



Sociology of Education

The Effectiveness of Teaching the Basics of Choice Theory on Enthusiasm for School and Psychological Toughness of Elementary School Boys

Reza Manzari Tavakoli¹, Zahra Mahdavi Nasab Barfe², Fahimeh Dehghan Dolati^{3*}, Fatemeh Moslehi³

1. MA, Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Zarand Branch, Education Secretary, District 2, Kerman, Iran.
2. MA, Department of Educational Sciences, Training and Improvement of Human Resources, Tabriz University, Tabriz, Iran.
3. MA, Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Zarand Branch, Zarand, Iran.

❖ **Corresponding Author Email:** ghmanzari@gmail.com

Receive: 2023/01/08
Accept: 2023/07/22
Published: 2023/11/04

Keywords:

Choice Theory, Enthusiasm for School, Psychological Toughness, Elementary School Students.

Article Cite:

Manzari Tavakoli R, Mahdavi Nasab Barfe Z, Dehghan Dolati F, Moslehi F. (2023). The Effectiveness of Teaching the Basics of Choice Theory on Enthusiasm for School and Psychological Toughness of Elementary School Boys, *Sociology of Education*. 9(2): 149-158.

Purpose: The purpose of the present study was to determine the effectiveness of teaching the basics of choice theory on enthusiasm for school and psychological toughness of elementary school boys.

Methodology: The purpose of this research was applied, and in terms of the method of implementation, it was a semi-experimental pre-test and post-test with a control group. The statistical population of this research was all the male students of the elementary school in Kerman city in the academic year of 2021. 30 people were selected as available samples and randomly assigned to two experimental groups (15 people) and control group (15 people) by lottery method. The research tools included Glaser's choice theory basics training intervention (2015), Viga School Enthusiasm Questionnaire (2016) and Kubasa's stubbornness questionnaire (1979). The intervention sessions of training the basics of selection theory (during 2 and a half months and 10 sessions) were implemented for the experimental group, and no training was provided to the control group during this period. Descriptive statistics (mean and standard deviation) and covariance analysis with SPSS-24 software were used for data analysis.

Findings: The findings showed that after teaching the basics of selection theory, the enthusiasm for school and the psychological toughness of the experimental group increased significantly compared to the control group ($p < 0.01$). The results of univariate covariance analysis also showed that teaching the basics of choice theory had an effect of 0.47 on enthusiasm for school and 0.53 on psychological toughness.

Conclusion: According to the results of this research, teaching the basics of selection theory can be used to increase the enthusiasm for school and the psychological toughness of elementary school boys.



<https://doi.org/10.22034/ijes.2023.2003213.1414>



<https://dorl.net/dor/10.22034/ijes.2021.541983.1184>



Creative Commons: CC BY 4.0



جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

اثربخشی آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی

رضا منظری توکلی^۱، زهرا مهدوی نسب برفه^۲، فهیمه دهقان دولتی^{۳*}، فاطمه مصلحی^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنده، دبیر آموزش و پرورش ناحیه ۲ کرمان، ایران.

۲. کارشناسی ارشد، گروه علوم تربیتی، گرایش آموزش و بهسازی منابع انسانی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۳. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنده، زرنده، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: ghmanzari@gmail.com

چکیده

مقاله تحقیقاتی

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی بود.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه به‌صورت در دسترس انتخاب شده و به‌طور تصادفی و با روش قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. ابزار پژوهش شامل مداخله آموزش مبانی تئوری انتخاب گلاس (۱۳۹۵)، پرسشنامه اشتیاق به مدرسه ویگا (۲۰۱۶) و پرسشنامه سرسختی کوباسا (۱۹۷۹) بود. جلسات مداخله آموزش مبانی تئوری انتخاب (طی ۲ ماه و نیم و ۱۰ جلسه) برای گروه آزمایش اجرا شد و در این مدت هیچ‌گونه آموزشی به گروه کنترل ارائه نشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و تحلیل کوواریانس با نرم افزار SPSS-24 استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد پس از آموزش مبانی تئوری انتخاب، اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به‌طور معنی‌داری افزایش یافت ($p < /0.1$). نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره نیز نشان داد آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه $0.47/0$ و بر سرسختی روانشناختی $0.53/0$ تاثیر داشته‌است. **بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج این پژوهش، از آموزش مبانی تئوری انتخاب می‌توان جهت افزایش اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی استفاده نمود.

دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۱۸

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۳۱

انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۱۳

واژگان کلیدی:

تئوری انتخاب، اشتیاق به مدرسه، سرسختی روانشناختی، دانش‌آموزان ابتدایی.

استناد مقاله:

منظری توکلی ر، مهدوی نسب برفه ز، دهقان دولتی ف، مصلحی ف. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی، جامعه‌شناسی آموزش و پرورش. ۹(۲): ۱۴۹-۱۵۸.



<https://doi.org/10.22034/ijes.2021.541983.1184>



<https://dorl.net/dor/2.10.22034/ijes.2021.541983.1184>



Creative Commons: CC BY 4.0

دانش‌آموزان بخش مهمی از دوران زندگی خود را در مدرسه سپری می‌کنند. در این دوره فرصت‌های ویژه‌ای برای پرورش و رشد آن‌ها فراهم می‌شود. موضوع اشتیاق یکی از این فرصت‌ها است که اگر در این دوره شکل بگیرد پیامدهای مطلوبی در جنبه‌های مختلف شناختی، اجتماعی، روانی و... خواهد داشت و شانس موفقیت در زندگی را افزایش می‌دهد (Azhdari, Eftekhar Saadi, Borna & Safarzadeh, 2022). اشتیاق عبارت است از تعامل انرژی، وقت و زمانی که دانش‌آموزان به فعالیت‌های آموزشی اختصاص می‌دهند و یکی از عوامل مهمی است که معلمان و آموزش‌دهندگان باید به آن توجه کنند؛ زیرا بدون آن دانش‌آموزان از نظر شناختی و عاطفی، علاقه‌ای به یادگیری ندارند و از لحاظ فیزیکی مایل به ترک مدرسه هستند؛ بسیاری از دانش‌آموزان در کلاس بی‌توجه‌اند و مشارکت نمی‌کنند، سطح پایینی از علاقه و انگیزه دارند و این عوامل، موجب عدم علاقه به مدرسه و درنهایت ترک تحصیل آن‌ها می‌شود. بنابراین ایجاد انگیزه و اشتیاق در دانش‌آموزان که موجب کاهش بی‌تفاوتی و افزایش یادگیری می‌گردد، بسیار ضروری است. اگر معلمان درک بهتری از اشتیاق دانش‌آموزان داشته باشند و بدانند چه عواملی موجب کاهش اشتیاق آن‌ها در مدرسه می‌شود، می‌توانند با راهبردهای خاص و شیوه‌های آموزشی مناسب اشتیاق را در آن‌ها افزایش دهند. اشتیاق در مدرسه، موضوع مهمی است که مورد توجه آموزش‌دهندگان قرار گرفته است؛ اشتیاق، آگاهی دانش‌آموزان را نسبت به مدرسه افزایش می‌دهد، تلاش و انرژی آن‌ها به یادگیری را تقویت می‌کند و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا فرایندهای مختلف یادگیری و آینده خود را بررسی کنند. همچنین موجب نتایج مثبت تحصیلی می‌شود (Rasoli khorshidi, Arab Ameri & Bahrami, 2019).

دانش‌آموزان مشتاق در بحث‌های کلاس مشارکت می‌کنند، در فعالیت‌های کلاس فعال هستند و نسبت به یادگیری از خود علاقه و انگیزش نشان می‌دهند و در مقابل، دانش‌آموزانی که اشتیاقی به مدرسه ندارند، به اهداف بالای آموزشی دست نمی‌یابند، نمرات ضعیف‌تری کسب می‌کنند و به احتمال زیاد مدرسه را رها می‌کنند، دانش‌آموزانی منفعل هستند، احساس اضطراب و خستگی دارند و حتی از حضور در کلاس درس، شکایت می‌کنند (Li & et al, 2022). یکی از متغیرهای مرتبط با موفقیت تحصیلی، سرسختی روانشناختی است در برخورد با اتفاقات و رویداد های مختلف در زندگی، افراد رویکرد متفاوتی برای مقابله با مشکلات و اتفاقات مختلف در زندگی دارند. علاوه بر رویکردی که افراد برای مقابله با اتفاقات خوشایند و ناخوشایند در زندگی دارند، ویژگی ذاتی و شخصیتی افراد هم در این مقابله‌ها نقش دارند (Abdi, Sharifi, Qazanfari & Solat, 2018).

این که افراد با چه رویکردی اقدام به مقابله با مشکلات و حتی اتفاقات خوشایند دارند، می‌تواند تأثیری بر زندگی شخصی و همچنین حالت روانی و به عبارت بهتر سلامت روان آن‌ها داشته باشد. اگر افراد با دیدگاهی آسان‌تر و سهل‌انگارانه‌تر با مسائل و مختلف در زندگی برخورد کنند، ممکن است متحمل آسیب‌های کمتری در زندگی شوند (Rybakovaite, Bandzeviciene & Poskus, 2022). در مقابل افرادی که با سرسختی بیشتر به مسائل مختلف نگاه می‌کنند و آسان‌ترین چیزها را هم برای خود سخت می‌کنند، ممکن است در همین راستا آسیب قابل توجهی را به سلامت جسم و همچنین روان خود وارد کنند. سرسختی بیش از اندازه ممکن است موجب استرس و فشار و تنش بیش از اندازه در افراد شود و موجب تجربه اضطراب و همچنین اختلالات اضطرابی هم در افراد شود (Mansory Jalilian, Momeni & Karami, 2022). افرادی که با دیدگاهی سخت‌گیرانه به مسائل نگاه می‌کنند، ممکن است به جزئیات توجه بسیار زیادی داشته باشند و دائماً نگران این باشند که در حین انجام کارها و وظایف‌شان در حوزه‌های مختلف دچار اشتباه شوند و یا خطایی داشته باشند که نتوانند آن را اصلاح و جبران کنند. افرادی که با دیدگاه سرسختانه به مسائل نگاه می‌کنند، ممکن است هیچ‌گاه از زندگی و شرایطی که دارند، احساس خوب رضایت نداشته باشند و دائماً به دنبال کسب چیزهای مختلف باشند. در این صورت آن‌ها تمام وقت خود را صرف کار و فعالیت می‌کنند که شاید خیلی لازم هم نباشد و زمانی برای استراحت برای خود در نظر نمی‌گیرند و همین مورد ممکن است آسیب جسمانی زیادی را برای آنان در پی داشته باشد. فرد سرسخت، نگرانی قابل توجهی نسبت به همه امور در زندگی ممکن است داشته باشد؛ نگرانی‌هایی که ممکن است به روابط فردی و بین فردی او آسیب برساند و گاهی موجب نقص در عملکردهای فرد هم شود. سرسختی بیش از اندازه فقط موجب آسیب روانی و جسمی در افراد می‌شود (Sepiadou & Metallidou, 2022).

افزایش اشتیاق تحصیلی، سرسختی روانشناختی و یادگیری بر اساس نظریه انتخاب قابل توجهی می‌باشد. تئوری انتخاب معتقد است که انسان‌ها رفتارهای خودشان را انتخاب می‌کنند و دلیل اصلی انتخاب هر رفتار ارضای یک یا چند نیاز ژنتیکی و ذاتی است. البته ممکن است گاهی افراد به انتخاب رفتارهای موثر یا ناموثر (مثل افسردگی) دست می‌زنند. اما در هر صورت رفتارهای خود را خودشان انتخاب می‌کنند و در نتیجه مسئول انتخاب‌های خود هم هستند. (Thomas, Baumer & Loughran, 2022). تئوری انتخاب یک تئوری مبتنی بر روان‌شناسی کنترل درونی است که توضیح می‌دهد افراد چرا و چگونه رفتار می‌کنند. این نظریه شیوه کارکرد مغز آدمی برای صدور رفتار را تبیین می‌کند. تئوری انتخاب معتقد است تمام رفتارهای ما از درون ما برانگیخته می‌شوند و معطوف به هدفی هستند. هدف هر رفتار ارضای یکی از پنج نیاز اساسی است که عبارت‌اند از: عشق و احساس، تعلق/ پیشرفت و خودشکوفایی/ تفریح و لذت/ آزادی و خودمختاری/ بقا و زنده ماندن (Yadolahi Saber & et al, 2019). نظریه انتخاب باتوجه به تأکید بر سرسختی روانشناختی، اصول

ارتباط مؤثر، انگیزش و کنترل درونی به عنوان رویکردی واقع‌بینانه در حوزه روانشناسی تربیتی می‌تواند بستر مناسبی را برای ایجاد تجارب آموزنده به‌منظور انگیزش و درگیر شدن تحصیلی به قصد پیشرفت، برقراری شیوه‌های فعال در مدارس و کمک به کسب رفتار مسئولانه در روابط اجتماعی و مسائل مربوط به یادگیری فراهم کند (Gruchmann & et al, 2019).

(2021) Can & Robey، در پژوهشی نشان دادند که واقعیت‌درمانی و نظریه انتخاب موجب افزایش موفقیت تحصیلی و اشتیاق به مدرسه می‌شود. (2020) Arab Kalmari, Ghorban Shiroudi & Zarbakhsh، در بررسی خود دریافتند که آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه و مسئولیت‌پذیری تاثیر داشت. (2022) Joko, Purwati & Putro، در پژوهش خود نشان دادند که آموزش نظریه انتخاب گلاسز موجب افزایش سرسختی تحصیلی دانش‌آموزان شده است. (2019) Shin & Kim، نشان دادند که برنامه آموزش نظریه انتخاب موجب افزایش سرسختی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شده است. (2018) Abdi & et al، در پژوهشی نشان دادند که آموزش نظریه انتخاب موجب افزایش سرسختی روانشناختی و پیشرفت تحصیلی و کاهش باورهای غیرمنطقی شده است.

ضرورت پژوهش حاضر از آن جهت است که باتوجه به شواهد رو به رشد از تأثیر آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان، پژوهشی در داخل کشور مشاهده نشد. بنابراین برای کمک به اشتیاق به مدرسه و سرسختی در دانش‌آموزان، لازم است به آن‌ها کمک شود تا از داشتن فضای اشتیاق برانگیز در مدرسه لذت ببرند و همچنین سرسختی آن‌ها افزایش یابد؛ لذا باتوجه به آن‌چه گفته شد، این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی انجام شد.

روش شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه به‌صورت در دسترس انتخاب شده و به‌طور تصادفی و با روش قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند.

ملاک‌های ورود پژوهش عبارتند از: دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی منطقه ۱ و ۲ کرمان، رضایت از شرکت در پژوهش؛ عدم سابقه شرکت در کارگاه آموزش تئوری انتخاب، نداشتن سابقه اختلال روانی و بیماری‌های جسمی خاص و مزمن. ملاک‌های خروج پژوهش عبارتند از: عدم رضایت از شرکت در پژوهش؛ سابقه شرکت در کارگاه آموزش تئوری انتخاب و داشتن سابقه اختلال روانی و بیماری‌های جسمی خاص و مزمن. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بود: ۱. کلیه شرکت‌کنندگان به صورت شفاهی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل مشارکت کردند. ۲. این اطمینان به آزمودنی‌ها داده شد که تمامی اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند.

روش اجرای پژوهش بدین ترتیب بود که از بین ۱۷ مدرسه مقطع ابتدایی در منطقه ۱ و ۲ شهر کرمان، به تصادف از هر ناحیه ۴ مدرسه و از هر مدرسه ۳ یا ۴ کلاس و از هر کلاس نیمی از دانش‌آموزان پسر انتخاب شدند، سپس از میان ۲۱۰ دانش‌آموزی که در پرسشنامه اشتیاق تحصیلی نمره یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین کسب کردند به‌طور تصادفی ۳۰ نفر انتخاب شدند. تعداد نمونه لازم براساس مطالعات مشابه با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰٪ برای هر گروه ۱۵ نفر محاسبه شد. و در دو گروه آزمایش آموزش تئوری انتخاب (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

ابزار پژوهش شامل مقیاس‌های ذیل بود:

- پرسشنامه اشتیاق به مدرسه: این مقیاس در سال ۲۰۱۶ توسط Veiga ساخته شده و دارای ۲۰ عبارت است. این مقیاس بر اساس طیف لیکرت است که از ۱ تا ۶ نمره‌گذاری شده است (کاملاً مخالفم = ۱؛ مخالفم = ۲؛ تا حدی مخالفم = ۳؛ تا حدی موافقم = ۴؛ موافقم = ۵؛ کاملاً موافقم = ۶). مجموع امتیازهای عبارت‌های هر زیرمقیاس نشان‌دهنده امتیاز فرد و مجموع کل امتیازهای فرد میزان اشتیاق در مدرسه را نشان می‌دهد. مؤلفه‌های آن شامل اشتیاق رفتاری: عبارات ۱ تا ۷، اشتیاق پویایی: عبارات ۸ تا ۱۲، اشتیاق خودسامانی: عبارات ۱۳ تا ۱۵، اشتیاق عاطفی: عبارات ۱۶ تا ۱۸ و اشتیاق عاطفی: عبارات ۱۹ تا ۲۰ می‌باشد. نمرات ۲۰ تا ۴۰، نشانه میزان اشتیاق ضعیف، نمرات ۴۱ تا ۸۰ باشد، میزان اشتیاق متوسط و نمرات بالای ۸۰ تا ۱۲۰ باشد، میزان اشتیاق بسیار خوب است. ضرایب پایایی کل مقیاس در نسخه اصلی ۰/۸۲، برای خرده مقیاس‌های شناختی ۰/۷۶، عاطفی ۰/۷۰، رفتاری ۰/۷۰ و پویایی ۰/۸۲ به‌دست آمد. در بررسی روایی سازه، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و با استفاده از چرخش واریماکس و مقادیر بالاتر از یک، نشان داد که پرسشنامه اشتیاق در مدرسه، از پنج خرده مقیاس تشکیل شده است و روایی آن مورد تایید قرار گرفت (Viga, 2016). رسولی و همکاران (۱۳۹۸)، آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه و مؤلفه‌های اشتیاق رفتاری، پویایی، خودسامانی، عاطفی و شناختی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۸،

۰/۸۰، ۰/۶۷، ۰/۶۰، و ۰/۴۲ به دست آمد. روایی همگرا با پرسشنامه اشتیاق به مدرسه وانگ، وایت و اسکلز (۲۰۰۴)، ۰/۴۴ گزارش شد (Rasoli khorshidi & et al, 2019).

پرسشنامه سرسختی روانشناختی: این پرسشنامه توسط کوباسا در سال ۱۹۷۹ با ۵۰ سوال طراحی شده است. آزمودنی باید میزان صحیح یا غلط بودن جملات را در یک مقیاس ۴ درجه‌ای از صفر تا سه مشخص نماید. کوباسا (۱۹۷۹) ضریب همبستگی ۰/۸۵ برای تعهد، ۰/۶۵ برای کنترل و ۰/۷۰ را برای چالش گزارش داد و روایی آن را مورد تایید قرار دادند (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982). در پژوهش سهرابی (۱۳۹۸)، میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس تعهد ۰/۸۵، کنترل ۰/۷۰ و چالش نیز ۰/۷۱ به دست آمد و روایی آن نیز تایید شد (Sohrabi, 2020).

برنامه آموزشی مبانی تئوری انتخاب گروهی: این مداخله آموزشی در طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به مدت دو ماه و نیم آموزش داده شد. محتوای جلسات مداخله آموزش تئوری انتخاب گروهی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات مداخله آموزش تئوری انتخاب گروهی

جلسات	محتوا
جلسه اول	تنظیم قوانین گروه با همکاری اعضای گروه، بررسی اهمیت و نقش مهارت‌های ارتباطی، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و ایجاد رابطه مبتنی بر اعتماد میان اعضای و مشاور و ابلاغ قوانین گروه.
جلسه دوم	شناختن ۵ نیاز اساسی انسان، فهرست بندی نیازهای اساسی اعضای با تلاش خود آنها و کمک مشاور و بررسی اهمیت برآوردن این نیازها.
جلسه سوم	دریافت بازخورد از جلسه قبل، و درخواست توضیح در مورد دید کلی اعضای در مورد زندگی مشترک فعلی شان و بررسی علل نگرش اعضای گروه در مورد وضعیت فعلی زندگی.
جلسه چهارم	توضیح ماشین رفتار و مولفه‌های آن (شناخت، عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی) و نقش افراد در حرکات ماشین رفتار و اهدافشان (استفاده از کارت‌های «خود را بشناسیم» برای توضیح اجزای ماشین رفتار و توضیح این که با تغییر افکار و عملکرد به عنوان چرخ‌های جلویی می‌توان احساسات و فیزیولوژی را تغییر داد.
جلسه پنجم	ترسیم اهداف واقع بینانه و قابل دسترس شامل توصیف و بیان جهان کیفی و نحوه شکل‌گیری آن از دانش آموز، توصیف و بیان ادراک و انواع آن و آموزش روش‌های تغییر دنیای کیفی.
جلسه ششم	دریافت بازخورد از جلسه قبل، کمک به اعضا برای شناختن رفتار و احساس کنونی شان، و کم اهمیت جلوه دادن گذشته در رفتار کنونی و تأکید بر کنترل درونی.
جلسه هفتم	آشنایی اعضای با مسئولیت‌های خویش و کمک به پذیرش و افزایش مسئولیت‌پذیری آنها در قبال انتخاب رفتارها و راهکارهایی که منجر به گرایش نسبت به ناامیدی می‌شوند.
جلسه هشتم	دریافت بازخورد از جلسه قبل، تعیین اهمیت برنامه ریزی جهت انجام سریع تر و بهتر کارها، و استفاده بهینه از وقت و آموزش طرح ریزی و برنامه ریزی مناسب برای رسیدن به سایر اهداف زندگی مشترک
جلسه نهم	جلسه نهم: آشنایی با مسائل تغییر و تعهد، و ارائه تکالیفی هر چند کوچک، بر مبنای افزایش عزت نفس، خود پنداره ارزشمند تا جلسه بعد و گرفتن تعهد کتبی از اعضای برای اجرای حتمی آن و نپذیرفتن هیچ گونه عذر و بهانه.
جلسه دهم	جلسه دهم: دریافت بازخورد از جلسه قبل، بررسی و تأکید مجدد بر قبول مسئولیت توسط اعضای، کمک به اعضای برای جایگزین کردن کنترل درونی، مواجه شدن با واقعیت، قضاوت اخلاقی درباره درست و نادرست بودن رفتار، بودن در اینجا و اکنون و در نهایت فرایند تغییر که منجر به افزایش مسئولیت‌پذیری، سرسختی روانی، اشتیاق به مدرسه و اشتیاق تحصیلی است، می‌باشد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و تحلیل کوواریانس در سطح معناداری ۰/۰۵ و از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول (۲)، شاخص‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها ارائه شده است.

جدول ۲. توصیف نمونه مورد مطالعه بر اساس اطلاعات جمعیت‌شناختی

متغیر	گروه	سطوح	فراوانی	درصد فراوانی
سن	آزمایش	۶ تا ۸ سال	۸	۵۳/۳۳
		۸ تا ۱۱ سال	۷	۴۶/۶۷
کنترل	کنترل	۶ تا ۸ سال	۷	۴۶/۶۷
		۸ تا ۱۱ سال	۸	۵۳/۳۳

پایه تحصیلی	آزمایش	اول، دوم و سوم	۹	۰/۶۰
		چهارم، پنجم و ششم	۶	۰/۴۰
		اول، دوم و سوم	۸	۵۳/۳۳
	کنترل	چهارم، پنجم و ششم	۷	۴۶/۶۷

در جدول (۳)، شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی

متغیر	زمان گروه	میانگین	انحراف استاندارد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
اشتیاق به مدرسه	آزمایش	۵۳/۳۳	۶/۶۸	۷۳/۴۸	۶/۸۱
	کنترل	۵۲/۷۷	۶/۷۰	۵۳/۳۴	۶/۰۹
سرسختی روانشناختی	آزمایش	۲۱/۱۱	۴/۱۴	۳۲/۱۳	۵/۸۶
	کنترل	۲۱/۸۲	۵/۲۱	۲۲/۱۸	۵/۳۴

یافته‌های جدول (۳)، نشان می‌دهد میانگین اشتیاق به مدرسه گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون از ۵۳/۳۴ به ۷۳/۴۸ افزایش یافته است و برای گروه کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اختلاف قابل توجهی وجود ندارد. همچنین میانگین سرسختی روانشناختی در مرحله پس‌آزمون از ۲۱/۱۱ به ۳۲/۱۳ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است و برای گروه کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اختلاف قابل توجهی وجود ندارد. قبل از تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس، ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک ($P < 0.05$)، همگنی شیب خط رگرسیون بر اساس بررسی متقابل گروه و پیش‌آزمون ($P < 0.05$) و همچنین همسانی واریانس‌ها بر اساس آزمون لون ($P < 0.05$) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که این مفروضه‌ها رعایت شده است. نتایج مربوط به آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان در دو گروه آزمایش و کنترل

منابع	متغیر وابسته	Ss	df	MS	F	Sig	ضریب اتا
اشتیاق به مدرسه	پیش‌آزمون	۵۷/۶۳	۱	۵۷/۶۳	۰/۹۱	۰/۱۷	
	گروه	۶۱۵/۴۷	۱	۶۱۵/۴۷	۹/۸۱	۰/۰۰۱	-۰/۴۷
	خطا	۱۷۵۹/۶۶	۲۸	۶۲/۸۴			
سرسختی روانشناختی	پیش‌آزمون	۳۹/۷۸	۱	۳۹/۷۸	۰/۷۹	۰/۲۱	
	گروه	۷۳۳/۴۰	۱	۷۳۳/۴۰	۱۴/۳۳	۰/۰۰۱	-۰/۵۳
	خطا	۱۴۱۲/۸۵	۲۸	۵۰/۴۵			

مطابق نتایج به‌دست آمده جدول ۴، بعد از برداشته‌شدن اثر پیش‌آزمون، آموزش مبانی تئوری انتخاب به‌طور معناداری بر افزایش اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان تأثیر گذاشته است ($P < 0.05$). همچنین ۴۷ درصد از پراکندگی نمرات افزایش اشتیاق به مدرسه و ۵۳ درصد افزایش سرسختی روانشناختی را مبانی تئوری انتخاب تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی بود. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مبانی تئوری انتخاب بر اشتیاق به مدرسه تأثیر داشت. نتایج این یافته با یافته‌های Arab و Can & Robey (2021) و Kalmari, Ghorban Shiroudi & Zarbakhsh (2020) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که در تئوری انتخاب به‌طور عمده به موقعیت آموزشی- تربیتی نگریسته می‌شود. گلاسر روش درمانی خود را به‌عنوان فرایندی آموزشی و نه صرفاً درمانی در نظر می‌گیرد و معتقد است که در این روش، آموزش بیشتر از معالجه انجام می‌شود. علاوه بر این، مجموعه روش‌ها، فنون و ابزارهای واقعیت‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا از انتخاب‌های مخرب به انتخاب‌های سازنده و از رفتارهای ناکارآمد به رفتارهای کارآمد پیش روند (Arab & et al, 2020). از این رو می‌توان انتظار داشت که این دانش‌آموزان در اثر نظریه انتخاب، آمادگی و آگاهی بیشتری برای درک واقع‌بینانه از اختلال‌شان و عوارض آن پیدا کنند؛ همچنین متعاقب آن، قضاوت‌ها، انتخاب‌ها و هدف‌گذاری‌های منطقی، در دسترس و سازنده‌های متناسب با نقاط ضعف و قوت خود انجام دهند (Yadolahi Saber & et al, 2019). از آن‌جاکه در تئوری انتخاب، رویارویی واقع‌بینانه با مسائل، مسئولیت‌پذیری در قبال انتخاب‌ها و طرز مواجهه با موضوعات، انتخاب آگاهانه و واقع‌بینانه برای ایجاد تغییر در فکر و عمل و نبود. استفاده توجیهی از مشکلات و وقایع گذشته برای سلب مسئولیت‌پذیری در زمان حال، مدنظر است، می‌توان مؤثر بودن کاربرد آن را بر اشتیاق به مدرسه در دانش‌آموزان، انتظار داشت (Malinauskas, 2019).

مداخله مبتنی بر نظریه انتخاب، یکی از مداخلات رایج در حوزه روانشناسی شناختی در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود. در این شیوه، درمان بر مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست بودن یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به هویت توفیق تأکید دارد (Can & Robey, 2021). در آموزش مبانی تئوری انتخاب، فرایند آموزش بیش از فرایند درمان به کار می‌رود؛ بنابراین بیش از آن که آن را روشی ترمیمی قلمداد کنیم، باید آن را نوعی روش پیشگیری به‌شمار آوریم که در آن بر اشتیاق، درگیری شخصی، مسئولیت، موفقیت، برنامه‌ریزی مثبت و عمل تأکید می‌شود. این نظریه توجه خاصی به حرکت مراجع در راستای کمال و موفقیت می‌کند. صرف‌نظر از این که تشخیص مشکل چه باشد، مهربانی، حمایت، دلسوزی و تقویت انواع ابزارهای این نوع درمان هستند. در آموزش مبانی تئوری انتخاب به درگیری زیاد فرد نیاز است و هرگونه سلب مسئولیت مطرود است و فرصت یادگیری راه‌های بهتر برای رفتار رویارویی با واقعیت و ایجاد علاقه و اشتیاق فراهم می‌شود (Khodabakhshi Koolae, Mosalanejad & Mamaghanirad, 2017). دیگر یافته این پژوهش نشان داد که آموزش مبانی تئوری انتخاب بر سرسختی روانشناختی تأثیر داشت. نتایج این یافته‌های. Joko, Purwati (2022), & Putro (2019), Shin & Kim (2019) و Abdi & et al (2018) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که با توجه به انتظاری که خانواده و جامعه از دانش‌آموزان دارند، باید بتوانند پرتلاش و سخت کوش باشند تا به اهداف و نیازهای خود، خانواده و جامعه برسند. این درمان چگونگی شناخت و ارزیابی‌های غیرمنطقی و نامعقول افکار را به دانش‌آموزان آموزش داده و منجر به تقویت تفکر منطقی گشته و باورهای شخص در ارتباط با توانایی و شایستگی‌شان را نیرومند می‌سازد. این موضوع طبعاً به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله‌ای سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند یا به عبارتی سرسختی روانشناختی آن‌ها افزایش یابد (Abdi & et al, 2018). دانش‌آموزان پس از آگاهی از میزان توانایی‌های خود و همچنین وجه تمایزات خود با سایر افراد و اهمیت بهره‌برداری فردی و اجتماعی، تلاش خود را در جهت استفاده بهینه از سرمایه‌های فردی خود به کار گرفته و موانع را با جدیت بیشتر پشت سر نهند و سرسختی روانشناختی بالاتری را داشته باشند. با آن که کنترل فکر و رفتار ناشی از آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب گروهی و ایجاد طرح نوین جهت به‌کارگیری این طرح و تعهد استفاده از آن، موجب افزایش انگیزه دانش‌آموزان برای مبارزه‌جویی خواهد شد (Soares & et al, 2017).

در این نوع درمان به افراد آموزش داده شد که چگونه فرایندهای مرکزی بازداری فکر را رها کرده، از افکار آزردهنده رهایی یابند؛ به جای خود مفهوم سازی شده، خود مشاهده‌گر را تقویت نمایند، رویدادهای درونی را به جای کنترل بپذیرند، ارزش‌هایشان را تصریح کنند و به آن‌ها بپردازند. همچنین در این درمان افراد یاد می‌گیرند که احساسات خود را بپذیرند تا این که از آن‌ها فاصله بگیرند و به افکار و فرآیند تفکرشان به وسیله ذهن آگاهی بیشتر پرداخته و آن‌ها را در جهت فعالیت‌های هدف محور پیوند دهند. سرسختی روانی یکی از مولفه‌هایی است که که رابطه نزدیکی با مفهوم تماس با لحظه حاضر، ارزش‌ها و عمل متعهدانه دارد که در نهایت به بهبود سرسختی روانی منجر می‌گردد. لذا، منطقی است که آموزش دانش‌آموزان با این رویکرد تأثیر مثبتی بر سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان داشته باشد. در آموزش مبانی تئوری انتخاب، باورها افکار بادوامی هستند که همواره وجود دارند و باعث سوء تفسیر فکر مزاحم و در نتیجه بهبود سرسختی روانی می‌شوند. در واقع در آموزش مبانی تئوری انتخاب بیش از آن که آن را روشی ترمیمی قلمداد کنیم باید آن را نوعی روش پیش‌گیری به حساب آوریم که در آن به درگیری شخصی، مسئولیت، موفقیت، برنامه‌ریزی مثبت و عمل تأکید می‌شود (Mortazavi & et al, 2022).

آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب به افراد می‌آموزد مسئولیت رفتارهای خود در زمینه‌های مختلف فردی، اجتماعی و خانوادگی را بپذیرند مسئولیت‌پذیری به نیز نوبه به خود عمل منتهی می‌شود. وقتی دانش‌آموزان مسئولیت رفتارهای تحصیلی خود در قبال عملکرد تحصیلی را می‌پذیرند، آن‌گاه می‌توانند تفکرات و راه‌ها نگرش تغییر و داده یکسری اعمال اصلاحی انجام دهند، می‌توانند رفتارهای تحصیلی را خود تغییر داده و با بهبود نگرش، رفتار و هیجانات تحصیلی،

سرسختی روانشناختی بالاتری را تجربه نمایند. علاوه بر این آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب کنترل درونی در را افراد تقویت می کند (Benbow, Anderson, 2019). در واقع این روش آموزشی به دانش آموزان می آموزد که خوشبختی و آن‌ها موفقیت آینده در نه آن‌ها اتفاقات تلخ گذشته بلکه در دستان خود آن‌هاست و آن‌ها می توانند آینده تحصیلی را خود همان‌گونه که دوست دارند رقم بزنند. آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب به آنان می آموزد که وضعیت تحصیلی حال حاضر آنان به دلیل رفتارها و اعمال دیگران نیست، بلکه خود آن‌ها هستند که زمینه ساز موفقیت تحصیلی خود می شوند. افزایش کنترل درونی باعث افزایش مسئولیت‌پذیری و در نتیجه زمینه‌ساز بهبود خودکارآمدی تحصیلی و افزایش سرسختی می شود بدین صورت که دانش آموزان با درک کنترل درونی، شرایط محیطی خود هم‌چون شرایط تحصیلی نامساعد خود را نتیجه روندی می‌دانند که اند خود برگزیده؛ نه این که توسط محیط و اطرافیان بر آنان تحمیل شده باشد. بنابراین با تمرکز بر این فرایند تلاش می‌کنند تا با بهبود شرایط تحصیلی، سرسختی بالاتری را تجربه می‌کنند (Saffari, Bidhendi, Asadzadeh, Farokhi & Dortaj, 2022).

پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر محدودیت‌هایی داشته است. یکی از محدودیت‌های پژوهش استفاده از ابزار خودگزارش دهی می‌باشد. ممکن است بازخورد یا نظرات و خودگزارشی افراد در مورد خود که از این آزمون‌ها به دست می‌آید با آن چیزی که واقعا در عمل و رفتار فرد می‌توانیم مشاهده کنیم، متفاوت باشد. عوامل محیطی و خانوادگی در این پژوهش کنترل نشده است. مانند شرایط خانوادگی، وضعیت والدین، وضعیت اقتصادی و اجتماعی. این پژوهش تنها بر روی جمعیت دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان کرمان صورت گرفته و در تعمیم نتایج به دیگر مقاطع تحصیلی و شهرهای دیگر باید جانب احتیاط را رعایت نمود.

با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که:

- ۱- این پژوهش در گروه نمونه دیگر نیز انجام شود و نتایج آن مورد ارزیابی و با نتایج این پژوهش مقایسه شود.
- ۲- این پژوهش در سایر شهرها نیز صورت گیرد و نتایج آن مورد ارزیابی قرار گیرد.
- ۳- در پژوهش‌های آتی از سایر رویکردهای درمانی نیز در مقایسه با این روش استفاده گردد تا امکان مقایسه اثربخشی آموزش مبانی تئوری انتخاب با سایر رویکردها فراهم گردد.
- ۴- با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان به متخصصان سلامت روان و افراد فعال در حوزه سلامت و بهداشت توصیه کرد که با طراحی و کاربرد روش‌های مناسب الهام گرفته شده از آموزش برنامه‌های آموزش مبانی تئوری انتخاب، بر سلامت روان دانش آموزان بیافزایند.
- ۵- تربیت متخصص توسط سازمان‌های مربوطه در زمینه آموزش مبانی تئوری انتخاب با هدف اجرای کارگاه‌های آموزشی توسط متخصصان برای گروه‌های آسیب‌پذیر، پیشنهاد می‌گردد.
- ۶- با توجه به اثربخش بودن این نوع از درمان مناسب است که این روش درمانی در مراکز درمانی موجود در کشور جهت کنترل رنج‌های ناشی از آسیب‌ها و بحران‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان از کلیه‌ی شرکت‌کنندگان در این پژوهش و تمام کسانی که به نحوی مؤثر در انجام این پژوهش همکاری کردند، تقدیر و تشکر می‌کنند.

References

- Abdi Dehkordi S, Sharifi T, Qazanfari A, Solati K. (2019). The effectiveness of group reality therapy on irrational beliefs, psychological hardiness, and academic achievement of students with exceptional talents. *Journal of Exceptional Children*, 2019 ;19(1):95-108.
- Arab Kalmari M, Ghorban Shiroudi, Sh & Zarbakhsh MR. (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(4): 190-197.
- Azhdari M, Eftekhari Saadi Z, Borna M Safarzadeh, S. (2022). The Effectiveness of Time Management on School Commitment and Creativity of Female High School Students in Ahvaz. *Iranian Journal of Educational Society*, 15(1): 178-189.
- Benbow AA, Anderson PL. (2019). A meta-analytic examination of attrition in virtual reality exposure therapy for anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 61: 18-26.
- Can A & Robey PA. (2021). Utilizing reality therapy and choice theory in school counseling to promote student success and engagement: a role play demonstration and discussion. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 40(2): 75-92.
- Joko HN, Purwati P & Putro HE. (2022). The Effect of Reality Therapy Group Counseling with the WDEP Technique on Increasing Student Academic Resilience. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 9(2): 215-222.
- Gruchmann T, Schmidt I, Lubjuhn S, et al. (2019). Informing logistics social responsibility from a consumer-choice-centered perspective. *The International Journal of Logistics Management*, 2019:30(1): 96-116.
- Khodabakhshi Koolae A, Mosalanejad L, Mamaghanirad B. (2017). The effectiveness of group training of choice theory on quality of life and hope in blind people. *Iranian Rehabilitation Journal*, 15(3):199-206
- Kobasa, SC, Maddi SR Kahn S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1): 168-180.
- Li L, Valiente C, Eisenberg N, et al. (2022). Longitudinal relations between behavioral engagement and academic achievement: The moderating roles of socio-economic status and early achievement. *Journal of School Psychology*, 94 (2): 15-27.
- Malinauskas R. (2019). Differences in social skills and personal responsibility between students of high and youth schools. *Croatian Journal of Education*, 21(1):189-212
- Mansory Jalilian H, Momeni K & Karami J. (2022). The Relationship of Psychological Hardiness and Psychological Capital with Quality of Life through Psychological Empowerment in Iranian Female Heads of Households. *The American Journal of Family Therapy*, 2 (4): 1-17.
- Mortazavi Emāmi SA, Ahghar G, Taghvā'i D & Asadzāde H. (2022). Designing and validating a coaching model based on choice theory in Farhangīān University. *Educational Innovations*, 21(1) :112-134.
- Rasoli khorshidi F, Arab Ameri M & Bahrami M. (2019). Validity and Reliability of Student Engagement in School Scale. *Journal of Educational Psychology Studies*, 16(34): 77-92.
- Rybakovaitė J, Bandzevičienė R & Poškus MS. (2022). The impact of psychological hardiness on soldiers' engagement and general health: The mediating role of need satisfaction. *Current Psychology*, 41(12) :9087-9102.
- Saffari Bidhendi S, Asadzadeh H, Farokhi N, Dortaj F. (2022). Efficacy of Self-Compassion Training on Educational Resilience and Mental Vitality in High School Students. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(4):327-43.
- Sepiadou I & Metallidou P. (2022). Academic hardiness as a moderator of the relation between perfectionism and academic procrastination in university students. *European Journal of Psychology of Education*, 5(12): 1-19.

- Shin SJm & Kim KS. (2018). The Effects of Reality Therapy Program using Play on Resilience of Elementary School Students. *School Psychology*, 26(1): 387-411.
- Soares NM, Pereira GM, Da Nóbrega Figueiredo RI, et al. (2017). Virtual reality therapy using the leap motion controller for post-stroke upper limb rehabilitation. *Scientia Medica*, 27(2): 25935.
- Sohrabi A. (2020). Predicting the Quality of Life of Iranian Refugees Based on Psychological Hardiness and Perceived Social Support with Hope Mediation. *Iranian Journal of Educational Society*, 12(1): 123-132.
- Thomas KJ, Baumer EP & Loughran TA. (2022). Structural predictors of choice: Testing a multilevel rational choice theory of crime. *Criminology*, 60(4): 606-636.
- Veiga FH. (2016). Assessing student Engagement in School: Development and validation of a four-dimensional scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 21(7): 813-819.
- Yadolahi Saber F, Ebrahimi ME, Zamani N, Sahebi A. (2019). The effect of choice theory training on responsibility and hopefulness of female students Islamic Azad University Hamedan. *Social Cognition*; 8(1): 165-184.

