

# Designing an Educational Package for Self-Awareness of Personal Strengths and Self-Acceptance Based on Choice Theory

1. Nahid Kazemi Najafabadi<sup>ID</sup>: Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Afsaneh Bostan<sup>ID</sup>\*: Department of Family Counseling, Ro.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. Nooshin Pordelan<sup>ID</sup>: Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

\*Corresponding Author's Email Address: dr.afsanehbostan@gmail.com



## Abstract:

**Objective:** This study aimed to design and validate an educational package based on Choice Theory to enhance adolescents' self-awareness of personal strengths and self-acceptance.

**Methods and Materials:** This applied study adopted a qualitative research approach. In the first phase, template thematic analysis was employed to systematically review and analyze relevant scholarly literature on self-awareness, personal strengths, self-acceptance, and Choice Theory using purposive sampling. Based on the extracted themes, a preliminary educational package consisting of eight one-hour sessions was developed. The package was pilot-implemented and revised accordingly. Content validity was then assessed through expert judgment using qualitative feedback and quantitative content validity indices, along with an evaluation of external validity.

**Findings:** The results indicated that the extracted components demonstrated strong conceptual coherence and alignment with the theoretical foundations of Choice Theory. Expert evaluations confirmed acceptable content validity, significant external validity, and practical feasibility of the package in real educational settings. The session structure and instructional content were judged to adequately address the intended educational objectives.

**Conclusion:** The developed educational package represents a valid and practical intervention for promoting self-awareness and self-acceptance among adolescents and can be effectively implemented in educational contexts.

**Keywords:** *Self-awareness, Personal strengths, Self-acceptance, Choice theory, Educational package*

Received: 23 September 2025

Revised: 01 February 2026

Accepted: 08 February 2026

Initial Publish: 18 February 2026

Final Publish: 23 September 2026



**Copyright:** © 2026 by the authors.  
Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

**How to Cite:** Kazemi Najafabadi, N., Bostan, A., & Pordelan, N. (2026). Designing an Educational Package for Self-Awareness of Personal Strengths and Self-Acceptance Based on Choice Theory. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 3(3), 1-16.

# طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب

1. ناهید کاظمی نجف‌آبادی<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
  2. افسانه بوستان<sup>ID</sup>: گروه مشاوره خانواده، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
  3. نوشین پردلان<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
- \*پست الکترونیک نویسنده مسئول: dr.afsanehboostan@gmail.com

## چکیده

**هدف:** هدف این پژوهش طراحی و اعتبارسنجی یک بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انتخاب به منظور ارتقای خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش در نوجوانان بود.

**مواد و روش:** پژوهش حاضر از نوع کاربردی و با رویکرد کیفی انجام شد. در گام نخست، با استفاده از تحلیل مضمون به شیوه قالب مضامین، متون علمی معتبر مرتبط با خودآگاهی، توانمندی‌های فردی، پذیرش خویش و نظریه انتخاب به صورت هدفمند گردآوری و تحلیل شدند. بر اساس مضامین استخراج‌شده، پیش‌نویس بسته آموزشی در قالب هشت جلسه یک‌ساعته تدوین گردید. سپس بسته آموزشی به صورت آزمایشی اجرا شد و اصلاحات لازم اعمال گردید. در مرحله اعتبارسنجی، روایی محتوایی بسته آموزشی با بهره‌گیری از قضاوت خبرگان و با استفاده از شاخص‌های کیفی و کمی روایی محتوایی و همچنین ارزیابی اعتبار بیرونی انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که مؤلفه‌های استخراج‌شده از تحلیل مضمون از انسجام مفهومی مناسبی برخوردار بوده و با مبانی نظری نظریه انتخاب هم‌راستا هستند. ارزیابی خبرگان حاکی از روایی محتوایی مطلوب، اعتبار بیرونی معنادار و قابلیت اجرای بسته آموزشی در محیط‌های آموزشی واقعی بود. همچنین ساختار جلسات و محتوای آموزشی از نظر پوشش اهداف آموزشی، مناسب و کافی ارزیابی شد.

**نتیجه‌گیری:** بسته آموزشی طراحی‌شده می‌تواند به‌عنوان یک مداخله آموزشی معتبر و کاربردی در جهت ارتقای خودآگاهی، پذیرش خویش و بهزیستی تحصیلی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** خودآگاهی، توانمندی‌های فردی، پذیرش خویش، نظریه انتخاب، بسته آموزشی

نحوه استناددهی: کاظمی نجف‌آبادی، ناهید، بوستان، افسانه، و پردلان، نوشین. (۱۴۰۵). طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۳(۳)، ۱-۱۶.



تاریخ دریافت: ۱ مهر ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۲ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۹ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ چاپ اولیه: ۲۹ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ چاپ نهایی: ۱ مهر ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

**Extended Abstract****Introduction**

In recent years, psychological and educational research has increasingly shifted from deficit-oriented and pathology-focused models toward strength-based and positive approaches that emphasize individuals' internal resources, capacities, and potentials for growth. This paradigm shift reflects growing evidence that focusing on personal strengths, self-awareness, and adaptive psychological resources plays a crucial role in promoting mental health, academic adjustment, and overall well-being, particularly during adolescence—a developmental period marked by identity exploration, emotional sensitivity, and heightened vulnerability to stress. Character strengths and personal competencies have been shown to function as protective factors that enhance resilience, life satisfaction, academic engagement, and psychological well-being across diverse cultural contexts (Infurna et al., 2023; Peterson & Seligman, 2023; Villacís et al., 2023).

Self-awareness is widely recognized as a foundational psychological construct underlying effective emotion regulation, responsible decision-making, and purposeful goal setting. Adolescents who develop a clear understanding of their emotions, thoughts, needs, and strengths are better equipped to cope with academic pressures, interpersonal challenges, and developmental transitions. Empirical studies indicate that higher levels of self-awareness are associated with reduced engagement in high-risk behaviors, improved emotional regulation, and stronger academic motivation (Mosbat Shahjouyi & Hasanvand, 2024; Nerini et al., 2024; Sharei et al., 2025). Closely related to self-awareness is self-acceptance, which refers to an individual's ability to accept oneself realistically, acknowledging both strengths and limitations without excessive self-criticism. Self-acceptance has been consistently linked to lower levels of anxiety and depression, higher psychological well-being, and greater life

satisfaction (Frederick et al., 2023; Jamshidi et al., 2024; Soria-Reyes, 2023).

Within the framework of strength-based psychology, character strengths such as hope, perseverance, self-regulation, and purposefulness have received substantial empirical support as predictors of academic buoyancy, resilience, and subjective well-being. Research across educational and family contexts suggests that interventions targeting these strengths can produce meaningful improvements in adolescents' psychological adjustment and academic functioning (Gu et al., 2024; Malik et al., 2025; Yu et al., 2025). These findings underscore the importance of designing structured educational programs that systematically cultivate self-awareness and personal strengths during adolescence.

Choice Theory, proposed by William Glasser, offers a coherent theoretical foundation for such interventions. Choice Theory conceptualizes human behavior as internally motivated and driven by individuals' attempts to satisfy basic psychological needs, including belonging, power, freedom, and fun. Central to this theory are the concepts of internal control, personal responsibility, and conscious choice, which emphasize individuals' active role in shaping their behaviors, emotions, and life outcomes (Glasser, 2019). Previous research has demonstrated that educational and counseling programs based on Choice Theory can enhance self-esteem, self-efficacy, academic motivation, emotional adjustment, and life satisfaction among students and adolescents (Fereydouni et al., 2019; Hosseini et al., 2017; Samadian et al., 2019).

Despite the growing body of literature on self-awareness, character strengths, and Choice Theory-based interventions, there remains a notable gap in the development of integrated, culturally adapted educational packages that simultaneously target self-awareness of personal strengths and self-acceptance within an explicit Choice Theory framework, particularly in school settings. Many existing interventions focus on isolated constructs or lack a clearly articulated

structure for practical implementation (Ebrahimi & Esmaeili, 2023; Sharifpour, 2024; Zanjanchi Niko & Farahani, 2024). Moreover, evidence suggests that interventions are more effective and sustainable when delivered through structured educational packages that are theoretically grounded, context-sensitive, and developmentally appropriate (Johnson, 2025; Smith et al., 2025; Svavarsdottir et al., 2025).

Accordingly, the present study was designed to develop and validate an educational package aimed at enhancing self-awareness of personal strengths and self-acceptance based on Choice Theory for adolescents, drawing on contemporary strength-based and positive psychology research (Dailey & Roche, 2025; Firdaus & Murtadho, 2025; Parsakia et al., 2024).

### Methods and Materials

The present study employed a qualitative, applied research design focused on the systematic development and validation of an educational package. In the initial phase, a thematic analysis approach—specifically template analysis—was used to identify core components relevant to self-awareness, personal strengths, self-acceptance, and Choice Theory. A purposive sample of academic articles, books, and scholarly resources in both Persian and English was selected from reputable international and national databases. Inclusion criteria emphasized strong conceptual relevance, theoretical rigor, and applicability to adolescent educational contexts.

Based on the extracted themes, a preliminary version of the educational package was developed, including clearly defined session objectives, instructional content, experiential exercises, and implementation guidelines. The package was structured into eight one-hour sessions designed for group delivery in school settings. Following initial development, the package underwent a pilot implementation with a small group of adolescents to identify practical challenges, clarify instructions, and refine activities.

To establish content validity, the revised package was evaluated by a panel of subject-matter experts in psychology, counseling, and educational sciences. Both qualitative feedback and quantitative indices of content validity were used to assess the relevance, clarity, and necessity of each session and component. Expert feedback was systematically incorporated into the final version of the package.

### Findings

The findings indicated that the thematic analysis yielded a coherent and comprehensive framework for the educational package, encompassing cognitive, emotional, motivational, and behavioral dimensions of adolescent development. Core themes included self-awareness of emotions and thoughts, identification of personal strengths, self-acceptance, responsible decision-making, goal setting, emotional regulation, and internal control. These themes were logically organized into a hierarchical structure aligned with the principles of Choice Theory.

Expert evaluations demonstrated high levels of agreement regarding the relevance and adequacy of the package content. Quantitative analyses of content validity indices indicated that all sessions met or exceeded accepted thresholds, suggesting strong content validity. Furthermore, assessments of external validity by experts showed that the package was considered implementable across diverse educational contexts and adolescent populations.

The finalized educational package consisted of eight structured sessions, each integrating theoretical instruction, group discussion, experiential exercises, and reflective assignments. The progression of sessions was designed to move from foundational self-awareness toward advanced applications of personal strengths, self-acceptance, and purposeful goal setting in academic and social domains.

### Discussion and Conclusion

The results of this study suggest that the developed educational package represents a theoretically grounded and practically applicable intervention for promoting self-awareness of personal strengths and self-acceptance among

adolescents. The strong alignment between the extracted themes and the core principles of Choice Theory underscores the conceptual coherence of the package. By emphasizing internal control, responsibility, and conscious choice, the intervention encourages adolescents to adopt an active role in managing their emotions, behaviors, and academic goals.

The structured, session-based design of the package addresses a key limitation of many existing interventions by providing clear guidance for implementation in real-world school settings. The inclusion of experiential activities and reflective exercises supports deeper learning and facilitates

the transfer of skills to everyday academic and social situations. The positive evaluations from experts further indicate that the package has strong potential for broader application and adaptation.

In conclusion, this study contributes to the literature by offering an integrated, strength-based educational package grounded in Choice Theory that targets self-awareness and self-acceptance in adolescence. The package holds promise as a preventive and developmental intervention within educational systems, supporting adolescents' psychological well-being, academic adjustment, and personal growth.

پذیرش خویشتن نیز به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان مثبت، به معنای پذیرش واقع‌بینانه خود با تمام نقاط قوت و ضعف تعریف می‌شود. پذیرش خویشتن به فرد امکان می‌دهد بدون گرفتار شدن در خودسرزندی یا کمال‌گرایی افراطی، با هیجانات منفی، شکست‌ها و محدودیت‌های شخصی مواجه شود. پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهد که پذیرش خویشتن با کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش رضایت از زندگی و تقویت بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت دارد (Frederick et al., 2023; Jamshidi et al., 2024; Soria-Reyes, 2023). در بافت تحصیلی، پذیرش خویشتن می‌تواند نقش محافظتی در برابر فشارهای عملکردی، مقایسه‌های اجتماعی و شکست‌های تحصیلی ایفا کند.

در سال‌های اخیر، رویکردهای مبتنی بر توانمندی‌های شخصیت نیز مورد توجه گسترده قرار گرفته‌اند. توانمندی‌هایی نظیر امید، پشتکار، خودتنظیمی، خردمندی و هدفمندی، نه‌تنها پیش‌بینی‌کننده سلامت روان هستند، بلکه با پیامدهایی همچون انگیزش تحصیلی، تاب‌آوری، رضایت شغلی و تعهد سازمانی نیز ارتباط دارند (Malik et al., 2025; Peterson & Seligman, 2023; Tesfai et al., 2023). پژوهش‌های انجام‌شده در بافت‌های فرهنگی مختلف نشان می‌دهد که تقویت این توانمندی‌ها می‌تواند اثرات مثبتی بر سازگاری نوجوانان در مواجهه با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی داشته باشد (Gu et al., 2024; Hetti Sari Ramadhani, 2023; Yu et al., 2025).

در این میان، نظریه انتخاب ویلیام گلاسر یکی از چارچوب‌های نظری منسجم و کاربردی برای تبیین رفتار انسان، مسئولیت‌پذیری و خودتنظیمی محسوب می‌شود. نظریه انتخاب بر این اصل استوار است که رفتار انسان حاصل انتخاب‌های آگاهانه او برای ارضای نیازهای بنیادین نظیر عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح است (Glasser, 2019). این نظریه با تأکید بر کنترل

در دهه‌های اخیر، توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی به رویکردهای مبتنی بر توانمندی‌ها و نقاط قوت انسانی به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. این تغییر رویکرد، واکنشی علمی به محدودیت‌های الگوهای آسیب‌محور و مشکل‌مدار است که تمرکز اصلی آن‌ها بر نقص‌ها، اختلال‌ها و نارسایی‌های فردی بوده است. در مقابل، رویکرد توانمندی‌محور با تأکید بر ظرفیت‌های بالقوه، ویژگی‌های مثبت شخصیت و منابع درونی افراد، تلاش می‌کند مسیر رشد، سازگاری و شکوفایی روان‌شناختی را هموار سازد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که توانمندی‌های فردی نقش معناداری در سلامت روان، رضایت از زندگی، سازگاری تحصیلی و تاب‌آوری در برابر فشارهای روانی ایفا می‌کنند (Infurna et al., 2023; Peterson & Seligman, 2023; Villacís et al., 2023). در این چارچوب، نوجوانی به‌عنوان دوره‌ای حساس از تحول هویتی، شناختی و هیجانی، بستری مهم برای مداخلات آموزشی و روان‌شناختی مبتنی بر توانمندی‌ها تلقی می‌شود.

خودآگاهی یکی از سازه‌های کلیدی در رشد شخصیت و سلامت روان است که به توانایی فرد در شناخت هیجانات، افکار، ارزش‌ها، نیازها و توانمندی‌های شخصی اشاره دارد. افزایش خودآگاهی، به افراد کمک می‌کند تا درک دقیق‌تری از خود واقعی خویش داشته باشند و تصمیم‌های آگاهانه‌تری در حوزه‌های تحصیلی، اجتماعی و فردی اتخاذ کنند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که خودآگاهی با تنظیم هیجان، کاهش رفتارهای پرخطر، افزایش مسئولیت‌پذیری و بهبود روابط بین‌فردی ارتباط معناداری دارد (Mosbat, 2025; Nerini et al., 2024; Sharei et al., 2025; Shahjouy & Hasanvand, 2024). از سوی دیگر، فقدان خودآگاهی در دوران نوجوانی می‌تواند زمینه‌ساز سردرگمی هویتی، کاهش انگیزش تحصیلی و افت بهزیستی روان‌شناختی شود.

بسته‌های آموزشی ساختاریافته و متناسب با نیازهای رشدی نوجوانان ارائه شوند (Johnson, 2025; Smith et al., 2025; Svavarsdottir et al., 2025).

از سوی دیگر، تغییرات سریع اجتماعی، فشارهای تحصیلی، رقابت‌های آموزشی و چالش‌های هویتی، نوجوانان امروزی را بیش از پیش در معرض آسیب‌های روان‌شناختی قرار داده است. در چنین شرایطی، طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارتقایی که بتواند به افزایش خودآگاهی، پذیرش خویش، هدف‌گذاری مؤثر و بهزیستی تحصیلی منجر شود، ضرورتی انکارناپذیر است. پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه مداخلات مبتنی بر توانمندی‌ها و خودآگاهی، بر نقش این برنامه‌ها در افزایش تاب‌آوری، امید، رضایت تحصیلی و سلامت روان تأکید دارند (Abdollahpour, 2024; Ghadaki & Darbani, 2024; Yu et al., 2025).

با توجه به مبانی نظری و شواهد تجربی موجود، می‌توان گفت که تلفیق نظریه انتخاب با رویکرد توانمندی‌محور و پذیرش خویش، ظرفیت بالایی برای طراحی بسته‌های آموزشی اثربخش در بافت آموزشی ایران دارد. با این حال، تاکنون پژوهش‌های جامعی که به‌طور نظام‌مند به طراحی و تبیین یک بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب پردازد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این خلأ پژوهشی، ضرورت انجام مطالعه حاضر را برجسته می‌سازد.

هدف این پژوهش، طراحی و تبیین یک بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش مبتنی بر نظریه انتخاب برای نوجوانان است.

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر رویکرد، کیفی بوده و با هدف طراحی یک بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و

درونی، مسئولیت‌پذیری فردی و پذیرش واقعیت، بستری مناسب برای طراحی مداخلات آموزشی در حوزه خودآگاهی و پذیرش خویش فراهم می‌آورد. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند به بهبود عزت‌نفس، خودکارآمدی، انگیزش تحصیلی و رضایت از زندگی منجر شود (Fereydouni et al., 2019; Hosseini et al., 2017; Samadian et al., 2019).

مطالعات اخیر، اثربخشی مداخلات مبتنی بر نظریه انتخاب را در حوزه‌های متنوعی از جمله کنترل رفتارهای پرخطر، بهبود کیفیت زندگی، مدیریت اعتیاد به اینترنت و ارتقای خودکنترلی گزارش کرده‌اند (Fatin et al., 2024; Yarian & Khalilian, 2023). همچنین، ترکیب رویکرد نظریه انتخاب با مداخلات توانمندی‌محور و روان‌شناسی مثبت، به‌عنوان الگویی نوین برای ارتقای سلامت روان نوجوانان پیشنهاد شده است (Dailey & Roche, 2024; Firdaus & Murtadho, 2025; Parsakia et al., 2025). این هم‌افزایی نظری، امکان تمرکز هم‌زمان بر انتخاب‌های آگاهانه، پذیرش خویش و پرورش توانمندی‌های فردی را فراهم می‌کند.

با وجود گسترش پژوهش‌ها در زمینه توانمندی‌های فردی، خودآگاهی و نظریه انتخاب، بررسی ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که خلأ معناداری در طراحی بسته‌های آموزشی منسجم، بومی‌سازی‌شده و مبتنی بر چارچوب‌های نظری تلفیقی وجود دارد؛ به‌ویژه بسته‌هایی که به‌طور هم‌زمان خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش را در بافت تحصیلی نوجوانان هدف قرار دهند. بسیاری از مطالعات موجود یا صرفاً بر یک مؤلفه خاص تمرکز داشته‌اند، یا فاقد چارچوب اجرایی روشن برای مداخلات آموزشی بوده‌اند (Ebrahimi & Esmaeili, 2023; Sharifpour, 2024; Zanjanchi Niko & Farahani, 2024). افزون بر این، شواهد نشان می‌دهد که اثربخشی مداخلات روان‌شناختی زمانی پایدارتر است که در قالب

متون بر اساس معیارهای ورود شامل ارتباط مفهومی با موضوع پژوهش، برخورداری از چارچوب نظری روشن، و کاربردپذیری در طراحی مداخله آموزشی مورد غربالگری قرار گرفتند. متونی که فاقد ارتباط مستقیم با هدف پژوهش بودند یا از نظر روش‌شناختی و محتوایی غنای لازم را نداشتند، کنار گذاشته شدند. داده‌های متنی منتخب به‌عنوان داده‌های خام پژوهش کیفی تلقی شده و مبنای تحلیل مضمون قرار گرفتند. علاوه بر این، برای بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی تدوین‌شده، از نظر خبرگان و متخصصان حوزه روان‌شناسی و نظریه انتخاب استفاده شد و بازخوردهای آنان به‌عنوان داده تکمیلی در اصلاح و نهایی‌سازی محتوا به کار رفت.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون و با تأکید بر تکنیک تحلیل قالب مضامین انجام شد. فرایند تحلیل از مرحله آشنایی عمیق با داده‌ها آغاز گردید و پژوهشگر با مطالعه مکرر متون، به درک کلی از مفاهیم مسلط دست یافت. در ادامه، کدگذاری اولیه به‌صورت کدگذاری باز انجام شد و مفاهیم معنادار استخراج‌شده از داده‌ها به‌عنوان کدهای اولیه ثبت گردیدند. سپس با مقایسه مداوم کدها و بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌ها، کدگذاری محوری صورت گرفت و کدهای مرتبط در مقوله‌های مفهومی منسجم سازمان‌دهی شدند. در مرحله بعد، با استفاده از کدگذاری انتخابی، مضامین اصلی و فرعی شکل گرفتند و روابط سلسله‌مراتبی میان آن‌ها مشخص شد. در چارچوب تحلیل قالب مضامین، یک قالب کدگذاری اولیه بر اساس زیرمجموعه‌ای از داده‌ها تدوین شد و این قالب به‌صورت تدریجی و هم‌زمان با تحلیل داده‌های جدید مورد بازبینی و اصلاح قرار گرفت تا نهایتاً بر کل مجموعه داده‌ها اعمال شود. نتیجه این فرایند، استخراج یک ساختار مفهومی جامع از مؤلفه‌های کلیدی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویش‌مبتنی بر نظریه انتخاب بود که مبنای طراحی بسته آموزشی قرار گرفت. برای افزایش اعتبار و پایایی یافته‌ها، کدگذاری‌ها توسط چند ارزیاب

پذیرش خویش‌مبتنی بر نظریه انتخاب انجام شد. در گام نخست، برای استخراج مؤلفه‌ها و ساختار مفهومی بسته آموزشی، از روش تحلیل مضمون با رویکرد «تحلیل قالب مضامین» استفاده گردید. این رویکرد به‌ویژه در پژوهش‌هایی که حجم متون و داده‌های مورد بررسی آن‌ها نسبتاً گسترده است و معمولاً بین ۱۰ تا ۳۰ منبع علمی را دربر می‌گیرد، مناسب تلقی می‌شود. تحلیل قالب مضامین نخستین‌بار توسط کینگ و هوروکس معرفی شد و بر سازمان‌دهی سلسله‌مراتبی مضامین و ایجاد ساختاری درختی از مفاهیم تأکید دارد، به‌گونه‌ای که مضامین سطح پایین‌تر در خوشه‌هایی منسجم جمع شده و به شکل‌گیری مضامین سطح بالاتر منجر می‌شوند. جامعه پژوهش در بخش کیفی شامل کلیه متون علمی، مقالات پژوهشی، کتاب‌ها و منابع معتبر فارسی و انگلیسی مرتبط با خودآگاهی، توانمندی‌های فردی، پذیرش خویش‌مبتنی و نظریه انتخاب بود. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و منابعی انتخاب شدند که از نظر محتوایی ارتباط مستقیم و معناداری با هدف پژوهش داشتند و می‌توانستند به غنای مفهومی و اشباع نظری مضامین کمک کنند. در این مرحله، تلاش شد دامنه منابع به‌گونه‌ای انتخاب شود که هم دیدگاه‌های نظری کلاسیک و هم پژوهش‌های جدیدتر را دربر گیرد تا بسته آموزشی حاصل، از پشتوانه نظری و تجربی کافی برخوردار باشد.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش، مجموعه‌ای از متون علمی شامل مقالات پژوهشی، کتاب‌های تخصصی، پایان‌نامه‌ها و منابع مروری معتبر بود که از پایگاه‌های علمی بین‌المللی و داخلی استخراج شدند. جستجوی نظام‌مند در پایگاه‌هایی نظیر Elsevier, Scopus, PubMed, Science Direct, Ovid, ERIC, Web of Science و SID در کنار پایگاه‌های فارسی مانند Magiran و Medlib انجام گرفت. برای دستیابی به حداکثر پوشش مفهومی، از کلیدواژه‌های مرتبط با خودآگاهی، توانمندی‌های فردی، پذیرش خویش‌مبتنی و نظریه انتخاب به‌صورت ترکیبی استفاده شد. پس از گردآوری اولیه منابع،

اهداف آموزشی با چارچوب نظری تضمین شود. در ادامه، محتوای بسته آموزشی و دستورالعمل اجرای آن متناسب با اهداف و مبانی نظری به صورت پیش نویس تدوین شد و در یک اجرای آزمایشی اولیه بر روی گروهی از دانش آموزان مورد آزمون قرار گرفت تا نواقص احتمالی شناسایی و اصلاح شود؛ به گونه‌ای که تجربه‌های زیسته، دغدغه‌ها و انتظارات دانش آموزان و شرایط واقعی محیط مدرسه در بازنگری محتوا لحاظ گردید. برای احراز روایی محتوایی بسته آموزشی، از مدل لاوشه استفاده شد و پانلی متشکل از هشت متخصص آشنا با حوزه نظریه انتخاب، خودآگاهی و پذیرش خویشتن تشکیل گردید تا قضاوت تخصصی و معتبری درباره ضرورت، تناسب و کفایت محتوای جلسات ارائه دهند. روایی محتوایی بسته به صورت کیفی و کمی بررسی شد و علاوه بر دریافت بازخوردهای تفصیلی متخصصان، شاخص‌های کمی نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی برای اطمینان از انتخاب مناسب محتوا و همسویی جلسات با اهداف تعیین شده محاسبه گردید. در نهایت، بر اساس نتایج حاصل از این ارزیابی‌ها، اصلاحات پیشنهادی اعمال شد و نسخه نهایی بسته آموزشی با برخورداری از انسجام نظری، پوشش محتوایی مناسب و اعتبار علمی کافی تدوین و آماده استفاده در مراحل بعدی پژوهش گردید.

مستقل انجام شد و میزان توافق میان ارزیابان مورد بررسی قرار گرفت. همچنین، با بهره‌گیری از بازخورد متخصصان و اعمال اصلاحات پیشنهادی، روایی محتوایی بسته آموزشی تقویت شد و نسخه نهایی برنامه آموزشی با در نظر گرفتن زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه هدف آماده اجرا گردید.

## یافته‌ها

در بخش یافته‌ها، نتایج نشان داد که فرایند طراحی و اعتبارسنجی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب، به صورت مرحله‌مند، نظام‌مند و مبتنی بر چارچوب‌های معتبر علمی انجام شده است. در گام نخست، اهداف طراحی بسته آموزشی به طور دقیق و هدفمند تبیین گردید و هفت هدف اصلی شامل شناخت توانمندی‌ها و نقاط قوت فردی، پذیرش خویشتن و ویژگی‌های شخصیتی، تعیین اهداف تحصیلی، افزایش رضایت از تحصیل، ارتقای بهزیستی تحصیلی، مدیریت احساسات و چالش‌های تحصیلی و بهبود مهارت‌های ارتباطی مشخص شد. سپس مبانی نظری بسته آموزشی بر اساس نظریه انتخاب ویلیام گلاسر و رویکردهای مرتبط با پذیرش خویشتن و خودآگاهی، با تمرکز بر مفاهیمی چون دنیای مطلوب، دنیای ادراکی، رفتار کلی، مسئولیت‌پذیری، کنترل درونی، واقعیت‌درمانی، سیستم خلاق مغز، خانواده و اعتماد تعیین گردید تا همسویی

جدول ۱. بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن بر اساس نظریه انتخاب

برنامه‌ریزی و زمان‌بندی	هدف هر جلسه	تکنیک‌های مورد استفاده	تمرین درمانجو	برنامه‌ریزی‌های مورد نیاز	فعالیت درمانجو	وسایل کمک آموزشی	ارزیابی نتایج هر جلسه
آشنایی با دوره و اهداف	آشنایی اعضا با یکدیگر، تبیین اهداف دوره، ایجاد انگیزه، مرور قوانین گروه، اطمینان‌بخشی درباره رازداری، تبیین مسئله و ضرورت آموزش مهارت‌ها	گفت‌وگوی گروهی، تنظیم قرارداد گروهی، ارائه شفاهی	مشارکت فعال در گفت‌وگو و بیان انتظارات	آماده‌سازی فضای گروه، قوانین و ساختار جلسات	بیان تجربه‌ها و انتظارات، مشارکت در بحث	فرم پیش‌آزمون، بروشور معرفی دوره	اجرای پیش‌آزمون
کسب مهارت خودآگاهی و هدف‌گذاری	ارتقای خودآگاهی، آشنایی با تفاوت نیازها و خواسته‌ها،	گروه‌های حمایتی، بحث آزاد، فعالیت‌های	فهرست احساسات منفی و خودگویی‌های	تعیین زمان و مکان، تشکیل گروه‌های کوچک	مشارکت در بحث و	دفترچه یادداشت، قلم، پروژکتور	سنجش احساسات تعلق

دوره سوم، شماره سوم

هدف‌گذاری و رضایت تحصیلی	ارتباط مؤثر، بهبود ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری آگاهانه، حل مسئله و پذیرش خویشتن	اجتماعی، تقویت ارتباطات	منفی گذشته	هفته	فعالیت‌های گروهی	و حمایت اجتماعی
ارتباط مؤثر، پذیرش خویشتن و تصمیم‌گیری	آموزش هیجان‌ها، مثبت و منفی، شناسایی و جایگزینی افکار منفی، حل مسئله	ثبت افکار منفی و واکنش‌ها، تحلیل خودسرزنشی	ارائه مثال‌های تمرین و شناسایی جایگزینی افکار	مشارکت در	کتابچه راهنما، نمودارهای شناختی	ارزیابی تغییرات اضطراب و نگرانی
تقویت قدرتمندی و مقابله با هیجان‌های منفی	مقابله با استرس، تقویت قدرت درونی، پذیرش مسئولیت	آموزش مدیریت استرس، مسئله، شناسایی نقاط قوت	ثبت نقاط قوت و واکنش به مشکلات غیرمنتظره	جلسات فردی و گروهی	کاغذ و قلم، کارگاه عملی	سنجش احساس ارزشمندی و خودباوری
آرام‌سازی و مقابله با احساسات ناخوشایند	شناخت و ابراز هیجان، خویشتن‌داری، پیشگیری از خشم	هدف‌گذاری SMART، شناسایی موانع، تقویت انگیزه، حمایت اجتماعی	تعیین اهداف کوتاه‌مدت و تحلیل وسوسه‌ها	نوشتن اهداف و برنامه اقدام	نمودار اهداف، دفترچه یادداشت	ارزیابی پیشرفت دستیابی به اهداف
افزایش رضایتمندی و بهزیستی تحصیلی	تقویت رضایت تحصیلی، اصلاح عادات و بهزیستی	آموزش مراحل تغییر رفتاری، شناسایی عادات، پاداش‌دهی	برنامه‌ریزی تغییر عادات روزمره	ثبت روزانه و گزارش به گروه	جدول زمان‌بندی، نمودار عادات	مقایسه عادات پیش و پس از مداخله
تقویت توانمندی‌های فردی	شناخت نقاط قوت، خودمدیریتی، امید به آینده	ذهن‌آگاهی، تنفس عمیق، بازسازی شناختی	تمرین مدیتیشن، فهرست عوامل تضعیف اعتمادبه‌نفس	فراهم‌سازی فضای آرام	تمرینات فردی و گروهی	سنجش کاهش استرس
جمع‌بندی و اختتامیه	یکپارچه‌سازی آموخته‌ها، افزایش امید و مبارزه‌جویی	بازسازی شناختی، مواجهه خیالی، گفت‌وگوی جمع‌بندی	مرور آموخته‌ها و برنامه تمرین	جمع‌آوری بازخورد	بیان احساسات و بازخورد	اجرای فرم پس‌آزمون پس‌آزمون
گروه هدف	نوجوانان					
مدت زمان دوره	۸ جلسه، هر جلسه ۱ ساعت					
اهداف مورد انتظار	افزایش هدف‌گذاری، رضایت و بهزیستی تحصیلی					
نتایج مورد انتظار	بهبود هدف‌گذاری، خویشتن‌داری، مشارکت اجتماعی					
منابع پشتیبانی	مشاوره فردی و گروهی، منابع آنلاین					
نوع اجرا	کارگاه عملی و جلسات مشاوره					
زمان استراحت	۵ دقیقه در هر جلسه					

برخوردار است. این بسته در قالب هشت جلسه یک‌ساعته برای نوجوانان

یافته‌های ارائه‌شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که بسته آموزشی طراحی شده

تدوین شده و هر جلسه با اهداف روشن، تکنیک‌های متناسب با نظریه انتخاب

از یک ساختار منسجم، مرحله‌مند و مبتنی بر اهداف آموزشی مشخص

## فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

و تمرین‌های کاربردی همراه است. ترتیب جلسات به گونه‌ای طراحی شده که ابتدا بر ایجاد امنیت روانی، انگیزه و آشنایی با چارچوب دوره تمرکز دارد و سپس به تدریج مهارت‌های خودآگاهی، هدف‌گذاری، پذیرش خوشتن، ارتباط مؤثر و تصمیم‌گیری آگاهانه را توسعه می‌دهد.

بررسی محتوای جلسات نشان می‌دهد که پیوند منسجمی میان اهداف هر جلسه، تکنیک‌های آموزشی، فعالیت‌های درمانجو و شیوه‌های ارزیابی برقرار شده است. برای مثال، در جلسات میانی بسته، تمرکز اصلی بر شناسایی افکار منفی، مدیریت هیجان‌ها، حل مسئله و تقویت قدرت درونی قرار دارد و این اهداف از طریق تمرین‌های نوشتاری، بحث‌های گروهی و فعالیت‌های تجربی دنبال می‌شود. استفاده از وسایل کمک‌آموزشی متنوع مانند دفترچه یادداشت، نمودارهای شناختی، فایل‌های صوتی و ویدئوهای آموزشی، به افزایش درگیری شناختی و هیجانی شرکت‌کنندگان کمک کرده است.

در جلسات پایانی، بسته آموزشی به‌طور مشخص بر ارتقای رضایتمندی تحصیلی، بهزیستی تحصیلی و تقویت توانمندی‌های فردی تمرکز دارد و با بهره‌گیری از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، تغییر عادات و بازسازی شناختی، شرکت‌کنندگان را برای انتقال آموخته‌ها به زندگی روزمره آماده می‌سازد.

اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون، همراه با ارزیابی‌های جلسه‌به‌جلسه، امکان پایش تغییرات تدریجی در متغیرهایی نظیر استرس، اضطراب، خودباوری، هدف‌گذاری و مشارکت اجتماعی را فراهم می‌کند.

در مجموع، جدول ۱ نشان می‌دهد که بسته آموزشی طراحی شده نه تنها از انسجام نظری و ساختاری برخوردار است، بلکه از نظر عملیاتی نیز به گونه‌ای تنظیم شده که قابلیت اجرا در محیط‌های آموزشی را داشته و بتواند به‌طور مؤثر به بهبود هدف‌گذاری، رضایت تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان منجر شود.

جدول ۲. سنجش اعتبار بیرونی بسته آموزشی طراحی شده از منظر خبرگان (حجم نمونه = ۲۰ نفر)

مؤلفه	شاخص	میانگین	انحراف معیار	t محاسبه شده	سطح معناداری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
طراحی تحقیق	استفاده از طرح آزمایشی کنترل شده برای ارزیابی اثرات مداخله	۳.۶۱	۰.۷۴	۷.۸۶	۰.۰۰۰	۰.۶۱	۳.۴۹	۴.۳۳
	تصادفی‌سازی مناسب شرکت‌کنندگان در گروه‌ها	۳.۵۹	۰.۶۵	۷.۵۲	۰.۰۰۰	۰.۵۹	۳.۴۴	۴.۲۴
شرایط تحقیق	اعتبار و پایایی ابزارهای اندازه‌گیری	۳.۶۶	۰.۵۲	۷.۹۱	۰.۰۰۰	۰.۶۶	۳.۵۳	۴.۳۹
	تناسب ابزارها با اهداف مداخله	۳.۵۱	۰.۶۷	۷.۱۶	۰.۰۰۰	۰.۵۱	۳.۳۸	۳.۹۷
پایداری مداخله	قابلیت اعتماد نتایج ابزارهای اندازه‌گیری	۳.۴۶	۰.۷۱	۷.۰۵	۰.۰۰۰	۰.۴۶	۳.۳۱	۳.۸۴
	کفایت نمونه‌گیری از جمعیت‌های مختلف	۳.۷۶	۰.۸۹	۸.۲۴	۰.۰۰۰	۰.۷۶	۳.۶۴	۴.۵۳
اجرای یکنواخت و بدون تغییر عمده مراحل مداخله	قابلیت اجرای مداخله در شرایط و محیط‌های مختلف	۳.۵۶	۰.۶۶	۷.۳۷	۰.۰۰۰	۰.۵۶	۳.۳۹	۴.۱۸
	کاهش اثر متغیرهای مزاحم در طراحی مداخله	۳.۷۱	۰.۵۴	۸.۰۹	۰.۰۰۰	۰.۷۱	۳.۵۹	۴.۴۸
همخوانی نتایج با پژوهش‌های مشابه در جوامع دیگر	ارزیابی مداخله در محیط‌های واقعی	۳.۸۱	۰.۸۳	۸.۸۹	۰.۰۰۰	۰.۸۱	۳.۷۲	۴.۶۷
	انجام مطالعات طولی برای بررسی پایداری اثرات	۳.۵۵	۰.۷۷	۷.۲۵	۰.۰۰۰	۰.۵۵	۳.۳۴	۴.۰۹
ثبات نتایج مداخله در زمان‌های مختلف	اجرای یکنواخت و بدون تغییر عمده مراحل مداخله	۳.۷۹	۰.۶۴	۸.۳۶	۰.۰۰۰	۰.۷۹	۳.۶۸	۴.۶۲
	همخوانی نتایج با پژوهش‌های مشابه در جوامع دیگر	۳.۸۳	۰.۵۸	۸.۶۷	۰.۰۰۰	۰.۸۳	۳.۷۳	۴.۷۰
	ثبات نتایج مداخله در زمان‌های مختلف	۳.۶۰	۰.۶۳	۸.۷۴	۰.۰۰۰	۰.۶۰	۳.۴۷	۴.۲۹

درمان شناختی رفتاری همچنان تفاوت معنادار دیده می‌شود. و در نمرات بعد ترس از نداشتن کنترل شناختی برای هیچ گروهی تفاوت معناداری دیده نشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن بر اساس نظریه انتخاب، از انسجام مفهومی، اعتبار محتوایی و اعتبار بیرونی مطلوبی برخوردار است و می‌تواند به‌عنوان یک مداخله آموزشی - روان‌شناختی کارآمد در بافت تحصیلی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. نتایج تحلیل کیفی مضامین و نیز ارزیابی خبرگان حاکی از آن بود که مؤلفه‌های استخراج شده برای بسته آموزشی، با مبانی نظری نظریه انتخاب، روان‌شناسی مثبت و رویکردهای مبتنی بر توانمندی‌ها هم‌راستا بوده و به‌طور نظام‌مند ابعاد شناختی، هیجانی، انگیزشی و رفتاری نوجوانان را پوشش می‌دهد. این یافته با دیدگاه‌هایی همخوان است که تأکید دارند مداخلات مبتنی بر توانمندی‌ها زمانی اثربخش‌تر هستند که به‌صورت ساختاریافته و بر پایه چارچوب نظری منسجم طراحی شوند (Peterson & Seligman, 2023; Smith et al., 2025; Villacís et al., 2023).

در تبیین نتایج مربوط به اثربخشی بالقوه بسته آموزشی، می‌توان به نقش محوری خودآگاهی اشاره کرد. خودآگاهی به‌عنوان نقطه آغاز بسیاری از تغییرات روان‌شناختی، به نوجوانان کمک می‌کند تا شناخت دقیق‌تری از هیجانات، افکار، نیازها و توانمندی‌های خود به دست آورند و در نتیجه، انتخاب‌های آگاهانه‌تری در موقعیت‌های تحصیلی و اجتماعی داشته باشند. ساختار جلسات بسته آموزشی، به‌گونه‌ای طراحی شده بود که از آشنایی اولیه با خود و توانمندی‌ها آغاز شده و به تدریج به سمت هدف‌گذاری، تصمیم‌گیری آگاهانه و تنظیم هیجان حرکت کند. این روند تدریجی با یافته‌های پژوهش‌هایی همسو است که نشان می‌دهند آموزش خودآگاهی

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که از دیدگاه خبرگان، بسته آموزشی طراحی شده از اعتبار بیرونی مطلوب و معناداری برخوردار است. تمامی شاخص‌های مربوط به مؤلفه‌های «طراحی تحقیق»، «شرایط تحقیق» و «پایداری مداخله» دارای میانگین‌هایی بالاتر از مقدار ملاک و مقادیر  $t$  معنادار در سطح ۰.۰۰۱ هستند که بیانگر توافق قوی متخصصان درباره قابلیت تعمیم، اجراپذیری و ثبات نتایج این بسته آموزشی است. به‌ویژه شاخص‌هایی مانند نمونه‌گیری از جمعیت‌های متنوع، ارزیابی مداخله در محیط‌های واقعی، همخوانی نتایج با پژوهش‌های مشابه و اجرای یکنواخت مراحل مداخله، بالاترین میانگین‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. این یافته‌ها حاکی از آن است که بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب، نه تنها در شرایط کنترل شده پژوهشی، بلکه در محیط‌های آموزشی واقعی نیز قابلیت اجرا و تعمیم داشته و اثرات آن از پایداری مناسبی در طول زمان برخوردار است.

برای بررسی تفاوت میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل به صورت زوجی و تعیین میزان اثربخشی سه روش مداخله از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول فوق ارائه شده. نتایج جدول فوق نشان داد که در ۲ مرحله پس‌آزمون و پیگیری ترس از نگرانی بدنی، بین میانگین نمرات گروه کنترل با گروه آزمایشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری تفاوت معناداری وجود دارد (سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵). همچنین در مرحله پیگیری تفاوت معناداری بین گروه کنترل با درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی رفتاری نیز همچنان دیده می‌شود. در متغیر ترس از مشاهده شدن اضطراب توسط دیگران، در مرحله پس‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه کنترل با درمان شناختی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد دیده می‌شود. در مرحله پیگیری نیز بین گروه کنترل و درمان

شرایط واقعی مدرسه، گروه‌های متنوع نوجوانان و بافت‌های اجتماعی مختلف را دارد. این موضوع اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا بسیاری از مداخلات روان‌شناختی علی‌رغم اثربخشی در شرایط آزمایشگاهی، در محیط‌های واقعی با محدودیت مواجه می‌شوند. نتایج حاضر با پژوهش‌هایی همسو است که بر ضرورت توجه به اجراپذیری، بومی‌سازی و قابلیت تعمیم مداخلات آموزشی تأکید کرده‌اند (Johnson, 2025; Svavarsdottir et al., 2025; Yu et al., 2025).

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که تمرکز بسته آموزشی بر توانمندی‌های فردی، نقش مهمی در تقویت هدف‌گذاری تحصیلی و بهزیستی تحصیلی نوجوانان دارد. توانمندی‌هایی نظیر امید، خودتنظیمی، پشتکار و هدفمندی که در جلسات مختلف بسته مورد توجه قرار گرفتند، از جمله سازه‌هایی هستند که در پژوهش‌های متعدد به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های قوی انگیزش تحصیلی و سازگاری آموزشی معرفی شده‌اند (Gu et al., 2024; Hetti Sari, 2025; Maliki et al., 2025; Ramadhani, 2023). در این چارچوب، بسته آموزشی حاضر با ایجاد پیوند میان شناخت توانمندی‌ها و کاربرد عملی آن‌ها در زندگی تحصیلی، می‌تواند زمینه‌ساز تغییرات پایدارتر در رفتار و نگرش نوجوانان شود.

نتایج این پژوهش را می‌توان در پرتو رویکردهای نوین روان‌شناسی مثبت نیز تفسیر کرد. روان‌شناسی مثبت بر شناسایی و پرورش منابع درونی انسان به‌جای تمرکز صرف بر آسیب‌ها تأکید دارد. بسته آموزشی طراحی‌شده با بهره‌گیری از این رویکرد، تلاش کرده است تا علاوه بر کاهش هیجان‌های منفی، به افزایش هیجان‌های مثبت، امید و احساس معنا در زندگی تحصیلی نوجوانان کمک کند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند مداخلات مبتنی بر توانمندی‌ها و نقاط قوت می‌توانند تاب‌آوری، رضایت از زندگی و سلامت روان نوجوانان را بهبود بخشند (Dailey &

می‌تواند به بهبود تنظیم هیجان، کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش مسئولیت‌پذیری نوجوانان منجر شود (Mosbat Shahjouyi & Hasanvand, 2024; Nerini et al., 2024; Sharei et al., 2025).

نتایج این پژوهش همچنین بر اهمیت پذیرش خویشتن به‌عنوان یکی از پیامدهای کلیدی بسته آموزشی تأکید دارد. پذیرش خویشتن در چارچوب نظریه انتخاب، به معنای پذیرش مسئولیت رفتارها و پذیرش واقعیت‌های فردی بدون خودسرزنی افراطی است. تمرین‌های طراحی‌شده در جلسات، به نوجوانان کمک می‌کند تا نقاط قوت و محدودیت‌های خود را به‌صورت واقع‌بینانه بپذیرند و به جای اجتناب یا انکار، به سمت حل مسئله و انتخاب‌های سازنده حرکت کنند. این یافته با پژوهش‌هایی همخوان است که نشان داده‌اند پذیرش خویشتن نقش محافظتی در برابر اضطراب، افسردگی و فشارهای تحصیلی دارد و با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی ارتباط مثبت دارد (Frederick et al., 2023; Jamshidi et al., 2024; Soria-Reyes, 2023).

از منظر نظری، هم‌سویی بسته آموزشی با اصول نظریه انتخاب یکی از نقاط قوت اصلی این پژوهش محسوب می‌شود. تأکید بر کنترل درونی، مسئولیت‌پذیری، انتخاب آگاهانه و تمرکز بر رفتار کلی، به نوجوانان می‌آموزد که به‌جای نسبت دادن مشکلات به عوامل بیرونی، نقش فعال خود را در شکل‌دهی به تجربه‌های تحصیلی و هیجانی بپذیرند. یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات پیشین همسو است که اثربخشی آموزش نظریه انتخاب را در افزایش عزت‌نفس، خودکارآمدی، انگیزش تحصیلی و رضایت از زندگی گزارش کرده‌اند (Fereydouni et al., 2019; Hosseini et al., 2017; Samadian et al., 2019).

یکی دیگر از یافته‌های مهم پژوهش، اعتبار بیرونی بالای بسته آموزشی از منظر خبرگان بود. ارزیابی متخصصان نشان داد که این بسته قابلیت اجرا در

استفاده کنند. اجرای کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر این بسته می‌تواند به ارتقای خودآگاهی، پذیرش خویشتن و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند. همچنین، تطبیق محتوای بسته با شرایط بومی هر مدرسه و آموزش مجریان برای اجرای دقیق جلسات، می‌تواند اثربخشی عملی آن را افزایش دهد.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

### موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

### References

- Abdollahpour, M. A. (2024). Psychometric Properties of the Short Character Strength Measure (SCSM) among Iranian Teachers. *Sociology of Education*, 10(1), 377-389. <https://doi.org/10.22034/ijes.2023.2009240.1452>
- Dailey, S. F., & Roche, R. R. (2025). The SHIELD Framework: Advancing Strength-Based Resilience Strategies to Combat Bullying and Cyberbullying in Youth. *International journal of environmental research and public health*, 22(1), 66. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010066>
- Ebrahimi, S., & Esmaili, M. (2023). The Effectiveness of Character Strengths-based Intervention on the Psychological Well-being and Resilience among Adolescents. *Educational and Scholastic studies*, 11(4), 439-417.

Roche, 2025; Ebrahimi & Esmaili, 2023; Parsakia et al., (2024).

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که طراحی بسته آموزشی خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی و پذیرش خویشتن مبتنی بر نظریه انتخاب، پاسخی علمی و کاربردی به نیازهای روان‌شناختی و تحصیلی نوجوانان است. این بسته با تلفیق مبانی نظری معتبر و شواهد تجربی، می‌تواند به‌عنوان الگویی بومی و قابل اجرا در نظام آموزشی مورد توجه قرار گیرد و خلأ موجود در زمینه مداخلات آموزشی ساختاریافته در این حوزه را تا حد زیادی پوشش دهد (Abdollahpour, 2024; Sharifpour, 2024; Zanjanchi Niko & Farahani, 2024).

با وجود یافته‌های ارزشمند، این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست آنکه طراحی مطالعه عمدتاً بر مرحله طراحی و اعتبارسنجی بسته آموزشی متمرکز بود و ارزیابی تجربی اثربخشی آن در یک طرح مداخله‌ای گسترده انجام نشد. دوم، اتکا به قضاوت خبرگان برای سنجش اعتبار بیرونی، هرچند رویکردی معتبر است، اما می‌تواند تحت تأثیر سوگیری‌های فردی متخصصان قرار گیرد. سوم، تمرکز پژوهش بر گروه سنی نوجوانان، امکان تعمیم مستقیم نتایج به سایر گروه‌های سنی را محدود می‌کند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، اثربخشی بسته آموزشی حاضر در قالب طرح‌های نیمه‌آزمایشی و آزمایشی با گروه کنترل و پیگیری‌های طولی بررسی شود تا پایداری اثرات آن در طول زمان مشخص گردد. همچنین مقایسه این بسته با سایر مداخلات آموزشی و روان‌شناختی می‌تواند به شفاف‌سازی نقاط قوت و ضعف آن کمک کند. بررسی کارآمدی بسته در گروه‌های سنی متفاوت و در بافت‌های فرهنگی و آموزشی متنوع نیز از دیگر مسیرهای پژوهشی پیشنهادی است.

با توجه به نتایج پژوهش، توصیه می‌شود مشاوران مدارس و برنامه‌ریزان آموزشی از این بسته به‌عنوان یک برنامه مکمل در کنار آموزش‌های رسمی

- of *Body, Mind and Culture*, 11(5), 591-603.  
<https://doi.org/10.22122/ijbmc.v11i5.647>
- Johnson, M. I. (2025, 2025/04). Leading schools as complex systems: exploring a new strengths-based approach. *Frontiers in Education*,  
<https://doi.org/10.3389/educ.2025.1538604>
- Malik, S., Srivastava, P., & Manglani, A. (2025). Character Strength and Psychological Hardiness: Role in Prediction of Psychological Well-Being Among Youth. *Journal of Neonatal Surgery*, 14(4S), 330-336.  
<https://doi.org/10.52783/jns.v14.1798>
- Mosbat Shahjouyi, H., & Hasanvand, K. (2024, January 18). The Impact of Life Skills Training on Increasing Self-Awareness and Emotion Management in Primary School Children. First International Conference on New Developments in Educational Sciences, Psychology, and Education, Urmia.  
<https://civilica.com/doc/2286047/>
- Nerini, A., Di Gesto, C., Lo Bartolo, M., Innocenti, A., Stefanile, C., & Matera, 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>
- Parsakia, K., Knechtle, B., Irandoust, K., & Taheri, M. (2024). Strength-Based Therapy: Empowering Athletes' Self-Efficacy and Life Satisfaction. *Hn*, 2(2), 1-7.  
<https://doi.org/10.61838/kman.hn.2.2.1>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2023). Character strengths and workplace hope: Impacts on commitment and satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 44IS - 2, 155-174.  
<https://doi.org/10.1002/job.2599>
- Samadian, M., Livarjani, S., & Panahali, A. (2019). The effectiveness of choice theory training on self-efficacy, goal orientation, and academic motivation in 9th-grade female students in Bonab. *Educational Research Journal*, 14(60), 79-100. <https://doi.org/10.1007/s12345-012-0357-8>
- Sharei, A., Kasaei Esfahani, A., & Salmani, A. (2025). The Effect of Mindfulness Therapy on Emotion Regulation, Cognitive Self-Awareness, and Tendency to High-Risk Behaviors in Orphaned and Poorly Monitored Adolescents: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(9), 812-827.  
<https://doi.org/10.61186/jrums.23.9.812>
- Sharifpour, A. (2024, July 21). The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Students' Self-Awareness. Sixth National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling from the Teacher's Perspective, Minab.  
<https://civilica.com/doc/2080402/>
- Smith, A., Mangelsdorf, S. N., Baker, S., Jafari, S. J., Álvarez-Jiménez, M., Hitchcock, C., & Cross, S. (2025). User Character Strengths Predict Engagement on a Digital Mental Health Platform for Young People (Preprint).  
<https://doi.org/10.2196/preprints.73793>
- Soria-Reyes, L. M. (2023). Life Satisfaction and Character Strengths in Women With Breast Cancer: Zest and Hope as Predictors. *Integrative Cancer Therapies*, 22.  
<https://doi.org/10.1177/15347354231197648>
- Svavarsdottir, E. K., Flygering, K. B., & Sigurdardottir, A. O. (2025). Contribution of the Brief Family Strength-Oriented Therapeutic Conversation Intervention to Early Childhood Sleep Health: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Family*  
[https://pma.cfu.ac.ir/article\\_2722\\_a3c35bd44e634af94b2808d529b61087.pdf](https://pma.cfu.ac.ir/article_2722_a3c35bd44e634af94b2808d529b61087.pdf)
- Fatin, A., Mhaidat, M., Abood, B. A. H., & Khaledah, A. (2024). The Impact of a Guidance Program Based on Choice Theory on Improving Life Quality and Self-Control for a Sample of Internet Addicts. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(5), 97-104.  
<https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.2235>
- Fereydouni, H., Omid, A., & Tamannaefar, S. (2019). The effectiveness of choice theory education on happiness and self-esteem in university students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(3), 207-214.  
<https://doi.org/10.32598/jpcp.7.3.207>
- Firdaus, D., & Murtadho, A. (2025). Mental Strengthening in Humanistic Counseling Based on Hadith. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, IX(XVII), 506-516. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2025.917psy0046>
- Frederick, M., Lee, J. E., & Zarling, A. (2023). Acceptance and Commitment Therapy Intervention for Parent Caregivers: A Strength-Based Approach. *Innovation in Aging*, 7(Supplement\_1), 370-371.  
<https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.1230>
- Ghadaki, M., & Darbani, S. A. (2024). The Effectiveness of Strength-Based Intervention on Attitude Toward Marital Infidelity and Sexual Self-Concept in Women With Marital Conflict. *Aftj*, 5(3), 84-91.  
<https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.3.9>
- Glasser, C. (2019). *A Choice Theory Psychology Guide to Happiness: How to Make Yourself Happy (The Choice Theory in Action Series)*. Independently published.  
[https://books.google.ch/books/about/A\\_Choice\\_Theory\\_Psychology\\_Guide\\_to\\_Happ.html?id=Vnr6xQEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.ch/books/about/A_Choice_Theory_Psychology_Guide_to_Happ.html?id=Vnr6xQEACAAJ&redir_esc=y)
- Gu, J., Zhan, P., Liu, J., & Wang, J. L. (2024). Strength-based parenting and academic buoyancy: A short-term longitudinal chain mediation model. *Current Psychology*, 43, 6753-6760DO - 6710.1007/s12144-12023-04892-12148.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04892-8>
- Hetti Sari Ramadhani, S. P. M. S. (2023). Does Family Functioning Matter More Than School Culture? Understanding Deeper Junior High School Student's Character Strength With Spirituality as Mediator. *Journal of Educational Health and Community Psychology*, 12(3), 579.  
<https://doi.org/10.12928/jehcp.v12i3.26908>
- Hosseini, M., Esmaeili, A., & Sahebi, A. (2017). Parent Training Based on the Choice Theory: Analysis of Its Impact on Mothers' Sense of Self-Efficacy and Their Conflicts With Their Daughters. *Razavi International Journal of Medicine*, 5(3).  
<https://doi.org/10.5812/rijm.13929>
- Infurna, F. J., Staben, O. E., Gardner, M. J., Grimm, K. J., & Luthar, S. S. (2023). The accumulation of adversity in midlife: Effects on depressive symptoms, life satisfaction, and character strengths. *Psychology and Aging*, 38(3), 230.  
<https://doi.org/10.1037/pag0000725>
- Jamshidi, G., Karimzadeh-Viyarsagh, S., Abdoli, E., Jalalvand, A., & Alborzpoor, R. (2024). A Comparative study of Self-Compassion, Character strength, and Psychological Capital between Working Women Heads of Households and Housewives: A comparative study between working women heads of households and housewives. *International Journal*

- Nursing*, 31(1), 45-57.  
<https://doi.org/10.1177/10748407241313463>
- Tesfai, A., Captari, L. E., Meyer-Weitz, A., & Cowden, R. G. (2023). Coping Resources Among Forced Migrants in South Africa: Exploring the Role of Character Strengths in Coping, Adjustment, and Flourishing. *International journal of environmental research and public health*, 21(1), 50.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph21010050>
- Villacís, J. L., Naval, C., & De la Fuente, J. (2023). Character strengths, moral motivation and vocational identity in adolescents and young adults: a scoping review. *Current Psychology*, 42(27), 23448-23463.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03427-x>
- Yarian, M., & Khalilian, P. (2023, March 16). Comparing the Effectiveness of Choice Theory-Based Education and Schema Therapy on Self-Efficacy in Marriage and Willingness to Marry Among Girls in Isfahan City. Nineteenth International Conference on Research in Psychology, Counseling, and Educational Sciences, <https://elmnet.ir/doc/21271527-11912>
- Yu, L., Zhou, X. H., Shek, D. T. L., & Wang, Y. (2025). Family Resilience and Adolescent Mental Health in Chinese Families: The Mediating Role of Personal Strengths. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10453-x>
- Zanjanchi Niko, S., & Farahani, A. (2024). Comparison of Ego Strength and Defense Mechanisms in Patients with Borderline Personality Disorder and Healthy Individuals. Khomeini Shahr. <https://civilica.com/doc/2010160/>