با تک‌تک آن‌ها، از اعضا خواسته شد تعهد خود را نسبت به شرکت در جلسات حفظ کنند. این امر در طول جلسات هم رصد می‌شد و همبستگی گروهی که بین اعضا ایجاد شده بود، مانع ریزش افراد گروه‌ها گردید. بعد از اتمام جلسات اعضای هر سه گروه با استفاده از ابزارهای اندازه‌گیری ارزیابی شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و تحلیل کواریانس چندمتغیره و تک متغیره و آزمون تعقیبی بونفرونی انجام شد. تحلیل با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد. اصول اخلاقی زیر در پژوهش رعایت شده است: قبل از شرکت در پژوهش

جدول ۳: فراوانی آزمودنی‌ها از نظر سن و مقطع تحصیلی

سن	گروه	فراوانی	پایه	گروه	فراوانی
	مراقبت معنوی	۷	هفتم	مراقبت معنوی	۷
۱۲-۱۳	تئوری انتخاب	۷		تئوری انتخاب	۷
	کنترل	۷		کنترل	۷
	مراقبت معنوی	۸	هشتم	مراقبت معنوی	۸
۱۴-۱۵	تئوری انتخاب	۸		تئوری انتخاب	۸
	کنترل	۸		کنترل	۸

بوده و در برخی از مقیاس‌ها میانگین نمرات پس‌آزمون گروه کنترل نیز افزایش پیدا کرده است. آماره‌های توصیفی سرزندگی تحصیلی و شکوفایی آزمودنی‌ها در جدول ۴ ارائه شده است.

آماره‌های توصیفی متغیرهای وابسته نشان داد که میانگین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش نسبت به میانگین نمرات پیش‌آزمون در اکثر مقیاس‌ها در گروه‌های آزمایشی افزایش پیدا کرده، پس‌آزمون گروه مراقبت معنوی در متغیرهای رضایت و شادکامی و مشارکت اجتماعی بیشتر از تئوری انتخاب

جدول ۴: آماره‌های توصیفی سرزندگی تحصیلی و شکوفایی آزمودنی‌ها

پس‌آزمون		پیش‌آزمون			
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
۱/۸۳۹	۱۶/۶۷	۲/۲۱۹	۱۶/۹۳	کنترل	
۲/۰۱۷	۲۱/۹۳	۳/۱۴۴	۱۵/۸۰	مراقبت معنوی	رضایت و شادکامی
۳/۵۶۲	۱۹/۴۰	۲/۵۰۳	۱۸/۱۳	تئوری انتخاب	
۳/۴۰۲	۲۱/۰۰	۳/۱۸۲	۱۷/۸۷	کنترل	
۱/۸۸۵	۲۲/۱۳	۲/۳۲	۱۸/۳۳	مراقبت معنوی	شایستگی
۲/۲۹۳	۲۱/۴	۲/۱۲	۲۱/۰۷	تئوری انتخاب	
۲/۱۶	۱۷/۳۳	۳/۶۵۸	۱۶/۶۷	کنترل	
۱/۹۳۵	۲۱/۸	۲/۸۶۵	۱۷/۰۷	مراقبت معنوی	مشارکت اجتماعی
۲/۹۵۷	۱۹/۲	۲/۲۶۴	۱۹/۸۷	تئوری انتخاب	
۵/۲۷۸	۵۵	۷/۹	۵۱/۴۷	کنترل	
۵/۳۹۷	۶۵/۸۷	۶/۶۳۵	۵۱/۲۰	مراقبت معنوی	شکوفایی (کل)
۷/۷۷۴	۶۰	۴/۵۹	۵۹/۰۷	تئوری انتخاب	
۷/۳۰۸	۳۲/۶۰۰	۷/۷۵۴	۳۲/۴۶۷	کنترل	
۴/۲۲۴	۴۰/۴۶۷	۴/۷۱۶	۳۱/۳۳۳	مراقبت معنوی	سرزندگی
۵/۷۶۸	۳۶/۸۶۷	۶/۵۹۹	۳۵/۴۰۰	تئوری انتخاب	

سیس آزمون تحلیل کواریانس اجرا شد. تفاوت میانگین‌ها در سرزندگی تحصیلی ($F=۰/۲۴۱$ ، $P<۰/۰۵$ ، $F=۶/۶۷$)، و مولفه‌های رضایت و شادکامی ($F=۰/۴۲$ ، $P<۰/۰۰۱$ ، $F=۱۵/۵۱$) و مشارکت اجتماعی ($F=۰/۳۸۶$ ، $P<۰/۰۵$ ، $F=۱۳/۲۰۳$) و شکوفایی (کل) ($F=۰/۴۸$ ، $P<۰/۰۰۱$ ، $F=۱۱/۳۳$) پس از مداخله معنادار است. تحلیل کواریانس چندمتغیری برای بررسی تفاوت میانگین گروه‌ها در سرزندگی تحصیلی و شکوفایی در جدول ۵ نشان داده شده است.

برای بررسی معنادار بودن این تفاوت‌ها از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده گردید. ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون بررسی شد: آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع همه متغیرهای پژوهش در نمونه مورد بررسی محقق شده است. در آزمون ام باکس، از آنجایی که ارزش F همه متغیرها معنادار نبودند، می‌توان گفت که مفروضه همسانی ماتریس واریانس-کواریانس برای متغیرها برقرار شده است. برای بررسی مفروضه برابری واریانس از آزمون لوین استفاده شد. با توجه به این که آماره F برای همه متغیرها معنادار نبود، لذا فرض برابری واریانس‌های گروه‌ها نیز محقق شده است.

جدول ۵: تحلیل کواریانس چندمتغیری برای بررسی تفاوت میانگین گروه‌ها در سرزندگی تحصیلی و شکوفایی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر
سرزندگی تحصیلی	۴۶۵/۲۴	۲	۲۳۲/۶۲۲	۶/۶۷۸	۰/۰۰۳	۰/۲۴۱
رضایت و شادکامی	۲۰۸/۱۳	۲	۱۰۴/۰۷	۱۵/۵۱	۰/۰۰۰۵	۰/۴۲۵
شایستگی	۹/۹۱	۲	۴/۹۶	۰/۷۳	۰/۴۸۸	۰/۰۳۴
مشارکت اجتماعی	۱۵۰/۹۷	۲	۷۵/۴۹	۱۳/۲۳	۰/۰۰۰۵	۰/۳۸۶
شکوفایی (کل)	۸۸۷/۵۱۱	۲	۴۴۳/۷۵۶	۱۱/۳۳۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸۶
سرزندگی تحصیلی	۲۸۱/۸۶۷	۴۲	۶/۷۱۱			
رضایت و شادکامی	۲۸۵/۳۳۳	۴۲	۶/۷۹۴			
شایستگی	۲۴۰/۱۳۳	۴۲	۵/۷۱۷			
مشارکت اجتماعی	۱۶۴۳/۷۳۳	۴۲	۳۹/۱۳۷			
شکوفایی (کل)	۲۸۱/۸۶۷	۴۲	۶/۷۱۱			

به‌طوری‌که تأثیر آموزش مراقبت معنوی بر رضایت و شادکامی بیش‌تر است. در مولفه مشارکت اجتماعی تفاوت بین گروه کنترل و مراقبت معنوی ($P < 0/001$) و تئوری انتخاب ($P < 0/038$) وجود دارد. عبارتی هر دو آموزش بر ارتقای مولفه مشارکت اجتماعی موثر بوده‌اند. بین دو گروه مداخله نیز تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/005$)، یعنی تأثیر آموزش مراقبت معنوی بیش‌تر است. در شکوفایی کل تفاوت بین گروه کنترل و مراقبت معنوی ($P < 0/001$) و مراقبت معنوی و تئوری انتخاب ($P < 0/036$) وجود دارد. نتایج آزمون بونفرنی در جدول ۶ نشان داده شده است.

برای بررسی الگوی تفاوت‌ها از آزمون بونفرنی استفاده شد. در متغیر سرزندگی تحصیلی تفاوت بین گروه کنترل و مراقبت معنوی ($P < 0/001$) معنادار بود؛ ولی تفاوت بین گروه کنترل و تئوری انتخاب معنادار نبود ($P > 0/054$). عبارتی آموزش مراقبت معنوی بر ارتقای سرزندگی تحصیلی موثر بوده، ولی تئوری انتخاب موثر نبود. بین دو گروه مداخله نیز تفاوت معنادار وجود ندارد ($P > 0/102$). در مولفه رضایت و شادکامی تفاوت بین گروه کنترل و مراقبت معنوی ($P < 0/001$) و تئوری انتخاب ($P < 0/006$) معنادار بود. به‌بیان دیگر هر دو آموزش بر ارتقای مولفه رضایت و شادکامی موثر بوده‌اند. بین دو گروه مداخله نیز تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/011$).

جدول ۶: آزمون بونفرنی برای بررسی الگوی تفاوت‌های گروه‌ها در سرزندگی تحصیلی و شکوفایی

متغیرها	گروه i	گروه j	میانگین تفاوت	خطای استاندارد	معناداری
سرزندگی تحصیلی	کنترل	مراقبت معنوی	۷/۸	۲/۱	۰/۰۰۱
	کنترل	تئوری انتخاب	۴/۲	۲/۱	۰/۰۵۴
	مراقبت معنوی	تئوری انتخاب	۳/۶	۲/۱	۰/۱۰۲
رضایت و شادکامی	کنترل	مراقبت معنوی	-۵/۲	۰/۹۴	۰/۰۰۱
	کنترل	تئوری انتخاب	-۲/۷	۰/۹۴	۰/۰۰۶
	مراقبت معنوی	تئوری انتخاب	۲/۵	۰/۹۴	۰/۰۱۱
مشارکت اجتماعی	کنترل	مراقبت معنوی	-۴/۴	۰/۸۷	۰/۰۰۱
	کنترل	تئوری انتخاب	-۱/۸	۰/۸۷	۰/۰۳۸
	مراقبت معنوی	تئوری انتخاب	۲/۶	۰/۸۷	۰/۰۰۵
شکوفایی (کل)	کنترل	مراقبت معنوی	-۱۰/۸۷*	۲/۲۸۴	۰/۰۰۱
	کنترل	تئوری انتخاب	۵/۰۰-	۲/۲۸۴	۰/۰۸۵
	مراقبت معنوی	تئوری انتخاب	۵/۸۷*	۲/۲۸۴	۰/۰۳۶

بحث و نتیجه‌گیری

سرزندگی افزایش می‌یابد. همچنین، معنویت به افراد احساس کنترل و کارآمدی بخشیده و می‌تواند کنترل شخصی را افزایش دهد مذهب غالباً سبک زندگی سالم‌تری را در افراد ایجاد می‌کند که بر سلامت جسمانی و روانشناختی تأثیر دارد؛ این امر می‌تواند زمینه افزایش سرزندگی تحصیلی را فراهم آورد. همچنین افرادی که از مراقبت معنوی بالایی برخوردارند؛ انعطاف‌پذیرند، درجه بالایی از هشیاری نسبت به خویش‌دارند، توانایی برای رویارویی با مشکلات و دردها و چیره‌شدن بر آن‌ها را دارند، همچنین عدم وابستگی به دیگران و مقاومت در برابر شیوه‌ها و سنت‌های معمول جامعه از ویژگی‌های دیگران‌هاست در نتیجه فرد شانس بیشتری در زمینه شکوفایی خود دارد. مراقبت معنوی با تمرکز بر مسائل معنایی و ارزشی، ظرفیت سازگاری روانی فرد را افزایش می‌دهند، عملکرد و تندرستی فرد را افزایش می‌دهد. لذا افراد با مراقبت معنوی بالا، موفقیت‌هایشان را بیشتر می‌بینند تا شکست‌هایشان و این به رشد و شکوفایی‌شان منجر می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تئوری انتخاب تنها بر شکوفایی دانش‌آموزان اثربخش است. در راستای اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر شکوفایی دانش‌آموزان پژوهشی در دسترس نبود که بتوان با نتیجه پژوهش مورد مقایسه قرار داد. اما این نتیجه با نتیجه پژوهش خاکسار، درتاج،

هدف از پژوهش مقایسه اثربخشی مراقبت معنوی و تئوری انتخاب بر سرزندگی تحصیلی و شکوفایی دانش‌آموزان دختر بود. تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مراقبت معنوی برخلاف آموزش تئوری انتخاب بر سرزندگی تحصیلی تأثیر دارد. اما هر دو بر رضایت و شادکامی و مشارکت اجتماعی اثربخش بوده و تأثیر آموزش مراقبت معنوی بیش از تأثیر آموزش تئوری انتخاب است. این نتایج با نتایج پژوهش‌های کوبیتزا و همکاران (۲۰۲۳)، میرزایی و همکاران (۲۰۲۲)، محمدپورو همکاران (۱۳۹۴)، رشیدزاده (۱۳۹۹)، مهربان و همکاران (۱۳۹۸)، رشیدزاده و همکاران (۱۳۹۸)، آرام فرو همکاران (۱۴۰۱)، عظیمی و همکاران (۱۳۹۷)، محمدپورو و همکاران (۱۳۹۴) همسو می‌باشد. از آن‌جاکه سرزندگی تحصیلی بعنوان پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع دوران تحصیل می‌باشد، با تقویت سازگاری، شادکامی و سلامتی در افراد سرزندگی تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. به‌عبارت دیگر از طریق معنویت می‌توان استعداد و ظرفیت انسان برای برخورد با ناملایمات را گسترش داده (گالاتر و همکاران، ۲۰۱۵) و بدین‌ترتیب هیجانات مثبت بیش‌تری در زندگی تجربه می‌گردد و

نتایج پژوهش نشان داد که تأثیر آموزش مراقبت معنوی بیشتر از تأثیر تئوری انتخاب بر شکوفایی دانش‌آموزان است. در این ارتباط، پژوهشی برای مقایسه و بررسی اثربخشی این دو آموزش بر شکوفایی دانش‌آموزان نپرداخته است. در تبیین این تفاوت، می‌توان گفت که: پیوند دانش و کوشش بشر این‌گونه است که همه کوشش‌های او به رهبری دانش و اندیشه اوست؛ ولی همه دانش‌های او به شکل مستقیم زمینه تلاش او را فراهم نمی‌کند. اما در ره‌آورد پیامبران و رهبران الهی که وظیفه احیای انسانیت را به عهده دارند (انفال، ۴۲)، پیروی عمل از علم، اهمیت بسزایی دارد و حیات انسان به دانش و کوشش او و به هماهنگی آن دو وابسته است. آموختن دانش، عقل نظری را کامل می‌کند اما عقل عملی با تمرین مکرر عمل صالح به کمال می‌رسد (جوادی آملی، ۱۳۸۶). انسان معنوی به محض اندیشیدن مصلحت چیزی، تصمیم می‌گیرد و آن را بکار می‌بندد (آل عمران، ۶۰)؛ عقل انسان حق‌مدار کم‌کم در پرتو نور وحی الهی رشد می‌کند و تکامل می‌یابد و شکوفایی می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۸۶). لذا در آیات قرآنی تأکید فراوانی بر پیوند علم و عمل (العصر، ۳) در تمام عرصه‌های زندگی شده است. محتوی ارائه‌شده در جلسات آموزش مراقبت معنوی نیز مطابق با فطرت بشری و با مبانی قرآنی و روایی بوده، لذا سبب تحکیم پیوند عقل نظری و عملی دانش‌آموزان گردیده و دانش‌آموزان با انگیزه عملی بالا و اعتقاد به آیه استقامت در عمل (فصلت، ۳۰) تکنیک‌های ارائه‌شده در جلسات را عملی کرده‌اند که این عامل می‌تواند زمینه اثرگذاری بیشتری را نسبت به تئوری انتخاب بر شکوفایی تبیین کند. از سویی دیگر قرآن کریم همه انسان‌ها را مسئول اعمال خود می‌داند (اعراف، ۶). آموزش مراقبت معنوی می‌تواند با افزایش مسئولیت‌پذیری منجر به افزایش شکوفایی شده باشد. افراد خودشکופا به وسیله حقایق جاودانی که آن را ارزش‌های B نامید، برانگیخته می‌شوند (مزلو به نقل از آل‌پتری، ۱، ۱۳۸۷). در آموزش مراقبت معنوی با آموزش تکنیک‌های معنوی در راستای تحکیم اصول اعتقادی (توحید، معاد و نبوت) درک حقایق جاودانی تسهیل گردیده و در افزایش شکوفایی تأثیر مثبت زیاده‌تری داشته است.

نمونه پژوهش را دانش‌آموزان دختر ۱۵-۱۲ ساله شهر تبریز تشکیل می‌دادند، بنابراین تعمیم یافته‌ها به دختران سنین بالاتر و جوان‌تر و همچنین پسران دشوار است. جمع‌آوری داده‌ها نیز توسط پرسشنامه انجام شد که به دلیل خودگزارشی بودن، سوگیری در پاسخ‌دهی محتمل است. همچنین به دلیل پایان سال تحصیلی و پراکنده شدن دانش‌آموزان اجرای آزمون پیگیری جهت بررسی ماندگاری اثر میسر نشد. با این وجود با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود ۱- مطالعه در گروه‌های سنی مختلف و در سایر شهرها اجرا گردد. ۲- برای بررسی بیشتر در مورد اثربخشی مداخله آموزش معنوی و تئوری انتخاب، نمونه‌های دیگری از جوانان و بزرگسالان و حجم نمونه و جنسیت متفاوت مورد مطالعه قرار گیرد تا مداخله مبتنی بر فرهنگ دینی و نظریه انتخاب در درمان برخی از اختلالات روانشناختی مورد استفاده قرار گیرد. ۳- از این آموزش‌ها

ابراهیمی‌پور و سدی‌پور (۱۳۹۷) ناهمسو می‌باشند. در تبیین اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر شکوفایی می‌توان گفت فراگیری اصول و مفاهیم تئوری انتخاب می‌تواند در تغییرات ایجاد شده مؤثر باشد. در تئوری انتخاب به افراد آموزش داده می‌شود تا میزان مسئولیت خود را در قبال رفتار خویش افزایش دهند. 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 (محمدپور و همکاران، ۲۰۱۵). 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 بازپچه لایه‌های زیرین مغز و هورمون‌ها نیستیم. ما رفتار خود را انتخاب می‌کنیم و عوامل بیرونی آن‌چنان که روانشناسی کنترل بیرونی محرک‌پاسخ معتقد است، نقش مهمی در سرنوشت و رفتارهای ما ندارند (صفری، اسدزاده، فرخی و درتاج، ۱۴۰۰)؛ لذا یادگیری تئوری انتخاب با تقویت کنترل درونی آزمودنی‌ها سبب افزایش شکوفایی شده است. چراکه تئوری انتخاب 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، رفتارهای خود را 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 و نهایتاً رشد و شکوفایی می‌شود. این نظریه کنترل درونی را در افراد تقویت می‌کند و به افراد می‌آموزد که خوشبختی و موفقیت آن‌ها، نه در اتفاقات گذشته، بلکه در دستان خود آن‌هاست. آن‌ها می‌توانند آینده خود را آن‌طور که دوست دارند رقم بزنند، تئوری انتخاب به افراد می‌آموزد که دیگران نه می‌توانند ما را خوشبخت و سعادتمند کنند و نه بدبخت و افسرده، بلکه 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 و رشد شکوفایی می‌شود. دلیل دیگر اثربخشی آموزش تئوری انتخاب، افزایش توان حل مسئله در افراد است. این رویکرد به افراد می‌آموزد که در برابر مشکلات و سختی‌ها به جای فرار و فرافکنی عامل شکست‌ها، باید مسئولیت مشکلات پیش‌آمده را پذیرفت، و در راستای حل و فصل مشکل اقدامات مثبت و مؤثری انجام داد و به جای جنگ و گریز، بر حل مسئله تمرکز کرده و در نتیجه تمرکز بر حل مشکلات میزان شکوفایی نیز افزایش می‌یابد، همچنین این رویکرد تلاش دارد تا فرد نیازها و توانایی‌های خود را شناخته و برآورد صحیحی از آن داشته باشد و بداند چگونه برای ارضاء نیازهای فردی و بر اساس واقعیت، هدف‌گذاری نماید. طراحی و اجرای برنامه‌ریزی آگاهانه برای رسیدن به هدف‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت موجب می‌شود تا راهبردهای خودتنظیمی شکل گیرند (صفری و همکاران، ۱۴۰۰).

به صورت فردی و گروهی در زمینه افزایش سرزندگی تحصیلی و شکوفایی استفاده شود. ۴- پروتکل آموزش مراقبت معنوی و تئوری انتخاب در درس مهارت زندگی دوره دبیرستان گنجانده شود و یا به صورت کارگاه‌های آموزشی در مدارس آموزش داده شود.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از کارکنان آموزش و پرورش ناحیه یک تبریز، مدارس و شرکت کنندگان در پژوهش تقدیر و تشکر می‌نمایند.

منابع

- قرآن کریم؛ آل عمران (۶۰)، انفال (۴۲)، فصلت (۳۰)، والعصر (۳)، احقاف (۷۰)، اعراف (۶).
- آرام فر، بهنوش؛ حسینی، سعیده السادات؛ افشاری نیا، کریم؛ کاکابرای، کیوان (۱۴۰۱). اثر بخشی آموزش هوش معنوی بر مقابله با استرس و خودشکوفایی دختران نوجوان *فصلنامه علمی-پژوهشی تعلیم و تربیت*. ۲۸(۲)، ۱۵۸-۱۳۹.
- آل‌پتری، هربرت. (۱۳۸۷). *آبراهام مازلو و خودشکوفایی*. ترجمه جمشید مطهری‌طشی. تهران: ادیان و عرفان.
- امینی، آرزو؛ قاسملو، مریم و شریعتمدار، آسیا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مفاهیم معنوی با محوریت مذهب بر امید کودکان. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*. ۴(۴)، ۷-۳۶.
- برزو، سیدرضا؛ شادی، دانیال؛ کلوندی، نگرس؛ افشاری، علی؛ تاپاک، لیلی. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش مراقبت معنوی بر امیدواری سالمندان مقیم مراکز سالمندی استان همدان. *حیات*. ۲۶(۲)، ۲۰۴-۱۹۲.
- پهلوانی، زهره؛ جوکار، بهرام. (۱۴۰۱). رابطه‌ی ذهن‌آگاهی با شادکامی و پیشرفت تحصیلی: نقش واسطه‌ای سرزندگی تحصیلی. *یادگیری آموزشگاهی و مجازی*. ۱۰(۳)، ۷۵-۸۴.
- تبرائی، رامین. (۱۳۸۹). بررسی جایگاه معنویت در الگوهای عمده سلامت روان. *روانشناسی و دین*. ۱۳(۱)، ۵-۲۹.
- خاکسار، مریم؛ درتاج، فریبرز؛ ابراهیمی قوام‌آبادی، صغری؛ سدی‌پور، اسماعیل. (۱۳۹۷). تدوین و اعتبارسنجی بسته آموزشی مدرسه‌محور بر اساس تئوری انتخاب و تعیین اثربخشی آن بر نشاط تحصیلی. *مطالعات روانشناسی تربیتی*. ۱۱۵(۳۱)، ۱۱۱-۱۴۴.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۷). شکوفایی عقل در پرتو نهضت حسینی. قم: اسرا.
- دهقان‌زاده، محمدحسین؛ حسین‌جاری، محمد. (۱۳۹۱). نشاط تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. *مطالعات آموزش و پرورش*. ۴(۲)، ۲۱-۴۷.
- رشیدزاده، عبدالله. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه‌های اسلامی بر اضطراب و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*. ۱۵(۱)، ۷-۴۳.
- رشیدزاده، عبدالله؛ بیرامی، منصور؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج و میرنسب، میرنسب. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تکیه بر آموزه‌های دینی

در سلامت روانشناختی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند اتیسم. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*. ۱۲(۴۳)، ۵۹-۸۳.

سرتیپ زاده، افسانه؛ گلپور، محسن و آقایی، اصغر. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان وجودگرایی معنویت محور و معنویت درمانی اسلامی بر سرمایه عاطفی در زنان سالمند *مجله تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۷(۴)، ۶۸۴-۶۹۴.

شمالی احمدآبادی، مهدی؛ برخوردار احمدآبادی، عاطفه. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر مشکلات عصب روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان قلدر دارای اختلال بیش‌فعالی. *فصلنامه کودکان استثنایی*. ۲۱(۴)، ۱۲۶-۱۱۳.

صفری بیدهندی، سمیه؛ اسدزاده، حسن؛ فرخی، نورعلی؛ درتاج، فریبرز. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب بر تاب‌آوری تحصیلی و نشاط ذهنی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *روانشناسی شناختی-تحلیلی*. ۱۲(۴۴)، ۲۷-۳۹.

عابدی، احمد؛ شواخی، علیرضا؛ تاجی، مریم. (۱۳۸۷). رابطه بین ابعاد دین داری با شادی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان. *مطالعات اسلام و روانشناسی*. ۲(۲)، ۵۸-۴۵.

عظیمی، داریوش؛ محمدامین‌زاده، دانا؛ شریعت‌مدار، آسیه. (۱۳۹۷). اثربخشی معنویت‌درمانی اسلامی بر تعلل‌ورزی و اشتیاق تحصیلی دانشجویان پرستاری. *راهنمای توسعه در آموزش پزشکی*. ۵(۲)، ۱۰۸-۹۷.

فتحی‌آذر، اسکندر. (۱۳۹۸). روش‌ها و فنون تدریس. تبریز: دانشگاه تبریز.

صفی زاده، مطهره؛ محمدپناه، عذرا. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش هوش معنوی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و امید تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم متوسطه شهرستان رابر. *فصلنامه راهبردهای نو در علوم تربیتی*. ۳(۱۱)، ۱۲-۲۳.

مارشال ریو، جان. (۱۳۹۹). انگیزش و هیجان. ترجمه سیدمحمدی، یحیی. تهران: نشر ویرایش، چاپ هفتم.

محمدپور، سمانه؛ زینلی، خاطره؛ سایهپوش منفرد، مسلم؛ پیرنیا، بیژن. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش هوش معنوی بر سرزندگی تحصیلی بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *اسلام و سلامت*. ۲(۳)، ۳۳-۴۱.

موحدی راد، مریم؛ ابراهیمی، محمد اسماعیل؛ صاحبی، علی. (۱۴۰۰). تاثیر آموزش تئوری انتخاب بر ارضای نیازهای اساسی و سطح پرخاشگری دختران دوره دبیرستان. *رویش روان‌شناسی*. ۱۰(۹)، ۱۳۷-۱۴۸.

مهربان، شفیق؛ خلیل زاده، نورالله؛ احمدبوکانی، سلیمان و اسمری برده زرد، یوسف. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی گروهی مثبت‌نگر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر نشخوار فکری زنان ناباور. *مجله مطالعات ناتوانی*. ۹(۲)، ۹-۶.

میرزایی، رضا؛ نظیری، قاسم؛ محمدی، مسعود؛ فتح، نجمه. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم تئوری انتخاب بر راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و سازگاری اجتماعی در زندانیان اچ‌ای وی مثبت. *علوم روانشناختی*. ۲۱(۱۱۷)، ۱۹۱۲-۱۸۹۵.

نلسون، جیمز ام. (۱۳۹۵). روانشناسی، دین و معنویت. ترجمه مسعود آذربایجانی و امیر قربانی. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

ولی‌زاده، شیرین؛ سعدی‌پور، اسماعیل؛ درتاج، فریبرز؛ دلاور، علی؛ شیوندی چلیچه، کامران. (۱۴۰۱). تدوین بسته آموزشی توانمندسازی روانی-اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب و تعیین اثربخشی آن بر کاهش پرخاشگری. *سلامت روان کودک*. ۹(۱)، ۶۳-۵۵.

- Martin, A.J. & Marsh, H.W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*. 35(3), 353-370.
- Mirzaee S, Bekmaz K, Rasooli A, Shamsi A. Effect of Spiritual Self-care Education on the Resilience of Nurses Working in the Intensive Care Units Dedicated to COVID-19 Patients in Iran. *cmja* 2022; 12 (2) :188-201
- Putwain, D.W., Wood, P., Pekrun, R. (2022). Achievement emotions and academic achievement: Reciprocal relations and the moderating influence of academic buoyancy. *Educational Psychology*; 114(1), 107-126.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, ME., Drossaert, C., Westerhof, GJ., Graaf, R., Have, M., Walburg, A., Bohlmeijer, ET. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Happiness Study*, 17, 1351-1370.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age related behavioral mainfesations. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 24, 417-463.
- Suldo, SM, Thalji, A., Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective wellbeing, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model *Posit Psychology*, 6(1), 17-30.
- هژبریان، هانیبه؛ رضایی، علی محمد؛ بیگدلی، ایمان...؛ نجفی، محمود؛ محمدی فر، محمدعلی. (۱۳۹۷). شکوفایی معلمان شهر تهران متغیرهای جمعیت‌شناختی اثرگذار بر آن. *راهنمای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۲)، ۲۶-۳۸.
- یزدانپرست، الناز؛ افرازنده، سیده‌سارا؛ قربانی، سیدحسن؛ اسدی، فریبا؛ رجبی، راحله؛ ناصری، لیلی و همکاران. (۱۳۹۶). واکاوی صلاحیت مراقبت معنوی در دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس. *پرستاری ایران*، ۳۰(۱۰۵)، ۴۷-۵۷.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicologica*. 22(1), 37-43.
- Asadzandi, M., & Vafadar, Z. (2018). Designing inter professional spiritual health care education program for students of health sciences. *Nursing and Patient Health Care*.1(1), 1-7.
- Datu, J.A. (2018). Flourishing is Associated with Higher Academic Achievement and Engagement in Filipino Undergraduate and High School Students. *Happiness Study*.19(1), 27-39.
- Galanter, M., Talbot, N., Dermatis, H., McMahon, C., Dugan, T., & Oktay, D. (2015). Training Manual for spirituality discussion groups for mental health; With focus on cultural competence. [Cited 2016 Jun 2]. Available from: <https://www.nyaprs.org/e-news-bulletins/2015/omh-training-manual-available-on-multicultural-spiritual-groups>
- Glasser, W. (2013). *Counseling with choice theory: The new Reality Therapy*. New York: Harper Collins Publisher. (9)16.
- Gruchmann, T., Schmidt, I., Lubjuhn, S., Seuring, S., & Bouman, M. (2019). Informing logistics social responsibility from a consumer-choice-centered perspective. *The International Journal of Logistics Management*, 30(1), 96-116.
- Keyes, C.L.M., Dhingra, S.S., & Simoes, E.J. (2010). Change in Level of Positive Mental Health as a Predictor of Future Risk of Mental Illness. *American Journal of illness*, 100(12), 2366-2371.
- Khamisabadi, M., Mirmehdi, S.R., & Merati, A.R. (2021). Relationship of Academic Vitality, Academic Self-efficacy, and Metacognitive Skills with Lifelong Learning Concerning Mediating role of Study Approaches. *Research Health*, 11(1), 1-10.
- Khodabakhshi Koolae A, Mosalanejad L, Mamaghanirad B. (2017). The Effectiveness of Group Training of Choice Theory on Quality of Life and Hope in Blind People. *Iranian Rehabilitation Journal*.15 (3),199-206
- Koenig H, King D, Carson V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. New York: Oxford University.
- Kubitza, J., Große, G., Schütte-Nütgen, K., & Frick, E. (2022). Influence of spirituality on moral distress and resilience in critical care staff: A scoping review. *Intensive and Critical Care Nursing*, 103377.
- Laakso, M., Fagerlund, A., Pesonen, A.K. Lahti-Nuutila, P., Figueiredo, R.A.O., Karlsson, C., & Eriksson, J.G. (2020). Flourishing Students: The Efficacy of an Extensive Positive Education Program on Adolescents' Positive and Negative Affect. *Applied Positive Psychology*, 6, 253-276.