

## تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر شادکامی دانشجویان روان شناسی در دوران کرونا

مهناز سربند<sup>۱</sup>، علی اکبر صلاحی<sup>۲</sup>، زهرا رضا سلطانی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانش آموخته مقطع کارشناسی رشته روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یادگار امام خمینی (ره)-شهرری.

<sup>۲</sup> مدرس و مشاور دانشگاه، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یادگار امام خمینی (ره)-شهرری.

<sup>۳</sup> دانش آموخته مقطع کارشناسی رشته روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یادگار امام خمینی (ره)-شهرری

نام نویسنده مسئول:

مهناز سربند

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۹/۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۲۰

### چکیده

تحقیق حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر شادکامی دانشجویان در دوران کرونا بود. روش پژوهش کمی از نوع شبه آزمایشی بود. بدین منظور از بین دانشجویان مقطع کارشناسی روان شناسی دانشگاه یادگار امام (ره) در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹، ۲۵ نفر (۲۴ زن، ۱ مرد)، بعنوان نمونه انتخاب شدند. شیوه جمع آوری اطلاعات بصورت غیر تصادفی و از نوع دردسترس بود با توجه به بیماری کرونا پرسشنامه در سایت اول فرم طراحی و در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود. داده‌های آماری بدست آمده با روش آماری همبسته مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده نمره Sig برابر با ۰,۰۰۶ را نشان داد که در نتیجه فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید می‌گردد، لذا با احتمال ۹۹ درصد رابطه معنادار است. طبق یافته‌های پژوهش آموزش تئوری انتخاب در ایجاد و ارتقاء سطح شادکامی در دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری دارد.

واژگان کلیدی: تئوری انتخاب، شادکامی.

## مقدمه

شادی و نشاط به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر به دلیل تأثیرات عمده ای که بر زندگی دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. افلاطون<sup>۱</sup> در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان یعنی قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال اشاره می کند. وی شادکامی را حالتی از انسان می داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی برقرار می کند (کرمی، ۱۳۹۶). در واقع شادکامی حالت عاطفی مثبت است که با خشنودی، شادی، لذت و خرسندی مشخص می شود، این حالت با خود صفات و علائمی از جمله داشتن باورهای مثبت درباره زندگی، هیجانات مثبت و فقدان هیجانات منفی به همراه دارد به عبارت دیگر شادکامی آرامش فکری است که نتایج مطلوبی را برای زندگی پیش بینی می کند و رضایت از زندگی را افزایش می دهد (خزان، ۱۳۹۴). شادکامی از اجزاء شناختی، عاطفی، هیجانی تشکیل یافته است. جزء شناختی، نوعی از تفکر و پردازش اطلاعات است که منجر به خوش بینی می شود. جزء عاطفی و هیجانی، برخورداری از خلق مثبت و شاد می باشد و جزء اجتماعی بیانگر گسترش روابط با دیگران و به دنبال آن افزایش حمایت اجتماعی است (کرمی، ۱۳۹۶).

۱- شادکامی یکی از مقوله های مهم در زندگی انسان است و بر سلامت روان و ارتقاء کیفیت زندگی او نقش قابل توجهی دارد. با توجه به تعاریفی که از شادکامی ارائه شد و اجزاء تشکیل دهنده آن می توان از کاربردها و مدل های کاربردی استخراج شده از نظریه های گوناگون برای پرورش شادکامی بهره برد (نگارنده).

۲- تئوری انتخاب<sup>۲</sup> که توسط ویلیام گلاسر<sup>۴</sup> مطرح شد، بر روان شناسی کنترل درونی تأکید دارد، برخلاف روان شناسی سنتی که نگرش آن کنترل بیرونی است، این نظریه معتقد است ریشه و راهکار بسیاری از مشکلات در اصلاح رفتارها و انتخاب هایی است که ناشی از انگیزه های درونی فرد است (نگارنده). در تئوری انتخاب بر پنج نیاز اساسی انسان (بقاء، عشق و احساس تعلق، قدرت، آزادی و تفریح)، تأکید شده است که انگیزش تمام رفتارهای انسانها از آن نشأت می گیرد. این نیازها درونی، جهان شمول، و دارای همخوانی با هم می باشند و اعتقاد بر این است که ما برانگیخته می شویم تا از طریق بنیان نهادن دنیای کیفی ویژه خودمان به ارضای نیازها بپردازیم. دنیای کیفی در برگیرنده انسانهای مورد علاقه، عقاید و خواسته هایمان است. انجام دادن یعنی تمام آن رفتارهایی که از ما سر می زند و معمولاً این انجام دادن ها هدفمند می باشند. در هر صورت وقتی تفاوت ادراک شده ای میان آنچه که بدست آوریم و آنچه که می خواهیم، وجود داشت، تلاش می کنیم تا با نزدیکتر شدن به ارضای نیازهایمان و رسیدن به خواسته هایمان این ناکامی را به حداقل برسانیم یا حذف کنیم. (وحیدی، شاه جوان، ۱۳۹۴).

۳- مفاهیم تئوری انتخاب می تواند یکی از کاربردی ترین آموزه هایی باشد که متضمن سلامت روان، بهبود و ارتقاء کیفیت در همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسانها است. جامعه برای تضمین سلامت و مرتفع نمودن بسیاری از مشکلات و معضلات در ابعاد اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی به وجود شهروندانی نیازمند است که از بالاترین سطح رضایتمندی از زندگی و شادکامی برخوردارند چرا که این افراد در مواجهه با تهدیدهای بالقوه که بیشتر سبب تحریک احساسات منفی و کاهش کیفیت زندگی می شوند عکس العمل های شناختی - هیجانی مثبت دارند. نگرش این افراد با روحیه انعطاف پذیری بالا میزان آسیب پذیری و صدمات ناشی از چنین تهدیدهایی را در خانواده و جامعه به حداقل می رساند (نگارنده). تحقیقات تجربی تأیید می کند که شناخت کافی، هدف گذاری آگاهانه، برنامه ریزی صحیح که در تئوری انتخاب آموزش داده می شود به نتایج مثبتی می انجامد، منجر به افزایش شادکامی و رضایتمندی افراد می شود و اضطراب آنها را به حداقل می رساند (صالحی تبار، ۱۳۹۷). احساس خوب مفید بودن و روحیه انعطاف پذیری نیز در این افراد تقویت می شود (نگارنده).

۴- در راستای تحقیق حاضر سایر یافته های پژوهشی در فضاهای مشابه مورد توجه قرار گرفت. یعقوبی، فیض آبادی و اکبری (۱۳۹۴)، در بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب بر سازگاری تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی مشهود به این نتیجه دست

1 Plato

2 Happiness

3 choice Theory

4 William Glaser

یافتند که آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب در افزایش سازگاری تحصیلی دانشجویان تأثیر معنی‌داری دارد. یافته‌های علیزاده فرد و مه‌پویا (۱۳۹۶)، در تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر راهبردهای شناختی-یادگیری دانشجویان کارشناسی شهر تهران نشان داد که آموزش تئوری انتخاب به طور مؤثری موجب افزایش استفاده از راهبردهای شناختی عمیق‌تر و در نتیجه بهبود فرایند یادگیری خواهد شد. امینی‌منش و همکاران (۱۳۹۹)، به بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی با رویکرد تئوری انتخاب بر افزایش کیفیت زندگی زنان با اختلال پر خوری افراطی پرداختند به این نتیجه رسیدند که مداخله آموزش سبک زندگی با رویکرد تئوری انتخاب باعث بهبود کیفیت زندگی زنان با اختلال پر خوری افراطی شد. تحقیقات صاحبی و همکاران (۱۳۹۸)، در تعیین اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر مسئولیت‌پذیری و امیدواری دانشجویان دختر نشان داد آموزش نظریه انتخاب با افزایش روابط مثبت، افزایش مسئولیت‌پذیری و شیوه‌های صحیح ارضاء نیازهای اساسی انسان منجر به امید و مسئولیت‌پذیری بیشتر می‌شود. نتایج تحقیق جعفری (۱۳۹۳)، نشان داد که رابطه معنی‌داری بین متغیرهای تعهد سازمانی و شادکامی به طور کلی و بالاخص بین احساس خوشی و احساس کارآمدی و تعهد سازمانی وجود دارد. خالصی (۱۳۹۸)، در تحقیقی که با عنوان اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر کیفیت زندگی، تاب‌آوری و شادکامی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد انجام داد به این نتیجه رسید که آموزش واقعیت‌درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب موجب افزایش کیفیت زندگی، تاب‌آوری و شادکامی دانشجویان می‌شود. کشاورز و همکاران (۱۳۹۷)، به بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان دانش‌آموزان ناحیه ۲ شیراز پرداختند به این نتیجه دست یافتند که بین شادکامی و سلامت روان دانش‌آموزان رابطه معنادار وجود دارد و شادکامی توانایی پیش‌بینی سلامت روان دانش‌آموزان را دارد. نتایج تحقیق گل محمدیان (۱۳۹۲)، در بررسی رابطه ابعاد هوش فرهنگی و شادکامی در دانشجویان پیام نور اسلام‌آباد، نشان داد که بین ابعاد هوش فرهنگی و شادکامی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. علیزاده فرد و همکاران (۱۳۹۲)، پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر خودکارآمدی دانشجویان شهر تهران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش تئوری انتخاب تأثیر معناداری بر افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان دارد.

۵- با وجود دامنه تحقیقات گسترده در اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر جنبه‌های مختلف در حیطه‌های گوناگون تاکنون تحقیقی در این زمینه در واحد دانشگاهی مورد نظر (دانشگاه یادگار امام (ره)-شهرری)، صورت نگرفته است. لذا سعی بر آن شد تا اثرات آموزش این نظریه بر یکی از متغیرهای بسیار کارآمد و حیاتی دانشجویان مورد توجه و بررسی قرار گیرد. در تحقیق حاضر هدف بررسی تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر شادکامی دانشجویان بود. فرضیه‌ای که مطرح شد تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر شادکامی دانشجویان بود. با توجه به مطالب در این پژوهش سعی شد تا به این سؤال پاسخ داده شود که آیا آموزش مفاهیم تئوری انتخاب بر شادکامی دانشجویان مؤثر است؟

## روش

روش پژوهش کمی و از نوع شبه‌آزمایشی بود و از طرح آزمایشی پیش‌آزمون... پس‌آزمون استفاده شد. جامعه آماری پژوهش دانشجویان مقطع کارشناسی رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره)-شهر ری سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. از جامعه مذکور ۲۵ نفر (۲۴ زن، ۱ مرد)، بعنوان نمونه انتخاب گردیده و مورد بررسی قرار گرفتند. شیوه جمع‌آوری اطلاعات بصورت غیرتصادفی و از نوع در دسترس بود. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه بود، که بدلیل شیوع بیماری کرونا و عدم دسترسی حضوری به دانشجویان پرسشنامه در سایت اول‌فرم بارگذاری گردید و لینک پرسشنامه در گروهی که برای پایش دانشجویان ایجاد گردید در اختیار ایشان قرار گرفت. همینطور جدول برنامه آموزش مفاهیم تئوری انتخاب طی بازه زمانی در نظر گرفته شده در گروه قرار داده شد که بر اساس آن آموزش صورت گرفت.

دوره آموزش: این دوره با تکیه بر مفاهیم تئوری انتخاب ویلیام گلاسر تدوین و به اجرا درآمد. در ابتدا آزمودنی‌ها توسط آزمون شادکامی مورد سنجش اولیه قرار گرفتند. پس از آن به مدت دو هفته طی ۷ جلسه آموزش انجام گرفت، لازم به ذکر است بدلیل شیوع بیماری کرونا و تعطیلی مراکز آموزشی تمامی محتوای جلسات به صورت مجازی در گروهی که برای آموزش ایجاد گردیده بود و در قالب فایل‌هایی که بصورت صوت، تصویر و فیلم تهیه شده بود، به آزمودنی‌ها ارائه گردید. در پایان آموزش آزمودنی‌ها

یکبار دیگر توسط آزمون شادکامی مورد پایش قرار گرفتند. جدول ۱ محتوای تدریس شده در ۷ جلسه را بطور خلاصه نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱ - برنامه آموزش مفاهیم تئوری انتخاب به تفکیک هر جلسه

جلسه	شرح
اول	اجرای آزمون شادکامی
دوم	بیان هدف، معرفی تاریخچه تئوری انتخاب
سوم	معرفی پنج نیاز اساسی
چهارم	معرفی دنیای مطلوب (جهان واقعی، جهان مطلوب)، تعریف سیستم ادراکی
پنجم	رفتار کلی (فکر، عمل، احساس، فیزیولوژی)، معرفی ماشین رفتار
ششم	جمع بندی مطالب و پاسخ به سؤالات دانشجویان
هفتم	قرار دادن لینک آزمون و اجرای مجدد آزمون

پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۵</sup> دارای ۲۹ ماده است و ۵ حیطه رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگیل<sup>۶</sup> وهیلز<sup>۷</sup> از شادکامی است، (آنها به منظور ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه ای دارای سه بخش مهم دانسته اند) فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی)، این آزمون در سال (۱۹۸۹)، توسط آرگیل وهیلز براساس پرسشنامه افسردگی بک<sup>۸</sup> (۱۹۷۶)، ساخته شده است، مانند آزمون افسردگی بک هر گویه پرسشنامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آنها را انتخاب نماید. آرگیل وهیلز پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند. این آزمون شامل ۲۹ عبارت چهار گزینه ای است که نمره گذاری گزینه‌های هر عبارت به ترتیب عبارت است از، الف: ۰- ب: ۱- ج: ۲- د: ۳ بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که مؤید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است.

داده‌های پژوهش در دو قسمت آمار توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی برای توصیف متغیرهای جنسیت و سن از جدول‌های توزیع فراوانی، توزیع فراوانی تجمعی و نمودار هیستوگرام استفاده گردید. در آمار استنباطی برای آزمون فرضیه پژوهش از آزمون t همبسته با بهره گیری از نرم افزار spss25 استفاده شد.

یافته ها:

جدول شماره ۲ - توزیع فراوانی جنسیت و سن

		Gender	Age
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		1.04	1.76
Median		1.00	2.00
Mode		1	1
Sum		26	44

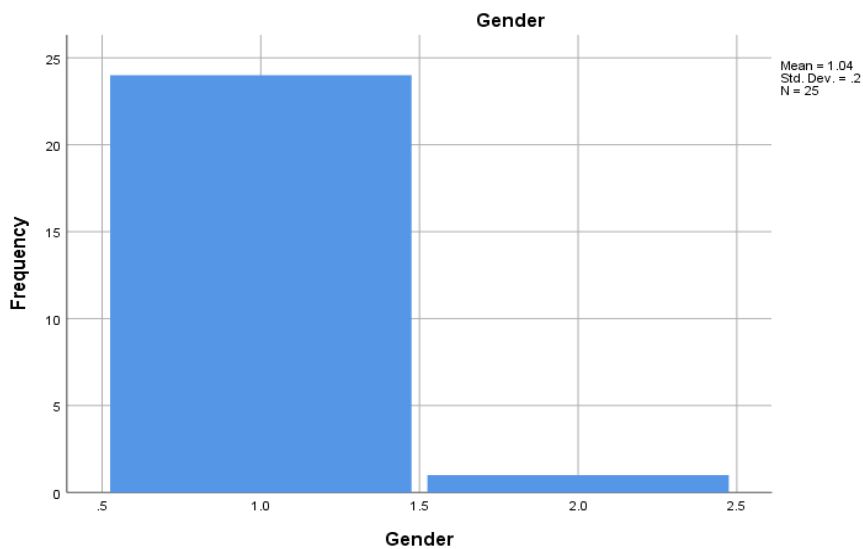
\*در جدول شماره ۲ توزیع فراوانی برای متغیرهای جنسیت و سن نشان داده شده است.

جدول شماره ۳ - توزیع فراوانی تجمعی جنسیت

Gender					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	woman	24	96.0	96.0	96.0
	man	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

\*در جدول شماره ۳ توزیع فراوانی تجمعی برای متغیر جنسیت نشان داده شده است.

نمودار ۱ - نمودار فراوانی هیستوگرام جنسیت



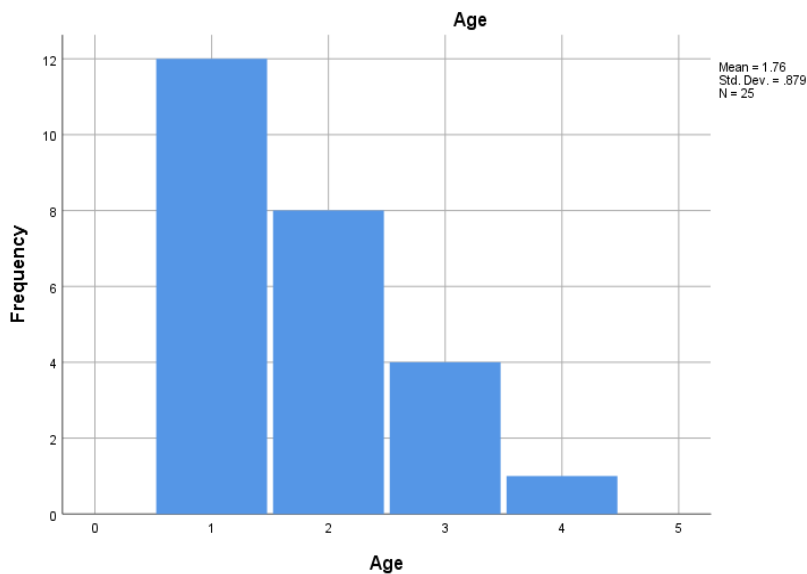
\*در نمودار شماره ۱، نمودار هیستوگرام متغیر جنسیت را نشان می‌دهد در محور افقی متغیر جنسیت و در محور عمودی فراوانی نشان داده شده است.

جدول شماره ۴- توزیع فراوانی تجمعی سن

		Age			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-30	12	48.0	48.0	48.0
	31-40	8	32.0	32.0	80.0
	41-50	4	16.0	16.0	96.0
	51-60	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

\*در جدول شماره ۴ توزیع فراوانی تجمعی برای متغیر سن نشان داده شده است.

نمودار ۲- نمودار فراوانی هیستوگرام سن



\*در نمودار شماره ۲، نمودار هیستوگرام متغیر سن را نشان می‌دهد در محور افقی متغیر سن و در محور عمودی فراوانی نشان داده شده است.

جدول شماره ۵- توزیع فراوانی در آزمون های شادکامی

Statistics			
		شادکامی 1	شادکامی 2
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		46.4000	53.2000
Std. Error of Mean		2.57811	2.23681
Median		44.0000	53.0000
Mode		34.00 <sup>a</sup>	56.00
Std. Deviation		12.89057	11.18407
Variance		166.167	125.083
Skewness		.324	-.380
Std. Error of Skewness		.464	.464
Kurtosis		.219	.742

Std. Error of Kurtosis	.902	.902
Range	56.00	51.00
Minimum	21.00	26.00
Maximum	77.00	77.00
Sum	1160.00	1330.00

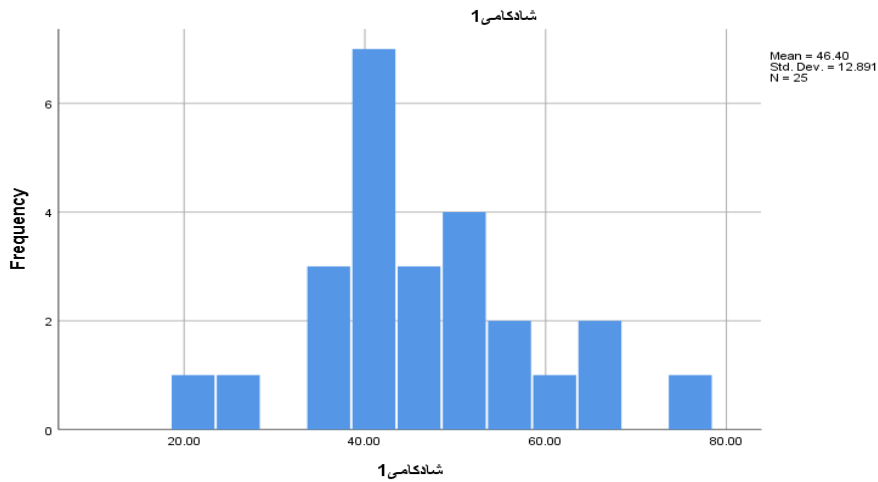
\*در جدول شماره ۵ شاخص های آمار توصیفی (میانگین، میانه، مد، انحراف معیار، واریانس) برای هر دو شرایط قبل و بعد از آزمون ارائه شده است.

جدول شماره ۶- توزیع فراوانی تجمعی شادکامی (پیش از آموزش)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21.00	1	4.0	4.0	4.0
	26.00	1	4.0	4.0	8.0
	34.00	3	12.0	12.0	20.0
	39.00	3	12.0	12.0	32.0
	40.00	2	8.0	8.0	40.0
	42.00	1	4.0	4.0	44.0
	43.00	1	4.0	4.0	48.0
	44.00	1	4.0	4.0	52.0
	48.00	2	8.0	8.0	60.0
	51.00	1	4.0	4.0	64.0
	52.00	1	4.0	4.0	68.0
	53.00	2	8.0	8.0	76.0
	55.00	1	4.0	4.0	80.0
	57.00	1	4.0	4.0	84.0
	60.00	1	4.0	4.0	88.0
	65.00	1	4.0	4.0	92.0
66.00	1	4.0	4.0	96.0	
77.00	1	4.0	4.0	100.0	
Total	25	100.0	100.0		

\*در جدول شماره ۶ توزیع فراوانی تجمعی برای متغیر شادکامی پیش از آموزش نشان داده شده است.

## نمودار شماره ۳-نمودار فراوانی هیستوگرام شادکامی (پیش از آموزش)



\*در نمودار شماره ۳، نمودار هیستوگرام متغیر شادکامی پیش از آموزش را نشان می دهد در محور افقی متغیر شادکامی و در محور عمودی فراوانی نشان داده شده است.

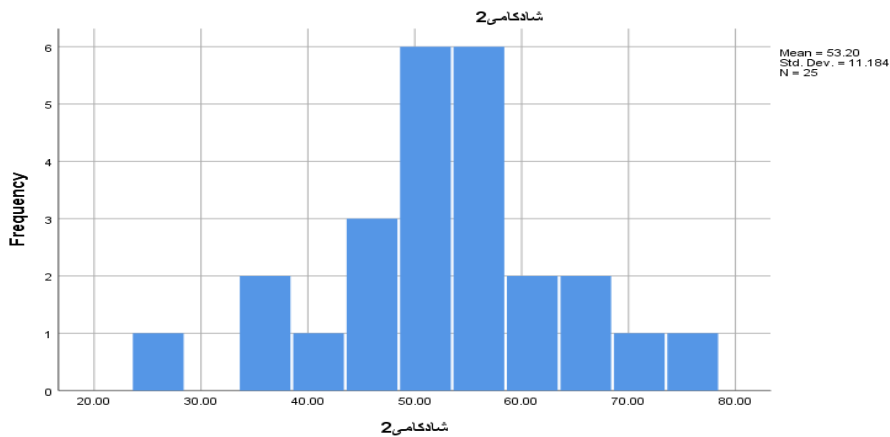
## جدول شماره ۷- توزیع فراوانی تجمعی شادکامی ۲ (پس از آموزش)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26.00	1	4.0	4.0	4.0
	35.00	1	4.0	4.0	8.0
	36.00	1	4.0	4.0	12.0
	40.00	1	4.0	4.0	16.0
	46.00	1	4.0	4.0	20.0
	48.00	2	8.0	8.0	28.0
	50.00	1	4.0	4.0	32.0
	51.00	1	4.0	4.0	36.0
	52.00	2	8.0	8.0	44.0
	53.00	2	8.0	8.0	52.0
	55.00	1	4.0	4.0	56.0
	56.00	3	12.0	12.0	68.0
	58.00	2	8.0	8.0	76.0
	63.00	2	8.0	8.0	84.0
	64.00	1	4.0	4.0	88.0
	65.00	1	4.0	4.0	92.0
	69.00	1	4.0	4.0	96.0
77.00	1	4.0	4.0	100.0	
Total	25	100.0	100.0		

\*در جدول شماره ۷ توزیع فراوانی تجمعی برای متغیر شادکامی پس از آموزش نشان داده شده است.



نمودار شماره ۴- نمودار فراوانی هیستوگرام شادکامی ۲ (پس از آموزش)



\* در نمودار شماره ۴، نمودار هیستوگرام متغیر شادکامی پس از آموزش را نشان می دهد در محور افقی متغیر شادکامی و در محور عمودی فراوانی نشان داده شده است.

جدول شماره ۸- آمار نمونه های دوگانه

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	شادکامی 1	46.4000	25	12.89057	2.57811
	شادکامی 2	53.2000	25	11.18407	2.23681

\* در جدول شماره ۸، شاخص های آمار توصیفی شامل میانگین، تعداد مجموعه ها، انحراف معیار و خطای معیار میانگین

برای هر دو شرایط قبل و بعد از آزمون ارائه شده است. آزمون شادکامی در مراحل پیش و پس از آموزش نشان می دهد که میانگین شادکامی در دانشجویان قبل از آموزش ۴۶،۴ بوده است و بعد از شرکت در دوره آموزش ۵۳،۲ شده است.

جدول شماره ۹- همبستگی نمونه های دوگانه

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	شادکامی 1 & شادکامی 2	25	.571	.003

\* با توجه به جدول شماره ۹ همبستگی بین مراحل پیش از آموزش و پس از آموزش ۵۷۱ می باشد. نتیجه می گیریم همبستگی بین مراحل پیش و پس از آموزش وجود دارد.

جدول شماره ۱۰- آموزش تئوری انتخاب با شادکامی

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	شادکامی 1 -شادکامی 2	-6.80000	11.24722	2.24944	11.44263	-2.15737	-3.023	24	.006

طبق فرضیه اصلی: آموزش مفاهیم تئوری انتخاب می‌تواند بر شادکامی دانشجویان در دوران کرونا تأثیر بگذارد. در نتیجه جدول ۱۰ سطح معناداری بدست آمده برابر با ۰.۰۶ است، که کوچکتر از سطح معناداری ۰.۰۱ است؛ لذا فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید می‌گردد، در نتیجه با احتمال ۹۹ درصد رابطه معنادار است.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر شادکامی دانشجویان در دوران کرونا انجام شد، نتایج تحلیل داده در جدول شماره ۱۰، نشان داد که آموزش تئوری انتخاب در ایجاد و ارتقاء سطح شادکامی در دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری دارد. در واقع با آموزش مفاهیم انتخاب می‌توان میزان شادکامی دانشجویان را ارتقاء بخشید. چرا که این تئوری نشان می‌دهد ما می‌توانیم روی انتخاب‌های خود تأثیرگذار باشیم و مسیری در زندگی انتخاب کنیم که خودمان در نظر داشته‌ایم. ضمناً یکی از نیازهای اصلی در تئوری انتخاب نیاز به تفریح است که پرداختن به این نیاز می‌تواند سطح شادی و رضایت از خود در اصل، شادکامی را افزایش دهد.

بررسی و مقایسه نتایج پژوهش حاضر با نتایج حاصل از پژوهش‌های مشابه که به بررسی تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر مؤلفه‌های مدنظر در جامعه‌های آماری گوناگون پرداختند، مؤید همسویی و همخوانی نتایج این پژوهش‌ها (مثبت و معنادار شدن آموزش تئوری انتخاب) با نتایج حاصل در پژوهش حاضر است. تحقیقات کاظمی مجرد و همکاران (۱۳۹۳)، با عنوان اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر میزان کیفیت زندگی و شادکامی ترک‌کنندگان مواد مخدر نشان داد آموزش نظریه انتخاب موجب افزایش سطح کیفیت زندگی افراد گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون شده است. مهدوی نسب و رحیم زادگان (۱۳۹۸)، در بررسی اثر بخشی آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی و شادکامی دانشجویان به این نتیجه رسیدند که اثر آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی و شادکامی معنی‌دار بوده است. خزان (۱۳۹۴)، در تحقیق خود با عنوان اثربخشی آموزش مفاهیم واقعیت‌درمانی بر شادکامی مردان سالمند، به این نتیجه دست یافت که واقعیت‌درمانی، به صورت معنی‌دار موجب افزایش شادکامی سالمندان می‌شود.

در تحقیقی که رسولی جزئی و عارفی (۱۳۹۵)، انجام دادند با عنوان تأثیر واقعیت‌درمانی گروهی بر شادکامی مادران دارای کودکان اختلال یادگیری نتایج حاکی از آن بود که آموزش واقعیت‌درمانی بر شادکامی مادران دارای کودکان اختلالات یادگیری در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تأثیر معنادار داشت. شیشه فر، کاظمی و پزشکی (۱۳۹۶)، که به بررسی اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانی بر شادکامی و مسئولیت‌پذیری مادران کودکان در خودمانده پرداختند به این نتیجه رسیدند که آموزش واقعیت‌درمانی به عنوان روشی مؤثر در افزایش شادکامی و مسئولیت‌پذیری مادران کودکان در خودمانده در مداخله‌های درمانی و بالینی است. باید اذعان کرد توجه و پرداختن به کسب تجربه‌های مثبت و سازنده برای دستیابی به رضایتمندی و شادکامی در زندگی از اهداف مهم انسان است که برای رسیدن به آن دائم در تلاش است.

شادکامی، شامل حالت خوشحالی یا سرور (هیجان‌ات مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عواطف منفی) است. امروزه شادکامی یک حق طبیعی و یک اجبار دیده می‌شود. روان‌شناسان شادکامی را ناشی از حوادث مثبت متوالی زندگی، احساس مهارت بر حوادث خوب و بد زندگی، یافتن معنای زندگی، کنترل احساس و تجارب بیرونی و درگیر شدن کامل در جزئیات خوب و بد زندگی می‌دانند (مهدوی نسب و رحیم زادگان، ۱۳۹۸).

تئوری انتخاب، روان‌شناسی کنترل درونی است و توضیح می‌دهد که چرا و چگونه دست به انتخابی می‌زنیم که مسیر زندگی ما را تغییر می‌دهد (رسولی جزئی و عارفی ۱۳۹۵). با یادگیری تئوری انتخاب می‌آموزیم که این ما هستیم که رفتار خود را انتخاب می‌کنیم. با این آموزه دیگر خود را قربانی نیروها و افراد بیرونی ندانسته و می‌توانیم به سمت یک نگرش بسیار قدرتمند به جهان هستی حرکت کنیم. گلاسر این نگرش را با داشتن یک زندگی تحت کنترل خود، مرتبط می‌داند (کاظمی مجرد و همکاران، ۱۳۹۳).

یافته‌های پژوهش حاضر که در مدت زمان کوتاهی اثر آموزه‌های تئوری انتخاب بر شادکامی دانشجویان را مورد بررسی قرار داد، روند تغییرات را در نگرش و برداشت دانشجویان از انتخاب‌ها و عملکردهایشان نشان داد. دانشجویان دریافته‌اند بیش از هر

کنترل و نیرویی که در دنیای پیرامونشان وجود دارد، می‌توانند بر شکل‌گیری و دستیابی به اهدافشان اثرگذار باشند، با داشتن خلقی شاد و باورهای مثبت نسبت به زندگی، دنیای مطلوب خود را خلق کنند و بدین ترتیب با ارتقاء سطح کیفیت زندگی فردی و اجتماعی از نشاط و شادکامی بیشتری بهره‌مند شوند. آموزه‌های تئوری انتخاب با توجه به فضای جهان کنونی تعریف و تدوین شده‌اند و می‌توانند تأثیرات چشمگیری بر بهداشت روانی در زندگی افراد داشته باشند، پیشنهاد می‌شود، اصول این نظریه معاصر بعنوان سرفصل‌های اصلی آموزش که بسیار کاربردی است، نه تنها در محیط‌های آموزش دانشگاهی بلکه بعنوان یک ضرورت در سایر سازمان‌ها و نهادها و حتی در فضای گسترده‌تر چون رسانه‌ها به معرفی و آموزش آن‌ها پرداخته شود.

## منابع و مراجع

- [۱] امینی منش؛ سجاد، نظیری؛ قاسم، انتظاری میبیدی؛ محمدرضا، محمدی؛ مسعود. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش سبک زندگی با رویکرد تئوری انتخاب بر افزایش کیفیت زندگی زنان با اختلال پرخوری افراطی مراکز خدمات سلامت شهر اردکان نشریه روان پرستاری، سال هشتم شماره ۱ (فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۹)، صص ۸۱-۷۲.
- [۲] جعفری؛ بهاره. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر شادکامی بر عملکرد مدیران، اولین کنفرانس بین المللی مدیریت، اقتصاد، حسابداری و علوم تربیتی مازندران- ساری، صص ۱۵-۱.
- [۳] خالصی؛ آر.ش. (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر کیفیت زندگی، تاب آوری و شادکامی دانشجویان، ششمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی و فرهنگی، اصفهان، صص ۲۶-۱.
- [۴] خزان، کاظم. (۱۳۹۴). پایان نامه کارشناسی ارشد، اثربخشی آموزش مفاهیم واقعیت درمانی بر شادکامی مردان سالمند، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، گروه مشاوره، صص ۹۶-۱.
- [۵] رسولی جزی؛ فاطمه، عارفی، مؤگان. (۱۳۹۵). تأثیر واقعیت درمانی گروهی بر شادکامی مادران دارای کودکان اختلال یادگیری ۷ تا ۱۱ ساله شهرستان پیربکران اصفهان، دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری و آسیب های اجتماعی ایران، تهران، صص ۲۰-۱.
- [۶] شیشه فر؛ سپیده، کاظمی؛ فرنگیس، پزشکی؛ شهلا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر شادکامی و مسئولیت پذیری مادران کودکان در خودمانده، فصلنامه روان شناسی افراد استثنایی دانشگاه علامه طباطبائی، دوره هفتم، شماره ۲۷، صص ۷۷-۵۳.
- [۷] صاحبی؛ علی، یداللهی صابر؛ فاطمه، ابراهیمی؛ محمد اسماعیل، زمانی؛ نرگس. (۱۳۹۸). تعیین اثر بخشی آموزش تئوری انتخاب بر مسئولیت پذیری و امیدواری دانشجویان دختر مستقر در خوابگاه دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان سال تحصیلی ۹۶-۹۵، دو فصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی، سال هشتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، صص ۱۷۴-۱۶۵.
- [۸] صالحی تبار، روح اله. (۱۳۹۷). پایان نامه کارشناسی ارشد، تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر مسئولیت پذیری دانش آموزان دوره متوسطه دوم منطقه سردرود، دانشگاه پیام نور استان همدان واحد کبودرآهنگ، گروه روان شناسی، صص ۸۹-۱.
- [۹] علیزاده فرد؛ سوسن، مه پویا؛ رضا. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر راهبردهای شناختی یادگیری دانشجویان کارشناسی شهر تهران، فصلنامه مطالعات روان شناسی تربیتی، شماره ۲۷، صص ۱۶۰-۱۸۰.
- [۱۰] علیزاده فرد؛ سوسن، خطیب کاشانی؛ سندس، تدریس تبریزی؛ معصومه. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر خودکارآمدی دانشجویان شهر تهران، صص ۱۱۷-۱۱۱.
- [۱۱] کاظمی مجرد؛ ملیحه، بحرینیان؛ عبدالمجید، محمدی آریا؛ علیرضا. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر میزان کیفیت زندگی و شادکامی ترک کنندگان مواد مخدر، فصلنامه علمی - پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، سال دوم، شماره ۲، صص ۱۷۴-۱۶۵.
- [۱۲] کرمی، عرفانه. (۱۳۹۶). پایان نامه کارشناسی ارشد، ساخت و رواسازی مقیاس شادکامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، گروه روان شناسی، صص ۷۶-۱.
- [۱۳] کشاورز؛ محمد، مجبوب؛ راضیه، مرادی؛ محبوبه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه شادکامی با سلامت روان دانش آموزان دوره دوم متوسطه ناحیه ۲ شیراز، همایش ملی اختلالات یادگیری و مسائل روان شناختی دانش آموزان، صص ۷۰-۶۲.
- [۱۴] گل محمدیان؛ فریبا. (۱۳۹۲). رابطه ابعاد هوش فرهنگی و شادکامی دانشجویان پیام نور واحد اسلام آباد غرب، دومین کنگره روان شناسی اجتماعی ایران، صص ۱۱۰-۱۰۶.
- [۱۵] مهدوی نسب؛ خدیجه، رحیم زادگان؛ شیوا. (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی و شادکامی بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، ۵مین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روان شناسی ایران، صص ۱۳-۱.
- [۱۶] وحیدی؛ زهرا، شاه جوان؛ محبوبه. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش تربیت اخلاقی بر اساس تئوری انتخاب گلاسر بر کاهش بحران هویت دانش آموزان دختر هنرستان های شهر اصفهان، کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، صص ۷-۱.
- [۱۷] یعقوبی فیض آبادی؛ ذوالفقار، اکبری؛ احمد. (۱۳۹۴). بررسی تاثیر آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب بر سازگاری تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی مشهد، سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری، تهران، صص ۱۹-۱.