Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 4/ No. 1/ Spring 2017
Page: 89-109

Effect of a quality of life coaching intervention on psychological courage and self-determination

Translator: Pendar Fazel
Devorah F. Curtis, Lisa L. Kelly

Abstract

Aim: This study utilised a multiple case study design, grounded in self-determination theory, which examined changes in motivation and psychological courage throughout an 8-week quality of life coaching intervention.

Method: Eight nonclinical adults participated in six one-hour tele-coaching sessions. Sources of data included a pre-assessment survey, a pre-post questionnaire, field notes, and post-session interview transcriptions. The coaching process included six telephone sessions, use of the profile reports, and HeartMath resources.

Result: The qualitative cross-case analysis describes how integrative life coaching supported participants‟ expression of psychological courage and facilitated shifts toward autonomous motivation.

Conclusion: the study described how a coaching intervention, grounded in self-determination theory can affect an individual‟s sense of personal autonomy, relatedness, and competency.

Key Words: coaching, courage, self-determination theory, values, quality of life, motivation

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال چهارم، شماره ۱، بهار ۱۳۹۶
صفحات: ۱۰۹-۸۹

تأثیر مداخله رهیاری کیفیت زندگی بر شجاعت روانشناختی و خود تعیین‌گری

مترجم: پندار فاضل[۱]
۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد تهران شمال fazel.pendar@gmail.com
نویسندگان: دورا اف کورتیس، لیزا ال کلی

چکیده

هدف: هدف مطالعه حاضر ارائه مداخله رهیاری کیفیت زندگی سفارشی و فرد به فرد بر اساس نظریه خود تعیین‌گری، برای بزرگسالان حرفه‌ای در حال گذار، و مطالعه میزان تغییرات فردی انگیزه و شجاعت در طول روند رهیاری بوده است.

روش: در این مطالعه از طرح مطالعه موردی چندگانه که ریشه در نظریه خود تعیین‌گری داشته، استفاده شده و تغییرات انگیزه و شهامت روانشناختی در طول مداخله رهیاری کیفیت زندگی ۸ هفته ای، بررسی گردیده است. هشت بزرگسال در شش جلسه یک ساعته رهیاری تلفنی شرکت نمودند. منابع داده‌ها شامل اطلاعات حاصل از یک پیش-آزمون، نتایج استفاده از پرسشنامه قبل و بعد از بررسی، یادداشت‌های میدانی و رونوشت مصاحبه پس از جلسه می‌باشد. روند رهیاری، شامل شش جلسه تلفنی، استفاده از گزارش‌های پروفایل و منابع HeartMath بود.

یافته‌ها: آنالیز کیفی میان- موردی توصیف می‌کند که حمایت رهیاری زندگی یکپارچه‌نگر از شرکت‌کنندگان در ابراز شجاعت روانشناختی و تسهیل حرکت به سمت خود تعیین‌گری می‌باشد.

نتیجه‌گیری: این مطالعه چگونگی تأثیر مداخله رهیاری مبتنی بر نظریه خود تعیین‌گری، بر احساس خود مختاری شخصی، ارتباط و شایستگی فرد نشان داد.

کلید واژه‌ها: رهیاری، شجاعت، نظریه خود تعیین‌گری، ارزش‌ها، کیفیت زندگی، انگیزه

[دریافت مقاله: پذیرش مقاله:]

مقدمه

نیاز یا تمایل به تغییر در شیوه زندگی می‌تواند به علت یک رویداد خارجی مانند از دست دادن شغل و یا مجموعه‌ای از احساسات دردناک مانند خستگی، تنهایی، اضطراب، ترس، سرخوردگی و نارضایتی برانگیخته گردد. نظریه‌پردازان انسان گرا ادعا می‌کنند که احساسات قوی می‌توانند به عنوان محرک‌های ارگانیسمی که به صورت ذاتی در افراد انگیزه تغییر شرایط زندگی فعلی را فراهم آورند، خصوصاً زمانی که فرد دچار حس رکود شخصی و یا تغییرات غیر منتظره شرایط زندگی می‌گردد. احساسات نیز می‌تواند باعث بیدار شدن فرد به منظور بررسی و تجدید نظر در مورد اهداف، ارزش‌ها، انگیزه‌ها و عملکردهایش گردد. چه این برانگیختگی بر اثر احساسات رخ دهد و چه شرایط غیر منتظره زندگی، برای حرکت موفقیت به سمت این انتقال بزرگ در زندگی نیاز به شجاعت روانی می‌باشد.

تعاریف بسیاری برای شجاعت در منابع وجود دارد؛ شجاعت به عنوان ابراز افراطی انگیزه و تعهد تعریف شده و اغلب با خود تعیین گری، ایمان، امیدواری و پشتکار مرتبط می‌باشد به خصوص زمانی که فرد در تلاش به سمت چیزی با ارزش ذاتی بوده و در عین حال احساس ترس نیز دارد. از منظر روانشناسی، شجاعت به عنوان «انرژی روانی دخیل در مقابله با عادات مخرب، نگرانی و ترس‌های غیر منطقی و شنیدن حقیقت در زندگی روزمره» تعریف می‌شود. هانا[1]، سوینی[2] و لستر[3] (۲۰۰۷) اظهار داشتند که اقدامات شجاعانه به تنهایی کافی نبوده و نیاز به مهارت‌های هیجانی و شناختی نیز دارد. هانا و همکاران (۲۰۰۷) این نظریه را مطرح نمودند که احتمالاً گام اساسی قبل از نشان دادن اقدامات شجاعانه و انگیزه خود مختار، ایجاد مهارت‌های هیجانی مثبت برای کاهش همبستگی ترس‌ها می‌باشد.

با توجه به نظریه خود تعیین‌گری، رفاه فرد به برآورده شدن نیازهای روانی اساسی انسان در زمینه خود مختاری، ارتباط و شایستگی وابسته بوده و این سه نیاز باید به منظور تسهیل شهامت روانشناختی و اقدامات مبتنی بر ارزش مرتفع گردد. نظریه خود تعیین‌گری می‌تواند چارچوبی عملی برای درک چگونگی بیان شجاعت و انگیزه روانی در طول دوره‌های استرس و تغییر شیوه زندگی افراد مختلف باشد.

طبق گزارش پری[4] و همکاران (۲۰۰۷) چند مطالعه موردی به بررسی تجربه افراد از تأثیرات هیجانی، شناختی و موقعیتی اقدامات شجاعانه در زندگی روزمره پرداخته‌اند. پژوهش‌های اخیر در روانشناسی مثبت حاکی از آن است که مداخلات مبتنی بر توانایی‌ها می‌توانند احساس رفاه و کیفیت زندگی را، به واسطه عوامل انگیزشی درونی شده ای که منجر به درک افراد از ارزش‌ها، مقاصد و منافع درست می‌گردد، افزایش دهند. علاوه بر این، تحقیقات بسیار کمی به بررسی چگونگی تأثیر تمرکز هیجانی مثبت بر انگیزه، نگرش‌ها و تغییر رفتاری، در بلند مدت، پرداخته‌اند. در نتیجه، شواهد موجود در حمایت از تأثیرات حمایتی خود مختار مانند رهیاری زندگی، می‌تواند به میزان قابل توجهی فرایند درونی سازی، شهامت روانشناختی، رفاه و کیفیت زندگی افراد، به ویژه در جمعیت غیر بالینی، بسیار نادر است.

هدف مطالعه حاضر ارائه مداخله رهیاری کیفیت زندگی سفارشی و فرد به فرد بر اساس نظریه خود تعیین گری، برای بزرگسالان حرفه‌ای در حال گذار، و مطالعه میزان تغییرات فردی انگیزه و شجاعت در طول

1- Hannah
2 - Sweeney
3- Lester
4 - Pury

روند رهیاری بوده است. این مقاله شامل بررسی مختصر پیشینه ساختارهای نظری شجاعت روانشناختی، خود تعیین‌گری و تنظیم هیجانی برای حمایت از چارچوب مطالعه موردی چندگانه می‌باشد. نتایج کیفی مطالعه، همراه با بحث‌ها و پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده، ارائه شده است

دیدگاه‌های انسان‌گرا-وجودی

روانشناسی انسان‌گرا بر این باور است که پتانسیل ذاتی انسان را می‌توان شناسایی نموده و پرورش داد. مازلو[1] ایجاد «روانشناسی مثبت» علمی را، که به بررسی تجربه انسان پرداخته و از پرورش پتانسیل انسانی حمایت می‌نماید، پیش بینی نموده بود. دیدگاه مازلو در مورد روانشناسی مثبت با علاقه وی به نیازهای رشدی، که نماینده بهترین توانایی‌ها ذاتی انسان را برای درک و مقابله با پویایی موجود در حوزه شیوه زندگی‌اش می‌باشد، آغاز شد. مازلو همچنین تاکید کرد زمانی که افراد نیازهای ضروری را ارضاء کنند (مانند نیاز به ایمنی/امنیت، عشق/احساس تعلق و عزت نفس) این احتمال وجود دارد که به صورت خود مختار به سوی خود شکوفایی حرکت نمایند.

به اعتقاد می[2] (۱۹۸۱) رشد سالم روانی شامل ظرفیت تحمل و تنظیم اضطراب طبیعی می‌باشد که با آزادی رفتار توأم با احساس ارزش، هدفمندی و معناداری زندگی در مقابل تسلیم شدن به انتظارات اجتماعی محیط و روال آشنا، همراه است. مازلو (۱۹۷۰) و می (۱۹۷۵) اظهار داشته‌اند که شرایط حمایتی به افراد کمک می‌کند تا انتخاب‌های رشدی آنها فرصت تجربه خلاقیت، شجاعت، عشق، محبت، مسئولیت و تعالی نفس بیشتری برایشان فراهم نماید.

دیدگاه روانشناسی مثبت

روانشناسی مثبت برآمده از روانشناسی انسان‌گرا بوده و بر استفاده از روش‌های تحقیق کمّی تأکید می‌نماید. هدف روانشناسی مثبت کمک به افراد به منظور بهینه سازی کامل توانایی‌ها، شایستگی و پتانسیل شخصیتشان در زندگی، توسط تصور احتمالات آینده به عنوان وسیله ای برای فعال کردن تعالی انسانی می‌باشد. سلیگمن[3] و پترسون[4]، نظام نامه طبقه بندی توانایی‌ها و فضیلت‌ها (CSV۵) را تألیف نموده‌اند که در آن توانایی‌ها مثبت و فضیلت‌هایی را که رشد مطلوب انسان عملی می‌سازد، طبقه بندی شده است. به دنبال توسعه CSV، پترسون و سلیگمن پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل (VIA-IS۶) را برای اندازه گیری ابعاد توانایی‌ها و فضیلت ذاتی شخصیت افراد تدوین نمودند. اندازه‌گیری توانایی‌ها VIA، برای ارزیابی آنچه توانایی‌ها عمدتاً در رفتارهای پایدار نشان می‌دهند و اینکه چگونه سایر توانایی‌ها ممکن است در طول زمان در زمینه های خاصی آشکار گردد، در نظر گرفته شده است. سیستم VIA از شش فضیلت اصلی حکمت، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی تشکیل شده و ۲۴ توانایی شخصیتی به عنوان مکانیسم‌های روانی محرک این فضایل اصلی شناسایی شده است. به طور خاص، فضیلت شجاعت به عنوان قدرت هیجانی که در تمرین اراده برای تحقق اهداف در مواجهه با مخالفت‌های داخلی/خارجی، تعریف شده است. توانایی‌ها شخصیتی مشخص شده با شجاعت عبارتند از: دلیری، درستی/صداقت، پشتکار و رغبت/نشاط.

توانایی‌ها شخصیتی همچنین ممکن است ویژگی‌های سایر فضائل را نیز شامل شوند، علاوه بر

1- Maslow
2 - May

3- Seligman
4-Peterson
5- Classification of Strengths and Virtues
6- Values in Action Inventory Survey

این به رسمیت شناختن زمینه های اجتماعی پرورش دهنده بیان توانایی‌ها شخصی فرد حائز اهمیت است. ژابلین[1] (۲۰۰۶) ادعا کرد که شجاعت فضیلت اصلی جهانی است که می‌تواند سایر توانایی‌ها شخصیتی را (مانند، عشق، شجاعت، صداقت، پشتکار، عفو و بخشش، خودگردانی و نشاط) آشکار نماید، که این مسئله احتمالاً برای غلبه بر موانع روانی مانند عوامل استرس‌زای هیجانی و اجتماعی، حیاتی باشد. جوزف[2] و لینلی[3] (2005: 269) اظهار داشتند که «توانایی‌ها مَنِشی یک فرد، معنا و هدف زندگی و بلوغ روانی» با سلامت روانی فرد ارتباط دارد. بنابراین، می‌توان گفت پیامد رشد و سلامت روانی این است که افراد با شجاعت با چالش‌های درون/میان فردی روبرو می‌شوند؛ گفتنی است این روند مستلزم خود آگاهی، انگیزه خود مختار و عملکرد منسجم می‌باشد.

نظریه خود تعیین گری

نظریه خود تعیین گری نشان می‌دهد که (الف) رفتار به طور ضمنی توسط تجارب و تداعی‌ها تقویت می‌شود، (ب) افراد به طور طبیعی می‌کوشند تا در محیط خود موثر باشد و (ج) افراد به صورت درونی و توسط انواع مختلفی از انگیزه‌ها تنظیم می‌گردد (مانند، بی‌انگیزگی، انگیزه بیرونی و انگیزه درونی) که در یک طیف قرار داشته و ممکن است از کمترین تا بیشترین خود تعیینی در نوسان باشد.

مانند، بی‌انگیزگی[4] اغلب به عنوان رفتاری فاقد تمرکز، هدف و معنای شناخته می‌شود. اگر افراد اهمیت شرکت در فعالیت‌ها یا ارتباط را درک نکنند، بعید است که عملکرد مطلوبی داشته باشند. انگیزه بیرونی با چهار نوع مختلف تنظیم که عبارتند از درون فکنی، شناسایی و یکپارچگی در ارتباط است. این انواع نام برده شده از انگیزه بیرونی، در راستای زنجیره درونی سازی[5] قرار دارند. هر چه انگیزه بیرونی بیشتر درونی شود، فرد خود مختار تر خواهد بود. انگیزه ذاتی با لذت، علاقه و چالش سرشتی تحریک شده و همچنین با کارایی بیشتر، خود گردانی، اعتماد به نفس و سلامت روانی در ارتباط است. منشأ انگیزه و رفتار ذاتی، میل به پاسخگویی به نیازهای روانی فرد می‌باشد. نظریه خود تعیین‌گری مدعی است انسان دارای سه نیاز روانی می‌باشد که برای رسیدن به سلامت و رفاه روانی مطلوب باید برطرف گردند؛ این نیازهای همگانی و فطری عبارتند از: خود مختاری، شایستگی و ارتباط.

خود مختاری

دسی[6] و مولر[7] (۲۰۰۵) ادعا کردند که نیاز به ارتباط و شایستگی برای افزایش تنظیم ذاتی ضروری هستند، با این حال، خود مختاری نیازی اساسی است که می‌تواند بر درون فکنی‌های کنترل کننده غلبه نماید. انگیزه خود مختار و یکپارچه منعکس کننده عمیق‌ترین ارزش‌ها و اعتقادات افراد است. از طریق خود مختاری، افراد عملکردهای خود را در راستای ارزش‌های اصلی و نیازهای خود گردانی می‌کنند. جهت‌گیری خود مختار افراد را قادر می‌سازد تا با تجارب جدید با ذهن باز برخورد کرده و نسبت به فرصت‌های یادگیری هوشیار باشند تا بتوانند به جای انکار نمودن یا دوری کردن از احساساتی مانند غم، ترس و خشم، آنها را تنظیم و تحمل نموده و رفتارشان را در راستای اهداف و نیت‌های خود تغییر دهند. یکپارچگی موفق زمانی به دست می‌آید که افراد احساس می‌کنند فرصت‌هایی برای انتخاب و واکنش داشته، از حمایت دیگران برخوردار بوده و همچنین چرایی اهمیت تعهد به

1- Jablin
2- Joseph
3 - Linley
4 - amotivation

5- internalization
6 Deci
7 Moller

فعالیت‌های دشوار در زمان‌های پر استرس را درک نمایند. از سوی دیگر وقتی محیط‌های آموزشی، ساختاری بدون پشتیبانی خود مختار در حوزه‌های دارای اولویت بالای شیوه زندگی ارائه دهد، افراد به احتمال زیاد رفتارهایی مرتبط با انگیزه های کنترل شده و درون فکنی شده (مانند، اضطراب، سطوح بالای استرس و نارضایتی) نشان خواهند داد.

علاوه بر برآورده ساختن نیاز به خود مختاری، افراد دارای نیازی ذاتی برای پذیرفته شدن دارند به گونه‌ای که ممکن است رفتارهایشان را به منظور افزایش شانس خود برای تعلق و ارتباط، تغییر دهند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، افراد ممکن است نوساناتی در برداشت خود از عزت نفس و انرژی تجربه نمایند، زیرا این احتمال وجود دارد که آنها به منظور مطابقت با گروه مطلوب اجتماعی، حس ارزشمندی خود را به خطر انداختن بیاندازند. در نتیجه، هنگامی که رفتارها بر اساس آنچه دیگران ممکن است برداشت کنند و نه احترام به خواسته‌های واقعی خود، برانگیخته می‌شوند، افراد ممکن است احساساتی منفی از قبیل ناامنی، اضطراب و فشار درونی/میان فردی را تجربه کنند. اگر چه تشکیل رابطه با فضیلت است، اما دلایل نهفته در این مثال تمایل به همراهی با انگیزه‌های درون فکنی شده را داشته، که ممکن است عزت نفس و حس خود مختاری واقعی فرد را مهار نماید. در مقابل، داشتن یک حس قوی خود مختاری می‌تواند فرد را به انجام اقدامات شجاعانه ترغیب کند. طبق نظر پری و همکاران (۲۰۰۷)، اقدامات شجاعانه نشان‌دهنده آمادگی فردی برای (الف) شروع یک روند، (ب) نشان دادن آسیب‌پذیری و مقابله با ترس، (c) منعکس-کننده ارزش‌ها و اهداف شخصی و (د) درک عواقب بالقوه عملکرد بر اساس ارزش‌هایی غیر از انتظارات اجتماع، می‌باشد.

انواع تنظیمات مرتبط با انگیزه بیرونی

نظریه خود تعیین گری پیشنهاد می‌کند که افراد از طریق فرایند درونی سازی انگیزه های بیرونی، مقررات و ارزش‌های اجتماعی را جذب و آنها را به عنوان مقررات و ارزش‌های خود پذیرفته و در تعیین رفتار خود به کار می‌گیرند. هنگامی که این فرایند درونی سازی ناقص صورت گیرد، این ارزش‌ها و اعتقادات ممکن است خارجی باقی مانده و رفتارهای فرد خود تعیین شده نخواهند بود. محدوده انگیزه بیرونی در راستای پیوستاری از انگیزه های کنترل شده (با فشار درون فردی و یا میان فردی) تا خود مختار (خود گردانی شده) قرار دارد. نوع کنترل شده انگیزه بیرونی، با عزت نفس پایین، احساس اضطراب و سایر احساسات منفی مرتبط است. انگیزه خودمختار ارتباط نزدیکی با مفاهیم انسان گرا-وجودی خود شکوفایی و شجاعت روانشناختی دارد. افراد از طریق انگیزه خود مختار یاد می‌گیرند شرایط نا آشنا یا ناراحت کننده را با روشنفکری و نه با احساس فشار و حالت تدافعی، درونی سازی نمایند. معمولاً افراد خود مختار، به طور کلی از احساسات و نیازهای خود آگاه بوده، هنگام قرار گرفتن در محیط کنترل کننده انعطاف پذیری داشته و در مورد چگونگی صرف وقت و انرژی خود نکته سنج هستند. ریو[1] (۲۰۰۹) اظهار داشت که همه افراد دچار نوساناتی در این نوع تنظیم خواهند شد، با این حال قدرت خود گردانی، به رفتارهای آموخته شده بستگی دارد.

شجاعت روانشناختی

به منظور غلبه بر درون‌فکنی‌های قدرتمند که اغلب مانع توانایی افراد برای افتراق نیازهای خود از انتظارات آرمانی اجتماعی می‌گردد، به احتمال زیاد مرحله‌ای مهم از رشد شخصی وجود دارد که شامل خود-

1- Reeve

اندیشی[1]، آگاهی، خود گردانی، مسئولیت و تعهد می‌باشد. تنظیمات شناخته شده، به عنوان شکل بیرونی انگیزه در طیف خود تعیینی، منبع انرژی‌زای تکانه‌ای است که افراد برای تحمل چالش‌ها و یا خستگی در راه استقامت برای دستیابی به اهداف معنادار بیرونی، نیاز دارند. پشتکار، به عنوان یک توانایی شخصیتی در راستای فضیلت شجاعت قرار داشته و می‌تواند انگیزه به‌کارگیری شهامت روانشناختی را هنگام تنظیم احساسات منفی در تلاش برای پیگیری ارزش‌ها و علایق خود تأمین نماید.

خود گردانی

زمانی که حواس پرتی‌ها یا احساسات ناخوشایند با روند پیوسته پیشرفت تداخل می‌یابد، افراد باید یاد بگیرند که چگونه از مهارت‌های خود گردانی برای متعهد باقی ماندن به مهم‌ترین اولویت‌ها و اهداف خود، استفاده نمایند. مهارت‌های خود گردانی اجزای سازنده شجاعت روانشناختی هستند که می‌توانند توانایی‌های ذاتی خود گردانی را ضمن دنبال کردن اولویت‌های طولانی مدت، در اختیار افراد قرار دهند. خود گردانی ممکن است کلید ارتقای خود تعیین‌گری باشد چرا که به ارتقای خود آگاهی و پشتکار افراد کمک می‌کند. نظریه های خود گردانی بر این فرض استوار هستند که اگر افراد مایل به‌کارگیری اصول طرز فکر مثبت و خود گردانی هستند، می‌توانند در پاسخ به چالش‌های زندگی، بر واکنش‌های خود-محدودکننده غلبه نمایند. برای کمک به مراجعه‌کنندگان، هنگامی که آنها این مهارت‌های سالم را آموخته و به کار می‌گیرند، بسیاری از درمانگران و رهیاران زندگی مداخلات انسان گرا، شناختی- رفتاری و مبتنی بر توانایی‌های روانشناسی مثبت را، که اغلب در مشاوره و روان درمانی استفاده می‌شوند، ترکیب می‌کنند.

شیوه‌ها و پیامدهای رهیاری زندگی

رهیاری زندگی فرآیندی جامع‌نگر است که می‌تواند به افراد برای کشف و عمل به ارزش‌های اصلی خود و همچنین یادگیری چگونگی متعادل ساختن اولویت‌های شغلی/زندگی و داشتن یک زندگی با کیفیت‌تر کمک می‌کند. به عنوان یک چارچوب نظری چند رشته‌ای، فلسفه رهیاری زندگی محققان و پزشکان را در سراسر جهان به خود جذب کرده است.

گرین[2] و همکاران (۲۰۰۶) با انجام اولین مطالعه کنترل شده تصادفی به ارزیابی اثربخشی یک برنامه رهیاری زندگی گروهی با رویکرد شناختی-رفتاری و متمرکز بر راه حل، پرداختند. پنجاه و شش بزرگسال از جمعیت غیر بالینی، در این پروتکل ده هفته‌ای شرکت نمودند. این مداخله یک برنامه ساختار یافته (رهیار خودتان باشید) بود که شامل یک کارگاه یک روزه و نه جلسه یک ساعته گروهی، بود. در جلسات گروهی، دو روانشناس نظریه‌ها و تکنیک‌ها را به شرکت-کنندگان می‌آموختند. سپس شرکت‌کنندگان در قالب گروههای دو نفره برای ۱۵-۲۰ دقیقه به رهیاری نفر به نفر پرداختند، به نحوی که نقش رهیار و مراجعه‌کننده عوض می‌شد. آنها فرصت تدوین اهداف و بحث در مورد پیشرفت را طبق کتابچه راهنمای آموزشی داشتند. در هفته آخر، یافته‌ها نشان دهنده افزایش پیگیری اهداف، رفاه ذهنی، سلامت روانی و امید بود.

این نتایج مشابه نتایج مطالعه اکتشافی گرانت[3] (۲۰۰۳) در مورد اثر رهیاری زندگی در خارج از محیط بالینی و سازمانی بود. در این مطالعه ۱۳ هفته‌ای، ۲۰ دانشجوی مقاطع تحصیلات تکمیلی با میانگین سنی ۳۵ سال در برنامه‌های آموزشی خود یاری (رهیار خودتان

1 -self-reflection

2- Green
3- Grant

باشید) که شامل تکنیک‌های روانشناسی بالینی و مشاوره شناختی-رفتاری، درمان کوتاه راه حل محور و خود گردانی بود. افراد در یک گروه به مدت ۱۰ هفته در جلسات رهیاری ۵۰ دقیقه شرکت کردند. درمان راه حل محور شامل رویکردی ساختارگرا و انسان‌گرا بود که بر توانایی‌ها درونی مراجعه کنندگان و یافتن راه‌هایی برای شناسایی معانی و راه حل‌های جدید به جای تمرکز بر روی مشکلات، تأکید می‌کرد. این فرآیند، به افراد آموخت که چگونه در مورد اهداف خود فکر کرده، خود گردانی داشته، پیشرفت خود را نسبت به اهداف ارزیابی نموده و برنامه های عملکردی جدید داشته باشند. نتایج با استفاده از بهبود در اندازه اثر و t-test در مقیاس‌های خود گزارش دهی (مانند افسردگی/اضطراب و استرس، پرسشنامه کیفیت زندگی و خود اندیشی/بینش) اندازه‌گیری شد.

در نتیجه، شجاعت روانشناختی ممکن است فضیلتی باشد که افراد زمانی که دچار تغییر در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود می‌شوند، برای پیشرفت بیشتر نیاز دارند. محققان خود تعیین‌گری حدس می‌زنند که طراحی و اجرای مطالعات کیفی به منظور کشف عوامل خاص تقویت‌کننده شجاعت و درونی سازی تنظیمات انگیزشی هنگام مواجه شدن افراد با تغییر شرایط زندگی، به منظور درک کامل چگونگی انگیزه یافتن افراد در زمینه های مختلف اجتماعی ضروری است. همانطور که شجاعت روانشناختی یک مهارت هیجانی و شناختی است که می‌تواند تسهیل و آموخته شود، بررسی منابع مرتبط نشان می‌دهد که به‌کارگیری روش‌های انسان گرا و روانشناسی مثبت برای چارچوب رهیاری زندگی کل‌گرا احتمالاً برای متخصصین بهداشت روانی بسیار سودمند خواهد بود. علاوه بر این، نظریه خود تعیین‌گری به طور گسترده در رشته‌های روانشناسی بالینی و رهیاری اعمال نشده و روند تسهیل اشکال خود مختار انگیزه و شجاعت نامشخص باقی مانده است. بنابراین، انجام مطالعات موردی کیفی و مبتنی بر پیامد، در زمینه کاربرد روانشناسی رهیاری به اعتبار حرفه در حال تحول رهیاری زندگی و رشته روانشناسی مثبت خواهد افزود. یافته‌های این تحقیقات ممکن است طراحی مداخلات معنی‌داری رهیاران زندگی را هنگامی که به مراجعه‌کنندگان خود در کسب مهارت‌های هیجانی مثبت مورد نیاز برای نشان دادن عملکرد شجاعانه در زندگی روزمره کمک می‌کنند، تسهیل نماید.

روش شناسی مطالعه موردی چند وجهی

در این تحقیق از روش مطالعه موردی چند وجهی برای بررسی هشت فرد حرفه ای که برای تغییر زندگی و پیشرفت شخصی ابراز آمادگی کرده بودند، استفاده شد. سؤالات تحقیق عبارت بودند از:

(۱) تا چه حد شهامت روانشناختی، به عنوان مهارتی هیجانی و شناختی، می‌تواند از طریق روش رهیاری کیفیت زندگی تقویت گردد؟

(۲) چگونه شجاعت روانشناختی بر تفاوت‌های فردی انگیزشی تأثیر می‌گذارد؟

برای پاسخ به این پرسش‌ها، محقق از یک چارچوب چند نظریه‌ای برای تهیه هر مورد به منظور استفاده در آنالیز میان-موردی[1]، بهره‌گرفته است. منابع متعددی از شواهد (مانند نظرسنجی‌ها/پرسشنامه‌ها، یادداشت‌های محقق و مصاحبه نیمه ساختارمند) داده-های مرتبط به هر مطالعه موردی را جمع‌آوری می‌کند.

طرح تحقیق

محقق در طول یک مطالعه هشت هفته‌ای، طی جلسات تلفنی رهیاری کیفیت زندگی کل‌نگر به طور مستقیم و فرد به فرد با شرکت‌کنندگان همراه می‌شود. این مدل رهیاری کیفیت زندگی کل نگر بر پایه نظریه

1- cross-case analysis

خود تعیین‌گری استوار بوده و به دنبال تقویت خود مختاری، ارتباط و شایستگی، به واسطه اذعان به نقش بدن، ذهن و روان، در هدایت انتقال‌های چالش برانگیز و پرورش رضایت از زندگی می‌باشد. این رویکرد از طریق کمک به شناسایی اهداف آینده به واسطه خود ارزیابی و درگیر شدن در فرایند کشف خود، خود آگاهی، تنظیم هیجانی و برنامه‌ریزی عملکرد، از فرآیند تغییر در شیوه زندگی شرکت‌کنندگان حمایت می‌کند.

انتخاب شرکت‌کنندگان

راهبرد انتخاب شرکت‌کنندگان، یک روش نمونه-گیری آسان، غیر بالینی، با رویکرد فرد به فرد بود؛ به این ترتیب که کاندیداهای احتمالی از طریق (الف) شبکه های مشاوره و (ب) اطلاعات تماس منابع انسانی قبلی، انتخاب شدند. با کاندیداها از طریق یک ایمیل که محتوی توصیف استراتژی پژوهش بود، تماس گرفته شد. معیارهای ورود به این مطالعه، بزرگسالان حرفه‌ای که دچار تغییر بزرگ حرفه‌ای شده و علاقه‌مند به یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس بودند را شامل می‌شد. معیارهای خروج از مطالعه شامل آن دسته از افراد علاقه‌مند به مشاوره ازدواج/خانواده و یا جویای درمان شخصی برای افسردگی/اضطراب بالینی بود. هشت نفر با سن بین ۲۸ تا ۶۰ سال، به شرط تعهد به پروتکل تحقیق، انتخاب شدند. از هر شرکت کننده رضایت آگاهانه‌ای که شامل تضمین محرمانه ماندن اطلاعات و امکان انصراف آنها در صورت تمایل به ترک تحقیق بود، اخذ گردید.

روش تحقیق

طول مدت مطالعه هشت هفته در نظر گرفته شد و داده‌ها طی شش جلسه رهیاری به دست آمد: یک جلسه اولیه دو ساعته، پنج جلسه یک ساعته و در نهایت مصاحبه نهایی ۶۰ دقیقه‌ای. داده‌ها از طریق مکالمات تلفنی، ابزارهای پژوهشی و یادداشت مشاهدات، جمع-آوری شد. جلسات مشاوره تلفنی به صورت دو هفته یکبار و با توجه به در دسترس بودن محقق و شرکت کننده برنامه‌ریزی شد.

ابزار پژوهش

منابع متعدد جمع آوری داده به منظور جمع‌آوری اطلاعات توصیفی شرکت‌کنندگان مورد استفاده قرار گرفت: (الف) آنلاین ارزش در بررسی عملکرد، (ب) پرسشنامه پیش-آزمون و پس-آزمون کیفیت زندگی، (ج) خود-اندیشی تکمیلی، (د) مصاحبه تلفنی نیمه ساختارمند و (E) یادداشت‌های مشاهده‌ای محقق. پیش پرداختی به محقق برای انجام پیش-آزمون و پس-آزمون و تهیه مطالب آموزشی قبل از آغاز تحقیق تعلق گرفت.

پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل توانایی‌ها (VIA-IS)

این پرسشنامه یک ارزیابی خود گزارش دهی آنلاین است که همه شرکت‌کنندگان قبل از اولین جلسه مشاوره آنرا انجام دادند. برای دسترسی به این پرسشنامه در وب سایت موسسه VIA در مورد شخصیت، یک کد به شرکت‌کنندگان داده شد. این بررسی شامل ۲۴۰ پرسش که به حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه زمان برای تکمیل نیاز دارد. این پرسشنامه به منظور کمک به شرکت‌کنندگان برای شناسایی توانایی‌های ذاتی شخصیت و نظام ارزشیشان انتخاب شد. این مشخصات به عنوان ابزار رهیاری و راهی که شرکت-کنندگان توانایی‌های شخصیتی خود را تجربه نمایند، مورد استفاده قرار گرفته و در آنالیز کیفی و گزارش تشریحی نهایی گنجانده شد. بر اساس گزارشات VIA-IS دارای «پایایی ثبات درونی کافی با آلفای بزرگ‌تر از ۷۰. برای همه مقیاس‌ها و پایایی آزمون-باز آزمون با همبستگی ۷۰. و یا بالاتر در فواصل تست چهار ماهه» می‌باشد. همبستگی آزمون-باز آزمون در کشورهای

مختلف، با وجود تفاوت‌های فرهنگی، قومی و مذهبی، منطبق است.

پرسشنامه کیفیت زندگی (QOLI)

QOLI توسط فریش[1] تدوین شده و از طریق ارزیابی‌های پیرسون (پرسشنامه کیفیت زندگی) در دسترس است. QOLI یک پرسشنامه کاغذ/مدادی ۳۲ موردی بهداشت روان است که به حدود پنج دقیقه زمان برای تکمیل شدن توسط هر یک از شرکت-کنندگان نیاز دارد. این پرسشنامه ۱۶ حوزه زندگی را شامل می‌شود که به طور خلاصه تعریف شده‌اند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد درجه اهمیت (در مقیاس ۰ تا ۲) و مقدار رضایت خود از (در مقیاس ۳- تا ۳+) بخش‌های خاصی از زندگیشان را مشخص نمایند. بر اساس مقیاس تنظیم شده پاسخ‌های شرکت‌کنندگان، امتیازات کیفیت زندگی از بسیار پایین و پایین تا متوسط و بالا تقسیم بندی شد.

با توجه به نظر پژوهشگران پیشرو در حوزه روانشناسی مثبت، این ارزیابی یک ابزار تجربی معتبر روانشناسی مثبت با پایایی ثبات درونی و آزمون-باز آمون قابل توجه بوده و مطالعات انجام شده برای حمایت از روایی پیش بین امیدوار کننده و در حال انجام است. محققان موسسه ملی سلامت روان ادعا می‌کنند که QOLI یک ابزار مفید و عملی ارزیابی اهداف رهیاری و بالینی با تمرکز بر تعادل زندگی و فرصت‌های رشد شخصی بزرگسالان می‌باشد.

مصاحبه های نیمه ساختار یافته

از یک مصاحبه نیمه ساختار یافته برای ثبت موضوعات مربوط به نظریه خود تعیین گری، ارزش‌های شخصی و شجاعت روانشناختی، در مشاوره تلفنی نهایی استفاده شد. رضایت شرکت‌کنندگان برای ضبط مصاحبه‌ها و رونویسی آنها توسط یک گروه سوم، گرفته شد.

مداخلات رهیاری: کار تجربی

به هر یک از شرکت کنندگان یک نسخه از کتاب تغییر استرس داده شد: راه حل HeartMath برای از بین بردن نگرانی، خستگی و تنش. شرکت‌کنندگان از این منابع آموزشی برای (الف) دستیابی به اطلاعات اساسی در مورد واکنش ذهن و بدن به استرس و (ب) یادگیری چگونگی استفاده از تکنیک‌های HeartMath به منظور تسهیل خود گردانی و همچنین کسب مهارت‌های هیجانی برای ارتقای شجاعت روانشناختی، استفاده نمودند. شرکت کنندگان به خواندن این کتاب، شناسایی تکنیک‌هایی که می‌خواهند یاد بگیرند و تمرین فعالیت‌های مختلف تا جایی که زمان دارند، تشویق شدند.

برطرف کننده استرس شخصی (PSR) emWave یک دستگاه بیوفیدبک الکترونیکی قابل حمل خانگی است که پژوهشگر برای استفاده مراجعه‌کنندگان بین جلسات آموزشی داده شد. این دستگاه می‌تواند ریتم قلب را از طریق حسگرهای قرار گرفته در گوش یا انگشت، بازخوردهای دارای پیوستگی کم (قرمز)، متوسط (آبی) و بالا (سبز) را با تغییر رنگ چراغ‌ها و صداها ثبت کند. رنگ‌ها و صداها به منظور کمک به کاربران PSR برای آگاهی از تغییرات فیزیولوژیکی هنگام تمرکز آنها بر قلب و تصاویر ذهنی خود مورد استفاده قرار می‌گیرند. شرکت‌کنندگان به استفاده از این دستگاه بر حسب نیازهایشان، تشویق شدند. از این وسیله برای اندازه‌گیری تغییرات داده‌های نهایی استفاده نشد.

نتایج به دست آمده از VIA-IS و QOLI به عنوان ابزار رهیاری برای تسهیل فرآیندهای بازتابی و عمل-گرای شرکت‌کنندگان مورد استفاده قرار گرفت.

1 - Frisch

محققین همچنین در هر مشاوره تلفنی، یادداشت برداری‌هایی انجام دادند. یادداشت‌ها، پاسخ‌های کیفی شرکت‌کنندگان به نظر سنجی، پرسشنامه، خواندن مطالب آموزشی و تمرینات روزانه را ثبت می‌نمودند.

تحلیل پژوهش

آنالیز تفسیری، برون-موردی، به منظور آماده سازی نهایی گزارش نوشته شده است مورد استفاده قرار گرفت. سنتز برون-موردی[1]، روش مورد استفاده در تجزیه و تحلیل مطالعات موردی چندگانه، که شامل حداقل دو نفر است، می‌باشد. از یک سیستم متا ماتریس نمایش داده شده در جدولی بزرگ، برای سازماندهی موضوعات شناسایی شده در داده های کیفی به دست آمده از هر مورد، استفاده گردید. به هر مورد یک نقل قول توصیفی کوتاه، نمرات پیش-پس-مداخله ای رضایت QOLI و کدهای اختصاصی مربوط به شجاعت روانشناختی، نوع جهت‌گیری و تنظیمات انگیزشی، توانایی‌ها و فضایل VIA و نیازهای روانشناختی، تعلق گرفت. این روش تجزیه و تحلیل به محقق اجازه تفسیر این موضوع را می‌دهد که آیا موارد مختلف، دارای الگوهای مشابهی از شجاعت شخصی وابسته به نوع جهت‌گیری و تنظیمات انگیزشی هستند یا خیر؛ همچنین این تکنیک امکان توصیف چگونگی تأثیر مداخله رهیاری بر شرکت‌کنندگان تجارب از تغییرات شخصی را نیز برای محقق فراهم می‌آورد.

داده‌ها در جداول مختلف برای هر مورد خاص، سازماندهی و کدگذاری شده و موارد کد گذاری با یکدیگر مقایسه گشتند. تحلیل کیفی پس-مداخله ای، برای تعیین هفت توانایی برتری که اغلب در طول مداخله ابراز شده، صورت گرفت. نمرات پیش/پس-ارزیابی QOLI، مورد تجزیه و تحلیل کمّی قرار نگرفتند. نتایج به دست آمده، برای تسهیل تأمل و آگاهی شرکت‌کنندگان در مورد اولویت‌ها و اهداف بالای زندگی، که توسط موقعیت‌های شخصی و حرفه-ای از هم جدا شده‌اند، استفاده گردید. تغییرات نمرات پایه، در بخش تجزیه و تحلیل کیفی و بحث در مورد هر یک از موارد، ادغام شدند. اطلاعات به منظور شناسایی (الف) جهت‌گیری انگیزشی فرضی (مانند غیرشخصی، کنترل شده و خود مختار)، (ب) نوع تنظیم (مانند، خارجی، درون فکنی شده، شناسایی شده و یکپارچه) و (ج) کمبود احتمالی در زمینه نیاز روانی (مانند، خود مختاری، ارتباط و شایستگی).

شش جلسه از یادداشت‌های میدانی و متن نهایی، بر اساس تعداد جلسات و به منظور جدا کردن زمینه‌های حرفه‌ای و شخصی در دو نمودار مختلف سازماندهی شدند. نمونه‌هایی از شجاعت عادی در داده‌های روایی، طبق تعاریف توصیفی از «طرز فکر شجاعانه» و توانایی‌های شخصیتی شجاعت VIA (مانند درستی/صداقت، دلیری، رغبت و پشتکار)، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نقل قول‌ها نیز طبق کمبود در زمینه نیاز روانی (مانند، ارتباط، خودمختاری و شایستگی) و نوع تنظیمات انگیزشی (مانند، خارجی، درون فکنی شده، شناسایی شده و یکپارچه) کدگذاری شدند. از جداول چندگانه برای ارائه نتایج تجزیه و تحلیل برون-موردی، که از طریق آن تغییرات نوع تنظیمات انگیزشی شرکت کنندگان قابل شناسایی است، استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج حاصل از این مطالعه نشان می‌دهد که شجاعت روانشناختی، مهارتی شناختی و هیجانی است که در هشت بزرگسال سالم و با تجربه تغییر در شیوه زندگی به واسطه مداخله رهیاری کیفیت زندگی شخصی و حرفه‌ای، قابل تقویت می‌باشد. این یافته‌ها

1- Cross-case synthesis

همچنین چگونگی درونی شدن شهامت روانشناختی و تأثیر آن بر تفاوت‌های فردی انگیزشی را نشان می‌دهد. در نهایت، این مطالعه به توصیف چگونگی تأثیر مداخله رهیاری مبتنی بر نظریه خود تعیین‌گری، بر احساس خود مختاری شخصی، ارتباط و شایستگی فرد می‌پردازد.

هفت توانایی شخصیتی VIA برتر در گزارش مشخصات VIA شرکت کنندگان، با فضائل خرد و دانش و آگاهی، تعالی، انسانیت و عدالت مرتبط است (نگاه کنید به جدول ۱). به ویژه صفات عشق، قضاوت و ذهنیت باز، عشق به یادگیری، کنجکاوی، قدرشناسی و ارزش قائل شدن برای زیبایی و حسن، نشان می‌دهند که افراد با دیدگاهی مثبت و سطحی از آمادگی برای یادگیری و دریافت اطلاعات، با مداخله برخورد نموده‌اند. هفت توانایی‌ها شخصیتی VIA آخر، با فضائل اعتدال، تعالی و عدالت همراه هستند. به طور خاص، توانایی‌های خود گردانی، خود نظم دهی، امید و هدفمندی و معناداری نشان می‌دهند که هر فرد نیاز به یادگیری نحوه‌ی ابراز کنترل هیجانی، تمرکز و خود نظم دهی در هنگام برخورد با عوامل استرس زا دارد. در نهایت، پس-ارزیابی کیفی هفت توانایی VIA نشان دهنده شجاعت (به معنای صداقت در مورد ارزش‌ها و نیازها، و آمادگی برای مقابله با نگرش و رفتارهای ناهمخوان)، اعتدال (به معنای توانایی حفظ خود گردانی و تمرکز)، خرد و دانش (به معنای کسب اطلاعات و تولید معانی جدید) و تعالی (یا امید) به عنوان فضیلت‌های اصلی، در پایان مطالعه شناخته شدند.

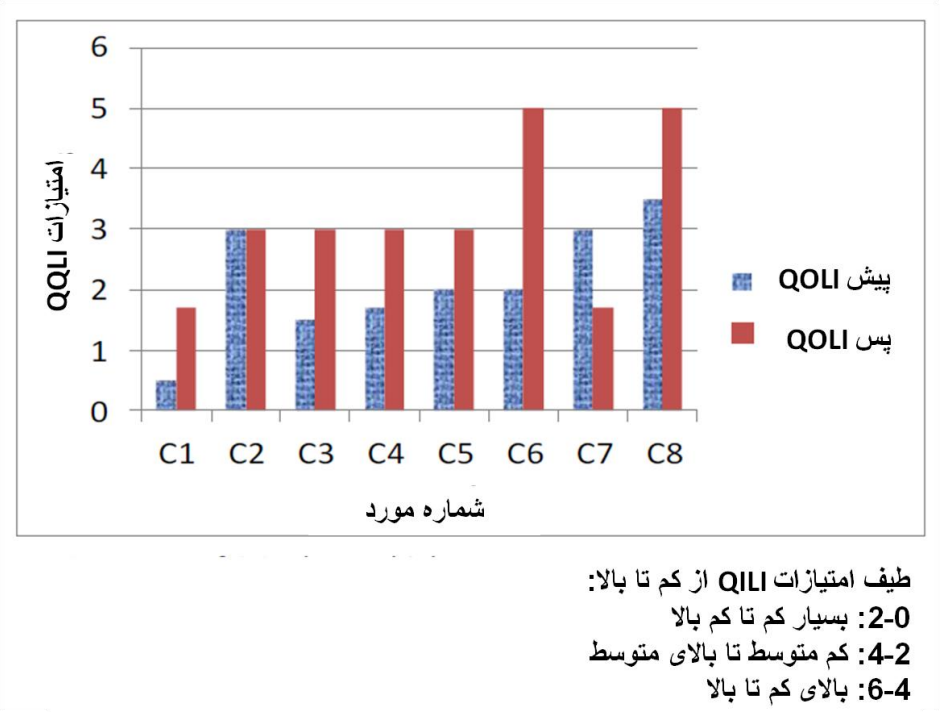
جدول ۱: شایع‌ترین موارد هم راستا با توانایی‌های VIA برتر و آخر

هفت توانایی VIA برتر ترکیب شده پیش-آزمون	هفت توانایی VIA آخر ترکیب شده پیش-آزمون	هفت توانایی VIA برتر ترکیب شده پس-آزمون
ذهنیت/قضاوت باز (W/K)	خود گردانی (ER)	خود گردانی (ER)
عشق به یادگیری (W/K)	تواضع/فروتنی (ER)	صداقت/درستی (C)
ارزش قائل شدن برای زیبایی و حسن (T)	رغبت (C)	دلیری (C)
کنجکاوی (W/K)	دیانت/معنویت (T)	رغبت (C)
قدرشناسی (T)	کار گروهی (J)	عشق به یادگیری (W/K)
عشق (H)	امید (T)	ذهنیت/قضاوت باز (W/K)
انصاف (J)	دوراندیشی (ER)	امید (T)

W/K = خرد/دانش؛ER = اعتدال؛C = شجاعت؛T = تعالی.H = انسانیت. J = عدالت

تغییر در جهت‌گیری انگیزشی و کیفیت رضایت از زندگی

داده‌ها از یادداشت‌های میدانی جمع‌آوری و به منظور نظارت بر هر گونه تغییر احتمالی در انگیزه، در طول مداخله رهیاری، کد گذاری شدند. گزارش‌های پیش و پس-آزمون QOLI نیز به منظور تلاش برای شناسایی هر گونه تغییر در رضایت از زندگی، در برخی جنبه-های زندگی از قبیل کار، روابط، اهداف و عزت نفس، مورد استفاده قرار گرفت. شکل ۱ امتیازات پیش و پس-آزمون QOLI را برای هر مورد نشان می‌دهد (C1-C8).



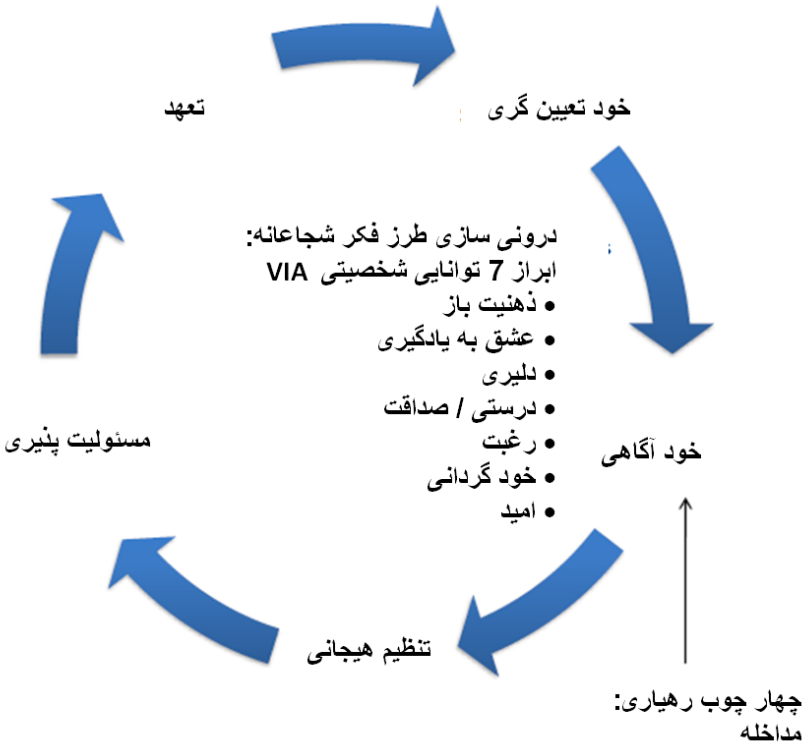
شکل ۱: امتیازات QOLI قبل و بعد از مداخله

تغییر در نمرات نشان دهنده چگونگی عوض شدن ادراک کیفیت زندگی هر یک از شرکت‌کنندگان در طول مداخله است که عمداً و برای حمایت از نیازهای انگیزشی مراجعه‌کنندگان و ایجاد محیطی مناسب به منظور شناسایی پتانسیل‌های ذاتیشان برای رشد مطلوب طراحی شده است. به این ترتیب، چارچوب رهیاری، با استفاده از نظریه خود تعیین‌گری، در ایجاد تغییرات هوشمندانه و قابل مشاهده در تجارب ذهنی مربوط به رضایت از زندگی شرکت‌کنندگان، مؤثر بود. این تغییرات در رضایت، ممکن است تا حدی به دلیل تغییر انگیزه عملکرد از حالت بیرونی به حالت خود مختارتر، در هفت نفر از هشت شرکت کننده باشد. این نتایج به شرح زیر خلاصه شده است:

شجاعت روانشناسی، مهارتی شناختی و هیجانی است که می‌تواند در طول هشت هفته و برنامه شش جلسه‌ای رهیاری کیفیت زندگی کل نگر، تقویت شود. طرز فکر شجاعانه از توانایی‌ها شخصیتی خاص شکل گرفته و از طریق فرایند درونی سازی رشد می‌کند؛

فرایند درونی سازی، ادواری بوده و شامل (الف) خود آگاهی، (ب) تنظیم هیجانی، (ج) مسئولیت پذیری، (د) تعهد و (ه) خود تعیین‌گری می‌باشد. همانطور که در شکل ۲ نشان داده شده است، چرخه دائمی خود آگاهی و تنظیم هیجانی منجر به مسئولیت پذیری و تعهد می‌گردد که شجاعت روانشناختی را تقویت کرده و منجر به افزایش خود تعیین‌گری می‌شود.

شجاعت روانشناختی انرژی تغییر دهنده انواع کنترل شده انگیزه در راستای طیف خود تعیین‌گری، از اشکال کنترل شده تا خود مختار آن، می‌باشد. این تغییر در انگیزه می‌تواند بر درک افراد از کیفیت زندگی تأثیرگذار باشد.



شکل ۲: چرخه درونی ساری و توانایی‌های VIA ابراز شده

تقویت و درونی سازی شجاعت روانشناختی

توانایی‌های VIA خود-ابراز شده شرکت‌کنندگان، برای بررسی این موضوع که تا چه حد می‌توان شهامت روانشناختی را، به عنوان یک مهارت هیجانی و شناختی، از طریق خودآگاهی، خود گردانی و عملکرد تقویت نمود، مورد استفاده قرار گرفت. طی مداخله رهیاری، مشخص شد که شرکت‌کنندگان اغلب توانایی‌های شخصیتی مانند قضاوت و ذهنیت باز، عشق به یادگیری، کنجکاوی، قدرشناسی و ارزش قائل شدن برای زیبایی و حسن را ابراز می‌کنند؛ این موضوع نشان می‌دهد افراد با ذهنیتی باز، علاقه و تمایل به یادگیری، با مداخله برخورد کرده‌اند. پس-آزمون کیفی از هفت توانایی VIA برتر ابراز شده در پایان مداخله، نشان دهنده تغییر در توانایی‌های شرکت‌کنندگان به سمت ذهنیت باز، عشق به یادگیری، دلیری، درستی/صداقت، رغبت، خودگردانی و امید (تمام توانایی‌های شخصیتی مرتبط با فضیلت شجاعت) بود. این تغییر در توانایی‌های شخصیتی VIA برتر، منعکس کننده تقویت یک طرز فکر شجاعانه در نتیجه مداخله رهیاری است.

فرایند ادواری درونی سازی طرز فکر شجاعانه

حمایت از خود مختاری، ارتباط و شایستگی افراد از طریق مدل رهیاری باعث تسهیل درونی سازی منابع روانشناختی آن، که شامل ارزش‌های این مدل (VIA) و توانایی‌های شخصیتی است، می‌گردد (به جدول ۱ مراجعه کنید). در نظریه، فرایند درونی سازی در مرحله از خودآگاهی و بسیج توانایی‌های VIA مانند ذهنیت باز، آغاز می‌شود. همانطور که در شکل ۱ نشان داده شده است، فرایند درونی سازی با به‌کارگیری توانایی‌های شخصیتی که عبارتند از ذهنیت باز و عشق به یادگیری، و به دنبال آن تحریک فضیلت شجاعت (که شامل توانایی‌های شخصیتی دلیری، رغبت، درستی و صداقت است) شروع می‌گردد. توانایی شخصیتی

امید و خودگردانی برای غلبه بر ترس و تجسم نتیجه مثبت به کار گرفته می‌شود. این هفت توانایی شخصیتی با هم و به منظور آشکار کردن طرز فکر شجاعانه، کار می‌کنند. این طرز فکر شجاعانه است که خود تعیین-گری را تحریک می‌کند. این فرایند، ادواری بوده و اغلب در خود آگاهی آغاز و توسط تنظیمات هیجانی هدایت شده و منجر به مسئولیت پذیری، افزایش تعهد و خود تعیین‌گری می‌شود. در مرحله خود تعیین‌گری، مراجعه‌کنندگان ارزش‌هایشان (که آنها را درونی سازی نموده‌اند) را شناخته و برای پیگیری تعهد خود آماده می‌شوند. آنها متوجه هستند که هنوز چالشی باقی مانده است، اما حالا احساس می‌کنند قادر به استقامت کردن هستند. پس از درونی کردن توانایی‌های شخصیتی اصلی، به آنها به عنوان منبعی برای مواجهه با چالش‌های روانی و حمایت از آنها در حرکت شجاعانه به سمت اقدامات مثبت و افزایش رفاه نگاه می‌کنند.

بحث در مورد یافته‌ها

در مطالعه کورتیس[1] (۲۰۱۱)، چهار چوب رابطه رهیاری و اجرای ارزیابی روانشناسی مثبت ابزاری برای شرکت‌کنندگان مهیا کرد که ابعاد توانایی‌های ذاتی شخصیتی، ارزش‌ها و جنبه‌های دارای اولویت بالا در شیوه‌ی زندگی هر فرد را مشخص نمود. علاوه بر این، پژوهشگر توانایی متناسب نمودن مداخله انگیزشی را بر اساس خلاصه مشخصات شرکت کنندگان و نیز آنچه آنها می‌خواهند یاد بگیرند، تجربه کنند و در عرض هشت هفته به دست آورند، دارد. تمام شرکت‌کنندگان تشویق شدند تا با منابع مختلف آشنا شده و مطالبی را که برایشان زمینه رضایت از زندگی بیشترین جذابیت را داشته، انتخاب نمایند. جلسات تلفنی نیز برای کمک به شرکت کنندگان برای ایجاد آگاهی و بینش در فضایی با توانایی استفاده از مقدار مشخصی از کنترل و در عین حال برخورداری از پشتیبانی، تولید شده است. شرکت-کنندگان همه ابزارها را منابع با ارزشی از اطلاعات دانستند که از نیاز آنها به (الف) دریافت بازخورد و حمایت، (ب) کشف هدف و معنا، (ج) اولویت بندی مجدد و (د) پیشرفت در زمینه توسعه فردی را پوشش می‌دهند. از همه مهم‌تر، آنها به مکالمات و توجه فردی دریافت شده طی جلسات تلفنی اعتماد داشتند. بازتاب‌های دائمی، اطلاعات موجود در گزارش مشخصات و مطالب HeartMath را تقویت می‌نمود.

نتایج حاصل از این مطالعه مربوط با نظریه فردریکسون[2] (۲۰۰۹) در مورد مثبت نگری[3] مرتبط است؛ این نظریه توضیح می‌دهد که چگونه احساسات مثبت از قبیل علاقه، غرور، قدرشناسی و الهام، انرژی هدایتی رو به افزایشی را فراهم می‌کنند که به نوبه خود می‌تواند باعث ایجاد ذهنیت باز، توانایی حل مسئله به صورت خلاق، امیدواری و عملکرد هدفمند، می‌گردد. تمرکز هیجانی مثبت یک راه مثمر ثمر برای افراد به منظور زمینه‌یابیمنبع استرس (مانند، ترس، بی‌حوصلگی و اضطراب) و تجسم انتظارات امید بخش به منظور آمادگی برای عمل، می‌باشد. با توجه به نظریه امید، پرورش احساسات مثبت ممکن است منبع دیگری از انرژی باشد که می‌تواند توانایی افراد را برای استقامت در برابر چالش‌ها حفظ نماید.

یکپارچگی موفقیت آمیز در این مطالعه بدان معنی است که شرکت‌کنندگان باید درون فکنی‌هایی را که منجر به تداوم انگیزه‌ها و موانع هیجانی مانند تشویش، ترس از شکست، کمال‌گرایی، گناه و خشم در شرایط کاری و یا شخصیشان می‌شوند را شناسایی نموده و با آنها مقابله نمایند. شرکت‌کنندگان توانایی‌هایی مانند شجاعت، خرد/دانش، اعتدال و امیدواری را با احترام به

1- Curtis

2- Fredrickson
3 -positivity

نیازهای ارزشی خود و کنترل هیجانی به واسطه تحمل ترس‌های وجودی، یکپارچه سازی اطلاعات جدید و تصور احتمالات جدید، تمرین نمودند. آنها نه تنها شجاعت شخصی و کنترل هیجانی را تقویت نمودند، بلکه هنگام برخورد با نگرش‌های و عادات منفی، ذهنیت باز خود را حفظ نموده و کمتر حالت دفاعی داشتند.

همه شرکت‌کنندگان به افکار و احساسات خود-مخرب اذعان کرده و مسئولیت آنها را به عهده گرفتند، در حالی که شاهد رشد و پیشرفت تدریجی خود بودند. آنها همچنین پذیرش خود، اعتماد به نفس، عزت نفس، خود-نظم دهی، خود تعیین‌گری بیشتری تجربه نمودند. در نتیجه، رفتارهای شرکت‌کنندگان، آشکارکننده هفت توانایی شناختی و هیجانی VIA را که مشخص کننده طرز فکر شجاعانه بوده و مستقیماً چرخه درونی سازی و حالات نهایی را تقویت می‌کند، می‌باشد. هر فرد چگونگی شناسایی و یا برآورده نمودن نیازهای خود را از طریق تمرین تکنیک‌های تنظیم هیجانی و داشتن برخوردی متفاوت با تنش‌های مرتبط با اولویت‌های شخصی و حرفه‌ای، فرا می‌گیرد. این به نوبه خود، باعث فعال شدن توانایی‌های VIA خاص تسهیل کننده تغییر انگیزه و پیگیری اهداف، می‌شود.

در طول چند جلسه اول C1، C3 و C4 خصوصاً، آگاهی و نظم هیجانی لازم را برای شناسایی چگونگی ارتباط انتخاب‌ها و رفتارهای عادی با ارزش‌های و توانایی‌ها ذاتی، اولویت‌ها و جهت‌گیری کلی زندگی، نداشتند. هنگامی که آنها فرایند درونی سازی را طی نمودند، پیشرفتی مداوم به سمت یکپارچه سازی و رشد خود را نشان دادند. هر چند C7 از اولویت‌های بلند مدت خود آگاهی داشت، با این حال فاقد نظم هیجانی به منظور محدود کردن کنجکاوی سیری ناپذیر خود بود. او نیاز داشت انرژی شدید و نیاز بالای خود برای آزادی به منظور دنبال کردن اهداف آینده‌اش، محدود نماید. او دچار سرخوردگی، بی‌حوصلگی و احساس به دام افتادن شده بود؛ حتی با این که از عهده نیازهای مالی خود برمی آمد و همکارانش متوجه استعداد و خلاقیت او در محل کار بودند، او انرژی کمی برای تمرکز و دنبال کردن دکترای خود، به عنوان هدف نهایی‌اش، داشت. چالش وی مقاومت در برابر وسوسه های خلاقانه و همچنین جنگ با خواسته‌های اجتماعی و مالی پایان ناپذیر شیوه زندگی کلی‌اش بود. بدون توانایی‌های خود گردانی، آینده نگری و پشتکار (مانند، کنترل هیجانی و تعهد)، بنیه، خلاقیت و باورش به داشتن یک زندگی معنی دار و رضایت بخش به سرعت رو به کاهش گذاشته بود. پایبندی به مقتضیات تحصیلی و دریافت بازخورد نیز برای C7 بسیار دشوار بود چرا که او بر این باور بود که این مسائل مخل ابراز خلاقیت او هستند. او در جلسه ششم این کشمکش‌های درونی را شناسایی کرده و متوجه افت کیفیت زندگی خود گشت.

C2، C5، C6 و C8 نسبت به سطح انرژی و جهت زندگی خود بسیار خود آگاه بوده، اما درگیر آشفتگی هیجانی ناشی از خود-تردیدی و ترس از شکست بودند. این گروه از افراد، سطح فوق‌العاده بالایی از انتظارات عملکردی داشته، اما برای تلاش‌های خود ارزش قائل نبوده و علاوه بر این بازخورد سازنده و دائمی نیز از سرپرستان و یا دیگر افراد شاخص دریافت نکرده بودند. اساساً، حس خود-ارزشمندی و جهت زندگی آنها توسط عوامل احتمالی به آنها دیکته شده بود؛ چرا که نیازهای خود مختاری، ارتباط و شایستگی آنها به احتمال زیاد برآورده نمی‌گشته است. از آنجا که آنها صلاحیت هیجانی دور شدن از تأملات و قضاوت‌های ذهنی دائمی را نداشتند، از ابراز شخصیت، روند شکوفایی و کیفیت زندگی اصیل خود دست

کشیدند. این نتایج مشابه مطالعات تجربی در حوزه های آکادمیک و سیاسی است که توضیح می‌دهند چگونه کنترل محیط می‌تواند منجر به درماندگی آموخته شده، استرس، اضطراب و احساس رضایت از زندگی کمتر گردد. هنگامی که این افراد ابزار های مختلف رهیاری را در حوزه‌های شخصی و حرفه‌ای خود به کار گرفتند، آنها نیز پیشرفت رو به جلوی درونی سازی را با وجود عوامل ضمنی/آشکار مخل نیازهایشان در به شناخته شدن، موفقیت و لذت، نشان دادند.

در طول این دوره هشت هفته‌ای، شرکت‌کنندگان در مورد اینکه چگونه می‌توانند بین کار و زندگی تعادل برقرار نموده و رضایت بیشتری داشته باشند، آگاهی بیشتری کسب نمودند. مشخص نمودن اولویت‌ها و تمرین خود گردانی، به هر فرد کمک کرد تا با اقدام بر اساس ارزش‌های اصلی، به اهداف خاصی متعهد شوند. شرکت‌کنندگان در نتیجه تغییر نوع انگیزه از کنترل شده به خود مختار، نشاط بیشتری را تجربه نمودند؛ با این حال، هر فرد می‌بایست: (الف) نسبت به فرصت‌های جدید یادگیری با ذهنیت باز برخورد کرده و آگاه باشد، (ب) تنظیم هیجانی را به منظور تحمل احساساتی مانند اندوه، ترس و خشم، به جای نادیده گرفتن یا اجتناب از آنها (ج) تمایز ارزش‌ها و اهداف خود از افرادی که آنها را در محل کار و خانه تحت تأثیر قرار می‌دهند، (د) انتخاب‌های مسئولانه نسبت به تنظیم مجدد اولویت‌های خود و (ه) و به نیازهای جاری خود برای تعالی خود احترام قائل شود. بنابراین، زمانی که شرکت‌کنندگان از نظر روانشناختی راه خود را از میان نگرش‌های و یا عادات منفی به سوی پیگیری اهداف و خود باز می‌کنند، درونی سازی تقویت می‌شود.

خلاصه و نتیجه‌گیری

این رهیاری کیفیت زندگی کیفی کل نگر، در نظریه خود تعیین‌گری ریشه داشته و با موفقیت به این پرسش پژوهشی که تغییرات فردی انگیزه و شهامت روانشناختی در طول فرآیند رهیاری کیفیت زندگی کیفی کل نگر، به چه میزان رخ می‌دهد؟ به این ترتیب، این رویکرد مبتنی بر توانایی‌ها برای هر فرد سطح بالایی از خودمختاری، پشتیبانی و ساختارمندی را فراهم می‌کند که پتانسیل هر فرد برای رشد مطلوب را تقویت می‌کند.

به‌کارگیری روش‌های رهیاری در طول یک دوره هشت هفته ای، افراد را قادر به کشف راههای شخصی-سازی به منظور ارتقاء کیفیت زندگی خود می‌سازد؛ این موضوع یافته‌های نظری مبنی بر این که شجاعت روانشناختی یک مهارت شناختی و هیجانی است که می‌تواند در طول زمان تقویت شده و این نکته را که رهیاری متناسب و تسهیل کننده خود مختاری و ارتباط از ابزارها و تکنیک‌های تجویز شده با اهمیت‌تر است، تایید می‌کند. علاوه بر این، آموزش‌های بیوفیدبکی HeartMath و جلسات دو هفته یکبار رهیاری، به افراد فراتر کمک می‌کنند تا از طریق شناسایی عادات خاص هیجانی که آنها را از عملکرد همراه با اعتماد به نفس و خود تعیین‌گری باز می‌دارد، از ذهنیت باز فراتر بروند و پیامدهای موفقیت‌آمیزی از مداخله حاصل گردد. در نتیجه، هر فرد می‌باید از حالت راحت خارج شده و توانایی شناختی و هیجانی شجاعت روانشناختی را از طریق نظم و عمل هماهنگ، کسب نماید. توجه به این نکته مهم است که رشد شخصی و درونی سازی، فرآیندهای ساده‌ای برای شرکت‌کنندگان نیستند. افراد ابتدا باید ویژگی‌های طرز فکر شجاعانه را به منظور تولید انرژی هیجانی لازم برای غلبه بر باورهای منفی و حرکت به سمت چیزی که ذاتاً برایش ارزش قائل‌اند،

در خود پروش دهند؛ طرز فکر شجاعانه از توانایی‌های شخصیتی خاصی شکل گرفته و از طریق روند مداوم درونی سازی ادواری توسعه می‌یابد. علاوه بر این باید اشاره نمود که شجاعت روانشناختی همان انرژی لازم برای تغییر انواع کنترل انگیزه در امتداد طیفی از خود تعیین گری می‌باشد.

پویایی خود تعیین‌گری موجود در مدل رهیاری، خود مختاری، ارتباط و شایستگی را در هر هشت شرکت کنندگان پرورش داد. با حمایت از برآورده شدن این نیازهای اساسی، رهیار شرکت‌کنندگان را به طور کامل در روند درونی سازی طرز فکر شجاعانه در زمینه (الف) خود آگاهی، (ب) تنظیم هیجانی، (ج) مسئولیت پذیری، (د) تعهد و (E) خود تعیین‌گری، درگیر نمود. درونی سازی موفق طرز فکر شجاعانه، توانایی هدایت چالش‌های تغییر شیوه زندگی را با سهولت بیشتر و با افزایش حس رضایت، برای هر یک از شرکت‌کنندگان فراهم آوردند.

برای گسترش این مطالعه کل نگر، محققان و پژوهشگران علاقه‌مند به بررسی چگونگی تأثیرگذاری پویایی روانی شجاعت، انگیزه و هیجانات بر خود تعیین‌گری و کیفیت زندگی، می‌توانند در طراحی مطالعات مورد بیشتر مشارکت نمایند. ایده‌های بالقوه‌ای که باید در نظر گرفته شوند عبارتند از (الف) ارزیابی فرآیندهای تغییر پس-مداخله‌ای بعد از ۶ ماه و ۱ سال، به منظور جمع‌آوری داده‌های طولی، (ب) تکرار روش شناسی به منظور اعتبار بخشی به ساختارها و پرورش طرز فکر شجاعانه و درونی سازی (C) مقایسه اثربخشی این نوع مداخله با سایر مداخلات مبتنی بر رهیاری زندگی و توانایی‌ها، (د) بررسی اینکه آیا این روش شناسی فرآیند روانشناختی نهفته در فرآیندهای تحول را توصیف می‌کند یا خیر و (ه) ترکیب مقیاس‌های سلامت روانشناختی قبل و بعد از مداخله به منظور اندازه‌گیری تحقق خود مختاری، ارتباط و شایستگی همزمان با شرکت افراد در رهیاری کیفیت زندگی کل نگر.

یافته‌های این مطالعه، با نشان دادن اثربخشی کلی استفاده از چارچوب خود تعیین‌گری از طریق از مداخله رهیاری کیفیت زندگی کل‌نگر، به رشته روانشناسی رهیاری کاربردی کمک کرده است. این روش به لحاظ نظری از روند درونی سازی انگیزه و پرورش شجاعت در جمعیت غیر بالینی بزرگسال با تجربه تغییر شرایط زندگی، حمایت می‌کند.

References

B. L. (2009) Positivity, New York: Crown. Frisch, M. B. (1994) Manual and Treatment Guide for the Quality of Life Inventory, Minneapolis: Pearson. Frisch, M. B. (2006) Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy, Hoboken: John Wiley & Sons.

Baard, P. P. (2002) Intrinsic need satisfaction in organizations: A motivational basis of success in for-profit and not-for-profit settings. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), Handbook of Self-Determination Research (pp. 255-276), The University of Rochester Press.

Baumann, S. L. (2007) "Wisdom, compassion, and courage in the wizard of oz: A human becoming hermeneutic study", Nursing Science Quarterly, 21, 322-329. doi:10.1177/0894318408323488

Biswas-Diener, R. and Dean, B. (2007) Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients, Hoboken: John Wiley. Branden, N. (1994) The Six Pillars of Self-Esteem, New York: Bantam.

Burton, K. D., Lydon, J. E., D"Alessandro, D. U. and Koestner, R.

(2006) The differential effects of intrinsic and identified motivation n on well-being and performance: Prospective, experimental, and implicit approaches to self-determination theory", Journal of Personality and Social Psychology, 91(4), 750-762.

Childre, D. and Rozman, D. (2005) Transforming Stress: The HeartMath Solution for Relieving Worry, Fatigue, and Tension, Oakland: New Harbinger.

Culbert, T. P. (2007) A Practitioner's Guide: Applications of the Emwave PC Stress Relief System, Boulder Creek, CA: HeartMath.

Curtis, D. L. (2011) A Multiple Case Study to Explore How Psychological Courage and Self-Determination Influence Transformational Change (Doctoral dissertation), Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database. (AAT 3454075)

Deci, E. L. and Moller, A. C. (2005) The concept of competence: A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation. In A. J. Elliot and C. S. Dweck (Eds.), Handbook of Competence and Motivation (pp. 579-597), New York: The Guilford Press.

Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985) Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior, New York: Plenum Press.

Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000) The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior", Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Fajans, J. (2006) "Autonomy and relatedness: Emotions and the tension between individuality and sociality", Critique of Anthropology, 26, 103-119. Fredrickson,

Frisch, M. B., Clark, M. P., Rouse, S. V., Rudd, M. D., Paweleck, J. K, Greenstone, A. and Kopplin, D. A. (2005) "Predictive and treatment validity of life satisfaction and the quality of life inventory", Assessment, 12, 66-78.

Gable, S. L. and Haidt, J. (2005) "What (and why) is positive psychology?", Review of General Psychology, 9(2), 103-110. Grant, A. M. (2003) "The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health", Social Behavior & Personality, 31(3), 253-264.

Grant, A. M. and Cavanagh, M. J. (2007) "Evidence-based coaching: Flourishing or languishing?", Australian Psychologist, 42(2), 239-254.

Grant, A. M. and Green, J. (2001) Coach Yourself: Make Real Change in Your Life, London: Momentum Press.

Green, L. S., Oades, L. G. and Grant, A. M. (2006) "Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope", The Journal of Positive Psychology, 1(3), 142-149.

Green, S., Grant, A. and Rynsaardt, J. (2007) Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope, International Coaching Psychology Review, 2(1), 24-32.

Hannah, S. T., Sweeney, P. J. and Lester, P. B. (2007) "Toward a courageous mindset: The subjective act and experience of courage", The Journal of Positive Psychology, 2(2), 129-135.

Hodgins, H. S. and Knee, C. R. (2002) The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), Handbook of Self-Determination Research (pp. 87-100), The University of Rochester Press.

Jablin, F. M. (2006) "Courage and courageous communication among leaders and followers in groups, organizations, and communities", Management Communication Quarterly, 20, 94-110.

Joseph, S. and Linley, P. A. (2005) "Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity", Review of General Psychology, 9(3), 262-280.

Kabat-Zinn, J. (1990) Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face stress, Pain, and Illness, New York: Bantam.

Kasser, T. (2002) Sketches for a self-determination theory of values. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), Handbook of Self-Determination Research (pp. 123-140), The University of Rochester Press.

Kernis, M. H. and Paradise, A. W. (2002) Distinguishing between secure and fragile forms of high selfesteem. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), Handbook of Self-Determination Research (pp. 339-360), The University of Rochester Press.

Koestner, R. and Losier, G. F. (2002) Distinguishing three ways of being internally motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), Handbook of Self-Determination Research (pp. 101-121), The University of Rochester Press.

Lopez, S. J., Snyder, C. R. and Teramoto-Pedrotti, J. (2003) Hope: Many definitions, many measures. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.), Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures (pp. 91-107), Washington: American Psychological Association.

Magyar-Moe, J. L. (2009) Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions, New York: Elsevier.

Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.

Maslow, A. H. (1970) Religions, Values, and Peak-Experiences, New York: Penguin Compass.

May, R. (1975) The Courage to Create, New York: W. W.

McIntosh, S. (2003) "Work-life balance: How life coaching can help", Business Information Review, 20(4), 181-189.

Miles, M. B. and Huberman, A. M. (1994) An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis (2nd ed.), Thousand Oaks: Sage.

Mruk, C. J. (2006) Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of SelfEsteem (3rd ed.), New York: Springer.

Norton. May, R. (1981) Freedom and Destiny, New York: W. W. Norton.

Pennebaker, J. W. (1990) Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions. New York: Guilford Press.

Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (2004) Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification, Oxford University Press.

Pury, C. L. S. and Kowalski, R. M. (2007) "Human strengths, courageous actions, and general and personal courage", The Journal of Positive Psychology, 2(2), 120-128.

Pury, C. L. S., Kowalski, R. M. and Spearman, J. (2007) "Distinctions between general and personal courage", The Journal of Positive Psychology, 2(2), 99-114. Putman, D. (1997) Psychological courage. Philosophy, Psychiatry, & Psychology, 4(1), 1-11. http://muse.jhu.edu/journals/philosophy_psychiatry_and_psychology/ Quality of Life Inventory (n.d., accessed 12/9/11) Assessments for Educational, Clinical, and Psychological Use, http://psychcorp.pearsonassessments.com/HAIWEB/Cultures/en-us/Productdetail.htm?Pid=PAg511

Reeve, J. M. (2009) Understanding motivation and emotion (5th ed.), Hoboken: John Wiley.

Resnick, S., Warmoth, A. and Serlin, I. A. (2001) "The humanistic psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy", Journal of Humanistic Psychology, 41, 73-101.

Rogers, C. R. (1961) On Becoming a Person, Boston: Houghton Mifflin.

Rothman, A. J., Baldwin, A. S. and Hertel, A. W. (2004) Self-regulation and behavior change: Disentangling behavioral initiation and behavioral maintenance. In R. F. Baumeister and K. D. Vohs (Eds.), Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications (pp. 130-148), New York: The Guilford Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. and Peterson, C. (2005) "Positive psychology progress: Empirical validation

of interventions", American Psychologist, 60(5), 410-421.

Sheldon, K. M. (2002) The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), Handbook of self-determination research (pp. 65-86), The University of Rochester Press.

Sheldon, K. M. and Kasser, T. (2001) "Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories", Journal of Humanistic Psychology, 41, 30-50.

Sheldon, K.M. and Lyubomirsky, S. (2006) Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. Journal of Happiness Studies, 7, 55-86. doi:10.1007/s10902-005-0868-8

Vallerand, R. J. and Ratelle, C. F. (2002) Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), Handbook of Self-Determination Research (pp. 37-64), The University of Rochester Press.

Vansteenkiste, M. and Sheldon, K. (2006) "There"s nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory", The British Journal of Clinical Psychology, 45, 63-82.

Vohs, K. D. and Ciarocco, N. J. (2004) Interpersonal functioning requires self-regulation. In R. F. Baumeister and K. D. Vohs (Eds.), Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications (pp. 392-407), New York: The Guilford Press.

Yin, R. K. (2003) Case study research: Design and methods (3rd ed.), Thousand Oaks: Sage.