

Research Paper

Psycho - social empowerment education based on choice theory in high - risk behaviors and hopeful of adolescent girls: Development and evaluation of efficacy

Shirin Valizadeh<sup>1</sup>, Esmaeil Sadipour<sup>2</sup>, Fariborz Dortaj<sup>2</sup>, Ali Delavar<sup>3</sup>, Kamran Sheivandi Cholichah<sup>4</sup>

1. Ph.D Student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
2. Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
3. Professor, Department of Evaluating and Measuring, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
4. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**Citation:** Valizadeh S, Sadipour E, Dortaj F, Delavar A, Sheivandi Cholichah K. Psycho - social empowerment education based on choice theory in high - risk behaviors and hopeful of adolescent girls: Development and evaluation of efficacy. J of Psychological Science. 2022; 21(114): 1079-1103.

URL: <https://psychologicalscience.ir/article-1-1712-fa.html>



ORCID



doi [10.52547/JPS.21.114.1079](https://doi.org/10.52547/JPS.21.114.1079)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**

Psycho - social empowerment, choice theory, high - risk behaviors, hopeful, adolescent girls

**Background:** Adolescence is one of the most sensitive periods of life, which plays a fundamental role in the success or failure of individuals in the future. In this regard, high - risk behaviors that are becoming more common in these ages are also needed, and hope for the future will be strengthened in juveniles too.

**Aims:** The aim of this study was to develop and examine the efficacy of psycho - social empowerment education based on choice theory in high - risk behaviors and hopes of adolescent girls.

**Methods:** In the form of a pretest-posttest- follow-up with control group quasi-experimental design, 30 students of adolescent girls from 2 region of education and teaching of Tehran were selected and were assigned randomly in two experimental (15 subjects) and control (15 subjects) groups. Data collection tools include the risk questionnaire of Iranian teenagers (Zadehmohammadi et al., 2012) and the hope questionnaire (Schneider et al., 2016). The educational package of psychosocial empowerment based on choice theory, after development, was applied during eight-nightteenty minute's sessions. Mixed analysis of variance was used to analyze the data.

**Results:** The results indicated that the education of psycho - social empowerment based on choice theory results in decreasing high-risk behaviors ( $F= 4.036$ ;  $P= 0.001$ ) of adolescent girls and has a positive effect on hope ( $F= 4.791$ ;  $P= 0.001$ ).

**Conclusion:** training of psychosocial competencies based on choice theory can affect the level of high - risk and hopeful behavior in adolescent girls and is recommended alongside other treatments.

Received: 09 Oct 2021

Accepted: 11 Apr 2022

Available: 23 Aug 2022

\* **Corresponding Author:** Esmaeil Sadipour, Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

E-mail: Ebiabangard@yahoo.com

Tel: (+98) 9121487053

2476-5740/ © 2021 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).



## Extended Abstract

### Introduction

Adolescence is one of the most vulnerable period of life to high - risk behaviors. High - risk behaviors include different behaviors such as smoking, drugs use, alcohol use, or destructive behavior that can endanger the health and welfare of adolescents. Nowadays, the prevalence of high - risk behavior in teenagers has become one of the most important concerns of society and has seen exponential growth in recent years (Kim, 2018).

In addition to above, high - risk behaviors are closely related to juvenile's hope. Evidence suggests that hope will act as a shield against alienation and emptiness and protect the person against stress, provide mental health and prevent high - risk behaviors (Stevens et al., 2018).

According to Glaser choice theory, the underlying behavior and behaviors of each individual is based on his behavioral analysis, which requires the importance of attention to different needs and direction or meeting them (Haley et al., 2019). The fundamental assumption of choice theory is that the solution lies in many human problems in modifying their choices and behaviors. In fact, based on selection theory, the results of current life and current conditions of people are selected from the choices that have been done in the past and to improve the status quo, it is based on the choice that are currently selected and the basis for each individual benefit and improving the status of the individual (Erickson, 2022).

The main question in this study is whether psychosocial empowerment of girls based on choice theory can strengthen hope and reduce risky behaviors in them. According to the research in this field, there is no suitable intervention package for girls and most of the studies done in this regard do not emphasize gender participation. In case of high - risk behaviors in girls and boys, and even the type and style of these behaviors are different. Therefore, it is necessary to develop separate treatment for girls and boys. On the other hand, the intervention package in this field is often a vector of intervention packets carried out outside the country. As a result, the

researcher intends to investigate the effect on hopeful and high-risk behaviors of adolescent girls by designing a package of intervention for child psychological empowerment based on choice theory.

### Method

In order to develop the package of interventions, the qualitative research method and the Delphi type were used. In order to evaluate the effectiveness of the package the pretest-posttest-follow up design, was used. The statistical population in the first stage (development of the package) included experts and consultants who were active in the discussion of teenager's empowerment and in the second stage included students of middle school school girls in Tehran. Data collection tools include the risk questionnaire of Iranian teenagers (Zadehmohammadi et al., 2012) and the hope questionnaire (Schneider et al., 2016). The educational package of psychosocial empowerment based on choice theory, after development, was applied during eight-nineteen minute's sessions. These individuals were first informed about the meeting's quality and then consented to participate in the research. Mixed analysis of variance was used to analyze the data.

### Results

Table 1 reporting the results of mixed ANOVA shows that there is a significant difference between the experimental and control group subjects on variables of risky behaviors and hope ( $P < 0.001$ ). In other words, the extent of risky behaviors has decreased among the experimental group subjects compared to the control group, while the hope has increased among the participants of the experimental group compared to the control group.

The results of Table 2 show that there is a significant difference between the two groups in risky behaviors ( $p < 0.001$ ). There was also a significant difference between experimental and control groups in hope ( $p < 0.01$ ).

Table 1. The results of mixed ANOVA

Variables	Source	F	Significance level	Eta square (2η)	Test power
Risky behaviors	Experimental Group	34.56	0.000	0/82	1
	Control Group				
hope	Experimental Group	42.59	0/001	0/96	1
	Control Group				

Table 2. The results of bonferni test

Variables	Group I	Group J	Mean difference (I-J)	Standard deviation	Significance level
Risky behaviors	Experimental Group	Control Group	-18.63	4.65	0.000
Hope	Experimental Group	Control Group	15.52	3.13	0.000

## Conclusion

The results showed that the psycho - social empowerment based on selection theory has a significant effect on most of the components of high - risk behaviors (except tendency toward opposite sex and tendency to driving). This reflects the short - term and long - term effects of the package developed on psycho- social empowerment based on choice theory. Therefore, it can be concluded that the use of psycho - social empowerment training based on choice theory, as an intervention that with increasing internal control and responsibility, can reduce the problems of inconsistency and risky behavior in adolescents. Also, the educational package of psycho - social empowerment based on choice theory to adolescents with high - risk behaviors can increase the choice of positive coping strategies that can improve long - term relationships with peers. This reduces their frustration and leads to an increase in the sense of adaptation.

On the other hand, the results show that psycho-social empowerment based on choice theory can improve hopes. Accordingly, it can be stated that, training the choice theory by increasing positive relationships, increasing responsibility and correct ways of satisfying the basic needs of human lead to more hope and responsibility. The hope of the adolescent is satisfied with the need to reach adulthood, and in order to eliminate serious threats in the future, value is crucial. The teenager is typically

the future, and hopes of a good life in the future. Hope to have a better life will lead to improvement and improvement of adaptation in them because it is related to flexible and positive thoughts that positive evaluation of stressful events is created. Teenagers, who have good hope, when confronting obstacles and events, consider them as a challenge and not threats. Therefore, with attention to responsibility, principles of effective communication, motivation and internal control to an optimistic approach in the field of educational psychology can provide appropriate suggestions for creating active practices in schools and helping to gain responsible behavior in social relations.

## Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** This article has been extracted from the doctoral dissertation of the first author in Educational Psychology approved at the Graduate Education Council meeting, at Faculty of Psychology and educational sciences in Allameh Tabataba'i University, Research Branch, Tehran. The study data have been collected in accordance with ethical considerations.

**Funding:** This study was conducted as a Ph.D. thesis with no financial support.

**Authors' contribution:** The first author was the senior author, the second and third were the supervisors, the fourth and fifth were the advisors.

**Conflict of interest:** the authors declare no conflict of interest for this study.

**Acknowledgments:** We hereby appreciate the supervisors and counselors as well as the subjects who helped us with patience and patience in the better implementation of this research.

## آموزش توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب در رفتارهای پرخطر و امیدواری دختران نوجوان: تدوین و بررسی اثربخشی

شیرین ولی‌زاده<sup>۱</sup>، اسماعیل سعدی‌پور<sup>۲\*</sup>، فریبرز درتاج<sup>۳</sup>، علی دلاور<sup>۴</sup>، کامران شیوندی چلیچه<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی تربیتی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. استاد، گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۴. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

### چکیده

### مشخصات مقاله

<p><b>زمینه:</b> دوره نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی است که نقش بنیادی در موفقیت یا شکست افراد در آینده دارد. در این راستا نیاز است تا رفتارهای پرخطر که در این سنین رواج بیشتری می‌یابند، مورد بررسی قرار گیرند و همچنین امید به آینده در نوجوانان نیز تقویت شود.</p>	<p><b>کلیدواژه‌ها:</b> توانمندسازی روانی - اجتماعی، تئوری انتخاب، رفتارهای پرخطر، امیدواری، دختران نوجوان</p>
<p><b>هدف:</b> هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب در رفتارهای پرخطر و امیدواری دختران نوجوان بود.</p>	
<p><b>روش:</b> در قالب یک طرح شبه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پیگیری با کنترل، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر نوجوان مدارس متوسطه منطقه ۳ آموزش و پرورش شهر تهران انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای گردآوری داده شامل پرسشنامه خطرپذیری نوجوانان ایرانی (زاده‌محمدی و همکاران، ۱۳۹۰) و پرسشنامه امیدواری (اشنایدر و جینروا و همکاران، ۲۰۱۶) بودند. بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر تئوری، پس از تدوین طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد.</p>	
<p><b>یافته‌ها:</b> نتایج پژوهش نشان داد که آموزش توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب منجر به کاهش رفتارهای پرخطر (<math>F=4/036</math> و <math>P=0/001</math>) نوجوانان دختر می‌شود و بر امیدواری (<math>F=4/791</math> و <math>P=0/001</math>) آن‌ها تأثیر مثبت دارد.</p>	<p>دریافت شده: ۱۴۰۰/۰۷/۱۷ پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۱/۲۲ منتشر شده: ۱۴۰۱/۰۶/۰۱</p>
<p><b>نتیجه‌گیری:</b> آموزش توانمندی‌های روانی اجتماعی مبتنی بر تئوری انتخاب می‌تواند میزان رفتارهای پرخطر و امیدواری در نوجوانان دختر را تحت تأثیر قرار دهد و استفاده از آن در کنار سایر روش‌های درمانی توصیه می‌شود.</p>	

رتال جامع علوم انسانی

\* نویسنده مسئول: اسماعیل سعدی‌پور، استاد، گروه روانشناسی تربیتی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

رایانامه: Ebiabangard@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۸۷۰۵۳



## مقدمه

سنین نوجوانی به دلیل مشارکت بیشتر نوجوانان در گروه همسالان و قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی متنوع‌تر و نیز مسئولیت‌های تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی بیشتر، می‌تواند بیشتر مستعد ارتکاب رفتارهای پرخطر باشد (رمضان‌خانی و همکاران، ۲۰۲۱). علاوه بر این، نوجوانان یکی از آسیب‌پذیرترین قشر جامعه در برابر رفتارهای پرخطر<sup>۱</sup> هستند. بر اساس آمار پزشکی قانونی کشور، شایع‌ترین علل مرگ افراد 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 بیماری‌های مزمن است (ادیب‌نیا، ۱۳۹۷). رفتارهای پرخطر شامل رفتارهای مختلف مانند مصرف دخانیات، مواد مخدر، الکل یا رفتارهای مخربی است که می‌تواند سلامت و رفاه نوجوانان را به خطر بیندازد. امروزه شیوع رفتارهای پرخطر در نوجوانان به یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های جامعه تبدیل شده و علی‌رغم فعالیت‌های صورت گرفته در طول سالیان اخیر، شاهد رشد تصاعدی بوده است (کیم، ۲۰۱۸). علاوه بر این، پژوهش‌های انجام شده در ایران نیز بیانگر شیوع رفتارهای پرخطر مانند مصرف سیگار، قلیان، الکل، مواد مخدر در بین نوجوانان است (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۹؛ زیبچی و همکاران، ۲۰۲۱) که رشد آن در دختران بیشتر از پسران بوده است و درصد بیشتری از دختران در معرض این رفتارهای پرخطر قرار می‌گیرند.

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 می‌دهد (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۹). رفتارهای پرخطر در سطوح مختلف دارای چندین عامل تعیین‌کننده هستند. در میان این عوامل خانواده، همسالان و مدرسه و برخی از کفایت‌های فردی و اجتماعی مهم هستند (زیبچی و همکاران، ۲۰۲۱). افزون بر موارد فوق، رفتارهای پرخطر رابطه تنگاتنگی با امیدواری نوجوانان دارد. در این راستا جلیلود و نیک‌منش (۱۳۹۶) نشان دادند که امید به زندگی با پیشگیری از رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان رابطه دارد.

<sup>۱</sup>. highrisk behaviors

شواهد نشان می‌دهد که امید به آینده به عنوان سپری در برابر بیگانگی و پوچی عمل می‌کند و از فرد در برابر استرس محافظت می‌کند، سلامت روان را تأمین می‌کند و از انجام رفتارهای پرخطر باز می‌دارد (استیونز و همکاران، ۲۰۱۸). امیدواری فرآیندی است که به افراد اجازه می‌دهد تا اهداف را طراحی نموده و آن را پیگیری کنند (فلدمن و کوباتا، ۲۰۱۵). امیدواری قابلیت ادراک شده از پدیدآیی مسیرهای مطلوب در جهت دستیابی به اهداف و برانگیخته شدن در جهت استفاده از این راه‌ها است (برناردو و یونگ، ۲۰۱۸). سلیمانی و بابایی (۱۳۹۵) نیز در مطالعه‌ای که به بررسی اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر اضطراب و امیدواری افراد وابسته به مواد در حین ترک پرداخته بودند نشان دادند که آموزش واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب اضطراب را کاهش و امیدواری را افزایش می‌دهد.

بر اساس نظریه انتخاب گلاسر، احساسات و رفتارهای اساسی هر فرد، عملکردی مبتنی بر تحلیل رفتاری اوست که مستلزم اهمیت توجه به نیازهای مختلف و جهت‌دهی یا برآوردن آن‌ها است (هیلی و همکاران، ۲۰۱۹). فرض بنیادی تئوری انتخاب این است که راه‌حل بسیاری از مشکلات انسان در اصلاح انتخاب‌ها و رفتارهای آن‌ها نهفته است. در واقع، بر اساس نظریه انتخاب، نتیجه زندگی فعلی و شرایط فعلی افراد از انتخاب‌هایی است که آن‌ها در گذشته انجام داده‌اند و برای پیشرفت و بهبود وضعیت موجود نیز بایستی اهداف مناسب انتخاب نمایند زیرا شرایط آن‌ها در آینده نیز بر اساس انتخابی است که در حال حاضر می‌کنند و اساس هر انتخاب نفع فردی و بهبود وضعیت فردی می‌باشد (اریکسون، ۲۰۲۲). بنابراین تئوری انتخاب یکی از بهترین تئوری‌ها در بررسی رفتارهای پرخطر مانند مصرف الکل، مواد مخدر، خشونت و روابط پرخطر می‌باشد. تئوری انتخاب در این زمینه بر پذیرش مسئولیت اعمال توسط افراد اشاره دارد و بیان می‌کند که افراد باید مسئولیت شرایط موجود را بپذیرند (امینی و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین نظریه انتخاب به داشتن امید به آینده نیز کمک می‌کند. در این راستا، سبزمش و همکاران (۱۳۹۷) اثربخشی روش درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر امیدواری و راهبردهای مقابله‌ای افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد را تأیید نمودند و بیان کردند که مداخلات مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند امیدواری را افزایش دهد.

رویکرد واقعیت‌درمانی بر اساس نظریه انتخاب توسط ویلیام گلاسر ایجاد شده است. بر اساس تئوری انتخاب، هر انسانی پنج نیاز اساسی دارد که عبارتند از: زنده ماندن، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح. این نظریه ادعا می‌کند که هر فرد تنها زمانی می‌تواند احساس توانمندی، اعتماد، عزت نفس و در نهایت احساس خوشبختی کند که بتواند به طور مؤثر به نیازهای اساسی خود دست یابد. بر همین اساس به نظر می‌رسد آموزش مفاهیم تئوری انتخاب در انتخاب راه‌های پاسخگو برای رفع نیازها و نگاه واقع‌بینانه به آرزوها و توانایی‌ها در چگونگی دستیابی به سعادت، خوشبختی و موفقیت مؤثر باشد (وابلدینگ و بریکل، ۲۰۱۷).

حال با توجه به موارد بیان شده، مسئله اساسی در این پژوهش این است که آیا توانمندسازی روانی اجتماعی نوجوانان دختر بر اساس نظریه انتخاب می‌تواند موجب تقویت امیدواری و کاهش رفتارهای پرخطر در آن‌ها شود؟ با توجه به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه مشاهده می‌شود که بسته مداخله‌ای مناسب برای دختران وجود ندارد و اغلب پژوهش‌های انجام شده در این زمینه بر جنسیت شرکت‌کنندگان تأکیدی ندارد. در صورتی

که سیستم بروز رفتارهای پرخطر در دختران و پسران و حتی نوع و سبک این رفتارها با یکدیگر متفاوت است. بنابراین نیاز است که برای دختران و پسران، روش‌های درمانی مجزا تدوین شود. از سوی دیگر بسته‌های مداخله تدوین شده در این زمینه اغلب نمونه‌برداری از بسته‌های مداخله‌ای است که در خارج کشور انجام شده است. در مجموع پژوهشگر در این پژوهش قصد دارد تا با طراحی یک بسته مداخله‌ای برای توانمندسازی روانی اجتماعی نوجوانان دختر بر اساس نظریه انتخاب، تأثیر آن را بر امیدواری و رفتارهای پرخطر دختران نوجوان مورد بررسی قرار دهد.

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:** به منظور تدوین بسته مداخلاتی از روش پژوهش کیفی و از نوع دلفی استفاده شد. در بررسی اثربخشی از روش شبه‌آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری با گروه کنترل بهره گرفته شد. نمودار طرح در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱. دیاگرام طرح تحقیق

گروه	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون	پیگیری
آزمایش	T1	X1 توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب	T2	T3
کنترل	T1	-	T2	T3

صورت تصادفی، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند.

ملاک ورود به پژوهش عبارت بودند از:

تمایل به شرکت در مداخله

منفی بودن تست کووید-۱۹

ایرانی بودن

سکونت در شهر تهران (منطقه ۳)

عدم اختلالات عمده و شدید روانی (از اخذ طریق شرح حال از فرد و خانواده)

ضریب هوشی در محدوده طبیعی

نداشتن بیماری‌های جسمانی تأثیرگذار مانند اختلالات شدید قلبی، کلیوی، ریوی و سایر اختلالات جسمی که مانع از برگزاری جلسات آموزشی شوند

جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش در مرحله اول (مرحله تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی) شامل متخصصان رشته روانشناسی و مشاورانی بودند که در بحث توانمندسازی نوجوانان فعالیت می‌کردند و در مرحله دوم (مرحله تعیین اثربخشی) شامل دانش‌آموزان دختر مدارس مقطع متوسطه منطقه ۳ شهر تهران در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود.

نمونه‌گیری در این پژوهش در دو قسمت انجام شد. در بخش دلفی و نظرخواهی از نخبگان با توجه به شاخص روایی لاوشه و پژوهش‌های انجام شده بین ۸ تا ۲۰ نفر می‌باشد (دلاور، ۱۳۸۸) بر همین اساس، در بخش دلفی و نظرخواهی از نخبگان تعداد ۲۰ نفر انتخاب شدند. در بخش مداخله، با توجه به اینکه در تحقیقات آموزشی با توجه به دیدگاه دلاور (۱۳۸۸) حداقل ۱۰ نفر لازم می‌باشد در این پژوهش برای اینکه ریزش مدنظر قرار گیرد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر به صورت در دسترس انتخاب و به

رضایت والدین

ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از:

غیبت بیش از ۱ جلسه

عدم تمایل به شرکت در جلسات

درگیر شدن با ویروس کووید-۱۹

عدم همکاری با محقق در روند انجام مداخله درمانی

عدم رعایت قوانین مداخله آموزشی

**(ب) ابزار**

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات و داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده گردید.

پرسشنامه خطرپذیری نوجوانان ایرانی: پرسشنامه خطرپذیری نوجوانان ایرانی (IARS) توسط زاده‌محمدی و همکاران در سال ۱۳۹۰ طراحی و هنجاریابی شد. این پرسشنامه دارای ۳۸ گویه می‌باشد که هفت زیرمقیاس گرایش به موادمخدر، 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 می‌شود. در این پژوهش از مؤلفه‌های گرایش به سیگار، گرایش به رابطه با جنس مخالف و گرایش به رانندگی خطرناک استفاده می‌شود.

این پرسشنامه دارای مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت است که به گزینه کاملاً مخالفم (۰)، مخالفم (۱)، نه موافقم و نه مخالفم (۲)، موافقم (۳) و کاملاً موافقم (۴) تعلق می‌گیرد. حداکثر نمره در این آزمون ۱۵۲ و حداقل نمره در آن صفر است. نمره کل حاصل جمع نمره تمامی سؤال‌ها می‌باشد. نمره بالا و نزدیک به ۱۵۲ نشان می‌دهد نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر متعددی است و نمره پایین و نزدیک به صفر نشان دهنده آن است که رفتارهای نوجوانان خطرپذیری پایینی دارد و از لحاظ رفتاری نرمال و بهنجار عمل می‌کند.

زاده‌محمدی و همکاران (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ هر یک از زیرمقیاس‌ها را محاسبه نمودند که برای گرایش به موادمخدر ۰/۹۰، گرایش به الکل ۰/۹۰، گرایش به سیگار ۰/۹۳، گرایش به خشونت ۰/۷۸، گرایش به رابطه و رفتار جنسی ۰/۸۷، گرایش به رابطه با جنس مخالف ۰/۸۳ و گرایش به رانندگی خطرناک ۰/۷۴ بدست آمده که همه مؤلفه‌ها از روایی قابل قبولی

برخوردار هستند. همچنین در این پژوهش، تحلیل عاملی اکتشافی وجود هفت زیرمقیاس را مورد تأیید قرار داد.

مقیاس بررسی امید در نوجوانان: برای بررسی امید در این پژوهش از دو پرسشنامه اشنايدر (۲۰۰۰) و جینروا و همکاران (۲۰۱۶) استفاده می‌شود. دلیل این امر یک بررسی همه جانبه از تأثیرات مداخله بر امیدواری نوجوانان و ابعاد مختلف آن می‌باشد. مقیاس ۱۲ گویه‌ای اشنايدر (۲۰۰۰) برای سنین ۱۵ سال به بالا طراحی شده است و شامل دو خرده‌مقیاس گذرگاه و انگیزش می‌باشد. گذرگاه یا مسیرها جزء شناختی امید و نشان دهنده توان فرد در خلق راه‌های معقول برای دستیابی به اهداف است و انگیزش یا تفکر عامل، جزء انگیزشی امید و نشان‌دهنده برداشت شخصی در مورد توانایی برای رسیدن به اهداف گذشته، حال و آینده است. برای پاسخ‌دادن به هر گویه، طیف لیکرت از ۱ (کاملاً غلط) تا ۶ (کاملاً درست) در نظر گرفته شده است. سؤالات ۵، ۳، ۷، ۱۱ نمره‌گذاری نمی‌شوند و مربوط به حواس‌پرتی‌اند. سؤالات ۶، ۱، ۴، ۸ مربوط به خرده‌مقیاس راهبرد و سؤالات ۹، ۲، ۱۰، ۱۲ مربوط به خرده‌مقیاس عامل می‌باشد. نمره امید حاصل جمع این دو خرده‌مقیاس است. پژوهش‌ها ویژگی‌های روانسنجی مطلوبی را برای این مقیاس گزارش نموده‌اند (شنايدر، ۲۰۰۰). ویژگی‌های روانسنجی مقیاس امید اشنايدر در جامعه ایرانی مورد تأیید قرار گرفته است و در بررسی پایایی آن ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است (مرادی و طاهری، ۱۳۹۱، زاهد بابلان و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش مهدیان و غفاری (۱۳۹۵) روی بیماران مبتلا به سرطان، پایایی مقیاس امید از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و زیرمقیاس‌های گذرگاه و انگیزش به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۲ محاسبه شده است. همچنین پرسشنامه جینروا و همکاران (۲۰۱۶) دارای ۱۹ سؤال است که سه بعد خوشبین بودن، بدبینی و امید به آینده را مورد بررسی قرار می‌دهد. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش جینروا و همکاران (۲۰۱۶) توسط آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفت و همه عامل‌های آن مورد تأیید واقع شد.

## یافته‌ها

الف) تدوین بسته آموزشی

همانطور که قبلاً اشاره شد برای تدوین بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر تئوری انتخاب برای دختران نوجوان از روش اسنادی و مبتنی بر مبانی نظری و پژوهش‌های پیشین استفاده شد. علاوه بر این، از روش دلفی برای بررسی نهایی بسته آموزشی تدوین شده بهره گرفته شد. به این منظور ۲۰ نفر از مشاوران و روانشناسان که تجربه مداخلات توانمندسازی روانی اجتماعی را در نوجوانان دختر داشتند، انتخاب شدند.

در این راستا ۳ مرحله نظرسنجی از نخبگان انجام گرفت. در مرحله اول بسته مقدماتی تدوین شده بر اساس مرور مبانی نظری در اختیار آن‌ها قرار گرفت و با بررسی شاخص روایی لاوشه، یک بسته مقدماتی تدوین شد. در مرحله دوم بسته مقدماتی تهیه شده نظم داده شد و در قالب ۱۰ جلسه در اختیار گروه نخبه قرار گرفت و دوباره از آن‌ها نظرسنجی شد. بعد از بررسی نظرات و تأیید شاخص لاوشه، یک بسته آموزشی در ۸ جلسه تدوین و در اختیار گروه نخبه قرار داده شد. یافته‌های مرتبط با بسته نهایی در جدول ۲ نشان داده شده است:

جدول ۲. بررسی روایی لاوشه بسته تدوین شده نهایی

نتیجه	CVR>0.42 قابل قبول است	گویه ضرورتی ندارد	گویه ضروری اما مفید نیست	گویه ضروری است	ابزار	اهداف	جلسه
۰/۶۰	۰	۴	۱۶	کتاب تئوری انتخاب (نظریه انتخاب) ویلیام گلاسر	آشنایی با محیط و اهداف برگزاری مداخله	جلسه اول: آشنایی	
۰/۷۰	۱	۲	۱۷	نامه نوشتن	بهبود مهارت خودآگاهی	جلسه دوم: کسب مهارت	
۰/۵۰	۲	۳	۱۵	مصاحبه انگیزشی	آموزش هدف‌گذاری	خودآگاهی و هدف‌گذاری	
حذف	۰	۷	۱۳	سخنرانی	آشنایی اعضا با تفاوت نیازها و خواسته‌ها		
حذف	۰	۸	۱۲	سخنرانی	آشنایی با رفتارهای پرخطر		
حذف	۰	۸	۱۲	جملات ناتمام	آمادگی برای ایجاد تغییر		
۰/۶۰	۱	۳	۱۶	بارش فکری	ایجاد توانایی ارتباط مؤثر برای برقراری ارتباط خوب با دیگران	جلسه سوم: برقراری ارتباط مناسب و مؤثر و بهبود تصمیم‌گیری	
۰/۵۰	۰	۵	۱۵	سخنرانی	بهبود تصمیم‌گیری فرد برای تصمیم‌گیری مناسب در موقعیت‌های حساس و پرخطر		
حذف	۱	۵	۱۴	ایفای نقش	تمرین تصمیم‌گیری در محیطی شبیه‌سازی شده	تصمیم‌گیری	
۰/۴۰	۱	۵	۱۴	ایفای نقش	ایجاد مهارت حل مسئله برای تبیین روش‌های جلوگیری از ایجاد خشم		
۰/۵۰	۰	۵	۱۵	گفتگو	جلوگیری از ایجاد خشم		
۰/۷۰	۰	۳	۱۷	سخنرانی و داستان‌سرایی	مقابله با استرس و هیجان‌های منفی	جلسه چهارم: تقویت قدرت‌مندی و مقابله با هیجان‌های منفی	
۰/۹۰	۱	۰	۱۹	جملات ناتمام	تقویت قدرت درونی فرد	قدرتمندی و مقابله با هیجان‌های منفی	
۰/۶۰	۰	۴	۱۶	تعویض نقش	پذیرش مسئولیت رفتار		
۰/۵۰	۰	۵	۱۵	سخنرانی، داستان‌سرایی	آشنایی با سبک‌های ابراز خشم		
۰/۶۰	۱	۳	۱۶	گفتگو - خودافشاگری	بررسی دلیل عصبانیت	جلسه پنجم: آرام‌سازی در ابراز خشم و مقابله با احساسات ناخوشایند	
۰/۵۰	۰	۵	۱۵	سخنرانی	جلوگیری از تبدیل عصبانیت به خشم		
۰/۶۰	۰	۴	۱۶	گفتگو، سخنرانی	شناخت احساسات		
حذف	۲	۸	۱۰	ایفای نقش	بروز خشم به صورت نمایشی در موقعیتی شبیه‌سازی شده		
۰/۶۰	۱	۳	۱۶	داستان‌سرایی، گفتگو	افزایش امیدواری در نوجوانان	جلسه ششم: افزایش امیدواری	
۰/۵۰	۱	۴	۱۵	تعویض نقش، بارش فکری	موانع ذهنی و راه‌ها از میان برداشتن آن‌ها		
۰/۵۰	۱	۴	۱۵	سخنرانی	بررسی سبک زندگی سالم	جلسه هفتم: کاهش رفتارهای پرخطر	
۰/۵۰	۲	۳	۱۵	بارش فکری، ایفای نقش	کاهش احتمال انجام رفتارهای پرخطر		
۰/۷۰	۰	۳	۱۷	خودافشاگری، سخنرانی	کسب حمایت‌های اجتماعی		
۰/۵۰	۱	۴	۱۵	سخنرانی	جمع‌بندی نهایی کل جلسات	جلسه هشتم: جمع‌بندی و بازخورد	



بر این اساس بسته آموزشی این پژوهش در هشت جلسه درمانی به شرح زیر انجام گرفت:

جلسه اول: آشنایی

هدف:

آشنایی با محیط و اهداف برگزاری مداخله

روش:

سخنرانی، گفتگو

محتوی:

ارائه تعریفی از مفاهیم توانمندسازی روانی اجتماعی و نظریه انتخاب.

اجرا

در این جلسه روش اجرا، به صورت سخنرانی و گفتگو بود. در ابتدای جلسه محقق به کمک مشاور به توضیح مبانی کاربردی نظریه انتخاب و توانمندسازی روانی اجتماعی پرداخت. در این جلسه اطمینان حاصل شد که شرکت کنندگان هدف از مشارکت در مداخلات را درک کرده‌اند. در این بین به سؤالات شرکت کنندگان نیز پاسخ داده شد. همچنین برای بهبود اجرای روند جلسات، یک معرفی کلی از شرکت کنندگان انجام شد و شرکت کنندگان در مورد خود و هدف خود از شرکت در جلسات به گفتگو نشستند. همچنین قوانین گروه تبیین و به اطلاع همه رسید. این قوانین عبارت بود از:

هیچ یک از اعضای گروه حق تمسخر شخص دیگر را ندارند و در صورت بروز این عمل، شخص خاطی به سرعت از ادامه روند مداخله اخراج خواهد شد.

هیچ اجباری برای شرکت در گفتگوها وجود ندارند و افرادی که تمایل به گفتگو در طی جلسات دارند می‌توانند در گفتگوها شرکت کنند. در صورتی که شخص حس نمود که محتوی خواسته شده جزئی از حریم خصوصی او می‌باشد و تمایل به اشتراک گذاری آن ندارد، می‌تواند به مدیر جلسه اطلاع دهد.

غیبت بیش از ۱ جلسه به معنی عدم تمایل به حضور در جلسات مداخله می‌باشد.

شرکت کنندگان در صورت شرکت در بحص و گفتگوها، بایستی نظرات واقعی خود را بیان نمایند.

ابزار: کتاب تنوری انتخاب (نظریه انتخاب) ویلیام گلاسر

جلسه دوم: کسب مهارت خودآگاهی و هدف گذاری

هدف:

بهبود مهارت خودآگاهی

آموزش هدف گذاری

آشنایی با رفتارهای پرخطر

محتوی:

در این جلسه سعی شد که نوجوانان با رفتارهای پرخطر آشنا شده و همچنین بدون تعارف از خود بگویند و نکات مثبت و منفی خود را شناسایی کنند. همچنین با آموزش هدف گذاری به دانش آموزان بر اساس تئوری انتخاب و حفظ مسئولیت ناشی از انتخاب‌ها، تلاش شد که نوجوانان تغییرات مورد نظر خود را به اهداف روشن، واقع بینانه و قابل دسترس تبدیل نمایند و برای رسیدن به این اهداف یک برنامه عملی قابل انجام ارائه دهند.

روش:

مصاحبه انگیزشی، سخنرانی، نامه‌نویسی

ابزار:

بهبود مهارت خودآگاهی

نامه نوشتن: برای شناخت خود، از نوجوانان خواسته شد که یک نامه در حد ۴ تا ۶ پاراگراف بنویسند. این امر باعث شد که افراد بتوانند درک بهتری از خود داشته باشند و بتوانند یک ارتباط منطقی بین ضعف‌ها و قوت‌های خود ترسیم نمایند که این امر بر خودشناسی بیشتر آن‌ها مؤثر است.

آموزش هدف گذاری و آمادگی برای ایجاد تغییر

مصاحبه انگیزشی: برای تبیین هدف گذاری در نوجوانان از مصاحبه انگیزشی استفاده شد. مصاحبه انگیزشی یک مداخله مراجع محور است که برای افزایش انگیزه درونی نوجوانان برای انتخاب هدف و شروع به تغییر استفاده می‌شود. در این پژوهش در مصاحبه‌های انگیزشی سؤالاتی به شرح زیر از شرکت کنندگان پرسیده شد:

اهداف مهم در آینده شما چیست؟

چرا می‌خواهی برای رسیدن به اهداف خود تغییر کنی؟

به چه میزان مسئولیت انتخاب اشتباه خود را می‌پذیری؟

همچنین در این مصاحبه محقق و مشاور توصیه‌هایی برای هدف گذاری بهتر

به نوجوانان ارائه نمودند که شامل موارد زیر بود:

تعیین هدف

اولویت‌گذاری اهداف

همسویی اهداف با ارزش‌های شخصی و اجتماعی

شفاف بودن اهداف

واقع‌بینانه بودن اهداف

لزوم برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف

آشنایی با رفتارهای پرخطر

در این قسمت محقق و مشاور به توضیح رفتارهای پرخطر پرداختند. در این

راستا توضیحات مختصری در رابطه با انواع رفتارهای پرخطر، تأثیرات آن‌ها

در زندگی و روش‌های کنترل آن‌ها پرداخته شد

جلسه سوم: برقراری ارتباط مناسب و مؤثر و بهبود تصمیم‌گیری

هدف:

ایجاد توانایی ارتباط مؤثر برای برقراری ارتباط خوب با دیگران

بهبود تصمیم‌گیری فرد برای تصمیم‌گیری مناسب در موقعیت‌های حساس

و پرخطر

ایجاد مهارت حل مسئله برای تبیین روش‌های جلوگیری از ایجاد خشم

محتوی:

در این جلسه سعی بر آن بود که نوجوانان بتوانند روش‌های مناسب تصمیم

گیری را درک کنند و بتوانند تصمیماتی بگیرند که هم از نظر روانی و

هم از نظر اجتماعی بتوانند به آن‌ها در موقعیت‌های مهم کمک نماید.

همچنین در این جلسه سعی شد که مهارت حل مسئله در نوجوانان بهبود

یابد تا از تبدیل مسائل حل نشده در زندگی روزمره به خشم درونی و در

نهایت بروز آن به صورت خشونت جلوگیری گردد. در کل محتوی انی

جلسه معطوف به ایجاد قدرت تصمیم‌گیری و قبول مسئولیت و حق انتخاب

در نوجوانان بود تا بتوانند با تصمیم‌گیری درست هم آینده بهتری داشته

باشند و هم در موقعیت‌های خاص که رفتارهای پرخطر را ترویج می‌نماید

درست تصمیم بگیرند و هم از تبدیل مسائل کوچک به مسائل بزرگ و

ایجاد خشم جلوگیری نمایند.

ابزار:

بارش فکری. گفتگو. مصاحبه انگیزشی

اجرا:

ایجاد توانایی ارتباط مؤثر برای برقراری ارتباط خوب با دیگران

برای ایجاد توانایی ارتباط مؤثر برای برقراری ارتباط خوب با دیگران از

بارش فکری استفاده شد و محقق و مشاور از نوجوانان خواست:

خصوصیات یک ارتباط مناسب را بیان کنند

اجزای یک ارتباط مناسب را بیان نمایند.

روش‌های بهبود مهارت‌های کلامی را نام ببرند

از تجربیات مثبت و منفی خود در برقراری ارتباط خوب و بد صحبت کنند

بهبود تصمیم‌گیری فرد برای تصمیم‌گیری مناسب در موقعیت‌های حساس

و پرخطر

در این زمینه از روش سخنرانی استفاده شد. محقق در این بخش

موقعیت‌های خطرآفرین را برای نوجوانان شرح داد و همچنین روش

تصمیم‌گیری و مراحل تصمیم‌گیری مناسب را توصیف نمود. سخنرانی

مورد نظر شامل اهداف زیر بود:

شناخت سبک‌های مختلف تصمیم‌گیری

تبیین مراحل تصمیم‌گیری منطقی

بررسی گزینه‌های مختلف در تصمیم‌گیری

ایجاد مهارت حل مسئله برای تبیین روش‌های جلوگیری از ایجاد خشم

در این قسمت محقق و مشاور به همراه نوجوانان به گفتگو نشستند و با توجه

به توضیحات قبل در مورد تصمیم‌گیری، روش‌های جلوگیری از بروز خشم

و حل مسائل در ابتدا و بدون ایجاد خشم سخن گفتند. هدف از این گفتگو

موارد زیر بود

تقویت مهارت حل مسئله در نوجوانان

شناسایی مسائل اختلاف‌آفرین در نوجوانان

تبیین راه‌های حل مشکلات در ابتدا

جلسه چهارم: تقویت قدرتمندی و مقابله با هیجان‌های منفی

هدف:

مقابله با استرس و هیجان‌های منفی

تقویت قدرت درونی فرد

پذیرش مسئولیت رفتار

محتوی:

در این جلسه محقق و مشاور بر روی افزایش قدرتمندی درونی نوجوانان و

مقابل با هیجان‌های منفی که سوق دهنده افراد به سمت رفتارهای پرخطر

می‌باشند تمرکز نمودند. در این جلسه به نوجوانان یاد داده شد که برا خود

ارزش قائل شوند و فرق دخالت‌های بیجا و دخالت‌های مهم افراد نزدیک به آن‌ها در زندگی‌شان را تشخیص دهند. همچنین سعی شد تا استرس و مقابله با آن به نوجوانان آموزش داده شود و مهارت‌های مقابله‌ای برای هیجان‌های منفی آموزش داده شود.

ابزار:

سخنرانی، استفاده از داستان، گفتگو، استفاده از جملات ناتمام، تعویض نقش

اجرا:

مقابله با استرس و هیجان‌های منفی

در این بخش محقق و مشاور توضیح دادند که نوجوانان به علت شرایط خاص زندگی و مقطع حساس سنی خود، در برخی موارد آسیب‌پذیر می‌باشند و استرس زیادی را تحمل می‌کنند. امید به آینده، روابط عاطفی، استرس‌های خانوادگی از جمله مواردی هستند که نوجوانان در این سن با آن روبرو می‌باشند و محقق و مشاور به تبیین این مسائل با روش سخنرانی و داستان‌سرایی برای نوجوانان پرداختند. در این راستا از داستان استرس و یک لیوان آب برای شرح استرس و تأثیرات نامطلوب آن استفاده شد. همچنین روش‌های مقابله با هیجان‌های منفی به شرح زیر در دو دسته راهبردهای مقابله‌ای سلام و ناسالم بررسی شد:

راهبردهای مقابله‌ای ناسالم:

راهبردهای رفتاری - مصرف الکل و مواد، پرخاشگری

راهبردهای روانشناختی - اجتناب از فکر کردن به استرس یا پذیرش نومیدانه آن

راهبردهای بین‌فردی - کناره‌گیری از اجتماع، برقراری ارتباطات ناسالم

راهبردهای مقابله‌ای سالم:

راهبردهای رفتاری - آرام‌سازی، ورزش، یوگا

راهبردهای روانشناختی - جملات آرام‌بخش، مذهب و معنویت، حل مسأله

راهبردهای بین‌فردی - گسترش روابط سالم، ملحق شدن به گروه‌های

حمایتی

بعد از بیان روش‌های مقابله، این روش‌ها و روش‌های اجرای آن‌ها به بهترین شکل در بین گروه به بحث و گفتگو گذاشته شد.

تقویت قدرت درونی فرد

در بحث تقویت قدرت درونی از جملات ناتمام استفاده شد برخی از این جملات به صورت زیر می‌باشد:

من ارزش و اعتقادات خود را دوست دارم زیرا...

من نمی‌گذارم کسی توانایی‌های من را در موقعیت حال مسخره نماید زیرا...

من توانایی‌های زیادی دارم که کسی از آن خبر ندارد مانند...

همچنین در ادامه جلسات با استفاده از گفتگو جملات دیگر نیز به این جملات اضافه شد.

پذیرش مسئولیت رفتار

در این بخش محقق و مشاور از ۴ نفر از نوجوانان خواستند تا مسائل و مشکلاتی که در حال حاضر با آن روبرو هستند را بیان نمایند و از سایرین

خواسته شد با توجه به شرایط آن‌ها و جایگذاری خود در نقش، مسئولیت

اتفاقات را از دریچه خود بیان نمایند و افراد مقصد در این اتفاقات را معرفی

نمایند. هدف از این تمرین آموزش پذیرش مسئولیت و شناسایی عوامل

تأثیرگذار بر اتفاقات زندگی نوجوانان می‌باشد. در پایان تعویض نقش،

محقق و مشاور به تبیین نظرات افراد در مورد مشکلات پرداختند و بحث را

به سمتی بردند که نشان دهد مسئول نهایی هر اتفاقی خود افراد می‌باشند و

بایستی با عواقب آن زندگی کنند. همچنین در ادامه این قسمت روش‌هایی

برای پذیرش مسئولیت‌های سخت به نوجوانان توصیه شد مانند:

تمرین‌های آرام‌سازی

گفتن جملات آرامش‌بخش

رواپردازی و کسب موفقیت در آینده

جلسه پنجم: آرام‌سازی در ابراز خشم و مقابله با احساسات ناخوشایند

هدف:

آشنایی با سبک‌های ابراز خشم

بررسی دلیل عصبانیت

جلوگیری از تبدیل عصبانیت به خشم

شناخت احساسات

محتوی

در این جلسه محقق و مشاور به صورت تخصصی بر روش خشم و راه‌های

بروز آن تمرکز نمودند. در این جلسه سعی شد تا اولاً ماهیت خشم بررسی

شود و تأثیراتی که خشم بر تصمیمات و آینده می‌گذارد به نوجوانان نشان

داده شود. همچنین علائم عصبانیت و دلیل عصبانیت در نوجوانان بررسی

شد و سپس به بررسی احساسات نوجوانان که به خشم تبدیل می‌شود پرداخته شد. همچنین محقق در این جلسه تبیین نمود که هرگونه خشم یا عصبانیت که در زمان حال شکل می‌گیرد نشان از انتخاب‌هایی است که در گذشته انجام شده است و بایستی مسئولیت آن پذیرفته شود.

ابزار:

داستان سرایی، گفتگو؛ سخنرانی، خودافشاگری

اجرا:

آشنایی با سبک‌های ابراز خشم

در این قسمت محقق سبک‌های ابراز خشم را به دقت و تفسیر برای نوجوانان بیان نمود. این سبک‌ها شامل

سبک‌های پرخاشگرانه،

سبک‌های منفعلانه

سبک پرخاشگر منفعل

سبک قاطعانه

بودند. محقق با دقت تمامی این سبک‌ها و تأثیرات آن و راه برای نوجوانان توضیح داد و از آن‌ها خواست تا بیان نمایند که در هنگام بروز خشم کدام سبک و به چه علت خشم خود را بروز می‌دهند. همچنین داستان کوتاه میخ و تخته برای کنترل خشم برای نوجوانان بیان شد.

بررسی دلیل عصبانیت

در این قسمت ابتدا محقق علائم روانی و جسمی عصبانیت را برای نوجوانان ذکر کرد و از آن‌ها خواست تا فراوانی دچار شدن به این علائم را در خود بیان نمایند. سپس از آن‌ها خواست تا دلیل عصبانیت خود را در یک موضوع خاص (اختلاف با والدین) بیان نمایند و سپس به بحث و بررسی در مورد آن پرداخته شد. همچنین محقق و مشاور با بررسی عمیق ریشه عصبانیت، به نوجوانان نشان دادند که دلیل عصبانیت تصمیمات و انتخاب‌هایی بوده است که در گذشته گرفته شده است.

جلوگیری از تبدیل عصبانیت به خشم

در این بخش محقق فرآیند تبدیل عصبانیت به خشم را توضیح داد که به صورت زیر بود:

عصبانیت اولیه

تشدید

انفجار

پس از انفجار

در این حالت محقق و مشاور از نوجوانان خواست تا راهبردهای مقابله با عصبانیت در هر مرحله را بیان نمایند و راه‌حل‌های آن‌ها به بحث و گفتگو گذاشته شد. در این قسمت کل گروه به ۲ دسته تقسیم و موارد مورد بحث گذاشته شد. سپس محقق و مشاور اثرات خشم را برای نوجوانان در موارد

زیر تبیین نمود:

سلامت جسمانی و روانی

روابط بین فردی

از دست دادن موقعیت‌های و فرصت‌ها

شناخت احساسات

در این بخش محقق و مشاور در دو گروه به بررسی دلایل عصبانیت و احساسات قبل و بعد از بروز عصبانیت پرداختند و روش‌های مقابله با آن را تبیین نمودند.

ایجاد انگیزه و تصمیم‌گیری

شناخت علل و عوامل عصبانیت

شناخت نشانه‌های عصبانیت

کنترل عصبانیت

جلسه ششم: افزایش امیدواری

هدف:

افزایش امیدواری در نوجوانان

موانع ذهنی و راه از میان برداشتن آن‌ها

محتوی:

در این جلسه محقق و مشاور در تلاش بودند تا با ارائه موانع ذهنی و راه از میان برداشتن آن‌ها، امیدواری را در نوجوانان افزایش دهند. توضیح در مورد موانع ذهنی و راه از میان برداشتن آن‌ها، تعیین بهترین راه کسب اعتماد به نفس و تمرین آن‌ها و بررسی مشکلات نوجوانان برای دستیابی به آینده ای بهتر در مرکز این جلسه قرار داشتند. همچنین در این جلسات محقق و مشاور به اهمیت انتخاب در گذشته و کسب توانایی‌های روانی و اجتماعی و تأثیر آن بر زندگی آینده نوجوانان پرداختند.

روش:

گفتگو، تعویض نقش، داستان‌سرایی، بارش فکری

اجرا:

کاهش احتمال انجام رفتارهای پرخطر

افزایش امیدواری در نوجوانان

کسب حمایت‌های اجتماعی

برای افزایش امیدواری در نوجوانان ابتدا محقق داستان‌هایی از موفقیت‌های

محتوی:

افراد مشهور و سختی‌هایی که آن‌ها در زندگی با آن روبرو بوده‌اند بیان

در این جلسه تمرکز محقق و مشاور بر روی رفتارهای پرخطر بود. با توجه

به شناسایی رفتارهای پرخطر در جلسات گذشته و بررسی استرس و

هیجان‌های منفی، در این جلسه محقق و مشاور تلاش نمودند که روش‌های

در دسترسی ارائه دهند تا تمامی نوجوانان بتوانند رفتارهای پرخطر خود را

کاهش دهند.

داستان زندگی استیو جابز

داستان زندگی استیون هاو کینگ

داستان زندگی اپرا وینفری

هدف از این داستان‌ها ایجاد حس امیدواری در نوجوانان و ترسیم آینده

ابزار:

روشن برای افراد تلاشگر بود.

سخنرانی، ایفای نقش، بارش فکری، خودافشاگری

اجرا:

موانع ذهنی و راه از میان برداشتن آن‌ها

بررسی سبک زندگی سالم

در این راستا محقق برگه مقابله با تله‌های فکری را بین گروه پخش نمودند

در قسمت دوم این جلسه به بررسی سبک زندگی سالم برای تقویت رسیدن

به اهداف و افزایش امیدواری پرداخته شد. در این قسمت محقق سبک

زندگی سالم را در مبانی زیر بیان نمود:

و از آن‌ها خواستند تا به آن پاسخ دهند. این برگه شامل موارد زیر بود:

۱. افکار من (افکارتان را درست همانطوری که از ذهن‌تان می‌گذرد،

بنویسید)

۲. ارزیابی افکار (برای بررسی افکارتان سؤالات زیر را از خود پرسید و به

تعریف سبک زندگی سالم

آن پاسخ دهید)

نقش سبک زندگی سالم در بهبود سلامت جسمی و روانی

چه دلایل و شواهدی ثابت می‌کند که افکار من درست است؟

آموزش سبک زندگی سالم که شامل:

چه دلایل و شواهدی ثابت می‌کند که افکار من درست نیست؟

تغذیه مناسب

این افکار چه فایده و ضررهایی برای من دارد؟

خواب / استراحت

آیا به من کمک می‌کند به اهدافم برسم؟

تحرک / ورزش

آیا به حل مشکلات کمک می‌کند؟

افزایش فعالیت‌های تفریحی سالم

آیا به من کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشم؟

گسترش شبکه حمایت اجتماعی

آیا به من کمک می‌کند زندگی بهتری داشته باشم؟

توجه به وضعیت جسمی و روانی

۳. ایجاد افکار جایگزین

کاهش احتمال انجام رفتارهای پرخطر

بعد از پر نمودن این برگه محقق و مشاور در دو گروه به صحبت و بررسی

در مورد موانع ذهنی نوجوانان برای آینده و انتخاب‌های آن‌ها در زمان حال

پرداختند و با تعویض نقش و بارش فکری راه‌حل‌های مناسب برای از بین

بردن این موانع برای افزایش امیدواری ارائه دادند.

جلسه هفتم: کاهش رفتارهای پرخطر

در این قسمت محقق و مشاور با روش بارش فکری روش‌هایی که می‌تواند

موجب کاهش احتمال انجام رفتارهای پرخطر در نوجوانان گردد

را بررسی نمودند. همچنین با ارائه موقعیتی، از گروه خواستند تا با ایفای

نقش تصمیم‌خود و روش کاهش انجام رفتار پرخطر را بیان نمایند. موقعیت

در نظر گرفته شده به صورت زیر بود:

شرایطی را در نظر بگیرید که توسط یکی از دوستان خود به موقعیتی دعوت

می‌شوید که اطلاعات زیادی در مورد مکان، اشخاص حاضر در آن و

هدف:

بررسی سبک زندگی سالم



جلسه هشتم: جمع‌بندی و بازخورد

هدف:

جمع‌بندی نهایی کل جلسات

روش:

سخنرانی

محتوی

در این جلسه به عنوان جلسه پایانی محقق و مشاور با توجه به بحث‌های انجام شده در جلسات قبلی به بحث و بررسی و جمع‌بندی پرداختند و به اهمیت انتخاب در زندگی و افزایش توانمندی در نوجوانان به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم برای افزایش امیدواری، کنترل خشم و کاهش رفتارهای پرخطر اشاره نمودند. همچنین در این جلسه نتیجه‌گیری از دیدگاه هر کدام از اعضای گروه نیز بیان شد و تأییراتی که در این مداخله بر آن‌ها گذاشته بود، به اشتراک گذاشته شد. در پایان این جلسه نیز پرسشنامه‌های تحقیق توزیع و قسمت پس‌آزمون انجام شد. همچنین قراری برای دو ماه آینده برای پاسخ دوباره به پرسشنامه‌ها در قالب پیگیری گذاشته شد.

(ب) بررسی اثربخشی بسته آموزشی تدوین شده بر رفتارهای پرخطر و امیدواری دختران نوجوان

به این منظور از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد. برای بررسی این فرضیه ابتدا بایستی فرض نرمال بودن داده‌ها بررسی شود. اساس این پیش‌فرض بر آن است که فرض می‌شود توزیع نمرات در جامعه نرمال بوده و اگر در گروه‌های نمونه کجی یا کشیدگی حاصل شده، به خاطر انتخاب تصادفی افراد بوده است.

شرایط کلی آن ندارید و دوست شما هم اطلاعات زیادی در اختیار شما قرار نمی‌دهد و لی از شما می‌خواهد که با او به آن موقعیت بروید. از طرفی احتمال اینکه رفتاری پرخطر در آن موقعیت وجود داشته باشد زیاد است و شما این احتمال را می‌دهید که در موقعیت ذکر شد امکان انجام رفتارهای پرخطر مانند مصرف دخانیات، مواد مخدر، مشروبات الکلی، روابط خارج از عرف و... وجود دارد. همچنین حفظ رابطه شما با دوستان برای شما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و شما در نظر ندارید که رابطه خود را تا حد امکان از دست بدهید. تصمیم شما در این موقعیت چیست؟

با ایفای نقش توسط گروه در موقعیت ذکر شده و تصمیمی که افراد می‌گیرند، محقق و مشاور به همراه سایرین به بحث و گفتگو در مورد نتایج تصمیمی و میزان درست بودن آن پرداختند.

کسب حمایت‌های اجتماعی

در این قسمت از جلسه محقق و مشاور از اهمیت وجود حمایت اجتماعی صحبت نمودند و منابع حمایتی از نوجوان را به آن‌ها معرفی نمودند. این منابع عبارت بودند از:

خانواده

دوستان

مدرسه و اولیای آن

سایر گروه‌های مرجع

سپس از آن‌ها خواستند که اهمیت هر یک از گروه‌ها را برای خود مشخص نمایند و بیان کنند حمایت‌های ناشی از این گروه‌ها چگونه باعث می‌شود که آن‌ها از انجام رفتارهای پرخطر منصرف شوند. سپس این نتایج با دیگران نیز به اشتراک گذاشته شد و به بحث و بررسی اهمیت هر یک از این گروه‌ها پرداخته شد.

جدول ۳. نتایج آزمون در مورد پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیر رفتارهای پرخطر

پرسشنامه	متغیر	چولگی		کشدگی	
		آماره	خطای استاندارد	آماره	خطای استاندارد
پیش‌آزمون	گرایش به مواد مخدر	۰/۳۳۶	۰/۴۲۷	-۰/۱۹۵	۰/۸۳۳
	گرایش به الکل	۰/۴۷۲	۰/۴۲۷	-۰/۸۹۵	۰/۸۳۳
	گرایش به سیگار	۰/۳۶۱	۰/۴۲۷	-۰/۷۲۶	۰/۸۳۳
	گرایش به خشونت	۰/۲۹۴	۰/۴۲۷	-۰/۶۲۰	۰/۸۳۳
	گرایش به رابطه و رفتار جنسی	۰/۱۷۴	۰/۴۲۷	۰/۱۸۹	۰/۸۳۳
	گرایش به رابطه با جنس مخالف	۰/۴۴۹	۰/۴۲۷	-۰/۶۶۰	۰/۸۳۳
	گرایش به رانندگی خطرناک	۰/۶۳۹	۰/۴۲۷	-۰/۷۳۵	۰/۸۳۳

پرسشنامه	متغیر	چولگی		کشدگی	
		آماره	خطای استاندارد	آماره	خطای استاندارد
پس‌آزمون	گرایش به مواد مخدر	۰/۵۷۹	۰/۴۲۷	-۰/۲۳۷	۰/۸۳۳
	گرایش به الکل	۰/۲۷۰	۰/۴۲۷	-۰/۳۱۲	۰/۸۳۳
	گرایش به سیگار	۰/۲۹۳	۰/۴۲۷	-۱/۱۳۵	۰/۸۳۳
	گرایش به خشونت	۰/۱۰۹	۰/۴۲۷	-۱/۲۲۳	۰/۸۳۳
	گرایش به رابطه و رفتار جنسی	۰/۴۱۳	۰/۴۲۷	-۰/۷۱۱	۰/۸۳۳
	گرایش به رابطه با جنس مخالف	۰/۱۲۲	۰/۴۲۷	-۰/۹۴۴	۰/۸۳۳
	گرایش به رانندگی خطرناک	۱/۰۰۲	۰/۴۲۷	۰/۳۰۰	۰/۸۳۳
	گرایش به مواد مخدر	۱/۲۱۴	۰/۴۲۷	۱/۷۳۵	۰/۸۳۳
	گرایش به الکل	۰/۲۷۷	۰/۴۲۷	-۰/۰۰۴	۰/۸۳۳
	گرایش به سیگار	۰/۰۴۶	۰/۴۲۷	-۰/۵۳۷	۰/۸۳۳
پیگیری	گرایش به خشونت	۰/۰۷۳	۰/۴۲۷	-۰/۳۶۲	۰/۸۳۳
	گرایش به رابطه و رفتار جنسی	۰/۳۱۴	۰/۴۲۷	-۰/۷۷۵	۰/۸۳۳
	گرایش به رابطه با جنس مخالف	-۰/۲۰۸	۰/۴۲۷	-۰/۶۲۶	۰/۸۳۳
	گرایش به رانندگی خطرناک	۰/۸۱۴	۰/۴۲۷	-۰/۴۷۸	۰/۸۳۳

با توجه به نتایج مشاهده می‌گردد که کشیدگی و چولگی مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر بین (۲، -۲) قرار دارد. این امر به معنی نرمال بودن داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای رفتارهای پرخطر و مؤلفه‌های آن می‌باشد. فرضیه‌ها ارائه شده است. علاوه بر این لازم است تا پیش فرض تساوی واریانس‌ها بررسی گردد. برای آزمون این فرضیه از آزمون لوین استفاده می‌شود. نتایج این آزمون برای فرضیه‌ها ارائه شده است.

#### جدول ۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها در جامعه برای متغیر رفتارهای پرخطر

مؤلفه‌ها	آماره لوین	درجه آزادی دوم	درجه آزادی اول	سطح معنی‌داری
گرایش به مواد مخدر	۱/۸۲۴	۵	۸۴	۰/۱۱۷
گرایش به الکل	۱/۵۸۲	۵	۸۴	۰/۱۷۴
گرایش به سیگار	۲/۰۶۵	۵	۸۴	۰/۰۵۹
گرایش به خشونت	۰/۷۶۱	۵	۸۴	۰/۵۸۰
گرایش به رابطه و رفتار جنسی	۲/۰۶۴	۵	۸۴	۰/۰۷۸
گرایش به رابطه با جنس مخالف	۰/۴۵۳	۵	۸۴	۰/۸۱۰
گرایش به رانندگی خطرناک	۲/۰۹۵	۵	۸۴	۰/۰۵۳

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود فرض صفر مبنی بر تساوی واریانس‌های نمرات دو گروه در متغیر رفتارهای پرخطر رد نمی‌گردد. به عبارت دیگر پیش‌فرض تساوی واریانس‌های نمرات رفتارهای پرخطر در

#### جدول ۵: نتایج آزمون‌های چندمتغیری تأثیر توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب در کاهش رفتارهای پرخطر

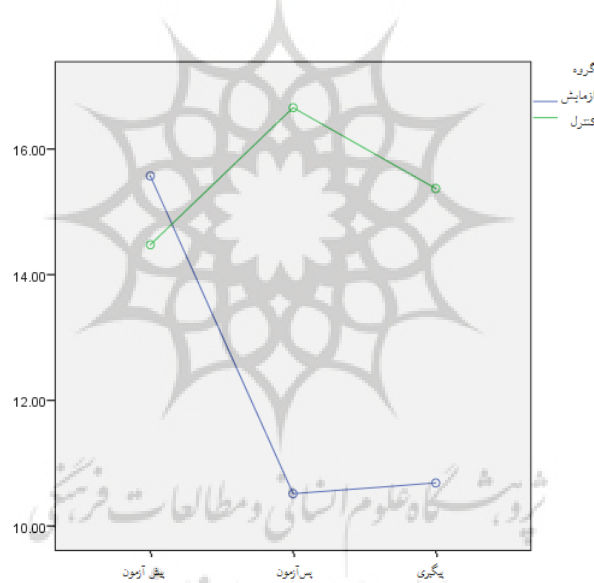
ارزش	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	(P) معناداری	میزان تأثیر
۰/۳۴۳	۲/۳۳۴	۱۴/۰۰۰	۱۵۸/۰۰۰	۰/۰۰۶	۰/۱۷۱
۰/۶۷۸	۲/۳۸۸	۱۴/۰۰۰	۱۵۶/۰۰۰	۰/۰۰۵	۰/۱۷۶
۰/۴۴۴	۲/۴۴۱	۱۴/۰۰۰	۱۵۴/۰۰۰	۰/۰۰۴	۰/۱۸۲
۰/۳۵۸	۴/۰۳۶	۷/۰۰۰	۷۹/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۶۳

با توجه به نتایج مشاهده می‌شود که بزرگترین ریشه روی برای تأثیرات توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب در کاهش رفتارهای پرخطر ( $F=4/036$  و  $P=0/001$ ) می‌باشد. این امر نشان می‌دهد که توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش رفتارهای پرخطر مؤثر بوده است. با توجه مقدار اتا می‌توان بیان نمود که توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب باعث می‌شود که مقدار رفتارهای پرخطر در نوجوانان حداکثر به میزان ۲۶/۳ درصد کاهش پیدا نماید.

حال به بررسی و مقایسه بین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر رفتارهای پرخطر پرداخته می‌شود. برای بررسی این امر از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شده است. در شکل ۱ تغییرات متغیر رفتارهای پرخطر در طول مداخله در گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است:

جدول ۶. بررسی تفاوت‌ها بین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر رفتارهای پرخطر

مؤلفه	زمان ۱	زمان ۲	اختلاف میانگین	انحراف از معیار	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۴/۱۰۸۴	۱/۲۵۸۴۳	۰/۰۰۷
رفتارهای پرخطر	پیش‌آزمون	پیگیری	۳/۶۸۵۷	۱/۲۵۸۴۳	۰/۰۱۶
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۴۱۹۰	۱/۲۵۸۴۳	۱/۰۰۰



شکل ۱. نمودار تغییرات برای متغیر رفتارهای پرخطر

جدول ۷. تأثیر توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر

مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	(P) معناداری	مجذورات
گرایش به مواد مخدر	۵	۳۹۴/۲۰۷	۹/۵۶۵	۰/۰۰۰	۱۹۷۱/۰۳۳
گرایش به الکل	۵	۲۲۴/۱۴۴	۹/۹۹۶	۰/۰۰۰	۱۱۲۰/۷۲۲
گرایش به سیگار	۵	۱۰۵/۴۷۸	۵/۲۱۱	۰/۰۰۰	۵۲۷/۳۸۹
گرایش به خشونت	۵	۱۲۷/۱۳۸	۵/۲۹۳	۰/۰۰۰	۶۳۵/۶۸۹
گرایش به رابطه و رفتار جنسی	۵	۷۶/۴۱۱	۶/۹۱۷	۰/۰۰۰	۳۸۲/۰۵۶
گرایش به رابطه با جنس مخالف	۵	۱۰/۸۶۴	۱/۶۵۶	۰/۶۵۸	۵۴/۳۲۲
گرایش به رانندگی خطرناک	۵	۳۶/۶۷۸	۰/۷۵۲	۰/۵۸۷	۱۸۳/۳۸۹

تا ۳۷ درصد، گرایش به سیگار را تا ۲۳/۷ درصد، گرایش به خشونت را ۲۴ درصد و گرایش به رابطه و رفتار جنسی را ۲۹/۲ درصد کاهش دهد. حال به بررسی تفاوت بین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای مؤلفه های رفتارهای پرخطر پرداخته می‌شود.

با توجه به نتایج مشاهده می‌شود که برای تمامی مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر به غیر از گرایش به رابطه با جنس مخالف و گرایش به رانندگی خطرناک تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. بر این اساس می‌توان بیان نمود که توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند میزان گرایش به مواد مخدر را تا ۳۶/۳ درصد، گرایش به الکل را

جدول ۸. آزمون بنفرونی برای مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر

مؤلفه	گروه	گروه	اختلاف میانگین	انحراف از معیار	سطح معنی داری
گرایش به مواد مخدر	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۷/۴۰۰	۲/۰۱۱۷۱	۰/۰۰۲
	پیش‌آزمون	پیگیری	۶/۸۶۶۷	۲/۰۱۱۷۱	۰/۰۰۴
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۵۳۳۳	۲/۰۱۱۷۱	۱/۰۰۰
گرایش به الکل	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۵/۲۰۰	۱/۹۸۵۹۸	۰/۰۳۷
	پیش‌آزمون	پیگیری	۵/۰۰۰	۱/۹۸۵۹۸	۰/۰۴۷
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۲۰۰	۱/۹۸۵۹۸	۱/۰۰۰
گرایش به سیگار	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۴/۵۳۳۳	۱/۵۶۳۷۴	۰/۰۱۸
	پیش‌آزمون	پیگیری	۵/۰۶۶۷	۱/۵۶۳۷۴	۰/۰۰۷
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۵۳۳۳	۱/۵۶۳۷۴	۱/۰۰۰
گرایش به خشونت	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۴/۶۶۶۷	۱/۸۳۷۴۱	۰/۰۴۵
	پیش‌آزمون	پیگیری	۳/۸۶۶۷	۱/۸۳۷۴۱	۰/۱۲۴
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۸۰۰	۱/۸۳۷۴۱	۱/۰۰۰
گرایش به رابطه و رفتار جنسی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۳/۷۳۳۳	۰/۹۱۸۹۴	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	۲/۶۰۰	۰/۹۱۸۹۴	۰/۰۲۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۱/۱۳۳۳	۰/۹۱۸۹۴	۰/۶۷۳
گرایش به رابطه با جنس مخالف	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱/۵۳۳۳	۱/۴۷۳۰۰	۰/۹۱۲
	پیش‌آزمون	پیگیری	۱/۶۶۶۷	۱/۴۷۳۰۰	۰/۷۹۳
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۱۳۳۳	۱/۴۷۳۰۰	۱/۰۰۰
گرایش به رانندگی خطرناک	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۱/۶۶۶۷	۱/۴۷۳۰۰	۰/۷۹۳
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۰/۱۳۳۳	۱/۴۷۳۰۰	۱/۰۰۰
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۷۳۳۳	۲/۰۲۰۷۴	۱/۰۰۰

نرمال بودن داده‌ها بررسی شود. اساس این پیش‌فرض بر آن است که فرض می‌شود توزیع نرمات در جامعه نرمال بوده و اگر در گروه‌های نمونه کجی یا کشیدگی حاصل شده، به خاطر انتخاب تصادفی افراد بوده است. با توجه به نتایج جدول ۱۰ مشاهده می‌گردد که کشیدگی و جولیگی مؤلفه‌های امیدواری بین (۲، -۲) قرار دارد. این امر به معنی نرمال بودن داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای متغیر امیدواری و مؤلفه‌های آن می‌باشد. علاوه بر این لازم است تا پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها بررسی

جدول ۸ نیز نشان می‌دهد که تأثیرات توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب تنها بر گرایش به خشونت تأثیرات بلندمدت ندارد ولی بر تمامی مؤلفه‌های گرایش به مواد مخدر، گرایش به الکل، گرایش به سیگار و گرایش به رابطه و رفتار جنسی در بلندمدت نیز تأثیرگذار است و برای این متغیرها بین پیگیری و پیش‌آزمون نیز تفاوت معنی‌داری وجود دارد. (ب) بررسی اثربخشی بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر امیدواری دختران نوجوانان به این منظور از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد. برای بررسی این فرضیه ابتدا بایستی فرض

گردد. برای آزمون این فرضیه از آزمون لوین استفاده می‌شود. نتایج این آزمون برای فرضیه‌ها ارائه شده است.

**جدول ۹. نتایج آزمون در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیر امیدواری**

پرسشنامه	متغیر	چولگی		کشدگی	
		آماره	خطای استاندارد	آماره	خطای استاندارد
پیش آزمون	خوشبین بودن	-۰/۳۴۰	۰/۴۲۷	-۰/۸۳۷	۰/۸۳۳
	بدبینی	۰/۱۲۲	۰/۴۲۷	-۰/۷۵۹	۰/۸۳۳
	امید به آینده	-۰/۴۴۷	۰/۴۲۷	-۰/۴۳۷	۰/۸۳۳
	راهبرد	۰/۳۲۰	۰/۴۲۷	-۰/۱۸۷	۰/۸۳۳
	عامل	-۰/۰۴۱	۰/۴۲۷	-۰/۲۶۴	۰/۸۳۳
پس آزمون	خوشبین بودن	-۰/۱۴۲	۰/۴۲۷	-۰/۶۰۳	۰/۸۳۳
	بدبینی	۰/۶۶۱	۰/۴۲۷	۰/۰۲۶	۰/۸۳۳
	امید به آینده	-۰/۴۲۷	۰/۴۲۷	-۰/۲۶۶	۰/۸۳۳
	راهبرد	-۰/۰۸۹	۰/۴۲۷	-۰/۵۳۱	۰/۸۳۳
	عامل	-۰/۴۶۶	۰/۴۲۷	-۰/۱۳۸	۰/۸۳۳
پیگیری	خوشبین بودن	-۰/۵۵۸	۰/۴۲۷	-۰/۱۹۱	۰/۸۳۳
	بدبینی	-۰/۳۰۱	۰/۴۲۷	-۰/۶۲۷	۰/۸۳۳
	امید به آینده	-۰/۶۶۲	۰/۴۲۷	-۰/۲۸۰	۰/۸۳۳
	راهبرد	۰/۳۴۷	۰/۴۲۷	۰/۴۴۹	۰/۸۳۳
	عامل	-۰/۲۶۷	۰/۴۲۷	-۰/۳۴۰	۰/۸۳۳

**جدول ۱۰. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌ها در جامعه برای متغیر امیدواری**

مؤلفه‌ها	آماره لوین	درجه آزادی دوم	درجه آزادی اول	سطح معنی داری
خوشبین بودن	۱/۰۸۷	۵	۸۴	۰/۳۷۳
بدبینی	۱/۷۷۷	۵	۸۴	۰/۱۰۴
امید به آینده	۱/۸۳۰	۵	۸۴	۰/۱۱۶
راهبرد	۰/۱۸۶	۵	۸۴	۰/۹۶۷
عامل	۰/۷۹۶	۵	۸۴	۰/۵۵۶

همانطور که در جدول ۱۰ مشاهده می‌شود فرض صفر مبنی بر تساوی کواریانس‌های نمرات دو گروه در متغیر امیدواری رد نمی‌گردد. به عبارت دیگر پیش فرض تساوی کواریانس‌های نمرات امیدواری در دو گروه آزمایش و کنترل در جامعه رعایت شده است (معنی داری بیش از ۰/۰۵). حال به بررسی فرضیه پژوهش پرداخته می‌شود.

**جدول ۱۱. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تأثیر توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب در افزایش امیدواری**

ارزش	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	(P) معناداری	میزان تأثیر
۰/۲۶۳	۲/۴۵۵	۱۰/۰۰۰	۱۶۲/۰۰۰	۰/۰۰۹	۰/۱۳۲
۰/۷۴۵	۲/۵۴۰	۱۰/۰۰۰	۱۶۰/۰۰۰	۰/۰۰۷	۰/۱۳۷
۰/۳۳۲	۲/۶۲۳	۱۰/۰۰۰	۱۵۸/۰۰۰	۰/۰۰۶	۰/۱۴۲
۰/۲۹۶	۴/۷۹۱	۵/۰۰۰	۸۱/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۲۸



حال به بررسی و مقایسه بین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر امیدواری پرداخته می‌شود. برای بررسی این امر از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شده است.

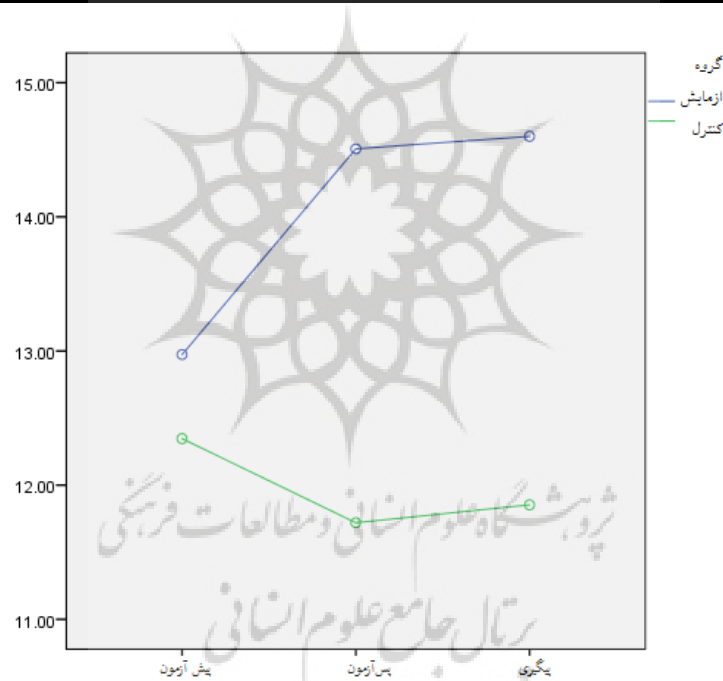
در شکل ۲ تغییرات متغیر امیدواری در طول مداخله در گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است:

حال به بررسی تأثیر توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر مؤلفه‌های امیدواری پرداخته می‌شود.

با توجه به نتایج مشاهده می‌شود که بزرگترین ریشه روی برای تأثیرات توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب در افزایش امیدواری در گروه - زمان ( $F=4/791$  و  $P=0/001$ ) می‌باشد. این امر نشان می‌دهد که توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش امیدواری مؤثر بوده است. با توجه مقدار آتا می‌توان بیان نمود که توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب باعث می‌شود که مقدار امیدواری در نوجوانان حداکثر به میزان ۲۲/۸ درصد افزایش پیدا نماید.

جدول ۱۲. بررسی تفاوت‌ها بین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر امیدواری

مؤلفه	زمان ۱	زمان ۲	اختلاف میانگین	انحراف از معیار	سطح معنی‌داری
امیدواری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۱/۵۳۳۳	۰/۵۷۱۸۸	۰/۰۳۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۱/۶۲۶۷	۰/۵۷۱۸۸	۰/۰۲۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۰۹۳۳	۰/۵۷۱۸۸	۱/۰۰۰



شکل ۲. نمودار تغییرات برای متغیر امیدواری

جدول ۱۳. تأثیر توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر مؤلفه‌های امیدواری

مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	(P) معناداری	مجذورات آتا
خوشبین بودن	۵	۹۰/۷۵۸	۶/۸۶۹	۰/۰۰۰	۰/۲۹۰
بدبینی	۵	۵۸/۷۳۸	۳/۳۸۸	۰/۰۰۸	۰/۱۶۸
امید به آینده	۵	۱۳۲/۲۵۸	۱۰/۰۷۹	۰/۰۰۰	۰/۳۷۵
راهبرد	۵	۲۶/۳۹۳	۳/۸۷۰	۰/۰۰۳	۰/۱۸۷
عامل	۵	۲۳/۰۸۴	۲/۹۷۸	۰/۰۱۶	۰/۱۵۱

با توجه به نتایج مشاهده می‌شود که برای تمامی مؤلفه‌های امیدواری تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. بر این اساس می‌توان بیان نمود که توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند میزان خوشبینی را تا ۲۹ درصد افزایش، بدبینی تا ۱۶/۸ درصد کاهش و

امید به آینده را تا ۳۷/۵ درصد، مؤلفه راهبرد را تا ۱۸/۷ درصد و مؤلفه عامل را تا ۱۵/۱ افزایش دهد. حال به بررسی تفاوت بین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای مؤلفه‌های امیدواری پرداخته می‌شود.

جدول ۱۴. آزمون بنفرونی برای مؤلفه‌های امیدواری

مؤلفه	گروه	گروه	اختلاف میانگین	انحراف از معیار	سطح معنی‌داری
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۳/۳۳۳	۱/۲۱۳۱۶	۰/۰۲۶
خوشبین بودن	پیش‌آزمون	پیگیری	-۲/۶۰۰	۱/۲۱۳۱۶	۰/۱۱۴
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۷۳۳	۱/۲۱۳۱۶	۱/۰۰۰
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۵/۷۳۳	۱/۱۱۸۷۷	۰/۰۰۰
بدبینی	پیش‌آزمون	پیگیری	۱/۰۰۰	۱/۱۱۸۷۷	۱/۰۰۰
	پس‌آزمون	پیگیری	-۴/۷۳۳	۱/۱۱۸۷۷	۰/۰۰۰
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۴/۷۳۳	۱/۰۲۳۹۵	۰/۰۰۰
امید به آینده	پیش‌آزمون	پیگیری	-۴/۳۳۳	۱/۰۲۳۹۵	۰/۰۰۰
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۴۰۰	۱/۰۲۳۹۵	۱/۰۰۰
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۲/۷۳۳	۰/۹۷۶۳۳	۰/۰۲۳
راهبرد	پیش‌آزمون	پیگیری	-۱/۶۶۶	۰/۹۷۶۳۳	۰/۲۸۶
	پس‌آزمون	پیگیری	۱/۰۶۶	۰/۹۷۶۳۳	۰/۸۴۲
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۳/۵۳۳	۰/۸۵۴۹۹	۰/۰۰۱
عامل	پیش‌آزمون	پیگیری	-۱/۵۳۳	۰/۸۵۴۹۹	۰/۲۴۰
	پس‌آزمون	پیگیری	۲/۰۰۰	۰/۸۵۴۹۹	۰/۰۷۲

پذیری به شیوه واقعیت‌درمانی بر رفتارهای پرخطر، خودتنظیمی هیجانی و بحران هویت انجام دادند نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه واقعیت‌درمانی بر خودتنظیمی هیجانی، بحران هویت و رفتارهای پرخطر در بین دانش‌آموزان دبیرستانی تأثیر دارد. در این رابطه کیم (۲۰۱۶) بیان نمود ارضای نیازهای بنیادین گلاس، موجب افزایش امیدواری و کاهش رفتارهای پرخطر می‌شود.

در تبیین نتایج می‌توان گفت درک خطرپذیری نوجوان و تأکید بر آن به عنوان یک رویداد قابل انتظار این دوره سنی و نه به عنوان رفتاری انحرافی و مجرمانه، امکان شناخت و پیشگیری از فرآیند جرم‌پذیری را در نوجوانان واقع‌بینانه‌تر می‌سازد. چون در روند آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب، مراجع در کنار اعضای دیگر گروه از طریق درمانگر ساختار بسته را دریافت می‌کند و در طی این فرآیند مراجع از خصوصیات و رفتار درمانگر و سایر اعضای گروه تقلید می‌کند، این امر برای درمان رفتارهای پرخطر بسیار مهم

جدول ۱۴ نشان می‌دهد که تأثیرات توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب تنها بر مؤلفه امید به آینده تأثیرات بلندمدت دارد و برای سایر مؤلفه‌ها تنها بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون رابطه معنی‌دار وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت میانگین‌های تعدیل شده پس از کنترل متغیرهای کنترل در گروه آزمایش و گواه، در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، معنادار است. به عبارت دیگر، توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر اکثر مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر (به غیر از گرایش به رابطه با جنس مخالف و گرایش به رانندگی خطرناک) تأثیر معنادار دارد. این امر بیانگر تأثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت بسته تدوین شده توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب می‌باشد. این نتایج با پژوهش‌های ولی‌زاده و همکاران (۱۴۰۰) و شین و کیم (۲۰۱۸)؛ همسو می‌باشد. امینی و قاسمی (۱۳۹۶) پژوهشی را با عنوان اثربخشی مسئولیت

است. در آموزش توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب به فرد کمک می‌شود تا نیازهای نادیده گرفته شده خود را شناسایی کند. به این ترتیب، فرد با خودنظارتی بر نیازهای نادیده گرفته شده خود غلبه می‌کند. لذا می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از آموزش توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب، به عنوان مداخله‌ای که با افزایش کنترل درونی و مسئولیت‌پذیری، می‌تواند باعث کاهش مشکلات ناسازگاری و رفتارهای پرخطر در نوجوانان شود. همچنین بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب به نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر توانایی انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مثبت را افزایش دهد که می‌تواند در بلندمدت روابط با همسالان را اصلاح کند. این امر احساس ناکامی آنان را کاهش می‌دهد و منجر به افزایش احساس سازگاری آن‌ها می‌شود.

از سوی دیگر، در برنامه‌های پیشگیری و ارتقای سلامت، توانمندسازی معمولاً فرآیندی در نظر گرفته می‌شود که حس کنترل و هر شکلی از مشارکت افراد، گروه‌ها و جوامع را به منظور بهبود نتایج سلامت و کاهش رفتارهای پرخطر افزایش می‌دهد (کوپو و همکاران، ۲۰۲۰). در این راستا، آسیابانی و آسیابانی (۱۳۹۸) نشان دادند که برنامه توانمندسازی روانی اجتماعی بر کاهش رفتارهای پرخطر در نوجوانان مؤثر است. همچنین، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مدرسه محور که مهارت‌های اجتماعی و فردی از جمله مهارت جرات‌ورزی و امتناع از مصرف مواد، مهارت تصمیم‌گیری درست و خود کارآمدی را آموزش می‌دهند، در پیشگیری از سوءمصرف مواد مؤثر می‌باشند (بوتوین و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین پژوهش‌ها در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی حاکی از تأثیر این برنامه بر پیشگیری از خودکشی در افراد در معرض خطر، تغییر نگرش و کاهش مصرف مواد، افزایش مهارت‌های اجتماعی و خودکارآمدی بالا می‌باشد (تارمیان و مهریار، ۲۰۱۸). از سوی دیگر ملکی تبار و ریاحی (۱۳۹۵) اثربخشی مشاوره گروهی بر مبنای نظریه انتخاب بر کاهش اعتیاد به اینترنت را بررسی نمودند و بیان کردند که مداخلات مشاوره گروهی بر مبنای نظریه انتخاب توانسته است اثر معناداری بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان بگذارد و از این رو می‌توان با مبنای قرار دادن نظریه انتخاب بر توانمندسازی روانی اجتماعی میزان رفتارهای پرخطر مجازی را نیز کاهش داد.

از سوی دیگر برای افزایش امیدواری می‌توان بیان نمود که نتایج نشان می‌دهد، تفاوت دو میانگین‌های تعدیل شده پس از کنترل متغیرهای کنترل در گروه آزمایش و گواه، در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، معنادار بوده. در نتیجه توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر امیدواری تأثیر معنی‌داری دارد. با توجه به این نتایج می‌توان بیان نمود که توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب حداکثر به ۲۲/۸ درصد می‌تواند امیدواری را بهبود بخشد. با توجه به نتایج مشاهده می‌شود که برای نمره امیدواری بین پس‌آزمون و پیگیری با پیش‌آزمون اختلاف معنی‌داری وجود دارد. این امر نشان می‌دهد که توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر امیدواری در پیگیری دارای تأثیر معنی‌دار می‌باشد و این امر نشان از تأثیرات بلندمدت بسته تدوین شده توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب می‌باشد. از سوی دیگر نتایج نشان می‌دهد که برای تمامی مؤلفه‌های امیدواری توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب تأثیر معنی‌داری دارد. همچنین نتایج نشان داد که تأثیرات توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب تنها بر مؤلفه امید به آینده تأثیرات بلندمدت دارد و برای سایر مؤلفه‌ها تنها بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون رابطه معنی‌دار وجود دارد.

این نتایج همسو با نتایج پژوهش ولی‌زاده و همکاران (۱۴۰۰) می‌باشد. ولی‌زاده و همکاران (۱۴۰۰) اثربخشی بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش امیدواری را تأیید نمودند. منصفی، احدی و خاتمی (۱۳۹۷) در پژوهشی که به بررسی اثربخشی گروه درمانی حمایتی با رویکرد واقعیت‌درمانی، بر امیدواری و مسئولیت‌پذیری پرداخته بودند نتایج نشان داد آموزش گروه درمانی حمایتی با رویکرد واقعیت‌درمانی بر افزایش امید به آینده و مسئولیت‌پذیری زنان مطلقه قربانی خشونت خانگی مؤثر است. محمودی، قره‌داغی و جعفری (۱۳۹۸) در پژوهشی که به بررسی اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر واقعیت‌درمانی در موضع هویت و امیدواری دانشجویان دختر پرداخته بودند یافته‌ها نشان داد آموزش رویکرد واقعیت‌درمانی در کاهش ناامیدی و بحران هویت دانشجویان دختر تأثیر معناداری داشته است، بنابراین می‌شود با استفاده از آموزش رویکرد واقعیت‌درمانی گلاسری می‌توان به رفع بحران هویت و کاهش ناامیدی در افراد اقدام کرد. یدالهی (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای که به بررسی تعیین اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر مسئولیت‌پذیری و

امیدواری دانشجویان دختر پرداخته بودند نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، و آموزش تئوری انتخاب موجب افزایش مسئولیت‌پذیری و امیدواری در دانشجویان دختر شده است. سبزشمنش جعفری و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی به بررسی اثربخشی روش درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر امیدواری و راهبردهای مقابله‌ای افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد مخدر پرداختند. آن‌ها در پژوهش خود نتیجه گرفتند که واقعیت درمانی گلاسر، باعث افزایش امیدواری در افراد شده است. همچنین رحیمی و نامنی (۱۳۹۸) نیز بر تأثیرگذار بودن مداخله‌های مبتنی بر نظریه انتخاب بر امیدواری و کاهش رفتارهای پرخطر تأکید نمودند. در این راستا کیم (۲۰۱۶) نشان داد ارضای نیازهای بنیادین گلاسر، موجب 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. همچنین لا و گائو (۲۰۱۷) در پژوهش خود اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر انتخاب در تقویت امید تأثیرگذار دانستند و بیان نمودند که افرادی که در سیستم درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب قرار می‌گیرند و بر اهداف مثبت تمرکز می‌کنند و مسئولیت انتخاب‌های خود را برعهده می‌گیرند، میزان امیدواری آن‌ها افزایش پیدا می‌نماید.

بر این اساس می‌توان بیان نمود که، آموزش نظریه انتخاب با افزایش روابط مثبت، افزایش مسئولیت‌پذیری و شیوه‌های صحیح ارضاء نیازهای اساسی انسان منجر به امید و مسئولیت‌پذیری بیشتر می‌شود. گارباکسی (۲۰۱۰) و سادات محله و بافنده قراملکی (۱۳۹۳) در بررسی‌هایشان به این نتیجه دست یافتند 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؛ زیرا با افکار انعطاف‌پذیر و مثبت مرتبط است که ارزیابی

مثبت از حوادث تنش‌زا ایجاد می‌شود. نوجوانانی 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 در این راستا نظریه انتخاب با توجه به تأکید بر مسئولیت‌پذیری، اصول ارتباط مؤثر، انگیزش و کنترل درونی به عنوان یک رویکرد واقع بینانه در حوزه روانشناسی تربیتی می‌تواند بستر مناسبی را برای ایجاد تجارب آموزنده به منظور انگیزش و امیدواری به قصد پیشرفت، برقراری شیوه‌های فعال در مدارس و کمک به کسب رفتار مسئولانه در روابط اجتماعی فراهم سازد. بنابراین می‌توان گفت که آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب از قابلیت مطالعاتی بالایی در زمینه جنبه‌های حمایتی، پیشگیری و اصلاحی برخوردار است.

همچنین بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بیشترین تأثیر را بر امید به آینده در نوجوانان داشت. در واقع شرکت در یک فعالیت اجتماعی و کسب تجربه در آن موجب می‌شود که افراد دید بهتری نسبت به آینده داشته باشند. بنابراین، بدون در نظر گرفتن محتوی بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب، همین که نوجوانان در دوران کرونا و محدودیت‌های مختلف، توانستند در جلسات حضوری شرکت نمایند و همچنین کاهش استرس ناشی از کرونا و واکنش‌های عمومی، به طور کلی موجب افزایش امیدواری نوجوانان و افزایش امید به آینده در آن‌ها می‌شود. از سوی دیگر بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب طراحی شده با تلقین این امر که خواستن، توانستن است و تأکید بر تلاش امروز، در آینده نتیجه اش را می‌دهد، موجب شد که نوجوانان امید به آینده بهتری داشته باشند. همچنین در مورد خوشبینی و بدبینی می‌توان بیان نمود که بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب با تمرکز بر توانایی‌های فردی و گروهی و حذف موانع ذهنی تنها توانست که برخی بدبینی‌ها را در نوجوانان از بین ببرد که اغلب این بدبینی‌ها از کج فهمی مسائل نشات می‌گرفت که بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب توانست این کج فهمی را بهبود بخشد و بتواند بدبینی را کاهش دهد. ولی بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب نتوانست که در نوجوانان ایجاد خوشبینی نماید. در واقع ایجاد خوشبینی در افراد بایستی با ایجاد یک تغییر و تحول بزرگ یا ایجاد یک

**ملاحظات اخلاقی**

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی، مصوب جلسه شورای آموزش تحصیلات تکمیلی در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی است، جمع‌آوری داده‌ها با رعایت ملاحظات اخلاقی انجام یافته است.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

**نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده اول محقق اصلی این پژوهش است، نویسنده دوم و سوم اساتید محترم راهنمای اول و دوم هستند و نویسنده چهارم استاد محترم مشاوره رساله می‌باشند.

**تضاد منافع:** نویسندگان هیچ تضاد منفعی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند.

**تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از استادان راهنما و مشاور و نیز افراد آزمودنی که با صبر و بردباری در اجرای هرچه بهتر این پژوهش ما را یاری کردند، قدردانی می‌گردد.

حس قوی روی دهد که این امر نیاز با بهبود کلی شرایط و تغییرات در زندگی شخصی افراد است. همچنین بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر مؤلفه راهبرد امیدواری نیز تأثیر داشته است. راهبرد به معنی پیدا کردن مسیرهای گوناگون برای رسیدن به اهداف می‌باشد که بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب با ایجاد توانمندی در نوجوانان و بهبود روحیه و از بین بردن موانع ذهنی در آنها، باعث شده است که نوجوانان به سایر انتخاب‌های خود نیز فکر نمایند و همین امر موجب افزایش راه‌های رسیدن به اهداف مهم در زندگی خود می‌باشد. اما بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب نتوانست بر مؤلفه عامل تأثیرگذار باشد. عامل به معنی داشت توانایی در محقق کردن اهداف خود می‌باشد. نوجوانان در این پژوهش با توجه به مقطع سنی دارای دیدگاه‌های بلندپروازانه و اهداف بالایی بودند و برای رسیدن به این اهداف، به غیر از داشتن امید، بایستی سایر شرایط نیز برای آنها آماده باشد. از این رو محقق کردن اهداف تنها به واسطه بسته آموزشی و توانمندسازی آنها امکان پذیر نبود.





## References

- Adibnia, F., Ahmadi, A., & Mosavi, S. (2018). The prediction of attitudes toward high - risk behaviors in teenagers is based on cognitive regulation strategies and metacognitive beliefs. *Journal of Modern psychological Studies*, 13 (50), 25-42. (Persian) [Link]
- Alizadeh, S., Raheb, GH., Mirzaiee, Z., & Hosinzadeh, S. (2020). The effectiveness of social competence is on the attitude toward high - risk behavior of boys from boarding - being centers in the cities of Mashhad and Sabzwar. *Rehabilitation*, 21 (1), 54-3. (Persian) [Link]
- Amini, A., & Ghasemi Pirbaloti, M. (2017). The effectiveness of accountability in the way of medical reality on high - risk behaviors, emotional outburst, and identity crisis. *Daneshe Ejtemaiee*, 17, 1, 14. (Persian) [Link]
- Asiyabani, F., & Asiyabani, M. (2019). The effectiveness of social psychological empowerment program focuses on reducing high - risk behaviors and increasing self - esteem among teenagers at risk. *Afaq: human sciences*, 30, 23- 34. (Persian) [Link]
- Bernardo, A. B., Yeung, S. S. (2018). External locus-of-hope, well-being, and coping of students: A cross-cultural examination within Asia. *Psychology in the Schools*, 55(8), 908-923. [Link]
- Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Williams, C. (2015). Preventing daily substance use among high school students using a cognitive-behavioral competence enhancement approach. *World Journal of Preventive Medicine*, 3(3), 48-53. [Link]
- Coppo, A., Gattino, S., Faggiano, F., Gilardi, L., Capra, P., Tortone, C., and De Piccoli, N. (2020). Psychosocial empowerment-based interventions for smoking reduction: concepts, measures and outcomes. A systematic review. *Global Health Promotion*, 27(4), 88-96. [Link]
- Ericksson, L. (2022). Public choice theory. In *Handbook on Theories of Governance*. Edward Elgar Publishing. [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]
- 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]
- Ginevra, M. C., Sgaramella, T. M., Ferrari, L., Nota, L., Santilli, S., & Soresi, S. (2017). Visions about future: A new scale assessing optimism, pessimism, and hope in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 17(2), 187-210. [Link]
- Heilig, M., Augier, E., Pfarr, S., & Sommer, W. H. (2019). Developing neuroscience-based treatments for alcohol addiction: A matter of choice?. *Translational psychiatry*, 9(1), 1-11. [Link]
- Jalilvand, M., & Nikmanesh, Z. (2017). Examining the role of mental health and life expectancy in preventing high - risk behaviors of students, the second national congress of psychology and psychological - social damage, Chabahar. (Persian) [Link]
- Kim, J., & Hyun, M. S. (2016). The effects of a reality therapy program for the elderly with depressive disorder. *Journal of East-West Nursing Research*, 22(2), 96-103. [Link]
- Kim, N. R., & Jang, M. H. (2019). Effects of self-assertive training applying reality therapy techniques on self-esteem and internalized stigma in schizophrenia patients. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(1), 37-49. [Link]
- Law, F. M., and Guo, G. J. (2017). Choice and hope: a preliminary study of the effectiveness of choice-based reality therapy in strengthening hope in recovery for women convicted of drug offences in Taiwan. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 61(3), 310-333. [Link]
- Mahmodi, J., Gharedaghi, A., & Jafari, Z. (2019). The effectiveness of group training is based on the reality of therapeutic reality on the identity and hope of female students. First Congress of Scientific Psychology and Behavioral Sciences. (Persian) [Link]
- Maleki Tabar, M., & Riyahi, M. (2015). Review the effectiveness of group counseling on the basis of selection theory to reduce Internet addiction. *Tebe Entezami*, 5 (5), 331-340. (Persian) [Link]
- Monsefi, S., Ahadi, H., & Hatami, H. (2017). Examining the effectiveness of the supportive treatment group with the medical reality approach, the hope and accountability of divorced women victim to domestic violence. *Psychological Sciences*, 17 (69), 567-574. (Persian) [Link]

- Rahimi, H., & Nami, A. (2018). Examining the effectiveness of the selection theory on the hope of people infected with the disorder of drug use, the second international congress on innovation and research in human and islamic sciences, Tehran. (Persian) [\[Link\]](#)
- Ramezankhani, A., Vedadhir, A., Alhani, F., & Mohammadkhan, F. (2021). Family Factors Affecting Adolescents Violence: A Qualitative Content Analysis. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 10(2). [\[Link\]](#)
- Sadat Mahleh, M., & Bafande Gharamaleki, H. (2011). The Relationship of Life expectancy and in the female students and the son of University, the first National Conference of Education and Psychology. (Persian) [\[Link\]](#)
- Sabmanesh Jafari, S., Farokhzadian, A., Mahmodzadeh, B., & Kalhori Taghosani, F. (2017). Examination of the effectiveness of the therapeutic method based on the choice of selection theory on the hope and coping strategies of people infected with the disorder of drug use , the fifth international conference of psychology, education and lifestyle. (Persian). [\[Link\]](#)
- Solimani, A., & Babaie, K. (2015). The effectiveness of a group - based medical reality training theory based on the choice theory of anxiety and the hope of people dependent on materials while leaving . *Addiction Research*, 10 (37), 137-150. (Persian) [\[Link\]](#)
- Shin, S. J., & Kim, K. S. (2018). The Effects of Reality Therapy Program using Play on Resilience of Elementary School Students. 26(1), 387-411. [\[Link\]](#)
- Siegel, L. & Welsg, B. (2014). Juvenile delinquency: Theory, practice, and law: Cen gage Learning. [\[Link\]](#)
- Stevens, E., Guerrero, M., Green, A., & Jason, L. A. (2018). Relationship of hope, sense of community, and quality of life. *Journal of community psychology*, 46(5), 567-574. [\[Link\]](#)
- Tareman, F., & Mehryar, A. H. (2008). Effectiveness of life skills training program to prevent drug use in middle school students. *J Adv Med Biomed Res*, 16(65), 77-88. [\[Link\]](#)
- Yadolahi Saber, F., Ebrahimi, M., Zamani, N., & Sahebi, A. (2019). Determining the effectiveness of teaching the theory of choice on the responsibility and hope of female students. *Social Cognition*, 18 (15), 165-174. (Persian)
- Wubbolding, R. E., & Brickell, J. (2017). *Counselling with reality therapy*. Routledge. [\[Link\]](#)
- Zabihi Poursaadati, M., Maarefvand, M., Bolhari, J., Hosseinzadeh, S., Songhori, N., Derakhshan, L., & Khubchandani, J. (2021). Caregivers' experiences and perspectives of factors associated with relapse in Iranian people living with schizophrenia: A qualitative study. *International Journal of Social Psychiatry*, 00207640211068977. [\[Link\]](#)
- Zadehmohammadi, A., Ahmadabadi, Z., & Haydari, M. (2010). Reviewing and reviewing the characteristics of the risk scale of the Iranian teenagers. *Journal of Clinical Psychology and Psychology of Iran*, 17 (3), 24- 33. (Persian) [\[Link\]](#)