

Systematic Review of Effective Areas of Educational-Therapeutic Interventions Based on Choice Theory on Individual Behavior Management

Moslem Amiri*

Javad Mesrabadi**

Abolfazl Farid***

Siavash Sheikhalizadeh****

Introduction

Behavioral problems can be investigated in different areas of communication, and each of the behavioral challenges in this field shows that it is necessary for psychological programs and interventions to pay attention to the optimal management of individual behavior in order to prevent and reduce existing harms. Meanwhile, choice theory is one of the practical theories for behavior management in various fields. In this theory that William Glasser based it on behavior, the general goal is to gain a correct and practical understanding of human behavior and improve the quality of life through teaching the concepts, structures and principles of this theory and its application. It introduces its various aspects in the field of individual health and well-being, family and administrative-organizational issues, as well as responsibility in performing behavior, improving interpersonal relationships and achieving a happy and satisfying life. In choice theory, behavior management means controlling, managing and issuing behavior from within the person and accepting the responsibility of doing it by the person. In general, this theory explains

* Phd Student of Educational Psychology, Shahid Madani University of Azarbaijan, Tabriz, Iran.

** Professor of Educational Psychology, Shahid Madani University of Azarbaijan, Tabriz, Iran. *Corresponding Author:* mesrabadi@azaruniv.ac.ir

*** Associate Professor of Educational Psychology, Shahid Madani University of Azarbaijan, Tabriz, Iran.

**** Assistant Professor of Educational Psychology, Shahid Madani University of Azarbaijan, Tabriz, Iran.

why and how people behave and believe that everything that comes out of us is a behavior, and all behaviors are motivated from within us and are aimed at a goal. Also, the purpose of every behavior is to satisfy one of our five basic needs: survival, love and belonging, power, freedom and fun. Glasser also believes that not only are we always behaving, but we are always trying to behave in ways that give us the greatest and most effective control over our lives. Therefore, the aim of this study was to identify the effective domains of educational-therapeutic interventions based on choice theory on the management of individual behavior in previous studies and based on a systematic review.

Method

Search for research records was done using numerous internal electronic databases, using the keywords: choice theory, William Glasser, reality therapy, group reality therapy, quality school or quality schools, glasser school or glasser schools, lead management, peaceful parenting, parenting based on choice theory, and psychology of internal control. After extraction, the content of the articles was qualitatively evaluated with the PRISMA checklist, and the content analysis method was used to review the data. After searching and evaluating the studies, the final analysis was performed on 53 studies with 62 variables.

Results

Results showed that effective domains of educational-therapeutic interventions based on choice theory fall into 5 categories: emotional-mood disorders, destructive behavioral disorders, procrastination, interpersonal relationships and individual and social skills. Most of the primary research conducted in this research in the field of behavior management from the perspective of selection theory, respectively, include the field of personal and social skills with 16 studies, the field of interpersonal relations with 15 studies, the field of emotional-mood disorders with 15 studies, and the field of destructive behavioral disorders. With 10 researches, and the field of meditation with 6 researches.

Discussion

In the general explanation of the findings, it can be said that the selection theory is regulated in such a way that it is useful and usable for therapists, counselors, teachers, trainers and other people involved in education and guidance of people. Based on the teachings of this theory, people realize that acting on new, effective and responsible choices enables

them to discover and experience a life full of healthy and harmless creativity. Also, one of the basic hypotheses of the selection theory is that people always try to achieve what is called a successful identity by exerting better control over their lives; That is, they see themselves as those who have the ability to communicate love and affection, they feel that they are important to others, they experience a sense of value, they have a sense of responsibility, and they believe that satisfying their needs is their responsibility, not the duty of others. The results of this study can be used as a summary to clarify as much as possible the effective domains of choice theory on the management of individual behavior and a comprehensive map for conducting studies more coherently and with better quality for researchers to provide future research. In fact, the findings of the present study can be a summary of the studies done, and these classes were considered as the result of a re-analysis of the data with a different perspective. Therefore, the basics of choice theory can be used as educational and therapeutic interventions in the counseling centers of schools and universities, family and couple training workshops, organizational management and individual and clinical counseling in order to manage individual behavior and improve interpersonal relationships.

Keywords: Behavior management, Choice theory, Educational-therapeutic interventions, Systematic review.

Author Contributions: Moslem Amiri, designing the general framework, editing the content and analyzing the content, sending and editing the article; Javad Masrabadi, cooperation in the design of the general framework, selection of approaches and final review; Abolfazl Farid the first consultant professor in the treatise; Siavash Sheikh Alizadeh the second consultant in the dissertation; All authors discussed the results, reviewed and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgments: The authors of the article thank and appreciate Dr. Seyed Ali Ghasemi, a member of the academic staff of the William Glasser Institute and the head of the Positive Psychology Commission of the Educational Psychology Association of Iran, as well as the expert professors of qualitative research who provided the necessary cooperation in conducting this research as best as possible

Conflicts of Interest: The authors acknowledge that there is no conflict of interest in this article. This article is extracted from the doctoral thesis of Mr. Muslim Amiri, under the guidance of Dr. Javad Masrabadi and the advice of Dr. Farid and Dr. Sheikh Alizadeh

Funding: This article did not receive financial support



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مرور نظام‌مند حوزه‌های اثربخش مداخلات آموزشی-درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مدیریت رفتار فردی

مسلم امیری*

جواد مصرآبادی**

ابوالفضل فرید***

سیاوش شیخ‌علیزاده****

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی حوزه‌های اثربخش مداخلات آموزشی-درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مدیریت رفتار فردی در مطالعات گذشته و بر اساس مرور نظام‌مند انجام شد. جستجوی سوابق پژوهشی با استفاده از پایگاه‌های الکترونیکی متعدد داخلی، با استفاده از کلیدواژه‌های: تئوری انتخاب، ویلیام گلرسر یا ویلیام گلاسرو، واقعیت درمانی، واقعیت درمانی گروهی، مدرسه‌کیفی یا مدارس کیفی، مدرسه گلرسر یا مدارس گلرسر، مدیریت راهبرانه، فرزندپروری مسالمت‌آمیز، فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب، تربیت فرزند بر اساس تئوری انتخاب و روانشناسی کنترل درونی انجام شد. محتوای مقالات بعد از استخراج، با چک‌لیست prisma مورد ارزیابی کیفی قرار گرفته و جهت بررسی داده‌ها از روش تحلیل محتوا استفاده شد. پس از جستجو و ارزیابی مطالعات، تحلیل نهایی بر روی ۵۳ پژوهش با ۶۲ متغیر مورد بررسی انجام گرفت. بیشترین پژوهش‌ها به ترتیب شامل حوزه‌های مهارت‌های فردی و اجتماعی با ۱۶ پژوهش، روابط بین فردی با ۱۵ پژوهش، اختلالات هیجانی-خلقی با ۱۵ پژوهش، اختلالات مخرب رفتاری با ۱۰ پژوهش، و حوزه تعلل‌ورزی با ۶ پژوهش بودند. یافته‌ها نشان داد که حوزه‌های اثربخش مداخلات آموزشی-درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب در ۵ طبقه اختلالات هیجانی-خلقی، اختلالات مخرب رفتاری، تعلل‌ورزی، روابط بین فردی و مهارت‌های فردی و اجتماعی جای می‌گیرند.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

** استاد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

mesrabadi@azaruniv.ac.ir

*** دانشیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

**** استادیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

نتایج این مطالعه می‌تواند به عنوان یک جمع‌بندی به روشن شدن هر چه بیشتر حوزه‌های اثربخش تئوری انتخاب بر مدیریت رفتار فردی کمک کرده و یک نقشه جامع برای انجام مطالعات به صورت منسجم‌تر و با کیفیت‌تر برای پژوهشگران در تحقیقات آتی فراهم آورد. در حقیقت یافته‌های مطالعه حاضر می‌تواند یک جمع‌بندی از مطالعات انجام شده باشد و این طبقات را حاصل تحلیل مجدد داده‌ها با نگاهی دیگر تلقی کرد.

کلید واژگان: تئوری انتخاب، مداخلات آموزشی-درمانی، مدیریت رفتار، مرور نظام‌مند.

مقدمه

جامعه سالم را انسان‌های سالم می‌سازند و یکی از ویژگی‌های انسان سالم هم رفتار مناسب و مسئولانه است. از آنجایی که انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است، بیشترین رفتار ما به عنوان یک انسان سالم، در روابط بین فردی و با دیگران جلوه‌گر می‌شود. بنابراین برای رسیدن به تفاهم، همزیستی مسالمت‌آمیز و آرامش خود و اطرافیانمان، مدیریت رفتار بیش از پیش ضرورت می‌نماید.

الگوی رفتار فردی متأثر از عوامل متنوع ژنتیکی و محیطی است. بنابراین، رفتار فردی را می‌توان ترکیبی از پاسخ به محرک‌های بیرونی و داخلی تعریف کرد؛ روشی که فرد در موقعیت‌های مختلف نشان داده و احساسی متفاوت از قبیل عصبانیت، خوشبختی، عشق و... را بیان می‌کند (Robbins, 2019).

در دنیای امروز، جوامعی دچار هرج و مرج نیستند که شهروندانی مسئولیت‌پذیر و آموزش دیده دارند. هدف تعلیم و تربیت نیز پرورش افرادی است که قادر باشند بر مسائل و مشکلات خود در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به آسانی غلبه نمایند و به آرامش دست یابند. بنابراین به منظور ایجاد و نگهداری آرامش در زندگی، به مدیریت رفتار نیاز داریم. کسب مهارت‌های مدیریت رفتار می‌تواند به افراد کمک کند که در مشکلات پیش بینی نشده به صورت کارآمدتری رفتار کنند (Davaii & Kashani Vahid, 2019).

مشکلات رفتاری در حیطه‌های مختلف ارتباطی و در حوزه‌های گوناگون قابل بررسی است؛ خانواده، زوجین، مدرسه، بالینی و سایر حوزه‌هایی که فرد با دیگران در تعامل و ارتباط است. برای مثال در حیطه مدرسه، (Habibi et al. 2015) در پژوهشی به این نتایج رسیدند که میزان شیوع اختلالات رفتاری در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول ۲۲/۷۲ درصد و در دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم، ۱۷/۱ درصد است. میزان شیوع در پسران بیشتر از دختران و در مناطق شهری بیشتر

از مناطق روستایی است. اختلال پرخاشگری نیز شایع‌ترین میزان شیوع را در هر دو گروه از دانش‌آموزان دارد. همچنین مرکز ملی آمارهای آموزشی ایالات متحده آمریکا در گزارش سال ۲۰۰۴ خود می‌نویسد که بدرفتاری در مدارس (شامل بددهنی، دزدی کردن، آزار و اذیت کلامی معلمان، قانون شکنی در مدرسه و بی‌نظمی عمومی در کلاس درس و غیره) بیشتر از حوادث خشونت‌آمیز مربوط به سلاح، مواد مخدر یا فعالیت‌های افراطی و بزهکارانه است.

در حیطه خانواده، (Johnson et al. 2015) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که با افزایش روزافزون میزان تعارض بین والدین و نوجوانان، میزان هیجان‌های منفی و مشکلات رفتاری نیز در نوجوانان بیشتر شده است. همچنین دور شدن از محبت والدین، برآورده نشدن نیازهای مختلف دوره رشد مانند نیاز به تعلق، تحسین و محبت، منجر به گزارش شیوع بالاتر بحران‌ها و آسیب‌های روانی، اختلالات رفتاری، پرخاشگری، اضطراب و افسردگی، تمایل به مصرف مواد مخدر و ناهنجاری‌های اجتماعی در بین نوجوانان شده است (Eslami et al., 2013).

در حیطه زوجین نیز (Finkel 2013) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که کیفیت زندگی زناشویی طی زمان به تدریج در حال کم شدن است. علت آن هم، رفتارهای نامطلوب و تعارض‌های زناشویی در حال ازدیاد است. بر اساس داده‌های مرکز ملی آمار ایران در سال ۹۸ نیز، نسبت طلاق به ازدواج ۳۳ درصد بوده و مقایسه آمارهای ثبت شده نشان از روندی صعودی (به ویژه در سه دهه اخیر) دارد به طوری که این میزان در سال ۸۸، به میزان ۱۴ درصد، در سال ۷۸، به میزان ۸ درصد، در سال ۶۸ به میزان ۷ درصد و در سال ۵۸ به میزان ۶ درصد بوده است.

در حیطه بالینی نیز (Nourbala et al. 2020) در پژوهشی طولی و ۷ ساله در مورد بار بیماری اختلالات روانی در کشورهای منطقه خاورمیانه به این نتیجه رسیدند که از میان اختلالات روانی، اختلال افسردگی با ۳۵ درصد و اختلال اضطرابی با ۲۵ درصد بیشترین میزان بار بیماری اختلالات روانی را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین کشورهای ایران، بحرین و قطر بیشترین میزان بار بیماری را با گروه سنی ۱۵ تا ۴۹ سال در بین کشورهای خاورمیانه به خود اختصاص داده‌اند.

هر کدام از چالش‌های رفتاری در حیطه‌های مختلف ارتباطی نشان می‌دهد که لازم است تا برنامه‌ها و مداخلات روانشناختی بر مدیریت مطلوب رفتار فردی به منظور پیشگیری و کاهش آسیب‌های موجود، توجه داشته باشند. در این میان تئوری انتخاب یکی از تئوری‌های کاربردی

برای مدیریت رفتار در حوزه‌های گوناگون است. در این نظریه که William Glasser آن را بر مبنای رفتار پایه‌ریزی کرده، هدف کلی تئوری انتخاب را به دست دادن فهمی درست و عملی از رفتار انسان و بهبود کیفیت زندگی از طریق آموزش مفاهیم، سازه‌ها و اصول این تئوری و کاربردهای گوناگون آن در عرصه سلامت و بهزیستی فردی، خانواده و مسایل اداری-سازمانی، همچنین مسئولیت‌پذیری در انجام رفتار، بهبود روابط بین فردی و رسیدن به یک زندگی شاد و رضایت‌بخش معرفی می‌کند (Glasser, 2007).

در تئوری انتخاب، مدیریت رفتار به معنی کنترل، مدیریت و صدور رفتار از درون فرد، و پذیرش مسئولیت انجام آن توسط فرد است. به طور کلی این تئوری توضیح می‌دهد که افراد چرا و چگونه رفتار می‌کنند و معتقد است هر آنچه از ما سر می‌زند، یک رفتار است و همه رفتارها از درون ما برانگیخته شده و معطوف به هدفی‌اند. همچنین هدف هر رفتار، ارضای یکی از پنج نیاز اساسی ماست: بقا و زنده ماندن، عشق و احساس تعلق، قدرت، آزادی و تفریح. Glasser همچنین معتقد است ما نه تنها همیشه در حال رفتار کردن هستیم، بلکه همیشه سعی می‌کنیم به گونه‌ای رفتار کنیم که بیشترین و مؤثرترین کنترل را بر زندگی خود داشته باشیم. کنترل مؤثر در تئوری انتخاب به این معناست که بتوانیم به گونه‌ای رفتار کنیم که تصاویر موجود در دنیای مطلوب خود را به طور قابل قبولی برآورده سازیم (Wubbolding, 2019).

کاربردهای عملی این تئوری را می‌توان به غیر از قلمروی سلامت روانی، به طور کلی در چهار قلمرو طبقه‌بندی کرد: خانواده و روابط والدین-فرزند؛ مدرسه و روابط معلم-شاگرد؛ ازدواج و روابط زن-شوهر؛ محیط کار و روابط کارفرما-کارمند (Glasser, 2007). روان‌شناسی تئوری انتخاب برای تمام رفتارهای انسانی قابل توجیه بوده و از راهبردهای مؤثر و شناخته شده‌ای بهره می‌برد: در مشاوره، تحت عنوان «واقعیت درمانی»، در مدارس تحت عنوان «مدارس کیفی»، در مدیریت تحت عنوان «مدیریت راهبرانه» و در فرزندپروری تحت عنوان «فرزندپروری مسالمت‌آمیز» (Buck, 2017).

واقعیت‌درمانی، یک درمان وجودی کوتاه‌مدت بوده و امروزه مرکز توجه بسیاری از پژوهش‌گران است (Soleimani, Ghaffari & Baezzat). تفاوت آن با دیگر روش‌های مشاوره و روان‌درمانی نیز در این است که به جای برچسب بیمار روانی یا مبتلا به اختلال، رفتار مسئولانه یا مسئولیت‌گريزانه برای فرد قائل می‌شود. همچنین تأکید روی رفتاری است که در

زمان حال و اکنون روی دهد و به تاریخچه روانی فرد در گذشته کاری ندارد. در مجموع مسئولیت‌پذیری را مفهوم محوری و اساسی واقعیت درمانی تلقی می‌کنند؛ یعنی توانایی ارضای نیازهای خود بدون محروم کردن دیگران در ارضای نیازهای خودشان. رفتار مؤثر و واقعیت‌گرایانه زمانی رخ می‌دهد که فرد همزمان پیامدهای آنی (کوتاه مدت) و بلندمدت اقدامات و عمل خود را مد نظر قرار داده و با هم مقایسه کند. در این روش افراد خواسته‌های مرتبط با نیازهای اساسیشان را که به ساختارهای ژنتیکی معروفند، شناسایی کرده، رفتارهایشان را ارزیابی کرده و با استفاده از مدل‌هایی مثل WDEP (Wants, Doing, Evaluation & Planning)، طرح‌های عینی برای ارضای نیازهایشان می‌ریزند. کاربرد تئوری انتخاب در فرهنگ‌های مختلف نشان‌دهنده این واقعیت است که این تئوری جهانی بوده و وابسته به فرهنگ خاصی نیست. جدیدترین تلاش Glasser برای افزودن کیفیت به روابط انسانی، "پروژه اجتماع مبتنی بر تئوری انتخاب" است. اگر کل افراد حاضر در یک اجتماع، متعهد به آموختن ایده‌های تئوری انتخاب شوند و آن‌ها را در روابطشان به کار ببرند، در آن هنگام مدارس بهبود پیدا می‌کنند، از میزان جرم و جنایت کاسته می‌شود و رفاه عمومی مردم ارتقا می‌یابد (Wubbolding, 2019).

نکته شایان توجه که تفاوت آشکار رویکرد Glasser با دیگر رویکردهاست، این است که: «در تئوری انتخاب به جای استفاده از صفات و اسامی برای شکوه و شکایت (آن گونه که اکثر ما بیان می‌کنیم) از افعال استفاده می‌کنیم. این تغییر و جایگزینی بسیار مهم است چون نه تنها به ما می‌آموزد آنچه از آن شکایت می‌کنیم را خودمان انتخاب می‌کنیم، بلکه می‌توانیم یاد بگیریم به انتخاب‌های بهتری دست بزنیم و بر مشکلات و شکایات فائق آییم. برای مثال به جای افسرده شدن، از فعل افسردگی کردن استفاده می‌کنیم. ما معمولاً واژه رفتار را در معنای بسیار محدود به کار می‌بریم. در فرهنگ لغت، رفتار روش اداره کردن خود تعریف شده است. تأکید ما هم روی روش است. در واقع چهار مؤلفه جدایی‌ناپذیر با هم روشی را می‌سازند که ما خود را اداره می‌کنیم. این چهار مؤلفه عبارتند از عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی، که دو تای اولی را به طور مستقیم و دو تای دیگر را به طور غیرمستقیم انتخاب می‌کنیم. از آنجا که این چهار مؤلفه به طور همزمان عمل می‌کنند، تئوری انتخاب واژه یک کلمه‌ای رفتار را به واژه دو کلمه‌ای رفتار کلی بسط می‌دهد» (cited in Glasser, 2007, p 140).

بنا بر آنچه ذکر شد و با مرور پیشینه پژوهش‌ها مشخص می‌شود که مدیریت رفتار با بهره‌گیری از مبانی تئوری انتخاب، در مسئولیت‌پذیری افراد و مدیریت رفتاری در محیط‌های مختلف اثربخش بوده و در سال‌های اخیر پژوهش‌های زیادی در زمینه اثربخشی آموزشهای این تئوری بر حوزه‌های گوناگون رفتار (خانواده، مدرسه، بالینی، شغلی، دانشگاه و زوج) انجام گرفته است. از این رو، پژوهش حاضر باهدف پاسخگویی به این سؤال انجام گرفت که حوزه‌های اثربخش مداخلات آموزشی-درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مدیریت رفتار فردی در مطالعات داخلی ۲۰ سال گذشته، بر اساس مرور نظام‌مند کدامند؟

به نظر می‌رسد به دلیل اینکه ظاهراً تاکنون مطالعه‌ای در این حوزه به این گستردگی و با این روش در داخل و خارج انجام نگرفته است، نتایج این مرور نظام‌مند می‌تواند به عنوان یک جمع‌بندی، به روشن شدن هر چه بیشتر حوزه‌های اثربخش تئوری انتخاب بر مدیریت رفتار فردی کمک کرده، یک نقشه مفهومی برای انجام مطالعات به صورت منسجم‌تر و با کیفیت‌تر برای پژوهش‌گران در تحقیقات آتی فراهم کرده و راهنمایی برای طراحی مطالعات دیگر با استفاده از این تئوری در دیگر حوزه‌های مورد نیاز باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مرور کیفی-توصیفی و با توجه به روش اجرا جزء مطالعات مرور نظام‌مند است که با توجه به دستورالعمل PRISMA (Performed Reporting Items for Systematic reviews and Meta-analyses) که یکی از معیارهای بین‌المللی معتبر برای گزارش‌دهی نتایج مطالعات مروری می‌باشد، در سال ۱۳۹۹ انجام شد. مرور نظام‌مند نوعی مطالعه و تحلیل ثانویه مطالعات پیشین بوده و عبارت است از مروری جامع بر متونی که یک سؤال روشن پژوهشی را مورد توجه قرار می‌دهند. در این نوع مرور، یک روش نظام‌دار و شفاف برای شناسایی، انتخاب و ارزشیابی نقادانه همه مطالعات مرتبط و همچنین جمع‌آوری و تحلیل داده‌های حاصل از مطالعات موجود مورد استفاده قرار می‌گیرد (Shannon, 2002).

ملاک‌های ورود و خروج مطالعات

ملاک‌های ورود: تحقیقات انجام شده بین سال‌های ۱۳۷۹ تا ۱۳۹۹؛ مقالات و پژوهش‌هایی که با روش آزمایشی یا نیمه‌آزمایشی به بررسی اثربخشی مداخلات آموزشی-درمانی مبتنی بر

تئوری انتخاب بر حوزه‌های مدیریت رفتار پرداخته‌اند؛ متغیرهای وابسته پژوهش‌ها باید در حیطه رفتار کلی مدنظر تئوری انتخاب باشند؛ به صورت پایان‌نامه ثبت شده یا مقاله با متن کامل از طریق آنلاین چاپ شده یا در آرشیو کتابخانه‌ها قابل دسترس باشند و در سطح کارشناسی‌ارشد و یا دکتری انجام شده باشند و در نهایت اینکه پژوهش‌ها در ایران و به زبان فارسی منتشر شده باشند.

ملاک‌های خروج: پژوهش‌هایی که با روش همبستگی ارائه شده باشند؛ مقالاتی که برگرفته از پایان‌نامه‌ها باشند و اطلاعات آنها تکراری باشد؛ پژوهش‌هایی که متغیر وابسته آنها در حیطه رفتار کلی مدنظر تئوری انتخاب نباشند؛ پژوهش‌هایی که به صورت تلفیقی از اثربخشی تئوری انتخاب با سایر تئوری‌های دیگر باشد و اثربخشی تئوری انتخاب را به صورت جداگانه ارائه نداده باشند و پژوهش‌هایی که با توجه به چک لیست PRISMA، از کفایت لازم برخوردار نباشند یا دارای ضعف‌های روش‌شناختی جدی باشند.

راهبردهای جستجو

تعیین کلیدواژه‌ها: در این مطالعه به منظور انتخاب پژوهش‌های اولیه، ابتدا کلیدواژه‌های معتبر بر اساس مرور پیشینه پژوهشی به منظور استفاده در جستجوهای اولیه تعیین شدند. در این تحقیق کلیدواژه‌ها عبارت بودند از: تئوری انتخاب، ویلیام گلسر، ویلیام گلاسر، واقعیت درمانی، واقعیت درمانی گروهی، مدرسه کیفی، مدارس کیفی، مدرسه گلسری، مدارس گلسری، مدیریت راهبرانه، فرزندپروری مسالمت‌آمیز، فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب، تربیت فرزند بر اساس تئوری انتخاب، روان‌شناسی کنترل درونی.

جامعه و نمونه پژوهش: با توجه به گستردگی جامعه پژوهش که شامل کلیه مطالعات انجام شده در ایران در حوزه مورد پژوهش بوده و محدودیت‌های پژوهشی که برای محقق وجود دارد، ضروری است که یک چارچوب نمونه‌گیری برای انتخاب مطالعات مورد نظر انتخاب شود. بر این اساس جهت تعیین نمونه پژوهش حاضر، چارچوب نمونه‌گیری زیر تعریف شد: پژوهش‌هایی که در بانک‌های رایانه‌ای در دسترس بوده که شامل پایان‌نامه‌های ارشد و دکتری، مقالات علمی پژوهشی و مقالات کنفرانس‌های علمی به زبان فارسی در داخل کشور از پایگاه‌های اطلاعاتی: اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، پورتال جامع علوم انسانی،

پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران؛ پایگاه مجلات تخصصی نور؛ بانک اطلاعات نشریات کشور و سیویلیکا هستند. نتایج این جستجوها از میان ۴۱۶ پژوهش به دست آمده، براساس ملاک‌های ورود و خروج در نهایت منجر به شناسایی ۵۳ پژوهش (۶۲ متغیر) شد. مراحل انجام این جستجوها و انتخاب مطالعات در شکل شماره ۱ نشان داده شده است.

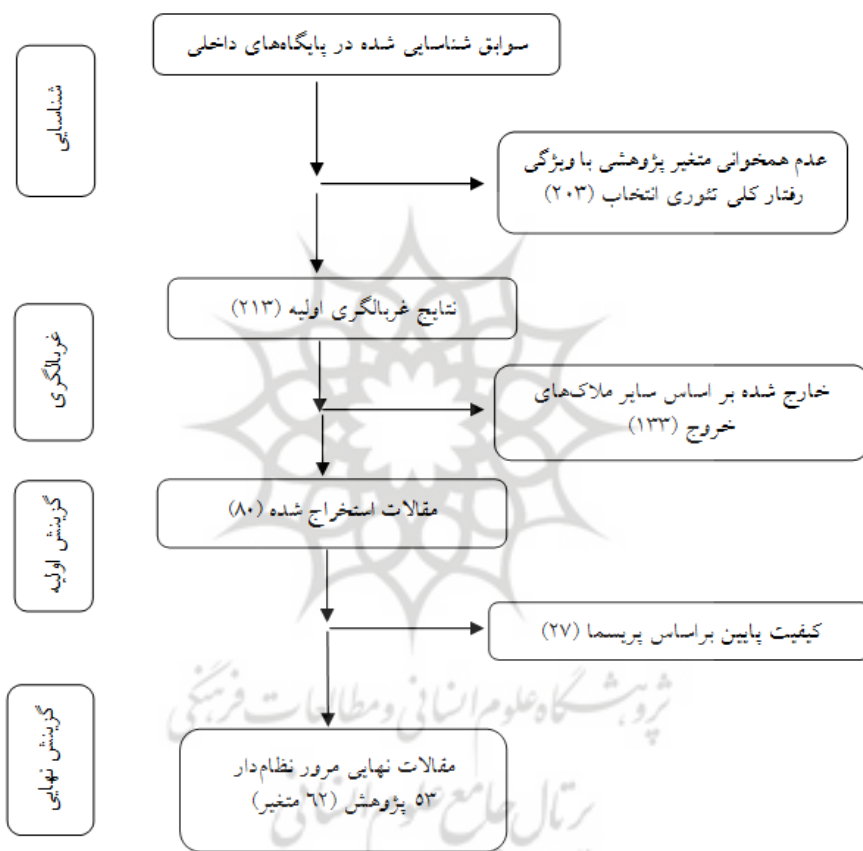


Figure 1.
Flowchart of the stages of entering studies into a systematic review

ارزیابی کیفی و تحلیل داده‌ها

محتوای تمامی مقالات، بعد از استخراج از پایگاه‌های موردنظر، با چک‌لیست PRISMA (Liberati et al., 2009) مورد ارزیابی کیفی قرار گرفتند. این چک‌لیست یک راهنمای

طراحی شده است که گزارش مرورهای ساختارمند و فراتحلیل را توسعه و بهبود بخشیده و شامل ۲۷ آیتم است (Asar et al., 2016) و در اصل برای بررسی کیفیت مقالات مرور نظام‌مند و فراتحلیل ساخته شده است که در این مطالعه برای بررسی کیفیت پژوهش‌های اولیه برای ورود به مرور نظام‌مند، از انطباق پژوهش‌ها با آیتم‌هایی از چک‌لیست از جمله: خلاصه ساختارمند در بخش چکیده، منطقی بودن و اهداف در بخش مقدمه، پروتکل و ثبت نام، فرایند جمع‌آوری داده‌ها و شاخص‌های خلاصه در بخش روش‌ها، ویژگی‌های مطالعه در بخش یافته‌ها، خلاصه‌ای از شواهد، محدودیت‌ها و بحث و نتیجه‌گیری در بخش بحث استفاده شد.

در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوای کیفی استفاده شد. وقتی پژوهشگر سعی در استنباط معنایی خاص از متن، از طریق طبقه‌بندی کلمات و پی بردن به شباهت‌ها، افتراق‌ها و روابط بین آن‌ها را دارد، از روش تحلیلی محتوای کیفی استفاده می‌کند (Momenirad et al., 2013). واحدهای تحلیل در این مطالعه شامل متغیرهای وابسته پژوهش‌های اولیه حاضر در تحلیل نهایی بودند که در قالب کلمه یا کلماتی، دربرگیرنده مفهوم رفتار کلی هستند. واحدهای زمینه هم عناوین پژوهش‌های اولیه وارد شده در تحلیل نهایی بودند. همچنین به منظور افزایش اعتبار، از شیوه بازنگری خارجی استفاده شد (Rezaei et al., 2015)؛ بدین صورت که تمام متغیرهای مورد بررسی در پژوهش‌های اولیه که کدگذاری شده بودند و همچنین طبقات اصلی استخراج شده در اختیار دو نفر از اساتید باتجربه در امر تحقیقات کیفی و پژوهشگر در زمینه تئوری انتخاب قرار داده شد و سپس نظر نهایی و مشترک در خصوص کدها و طبقات به دست آمد. اصلاحات خواسته شده اساتید در مورد طبقات استخراج شده شامل این موارد بودند که اعمال شد: در طبقه‌بندی نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، اختلالات اضطراب، افسردگی و استرس در طبقات جداگانه جای گرفته‌اند، اما بهتر است به منظور کاهش داده‌ها، هر سه اختلال را تحت عنوان اختلالات هیجانی-خلقی ادغام کرد چرا که اضطراب و استرس جزو هیجان‌ها بوده و افسردگی نیز خلق فرد را درگیر می‌کند. متغیر بهبود عملکرد جنسی چون در ارتباط و تعامل با همسر تعریف می‌شود، بنابراین باید در طبقه روابط بین فردی باشد. متغیرهای تنظیم هیجان، دشواری تنظیم هیجان، خودتنظیمی، خودتنظیمی هیجانی، کنترل خشم و کنترل عواطف در

یک مضمون اصلی به نام کنترل و خودتنظیمی قرار داده شوند. در نهایت مدل مفهومی طبقات استخراج شده در بخش یافته‌ها و در شکل ۲ آمده است.

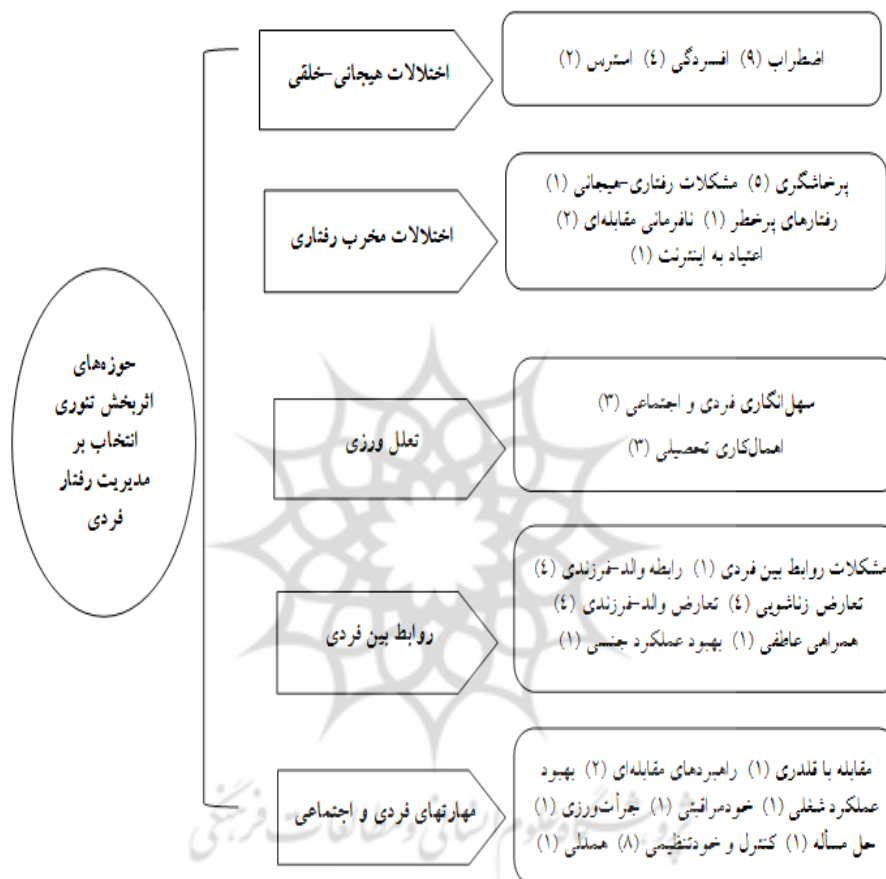


Figure 2.

Conceptual model of effective areas of interventions based on choice theory on individual behavior management

همان طور که از شکل شماره ۲ مشخص است، بیشترین تعداد پژوهش‌ها مربوط به حوزه مهارت‌های فردی و اجتماعی با ۱۶ پژوهش و کمترین تعداد مربوط به حوزه تعلل‌ورزی با ۶ پژوهش است. حوزه‌های اختلالات هیجانی-خلقی و روابط بین فردی هر کدام ۱۵ پژوهش و حوزه اختلالات مخرب رفتاری شامل ۱۰ پژوهش می‌باشد. از بین

متغیرهای مورد بررسی در پژوهش‌ها، بیشترین تعداد به ترتیب مربوط به متغیرهای اضطراب با ۹ پژوهش؛ کنترل و خودتنظیمی با ۸ پژوهش؛ پرخاشگری با ۵ پژوهش؛ افسردگی، رابطه والد-فرزند، تعارض والد-فرزند و تعارض زناشویی هر کدام با ۴ پژوهش؛ سهل‌انگاری فردی-اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی هر کدام با ۳ پژوهش؛ استرس، راهبردهای مقابله‌ای و نافرمانی مقابله‌ای هر کدام با ۲ پژوهش بودند و بقیه متغیرها هر کدام یک پژوهش را به خود اختصاص دادند.

یافته‌های پژوهش

در این مطالعه از ۴۱۶ پژوهش شناسایی شده، در مرحله اول غربالگری ۲۰۳ پژوهش که متغیرهای مورد بررسی آن‌ها با تعریف تئوری انتخاب از رفتار کلی همخوان نبودند، از مطالعه حذف و تعداد ۲۱۳ پژوهش وارد مرحله دوم غربالگری شدند. در مرحله دوم غربالگری تعداد ۱۳۳ پژوهش که مشمول سایر معیارهای خروج بودند (مقالات با اطلاعات تکراری و مستخرج از پایان‌نامه‌ها، پژوهش‌هایی که نتایج گزارش شده آن‌ها به صورت تلفیقی از اثربخشی تئوری انتخاب با سایر تئوری‌های دیگر بودند، پژوهش‌هایی که با روش همبستگی انجام شده بودند) از مطالعه حذف شده و تعداد ۸۰ پژوهش استخراج شدند که در مرحله آخر تعداد ۲۷ پژوهش به علت عدم احراز حداقل معیارهای کیفی بر اساس چک لیست PRISMA از مطالعه خارج و در نهایت ۵۳ پژوهش که ۶۲ متغیر را مورد بررسی قرار داده بودند، وارد مطالعه مرور نظام‌مند شدند (شکل ۱). پس از تحلیل و ارزیابی مطالعات صورت گرفته، ۵ طبقه اصلی از حوزه‌های اثربخش مداخلات آموزشی-درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مدیریت رفتار فردی شناسایی شدند (شکل ۲) که شامل این موارد هستند: (۱) حوزه اختلالات هیجانی-خلقی با ۱۵ پژوهش، (۲) حوزه اختلالات مخرب رفتاری با ۱۰ پژوهش، (۳) حوزه تعلل‌ورزی با ۶ پژوهش، (۴) حوزه روابط بین فردی با ۱۵ پژوهش و (۵) حوزه مهارت‌های فردی-اجتماعی با ۱۶ پژوهش. خلاصه‌ای از مطالعات مرتبط با حوزه‌ها به تفکیک در جداول شماره ۱ تا ۵ گزارش شده است. بیشترین پژوهش‌ها مربوط به جامعه آماری دانش‌آموزان با ۲۵ پژوهش و بیشترین تعداد پژوهش‌های انجام شده، در شهر تهران و با ۱۵ پژوهش گزارش شده بود.

Table 1.
Studies related to the field of emotional-mood disorders

نویسندگان و سال انتشار	متغیر	جامعه آماری	نتایج اصلی
Shafi Abadi et al. (2002)	اضطراب	دانش‌آموزان دختر اول دبیرستان شهر یزد	میانگین اضطراب دانش‌آموزان در گروه گواه و آزمایشی در مرحله پیش‌آزمون تقریباً برابر است اما بین میانگین اضطراب دانش‌آموزان در دو گروه در مرحله پس‌آزمون اختلاف معنی‌داری وجود داشته و در گروه آزمایشی میانگین نمره اضطراب کاهش پیدا کرده است. بنابراین، در سطح اطمینان ۹۹ درصد، شیوه واقعیت‌درمانی گروهی اضطراب دانش‌آموزان را کاهش داده است.
Asamkhani-Akbari-Najad et al. (2013)	اضطراب	تمام زنان شرکت‌کننده در کلاس‌های روانشناسی خانه سلامت شهرداری ۵ تبریز	واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی، با اکتان فرد به این نگرش که رفتار غیرمستولانه افراد باعث بروز اضطراب می‌شود نه این که اضطراب باعث غیرمستول بودن فرد بشود، بر کاهش اضطراب زنان تأثیر معنی‌داری دارد و مجذور اتای به دست آمده نشان داد که ۴۵ صدم از تفاوت‌های گروه‌ها در نمره‌های اضطراب در پس‌آزمون، مربوط به تأثیر واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی است.
Elahinejad et al. (2017)	اضطراب	زنان مبتلا به سرطان پستان شهر امل	واقعیت‌درمانی با کمک به افراد در ارزیابی مناسب از مسائل و انتخاب‌های سازنده و کارآمد، موجب کاهش نمرات اضطراب حالت و صفت زنان مبتلا به سرطان پستان می‌شود و در پیگیری ۴ ماهه نیز اثر ماندگاری داشت. همچنین اثر واقعیت‌درمانی بر نوروپدیک برتری دارد.
Soleimani & Babaei (2015)	اضطراب	افراد وابسته به مواد ساکن در کمپ‌های ترک اعتیاد شهرستان مراغه	آموزش واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب، با دادن احساس کنترل بر زندگی و تمرکز بر مسئولیت و تعهد به رفتار مستولانه برای ارضای نیازها، به طور معنی‌داری باعث کاهش اضطراب افراد وابسته به مواد می‌شود. مجذور اتای به دست آمده نشان داد که ۳۶ صدم از تفاوت‌های گروه‌ها در نمره‌های اضطراب در پس‌آزمون، مربوط به تأثیر واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی است.
Pasha & Amini (2010)	اضطراب	همسران شهدای شهرستان اهواز	واقعیت‌درمانی با آموزش رفتار مستولانه، باعث کاهش اضطراب همسران شهدا به طور معنی‌داری شده است. ۳۶ صدم از تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون اضطراب مربوط به تأثیر واقعیت‌درمانی است.
Asadi & Vakili (2014)	اضطراب	بیماران مبتلا به ایدز مراجعه‌کننده به مرکز بیماری‌های رفتاری شبکه بهداشت شمیرانات-تهران	آموزش واقعیت‌درمانی با معرفی رفتار غیرمستولانه به عنوان دلیل بروز اضطراب و تأکید بر زمان حال و ارضای نیازها به صورت مؤثر و مستولانه، بر کاهش اضطراب بیماران مبتلا به ایدز تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد.
Khaleghi, Amiri & Taheri (2016)	اضطراب اجتماعی	دانش‌آموزان دختر پایه نهم سبزوار	پس از شرکت در جلسات واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی، نمره‌های اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمون نسبت به گروه شاهد کاهش معنی‌داری داشته است، بنابراین واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر کاهش شدت علائم اضطراب اجتماعی مؤثر است.

Table 1.

واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب با پذیرش رفتارهای اضطرابی به عنوان یک انتخاب درونی، واقع‌گرا بودن در فعال رفتار کارآمد و افزایش مسئولیت‌پذیری در قبال انتخاب رفتارها، موجب کاهش اضطراب اجتماعی و مولفه‌های آن (ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژی) در دانشجویان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شد.	دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد	Rajabzadeh et al. (2014) اضطراب اجتماعی
شیوه واقعیت درمانی در کاهش هراس اجتماعی دانش آموزان مؤثر است. چرا که با ایجاد و پذیرش مسئولیت و قبول واقعیات زندگی، توانایی در ارضای نیازهای اساسی و دستیابی به هویت توفیق، اضطراب و ناراحتی افراد کاهش می‌یابد.	دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر کازرون	Khaje Yousefi (2008) هراس اجتماعی
توانمندسازی روانی-اجتماعی مبتنی بر تئوری انتخاب توانست از طریق تشویق افراد به انتخاب‌های مؤثرتر و مسئولیت‌پذیری بیشتر، افسردگی زنان دارای همسران زندانی را کاهش دهد.	زنان دارای همسران زندانی مبتلا به افسردگی شهر مشهد	Mahdian Far (2012) افسردگی
واقعیت درمانی با کمک به افراد در ارزیابی مناسب از مسائل و انتخاب‌های سازنده و کارآمد، موجب کاهش نمرات افسردگی زنان مبتلا به سرطان پستان می‌شود و در پیگیری ۴ ماهه نیز اثر ماندگاری داشت. همچنین، اثر واقعیت درمانی بر نوروپدیک برتری دارد.	زنان مبتلا به سرطان پستان شهر امل	Elahinejad et al. (2017) افسردگی
مداخله واقعیت درمانی با کمک به بازسازی شناختی و مواجهه و پذیرش مسئولیت‌ها و واقعیت‌های زندگی، در کاهش افسردگی آزمودنی‌های گروه آزمایشی به طور معنی‌داری مؤثر بوده است.	زنان نابارور مراجعه‌کننده به کلینیک ناباروری نوین شهر مشهد	Touzandeh Jani & Sultanzadeh Mazerji (2013) افسردگی
نتایج نشان داد اگرچه واقعیت درمانی و دارو درمانی در کاهش افسردگی تأثیر داشتند، اما واقعیت درمانی به دلیل تأکید بر واقعیت و پذیرش رفتار مسئولانه در حل مسائل، مؤثرتر بوده است؛ به گونه‌ای که شاخص بهبودی برای متغیرهای افسردگی در گروه واقعیت درمانی میانگین کمتری از گروه دارو درمانی داشتند و واقعیت درمانی به نسبت دارو درمانی با سطح معنی‌داری ۰/۰۵، بر کاهش افسردگی افرادی که اقدام به خودکشی داشتند تأثیر بیشتری نشان داد که از لحاظ آماری معنی‌دار است.	بیماران دارای سابقه اقدام به خودکشی با تشخیص افسردگی اساسی بیمارستان امام سجاد تهران	Sedaghat et al. (2015) افسردگی اساسی
گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی به مادران، با آموزش شیوه‌های والدگری موفق در جهت کاهش استرس والدگری (هم ناشی از خصوصیات والدین و هم خصوصیات نوجوان) اثربخش و معنی‌دار است و این اثربخشی در دوره پیگیری نیز پایدار بوده است	دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر یاسوج	Abbasi Davlatabad (2014) استرس والدگری
اجرای مداخله واقعیت درمانی منجر به کاهش معنی‌دار استرس تحصیلی آزمودنی‌های گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه شد. که به دلیل مواردی همچون برقراری محیط دوستانه؛ کشف خواسته‌ها، نیازها و ادراک‌های دانش‌آموزان؛ ارزیابی منطقی و معقول رفتار دانش‌آموزان؛ برنامه‌ریزی برای عملکرد بهتر و بهبود استفاده از راهبردهای تحصیلی توسط آن‌ها و در نهایت، مدیریت زمان تحصیل در دانش‌آموزان بوده است	دانش آموزان دختر متوسطه دوم استعداد درخشان خرم آباد	Moradizadeh et al. (2018) استرس تحصیلی

Table 2.
Studies related to the field of destructive behavioral disorders

نویسندگان و سال انتشار	متغیر مورد بررسی	جامعه آماری	نتایج اصلی
Mastri Farahani (2011)	پرخاشگری	دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی شهر ساوه	آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه واقعیت‌درمانی بر کاهش پرخاشگری به طور کلی مؤثر و معنی‌دار است و در بخش مؤلفه‌های پرخاشگری نیز بر مؤلفه‌های خشم و عصبانیت و تهاجم و توهین اثر کاهشی معنی‌داری دارد اما بر لجاجت و کینه‌توزی تأثیر کاهشی معنی‌داری ندارد.
Mahdian Far (2012)	پرخاشگری	زنان دارای همسران زندانی مبتلا به افسردگی -مشهد	توانمندسازی روانی-اجتماعی مبتنی بر تئوری انتخاب توانست از طریق تشویق افراد به انتخاب‌های مؤثرتر و مسئولیت‌پذیری بیشتر، پرخاشگری زنان دارای همسران زندانی را کاهش دهد.
Kiamanesh et al. (2015)	پرخاشگری	دانشجویان دانشگاه آزاد-کرج	اثر متقابل عوامل بین‌گروهی (آزمایشی و گواه) و درون گروهی (آزمون) در متغیر نمره کل پرخاشگری معنی‌دار است و آموزش‌های واقعیت‌درمانی بدون توجه به سبک دلبستگی دانشجویان و با آموزش راه‌های بهتر و مؤثرتر برای ارضای نیازهای خود و حفظ روابط با دیگران به جای رفتارهای ناکارآمد و نامؤثر، میزان پرخاشگری و مؤلفه‌های آن (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) را کاهش داده است.
Chegini et al. (2018)	پرخاشگری	مادران دانش‌آموزان پسر ابتدایی-همدان	روش آموزش تئوری انتخاب به مادران بر میزان پرخاشگری کودکان آنان تأثیر معنی‌داری در سطح یک درصد دارد به طوری که میزان پرخاشگری کلامی، فیزیکی و رابطه‌ای در گروه آزمایشی به طور معنی‌داری تحت تأثیر آموزش تئوری انتخاب به مادران، کاهش یافته است. آموزش تئوری انتخاب به دلیل ماهیت انگیزشی، تغییر باورها، افکار و نگرش والدین، به کاهش پرخاشگری در فرزندان منجر شده است.
Pouravari et al. (2016)	پرخاشگری	دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم-تهران	آموزش گروهی نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی به طور معنی‌داری در کاهش و مهار پرخاشگری (مؤلفه‌های فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) نوجوانان با فرهنگ ایرانی مؤثر بوده است. در حقیقت در فرایند واقعیت‌درمانی به فرد کمک می‌شود تا نیازهای مغفول مانده خویش را شناسایی نماید و با فرایند خودارزیابی درصدد اصلاح و رفع آنها برآمده و برای ارضای نیازهایش به جای رفتارهای مخرب نظیر پرخاشگری، رفتارهای سازنده و مطلوب را جایگزین نماید.

Table 2

مشکلات رفتاری-هیجانی	مادران مراجعه‌کننده به فرهنگسرای کودک و آینده‌شهرداری مشهد	آموزش فرزندپروری بر اساس تئوری انتخاب به مادران به دلیل یادگیری شیوه‌های والدگری موفق و مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارهای فردی، کاهش معنی‌داری را در مشکلات رفتاری-هیجانی کودکان((اضطراب، افسردگی، اختلال جسمانی، اختلال اجتماعی، اختلال تفکر، نقص توجه، اختلال ضدا اجتماعی، پرخاشگری، اختلال درونی‌سازی و برونی‌سازی) نشان داد و در این زمینه مؤثرتر از برنامه فرزندپروری مثبت بود.	Gonabadi (2012)
رفتارهای پرخطر	دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم-شهرکرد	آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه واقعیت‌درمانی بر کاهش رفتارهای پرخطر دختران دبیرستانی تأثیر دارد. آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه واقعیت‌درمانی به نوجوانان یاد داد که در شکل دادن به هویت خود، افزایش خودتنظیمی و کاهش رفتارهای پرخطر از قابلیت انتخاب برخوردارند و می‌توانند تجارب مثبت و موفق را از طریق رفتار مسئولانه در زندگی و مواجهه با مشکلات به دست آورند.	Amini & Ghasemi Pirbaluti (2016)
نافرمانی مقابله‌ای	والدین تمام دانش‌آموزان ۷ تا ۱۲ سال شاغل به تحصیل تهران	یافته‌ها نشان داد آموزش فرزندپروری براساس تئوری انتخاب، به دلیل آموزش مؤثر ارضای نیاز به قدرت در نوجوانان، منجر به کاهش نشانه‌های بالینی اختلال نافرمانی مقابله‌ای (در تمام مؤلفه‌های ضدیت، بیش‌جنبشی، دقت و اختلال ترکیبی) شد اما این تأثیر بر مؤلفه‌های دقت و اختلال ترکیبی معنی‌دار نبود.	Esmailzadeh (2018)
نافرمانی مقابله‌ای	دانش‌آموزان پسر پایه پنجم و ششم دبستان-تهران	یافته‌ها نشان داد که روش واقعیت‌درمانی منجر به کاهش معنی‌دار نشانه‌های اختلال نافرمانی مقابله‌ای در دانش‌آموزان می‌شود و می‌توان از آن به عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر برای این گروه استفاده کرد. دانش‌آموزان در جریان واقعیت‌درمانی قادر می‌شوند تا شیوه‌های ناسازگارانه مقابله را با شیوه‌های سازگارانه‌تر جایگزین کرده و مهارت‌های مقابله‌ای مثبت را از طریق ارزیابی رفتار و کسب مسئولیت در قبال رفتار خود یاد بگیرند.	Choobdari et al. (2015)
اعتماد به اینترنت	دانش‌آموزان کارکنان ناجا و معتاد به اینترنت مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر ساوه	یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که بین گروه آزمایشی و گواه در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود داشته است؛ پس مداخلات مشاوره گروهی بر مبنای نظریه انتخاب بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مؤثر بوده است چرا که آموزه‌های تئوری انتخاب فرد را تشویق می‌کند که با تمرکز بر اینجا و اکنون، رفتارهای اثربخش‌تری که کنترل کافی بر آنها دارد را انتخاب کند.	Maleki Tabar & Riahi (2015)

Table 3.
Studies related to the field of procrastination

نویسندگان و سال انتشار	متغیر مورد بررسی	جامعه آماری	نتایج اصلی
Eslami et al. (2017)	رفتارهای سهل‌انگارانه	دانشجویان دختر کارشناسی دانشگاه علامه تهران	کاربرد فنون واقعیت درمانی از جمله آموزش مسئولیت پذیری در قبال انتخاب‌های شخصی بر میزان رفتارهای سهل‌انگارانه دانشجویان دختر مؤثر است. به طوریکه ۷۳ صدم از واریانس متغیر سهل‌انگاری توسط واقعیت درمانی تبیین می‌شود.
Alizadeh Fard & Tabrizi (2013)	سهل‌انگاری فردی و اجتماعی	تمام دانشجویان زن دوره کارشناسی شهر تهران	آموزش تئوری انتخاب در کوتاه مدت به طور مؤثری موجب کاهش سهل‌انگاری فردی و اجتماعی می‌شود اما این نتایج در دراز مدت برای سهل‌انگاری اجتماعی ماندگار نبوده و مؤثر نیست. از آنجایی‌که سهل‌انگاری با مؤلفه‌هایی از قبیل خودکارآمدی، انگیزه پیشرفت، اضطراب، امید، منبع کنترل و راهبردهای خودتنظیمی همبستگی بالایی دارد، آموزش‌های تئوری انتخاب نیز موجب تغییرات مناسبی در این مؤلفه‌ها می‌شود.
Safavi & Alizadeh (2019)	تعلل‌ورزی	معتادان NA شهر تهران	نتایج نشان داد که مشاوره گروهی مبتنی بر واقعیت درمانی بر کاهش تعلل‌ورزی معتادان NA شهر تهران اثر معنی‌داری دارد. ضریب اتا نشان داد که ۳۱ صدم از تغییرات در تعلل‌ورزی گروه آزمایشی را می‌توان به اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر واقعیت درمانی نسبت داد. در واقع مفهوم کلیدی در اثربخشی واقعیت درمانی نسبت به سایر شیوه‌های درمانی اعتیاد، در پذیرش واقعیت و مسئولیت نسبت به هر چیزی که اتفاق افتاده و تغییری که باید بیفتد، قرار دارد.
Mahdia Najafabadi (2014)	اهمال‌کاری تحصیلی	دانش‌آموزان پسر دوم دبیرستان شهر نجف آباد	واقعیت درمانی گروهی با ارتقای کنترل درونی و مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموزان، سبب کاهش اهمال‌کاری تحصیلی شده است و سه مؤلفه اهمال‌کاری عمدی، اهمال‌کاری ناشی از خستگی جسمی روانی و اهمال‌کاری ناشی از بی‌برنامگی کاهش یافت. بیشترین کاهش در مؤلفه اهمال‌کاری ناشی از بی‌برنامگی بوده است.
Mohsen Zadeh et al. (2014)	سهل‌انگاری تحصیلی	دانش‌آموزان پسر اول دبیرستان کرج	یافته‌ها نشان داد که نمرات سهل‌انگاری تحصیلی گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بیشتر از نمره‌های گروه گواه کاهش یافته است. بنابراین، واقعیت درمانی را می‌توان به عنوان یک گزینه جدی مداخله‌ای برای کاهش سهل‌انگاری تحصیلی به کار بست. واقعیت درمانی ویژگی‌های خاصی دارد که آن را برای کار با نوجوانان و به طور خاص، موضوع سهل‌انگاری تحصیلی مناسب جلوه می‌دهد؛ آن فنون مناسبی برای ایجاد تغییر در بعد شناختی، احساسی و عملی ارائه می‌دهد.
Nikbakht et al. (2012)	اهمال‌کاری تحصیلی	دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر مشهد	مداخله با واقعیت درمانی به شیوه گروهی به طور معنی‌داری موجب کاهش اهمال‌کاری تحصیلی گردید. واقعیت درمانی دانش‌آموزان را به این باور می‌رساند که آنها تحت هر شرایطی در نهایت خودشان مسئول پراورده کردن نیازهایشان هستند. در نتیجه آن‌ها اهمیت مسائل مختلف پیرامون خود از جمله مسائل آموزشی را در ارضای نیازهایشان درک کرده، از اهمال‌کاری پرهیز کرده و انگیزش لازم را کسب می‌کنند.

Table 4.
 Studies related to the field of interpersonal relationships

نویسندگان و سال انتشار	متغیر	جامعه آماری	نتایج اصلی
Khaleghi, Amiri & Taheri (2016)	مشکلات روابط بین‌فردی	دانش‌آموزان دختر پایه نهم سبزوار	پس از شرکت در جلسات واقعیت درمانی به شیوه گروهی، نمره‌های مشکلات روابط بین‌فردی دانش‌آموزان گروه آزمون نسبت به گروه شاهد کاهش معنی‌داری داشته است، بنابراین، واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر کاهش نمره‌های مشکلات در روابط بین‌فردی مؤثر است.
Esmailzadeh (2018)	ارتباط والد-فرزندی	والدین تمام دانش‌آموزان ۷ تا ۱۲ سال شاغل به تحصیل تهران	یافته‌ها نشان داد آموزش فرزندپروری براساس تئوری انتخاب، به دلیل تأکید بر اولویت قرار دادن ارضای نیاز به عشق و تعلق از میان نیازها، منجر به بهبود رابطه والد-کودک (مؤلفه‌های تعارض، نزدیکی و وابستگی) و کاهش مشکلات رفتاری کودکان می‌شود.
Nili Ahmadabadi et al. (2018)	رابطه والد-فرزندی	تمام مادران دارای فرزند زیر ۶ سال تهران	یافته‌ها نشان داد که آموزش فرزندپروری با تأکید بر نظریه انتخاب، به دلیل تأثیر در تغییر نگرش مادران نسبت به عدم کنترل رفتار فرزندان و دادن حق انتخاب به آنها بر بهبود رابطه والد-فرزندی تأثیر معنی‌داری دارد و مقدار ضریب اتای محاسبه شده نشان داد که ۶۲ صدم از تغییرات رابطه والد-فرزندی مربوط به عامل آموزش می‌باشد.
Baradari (2013)	رابطه مادر-کودک	تمام مادران دانش‌آموزان ابتدایی مبتلا به اوتیسم - مشهد	نتایج نشان داد که واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب با آموزش ارضای مؤثر و مسئولانه نیازها، بر بهبود رابطه والدین با دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اوتیسم تأثیر معنی‌داری دارد. گروه آزمایشی در پس آزمون نسبت به گروه گواه افزایش معنی‌داری را در پذیرش کودک توسط مادر نشان داده و حمایت بیش از حد کودک توسط مادر، سهل‌گیری بیش از حد مادر و طرد کودک توسط مادر در گروه آزمایشی کاهش یافته است.
Khayamfar et al. (2018)	رابطه مادر-فرزندی	دانش‌آموزان پسر پایه هشتم و نهم مدارس باقرشهر و مادرانشان	برنامه آموزشی فرزندپروری مبتنی بر نظریه انتخاب با کاهش عادات تخریب‌گر کنترل بیرونی و جایگزینی آن با عادات همراهیز کنترل درونی، بر بهبود کیفیت رابطه مادر-فرزندی و کاهش تعارضات تأثیر معنی‌دار دارد.
Balagabri et al. (2019)	ارتباط زوجین	تمام زوجین شهر کرمانشاه	اجرای دوره آموزش خانواده با رویکرد واقعیت درمانی گلسر، به دلیل بکارگیری روانشناسی کنترل درونی، ارضای مؤثر نیازها و پذیرش مسئولیت در ازدواج، بر نمره‌های ارتباط زوجین تأثیر مثبت و قابل توجهی داشته است.
Agha Yousofi et al. (2015)	تعارض زناشویی	تمام زنان دارای تعارض زناشویی شهرستان فسا	نتایج آزمون فریدمن برای پیش آزمون-پس آزمون-پیگیری، در مقایسه با گروه گواه نشان داد که رویکرد واقعیت درمانی به گونه‌ای کارآمد و با طرح ارزیابی فردی از رفتارهای تعاملی با دیگران، تعارض‌های زناشویی را در مقایسه با گروه گواه در زنان کاهش می‌دهد.

Table 4.

Yousefi Kia et al. (2017)	تعارض زناشویی	بیماران زن مبتلا به ام اس مراجعه‌کننده به انجمن ام اس و بیمارستان سینای تهران	در مرحله پس‌آزمون بعد از کنترل نمره‌های پیش‌آزمون، گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه تعارض‌های زناشویی کمتری را گزارش کردند. واقعیت‌درمانی به صورت گروهی در بیماران ام اس باعث می‌شود تا با ایجاد حس مسئولیت‌پذیری، نیازهای خود را بشناسند و درباره آن با همسران خود گفتگو کنند، در نتیجه می‌تواند نقش مهمی در بهبود تعارض‌های زناشویی آنها داشته باشد.
Mirzania et al. (2017)	تعارض زناشویی	تمام زنان متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به دادگاه محلاتی شهر تهران	واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب با ایجاد محیط پذیرا و حمایت‌کننده، اثربخشی معنی‌داری بر کاهش تعارضات زناشویی (مؤلفه‌های کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنشهای هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و فرزندان، جداکردن امور مالی از یکدیگر و کاهش ارتباط موثر) زنان متقاضی طلاق دارد
Mohammadi et al. (2012)	تعارض مادر-دختر	دانش‌آموزان دختر سوم راهنمایی-ناحیه ۳ کرمانشاه	مشاوره گروهی مبتنی بر واقعیت‌درمانی به دلیل تأکید بر پذیرش باورهای کنترل درونی به جای باورهای کنترل بیرونی که منجر به تخریب رابطه می‌شود، می‌تواند تعارض والد-نوجوان دانش‌آموزان دختر را کاهش دهد. همچنین، نتایج حاصل از آزمون t همبسته در مرحله پیگیری نشان داد که اثر مداخلات اعمال شده پایدار است.
HosseinPanahi & Goudarzi (2017)	تعارض والد-فرزندی	دانش‌آموزان دختر متوسطه-ناحیه ۱ سنندج	یافته‌ها نشان داد آموزش نظریه انتخاب در مجموع به دلیل تأکید بر زمان حال، مسئولیت‌پذیری در انتخاب فردی و کمک متقابل برای ارضای نیاز به عشق و تعلق، بر ابعاد تعارض والد-فرزندی مؤثر است و به طور معنی‌داری برافزایش استدلال و کاهش پرخاشگری اثربخش است اما اثر معنی‌داری بر کاهش خشونت ندارد.
SohrabNejad et al. (2014)	تعارض والد-فرزندی	نوجوانان دانش‌آموز شهر ایلام	نتایج نشان داد که در پس‌آزمون، نمره‌های تعارض والد-فرزندی در آزمودنی‌های گروه آزمایشی نسبت به آزمودنی‌های گروه گواه، کاهش معنی‌داری داشته است. تئوری انتخاب با تأکید بر کنترل درونی و مسئولیت رفتارهایی که انسان را متوجه عواقب پیامدها می‌کند، در کاهش تعارضات والد-فرزندی مؤثر است.
Abbasi Davlatabad (2014)	تعارض والد-نوجوان	دانش‌آموزان دختر دبیرستانی-یاسوج	گروه‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی به مادران، با آموزش مهارت‌های کنارآمدن مؤثر در هنگام بروز تعارض و همچنین پذیرش باورهای کنترل درونی به جای کنترل بیرونی، در جهت کاهش تعارضات والد-نوجوان اثربخش است و این اثربخشی در دوره پیگیری نیز پایدار بوده است
Balagabri et al. (2019)	همراهی عاطفی	تمام زوجین کرمانشاه	اجرای دوره آموزش خانواده با رویکرد واقعیت‌درمانی گلسر، به دلیل ارتقای صمیمیت عاطفی و هیجانی در یک رابطه همخوان، بر نمره‌های همراهی عاطفی زوجین تأثیر مثبت و قابل توجهی داشته است.
Payvandinejad (2013)	بهبود عملکرد جنسی	زنان افسرده مراجعه‌کننده به کلینیک ماد-تهران	آموزش واقعیت‌درمانی گلسر به صورت گروهی، به دلیل تأکید بر مواجهه با واقعیات زندگی و آموزش توجه به رفتار اینجا و اکنون خود که می‌توان به طور مؤثر انجام داد، می‌تواند عملکرد جنسی زنان متأهل افسرده را به طور معنی‌داری بهبود بخشد.

Table 5.
 Studies related to the field of personal-social skills

نویسندگان و سال انتشار	متغیر مورد بررسی	جامعه آماری	نتایج اصلی
Moradi et al(2010)	مقایله با قلدري	دانش‌آموزان پسر راهنمایی مناطق ۲۲ گانه شهر تهران	مشاوره گروهی به شیوه نظریه انتخاب به دلیل افزایش مسئولیت‌پذیری در فرد و کمک به پذیرش واقعیت مربوط به دلایل رفتارهای قلدرانه، برای مقابله با رفتارهای قلدرانه اثربخش بوده است و کاهش قربانی شدن دانش‌آموزان در مقابل رفتارهای قلدرانه را در پی داشته است. یافته‌های فرعی نشان داد که این آموزش‌ها بر کاهش میزان قربانی شدن دانش‌آموزان به شکل عاطفی و کلامی مؤثر است اما بر کاهش میزان قربانی شدن به شکل جسمانی تأثیری ندارد.
Ramzi et al(2013)	راهبردهای مقابله‌ای	کارمندان زن متأهل شرکت آب و فاضلاب مشهد	نتایج نشان داد که نمره کلی مقابله هیجان‌مدار گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه، کاهش معنی‌دار و نمره کلی مقابله مساله‌مدار نیز افزایش معنی‌دار داشته است و اثرات مداخله هم بعد از ۴۵ روز ماندگار بود. واقعیت درمانی با فراهم کردن زمینه خودآزمایی رفتار و مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارها، افراد را برای درک بیشتر نیازهای خود و همسرانشان در زمینه‌های عاطفی و روانشناختی، نیازهای بین‌فردی و درک خواسته‌ها آماده می‌سازد.
Amiri et al(2011)	راهبردهای مقابله‌ای	دانشجویان مراجعه‌کننده به کلینیک دانشگاه فردوسی مشهد	نتایج نشان داد که آموزش‌های واقعیت درمانی به دلیل درونی‌تر کردن منبع کنترل، توانسته باعث کاهش معنی‌دار استفاده از راهبرد هیجان‌مدار شده و استفاده از راهبرد مساله‌مدار دانشجویان گروه آزمایشی را افزایش دهد.
Dehdashti (2015)	بهبود عملکرد شغلی	معتادان شاغل در مراکز ترک اعتیاد منطقه ۵ اصفهان	آموزه‌های واقعیت درمانی بر رضایت شغلی و عملکرد شغلی معتادان تأثیر معنی‌دار دارد و نتایج در طول زمان پایدار است. فرد با آموزه‌های تئوری انتخاب و واقعیت درمانی می‌تواند کنترل بیرونی را به کنترل درونی و عدم مسئولیت‌پذیری را به مسئولیت‌پذیری تغییر داده و عملکرد شغلی بهتری را نیز از خود نشان دهد.
Shuichi (2019)	خودمراقبتی	مردان ۲۰ تا ۳۵ ساله معلول جسمی-حرکتی مراجعه‌کننده به آسایشگاه معلولین شادگان	نتایج نشان داد که بین گروه آزمایشی و گروه گواه در متغیر خودمراقبتی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بر این اساس آموزش واقعیت درمانی به دلیل یادگیری و پذیرش فرد در کنترل مؤثر بر زندگی خود، بر خودمراقبتی مردان معلول جسمی-حرکتی مؤثر است.
Nejad Soleimani (2011)	جرات‌ورزی	دانش‌آموزان دختر دبیرستانی-سرخس	شیوه واقعیت درمانی بر جرات‌ورزی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معنی‌دار داشته و این افزایش در طی دوره پیگیری نیز حفظ شده است. چرا که این رویکرد با تأکید بر مفاهیمی چون کنترل درونی، مسئولیت‌پذیری، انتخاب و نیازهای اساسی، بر میزان حرمت نفس و جرات افراد کم جرات می‌افزاید. نمرات جرات‌ورزی گروه واقعیت درمانی در پس از ۸ نمره بیشتر از نمره‌های گروه شناختی-رفتاری افزایش داشته است.

Table 5.

Balagabri et al. (2019)	حل مسأله	تمام زوجین کرمانشاه	اجرای دوره آموزش خانواده با رویکرد واقعیت درمانی گلسر، به دلیل تأکید بر بررسی نقش رفتار خود در مشکلات موجود به جای پرداختن به رفتار همسر، بر نمره‌های حل مسأله زوجین تأثیر مثبت و قابل توجهی داشته است.
Qureishi & Behboudi (2016)	تنظیم هیجان	دانش‌آموزان دختر پایه نهم تهران	آموزش واقعیت درمانی با تصریح ارزش‌ها و عمل متعهدانه و ترغیب دانش‌آموزان به شناسایی ارزشهایشان و تعیین اهداف، اعمال، موانع و در نهایت تعهد به انجام اعمال در راستای دستیابی به اهداف و حرکت در مسیر ارزش‌ها، بر بهبود تنظیم هیجان دانش‌آموزان در مرحله مداخله تأثیر معنی‌داری داشت اما در مرحله پیگیری معنی‌دار نبود.
Amini et al. (2016)	خودتنظیمی هیجانی	دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم-شهرکرد	آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه واقعیت درمانی بر بهبود خودتنظیمی هیجانی دختران دبیرستانی تأثیر دارد. آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه واقعیت درمانی به نوجوانان یاد داد که در شکل دادن به هویت خود و افزایش خودتنظیمی از قابلیت انتخاب برخوردارند و می‌توانند تجارب مثبت و موفق را از طریق رفتار مسئولانه در زندگی و مواجهه با مشکلات به دست آورند.
Hosseini et al. (2016)	خودتنظیمی	دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان قدس	واقعیت درمانی گروهی می‌تواند به عنوان یک روش آموزشی و درمانی در افزایش خودتنظیمی در نوجوانان اثرگذار باشد. واقعیت درمانی شیوه‌ای است که افراد از طریق آن می‌آموزند که چگونه کنترل زندگی خود را به دست بگیرند و انتخاب‌های اثربخش‌تری داشته باشند.
Nirozadeh et al. (2016)	دشواری تنظیم هیجان	دانش‌آموزان دختر متوسطه اول بوشهر	اجرای برنامه آموزشی نظریه انتخاب بر کاهش دشواری تنظیم هیجان در دانش‌آموزان تأثیر معنی‌داری دارد. بنابراین پیوند عاطفی به همراه ارزیابی رفتار از حیث درست یا نادرست بودن، داوری کردن در مورد رفتارهای خود، خودکنترلی، توجه مثبت نامشروط به دیگران و توجه کافی به عشق ورزیدن و رفع نیازهای ارتباطی می‌تواند نوجوانان را در مدیریت بهینه هیجان‌ها کمک کند.
Kazemabadi Farahani & Karmi (2018)	کنترل عواطف	همه بیماران مبتلا به MS مراجعه‌کننده به انجمن MS استان تهران	واقعیت درمانی گروهی بر پایه تئوری انتخاب زمینه‌ساز بهبود وضعیت روانشناختی بیماران مبتلا به MS است و با نزدیک نمودن دنیای کیفی به دنیای واقعی بیماران در کنترل عواطف آنان مؤثر است. ۷۳ صدم از تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون کنترل عواطف مربوط به تأثیر واقعیت درمانی است.
Alipour Notash et al. (2018)	کنترل خشم	زنان سرپرست خانوار کمیته امداد تبریز	واقعیت درمانی گروهی در کاهش خشم زنان سرپرست خانوار تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد به طوری که ۲۱ صدم از واریانس متغیر کنترل خشم را تبیین می‌کند.

Table 5.

نتایج نشان داد که بین گروه آزمایشی و گروه گواه در متغیر خودتنظیمی هیجانی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بر این اساس آموزش واقعیت درمانی بر خودتنظیمی هیجانی مردان معلول جسمی-حرکتی مؤثر است چرا که افراد با یادگیری تکنیک‌های تئوری انتخاب که بر اساس پذیرش رفتار مسئولانه در زمان حال استوار است، می‌توانند رفتار و هیجان‌های خود را به نحو احسن مدیریت کنند.	تمامی مردان ۲۰ تا ۳۵ ساله معلول جسمی-حرکتی مراجعه‌کننده به آسایشگاه معلولین شادگان	خودتنظیمی هیجانی	Shuichi (2019)
واقعیت درمانی گروهی با فراهم کردن زمینه خودارزیابی رفتار فعلی برای رسیدن به خواسته‌ها، اثرات مثبتی بر تنظیم و کنترل هیجان‌های مثبت و منفی بیماران قلبی دارد که اثر مستقیمی بر بهبود زندگی و کنترل بیماری آنها خواهد داشت.	بیماران قلبی شهرستان فسا	تنظیم هیجان	Qahhari (2018)
آموزه‌های واقعیت درمانی بر افزایش توانایی همدلی همسران جانبازان دچار اختلال استرس پس از سانحه جنگی مؤثر و معنی‌دار است، چرا که این آموزش‌ها باعث شد که همسران جانبازان نقاط ضعف و مهارت‌های ارتباطی خود را پیدا کنند و در برابر امور، خود را مسئول بدانند و با بکارگیری رفتارهای مهرورزانه نظیر گوش‌دادن مؤثر، تشویق، احترام، اعتماد و پذیرش یکدیگر ارتباط بهتری با همدیگر برقرار کنند.	همسران جانبازان شهر تهران	همدلی	Hojjati et al. (2019)

بحث و نتیجه‌گیری

هر جامعه‌ای لازم است که فرایند و ساز و کارهای خودمدیریتی رفتار را به افراد خود بیاموزد تا بتوانند به ایجاد و افزایش رفتارهای مطلوب و کاهش رفتارهای نامطلوب خود بپردازند، زیرا بدون آن جامعه دچار هرج و مرج خواهد شد (Davaii & Kashani vahid, 2019). بنابراین استفاده از آموزش‌های مبتنی بر اصول و نظریه‌های روانشناختی کاربردی برای مدیریت درست رفتار فردی ضرورت اساسی دارد. در این میان، تئوری انتخاب یکی از تئوری‌های کاربردی برای مدیریت رفتار در زمینه‌های گوناگون است.

مطالعه حاضر با هدف شناسایی حوزه‌های اثربخش مداخلات آموزشی-درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مدیریت رفتار فردی در پژوهش‌های ۲۰ سال گذشته داخل کشور انجام شد. یافته‌ها نشان داد که این حوزه‌ها در ۵ طبقه جای می‌گیرند. در حقیقت یافته‌های حاضر می‌تواند جمع بندی از مطالعات انجام شده و حاصل تحلیل مجدد داده‌ها با نگاهی دیگر باشد. یافته‌های این مطالعه نشان داد که حوزه مهارت‌های فردی و اجتماعی با ۱۶ پژوهش انجام شده، بیشترین تعداد پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه مدیریت رفتار از منظر تئوری انتخاب را داراست. آموزه‌های تئوری انتخاب در این پژوهش‌ها باعث کاهش قربانی شدن شرکت‌کنندگان در مقابل رفتارهای قلدرانه، کاهش استفاده از مقابله هیجان‌مدار و افزایش مقابله مسأله‌مدار، بهبود عملکرد شغلی، تنظیم هیجان، کنترل عواطف، کنترل خشم و ارتقای مهارت‌های خود مراقبتی، جرأت ورزی، حل مسأله و همدلی در آزمودنی‌های گروه آزمایشی شده است. در مجموع دلایل تبیینی این پژوهش‌ها به طور خلاصه عبارتند از: فراهم کردن زمینه خودارزیابی رفتار و مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارها با تأکید بر زمان حال، درک بیشتر خواسته‌ها و نیازهای بین فردی در زمینه‌های عاطفی و روانشناختی، درونی‌تر کردن منبع کنترل، یادگیری و پذیرش فرد در کنترل مؤثر بر زندگی خود، تأکید بر بررسی و ارزیابی نقش رفتار خود در مشکلات بین فردی به جای پرداختن صرف به رفتار طرف مقابل، فراهم کردن زمینه بروز رفتارهای اثربخش‌تر برای کسب تجارب مثبت و موفق از طریق رفتار مسئولانه در زندگی و مواجهه با مشکلات، توجه مثبت نامشروط به دیگران و توجه کافی به عشق ورزیدن و رفع نیازهای ارتباطی، بکارگیری رفتارهای مهرورزانه نظیر گوش دادن مؤثر، تشویق، احترام، اعتماد

و پذیرش یکدیگر برای برقراری ارتباط بهتر در روابط بین فردی.

در تبیین یافته‌های این حوزه باید گفت که تئوری انتخاب به گونه‌ای ضابطه بندی شده که برای درمانگران، مشاوران، معلمان، مربیان و دیگر دست اندرکاران آموزش و هدایت مردم سودمند و قابل استفاده باشد. افراد بر اساس آموزه‌های این تئوری به این مطلب پی می‌برند که اقدام بر اساس انتخاب‌های جدید، مؤثر و مسئولانه، آنها را قادر می‌سازد تا یک زندگی مملو از خلاقیت سالم و غیرآسیب‌زا را کشف و تجربه کنند (Glasser, 2007). همچنین یکی از فرضیه‌های اساسی تئوری انتخاب این است که انسان‌ها همواره کوشش می‌کنند با اعمال کنترل بهتر بر زندگیشان به آنچه هویت موفق نامیده می‌شود، دست یابند؛ یعنی خود را به عنوان کسانی می‌بینند که قابلیت مراوده عشق و محبت دارند، حس می‌کنند برای دیگران مهم هستند، احساس ارزشمندی را تجربه می‌کنند، دارای حس مسئولیت‌پذیری‌اند و ارضای نیازهایشان را نه وظیفه دیگران بلکه مسئولیت خود می‌بینند (Glasser, 2006).

حوزه روابط بین فردی با ۱۵ پژوهش انجام شده، طبقه اصلی دیگر استخراج شده در این مطالعه بود. آموزه‌های تئوری انتخاب در این پژوهش‌ها باعث کاهش مشکلات روابط بین فردی، تعارض والد-فرزند و تعارض زناشویی، بهبود رابطه والد-فرزند و ارتباط زوجین، همراهی عاطفی و بهبود عملکرد جنسی شده است. دلایل تبیینی این پژوهش‌ها به طور خلاصه عبارتند از: ایجاد محیط پذیرا و حمایت‌کننده با تأکید بر اولویت قرار دادن کمک به ارضای نیاز به عشق و تعلق از میان نیازهای بنیادین، تأثیر در تغییر نگرش نسبت به عدم کنترل‌گری و دادن حق انتخاب به افراد، آموزش ارضای مؤثر و مسئولانه نیازها، بکارگیری روانشناسی کنترل درونی، کاهش عادات تخریب‌گر کنترل بیرونی و جایگزینی آن با عادات مهرآمیز کنترل درونی، ارضای مؤثر نیازها و پذیرش مسئولیت در ازدواج، طرح ارزیابی فردی از رفتارهای تعاملی با دیگران، ایجاد حس مسئولیت‌پذیری، شناخت سطح نیازهای خود و گفتگو با طرف مقابل در مورد آنها، مسئولیت‌پذیری در انتخاب فردی، آموزش مهارت‌های کنارآمدن مؤثر در هنگام بروز تعارض، ارتقای صمیمیت عاطفی و هیجانی در یک رابطه همخوان، تأکید بر مواجهه با واقعیات زندگی و آموزش توجه به رفتار اینجا و اکنون خود که می‌توان به طور مؤثر انجام داد.

در تبیین یافته‌های این حوزه باید گفت که مؤلفه اصلی تئوری انتخاب، دعوت به

مسئولیت‌پذیری است؛ یعنی یادگیری انتخاب رفتارهایی که نیازهای اساسی ما را برآورده سازند اما به گونه‌ای که دیگران را نیز از فرصت ارضای نیازهایشان محروم نکند. بر اساس تئوری انتخاب، Glasser (2006) معتقد است به جز بیماری، فقر و کهنسالی، سایر مشکلات انسانی همانند خشونت، بزهکاری، بدرفتاری با کودکان، ضرب و شتم همسران، اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی، روابط جنسی زودهنگام و نامشروع و دیگر مشکلات هیجانی، همگی ناشی از روابط ناخشنود است. همچنین، بیشتر مشکلات روانی ما از ناتوانی ما در خوب کنارآمدن با افراد مهم زندگیمان نشأت گرفته و با آموزه‌های تئوری انتخاب و تقویت و ارضای مناسب نیاز به عشق و تعلق می‌توان با اطرافیان به تفاهم رسید. از بین نیازهای پنجگانه بنیادین که تئوری انتخاب مطرح می‌کند، تنها نیاز به عشق و تعلق را نمی‌توان با کیفیت مطلوب و به تنهایی ارضا کرد و برای ارضای آن به فرد یا افراد دیگری نیازمندیم. از آنجایی که در جامعه کنترل بیرونی زندگی می‌کنیم که در آن معمولاً همه از عادت‌های مخرب استفاده می‌کنند، بیشتر ما در روابطمان با یکدیگر مشکل داریم (Glasser, 2008). در همین راستا آموزه‌های تئوری انتخاب افراد را برای ابراز و دریافت مناسب عشق توانمندسازی می‌کند؛ این کار شامل چگونگی نزدیک شدن به دیگران و کسب مهارت جذاب ساختن خود برای دریافت عشق از یکدیگر است. دریافت و ابراز عشق باید متعادل باشد، چرا که افراط در یک جهت، به نوعی نیازمندی منجر می‌شود و در جهت دیگر، به یک خیرخواهی ساده لوحانه ناپایدار می‌انجامد. همچنین، احترام به خواسته‌های اختصاصی افراد که در مجموعه‌ای به نام دنیای مطلوب جای می‌گیرند و نگاه به مسائل از زوایه دید و دنیای ادراکی طرف مقابل، از دیگر آموزه‌های این تئوری در رابطه با استحکام روابط بین فردی است (Wubbolding, 2019).

حوزه اختلالات هیجانی-خلقی با ۱۵ پژوهش انجام شده، طبقه اصلی دیگر استخراج شده در این مطالعه بود. آموزه‌های تئوری انتخاب در این پژوهش‌ها باعث کاهش اختلالات اضطرابی، افسردگی، استرس تحصیلی و استرس والدگری شده است. دلایل تبیینی این پژوهش‌ها به طور خلاصه عبارتند از: کمک به افراد در ارزیابی مناسب از مسائل و انتخاب‌های سازنده و کارآمد با دادن احساس کنترل بر زندگی و تمرکز بر مسئولیت و تعهد به رفتار مسئولانه برای ارضای نیازها، اقتناع فرد به پذیرش رفتار غیرمسئولانه به عنوان دلیل بروز اضطراب، افسردگی و استرس، واقع‌گرا بودن در قبال رفتار کارآمد، کمک به بازسازی شناختی

و تشویق افراد به انتخاب‌های مؤثرتر و مسئولیت‌پذیری بیشتر، کمک به افراد در ارزیابی مناسب از مسائل و انتخاب‌های سازنده و کارآمد، آموزش شیوه‌های والدگری موفق در جهت کاهش استرس والدگری، کاهش استرس تحصیلی با ایجاد محیط دوستانه؛ کشف خواسته‌ها، نیازها و ادراک‌های فردی، ارزیابی منطقی و معقول رفتار، مدیریت مطلوب زمان و برنامه‌ریزی برای عملکرد بهتر و بهبود استفاده از راهبردهای تحصیلی.

در تبیین یافته‌های این حوزه، (Glasser, 2006) بر این باور است که اکثر افراد درد، فلاکت، بدبختی، عدم موفقیت و مشکلات روزانه خود را به عامل بیرونی مثل همسر، رئیس، حقوق کم، دولت، همسر سابق، پدر، مادر، معلم، همسایه بد و... نسبت می‌دهند. در حالی که بنابر دلایل علمی، تمام کارهایی که انجام می‌دهیم، از جمله همین احساس فلاکت و بدبختی، افسردگی و ناراحتی را نیز خودمان انتخاب می‌کنیم. دیگران (عوامل بیرونی) نه می‌توانند ما را ناراحت و افسرده و فلاکت زده و بدبخت کنند و نه خشنود و راضی و خوشبخت. طبق تئوری انتخاب ما تمام افکار و اعمالمان را به طور مستقیم، و تقریباً تمام احساسات و سازوکار بدنمان (فیزیولوژی) را به طور غیرمستقیم خودمان انتخاب می‌کنیم. احساسات ما هر چه قدر که ناخوشایند باشند و حتی بخش زیادی از آنچه هنگام درد و رنج در بدنمان رخ می‌دهد، نتیجه غیرمستقیم اعمال یا افکاری است که انتخاب کرده‌ایم. همچنین در جایی دیگر می‌گوید: "زیرساخت‌های اصلی اختلالات روانشناختی و نشانه‌های مرضی بیماران، نه تجربه‌های گذشته یا سرکوب‌ها و خاطرات واپس‌رانده شده به حوزه ناخودآگاه فرد، که مسئولیت‌گریزی و نادیده‌انگاری واقعیت است" (Glasser, 2007).

حوزه اختلالات مخرب رفتاری با ۱۰ پژوهش انجام شده، طبقه اصلی دیگر استخراج شده در این مطالعه بود. آموزه‌های تئوری انتخاب در این پژوهش‌ها باعث کاهش پرخاشگری، مشکلات رفتاری-هیجانی، رفتارهای پرخطر، نافرمانی مقابله‌ای و اعتیاد به اینترنت شده است. دلایل تبیینی این پژوهش‌ها به طور خلاصه عبارتند از: توانمندسازی روانی-اجتماعی از طریق تشویق افراد به انتخاب‌های مؤثرتر و مسئولیت‌پذیری بیشتر به دلیل ماهیت انگیزشی، تغییر باورها، افکار و نگرش، آموزش راه‌های بهتر و مؤثرتر برای ارضای نیازهای خود و حفظ روابط با دیگران به جای رفتارهای ناکارآمد و نامؤثر، کمک به شناسایی نیازهای مغفول مانده فردی با فرایند خودارزیابی و تلاش برای اصلاح و رفع آن‌ها، یادگیری شیوه‌های والدگری

موفق و مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارهای فردی، آموزش مؤثر ارضای نیاز به قدرت در نوجوانان، جایگزین کردن شیوه‌های ناسازگارانه مقابله با شیوه‌های سازگارانه‌تر و مهارت‌های مقابله‌ای مثبت، تشویق فرد به تمرکز بر اینجا و اکنون و انتخاب رفتارهای اثربخش‌تری که کنترل کافی بر آنها دارد.

در تبیین یافته‌های این حوزه، Glasser (2006) بر این باور است که: "همه اعمال مخرب، ناکارآمد و نامؤثر از قبیل پرخاشگری، افسردگی، نارضایتی، کم کاری، قهر، خشونت، لجباجت، مصرف مواد مخدر و... رفتارهای انتخاب شده و معطوف به یک هدفاند: کاهش سطح ناخشنودی یا ناکامی. افراد در انجام این رفتارها دست به انتخاب می‌زنند و فکر می‌کنند این انتخاب آن‌ها را بهتر به هدفشان می‌رساند." Glasser در این تئوری توضیح می‌دهد چرا و چگونه ما به این انتخاب‌های ناکارآمد و رنج‌آور دست می‌زنیم و با دعوت افراد به مسئولیت‌پذیری کمک می‌کند که انتخاب‌های بهتر و کارآمدتری بکنند. از بین نیازهای پنجگانه بنیادین که تئوری انتخاب معرفی می‌کند، ارضای نیاز به قدرت به شیوه نامطلوب و مخرب، منبع عمده تعارض در جامعه ما است. آموزه‌های تئوری انتخاب به کمک افراد می‌آید تا نیاز به قدرتشان را به طور مؤثر ارضا کنند، بدون اینکه مانع دیگران برای ارضای قدرت شوند (Wubbolding, 2019).

حوزه تعلل‌ورزی با ۶ پژوهش انجام شده، آخرین طبقه اصلی استخراج شده در این مطالعه بود. آموزه‌های تئوری انتخاب در این پژوهش‌ها باعث کاهش رفتارهای سهل‌انگارانه فردی و اجتماعی و سهل‌انگاری تحصیلی شده است. دلایل تبیینی این پژوهش‌ها به طور خلاصه عبارتند از: آموزش مسئولیت‌پذیری در قبال انتخاب‌های شخصی و ارتقای کنترل درونی، ایجاد تغییر در ابعاد شناختی، احساسی و عملی افراد و همچنین ایجاد تغییرات مثبت در مؤلفه‌هایی که همبستگی بالایی با سهل‌انگاری دارند از قبیل خودکارآمدی، انگیزه پیشرفت، اضطراب، امید، منبع کنترل و راهبردهای خودتنظیمی.

در تبیین یافته‌های این حوزه باید گفت که همان طور که اشاره شد، مؤلفه اصلی تئوری انتخاب دعوت به مسئولیت‌پذیری است. تعلل ورزی نیز جزو رفتارهای ناکارآمد، نامؤثر و حاصل مسئولیت‌گریزی است. واقعیت درمانی بر بنیاد تئوری انتخاب به عنوان سیستم تبیین‌گر چگونگی عملکرد مغز استوار است. طبق این تئوری، مغز انسان همانند یک سیستم کنترل-

شبیه ترموستات یا سیستم کنترل‌کننده تهویه که به جستجوی نظم بخشی به رفتار خود است- عمل می‌کند که به دنبال تغییر در دنیای پیرامون خود است (Glasser, 2006).

از جمله محدودیت‌های پژوهشی مطالعه حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سخت‌گیرانه بودن معیارهای چک لیست PRISMA برای انتخاب مقالات با کیفیت برای ورود به مرور نظام‌مند؛ عدم وجود پژوهشی در این حوزه در داخل و خارج که با مرور نظام‌مند انجام شده باشد، برای مقایسه با مطالعه حاضر؛ تقسیم‌بندی حوزه‌های اثربخش براساس قضاوت محقق؛ استفاده صرف از پژوهش‌های منتشر شده داخلی؛ همچنین پژوهش‌ها بیشتر در قلمروی سلامت روان، خانواده و روابط والدین-فرزند، ازدواج و روابط زن-شوهر انجام شده بودند و در حیطه مدرسه و روابط معلم-شاگرد و محیط کار و روابط کارفرما-کارمند (به جز یک پژوهش در زمینه بهبود عملکرد شغلی) پژوهشی در زمینه مدیریت رفتار فردی یافت نشد.

در پایان بر اساس نتایج به دست آمده از این پژوهش پیشنهاد می‌شود:

از مبانی تئوری انتخاب به صورت مداخلات آموزشی و درمانی و به نحو مطلوبی در مراکز مشاوره مدارس و دانشگاه‌ها، کارگاه‌های آموزش خانواده و زوجین، مدیریت سازمانی و مشاوره‌های انفرادی و بالینی به منظور مدیریت رفتار فردی و بهبود روابط بین فردی مورد استفاده قرار گیرد؛ پژوهشگران بیشتر بر انجام مداخلات بر مبنای ماهیت افزایشی تئوری انتخاب به منظور ارتقای فضیلت‌ها و قابلیت‌های انسانی تأکید داشته باشند، چرا که اکثر پژوهش‌های اولیه حاضر در این مطالعه بر مبنای ماهیت کاهش‌ی تئوری انتخاب انجام شده بودند؛ در حوزه پژوهش‌های خارج از کشور و در زمینه مدیریت رفتار به انجام مرور نظام‌مند بپردازند؛ در پژوهشی بر اساس مرور نظام‌مند، حوزه‌های اثربخش تئوری انتخاب را در تمام زمینه‌ها، نه فقط مطابق معیار رفتار کلی مد نظر تئوری انتخاب شناسایی کنند؛ همچنین پژوهشگران در حوزه مدیریت رفتار، از راهبردهای مدیریت راهبرانه و مدرسه کیفی نیز بهره ببرند، چرا که ظاهراً تحقیقات این حوزه در کشور اصلاً وجود ندارد.

سهم مشارکت نویسندگان: مسلم امیری، طراحی چارچوب کلی، تدوین محتوا و تحلیل مطالب، ارسال و اصلاحات مقاله؛ جواد مصرآبادی، همکاری در طراحی چارچوب کلی، انتخاب رویکردها و بررسی نهایی؛ ابوالفضل فرید استاد مشاور اول در رساله و سیاوش شیخعلیزاده، استاد مشاور دوم در رساله بوده اند؛ همه

نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تأیید نموده‌اند.

سپاسگزاری: مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول می‌باشد. نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند از آقای دکتر سیدعلی قاسمی، عضو هیأت علمی مؤسسه Wiliam Glasser و رئیس کمیسیون روان‌شناسی مثبت انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران و همچنین اساتید صاحب نظر پژوهش کیفی که در انجام هر چه بهتر این پژوهش همکاری لازم را داشتند، تشکر و قدردانی نمایند.

تعارض منافع: نویسندگان اذعان می‌کنند که در این مقاله هیچ نوع تعارض منافعی وجود ندارد.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

References

- Abbasi Davlatabad, T. (2014). *Investigating the effect of reality therapy training on reducing parent-adolescent conflicts and parenting stress*. Master's thesis, Azad University, Marodasht branch. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/cc764436de278d274991ac7c40e5a2ed/fulltext> [Persian]
- Agha Yousofi, A., Fathi-Ashtiani, A., Ali-Akbari, M & Imani-Far, H. (2015). The effectiveness of the reality-therapy approach based on the choice theory on marital conflicts and social well-being. *Women and Society Quarterly*, 7(2), 1-19. <https://www.sid.ir/paper/356631/fa> [Persian]
- Alipour Notash, V., Amari, H., & Benisi, P. (2018). Effectiveness of reality-group therapy on happiness and anger control of women head of household of Tabriz relief committee. *A New Approach Quarterly in Educational Sciences*, 1(1), 10-18. [10.22034/naes.2019.99007](https://naes.2019.99007) [Persian]
- Alizadeh Fard, S., & Tabrizi, M. (2013). The effect of choice theory training on the level of individual and social negligence of female students. *Two Scientific-Research Quarterly Journals of Social Cognition*, 3(2), 82-94. <http://ensani.ir/fa/article/337733> [Persian]
- Amini, A., & Ghasemi Pirbaluti, M. (2016). The effectiveness of taking responsibility in the way of reality therapy on high-risk behaviors, emotional self-regulation and identity crisis. *The Quarterly Journal of Police Knowledge*, 5(17), 1-14. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1784452> [Persian]
- Amiri, M., Agha Mohammadian Shearbafe, H., & Kimiaei, A. (2011). Effectiveness of group therapy reality approach on source of control and coping strategies. *Thought and Behavior Magazine*, 6(24), 68-59. <https://www.sid.ir/paper/172185/fa> [Persian]
- Asadi, S., & Vakili, P. (2014). The effectiveness of reality therapy on anxiety and increasing life expectancy in HIV-positive patients referred to the Behavioral Diseases Center of Shemiranat Health Network. *Journal of Social Health*, 2(4), 245-238. <https://doi.org/10.22037/ch.v2i4.10317> [Persian]
- Asamkhani-Akbari-Najad, H., Etemadi, A., & Nasiranjad, F. (2013). Effectiveness of reality therapy in a group way on women's anxiety.

- Psychological Studies Quarterly*, 10(2), 73-87. <http://ensani.ir/fa/article/333645> [Persian]
- Asar, Sh., Jalalpour, Sh., Ayoubi, F., Rahmani, M. R., & Rezaian, M. (2016). Prisma: Preferred cases in reporting regular review articles and meta-analyses. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 15, 63-80. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-3021-fa.html> [Persian]
- Balagabri, Z., Arefi, M., Afsharinia, K., & Amiri, H. (2019). The effectiveness of family education based on reality-therapy on emotional companionship, problem solving and communication of couples in Kermanshah city. *Quarterly Journal of Education in Law Enforcement Sciences*. 7(25), 180-159. <https://www.sid.ir/paper/524277/fa> [Persian]
- Baradari, R. (2013). *Investigating the effectiveness of reality therapy based on choice theory on improving the mother-child relationship and the academic status of students with autism*. Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/eea07522b87dff0b17f7869735b62dd2/fulltext> [Persian]
- Buck, N.S. (2017). Contributions to the future of choice theory psychology from peaceful parenting. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 37(1), 22-25. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/contributions-future-choice-theory-psychology/docview/2075503169/se-2>
- Chegini, L., Ebrahimi, M. I., & Sahebi, A. (2018). The effect of teaching choice theory to parents on the aggression of their students' children in elementary school. *Children's Mental Health Quarterly*. 6(1), 82-70. <http://dx.doi.org/10.29252/jcmh.6.1.7> [Persian]
- Choobdari, A., Kazemi, F., & Pezeshk, Sh. (2015). The effectiveness of the reality therapy method on reducing the symptoms of oppositional defiant disorder in male students. *Quarterly Journal of the Psychology of Exceptional People*. 6(21), 154-137. <https://www.sid.ir/paper/516678/fa> [Persian]
- Dehdashti, N. S. (2015). *The effectiveness of reality therapy on job satisfaction and performance of working addicts*. Master's thesis, Azad University, Maroodasht branch. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/3bbfa56f2c4e78f19919536f74c7c667/fulltext> [Persian]
- Davaii, M., & Kashani Vahid, L. (2019). *behavior management*. Tehran: Higher Education Institute of Cognitive Sciences. [Persian]
- Elahinejad, S., Makundhosseini, Sh., & Sabahi, P. (2017). Comparing the effectiveness of reality-group therapy and neurofeedback on anxiety and depression in women with breast cancer: a study with a clinical trial. *Quarterly Journal of Breast Diseases of Iran*. 11(4), 52-40. <http://dx.doi.org/10.30699/acadpub.ijbd.11.04.39> [Persian]
- Eslami, F., Rostami, M., & Saadati, N. (2017). The effectiveness of reality therapy in a group way on reducing negligent behavior and increasing students' responsibility. *New Psychological Research Quarterly*. 13(51), 1-21. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.27173852.1397.13.51.1.3> [Persian]
- Eslami, R., Hashemian, P., Jarahi, L., & Modares Gharavi, M. (2013). Effectiveness of the group reality-therapy approach on the happiness and quality of life of poorly supervised adolescents in Mashhad. *Journal of*

- the Faculty of Medicine of Mashhad University of Medical Sciences*, 56(5), 306-300. <https://doi.org/10.22038/mjms.2013.1958> [Persian]
- Esmailzadeh, Z. (2018). The effectiveness of parenting education based on choice theory on parent-child relationship and clinical symptoms of oppositional defiant disorder. *Empowerment of Exceptional Children Magazine*, 10(3), 108-97. <https://doi.org/10.22034/ceciranj.2020.200510.1263> [Persian]
- Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.1177/0956797612474938>
- Glasser, W. (2006). *Reality-therapy*, translated by Ali Sahibi. Tehran: Sayeh Sokhn. [Persian]
- Glasser, W. (2007). *Choice theory: an introduction to the psychology of hope*, translated by Ali Sahibi. Tehran: Sayeh Sokhn. [Persian]
- Glasser, W. (2008). *Choice theory for parents and teenagers*, translated by Ali Sahibi. Tehran: Sayeh Sokhn. [Persian]
- Gonabadi, M. (2012). *Comparing the effectiveness of positive and selective parenting programs in reducing children's emotional and behavioral problems and increasing the level of mothers' self-efficacy in parenting*. Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/d69d039acd0b5fc7232a1b6eb8ea7370/fulltext> [Persian]
- Habibi, M., Moradi, Kh., Pouravari, M., & Salehi, S. (2015). Investigating the prevalence of behavioral disorders in middle and high school students of Qom province. *Iranian Journal of Epidemiology*, 11(1), 56-63. <http://irje.tums.ac.ir/article-1-5349-fa.html> [Persian]
- Hojjati, H., Habibi, K., & Ali Mohammadzadeh, Kh. (2019). The effect of reality therapy on the empathy of veterans' wives suffering from stress disorder after a war accident. *Journal of Military Care Sciences*, 23(1), 2-7. <http://dx.doi.org/10.29252/mcs.7.1.1> [Persian]
- Hosseini, S. R., Ezhei, J., Gholamali Lavasani, M., & Khalili, Sh. (2016). Investigating the effectiveness of group counseling based on choice theory and the reality of therapy on increasing social adjustment and self-regulation in adolescents. *Journal of Psychology*, 21(2), 132-118. <http://iranapsy.ir/Issue/3626> [Persian]
- HosseinPanahi, N., & Goudarzi, M. (2017). The effectiveness of teaching the components of choice theory on reducing parent-child conflict among female students. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 5(2), 52-43. <http://dx.doi.org/10.29252/shenakht.5.2.43> [Persian]
- Johnson, W. L., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2015). Relationship context and intimate partner violence from adolescence to young adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 57: 631-636. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.08.014>
- Kazemabadi Farahani, Z., & Karami, A. (2018). The effect of group therapy based on choice theory on emotional control and life expectancy of MS patients in Tehran province. *Knowledge and Research in Applied*

- Psychology*, 20(4), 45-37. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.581692.1626> [Persian]
- Khaje Yousefi, L. (2008). *Effectiveness of implementing group reality therapy on reducing social anxiety among female high school students in Kazerun city*. Master's thesis, Azad University, Maroodasht branch. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/4750349c5cad37d4a11cb101c9173e4f/fulltext> [Persian]
- Khaleghi, N., Amiri, M., & Taheri, E. (2016). Effectiveness of reality-group therapy on social anxiety, interpretation bias and interpersonal relationships of teenagers. *Journal of Principles of Mental Health*, 19(2), 77-83. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2017.8326> [Persian]
- Khayamfar, F., Madani, Y., Hejazi, E., & Portaheri, K. (2018). The effectiveness of parenting education program based on choice theory on the quality of mother-son relationship. *Applied Psychological Research Quarterly*, 10(3), 67-83. <https://doi.org/10.22059/japr.2019.259011.642862> [Persian]
- Kiamanesh, A., Alizadeh Asl, A., & Ahadi, H. (2015). Effectiveness of group intervention based on reality-therapy on students' aggression according to their attachment style. *New Psychological Research Quarterly*, 11(43), 179-204. <http://ensani.ir/fa/article/download/363885> [Persian]
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 65-94. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Mahdian Far, F. (2012). *Investigating the effectiveness of psychosocial empowerment based on choice theory on reducing depression and aggression of women with imprisoned spouses*. Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad. <https://ganj.irandoc.ac.ir/viewer/70e87ac0193241bcb1a9056e64fd3cde0> [Persian]
- Mahdia Najafabadi, M. (2014). *Investigating the effectiveness of group reality therapy in reducing academic procrastination and increasing psychological toughness of secondary school students*. Master's thesis, Shahid Rajaei Tarbiat University, Tehran. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/b4a6a91c3cb051256287b570708dc2e8/fulltext> [Persian]
- Maleki Tabar, M., & Riahi, M. (2015). Investigating the effectiveness of group counseling based on choice theory on reducing internet addiction. *Journal of Law Enforcement*, 5(5), 340-331. <http://jpmed.ir/article-1-433-fa.html> [Persian]
- Mastri Farahani, Y. (2011). *The effectiveness of responsibility training based on reality therapy on the reduction of aggression in male middle school students of Saveh city in the academic year 2010-2014*. Master's thesis, Allameh Tabataba'i University, Tehran. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/c6fdfce527fab95022bb762148b14238/fulltext> [Persian]
- Mirzania, Z., Niknam Sharbiani, E., & Haiati, M. (2017). The effectiveness

- of reality therapy based on choice theory in increasing marital satisfaction and sexual self-esteem and reducing marital conflicts of women applying for divorce. *Journal of Recent Advances in Behavioral Sciences*, 3(21), 61-81. <http://ijndibs.com/article-1-213-en.html> [Persian]
- Mohammadi, Sh., Qamari, M., & Jafari, A. (2012). Effectiveness of group counseling based on reality-therapy on reducing parent-same-sex conflict among middle school girl students. *Women and Family Quarterly*, 7(23), 183-200. <http://ensani.ir/fa/article/download/343290> [Persian]
- Mohsen Zadeh, F., Jahanbakhshi, Z., & Keshavarz Afshar, H. (2014). The effect of reality therapy on reducing academic negligence of students. *Clinical psychology studies*, 5(19), 220-203. https://jcps.atu.ac.ir/article_1515_65dc0a055944b2f60202cc8a86a54a2f.pdf [Persian]
- Momenirad, A., Aliabadi, Kh., Fardanesh, H., & Mazini, N. (2013). Qualitative content analysis in research: nature, stages and validity of results. *Educational Measurement Quarterly*, 4(14), 187-22. https://jem.atu.ac.ir/article_92_e37bc2d6290e7d4fa8e35b5c13f806d6.pdf [Persian]
- Moradi, M. R., Etemadi, A., & Naeem-Abadi, E. (2010). The effectiveness of group counseling based on William Glaser's selection theory with students who are victims of bullying, in order to increase the ability to deal with bullying behaviors. *Psychological Studies Quarterly*, 6(4), 11-36. <https://doi.org/10.22051/psy.2010.1582> [Persian]
- Moradzadeh, S., Veiskarmi, H. A., Mirderikvand, F., Ghadampour, E., & Ghazanfari, F. (2018). Investigating and comparing the effectiveness of positive psychotherapy and reality therapy on reducing perfectionism and academic stress of gifted female students. *Quarterly Journal of Psychology of Exceptional Individuals*, 9(34), 110-79. <https://doi.org/10.22054/jpe.2019.39625.1936> [Persian]
- National Statistics Center of Iran (1400). Marriage and divorce department/statistical tables/marriage and divorce registered in the country. [Retrievable from www.amar.org.ir](http://www.amar.org.ir) [Persian]
- Nejad Soleimani, R. (2011). *Comparing the effectiveness of two methods of cognitive-behavioral group therapy and reality therapy on the courage of low-courage high school girls in Shahrakhs*. Master's thesis, Allameh Tabataba'i University, Tehran. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/d49d7c81b8425f995c44679c9786ab3b/fulltext> [Persian]
- Nili Ahmadabadi, Z., Bagheri, F., & Salimi Bajestani, H. (2018). The effectiveness of the parenting training program with emphasis on choice theory on improving the parent-child relationship and mothers' life satisfaction. *Counseling and Psychotherapy Culture Quarterly*, 10(39), 122-99. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2019.43869.2168> [Persian]
- Nikbakht, E., Abdekhodaei, M. S., & Hasan Abadi, H. (2012). The effectiveness of group reality therapy on increasing academic motivation and reducing academic procrastination of students. *Clinical and Counseling Psychology Research*, 3(2), 81-94. <https://doi.org/10.22067/ijap.v3i2.15434> [Persian]
- Nirozadeh, Sh., Yousefi, F., Fouladchang, M., & Hossein Chari, M. (2016).

- The effectiveness of education based on the approaches of choice theory and rational-emotional behavior therapy on the motivation of academic progress and the difficulty of emotion regulation. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 18(2), 37-50. https://journals.iau.ir/article_535777_9e2084924dcd894121b759383a64b05a.pdf [Persian]
- Nourbala, A., Nomani, F., Yahavi Dizaj, J., Anvari, S., & Mahmoudpour Azari, M. (2020). Disease burden of mental disorders: a study of countries in the Middle East region during the period from 2000 to 2017. *Journal of the Country's Medical System Organization*, 38(1), 19-26. <https://jmciri.ir/article-1-2979-en.pdf> [Persian]
- Pasha, Gh., & Amini, S. (2010). The effect of reality therapy on the life expectancy and anxiety of martyrs' wives. *The Quarterly Journal of New Findings in Psychology*, 51-37. <https://www.sid.ir/paper/175091/fa> [Persian]
- Payvandinejad, N. (2013). *The effectiveness of Glaser reality therapy training on increasing happiness and improving sexual performance of depressed married women*. Master's thesis, Payam Noor University, South Tehran Center. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/338855e573709a29b03b3f0a8f787357/fulltext> [Persian]
- Pouravari, M., Zandipour, T., & Pouravari, M. (2016). *Effectiveness of reality-therapy group training on reducing aggression of female students with Iranian culture, the first international conference on culture, psychopathology and education*. Tehran: Al-Zahra University. <https://www.sid.ir/paper/891723/fa> [Persian]
- Qahhari, M. (2018). Effectiveness of reality-group therapy on emotion regulation and mental health of cardiac patients. *Quarterly Journal of New Strategies in Psychology and Educational Sciences*, 1(4), 24-36. <http://ensani.ir/fa/article/download/431308> [Persian]
- Qureishi, M., & Behboudi, M. (2016). Effectiveness of group reality-therapy training on emotion regulation and increasing academic self-efficacy of female students. *Journal of Social Health*, 4(3), 243-233. <https://www.sid.ir/paper/253850/fa> [Persian]
- Rajabzadeh, F., Makundhosseini, Sh., Talebian Sharif, J., & Ghanbari Hashem Abadi, B.A. (2014). The effect of new reality group therapy based on choice theory on students' social anxiety disorder. *Journal of Psychological Achievement*, 4(1), 152-133. <https://doi.org/10.22055/psy.2015.11191> [Persian]
- Ramzi, L., Sepehri Shamlou, Z., Alipour, A., & Zare, H. (2013). The effectiveness of group reality therapy on coping strategies. *Family Psychology Quarterly*, 1(2), 19-30. https://www.ijfpjournal.ir/article_245495_148ed912e01912b0882b0f3e285ff657.pdf [Persian]
- Rezaee, N., Salsali, M., & Jahantigh, M. (2015). Identification of women's health dimensions: a review on qualitative studies. *Iranian Journal of Nursing Research*, 10(3), 119-130. <https://ijnr.ir/article-1-1572-en.pdf> [Persian]
- Robbins, S. P. (2019). *Fundamentals of organizational behavior*, translated by Ali Parsaian and Seyyed Mohammad Arabi. Tehran: Cultural Research Office.

- Safavi, R., & Alizadeh, A. (2019). Effectiveness of reality therapy group counseling on procrastination and loneliness in NA addicts in Tehran. *New Ideas of Psychology Quarterly*, 4(8), 1-12. <http://jnip.ir/article-1-290-fa.html> [Persian]
- Sedaghat, M., Sahebi, A., & Shahabi Moghadam, Sh. (2015). The effectiveness of reality therapy in a case-by-case manner on people suffering from major depression with a history of suicide attempts. *Journal of Law Enforcement*, 5(5), 378-371. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.22286241.1395.5.5.4.7> [Persian]
- Shafi Abadi, A., Delavar, A., & Sedrpoushan, N. (2002). The effect of group reality therapy on reducing the anxiety of adolescent female students. *Knowledge and Research Quarterly in Psychology*, 25, 21-34. <http://ensani.ir/fa/article/download/18237> [Persian]
- Shannon, S. (2002). Critical appraisal of systematic reviews. *Can Assoc Radiol J*, 53(4), 195-7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12391923/>
- Shuichi, J. (2019). The effect of reality-therapy training on self-care and emotional self-regulation of physically-motor disabled men. *Journal of Psychological Achievements*, 4(1), 264-247. <https://doi.org/10.22055/psy.2020.29231.2321> [Persian]
- SohrabNejad, S., Yonesi, S. J., Dadkhah, A., & Biglerian, A. (2014). The effectiveness of teaching reality therapy concepts on parent-child conflicts and self-efficacy in male adolescents. *Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences*, 23(6), 110-120. <http://sjimu.medilam.ac.ir/article-1-2425-fa.html> [Persian]
- Soleimani, I., & Babaei, K. (2015). Effectiveness of group reality-therapy training based on choice theory on anxiety and hope of substance dependent people during withdrawal. *Addiction Studies Quarterly*, 10(37), 137-150. <http://etiadjpajohi.ir/article-1-1087-fa.html> [Persian]
- Soleimani, Z., Ghaffari, M & Baezzat, F. (2019). The effects of reality therapy group counseling on academic self-concept in students with specific learning disorder. *Journal of Psychological Achievements*, 4(2), 219-242. doi: 10.22055/psy.2019.24759.1990 [Persian]
- Touzandeh Jani, H., & Sultanzadeh Mazerji, H. (2013). Effectiveness of reality therapy on depression of infertile women before treatment with IUI assisted fertility method. *Behavioral Science Research*, 12(2), 53-44. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17352029.1393.12.2.4.4> [Persian]
- Wubbolding, R. (2019). *Reality therapy for the 21st century*, translated by Ali Sahibi and Hossein Zirak. Tehran: Sayeh Sokhn. [Persian]
- Yousefi Kia, M., Khoshkonesh, A., & Falahzadeh, H. (2017). The effectiveness of reality therapy on reducing marital conflicts and despair in women with MS. *Armaghane Danesh Journal*, 23(3), 377-364. <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1569-fa.html> [Persian]

