

اثربخشی بسته آموزشی توانمند سازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش خشونت، رفتارهای پرخطر و افزایش امیدواری نوجوانان منطقه سه تهران

شیرین ولی زاده^۱، اسماعیل سعدی پور^۲، فریبرز درتاج^۳، علی دلاور^۴، کامران شیوندی چلچله^۵

چکیده

زمینه: تقریباً تمامی متخصصین روانشناسی و علوم تربیتی بر این باورند که دوره نوجوانی حساس ترین، بحرانی ترین و مهمترین دوره رشد هر انسان می باشد، در این دوره فرد به بلوغ می رسد، در پی کشف هویت خود است، بدنال استقلال و جدایی از وابستگی های دوره کودکی است، به همین دلایل در این دوره نوجوانان دارای وضعیت روانی با ثباتی نیستند.

هدف: هدف از انجام مطالعه حاضر، اثربخشی بسته آموزشی توانمند سازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش خشونت، رفتارهای پرخطر و افزایش امیدواری نوجوانان بود.

روش: روش پژوهش، نیمه آزمایشی و به صورت طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان دختر پایه یازدهم منطقه ۳ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ که تعداد کل آنها ۵۷۰۴ نفر بودند. تعداد نمونه در این پژوهش حاضر ۳۰ نفر از دانش آموزان نوجوان در نظر گرفته شد که به روش نمونه گیری ترکیبی (تصادفی ساده و در دسترس)، از جامعه مذکور آنهایی که از نظر خشونت و رفتارهای پرخطر دارای سابقه بودند با مشورت معلمین و بررسی پرونده انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای تحقیق شامل پرسشنامه خشونت و پرخاشگری در دانش آموزان، پرسشنامه خطرپذیری نوجوانان ایرانی و پرسشنامه امیدواری بود. تدوین بسته آموزشی توانمند سازی روانی - اجتماعی مبتنی بر تئوری انتخاب طی ده جلسه اجرا شد و نتایج با استفاده از تحلیل کوواریانس درون گروهی و بین گروهی به کمک نرم افزار SPSS-22 انجام گرفت.

یافته ها: نتایج آزمون اثر پیلایی نشان می دهد که تفاوت معنی داری در ترکیب متغیرهای وابسته بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. براساس نتایج بین میانگین دو گروه دانشجویان متغیر خطرپذیری ($F=9/48$ ، $P=0/005$)، پرخاشگری ($F=4/80$)، امیدواری ($P=0/037$)، $F=30/22$) تفاوت معنی داری از نظر آماری وجود دارد.

نتیجه گیری: می توان گفت آموزش توانمندی های روانی اجتماعی مبتنی بر تئوری انتخاب با تأکید بر شیوه های موثر و مسئولانه رفع نیازها به عنوان منشا اصلی رفتار افراد و انتخاب های آنها موجب افزایش کارآمدی دانش آموزان در برخورد با چالش های زندگی شخصی و تحصیلی می شود.

کلیدواژه ها: بسته آموزشی مبتنی بر تئوری انتخاب، خطرپذیری، پرخاشگری، امیدواری

۱- دانشجوی دکترا، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران ایران - Shirinv668@gmail.com

۲- استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳- استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۴- استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۵- استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

The effectiveness of psycho-social empowerment training package based on choice theory on reducing violence, high-risk behaviors and increasing hope in adolescents in Tehran's third district

Shirin Valizadeh¹, Esmail Saadipour², Fariborz Dortaj³, Ali Delavar⁴, Kamran Shivandi Chelcheh⁵

Abstract

Background: Almost all psychologists and educational scientists believe that adolescence is the most sensitive, critical and important period of human development. In this period, a person reaches maturity, seeks to discover his identity, seeks independence and separation from Childhood dependencies, for these reasons, adolescents do not have a stable mental state in this period.

Objective: The aim of this study was to evaluate the effectiveness of psychosocial empowerment training package based on choice theory on reducing violence, high-risk behaviors and increasing adolescents' hope.

Method: The research method was quasi-experimental and was a pre-test-post-test design with a control group. The number of samples in this study was 30 adolescent students who were selected by combined sampling (simple random accessible) from the community of those with a history of violence and high-risk behaviors in consultation with teachers and review the selection file. Were randomly assigned to experimental (n = 15) and control (n = 15) groups. The research instruments included a questionnaire of violence and aggression in students, a risk questionnaire of Iranian adolescents and a questionnaire of hope. The development of psycho-social empowerment training package based on selection theory was performed in ten sessions and the results were performed using intragroup and intergroup covariance analysis using SPSS-22 software.

Results: The results of Pilay effect test show that there is a significant difference in the composition of dependent variables between the experimental and control groups. Based on the results, there was a significant difference between the mean of the two groups of students: risk variables (F = 9.48, P = 0.005), aggression (F = 4.80, P = 0.037), and hope (F = 30.22, P = 0.0001). There are statistics.

Conclusion: It can be said that teaching psychosocial abilities based on choice theory with emphasis on effective and responsible methods of meeting needs as the main source of behavior and their choices increases students' effectiveness in dealing with the challenges of personal and academic life. Be.

1. PhD Student, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University. Tehran Iran- Shirinv668@gmail.com

2. Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabatabai University. Tehran Iran

3. Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabatabai University. Tehran Iran

4. Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabatabai University. Tehran Iran

5. Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabatabai University. Tehran Iran

سنین نوجوانی به دلیل مشارکت بیشتر نوجوانان در گروه همسالان و قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی متنوع تر و نیز مسؤولیت های تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی بیشتری که از او انتظار می رود، می تواند بیشتر مستعد ارتکاب رفتارهای پرخطر باشد (رمضان خانی، و دادهایر، الهانی، محمدخواه، ۲۰۲۱). نوجوانان یکی از آسیب پذیرترین قشر جامعه در برابر رفتارهای پرخطر^۱ هستند. بر اساس آمار پزشکی قانونی کشور، شایع ترین علل مرگ جوانان و نوجوانان زیر ۲۵ سال در ایران، در درجه اول صدمات رانندگی و پس از آن به ترتیب مسمومیت ناشی از الکل، مواد مخدر، خودکشی و در نهایت بیماری های مضمّن و خطرناک است (ادیب نیا، ۱۳۹۷). رفتارهای پرخطر در هر جامعه از موارد جدی تهدیدکننده سلامت است که احتمال نتایج مخرب جسمی، روانشناختی و اجتماعی را برای فرد افزایش می دهد. رفتارهای پرخطر شامل مجموع های از رفتارهای مختلف مانند مصرف دخانیات، مواد مخدر، الکل و یا رفتارهای مخرب است که می تواند سلامت و رفاه نوجوانان را به خطر بیندازد و مانع موفقیتها و رشد آتی آنها شود. امروزه شیوع رفتارهای پرخطر در نوجوانان به یکی از مهمترین نگرانی های جامعه تبدیل شده و علیرغم فعالیت های صورت گرفته در طول سالیان اخیر، شاهد رشد تصاعدی بوده است (کیم، ۲۰۱۸). پژوهش های انجام شده در ایران نیز بیانگر شیوع رفتارهای پرخطر مانند مصرف سیگار، قلیان، الکل، مواد مخدر در بین نوجوانان ۱۹ - ۱۴ ساله است (علیزاده، راهب، میرزائی، حسین زاده، ۱۳۹۹؛ زیبچی، امیری، حسینی، پاده بان، ۲۰۲۱؛ بهامین، ضرغام، محبی، ۱۳۹۷؛ آقاجانی و صفا، هیلی، علیزاده، ۲۰۱۶) از سوی دیگر، پرداختن به مسئله رفتارهای پرخطر به دلیل منجر شدن به مشکلات شخصی، اجتماعی، اقتصادی و احتمالاً مرگ و میر ناشی از حوادث، خشونت و جنایت اهمیت زیادی دارد. مشارکت در یک رفتار پرمخاطره ممکن است فرد را به سمت سایر رفتارهای خطرناک نیز سوق دهد؛ بنابراین احتمال آسیب رساندن به خود، قربانی شدن توسط دیگران و سایر عواقب منفی ناشی از این رفتارها را افزایش می دهد (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۹). رفتارهای پرخطر در سطوح مختلف دارای چندین عامل تعیین کننده هستند. در میان این عوامل خانواده، همسالان و مدرسه و برخی از کفایت های فردی و اجتماعی مهم هستند (زیبچی و همکاران، ۲۰۲۱). در این راستا، کیم (۲۰۱۹) در پژوهشی که به بررسی اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش رفتارهای پرخطر نوجوانان پرداخته بود نشان داد که واقعیت درمانی بر کاهش رفتارهای پرخطر موثر بوده است.

از سوی دیگر، اگر چه خشونت های سطحی و غیر مداوم بخشی از ویژگی های دوران نوجوانی به شمار می رود اما زمانی که این مساله تداوم و گسترش داشته باشد، می تواند جامعه را با چالش مواجه سازد. خشونت ها و رفتارهای انحرافی در بزرگسالی، غالباً با خشونت ها و پرخاشگری های دوران نوجوانی در ارتباط هستند. با وجود این جهانی بودن مسئله خشونت و ورزی در میان نوجوانان، شدت، نوع و بسامد آن در کشورهای مختلف متفاوت است. تا جایی که گزارش جهانی خشونت و بهداشت حاکی از رشد روز افزون خشونت در میان نوجوانان و جوانان، خصوصاً در کشورهای در حال توسعه است (قادرزاده و قادری، ۱۳۹۵). پرخاشگری^۲ و رفتارهای خشونت آمیز نوعی از اعمال خشونت علیه دیگران و پرخطر است که می تواند باعث آسیب یا صدمه به خود و دیگران شود. عوامل روانشناختی، اجتماعی، بیولوژیکی و محیطی در ایجاد پرخاشگری نقش دارند. پرخاشگری بسته به نوع الگوی رفتاری، می تواند تقسیم بندی هایی داشته باشد (مثلاً حمله فیزیکی علیه خود، علیه اشیاء و دیگران). بسیاری رفتارها تهاجم اند گرچه ممکن

¹-high-risk behaviors

²-aggressive

است آسیبی ایجاد نکنند. خشونت کلامی از آن جمله است (ویگونا، ۲۰۱۸). محققان معتقدند که نوجوانان بیشتر از بزرگسالان در برابر خشونت آسیب پذیرند. نه تنها خشونت‌های جسمی، جنسی و روانی نسبت به خود نوجوانان، بلکه شاهد رفتار خشونت آمیز والدین بودن نیز پیامدهای وخیمی بر نوجوانان دارد. به طوری که به نظر می‌رسد میان آن دسته از نوجوانان که شاهد خشونت بوده‌اند با نوجوانانی که قربانی خشونت هستند، از نظر پیامدهای آن‌ها تفاوت چندانی وجود ندارد ادیب نیا، احمدی و موسوی، ۱۳۹۵).
قنبری، شهرسبزی، رضاییان، آتش (۱۳۹۷)، پورآوری، زندی پور و صالحی (۲۰۲۱) و مشیریان فراچی و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعات خود نشان دادند واقعیت درمانی بر ارتباط بدون خشونت موثر است و آموزش گروهی نظریه انتخاب و واقعیت درمانی به طور معنادار در کاهش و مهار پرخاشگری نوجوانان با فرهنگ ایرانی تأثیر معناداری دارد.

یکی دیگر عوامل شناختی که می‌تواند نوجوانان را در راه رسیدن به موفقیت یاری رساند امیدوار بودن است. امیدواری فرآیندی است که به افراد اجازه می‌دهد تا هدف‌هایی را طراحی نموده و آن را پیگیری نمایند (فلدمن و کوباتا، ۲۰۱۵). امیدواری قابلیت درک شده از بوجود آوردن مسیرهای مطلوب در جهت دستیابی به اهداف و برانگیخته شدن در جهت استفاده از این راه‌ها است (احمدی، نودهی، اکبری، ۱۳۹۷). اگر فردی امیدواری خوبی دارد در مسیر رسیدن به اهدافش با مانعی رو به رو شود، سازگاری و انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهد و سعی می‌کند با جایگزین کردن مسیرهای دیگر، هدف مورد نظر را پیگیری کند (خدابخشی و مصلی نژاد، ۲۰۱۷). گارباکسی (۲۰۱۰) و عبدالمهی (۱۳۹۳) در پژوهش‌های خود نشان دادند که امید به آینده به زندگی فرد معنا می‌بخشد و تلاش فرد را برای تغییر موقعیت‌های فشارزا تداوم می‌دهد و او را برای ورود به صحنه عمل آماده می‌سازد و مقاومت و سرسختی وی را در تحقق اهداف تضمین می‌نماید. امیدواری نوجوانان، پیش‌نیاز دستیابی به دوره بزرگسالی رضایت بخش است و به منظور رفع تهدیدهای جدی در آینده ارزش حیاتی دارد. نوجوان به طور معمول آینده محور، و به داشتن زندگی خوب در آینده امیدوار است. امید به داشتن زندگی بهتر به بهبود و ارتقای تطابق در آنها منجر می‌گردد (صادقی و روشن نیا، ۱۳۹۶)؛ زیرا با افکار انعطاف‌پذیر و مثبت مرتبط است که ارزیابی مثبت از حوادث تنش‌زا ایجاد می‌شود. کسانی که امیدواری خوبی دارند، هنگام رویارویی با موانع و رویدادهای تنش‌زا آنها را به عنوان چالش در نظر می‌گیرند و نه تهدید، بنابراین با موانع و احساسات منفی بهتر مقابله کنند (پرینس، ۲۰۱۴). امیدواری می‌تواند در فرد یا گروه انرژی ایجاد کند و به همین دلیل نوجوانانی که امیدوار هستند، بهتر از دیگر نوجوانان قادر به مراقبت از خویشان هستند (هایند، ۲۰۱۰). با توجه به نقش مهم امید در بهبود عملکرد نوجوانان و بهبود سلامت روان و ارتقای بهزیستی روانی، شناسایی عواملی که می‌تواند امید به زندگی را ارتقاء بخشد دارای اهمیت فراوانی خواهد بود. کودکان و نوجوانان نیاز جدی دارند که علاوه بر کسب توانایی‌های خواندن، نوشتن و ریاضی. خدمات اثربخش در زمینه حفظ و ارتقای شایستگی‌های روانی-اجتماعی و سلامت دریافت کنند. بر همین اساس و به منظور ارتقای سطح سلامت و پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی^۱، در بسیاری از کشورها برنامه‌های متنوع آزمون و تجربه شده است (گنجی، ۱۳۸۴). به عنوان مثال پژوهش کیم (۲۰۱۶) نشان داد ارضای نیازهای بنیادین گلاس، موجب افزایش سازگاری اجتماعی و در نتیجه افزایش امیدواری و کاهش رفتارهای پرخطر می‌شود سلیمانی و بابایی (۱۳۹۵) نیز در مطالعه‌ای که به بررسی اثربخشی آموزش واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر اضطراب و امیدواری افراد وابسته به مواد در حین ترک پرداخته بودند نشان دادند که آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب اضطراب را کاهش و امیدواری را افزایش می‌دهد.

در حال حاضر، دیدگاه های نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل تعارض های نوجوانان هستند. دیدگاه های شناختی، شناختی-رفتاری، سیستمی، درمان هیجانی، واقعیت درمانی گلاسر و درمان انگیزشی نظام مند از جمله ی این درمانها می باشند. یکی از این نظریات، نظریه انتخاب است که توسط گلاسر^۱ عنوان شده است. در تئوری انتخاب رفتارهای فرد همواره گویای این نکته است که فرد در هر زمان انتخاب می کند که چه چیزی نیازش را بیش تر برطرف می کند. مفهوم کلی این دیدگاه معرف رفتار به عنوان تلاشی برای کنترل ادراکات افراد از جهان خارج برای انطباق با دنیای درونی و رفع نیازهای هر فرد است. این نظریه منطق درمان های روانکاوی را که مانند مدل پزشکی است و بر گذشته، احساسات یا بینش درونی، جبر و ضمیر نا خود آگاه تمرکز دارد، رد می کند. بنابراین با آموزش مفهوم رفتار کلی و مولفه های آن، فرد در می یابد که هر آنچه انجام داده است انتخاب خودش بوده و نه جبر شرایط بیرونی. وقتی مراجعان با این مفاهیم آشنا می شوند و به قدرت انتخاب های خود پی می برند، می توانند رفتارهای کارآمدتری را جایگزین رفتار فعلی خویش کرده و خود نیز مسئولیت این انتخاب ها را بر عهده می گیرند. این دیدگاه به افراد کمک می نماید تا بدانند، که قربانی گذشته خود نیستند و می توانند فعالانه در ساختن شرایط بهتر برای خویش اقدامی انجام دهند و کنترل موثری بر زندگی خویش به دست آورند. بنابراین توانمندسازی مبتنی بر نظریه انتخاب، شیوه ای است مبتنی بر عقل سلیم و درگیری عاطفی که در آن بر واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت امور درست و نادرست و ارتباط آنها با زندگی روزمره فرد تاکید می شود. به علاوه، از آنجایی که با کاهش خشونت و رفتارهای پرخطر در نوجوانان، بخش وسیعی از سلامت روانی فرد، خانواده و جامعه تامین خواهد شد، بنابراین ضرورت دارد که تحقیقات گسترده وسیعی به منظور یافتن بهترین راه حل ها در این زمینه صورت پذیرد. محققان (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۹؛ زیبچی و همکاران، ۲۰۲۱؛ بهامین و همکاران، ۱۳۹۷؛ آقاجانی و همکاران، ۲۰۱۶؛ کیم، ۲۰۱۸؛ سلیمانی و بابایی، ۱۳۹۵؛ قنبری و همکاران، ۱۳۹۷)، پوراوری، ۱۳۹۶؛ مشیریان فراچی و همکاران، ۱۳۹۶، بر اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش رفتارهای پرخطر و خشونت و پرخاشگری نوجوانان و افزایش امیدواری در آنان تاکید کرده اند. با توجه به اهمیت مقوله خشونت و پرخاشگری و تاثیر آن بر تمامی جنبه های زندگی و کیفیت زندگی افراد در سه دهه گذشته تلاش های پژوهشگران به معرفی درمان های اثر بخش و راهکارهای مختلفی در جهت کاهش خشونت و پرخاشگری بوده است. مهمترین نقطه قوت واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب نسبت به درمان های دیگر تاکید بر کنترل درونی می باشد و کاربرد واقعیت درمانی درباره سلامت روانی به عنوان یک عامل پیشگیری و تاکید بر نقاط قوت به جای نقاط ضعف است (خدابخشی و همکاران، ۲۰۱۷). دانش آموزان در سنین نوجوانی، دچار دگرگونی های عاطفی و اجتماعی چشم گیری می شوند، هیجانانگیز شدت می گیرد و غالباً دچار حالاتی چون عصبانیت، یاس و ناامیدی و ترس می شود و گرایش به رفتارهای پرخطر و خشونت آمیز در آنان بیشتر می شود. اینگونه آسیب ها دانش آموزان را در ردیابی اهداف آموزشی خود با مشکلات جدی مواجه می کند این عوامل در سطح خرد موجب صدمات جسمی-روانی و اجتماعی در دانش آموز و افت تحصیلی وی خواهد شد و در سطح کلان، جامعه را از داشتن افرادی توانمند در جهت توسعه و تعالی جامعه تهی خواهد کرد. در این راستا انجام اقداماتی که موجب بهبود این وضعیت شده و این نسل نوجوان و آسیب پذیر را در برابر آسیب های احتمالی محافظت کند ضروری به نظر رسد با توجه به مطالب مطرح شده هدف این پژوهش اثربخشی بسته آموزشی توانمند سازی روانی-اجتماعی مبنی بر نظریه انتخاب بر کاهش خشونت و رفتارهای پرخطر و افزایش امیدواری نوجوانان است.

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و به صورت طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان دختر پایه یازدهم منطقه ۳ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ که تعداد کل آنها ۵۷۰۴ نفر بودند. تعداد نمونه در این پژوهش حاضر ۳۰ نفر از دانش آموزان نوجوان در نظر گرفته شد که به روش نمونه گیری ترکیبی (تصادفی ساده و در دسترس)، از جامعه مذکور آنهایی که از نظر خشونت و رفتارهای پرخطر دارای سابقه بودند با مشورت معلمان و بررسی پرونده انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای تحقیق شامل سه نوع پرسشنامه بود:

پرسشنامه خشونت و پرخاشگری در دانش آموزان: این پرسشنامه، توسط باس و پری ساخته شده و دارای ۲۹ سؤال است و چهار جنبه از پرخاشگری را مورد ارزیابی قرار می دهد. سؤالات ۲۸، ۲۶، ۲۴، ۲۱، ۱۷، ۱۳، ۹، ۵، ۱ مربوط به پرخاشگری فیزیکی و سؤالات ۱۸، ۱۴، ۱۰، ۶، ۲، ۳، ۲۲، ۱۹، ۱۵، ۱۱، ۷، ۲۹ مربوط به خشم و سؤالات ۲۷، ۲۵، ۲۳، ۲۰، ۱۶، ۱۲، ۴، ۸ خصومت را نشان می دهند. این پرسشنامه، پالایش شده پرسشنامه خصومت است که سی سال قبل (۱۹۶۲) توسط باس تهیه شده و کاربرد وسیعی داشته است.

پرسشنامه خطرپذیری نوجوانان ایرانی: پرسشنامه خطرپذیری نوجوانان ایرانی (IARS) توسط زاده محمدی و همکاران در سال ۱۳۹۰ طراحی و هنجاریابی شد. این پرسشنامه دارای ۳۸ گویه می باشد که هفت زیرمقیاس گرایش به مواد مخدر، گرایش به الکل، گرایش به سیگار، گرایش به خشونت، گرایش به رابطه و رفتار جنسی، گرایش به رابطه با جنس مخالف، و گرایش به رانندگی خطرناک را شامل می شود. در این پژوهش از مولفه های گرایش به سیگار، گرایش به رابطه با جنس مخالف و گرایش به رانندگی خطرناک استفاده می شود.

پرسشنامه امیدواری: پرسشنامه امیدواری (HQ) اشنایدر و همکاران توسط اشنایدر و همکاران در سال ۱۹۹۱ برای سنجش امیدواری ساخته شد، دارای ۱۲ عبارت است و به صورت خودسنجی اجرا می شود. از این عبارات، ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت انحرافی است. بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبردی را اندازه گیری می کند.

طراحی و تدوین بسته آموزشی: برای تدوین بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر تئوری انتخاب نوجوانان ایرانی که به روش اسنادی و مبتنی بر مبانی نظری و تحقیقات انجام شده ی در دسترس صورت پذیرفت. برای تعیین روایی (اعتبار) محتوایی بسته مورد نظر با استفاده از روش "لاوشه"، محتوای آن در اختیار متخصصان منتخب قرار گرفت و روایی محتوایی آن تایید شد. به منظور اصلاح بسته آموزشی و متناسب سازی آن با وزگی های دانش آموزان و وقوف بر مشکلات پیش بینی نشده، بسته آموزشی روی ۶ نفر از دانش آموزان اجرا شد و مشکلات و نواقص آن رفع گردید. پس از رفع اشکالات فرم نهایی آن تهیه و آماده اجرا برای جلسات آموزش شد.

. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی (شاخص های فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد) و در آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس درون گروهی و بین گروهی به کمک نرم افزار SPSS-22 استفاده شد.

یافته های پژوهش

در این پژوهش جهت بررسی و پاسخ به فرضیه های پژوهش، از روش تحلیل کوواریانس تک متغیری و چند استفاده گردید. همچنین قبل از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه های این آزمون آماری به شرح زیر مورد بررسی قرار گرفتند. در این قسمت شاخص های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) نمرات آزمودنی ها در متغیرهای پژوهش ارائه می گردد.

جدول ۱- شاخص های توصیفی نمرات آزمودنی ها در متغیر پرخاشگری

متغیرها	گروه ها	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خشونت	پیش آزمون	۳/۱۸	۰/۵۵	۳/۰۷	۰/۶۴
	پس آزمون	۳/۶۳	۰/۷۴	۳/۱۹	۰/۵۰
رفتارهای پرخطر	پیش آزمون	۱/۹۷	۰/۷۳	۲/۸۷	۰/۸۵
	پس آزمون	۲/۴۱	۱/۱۳	۲/۹۷	۰/۹۰
امیدواری	پیش آزمون	۲/۳۵	۰/۷۱	۲/۰۹	۰/۱۶
	پس آزمون	۲/۴۱	۰/۵۳	۳/۲۲	۰/۱۸

جدول ۱ شاخص های آمار توصیفی نمرات آزمودنی ها را در متغیرهای را نشان می دهد. بر اساس نتایج مندرج در جدول مذکور، در گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار خشونت در پیش آزمون به ترتیب ۳/۱۸ و ۰/۵۵، در پس آزمون میانگین و انحراف معیار ۳/۶۳ و ۰/۷۴، در گروه کنترل میانگین و انحراف معیار پیش آزمون ۳/۰۷ و ۰/۶۴، در پس آزمون میانگین و انحراف معیار ۳/۱۹ و ۰/۵۰ می باشد. در گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار خطر پذیری در پیش آزمون به ترتیب ۱/۹۷ و ۰/۷۳، در پس آزمون میانگین و انحراف معیار ۲/۴۱ و ۱/۱۳، در گروه کنترل میانگین و انحراف معیار پیش آزمون ۲/۸۷ و ۰/۸۵، در پس آزمون میانگین و انحراف معیار ۲/۹۷ و ۰/۹۰ می باشد. گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار امیدواری در پیش آزمون به ترتیب ۲/۳۵ و ۰/۷۱، در پس آزمون میانگین و انحراف معیار ۲/۴۱ و ۰/۵۳، در گروه کنترل میانگین و انحراف معیار پیش آزمون ۲/۰۹ و ۰/۱۶، در پس آزمون میانگین و انحراف معیار ۳/۲۲ و ۰/۱۸ می باشد.

فرضیه اول پژوهش: بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب در کاهش خشونت نوجوانان موثر است.

برای آزمون فرضیه اول پژوهش از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد که نتایج در جدول ۲-ارائه شده است.

جدول ۲ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری متغیر خشونت

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذورات
پیش آزمون	۴/۵۷۸	۱	۴/۵۷۸	۱۳/۸۰۲	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳۸
گروه	۱/۷۹۲	۱	۱/۷۹۲	۵/۴۰۳	۰/۰۲۸	۰/۱۶۷
خطا	۸/۹۵۵	۲۷	۰/۳۳۲			

نتایج نشان می دهد که در متغیر خشونت بین میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش و کنترل پس از کنترل نمرات پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد که حاکی از اثربخشی بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر میزان خشونت می باشد در ضمن مقدار ضریب اتا نشان می دهد که ۰/۱۶ تغییرات متغیر خشونت توسط بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب قابل تبیین است.

فرضیه دوم پژوهش : بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب در کاهش رفتارهای پرخطر نوجوانان موثر است.

برای آزمون فرضیه دوم پژوهش از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد که نتایج در جدول ۴-۹ ارائه شده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری متغیر رفتار پرخطر

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذورات
پیش آزمون	۲۶/۷۷۴	۱	۲۶/۷۷۴	۲۵۶/۹۳۸	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۵
گروه	۱/۶۳۲	۱	۱/۶۳۲	۱۵/۶۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۶۷
خطا	۲/۸۱۳	۲۷	۰/۱۰۴			

نتایج نشان می دهد که در متغیر رفتار پرخطر بین میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش و کنترل پس از کنترل نمرات پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد که حاکی از اثربخشی بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر میزان رفتار پرخطر می باشد در ضمن مقدار ضریب اتا نشان می دهد که ۰/۳۶ تغییرات متغیر رفتار پرخطر توسط بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب قابل تبیین است.

فرضیه سوم پژوهش: بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب در افزایش امیدواری نوجوانان موثر است.

برای آزمون فرضیه سوم پژوهش از تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شد که نتایج در جدول ۴-۱۰ ارائه شده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری متغیر امیدواری

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذورات
پیش آزمون	۳/۵۸۷	۱	۳/۵۸۷	۱۰۵/۰۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۹۶
گروه	۶/۸۳۲	۱	۶/۸۳۲	۲۰۰/۱۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸۱
خطا	۰/۹۲۲	۲۷	۰/۰۳۴			

نتایج نشان می دهد که در متغیر امیدواری بین میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش و کنترل پس از کنترل نمرات پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد که حاکی از اثربخشی بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر میزان امیدواری می باشد در ضمن مقدار ضریب اتا نشان می دهد که ۰/۸۸ تغییرات متغیر امیدواری توسط بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب قابل تبیین است.

فرضیه اصلی پژوهش: بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش خشونت، رفتارهای پرخطر و افزایش امیدواری نوجوانان منطقه سه تهران اثربخش می باشد.

برای آزمون اصلی پژوهش از تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد که نتایج در جدول ۴-۱۱ ارائه شده است.

جدول ۵- نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره

نام آزمون	ارزش	F	معنی داری
اثر بیلابی	۰/۶۳۴	۱۵/۰۲	۰/۰۰۰۱
لانداي ویلکز	۰/۳۶۶	۱۵/۰۲	۰/۰۰۰۱
اثر هتلینگ	۱/۷۳۴	۱۵/۰۲	۰/۰۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۱/۷۳۴	۱۵/۰۲	۰/۰۰۰۱

جدول ۶- نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره برای بررسی متغیرهای وابسته

متغیر مستقل	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذوراتا
	خطر پذیری	۶/۰۹۲	۱	۶/۰۹۲	۹/۴۸	۰/۰۰۵	۰/۲۵۳
گروه	پرخاشگری	۲/۳۲۲	۱	۲/۳۲۲	۴/۸۰	۰/۰۳۷	۰/۱۴۶
	امیدواری	۴/۸۶۷	۱	۴/۸۶۷	۳۰/۲۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱۹

همان طور که نتایج نشان می‌دهد، نتایج آزمون اثر پیلایی نشان می‌دهد که تفاوت معنی داری در ترکیب متغیرهای وابسته بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. هم چنین در جدول ۵ نشان داده شده است که بین میانگین دو گروه دانشجویان متغیر خطرپذیری ($P=۰/۰۰۵$ ، $F=۹/۴۸$)، پرخاشگری ($P=۰/۰۳۷$ ، $F=۴/۸۰$)، امیدواری ($P=۰/۰۰۰۱$ ، $F=۳۰/۲۲$) تفاوت معنی داری از نظر آماری وجود دارد...

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام مطالعه حاضر، اثربخشی بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش خشونت، رفتارهای پرخطر و افزایش امیدواری نوجوانان بود. نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی بسته آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر میزان رفتار پرخطر می باشد که با پژوهش های علیزاده و همکاران (۱۳۹۹)؛ زیبچی و همکاران (۲۰۲۱)؛ بهامین و همکاران (۱۳۹۷)؛ آقاجانی و همکاران (۲۰۱۶) و کیم (۲۰۱۸) همسو می باشد در تبیین نتایج می توان گفت از آنجا که در روند آموزش بسته درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب، مراجع در کنار اعضای دیگر گروه از طریق درمانگر ساختار بسته درمانی را دریافت می کند و در طی این فرآیند مراجع از خصوصیات و رفتار درمانگر و سایر اعضای گروه تقلید می کند این امر برای درمان رفتارهای پرخطر بسیار مهم است. در این نوع آموزش، یادگیری اجتماعی یا توسعه مهارت های اساسی اجتماعی یک فاکتور مهم درمانی هستند و زمانی که درمانگر به فردی در گروه آموزش می دهد پیشنهادات و اطلاعات آموزشی وی را در زمینه های مختلف بهداشتی، اختلالات روانی و... به دیگر افراد گروه از طریق فرآیند یادگیری اجتماعی نیز انتقال پیدا می کند. در درمان گروهی مبتنی بر تیوری انتخاب افکار و احساسات منحصر به فردی که دوری گزینی اجتماعی را تشدید می کند مانند اینکه که اکثر مردم فقط فکر می کنند فقط او مشکل دارد، جایگزین امیدواری و احساس شباهت اعضای گروه و احساس عمومیت و ترغیب به کار گروهی می شود. همچنین در آموزش توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب به فرد کمک شد تا نیازهای نادیده گرفته شده خود را در واقعیت درمانی شناسایی کند. به این ترتیب، فرد با نظارت بر خود بر نیازهای نادیده گرفته شده خود غلبه می کند و برای ارضای نیازهای خود جای رفتارهای مطلوب را می گیرد تا رفتارهای مخرب. لذا می توان نتیجه گرفت که استفاده از آموزشی توانمند سازی روانی- اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب، به عنوان مداخله ای که می تواند باعث افزایش کنترل درونی و مسئولیت پذیری شود، می تواند باعث کاهش مشکلات ناسازگاری و رفتارهای پرخطر در نوجوانان شود.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد بسته آموزشی توانمندسازی روانی-اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش امیدواری در نوجوانان موثر است. همسو با نتایج این پژوهش، مطالعات نیک بخت و همکاران (۱۳۹۲) و بوردنسکی^۱ (۲۰۱۰) مبنی بر اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر متغیرهای تحصیلی از قبیل امیدواری همخوان می باشد. گارباکسی^۲ (۲۰۱۰) و عبدالهی (۱۳۹۳) در بررسی هایشان به این نتیجه دست یافتند که امید به آینده به زندگی فرد معنا می بخشد و تلاش فرد را برای تغییر موقعیت های فشارزا تداوم می دهد و او را برای ورود به صحنه عمل آماده می سازد و مقاومت و سرسختی وی را در تحقق اهداف تضمین می نماید. امیدواری نوجوانان، پیش نیاز دستیابی به دوره بزرگسالی رضایت بخش است و به منظور رفع تهدیدهای جدی در آینده ارزش حیاتی دارد. نوجوان به طور معمول آینده محور، و به داشتن زندگی خوب در آینده امیدوار است. امید به داشتن زندگی بهتر به بهبود و ارتقای تطابق در آنها منجر می گردد؛ زیرا با افکار انعطاف پذیر و مثبت مرتبط است که ارزیابی مثبت از حوادث تنش زا ایجاد می شود. نوجوانانی که امیدواری خوبی دارند، هنگام رویارویی با موانع و رویدادهای تنش زا آنها را به عنوان چالش در نظر می گیرند و نه تهدید، بنابراین با موانع و احساسات منفی بهتر مقابله کنند در این راستا نظریه انتخاب با توجه به تاکید بر مسئولیت پذیری، اصول ارتباط موثر، انگیزش و کنترل درونی به عنوان یک رویکرد واقع بینانه در حوزه روانشناسی تربیتی می تواند بستر مناسبی را برای ایجاد تجارب آموزنده به منظور انگیزش و امیدواری به قصد پیشرفت، برقراری شیوه های فعال در مدارس و کمک به کسب رفتار مسئولانه در روابط اجتماعی فراهم سازد. بنابراین می توان گفت که آموزشی توانمند سازی روانی-اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب از قابلیت مطالعاتی بالایی در زمینه جنبه های حمایتی، پیشگیری و اصلاحی برخوردار است.

نتایج پژوهش همچنین حاکی از اثربخشی بسته آموزشی توانمند سازی روانی-اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر میزان خشونت است. در این راستا، قنبری و همکاران (۱۳۹۷)، پورآوری (۱۳۹۶) و مشیریان فراچی و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعات خود نشان دادند واقعیت درمانی بر ارتباط بدون خشونت موثر است و آموزش گروهی نظریه انتخاب و واقعیت درمانی به طور معنادار در کاهش و مهار پرخاشگری نوجوانان با فرهنگ ایرانی تأثیر معناداری دارد. اگر چه خشونت های سطحی و غیر مداوم بخشی از ویژگی های دوران نوجوانی به شمار می رود اما زمانی که این مساله تداوم و گسترش داشته باشد، می تواند جامعه را با چالش مواجه سازد. خشونت ها و رفتارهای انحرافی در بزرگسالی، غالباً با خشونت ها و پرخاشگری های دوران نوجوانی در ارتباط هستند. با وجود این جهانی بودن مسئله خشونت ورزی در میان نوجوانان، شدت، نوع و بسامد آن در کشورهای مختلف متفاوت است در تبیین یافته های پژوهش می توان چنین گفت که بسته آموزشی مبتنی بر تیوری انتخاب توانسته است این مفهوم را به دانش آموزان انتقال دهد که امیدواری، خشم و پرخاشگری همانند فراگیری انتخاب آنهاست و موارد فوق را از انتخاب بیرونی تبدیل به یک انتخاب و کنترل درونی کرده است. تبدیل شدن این موارد به یک انتخاب درونی در فراگیران ایجاد علاقه، هیجان مثبت، ایجاد حس بهتر نسبت به خود و اعتماد به نفس بیشتر می کند. از سوی دیگر آموزش های مبتنی بر تیوری انتخاب با آشنا کردن یادگیرندگان با مفاهیم دنیای ادراکی و تمایز آن با دنیای واقعی و کمک به آنها برای یافتن تصاویر دنیای مطلوب خود، امیدواری آنها را افزایش می دهد. هنگامی که دانش آموزان تنها خود را مسئول رفتار، افکار، هیجانات و به طور کلی انتخاب های خود بدانند، می توانند علی رغم تجربیات نامطلوب روزمره در محیط مدرسه، همچنان سرزندگی خود را حفظ کنند. همچنین به نظر می رسد، مدرسه محور بودن برنامه های ارایه شده به دلیل هم راستا بودن با تیوری انتخاب و احساس شادی و نشاط ناشی از پر کردن ظرف نیاز به تفریح و سرگرمی دانش آموزان به دلیل متنوع بودن فعالیت های موجود در پروتکل مداخله از قبیل فعالیت های گروهی، دادن انتخاب های بیشتر به آن ها به

¹ Burdzensky

²-Garbowski

جای برنامه های شدت کنترل کننده ، یکنواخت و کسل کننده متمرکز رایج در مدرسه، در اثربخشی بسته آموزشی در حفظ و تداوم امیدواری تاثیر داشته است. بنظر می رسد آموزش توانمندی های روانی اجتماعی مبتنی بر تئوری انتخاب با تأکید بر شیوه های موثر و مسئولانه رفع نیازها به عنوان منشا اصلی رفتار افراد و انتخاب های آنها موجب افزایش کارآمدی دانش آموزان در برخورد با چالش های زندگی شخصی و تحصیلی می شود. لازم به ذکر است که برخی از محدودیت های این مطالعه تعمیم پذیری نتایج مطالعه را محدود می کند. عدم انجام مصاحبه بالینی ، تشخیص سایر اختلالات در بین دانش آموزان و عدم مطالعه در مورد هر دو جنس از محدودیت های این مطالعه است. اگرچه نتایج مطالعه ، تأثیر متغیر اثربخشی را تأیید کرد. با این وجود ثبات این اثربخشی باید در مطالعات آینده مورد بررسی قرار گیرد. همچنین ، گنجاندن والدین و معلمان در این روش درمانی ، اثربخشی واقعیت درمانی و تئوری انتخاب را تقویت می کند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش: این پژوهش در قالب رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی انجام گرفت

حامی مالی: این پژوهش در راستای رساله دکتری و بدون هیچ حامی مالی انجام گرفت.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی کنند.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از زحمات همه اساتید خودم صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم.

منابع

- احمدی ، زهرا؛ نودهی، حسن ؛ اکبری، احمد (۱۳۹۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر امیدواری در دانش آموزان پسر پایه ی پنجم شهرستان کاشمر سال تحصیلی ۹۵-۹۶، دومین کنگره بین المللی و سومین کنفرانس توانمندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات تربیتی، تهران، مرکز توانمندسازی مهارت های فرهنگی و اجتماعی جامعه. [\[Link\]](#)
- ادیب نیا، فائزه، احمدی، عبد الجولد و موسوی، سید علی محمد (۱۳۹۵). مروری بر علل گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان. فصلنامه سلامت اجتماعی و اعتیاد، ۳(۹): ۳۶-۱۱. [\[Link\]](#)
- ادیب نیا، فائزه، احمدی، عبد الجولد و موسوی، سید علی محمد (۱۳۹۷). پیش بینی گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و باورهای فراشناختی. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۳(۵۰). [\[Link\]](#)
- بهامین، قباد؛ ضرغام، مجید؛ محبی، میثم (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت مدیریت خشم بر پرخاشگری دانش آموزان پسر سال سوم متوسطه شهر ایلام. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام. ۲۶(۱). ۹-۱. [\[Link\]](#)

صادقی، مسعود؛ روشن‌نیا، سمیه (۱۳۹۶). بررسی نقش جمعیت خانواده بر ابعاد روانی فرزندان: امید به زندگی، تاب‌آوری و تمایزیافتگی. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۱(۳۶): ۹۹-۱۲۱. [\[Link\]](#)

علیزاده، سیما؛ راهب، غنچه؛ میرزائی، زهرا؛ حسین زاده، سمانه (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش کفایت اجتماعی بر گرایش به رفتارهای پرخطر نوجوانان پسر مراکز شبانه‌روزی بهزیستی در شهرهای مشهد و سبزوار. توانبخشی، ۲۰(۴): ۵۴/۷۳. [\[Link\]](#)

قادرزاده، امید و قادری، بهروز (۱۳۹۵). تحلیل چند سطحی خشونت‌ورزی: مطالعه پیمایشی خشونت‌ورزی دانش آموزان دبیرستان‌های شهر سقز، فصلنامه پژوهش‌های راهبردی امنیت و نظم اجتماعی، ۵(۱۲)، ۸۰-۶۱. [\[Link\]](#)

قنبری، ابراهیم؛ شهرسبزی، مین؛ رضاییان، فاطمه؛ آتش، اصغر (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت با رویکرد واقعیت‌درمانی بر میزان پرخاشگری مردان مراجعه‌کننده به اورژانس اجتماعی شهر فسا، همایش ملی روان‌شناسی و سلامت با محوریت خانواده و زندگی سالم، شیراز. [\[Link\]](#)

عبداللهی، مهرناز (۱۳۹۳). تبیین جامعه‌شناختی امید به آینده. رشد آموزش و پرورش، ۱۴(۲): ۴۱-۳۵. [\[Link\]](#)

غرایاق زندی، آتنا؛ حومینیان، داوود؛ غیور نجف‌آبادی، محبوبه. (۱۴۰۰). اثر صفات سه‌گانه تاریک شخصیت بر پرخاشگری مریبان و ورزشکاران. مجله علوم روانشناختی، ۲۰(۱۰۲): ۸۸۷-۸۷۹. [\[Link\]](#)

سلیمانی، اسماعیل و بابایی، کریم (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر اضطراب و امیدواری افراد وابسته به مواد در حین ترک. فصلنامه علمی اعتیادپژوهی، ۱۰(۳۷): ۱۳۷-۱۵۰. [\[Link\]](#)

گنجی، حمزه. (۱۳۸۴). بهداشت روانی، چاپ ششم، تهران: ارسباران. [\[Link\]](#)

مشیریان فراحی سیدمحمد مهدی (۱۳۹۳) بازنمایی: تربیت اخلاقی با تاکید بر تئوری انتخاب گلاسر. همایش ملی انجمن فلسفه تعلیم و تربیت ایران، دانشگاه شهید باهنر کرمان، انجمن فلسفه تعلیم و تربیت ایران زمان 1393، دوره 5 [\[Link\]](#)

مشیریان فراحی، سیده مریم. غنایی چمن آباد، علی. اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد. مشیریان فراحی، سید محمد مهدی. نجمی، مصطفی. غفاریان مسلمی، حامد و محمد دوست، محمد (۱۳۹۶). پیش‌بینی دشواری تنظیم هیجان با توجه به هوش معنوی در مجرمین زندانی مشهد. مقاله پژوهشی دین و سلامت، ۳(۱): ۴۸-۳۹. [\[Link\]](#)

نیک‌بخت، الهام، عبدخدایی، محمد سعید؛ حسن‌آبادی، حسین (۱۳۹۲). اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۳(۲): ۸۱-۹۴. [\[Link\]](#)

شکوهی یکتا، محسن؛ قاسم‌زاده، سوگند؛ مطبوع ریاحی، مینو. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش توانش‌های روانی اجتماعی بر پرخاشگری و انعطاف‌پذیری شناختی رانندگان اتوبوس. مجله علوم روانشناختی، ۲۰(۱۰۱): ۷۲۷-۷۱۹. [\[Link\]](#)

Aghajani, M. Safa, A. Helli, E. Alizade. M. (2016) *High-Risk behaviors and their relationship with demographic characteristic in girl and boy adolescents*. Journal of Research & Health Social Development & Health Promotion Research Center. Vol. 6, No. 5 . Pp: 471- 478 [\[Link\]](#)

- Burdenski, T. K; Faulkner, B. (2010). *Empowering College Students to Satisfy Their Basic Needs: Implications for Primary, Secondary, and Post-secondary Educators*. International Journal of Choice Theory® and Reality Therapy, 73-96[[Link](#)]
- Feldman, D, B., Kubota, M., (2015). *Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college*. Learning and Individual Differences, 37, 210°216. [[Link](#)]
- Kim. E.G. (2018). *Multilevel Analysis of the Risk Factors in High-Risk Health Behavior among Korean Adolescents*. Osong Public Health Res Perspect .9(1)pp:3–8[[Link](#)]
- 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):pp199-206[[Link](#)]
- Garbowski. (2010). *Transformational leadership and the dispositional effects of hope, optimism, and resilience on governmental leaders*. Regent university united states- Virginia, proquest, 123,357-370. [[Link](#)]
- Hinds, PS.(2010). *The hopes and wishes of adolescents with cancer and the nursing care that helps*. Oncology Nursing Forum,31, 927-34, [[Link](#)]
- Prince-E, S.(2014).*Three factors of personal resiliency and related interventions*. In S. Prince-Embury, & D. Saklofske (Eds.), *resilience interventions for youth in diverse populations* (pp. 25–57).[[Link](#)]
- Pooravari M, Zandipour T, Pooravari M, Salehi S. (2016) *The effectiveness of group choice theory and reality therapy training on reducing aggression among female* . International Journal of Applied Behavioral Sciences (IJABS).3(4).pp50-56[[Link](#)]
- Ramezankhani 1,A. Vedadhir,A . AlhanI, F. and Mohammadkhah, F. (2021) *Family Factors Affecting Adolescent Violence: A Qualitative Content Analysis*. Int J High Risk Behav Addict. 2021 June; 10(2):pp. 90-96[[Link](#)]
- Wiguna T, Irawati Ismail R, Sekartini R, Setyawati Winarsih Rahardjo N, Kaligis F, Prabowo AL, Hendarmo R,(2018)*The gender discrepancy in high-risk behaviour outcomes in adolescents who have experienced cyberbullying in Indonesia*, Asian Journal of Psychiatry (2018), <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.08.021>[[Link](#)]
- Zabihi A, Amiri SR, Hosseini SR, Padehban V. (2021) *The association of high -risk behaviors and their relationship with identity styles in adolescents*. J Edu Health Promot ;8:p152. [[Link](#)]