



eISSN: 2322-1445
Volume 11, Issue 3, Autumn 2025

Sociology of Education

Designing an Educational Package of Self-Awareness towards Individual Capabilities and Self-Acceptance based on Choice Theory and Its Effectiveness on Students' Academic Satisfaction

Nahid Kazemi Najafabadi¹, Afsaneh Boostan^{2*}, Nooshin Pordelan³

1. Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.
 2. Department of Family Counseling, Ro.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
 3. Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.
- ❖ **Corresponding Author Email:** dr.afsanehboostan@gmail.com

Research Paper	Abstract
Receive: 2025/04/07 Accept: 2025/07/24 Published: 2025/09/08 Keywords: Educational Package of Self-Awareness, Individual Capabilities, Self-Acceptance, Choice Theory, Academic Satisfaction, Students. Article Cite: Kazemi Najafabadi N, Boostan A, Pordelan N. (2025). Designing an Educational Package of Self-Awareness towards Individual Capabilities and Self-Acceptance based on Choice Theory and Its Effectiveness on Students' Academic Satisfaction. <i>Sociology of Education</i>, 11(3): 1-15.	Purpose: The aim of this study was designing an educational package of self-awareness towards individual capabilities and self-acceptance based on choice theory and its effectiveness on students' academic satisfaction. Methodology: This study was a mixed exploratory study. The research population in the first part of the qualitative stage was research related to the research area, which 19 research were selected as a sample, and in the second part of the qualitative stage were 16 experts were selected using purposive sampling method to determine the psychometric indicators of the educational package. The research population in the quantitative stage was female high school students of Tehran city in the 2023-4 academic years, which 40 students were selected as a sample using a staged cluster sampling method and randomly assigned to two experimental and control groups. The research tool in the qualitative part was note-taking of research and the level of agreement of experts with the indicators of the educational package, and in the quantitative part was academic satisfaction questionnaire (Lent et al., 2017). The data of this research were analyzed in the qualitative part by the content analysis method in MAXQDA-2018 software and in the quantitative part by analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post-hoc test methods in SPSS-24 software. Findings: The qualitative findings showed that the educational package of self-awareness towards individual capabilities and self-acceptance based on choice theory was designed for 8 sessions of 60-minute with six main categories and the reliability of the educational package were confirmed. Also, the quantitative findings showed that the educational package of self-awareness towards individual capabilities and self-acceptance based on choice theory increased all three components of students' academic satisfaction, including satisfaction from educational quality, satisfaction from learning and academic achievement, and satisfaction from assessment and academic achievement in the post-test stage, and the results were maintained in the follow-up stage ($P < 0.05$). Conclusion: According to the findings of this study, counselors and teachers can benefit from the aforementioned educational package to improve characteristics related to education.



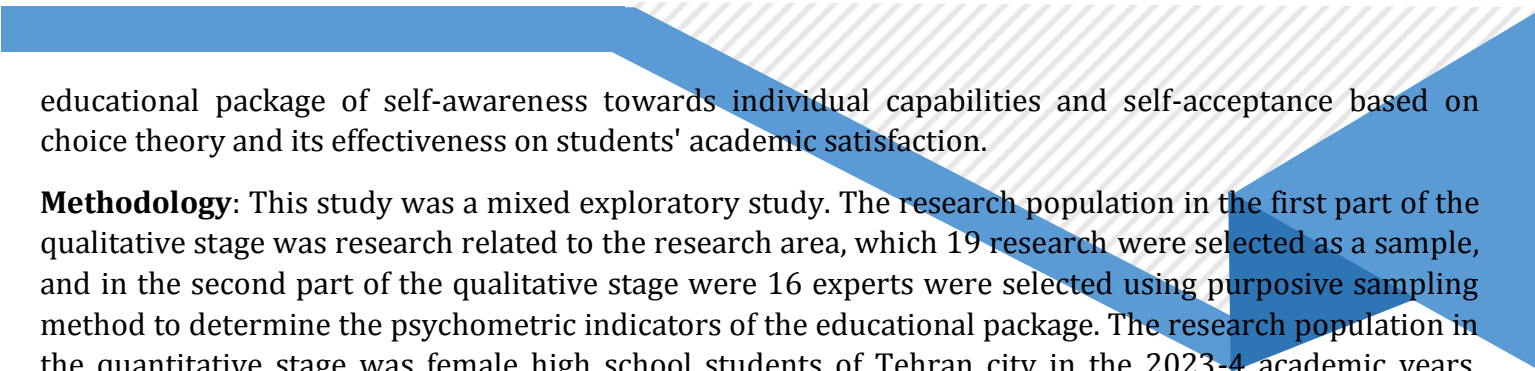
<https://doi.org/10.61838/kman.soe.11.3.13>



Creative Commons: CC BY 4.0

Detailed Abstract

Introduction: Self-awareness and self-acceptance have been considered as two key elements in psychology by researchers and psychologists, and these concepts help individuals to have a better understanding of personal capabilities and different situations in life (Huang et al., 2020). Self-awareness means recognizing one's internal and external characteristics, physical and emotional characteristics, thoughts and goals (Zhang et al., 2025). The construct of self-awareness toward individual capabilities and self-acceptance is the result of the development of cognitive structures and processes, as well as the emotions and feelings embedded in them, which are influenced by social interactions and interpersonal relationships from childhood to adulthood (Klussman et al., 2022). The aforementioned construct indicates how individuals recognize and accept their capabilities and weaknesses and how they gain control over their feelings, thoughts, motivations, and behaviors (Zimmermann et al., 2020). One of the important theories in the study of self-awareness is the choice theory. According to this theory, all behaviors of individuals are internally motivated and goal-oriented. When individuals fail to satisfy their needs, they choose a specific goal-directed behavior or action through which to fulfill their needs, and if they do not find effective methods to satisfy their needs, they resort to inefficient and ineffective behaviors (Genin & Kelly, 2019). Choice theory divides people into two groups of those with an internal locus of control (people who rely on their abilities and capabilities, consider themselves in control of their feelings, behaviors, and life circumstances, actively strive to change and improve themselves and their environment, and attribute their successes and failures to internal factors) and those with an external locus of control (people who do not consider themselves in control of life circumstances and events and attribute their life events to external factors such as luck, fate, and the power of others) (Naughton, 2019). Self-awareness education based on choice theory can affect various academic characteristics, including academic satisfaction. Academic satisfaction refers to a state or condition in which a learner loves certain aspects of the academic environment, likes this environment, has a positive perception of the quality of educational programs, and has a positive attitude towards academic subjects (Yang et al., 2024). Academic satisfaction is a construct that includes an individual's perception of educational programs, the necessary conditions for studying, and attention to teacher behaviors and guidance, which plays an important and effective role in academic achievement, and such individuals experience less academic stress and pressure (Banos et al., 2020). Academic satisfaction includes a combination of components and concepts such as self-confidence, satisfaction with curricula, educational and classes, satisfaction with the quality of teaching and course materials, satisfaction with extracurricular activities and job opportunities, satisfaction with the quality and provision of feedback, satisfaction with the amount of facilities and satisfaction with the quality, interactions and participation (Chico-Barba et al., 2023). One of the most important goals of any educational system is to achieve academic achievement and desirable educational performance, which various educational programs have been designed for this purpose, and one of the possible successful programs in this field could be the educational package of self-awareness towards individual capabilities and self-acceptance based on choice theory. As mentioned above, many educational programs design based on the choice theory and their effectiveness have been examined, but previous studies have paid less attention to the educational program of self-awareness towards individual capabilities and self-acceptance, which the researchers of the present study are seeking to fill this research gap and examine its effectiveness on one of the important educational variables, namely academic satisfaction. Academic satisfaction has an effective role in other educational variables, and self-awareness education can have an effect on it. Therefore, the aim of this study was designing an



educational package of self-awareness towards individual capabilities and self-acceptance based on choice theory and its effectiveness on students' academic satisfaction.

Methodology: This study was a mixed exploratory study. The research population in the first part of the qualitative stage was research related to the research area, which 19 research were selected as a sample, and in the second part of the qualitative stage were 16 experts were selected using purposive sampling method to determine the psychometric indicators of the educational package. The research population in the quantitative stage was female high school students of Tehran city in the 2023-4 academic years, which 40 students were selected as a sample using a staged cluster sampling method and randomly assigned to two experimental and control groups. The research tool in the qualitative part was note-taking of research and the level of agreement of experts with the indicators of the educational package, and in the quantitative part was academic satisfaction questionnaire (Lent et al., 2017). The data of this research were analyzed in the qualitative part by the content analysis method in MAXQDA-2018 software and in the quantitative part by analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post-hoc test methods in SPSS-24 software.

Findings: The qualitative findings showed that the educational package of self-awareness towards individual capabilities and self-acceptance based on choice theory was designed for 8 sessions of 60-minute with six main categories and the reliability of the educational package were confirmed. Also, the quantitative findings showed that the educational package of self-awareness towards individual capabilities and self-acceptance based on choice theory increased all three components of students' academic satisfaction, including satisfaction from educational quality, satisfaction from learning and academic achievement, and satisfaction from assessment and academic achievement in the post-test stage, and the results were maintained in the follow-up stage ($P < 0.05$).

Conclusion: Overall, the results of this study indicated the appropriate reliability of the educational package of self-awareness towards individual capabilities and self-acceptance based on choice theory and its effectiveness on students' academic satisfaction. As a result, counselors and teachers can benefit from the aforementioned educational package to improve characteristics related to education.





جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب و اثربخشی آن بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان

ناهید کاظمی نجف‌آبادی^۱؛ افسانه بوستان^{۲*}، نوشین پردلان^۳

۱. گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه مشاوره خانواده، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۳. گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۴. ایمیل نویسنده مسئول: dr.afsanehboostan@gmail.com

مقاله تحقیقاتی

چکیده

هدف: هدف این مطالعه طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب و اثربخشی آن بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان بود.

روش‌شناسی: این مطالعه آمیخته اکتشافی بود. جامعه پژوهش در بخش اول مرحله کیفی پژوهش‌های مرتبط با حیطه پژوهش بودند که تعداد ۱۹ پژوهش به‌عنوان نمونه انتخاب و در بخش دوم مرحله کیفی ۱۶ نفر از خبرگان بودند که برای تعیین شاخص‌های روانسنجی بسته آموزشی با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. جامعه پژوهش در بخش کمی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که ۴۰ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار پژوهش در بخش کیفی یادداشت‌برداری از پژوهش‌ها و میزان موافقت خبرگان با شاخص‌های بسته آموزشی و در بخش کمی پرسشنامه رضایت از تحصیل (لنت و همکاران، ۲۰۱۷) بود. داده‌های این پژوهش در بخش کیفی با روش تحلیل مضمون در نرم‌افزار SPSS-24 MAXQDA-2018 و در بخش کمی با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-24 تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌های بخش کیفی نشان داد که بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب برای ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای با شش مقوله اصلی شامل کسب مهارت خودآگاهی و هدف‌گذاری، برقراری ارتباط مناسب و موثر، پذیرش خویشتن و بهبود تصمیم‌گیری، تقویت قدرتمندی و مقابله با هیجان‌های منفی، تقویت آرام‌سازی و مقابله با احساس‌های ناخوشایند، افزایش رضایت‌مندی و تقویت بهزیستی ذهنی و تقویت توانمندی‌های فردی طراحی و اعتبار بسته آموزشی تایید شد. همچنین، یافته‌های بخش کمی نشان داد که بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب باعث افزایش هر سه مولفه رضایت از تحصیل دانش‌آموزان شامل رضایت از کیفیت آموزشی، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی در مرحله پس‌آزمون شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شد ($P < 0.05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های این مطالعه، مشاوران و دبیران می‌توانند از بسته آموزشی مذکور برای بهبود ویژگی‌های مرتبط با تحصیل بهره ببرند.

استناد مقاله:

کاظمی نجف‌آبادی ن، بوستان ا، پردلان ن. (۱۴۰۴). طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب و اثربخشی آن بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱۱(۳): ۱-۱۵.



مقدمه

خودآگاهی و پذیرش خویشتن به عنوان دو عنصر کلیدی در روانشناسی مورد توجه پژوهشگران و روانشناسان بودند و این مفاهیم به افراد کمک می‌کنند تا درک بهتری از توانمندی‌های شخصی و موقعیت‌های مختلف در زندگی داشته باشند (Huang et al., 2020). خودآگاهی به معنای شناخت ویژگی‌های درونی و بیرونی، خصوصیات ظاهری و ویژگی‌های عاطفی، افکار و اهداف فردی است. یعنی فرد از استعدادها، نقاط قوت و ضعف خویش آگاهی پیدا کند و بر اساس آن آگاهی، زندگی خویش را برنامه‌ریزی نماید (Zhang et al., 2025). مهارت خودآگاهی به توانمندی شناخت خود، خواسته‌ها، ترس‌ها، و انزجارها اشاره دارد و افراد خودآگاه نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خود بهتر احساس‌های خود را شناسایی، مهار و مدیریت می‌کنند، از نقاط قوت و ضعف خود آگاه می‌باشند و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش می‌دهند و خود را با وجود همه قوت‌ها و ضعف‌ها می‌پذیرند (Nerini et al., 2024). سازه خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خود حاصل رشد ساختارها و فرآیندهای شناختی و نیز عاطفه‌ها و احساس‌های تنیده در آنها محسوب می‌شود که از تعامل‌های اجتماعی و روابط بین فردی از دوران کودکی تا بزرگسالی تاثیر می‌پذیرد (Klussman et al., 2022). سازه مذکور نشان‌دهنده این است که افراد چگونه توانمندی‌ها و ضعف‌های خود را می‌شناسند و می‌پذیرند و چگونه بر احساس‌ها، اندیشه‌ها، انگیزه‌ها و رفتارهای خود تسلط می‌یابند (Zimmermann et al., 2020). وقتی خودآگاهی افراد افزایش پیدا می‌کند به درک عمیق‌تری از توانمندی‌های خود می‌رسند و به شناخت بهتری از خود، ویژگی‌ها، نیازها، خواسته‌ها، هدف‌ها و هیجان‌های مختلف خود دست می‌یابند، دیگران را بهتر درک می‌کنند و پیش‌بینی دقیق‌تری از رفتارها و رویدادها دارند. بنابراین، این افراد مشکل‌های کمتری را در روابط بین فردی و درون فردی تجربه می‌کنند و رفتارهای خود را بهتر کنترل و مدیریت می‌نمایند (London et al., 2022).

یکی از نظریه‌های مهم در بررسی خودآگاهی، نظریه انتخاب است. بر اساس این نظریه تمام رفتارهای افراد از درون برانگیخته می‌شوند و معطوف به هدف می‌باشند. هنگامی که افراد در ارضای نیازهای خود ناکام شوند، رفتار هدفمند یا عمل خاصی را انتخاب می‌کنند تا از طریق آن نیازهای خود را برآورده سازند و اگر روش‌های موثری برای ارضای نیازهای خود نیابند به رفتارهای ناکارآمد و ناموثر دست می‌زنند (Genin & Kelly, 2019). نظریه انتخاب به عنوان نظریه زیربنایی یک رویکرد جدید روان‌شناسی، توضیح می‌دهد که ما به عنوان یک انسان برای دستیابی به آنچه می‌خواهیم، چگونه دست به انتخاب و رفتار می‌زنیم (Carey, 2020). نظریه انتخاب افراد را به دو دسته دارای منبع کنترل درونی (افراد) که به توانمندی‌ها و توانایی‌های خود متکی هستند، خود را بر احساس‌ها، رفتارها و شرایط زندگی خود مسلط می‌دانند، در تغییر و اصلاح خود و محیط فعالانه می‌کوشند و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به عوامل درونی نسبت می‌دهند) و منبع کنترل بیرونی (افراد) که خود را بر شرایط و رویدادهای زندگی مسلط نمی‌دانند و حوادث زندگی خود را به عوامل بیرونی مانند شانس، سرنوشت و قدرت دیگران نسبت می‌دهند) تقسیم می‌کند (Naughton, 2019). طبق نظریه انتخاب، همه فعالیت‌های انجام‌شده را خود افراد انتخاب می‌کنند؛ به طوری که افراد به طور مستقیم همه افکار و فعالیت‌ها و به طور غیرمستقیم همه احساس‌ها و بخشی از وضعیت فیزیولوژیک بدن خود را انتخاب می‌کنند. به عبارت دیگر، حتی احساس‌های بد نیز نتیجه غیرمستقیم افکار و فعالیت‌های فرد است که آنها را با اراده و اختیار انجام داده یا انتخاب کرده است (McDowell & Klapes, 2020). نظریه انتخاب به جای تمرکز بر روان‌شناسی کنترل از بیرون یا کنترل بیرونی بر کنترل درونی تمرکز دارد. این نظریه بیان می‌کند که دیگران نمی‌توانند بر رفتار یک فرد کنترل کامل داشته باشند و تنها خود فرد است که انتخاب می‌کند، چه رفتاری را انجام دهد و چه رفتاری را انجام ندهد (Baker & Goodboy, 2018).

آموزش خودآگاهی مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند بر ویژگی‌های تحصیلی مختلف از جمله رضایت از تحصیل تاثیر بگذارد. رضایت تحصیلی به وضعیت یا شرایطی اطلاق می‌شود که در آن فراگیر به جنبه‌های خاصی از محیط تحصیلی عشق می‌ورزد، این محیط را دوست دارد، دارای درک مثبتی از کیفیت برنامه‌های آموزشی است و نگرش او نسبت به موضوع‌های درسی مثبت می‌باشد (Yang et al., 2024). رضایت از تحصیل سازه‌ای شامل ادراک فرد از برنامه‌های آموزشی، شرایط لازم برای مطالعه و توجه به رفتارها و راهنمایی‌های معلم است که نقش مهم و موثری در پیشرفت تحصیلی دارد و چنین افرادی کمتر استرس و فشار تحصیلی را تجربه می‌کنند (Banos et al., 2020). این سازه، سازه‌ای چندوجهی است که نه تنها در افزایش تعهد افراد در یادگیری مستمر موثر است، بلکه باعث بهبود عملکرد تحصیلی و دستیابی به دستاوردها و تجربه‌های تحصیلی مثبت می‌شود (Camarillo-Nava et al., 2023). رضایت از تحصیل مهم‌ترین عامل کیفیت یادگیری است که علاوه بر پیشرفت‌های شخصی باعث رشد، ارتقاء و پیشرفت نظام آموزشی می‌شود و

یکی از شاخص‌های مهم برای موفقیت نظام آموزشی محسوب می‌شود (Boileau et al., 2021). رضایت از تحصیل شامل ترکیبی از مولفه‌ها و مفاهیمی مانند اعتمادبه‌نفس، رضایت از برنامه‌های درسی، آموزشی و کلاس‌ها، رضایت از کیفیت تدریس و مواد درسی، رضایت از فعالیت‌های فوق‌برنامه و فرصت‌های شغلی، رضایت از کیفیت و ارائه بازخورد، رضایت از میزان تسهیلات و رضایت از کیفیت، تعاملات و مشارکت می‌باشد (Chico-Barba et al., 2023).

پژوهشی درباره آموزش خودآگاهی نسبت به توانمندی‌ها و پذیرش خود مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت از تحصیل یافت نشد، اما پژوهش‌هایی در این زمینه یافت شد. برای مثال Bonyadi et al (2025) ضمن پژوهشی درباره طراحی بسته آموزشی تئوری انتخاب و اثربخشی آن بر روی انگیزش و امید تحصیلی دانش‌آموزان پسر به این نتیجه رسیدند که محتوای این بسته آموزشی شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود که به صورت گروهی اجرا شد و نتایج حاکی از اثربخشی آن بر افزایش انگیزش تحصیلی و امید تحصیلی دانش‌آموزان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری بود. Hoseina & Sadipour (2024) ضمن پژوهشی درباره تدوین و اعتباریابی بسته آموزش انتخاب شغل مبتنی بر تئوری انتخاب برای دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که برای آن هشت جلسه شامل آشنایی کلی با تئوری انتخاب، آشنایی با پنج نیاز اساسی انسان، آشنایی با اصول ده‌گانه تئوری انتخاب (دو جلسه)، آشنایی با دنیای واقعی و مطلوب، آشنایی با منابع کنترل و مسئولیت‌پذیری، آشنایی با رفتار کلی و اجزای آن در تئوری انتخاب و آشنایی با سیستم ادراکی طراحی شد که شاخص روایی محتوایی و نسبت روایی محتوایی آنها بالاتر از ۰/۸۰ به دست آمد که حاکی از اعتبار این بسته آموزشی بود. Gravandnia et al (2024) ضمن پژوهشی درباره آموزش مسئولیت‌پذیری مبتنی بر نظریه انتخاب بر پایداری تحصیلی و کیفیت تجارب یادگیری دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که آموزش مسئولیت‌پذیری مبتنی بر نظریه انتخاب باعث افزایش پایداری تحصیلی و کیفیت تجارب یادگیری دانش‌آموزان شد. Arab Kalmari et al (2020) ضمن پژوهشی درباره آموزش مبانی تئوری انتخاب بر مسئولیت‌پذیری و اشتیاق به مدرسه در دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که آموزش تئوری انتخاب باعث بهبود مسئولیت‌پذیری و اشتیاق به مدرسه در دانش‌آموزان شد. Samadian et al (2019) ضمن پژوهشی درباره آموزش تئوری انتخاب بر خودکارآمدی، جهت‌گیری هدف و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دختر به این نتیجه رسیدند که آموزش تئوری انتخاب باعث افزایش خودکارآمدی، جهت‌گیری هدف و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دختر شد.

یکی از مهم‌ترین هدف‌های هر نظام آموزشی دستیابی به پیشرفت تحصیلی و عملکرد آموزشی مطلوب است که برنامه‌های آموزشی مختلفی برای این منظور طراحی شده و یکی از برنامه‌های احتمالی موفق در این زمینه می‌تواند بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب باشد. همان‌طور که در بالا ذکر شده برنامه‌های آموزشی بسیاری مبتنی بر نظریه انتخاب طراحی و اثربخشی آنها مورد بررسی قرار گرفتند، اما پژوهش‌های قبلی کمتر به برنامه آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خود توجه داشتند که پژوهشگران پژوهش حاضر به دنبال تکمیل این خلأ پژوهشی و بررسی اثربخشی آن بر یکی از متغیرهای مهم تحصیلی یعنی رضایت از تحصیل هستند. رضایت از تحصیل نقش موثری بر سایر متغیرهای تحصیلی دارد و آموزش خودآگاهی می‌تواند بر آن اثرگذار باشد. بنابراین، هدف این مطالعه طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب و اثربخشی آن بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان بود.

روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه آمیخته اکتشافی بود. جامعه پژوهش در بخش اول مرحله کیفی پژوهش‌های مرتبط با حیطه پژوهش بودند که تعداد ۱۹ پژوهش به عنوان نمونه انتخاب و در بخش دوم مرحله کیفی ۱۶ نفر از خبرگان بودند که برای تعیین شاخص‌های روانسنجی بسته آموزشی با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. در این پژوهش برای طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب، پژوهش‌های مرتبط در پایگاه‌های بین‌المللی مانند Science Direct، PubMed، Scopus، Elsevier، ERIC، Ovid و Web of Science و پایگاه‌های داخلی مانند SID، Medlib و Magiran با استفاده از واژه‌های خودآگاهی، توانمندی‌های فردی، پذیرش خویش و نظریه انتخاب جستجو شد. با توجه به بررسی پژوهش‌های مرتبط، در نهایت تعداد ۱۹ پژوهش برای طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب که لیست آنها در جدول ۱ گزارش شد.

جدول ۱. لیست پژوهش‌های مرتبط داخلی و خارجی برای طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب

ردیف	پژوهشگر	عنوان	سال پژوهش
۱	کاظمی و پویامنش	اثربخشی آموزش خویشتن‌داری بر مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان مدرسه شبانه‌روزی فاطمیه قزوین	۱۳۹۶
۲	شفیعی	تأثیر آموزش خویشتن‌داری به شیوه فلسفه برای کودکان بر خودکنترلی دانش‌آموزان	۱۳۹۸
۳	دهستانی اردکانی	اثربخشی آموزش خویشتن‌داری بر جو روانی اجتماعی و معرفت‌شناختی شخصی دانش‌آموزان	۱۴۰۰
۴	شکیبایی	اثربخشی آموزش گروهی مهارت خویشتن‌پنداری و خودآگاهی بر خودکارآمدی تحصیلی و تصمیم‌گیری مسیر شغلی دانش‌آموزان	۱۳۹۶
۵	امیری و همکاران	طراحی و اعتباریابی بسته آموزشی مدیریت رفتار مبتنی بر تئوری انتخاب برای والدین و دانش‌آموزان	۱۴۰۲
۶	ولی‌زاده	تدوین بسته آموزشی توانمندسازی روانی اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب و اثربخشی آن بر کاهش خشونت، رفتارهای پرخطر و افزایش امیدواری نوجوانان منطقه سه تهران	۱۴۰۱
۷	رسولی	تدوین و اعتباریابی بسته مدیریت راهبرانه کلاس بر اساس تئوری انتخاب و تعیین اثربخشی آن بر درگیری تحصیلی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان	۱۴۰۱
۸	امیری	طراحی بسته آموزشی مدیریت رفتار مبتنی بر تئوری انتخاب و سنجش میزان اثربخشی آن بر بهبود کیفیت رابطه والد-فرزند و کاهش بی‌انضباطی دانش‌آموزان در مدرسه	۱۴۰۰
۹	آذری نبی	ارائه بسته آموزشی مبتنی بر تئوری انتخاب بر ناسازگاری و اعتمادبه‌نفس دختران تک سرپرست، به صورت مجازی	۱۴۰۰
۱۰	لطیفی و همکاران	اثربخشی آموزش خودشفابخشی خویشتن بر خودارزشمندی و پریشانی روان‌شناختی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال‌های یادگیری ویژه	۱۴۰۱
۱۱	خاماس	تأثیر رو‌های مشاوره بر اساس نظریه انتخاب بر شکل‌گیری هویت موفق دانشجویان	۲۰۲۴
۱۲	امامی جمعه	اثربخشی روش رویکرد پذیرش خویشتن درآیدن بر کاهش میزان تعارضات والد فرزند و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم	۱۴۰۰
۱۳	موسوی	اثربخشی آموزش خودآگاهی بر خودپنداره و بلوغ حرفه‌ای دانش‌آموزان دبیرستانی	۱۳۹۹
۱۴	گلاس	تئوری انتخاب (ترجمه صاحبی)	۱۹۹۹-۱۴۰۳
۱۵	گلاس	تئوری انتخاب (ترجمه نصرتی)	۱۹۲۵-۱۴۰۳
۱۶	گلاس	نظریه انتخاب (تئوری انتخاب): تئوری انتخاب روانشناسی نوین آزادی فردی (ترجمه بهروزی و رستمی)	۱۴۰۳-۱۹۲۵
۱۷	واتسون و همکاران	اثربخشی یک برنامه درمانی پذیرش خویشتن بر کمالگرایی	۲۰۲۳
۱۸	اوموميجو	تأثیر آموزش نظریه انتخاب گلاس بر رفتار پرخطر نوجوانان	۲۰۲۳
۱۹	تامپسون	درمان مبتنی بر پذیرش خویشتن مبتنی بر اینترنت در دانش‌آموزان و بررسی پیامدهای سلامت روان در آنان	۲۰۲۱

همچنین، جامعه پژوهش در بخش کمی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۳ بودند که ۴۰ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در این روش نمونه‌گیری پرسشنامه رضایت از تحصیل بر روی ۲۶۰ دانش‌آموز اجرا و تعداد ۴۰ نفری که نمره پایین‌تری در پرسشنامه مذکور کسب کردند به عنوان نمونه انتخاب و در طی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه مورد ارزیابی قرار گرفتند. ملاک‌های انتخاب این افراد شامل سن ۱۵ تا ۱۸ سال، علاقه و تمایل جهت شرکت در پژوهش، عدم دریافت مداخله‌های آموزشی مشابه، عدم استفاده از روش‌های درمانی در حین مداخله آموزشی و عدم مصرف داورهای روان‌پزشکی مانند ضداضطراب و ضدافسردگی بودند. لازم به ذکر است که ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه همکاری و غیبت بیشتر از دو جلسه بود.

ابزار پژوهش در بخش کیفی یادداشت‌برداری از پژوهش‌ها و بررسی میزان موافقت خبرگان با شاخص‌های بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بود. برای این منظور ابتدا ۱۹ پژوهش گزارش شده در جدول ۱ خط به خط مورد بررسی قرار گرفت و شاخص‌ها، مولفه‌ها و مضمون‌های مرتبط با بسته آموزشی مذکور برای هر یک از آنها در برگه‌ای یادداشت شد و سپس همه آنها به صورت طبقه‌بندی شده در یک برگه گردآوری شدند. در مرحله بعد، اعتبار بسته طراحی شده بر اساس نظر خبرگان مورد بررسی قرار گرفت.

همچنین، ابزار پژوهش در بخش کمی پرسشنامه رضایت از تحصیل [Lent et al \(2017\)](#) بود. این پرسشنامه دارای ۱۴ گویه در سه مولفه رضایت از کیفیت آموزشی (۴ گویه)، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی (۵ گویه) و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی (۵ گویه) است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک به معنای کاملاً مخالفم تا پنج به معنای کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین، حداقل نمره کل پرسشنامه رضایت از تحصیل ۱۴ و حداکثر نمره آن ۷۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده رضایت از تحصیل بیشتر می‌باشد. همچنین، حداقل و حداکثر نمره مولفه‌های رضایت از کیفیت آموزشی ۲۰-۴، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی ۲۵-۵ و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی ۲۵-۵ می‌باشد و نمره بالاتر در هر یک از مولفه‌ها نشان‌دهنده بیشتر داشتن آن ویژگی است. [Lent et al \(2017\)](#) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود سه عامل رضایت از کیفیت آموزشی، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی بود و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کردند. در ایران، [Moradi \(2022\)](#) روایی صوری و محتوایی نسخه ۷ گویه‌ای پرسشنامه رضایت از تحصیل [Lent et al \(2017\)](#) تایید و پایایی آن با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر، مقدار پایایی با روش ضریب آلفای کرونباخ از طریق همبستگی بین گویه‌های پرسشنامه رضایت از تحصیل برای مولفه‌های رضایت از کیفیت آموزشی، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۷ و ۰/۸۳ محاسبه شد.

مراحل اجرایی پژوهش حاضر به این شرح بود که ابتدا بر اساس پژوهش‌های مرتبط با آموزش خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب یک بسته آموزشی طراحی و بر اساس نظر خبرگان اعتباریابی شد. در مرحله بعد هماهنگی‌های لازم با اداره آموزش و پرورش شهر تهران به عمل آمد و از میان دانش‌آموزان دختر متوسطه تعداد ۴۰ نفر که دارای نمره پایینی در پرسشنامه رضایت از تحصیل بودند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و درباره رعایت نکات اخلاقی به آنان اطمینان داده شد و این دانش‌آموزان به روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در دو گروه شامل گروه‌های آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای با بسته آموزشی محقق ساخته تحت آموزش قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. لازم به ذکر است که هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه از نظر رضایت از تحصیل مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفتند و در پایان از نمونه‌ها به دلیل شرکت در پژوهش تشکر شد.

داده‌های این پژوهش در بخش کیفی با روش تحلیل مضمون در نرم‌افزار MAXQDA-2018 و در بخش کمی با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-24 تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر اساس تحلیل ۱۹ پژوهش طراحی شد که هدف و محتوای آن به تفکیک جلسات در جدول ۲ گزارش شد.

جدول ۲. هدف و محتوای بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب به تفکیک جلسات

جلسه	هدف	محتوا
اول	آشنایی با دوره و اهداف	خوش آمدگویی و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر؛ مرور قوانین و مقررات دوره؛ حضور به موقع در گروه، دادن فرصت به همه برای حرف‌زدن، برخورد محترمانه با دیگران، شرکت فعال در دوره، گرفتن تعهد از آنها جهت حضور در جلسات و رعایت قوانین گروه، بیان و شرح اصول رازداری و دادن اطمینان خاطر به مراجعان که اطلاعاتشان کاملاً محرمانه است و به بیرون درز نمی‌کند؛ آشنایی با اهداف دوره، علت برگزاری جلسات و تبیین مسئله، گفتگوی متقابل درباره مشکل یا مشکل‌های مشترک، بررسی ضرورت آموزش مهارت‌ها و کاربرد آنها در زندگی خانوادگی و اجتماعی؛ ایجاد انگیزه و ترغیب شرکت‌کنندگان برای تداوم حضور در جلسه‌ها؛ پاسخ‌گویی به سوالات مطرح شده
دوم	کسب مهارت خودآگاهی و	بهبود مهارت خودآگاهی، آموزش هدف‌گذاری، آشنایی اعضا با تفاوت نیازها و خواسته‌ها، آشنایی با مراحل هدف‌گذاری و کسب رضایت از

هدف‌گذاری	تحصیل، آمادگی برای ایجاد تغییر، تشکیل گروه‌های حمایتی؛ ایجاد گروه‌های کوچک از نوجوانان برای تبادل تجربیات و احساسات. بحث و تبادل نظر؛ برگزاری جلسات بحث آزاد برای اشتراک‌گذاری احساسات و تجربیات مربوط به توانمندی‌های فردی، فعالیت‌های اجتماعی؛ برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های گروهی مانند گردش و کارگاه‌های آموزشی. تقویت ارتباطات؛ آشنایی با چهارچوب کلی بحث و راهکار شناخت موقعیت‌های ناخوشایند زندگی و افزایش سازگاری و تحمل در حیطه فردی و اجتماعی زندگی و افزایش هیجانات مثبت در زمان حال (انجام اموری که باعث شادی و لذت در زندگی می‌شود)، بحث و گفتگو درباره عدم وجود هیجانات مثبت و در نتیجه ایجاد آسیب‌های روانی
سوم	برقراری ارتباط مناسب و موثر، پذیرش خویش و بهبود تصمیم‌گیری
چهارم	تقویت قدرتمندی و مقابله با هیجان‌های منفی
پنجم	تقویت آرام‌سازی و مقابله با احساسات ناخوشایند
ششم	افزایش رضایتمندی از تحصیل و تقویت بهزیستی تحصیلی
هفتم	تقویت توانمندی‌های فردی
هشتم	جمع‌بندی و اختتامیه

طبق نتایج جدول ۲، بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب برای ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای با شش مقوله اصلی شامل کسب مهارت خودآگاهی و هدف‌گذاری، برقراری ارتباط مناسب و موثر، پذیرش خویشتن و بهبود تصمیم‌گیری، تقویت قدرتمندی و مقابله با هیجان‌های منفی، تقویت آرام‌سازی و مقابله با احساس‌های ناخوشایند، افزایش رضایت‌مندی و تقویت بهزیستی ذهنی و تقویت توانمندی‌های فردی طراحی شد. نتایج اعتبار بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر اساس نظر خبرگان در جدول ۳ گزارش شد.

جدول ۳. نتایج اعتبار بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر اساس نظر خبرگان

مولفه	شاخص	میانگین	انحراف معیار	آماره تی	معناداری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
طراحی	از یک طرح آزمایشی کنترل‌شده برای ارزیابی اثرات مداخله استفاده شده است.	۳/۶۱	۰/۷۴	۷/۸۶	۰/۰۰۰	۰/۶۱	۳/۴۹	۴/۳۳
تحقیق	تصادفی‌سازی شرکت‌کنندگان به گروه‌های مختلف به‌خوبی انجام شده است.	۳/۵۹	۰/۶۵	۷/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۵۹	۳/۴۴	۴/۲۴
	ابزارهای اندازه‌گیری مورد استفاده برای سنجش متغیرها معتبر و پایا هستند.	۳/۶۶	۰/۵۲	۷/۹۱	۰/۰۰۰	۰/۶۶	۳/۵۳	۴/۳۹
	ابزارها به‌طور دقیق و متناسب با اهداف مداخله انتخاب شده‌اند.	۳/۵۱	۰/۶۷	۷/۱۶	۰/۰۰۰	۰/۵۱	۳/۳۸	۳/۹۷
	نتایج به‌دست‌آمده از ابزارهای اندازه‌گیری قابل اعتماد هستند.	۳/۴۶	۰/۷۱	۷/۰۵	۰/۰۰۰	۰/۴۶	۳/۳۱	۳/۸۴
	نمونه‌گیری از جمعیت‌های مختلف به‌خوبی انجام شده است.	۳/۷۶	۰/۸۹	۸/۲۴	۰/۰۰۰	۰/۷۶	۳/۶۴	۴/۵۳
شرایط	مداخله در شرایط و محیط‌های مختلف قابلیت اجرا دارد.	۳/۵۶	۰/۶۶	۷/۳۷	۰/۰۰۰	۰/۵۶	۳/۳۹	۴/۱۸
تحقیق	طراحی مداخله به‌گونه‌ای است که تأثیرات متغیرهای مزاحم کاهش یابد.	۳/۷۱	۰/۵۴	۸/۰۹	۰/۰۰۰	۰/۷۱	۳/۵۹	۴/۴۸
	مداخله در محیط‌های واقعی نیز مورد ارزیابی قرار گرفته است.	۳/۸۱	۰/۸۳	۸/۸۹	۰/۰۰۰	۰/۸۱	۳/۷۲	۴/۶۷
پایداری	مطالعات طولی برای بررسی پایداری اثرات مداخله انجام شده است.	۳/۵۵	۰/۷۷	۷/۲۵	۰/۰۰۰	۰/۵۵	۳/۳۴	۴/۰۹
مداخله	تمامی مراحل مداخله به‌درستی و بدون تغییرات عمده انجام شده است.	۳/۷۹	۰/۶۴	۸/۳۶	۰/۰۰۰	۰/۷۹	۳/۶۸	۴/۶۲
	همخوانی نتایج این پژوهش با تحقیقات مشابه در جوامع دیگر	۳/۸۳	۰/۵۸	۸/۶۷	۰/۰۰۰	۰/۸۳	۰/۷۳	۴/۷۰
	نتایج مداخله در زمان‌های مختلف مشابه هستند.	۳/۶۰	۰/۶۳	۸/۷۴	۰/۰۰۰	۰/۶۰	۳/۴۷	۴/۲۹

طبق نتایج جدول ۳، بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر اساس نظر خبرگان دارای اعتبار مناسبی بود. نتایج میانگین و انحراف معیار رضایت از تحصیل دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۴ گزارش شد.

جدول ۴. نتایج میانگین و انحراف معیار رضایت از تحصیل دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	شاخص	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
رضایت از کیفیت آموزشی	آزمایش	میانگین	۱۰/۲۰	۱۴/۱۰	۱۳/۴۰
		انحراف معیار	۱/۴۴	۱/۷۷	۱/۲۳
	کنترل	میانگین	۱۰/۱۰	۹/۸۰	۹/۸۰
رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی	آزمایش	میانگین	۱۳/۸۰	۱۷/۹۰	۱۷/۴۰
		انحراف معیار	۱/۵۱	۱/۶۵	۱/۳۹
	کنترل	میانگین	۱۳/۶۰	۱۳/۵۰	۱۳/۸۰
رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی	آزمایش	میانگین	۱۳/۶۰	۱۷/۸۰	۱۷/۳۰
		انحراف معیار	۱/۶۰	۱/۸۲	۱/۴۹
	کنترل	میانگین	۱۳/۳۰	۱۳/۰۵	۱۳/۱۵

انحراف معیار	۱/۶۳	۱/۶۱	۱/۵۳
--------------	------	------	------

طبق نتایج جدول ۴، میزان هر سه مولفه رضایت از تحصیل شامل رضایت از کیفیت آموزشی، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به مرحله‌های پس‌آزمون و پیگیری افزایش بیشتری داشته است. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که فرض نرمال بودن رضایت از تحصیل گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک و فرض همگنی واریانس‌های متغیرها در مراحل ارزیابی بر اساس آزمون لوین رد نشد ($P > 0/05$)، اما فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام‌باکس و فرض کرویت واریانس‌های درون‌گروهی بر اساس آزمون موچلی رد شد ($P < 0/05$). در نتیجه، در تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر باید از شاخص گرینهاوس گیسر استفاده شود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان در جدول ۵ گزارش شد.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
رضایت از کیفیت آموزشی	گروه	۱۵۳/۶۹	۱/۰۰	۱۵۳/۶۹	۳۵/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۵۵
	زمان	۲۲۷/۳۸	۱/۶۴	۱۳۹/۱۰	۹۲/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۶۲
	تعامل زمان و گروه	۱۴۵/۲۹	۳/۲۷	۴۴/۴۴	۲۹/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۱
رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی	گروه	۱۵۵/۰۹	۱/۰۰	۱۵۵/۰۹	۳۳/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	زمان	۲۹۲/۰۴	۱/۷۸	۱۶۳/۸۷	۱۲۲/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۶۸
	تعامل زمان و گروه	۱۴۶/۷۶	۳/۵۶	۴۱/۱۷	۳۰/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۵۲
رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی	گروه	۲۰۱/۱۶	۱/۰۰	۲۰۱/۱۶	۳۴/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	زمان	۲۸۲/۴۱	۱/۳۴	۲۱۰/۶۰	۹۶/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	تعامل زمان و گروه	۱۶۷/۲۹	۲/۶۸	۶۲/۳۷	۲۸/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۵۰

طبق نتایج جدول ۵، اثر گروه، زمان و تعامل زمان و گروه برای هر سه مولفه رضایت از تحصیل شامل رضایت از کیفیت آموزشی، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی معنادار است. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه مراحل اثربخشی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان در جدول ۶ گزارش شد.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه مراحل اثربخشی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان

متغیر	گروه	مرحله	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
رضایت از کیفیت آموزشی	آزمایش	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۳/۹۰	۰/۴۷	۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون - پیگیری	-۳/۲۰	۰/۴۸	۰/۰۰۱
		پس‌آزمون - پیگیری	۰/۷۰	۰/۲۶	۰/۰۶۰
	کنترل	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۰/۳۰	۰/۲۶	۰/۸۰۰
		پیش‌آزمون - پیگیری	۰/۳۰	۰/۲۶	۰/۸۰۰
		پس‌آزمون - پیگیری	۰/۰۰	۰/۲۱	۱/۰۰۰
رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی	آزمایش	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۴/۱۰	۰/۲۳	۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون - پیگیری	-۳/۶۰	۰/۴۰	۰/۰۰۱
		پس‌آزمون - پیگیری	۰/۵۰	۰/۳۵	۰/۵۱۰
	کنترل	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۰/۱۰	۰/۱۰	۰/۹۹۰

۱/۰۰۰	۰/۲۵	-۰/۲۰	پیش‌آزمون - پیگیری	آزمایش	رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی
۰/۹۹۰	۰/۳۰	-۰/۳۰	پس‌آزمون - پیگیری		
۰/۰۰۱	۰/۴۵	-۴/۲۰	پیش‌آزمون - پس‌آزمون		
۰/۰۰۱	۰/۴۲	-۳/۷۰	پیش‌آزمون - پیگیری		
۰/۰۶۰	۰/۲۰	۰/۵۰	پس‌آزمون - پیگیری	کنترل	
۰/۷۰۰	۰/۲۰	۰/۲۵	پیش‌آزمون - پس‌آزمون		
۱/۰۰۰	۰/۳۱	۰/۱۵	پیش‌آزمون - پیگیری		
۱/۰۰۰	۰/۲۳	-۰/۱۰	پس‌آزمون - پیگیری		

طبق نتایج جدول ۶، در گروه آزمایش هر سه مولفه رضایت از تحصیل دانش‌آموزان شامل رضایت از کیفیت آموزشی، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی بین مرحله پیش‌آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$)، اما بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از آنها تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). همچنین، در گروه کنترل در هیچ یک از مولفه‌های رضایت از تحصیل در مراحل مختلف تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). به عبارت دیگر، بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب باعث افزایش هر سه مولفه رضایت از تحصیل دانش‌آموزان شامل رضایت از کیفیت آموزشی، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی در مرحله پس‌آزمون شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شد ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

بهبود ویژگی‌های مرتبط با تحصیل برای همه نظام‌های آموزشی اهمیت زیادی دارد و بر همین اساس طراحی بسته‌های آموزشی متنوع و بررسی اثربخشی آن می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد. بنابراین، هدف این مطالعه طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب و اثربخشی آن بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان بود.

یافته‌های این مطالعه نشان داد که بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب برای ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای با شش مقوله اصلی شامل کسب مهارت خودآگاهی و هدف‌گذاری، برقراری ارتباط مناسب و موثر، پذیرش خویشتن و بهبود تصمیم‌گیری، تقویت قدرتمندی و مقابله با هیجان‌های منفی، تقویت آرام‌سازی و مقابله با احساس‌های ناخوشایند، افزایش رضایت‌مندی و تقویت بهزیستی ذهنی و تقویت توانمندی‌های فردی طراحی و اعتبار بسته آموزشی تایید شد. این نتیجه از جهاتی همسو با نتایج پژوهش‌های [Bonyadi et al \(2025\)](#) مبنی بر وجود هشت جلسه برای بسته آموزشی تئوری انتخاب و [Hoseina & Sadipour \(2024\)](#) مبنی بر وجود ۸ جلسه برای بسته آموزش انتخاب شغل مبتنی بر تئوری انتخاب با مفاهیم و مقوله‌های اصلی شامل آشنایی کلی با تئوری انتخاب، آشنایی با پنج نیاز اساسی انسان، آشنایی با اصول ده‌گانه تئوری انتخاب (دو جلسه)، آشنایی با دنیای واقعی و مطلوب، آشنایی با منابع کنترل و مسئولیت‌پذیری، آشنایی با رفتار کلی و اجزای آن در تئوری انتخاب و آشنایی با سیستم ادراکی بود که شاخص روایی محتوایی و نسبت روایی محتوایی حکمی از اعتبار مناسب بسته آموزشی بودند.

در تشریح این یافته‌ها می‌توان گفت که کسب مهارت خودآگاهی و هدف‌گذاری به فرآیند شناخت و درک عمیق از خود اشاره دارد که شامل شناسایی احساس‌ها، افکار و رفتارهای فرد است. این مهارت به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا توانمندی‌ها و نقاط قوت و ضعف خود را بهتر شناسایی نمایند. در بسته آموزشی، فعالیت‌هایی مانند تمرین‌های نوشتاری برای شناسایی اهداف شخصی، تحلیل عوامل موفقیت و شکست و برگزاری جلسات گروهی جهت تبادل نظر با همین هدف طراحی شدند. برقراری ارتباط مناسب و موثر و پذیرش خویشتن و بهبود تصمیم‌گیری به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که روابط موثرتری با همکلاسی‌ها و معلمان خود برقرار سازند. برقراری ارتباط موثر نه تنها به بهبود تعامل‌های اجتماعی کمک می‌کند، بلکه به پذیرش خویشتن نیز مرتبط است. در بسته آموزشی، تمرین‌های گروهی که در آن دانش‌آموزان مهارت‌های ارتباطی را تمرین می‌کنند مانند بازی‌های نقش‌آفرینی، تمرین‌های شنیداری فعال و کارگاه‌های آموزشی با این منظور طراحی شدند. تقویت قدرتمندی و مقابله با هیجان‌های منفی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با هیجان‌های منفی مانند اضطراب، خشم و افسردگی مقابله نموده و از آنها به‌عنوان محرک‌هایی برای رشد و یادگیری استفاده نمایند. در بسته

آموزشی، روش‌هایی مانند تمرین‌های مدیتیشن، تکنیک‌های تنفس عمیق و استراتژی‌های خودتنظیمی با همین هدف طراحی شدند و باعث کاهش هیجان‌های منفی می‌گردند. تقویت آرام‌سازی و مقابله با احساس‌های ناخوشایند به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با فشارهای تحصیلی و اجتماعی، احساس‌های ناخوشایند خود را مدیریت کنند. در بسته آموزشی، تکنیک‌هایی مانند یوگا، مدیتیشن و تمرین‌های تنفسی آموزش داده شد تا دانش‌آموزان در شرایط استرس‌زا و چالش‌انگیز آرامش خود را حفظ و از بروز هیجان‌های منفی جلوگیری نمایند. افزایش رضایت‌مندی و تقویت بهزیستی ذهنی به احساس رضایت و شادابی در محیط آموزشی و تحصیلی اشاره دارد و بسته آموزشی شامل فعالیت‌هایی است که به دانش‌آموزان کمک کرد تا احساس رضایت بیشتری از تحصیل و محیط آموزشی خود داشته باشند که از جمله می‌توان به تجربه‌های یادگیری مثبت، فعالیت‌های گروهی و پروژه‌های مشارکتی اشاره کرد. تقویت توانمندی‌های فردی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا اعتمادبه‌نفس بیشتری یافته و با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی بهتر مقابله نمایند. در بسته آموزشی، فعالیت‌هایی برای تقویت مهارت‌های فردی و اجتماعی طراحی که شامل مهارت‌های حل مسئله، تفکر انتقادی و تفکر خلاق می‌باشد و دانش‌آموزان با شرکت در فعالیت‌ها و پروژه‌های گروهی اقدام به حل مسئله کرده تا احساس موفقیت و توانمندی بیشتری را تجربه کنند.

همچنین، یافته‌های این مطالعه نشان داد که بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب باعث افزایش هر سه مولفه رضایت از تحصیل دانش‌آموزان شامل رضایت از کیفیت آموزشی، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی در مرحله پس‌آزمون شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شد. با اینکه پژوهشی درباره اثربخشی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت از تحصیل یافت نشد، اما این نتیجه از جهاتی همسو با نتایج پژوهش Bonyadi et al (2025) مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی تئوری انتخاب بر افزایش انگیزش تحصیلی و امید تحصیلی دانش‌آموزان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، Gravandnia et al (2024) مبنی بر اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش پایستگی تحصیلی و کیفیت تجارب یادگیری دانش‌آموزان، Arab Kalmari et al (2020) مبنی بر اثربخشی آموزش مبانی تئوری انتخاب بر بهبود مسئولیت‌پذیری و اشتیاق به مدرسه در دانش‌آموزان و Samadian et al (2019) مبنی بر اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر افزایش خودکارآمدی، جهت‌گیری هدف و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دختر بود.

در تشریح این یافته‌ها می‌توان گفت که بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب طوری طراحی شده که به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد تا از طریق شناسایی و پذیرش توانمندی‌های فردی خود، احساس‌های مثبت‌تری نسبت به تحصیل و فرآیند یادگیری پیدا کنند. این بسته آموزشی به‌ویژه بر اهمیت خودآگاهی در فرآیند یادگیری تأکید دارد و به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا شناخت دقیقی از خود، نقاط قوت، نقاط ضعف و نیازهای شخصی خود به‌دست آورند. دانش‌آموزان با این شناخت‌ها و آگاهی‌ها می‌توانند به اهداف تحصیلی مهم و منطقی تعیین کنند که هم با توانمندی‌های آنان همخوانی دارد و هم با ارزش‌ها و علاقه‌های شخصی آنها مرتبط است. بنابراین، آنان به حس کنترل بیشتری از زندگی تحصیلی دست می‌یابند و این حس کنترل خود می‌تواند به افزایش انگیزه، اعتمادبه‌نفس و موفقیت تحصیلی منجر شود. علاوه بر آن، بسته آموزشی مذکور به دانش‌آموزان این فرصت را می‌دهد که در تعیین اهداف خود به‌طور فعال مشارکت داشته باشند و این مشارکت نه تنها به آنان این احساس را می‌دهد که در فرآیند یادگیری نقش فعالی دارند، بلکه باعث می‌شود تا احساس مسئولیت بیشتری در قبال یادگیری خود پیدا کنند و به رضایت بیشتری دست یابند. در نتیجه، با توجه به مطالب مطرح‌شده منطقی است که بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بتواند باعث افزایش هر سه مولفه رضایت از تحصیل دانش‌آموزان شامل رضایت از کیفیت آموزشی، رضایت از یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رضایت از ارزیابی و پیشرفت تحصیلی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شود.

مهم‌ترین محدودیت بخش کیفی، محدودشدن بسته آموزشی طراحی‌شده بر اساس نوزده پژوهش داخلی و خارجی بود و مهم‌ترین محدودیت‌های بخش کمی، محدودشدن نمونه پژوهش به دانش‌آموزان دختر شهر تهران، استفاده از ابزارهای خودگزارشی جهت گردآوری داده‌ها و عدم همگن‌کردن دانش‌آموزان بر اساس ویژگی‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بودند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی اثربخشی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب بر روی دانش‌آموزان پسر ضمن همگن‌کردن آنها بر اساس

ویژگی‌های مختلف ارزیابی شود. پیشنهاد پژوهشی دیگر مقایسه اثربخشی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب با سایر بسته‌های آموزشی مبتنی بر نظریه انتخاب بر متغیرهای تحصیلی و حتی غیرتحصیلی مانند مسئولیت‌پذیری می‌باشد. به‌طور کلی، نتایج این پژوهش حاکی از اعتبار مناسب بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب و اثربخشی آن بر رضایت از تحصیل دانش‌آموزان بود. در نتیجه، مشاوران و دبیران می‌توانند از بسته آموزشی مذکور برای بهبود ویژگی‌های مرتبط با تحصیل بهره ببرند.

موازين اخلاقی

در این پژوهش موازين اخلاقی مانند رازداری و غیره رعایت و به شرکت‌کنندگان درباره رعایت آنها اطمینان خاطر داده شد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از همه کسانی که سهمی در انجام این پژوهش داشتند، تشکر می‌شود.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان پژوهش حاضر با یکدیگر مشارکت و همکاری داشتند.

تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر تعارض منافی وجود نداشت.

Reference

- Arab Kalmari, M., Ghorban Shiroudi, S., & Zarbakhsh, M. R. (2020). Effects of teaching the basics of choice theory on responsibility and school enthusiasm in high school students. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 10(190), 1-7. <https://jdisabilstud.org/article-1-2260-en.html>
- Baker, J. P., & Goodboy, A. K. (2018). The choice is yours: The effects of autonomy-supportive instruction on students' learning and communication. *Communication Education*, 68(1), 1-23. <http://dx.doi.org/10.1080/03634523.2018.1536793>
- Banos, R., Baena-Extremera, A., & Ortiz-Camacho, M. D. (2020). Prediction Model of Academic Performance and Satisfaction With School According to Some Subjects of Compulsory Secondary Education. *Psychological Reports*, 123(2), 435-451. <https://doi.org/10.1177/0033294118805004>
- Boileau, L., Gaudreau, P., Gareau, A., & Chamandy, M. (2021). Some days are more satisfying than others: A daily-diary study on optimism, pessimism, coping, and academic satisfaction. *The British Journal of Educational Psychology*, 91(1), 46-62. <https://doi.org/10.1111/bjep.12346>
- Bonyadi, M., Manzari Tavakoli, A., Zeinaddiny Meymand, Z., & Soltani, A. (2025). Designing and evaluating the effectiveness of an educational package based on choice theory on academic motivation and hope in male high school students: A case study in Kerman. *Cognition, Behavior, Learning*, 2(2), 1-14. <https://doi.org/10.61838/jcbl.2.2.16>
- Camarillo-Nava, V. M., Ramirez-Cortez, M., Perez-Lopez, D., Andrade-Pineda, J. E., De Leon, S. H., & Lopez-Rojas, E. (2023). Academic satisfaction in residents of the north zone, Mexico City. *Revista Medica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(4), 457-465. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8200319>
- Carey, E. (2020). Aligning with the flow of control: A grounded theory study of choice and autonomy in decision-making practices of people with intellectual disabilities. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1857053), 1-17. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1857053>

- Chico-Barba, G., Jimenez-Limas, K., Lopez-Hernandez, B., Murad-Robles, Y., Gonzalez-Mier, M. J., Bonilla, A., & et al. (2023). Professional development and academic satisfaction from a wound programme in Latin America: 10 years of experience. *Journal of Wound Care*, 32(6), 4-9. <https://doi.org/10.12968/jowc.2023.32.sup6.s4>
- Genin, K., & Kelly, K. T. (2019). Theory choice, theory change, and inductive truth-conduciveness. *Studia Logica*, 107(5), 949-989. <https://www.jstor.org/stable/45238222>
- Gravandnia, M., Sadipour, E., Asadzadeh, H., & Ebrahimi Ghavam, S. (2024). The efficacy of responsibility-based training grounded in choice theory on the academic perseverance and the quality of learning experiences of students in the experimental field of science. *Journal of Research in Educational Systems*, 18(65), 5-23. <https://doi.org/10.22034/jiera.2024.424033.3073>
- Hoseina, F., & Sadipour, E. (2024). Compilation and validation of career choice training package based on choice theory for secondary students. *Interdisciplinary Studies in Education*, 3(1), 47-70. <https://doi.org/10.22034/ise.2024.15718.1086>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102166. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022). The importance of awareness, acceptance, and alignment with the Self: A framework for understanding self-connection. *Europe's Journal of Psychology*, 18(1), 120-131. <https://doi.org/10.5964/ejop.3707>
- Lent, R. W., Taveira, M. D. C., Figuera, P., Dorio, I., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2017). Test of the social cognitive model of well-being in Spanish college students. *Journal of Career Assessment*, 25(1), 135-143. <https://doi.org/10.1177/1069072716657821>
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. (2022). Developing self-awareness: Learning processes for self- and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 261-290. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- McDowell, J. J., & Klapes, B. (2020). All Behavior is choice: Revisiting an evolutionary theory's account of behavior on single schedules. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 114(3), 430-446. <https://doi.org/10.1002/jeab.630>
- Moradi, R. (2022). The effectiveness of the online peer assessment method on students' academic satisfaction during the Corona era. *Educational Psychology*, 18(65), 65-82. <https://doi.org/10.22054/jep.2023.70379.3721>
- Naughton, R. L. (2019). The choice in yours: Exploring choice theory in second language education. *Revier Academic Journal*, 15(1), 1-8. https://www2.rivier.edu/journal/ROAJ-Fall-2019/J1126_Naughton_The%20Choice%20is%20Yours.pdf
- Nerini, A., Di Gesto, C., Lo Bartolo, M., Innocenti, A., Stefanile, C., & Marera, C. (2024). Self-awareness and social influences as predictors of body dissatisfaction and acceptance of cosmetic surgery for social reasons among men. *Aesthetic Plastic Surgery*, 48(5), 1016-1026. <https://doi.org/10.1007/s00266-023-03565-y>
- Samadian, M., Livarjani, Sh., & Panahali, A. (2019). The effectiveness of teaching choice theory on self-efficacy, purpose orientation and academic motivation of 9th grade girl students of Bonab city. *Scientific Journal of Education Research*, 14(60), 79-100. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/educ/Article/939640>
- Yang, J., Song, X., Zhang, J., Zheng, Y., Chen, G., Bu, T., & et al. (2024). Serial multiple mediating role of coping style and anxiety in the relationship between life events and academic satisfaction in Chinese medical undergraduates. *Frontiers in Public Health*, 12(1427616), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1427616>
- Zhang, H., Wang, X., Li, X., Zhai, J., Li, X., & Guo, Y. (2025). The impact of large-class flipped classrooms incorporating design thinking on self-awareness, team collaboration, learning efficiency, and comprehensive literacy of clinical medicine undergraduates. *BMC Medical Education*, 25(562), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07116-8>
- Zimmermann, N., Castro-Pontes, M., Barqueta, R., Goes, P., Mufarrej, G., D'Andrea Meira, I., Fonseca, R. P., & Prigatano, G. P. (2020). Self-awareness and underestimation of cognitive abilities in patients with adult temporal lobe epilepsy after surgical treatment. *Epilepsy & Behavior*, 112, 107463. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2020.107463>