

## The Effect of Choice Theory Training to Parents on the Aggression of their Children in Elementary School

Leila Chegini<sup>1</sup>, Mohammad Ismaeel Ebrahimi<sup>\*2</sup>, Ali Sahebi<sup>3</sup>

1. M.A in Clinical Psychology, Department of Psychology, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran

3. Ph.D. in Clinical Psychology, Senior Instructor and Research Scientist, Institute for Choice Theory and Australian Reality Therapy

Received: February 2, 2018

Accepted: June 11, 2018

### Abstract

**Background and Purpose:** One of the most common problems of elementary school children is aggression which has a direct relationship with parental attitudes and parenting styles. The purpose of this study was to investigate the effect of choice theory training to mothers on aggression of their children in elementary school.

**Method:** This semi-experimental study was of pretest-posttest control group design. The statistical population of the study consisted of all mothers of elementary school students who were studying in Hamedan district in the academic year of 2016-2017. After three months of observing the students' behavior and interviewing with the teachers, a sample of 30 mothers was selected using purposeful sampling. Subjects were then randomly assigned into two groups of 15 subjects. The instrument used in this study was the parent form of the *children aggression questionnaire* (Vahedi, Fathi A'zar, Hosseini Nsab, and Moghaddam 20). The data were analyzed by SPSS software and multivariate covariance statistical test.

**Results:** The findings of this study showed that the choice theory training to mothers affects their children's aggression ( $P < 0.01$ ), so that the verbal, physical, and relational aggression significantly decreased in the experimental group, but no significant changes were observed in the control group.

**Conclusion:** According to the findings of this study, it can be concluded that due to the motivational nature, and change of beliefs, thoughts and attitudes, choice theory training can lead to decrease of aggression in children.

**Keywords:** Aggression, choice theory training, students, mothers

---

**Citation:** Chegini L, Ebrahimi ME, Sahebi A. The effect of choice theory training to parents on the aggression of their children in elementary school. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2019; 6(1): 70-82.

---

**\*Corresponding author:** Mohammad Ismaeel Ebrahimi, Assistant Professor, Department of Psychology, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran.

Email: Ms\_ebrahim@iauh.ac.ir

Tel: (+98) 813-34297512

## تأثیر آموزش تئوری انتخاب به والدین بر پرخاشگری فرزندان دانش آموز آنها در دوره ابتدایی

لیلا چگینی<sup>۱</sup>، محمد اسماعیل ابراهیمی<sup>۲\*</sup>، علی صاحبی<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

۲. استادیار گروه علوم تربیتی و روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

۳. دکترای روان شناسی بالینی، مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه تئوری انتخاب و واقعیت درمانی استرالیا

تاریخ دریافت: ۹۶/۱۱/۱۳

تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۳/۲۱

## چکیده

**زمینه و هدف:** یکی از شایع ترین مشکلات کودکان دوره دبستان، پرخاشگری است که با نگرش ها و سبک های والدگری والدین رابطه مستقیم دارد. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش تئوری انتخاب به مادران بر پرخاشگری فرزندان دانش آموز آنها در دوره ابتدایی انجام شد.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و طرح مورد استفاده در پژوهش، پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی مادران دانش آموزان پسر ابتدایی مشغول به تحصیل در دبستان شاهد پسرانه ناحیه یک همدان در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بودند. پس از سه ماه مشاهده رفتاری دانش آموزان، بررسی پرونده های آنها، و مصاحبه با معلمان، نمونه ای به تعداد ۳۰ نفر از مادران با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس این افراد به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه جایدهی شدند. ابزار به کار برده شده در این پژوهش، فرم والد پرسشنامه پرخاشگری واحدی، فتحی آذر، حسینی نسبت و مقدم (۱۳۹۶) بود. سپس داده های جمع آوری شده توسط نرم افزار SPSS ۲۳ و آزمون آماری کوواریانس چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** یافته های این پژوهش نشان داد که روش آموزش تئوری انتخاب به مادران بر میزان پرخاشگری کودکان آنان تأثیر دارد ( $P < 0/01$ )، به طوری که میزان پرخاشگری کلامی، فیزیکی، و رابطه ای در گروه آزمایش به طور معناداری تحت تأثیر آموزش تئوری انتخاب به مادران، کاهش یافته است، ولی تغییرات معنی داری در گروه گواه مشاهده نشد.

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که آموزش تئوری انتخاب به دلیل ماهیت انگیزشی، تغییر باورها، افکار، و نگرش والدین، به کاهش پرخاشگری در فرزندان منجر شده است.

**کلید واژه ها:** پرخاشگری، آموزش تئوری انتخاب، دانش آموزان، مادران

\*نویسنده مسئول: محمد اسماعیل ابراهیمی، استادیار گروه علوم تربیتی و روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان،

ایران.

تلفن: ۰۸۱۳-۳۴۲۹۷۵۱۲

ایمیل: ms\_ebrahimi@iauh.ac.ir

## مقدمه

دوران دبستان زمان مناسبی برای تشخیص مشکلات عاطفی، اجتماعی، و تحصیلی آینده کودکان بوده و نقش حیاتی در تحول و سازش‌یافتگی کودکان دارد. این دوره که یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی است، شخصیت فرد پایه‌ریزی شده و شکل می‌گیرد (۱). اغلب اختلالات و سازش‌نیافتگی‌های رفتاری پس از دوران کودکی، ناشی از کمبود توجه به دوران حساس کودکی و عدم هدایت صحیح در روند تحول است. این بی‌توجهی منجر به عدم سازش و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف برای کودک می‌شود (۲). یکی از شایع‌ترین مشکلات کودکان دوره دبستان، پر خاشگری است که کام‌نیافتگی علت اصلی آن است و هرگونه پر خاشگری برآمده از فقدان در دستیابی به هدف است. بر اساس مطالعات انجام شده، کام‌نیافتگی و خشم دارای رابطه مستقیم هستند؛ به عبارتی هر چه میزان کام‌نیافتگی فرد در رسیدن به اهداف، بیشتر باشد، می‌توان شاهد میزان پر خاشگری بیشتری بود. شناخت مشکلات رفتاری از جمله پر خاشگری در کودکان دبستانی و مداخله به‌موقع می‌تواند از وخیم‌تر شدن وضعیت جلوگیری کند (۳). شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد رفتار ضداجتماعی دوران خردسالی با ناتوانی‌های دوران بزرگسالی در ارتباط است (۴). پر خاشگری به حالت منفی ذهنی با نارسایی‌ها و انحرافات شناختی و بروز رفتارهای سازش‌نیافته گفته می‌شود. همچنین هرگونه رفتار آشکار اعم از فیزیکی و کلامی که منجر به آسیب رساندن به شخص، شیء و یا نظایر آن شود، پر خاشگری نام دارد (۵).

پر خاشگری از جهات گوناگونی تقسیم‌بندی شده است؛ مانند: پر خاشگری کنشی<sup>۱</sup>، پر خاشگری خصمانه<sup>۲</sup>، پر خاشگری فیزیکی و کلامی<sup>۳</sup>، پر خاشگری آشکار و ارتباطی<sup>۴</sup> (۶). در واقع، پر خاشگری وسیله‌ای که تحت عنوان پر خاشگری کنشی آمده است، در نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، به عنوان

رفتاری تعریف شده است که به وسیله تقویت‌های بیرونی مهار می‌شود. پر خاشگری خصمانه که تحت عنوان پر خاشگری واکنشی نیز بیان شده است، ریشه‌های نظری در الگوی پر خاشگری مبتنی بر کام‌نیافتگی دارد و پاسخی است که به یک موقعیت تحریک‌آمیز یا ناکام‌کننده به قصد آسیب‌زدن یا صدمه رساندن به دیگران داده می‌شود. پر خاشگری فیزیکی شامل اعمال فیزیکی و پر خاشگری‌های بدنی، مثل کتک زدن و هل دادن است و پر خاشگری کلامی به اعمالی مانند فحاشی کردن و ناسزا گفته می‌شود. پر خاشگری آشکار هم شامل پر خاشگری فیزیکی و هم شامل پر خاشگری است در حالی که پر خاشگری ارتباطی شکلی از پر خاشگری پنهان است که طی آن فرد با توسل به ایجاد اختلال در روابط بین فردی در صدد آسیب و آزار به دیگران بر می‌آید (۷). در کودکان خردسال، پر خاشگری بیشتر از نوع وسیله‌ای است زیرا کودکان در این سنین احساس مالکیت نسبت به متعلقات خود دارند. به طور معمول در دوره کودکی پر خاشگری به خاطر احساس کام‌نیافتگی و عدم امکان دسترسی به خواسته‌ها و نیازهای درونی، بروز می‌کند. کودک به دلیل عدم تحمل شکست‌ها و کام‌نیافتگی‌ها، به راحتی گریه می‌کند و احتمالاً وسایل یا اشیایی را که در دست دارد، پرت می‌کند. در این سن به ترتیب پر خاشگری کلامی جانشین پر خاشگری فیزیکی و جسمانی می‌شود ولی در سال‌های اولیه مدرسه، پر خاشگری غالباً به صورت خصمانه ابراز می‌شود؛ مثل انتقاد، دشنام دادن یا تضادورزی (۸).

عوامل مختلفی می‌توانند با بروز اختلالات رفتاری از جمله پر خاشگری در کودکان رابطه داشته باشند. پژوهش‌های مختلفی که در زمینه عوامل مرتبط با اختلال‌های رفتاری کودکان صورت گرفته است، اغلب این نتیجه را در برداشته که اختلال‌های رفتاری کودکان، بیشتر حاصل نحوه ارتباط والدین با کودک است تا عوامل ارثی و زیستی (۹)؛ و

3. Physical and verbal aggression

4. Apparent and communicative aggression,

1. Aggressive aggression

2. Hostile aggression

نظریه انتخاب در سال ۱۹۹۸ توسط گلاسر<sup>۲</sup> پایه‌ریزی شد و در آن بر نیاز اساسی انسان (بقاء، عشق و تعلق، قدرت، آزادی، و تفریح) تأکید شد که انگیزش تمام انسان‌ها از آن نشأت می‌گیرد. افراد با توجه به دنیای مطلوب خود و مقایسه آن با واقعیتی که از دنیا درک کرده‌اند، به صورت کاملاً هوشمندانه رفتارهایی را برای نیل به نیازهایشان انتخاب می‌کنند و در واقع تا وقتی که این رفتارها نتیجه بخش هستند، آنها را ادامه می‌دهند (۱۵). در این معنا پرخاشگری، رفتاری است که فرد انتخاب کرده و عاوداً به آن دست می‌زند. بر طبق همین نظریه ممکن است بعضی رفتارها برای یک هدف نتیجه‌بخش ولی برای سایر نیازها، ناکارآمد باشند؛ مثلاً پرخاشگری در کوتاه‌مدت مؤثر، اما در بلندمدت ناکارآمد و زیان‌بخش است. طبق اصول تئوری انتخاب تنها لازم است تا با تغییر و اصلاح دنیای کیفی و ادراکی فرد، این توازن کوتاه‌مدت را بر هم زد تا فرد از انتخاب سهل‌انگارانه دست برداشته و رفتار مؤثر دیگری را انتخاب کند (۱۶).

پژوهش زمانی، رئیسی و زمانی (۱۷) نشان داد آموزش تئوری انتخاب باعث کاهش رفتارهای ناکارآمد و ذهنیت‌های روان‌شناختی والدین شده است. نتایج مطالعات دیگر نیز نتایج مشابهی را به دنبال داشته است؛ برای مثال، تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر افزایش راهبردهای کنار آمدن با خشم و پرخاشگری (۱۸)، افزایش حرمت خود و توانا مهارگری درونی (۱۹)، منبع مهارگری و راهبردهای کنار آمدن (۲۰)، مسئولیت‌پذیری و حرمت خود (۲۱)، و کاهش بحران هویت (۲۲)، تأیید داده شده است.

نظریه انتخاب می‌گوید ما بیش از آنچه تصور می‌کنیم، بر زندگی خود کنترل داریم و متأسفانه بخش زیادی از این مهارگری مؤثر نیست. بذر تمام بدبختی‌های ما در سال‌هایی کاشته می‌شود که با آدهایی سروکار داشته باشیم که معتقد هستند نه تنها دریافته‌اند چه چیزی برای خود آنها درست است، که صلاح دیگران را نیز می‌دانند. نظریه انتخاب مخالف

پژوهشگران نتیجه گرفته‌اند که بین سوءرفتار والدین و اختلال رفتاری کودک، ارتباط مثبت وجود دارد و این رابطه نشان دهنده این موضوع است که عامل خانواده و خصوصاً رفتار والدین در دوران کودکی نقش مهمی در بروز اختلال‌های رفتاری در کودکی و بزرگسالی دارد (۱۰).

بنابراین با توجه به اهمیت نقش والدین در تربیت فرزندان و همچنین با توجه به مسائل و مشکلاتی که خانواده‌ها و بالاختص والدین کودکان پرخاشگر با آن مواجه‌اند، یکی از روش‌های آموزشی که برای پیشگیری و درمان پرخاشگری کودکان می‌تواند مفید باشد، آموزش والدین است (۱۱). این روش که بر اصول یادگیری اجتماعی مبتنی است به والدین می‌آموزد که با شناخت پیشامدها و پیامدهای رفتارهای نامناسب فرزندان خود، تعریف دقیق آن‌ها، شیوه نظارت بر این رفتارها، نادیده انگاشتن عمدی و برنامه‌ریزی‌شده، محرومیت موقت و دیگر فنون غیرتنبیهی، رفتارهای فرزندان خود را تغییر دهند و رفتارهای مناسب را به وسیله توجه کردن، تشویق کلامی، و ارائه پاداش تقویت کنند تا به رفتارهای دلخواه، دست یابند (۱۲).

روان‌شناسان باور دارند واکنش‌های متقابل و صمیمیت والدین اساس تحول شناختی-عاطفی کودک را تشکیل می‌دهد و خطر ابتلای کودک به اختلال‌های روانی را کاهش می‌دهد (۱۳). همچنین شخصیت و ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت بهداشت و سلامت روان والدین به خصوص مادران با نحوه گزارش والدین از شدت و نوع مشکلات رفتاری کودکان، رابطه دارد (۱۴)؛ بنابراین یکی از روش‌های درمانی که برای درمان و پیشگیری رفتارهای پرخاشگرانه در کودکان می‌توان استفاده کرد، آموزش والدین است. از جمله شیوه‌های آموزشی والدین که می‌تواند نقش مهمی در کاهش میزان اختلالات رفتاری کودکان داشته باشد، آموزش تئوری انتخاب<sup>۱</sup> به آنان است.

1. Choice theory

2. Glasser

توجه به آنچه اشاره شد و از آنجا که تاکنون پژوهش چندانی در زمینه آموزش تئوری انتخاب انجام نشده است، پژوهش حاضر در پاسخ به این سوال اساسی مطرح شده است که آیا آموزش تئوری انتخاب به مادران، بر پرخاشگری فرزندان دانش آموز آنان تأثیر دارد؟

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان:** پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و طرح مورد استفاده از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی مادران دانش آموزان پسر ابتدایی مشغول به تحصیل در دبستان شاهد پسرانه ناحیه یک همدان در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بودند. در این پژوهش با توجه به اهداف و طرح پژوهش مورد استفاده، نمونه‌ای به تعداد ۳۰ نفر از مادران با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند؛ به این معنی که پس از مشاهده رفتاری دانش آموزان در سه ماهه اول سال تحصیلی ۹۶-۹۵ و نیز مصاحبه با معلمان مدرسه و والدین و بررسی پرونده‌های دانش آموزان، کودکان پرخاشگر شناسایی شدند و نمونه مورد نظر انتخاب شد. سپس افراد نمونه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایدهی شدند (هر گروه ۱۵ نفر).؛ به این صورت که ۱۵ مادر به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ مادر به عنوان گروه گواه انتخاب شدند. مادران گروه آزمایش تحت آموزش تئوری انتخاب قرار گرفتند ولی به مادران گروه گواه هیچ آموزشی داده نشد. لازم به ذکر است شرایط خروج والدین از نمونه، سطح تحصیلات بالاتر از کارشناسی ارشد و تخصص روان‌شناسی بود.

از بین ۱۵ والد (مادر) گروه آزمایش در این پژوهش، سن ۳ نفر بین (۲۵-۳۰)، سن ۴ نفر بین (۳۱-۳۵) سال، سن ۷ نفر بین (۳۶-۴۰)، و سن یک نفر بالاتر از ۴۰ سال بود و در گروه گواه، سن ۲ نفر بین (۲۵-۳۰)، سن ۶ نفر بین (۳۱-۳۵) سال، سن ۵ نفر بین (۳۶-۴۰) سال، و سن ۲ نفر از آزمودنی‌ها بالاتر از ۴۰ سال بود. از بین ۱۵ والد (مادر) گروه آزمایش در

سنت باستانی "من صلاح تو را می‌دانم" است. به اعتقاد گلاسز والدین هر چه زودتر از نیازهای اساسی، مهارگری بیرونی، انتخاب رفتار، و شناخت خواسته‌ها و نیازها، آگاه شوند در والدگری موفق‌تر خواهند بود. اصول اولیه والدگری نیز در تئوری انتخاب عبارتست از عشق و محبت بسیار و عدم تنبیه (۲۳).

گلاسز (۲۴) در کتاب تئوری انتخاب به وضوح ارتباط بین این تئوری را با عشق و محبت و سبک والدگری مقتدرانه بیان می‌کند و معتقد است پرخاشگری فرزندان نتیجه عدم ارتباط مناسب بین سبک والدگری والدین است، بدین صورت که اصولاً مادر سبک والدگری سهل‌انگارانه و پدر سبک والدگری پرخاشگرانه‌ای دارد.

دی‌ویلرز و دی‌ویلرز (۲۵) در پژوهشی تحت عنوان، نقش زبان در تحول فرزندان نشان داد، بین زبان بدنی (رفتارهای تکانشی) و کلامی (پرخاشگری) مرز باریکی وجود دارد که والدین انتخاب می‌کنند با کدام یک از این دو زبان با فرزندان خود صحبت کنند و در نتیجه با همان زبانی که صحبت می‌کنند فرزندان تحول می‌یابند و بر اساس مطالعات پژوهشگران علوم اعصاب در هیپوکامپ و حافظه آنان تثبیت شده و به همان صورت متبلور می‌گردد. نتایج پژوهش مهدیان‌فر، کیمیایی و قنبری حسام آبادی (۲۶)، و ندنبیل (۲۷) و کوسنو (۲۸) نیز به بررسی رفتارهای والدین و حضور در اجتماع با همان تداعی‌های رفتاری سخن گفته است با این تفاوت که این پژوهش‌ها در همه سنین انجام شده است و پژوهش کنونی بر روی دانش آموزان انجام گرفته است.

در مجموع به نظر بیشتر پژوهشگران، پرخاشگری یکی از پیامدهای احتمالی کام‌نایافتگی است؛ وقتی والدین با محتوای تئوری انتخاب آشنا شوند و از پنج نیاز اساسی فرزندشان آگاه باشند و همچنین در روابط با همسر و فرزند از روش‌های مهارگری بیرونی کمتری استفاده کنند، فرزندان در ارضای نیازهای خود کمتر کام‌نایافتگی را تجربه کرده و در نتیجه پرخاشگری آنها هم احتمالاً کاهش خواهد یافت؛ بنابراین با

کروناخ در کل مقیاس ۰/۹۲ به دست آمد که می‌توان گفت این مقیاس از اعتبار مطلوبی برخوردار است. همچنین ضریب آلفای کروناخ برای پرخاشگری کلامی تهاجمی، فیزیکی-تهاجمی، رابطه‌ای، و خشم تکانشی به ترتیب ۰/۹۳۷، ۰/۹۲۱، ۰/۹۴۳ و ۸۸ به دست آمد (۲۹).

**ج) برنامه مداخله‌ای:** تئوری انتخاب به عنوان یک شاخه روان‌شناسی نوین شخصی مر بوط به انتخاب‌های انسان‌هاست. آموزه اصلی این تئوری این است که افراد بیش از آنچه که تصور می‌کنند بر زندگی خود کنترل دارند، اما بخش زیادی از این کنترل‌ها مؤثر و کارآمد نیست. طبق این تئوری تمام کارهایی که افراد انجام می‌دهند از جمله احساس فلاکت و بدبختی توسط خود افراد انتخاب می‌شوند و دیگران نمی‌توانند ما را بدبخت یا خوشبخت کنند. تمام آنچه که می‌توان از آنها دریافت کرد یا به آنها داد اطلاعات است، اما اطلاعات نمی‌تواند به خودی خود در فرد احساس یا عملی ایجاد کند. افراد با پردازش داده‌هایی که وارد مغز می‌شود، تصمیم می‌گیرند که چه کاری را انجام دهند. در واقع طبق این تئوری مشخص می‌شود ما چرا و چگونه رفتار را انتخاب می‌کنیم، یعنی ما همواره در حال انتخاب چگونگی رفتارهای خودمان هستیم (۲۴). در جدول ۱، خلاصه برنامه آموزشی در جلسات مختلف ارائه شده است.

پژوهش، ۳ نفر تحصیلات زیر دیپلم، ۸ نفر تحصیلات دیپلم، و ۴ نفر دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. از طرفی از بین ۱۵ نفر والد (مادر) گروه گواه در پژوهش، ۴ نفر میزان تحصیلات زیر دیپلم، ۸ نفر تحصیلات دیپلم، و ۳ نفر دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. در نهایت از بین ۱۵ والد (مادر) گروه آزمایش در پژوهش، ۴ نفر دارای یک فرزند، ۸ نفر دارای دو فرزند، و ۳ نفر دارای سه فرزند یا بیشتر بودند و در گروه گواه در پژوهش، ۴ نفر دارای یک فرزند، ۶ نفر دارای دو فرزند، و ۵ نفر دارای سه فرزند یا بیشتر بودند.

**ب) ابزار:** برای گردآوری داده‌ها در این مطالعه از مقیاس پرخاشگری کودکان واحدی، فتحی‌آذر، حسینی‌نسب و مقدم (۱۳۸۷) استفاده شد که به سنجش ابعاد مختلف پرخاشگری در کودکان اختصاص دارد. این مقیاس یک پرسشنامه ۴۳ سوالی است که توسط مربی یا والدین کودک تکمیل می‌شود و شامل یک نمره کلی و چهار خرده‌مقیاس است که عبارت‌اند از: پرخاشگری کلامی-تهاجمی<sup>۱</sup>، پرخاشگری فیزیکی-تهاجمی<sup>۲</sup>، پرخاشگری رابطه‌ای<sup>۳</sup>، و خشم تکانشی<sup>۴</sup>. نمره‌دهی پرسشنامه در یک مقیاس لیکرتی ۵ درجه‌ای (اصلاً=۰، به ندرت=۱، یک بار در ماه=۲، یک بار در هفته=۳ و اغلب روزها=۴) انجام می‌شود که نمره هر خرده‌مقیاس از جمع نمره سوالات مربوطه و نمره کل از جمع تمامی خرده‌مقیاس‌ها به‌دست می‌آید (۲۹). ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای

#### جدول ۱: محتوای برنامه آموزشی بر اساس تئوری انتخاب

بیان قواعد جلسه آموزش (اصل رازداری، مدت زمان جلسات)، اجرای پیش‌آزمون، توضیح طرح و چگونگی اجرای آن	
معرفی برنامه درمانی و منطق زیربنایی آن	جلسه اول
معرفی چرایی و چگونگی صدور رفتار از سوی ما و معرفی نیازهای بنیادین و تأثیر آن در زندگی افراد	جلسه دوم
- توضیح اینکه هر چه از ما سر می‌زند، یک رفتار است و همه رفتارهای ما معطوف به هدفی است. - هدف تمام رفتارهای ما، ارضاء یکی از نیازهای اساسی ما است. - معرفی ۵ نیاز اساسی بقاء، عشق و محبت، قدرت، آزادی، و تفریح و شناخت و ترسیم نیمرخ نیازهای خود	

3. Relational aggression
4. Impulsive anger

1. Verbal-aggressive aggression
2. Physical-aggressive aggression

جلسه سوم آشنایی اعضا با تفاوت نیازها و خواسته‌ها	- توضیح خواسته‌ها و بیان تفاوت آنها با نیازها - بررسی نیازهایی که فراسوی خواسته‌ها نهفته است. - توصیف و تبیین پر خاشگری بیان اصول تربیتی و رفتاری و آرام سازی با هدف کاهش رفتارهای پر خاشگرانه مانند تنش زدایی و خود گویی- های مثبت
جلسه چهارم معرفی رفتار کلی و آشنا سازی افراد با ۴ مؤلفه تشکیل دهنده رفتار: فکر، عمل، احساس، و فیزیولوژی	- تاکید بر مهار فکر و عمل به طور مستقیم و احساس و فیزیولوژی به طور غیرمستقیم، با ارائه مثال - یک تمرین برای نشان دادن اثربخشی تغییر عمل و فکر بر احساس و فیزیولوژی - توضیح مفهوم افسردگی
جلسه پنجم آشنایی با فرضیه مهارگری، هفت عادت مخرب و هفت عادت مهرورزی	- توضیح رفتار مسئولانه و انتخاب رفتارهای افسرده گونه با توجه به اصل انتخاب رفتار - آشنایی با مفهوم مهارگری بیرونی و نقش مخرب آن در روابط صمیمانه - آشنایی با هفت عادت مخرب و جایگزینی آن با هفت عادت مهرورزی - تکلیف خانه برای مراعات این رفتارها تا جلسه آینده - ارائه گزارش تکالیف خانه توسط مراجع
جلسه ششم معرفی تعارض های چهار گانه	- معرفی تعارض های چهار گانه: الف) اجبار طرف مقابل به انجام کاری که نمی خواهد، ب) اجبار از طرف مقابل به انجام کاری که تو نمی خواهی، ج) اجبار دوطرفه به انجام کاری که هیچ کدام نمی خواهند، و د) اجبار خود به انجام کاری که نمی خواهی.
جلسه هفتم آموزش دنیای کیفی	- معرفی دنیای کیفی و شناسایی دنیای مطلوب آزمودنی ها - توضیح سیستم ادراکی و به هم خوردن ترازوی داشته و خواسته و روش اصلاح ترازو با روابط غیرمخرب و مسئولیت پذیری - بررسی شکاف بین دنیای کیفی (آنچه می خواهم) و دنیای واقعی (آنچه دارم) و پیامدهای اضطرابی، افسردگی، و خشم حاصل از آن و بیان تجربیات آزمودنی بررسی سوالات زیر:
جلسه هشتم معرفی WDEP و اختتام جلسات درمان	W: چه چیزی را می خواهی؟ D: اکنون چه کاری برای خواسته ات انجام می دهی؟ E: آیا آنچه انجام می دهی، تو را به آنچه می خواهی می رساند؟ P: کمک به آزمودنی برای شناسایی شیوه های اختصاصی تغییر انتخاب های ناکارآمد، اجرای پس آزمون و جمع بندی

**د) روش اجرا:** پس از کسب مجوزهای لازم و کسب رضایت کتبی، افراد نمونه انتخاب شدند و سپس مادران گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش تئوری انتخاب) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای در طول ۸ هفته متوالی قرار گرفتند. لازم به ذکر است پژوهشگر خود مدرس دوره های آموزشی تئوری انتخاب بوده و آموزش را تحت نظارت استاد راهنما در پاییز و زمستان ۹۵-۹۶ در مدرسه شاهد همدان برگزار کرد. در این مطالعه به مادران گروه گواه آموزشی ارائه نشد و در پایان از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و داده های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

لازم به ذکر است که در این مطالعه تمامی کدهای اخلاقی

مطرح شده توسط انجمن روان شناسی ایران و آمریکا و سازمان نظام روان شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران مورد توجه قرار گرفت؛ مانند: احترام به اصل رازداری، ارائه اطلاعات کافی در مورد چگونگی پژوهش به تمامی آزمودنی های شرکت کننده، کسب رضایت نامه کتبی به منظور شرکت در جلسه آموزش، پیگیری درمانی در صورت لزوم حتی پس از پایان پژوهش، ارائه اطلاعات لازم در مورد ماهیت پژوهش و اطمینان بخشی درباره محرمانه بودن نتایج، و امکان انصراف آزمودنی ها در صورت عدم تمایل به همکاری در هر مرحله از پژوهش.



داده‌های به‌دست آمده از پرسشنامه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از روش‌های آماری توصیفی از قبیل میانگین، انحراف معیار، توزیع فراوانی و همچنین روش‌های آماری استنباطی مانند آزمون تی مستقل و کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همچنین از نرم‌افزارهای SPSS 23 در جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد.

### یافته‌ها

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که میانگین گروه آزمایش در مؤلفه کلامی-تهاجمی در پس‌آزمون (۲۹/۴) نسبت به پیش‌آزمون (۳۳/۴) کاهش یافته است، اما در گروه گواه نمرات پس‌آزمون (۳۲) نسبت به پیش‌آزمون (۳۳) تغییر چندانی نیافته است. همچنین نتایج نشان داد که میانگین گروه آزمایش در مؤلفه فیزیکی-تهاجمی در پس‌آزمون (۲۶/۸) نسبت به پیش‌آزمون (۳۰/۲) کاهش یافته است، اما در گروه

گواه نمرات پس‌آزمون (۲۸/۸) نسبت به پیش‌آزمون (۲۹/۸) تغییر چندانی نکرد. در بعد رابطه‌ای میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون (۱۷/۷۳۳) نسبت به پیش‌آزمون (۱۹/۱۳۳) کاهش یافته است، اما در گروه گواه نمرات پس‌آزمون (۱۸/۷۳۳) نسبت به پیش‌آزمون (۱۸/۲۶۶) تغییر چندانی نکرده است. همچنین میانگین گروه آزمایش در بعد تکانشی در پس‌آزمون (۱۵/۱۳۳) نسبت به پیش‌آزمون (۱۵/۶۳۳) و همچنین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه گواه (۱۵/۲) نسبت به پیش‌آزمون (۱۵/۴) تغییر چندانی رخ نداده است.

جهت بررسی معناداری نتایج به‌دست آمده از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد و قبل از انجام، در ابتدا پیش‌فرض‌های این آزمون مورد تأیید قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن نمرات به دست آمده از آماره‌های کجی و کشیدگی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: کجی و کشیدگی برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

شاخص	آزمون	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		کجی	کشیدگی	کجی	کشیدگی
کلامی-تهاجمی	پیش‌آزمون	۰/۴۲۲	۰/۰۳۳	۰/۲۸۶	-۰/۹۴۷
	پس‌آزمون	-۰/۰۱۵	-۰/۴۱۳	۰/۷۴۸	۰/۸۸۰
فیزیکی-تهاجمی	پیش‌آزمون	۰/۴۸۵	-۰/۱۰۹	۰/۳۶۶	-۰/۸۰۱
	پس‌آزمون	-۰/۱۷۹	-۰/۶۳۸	۰/۸۳۱	۱/۵۰۴
تکانشی	پیش‌آزمون	-۰/۷۸۰	-۰/۰۸۹	-۰/۶۴۷	-۱/۰۰۶
	پس‌آزمون	-۱/۰۵۴	۱/۵۶۰	۰/۰۶۷	-۰/۰۰۷
رابطه‌ای	پیش‌آزمون	۰/۴۴۴	-۰/۳۴۸	-۰/۰۱۰	-۰/۵۱۸
	پس‌آزمون	۰/۰۶۱	-۰/۶۵۸	-۰/۴۶۰	-۰/۲۶۳

فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی سلامت

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود همه متغیرهای فوق آماره‌ای بین ۲+ تا ۲- دارند که در نتیجه دارای توزیع نرمال هستند و این پیش‌فرض در پژوهش

حاضر رعایت شده است. در جدول ۳، نتایج آزمون کوواریانس تفاوت دو گروه گواه و آزمایش در پرخاشگری گزارش شده است.



جدول ۳: نتایج آزمون کوواریانس تفاوت دو گروه گواه و آزمایش در پرخاشگری

شاخص‌های آماری	لامدا ویلکز	F	سطح معناداری	ETA2
گروه	۰/۵۴۵	۴/۳۹۲	۰/۰۱۰	۰/۴۵۵

با توجه به نتایج جدول ۳ بین دو گروه در حیطه پرخاشگری، تفاوت معناداری ( $P=0/010$ ) وجود دارد؛ به عبارت دیگر، می‌توان گفت، تفاوت بین نمره دو گروه، بیان‌کننده این مطلب است که آموزش تئوری انتخاب به والدین (مادر) بر کاهش پرخاشگری کودکانشان تأثیر داشته است. با

در نظر گرفتن مجذور اتا، می‌توان گفت ۰/۴۵ این تغییرات یا بهبود ناشی از تأثیر مداخله است. در جدول ۴، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره درباره خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری

منبع	متغیر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	بعد کلامی - تهاجمی	۶۸/۳۲۰	۱	۶۸/۳۲۰	۱۲/۸۱۴	۰/۰۰۰۲	۰/۳۴۸
	بعد فیزیکی - تهاجمی	۴۲/۲۴۹	۱	۴۲/۲۴۹	۷/۲۶۰	۰/۰۱۳	۰/۲۳۲
	بعد تکانشی	۰/۴۵۱	۱	۰/۴۵۱	۰/۶۵۹	۰/۴۲۵	۰/۰۲۷
	بعد رابطه‌ای	۷/۶۸۰	۱	۷/۶۸۰	۴/۴۸۹	۰/۰۴۵	۰/۱۵۸

بر اساس نتایج به‌دست آمده، آموزش تئوری انتخاب به والدین بر میزان بُعد کلامی - تهاجمی پرخاشگری ( $0/002$ )، بُعد فیزیکی - تهاجمی ( $p=0/013$ )، و بُعد رابطه‌ای پرخاشگری کودکان ( $p=0/045$ ) مؤثر بوده است که از لحاظ آماری نیز معنا دار است ولی بر بُعد تکانشی پرخاشگری کودکان، تأثیر معناداری نداشته است ( $p=0/425$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش تئوری انتخاب به والدین بر پرخاشگری فرزندان دانش‌آموز آنها در مقطع ابتدائی بود. یافته‌های به‌دست آمده نشان داد که آموزش به مادران بر میزان پرخاشگری کودکان آنان تأثیر معناداری دارد؛ به عبارت دیگر، آموزش تئوری انتخاب به مادران، در میزان پرخاشگری کودکان آنان، در گروه آزمایش تغییر ایجاد کرده است، در صورتی که در گروه گواه، چنین تغییری دیده نشده است.

بررسی دقیق‌تر نتایج در سطح خرده‌مقیاس‌ها نشان داد که آموزش تئوری انتخاب به مادران، موجب کاهش پرخاشگری

کلامی کودکان شده است که این یافته با نتایج مطالعه مهدیان‌فر و همکاران (۲۶) با عنوان بررسی اثربخشی توانمندسازی روانی اجتماعی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش پرخاشگری و افسردگی زنان، همسو است. همچنین نتایج مطالعه وندنبیل (۲۷) نشان داده است والدینی که وقت بیشتری صرف فرزندانشان می‌کنند دارای کودکانی هستند که کمتر به سمت رفتارهای پرخاشگرانه گرایش پیدا می‌کنند. به اعتقاد گلاسر (۲۴) والدین هرچه زودتر از نیازهای اساسی، عقاید مهارگری بیرونی، انتخاب رفتار کلی، و تفاوت خواسته‌ها و نیازها، آگاه شوند در پرورش فرزندان خود موفق‌تر خواهند بود. آگاهی والدین از نیازهای اساسی فرزندان موجب می‌شود که آنها را برآورده کرده و فرزندان کام‌نیافتگی کمتری را تجربه کنند و در نتیجه رفتار پرخاشگرانه، کمتر فرصت ظهور می‌یابد.

تحلیل داده‌های به‌دست آمده در این پژوهش نشان داد که آموزش تئوری انتخاب به مادران منجر به کاهش پرخاشگری فیزیکی کودکان شده است. در این ارتباط اندرسون و اولویس (۳۰) پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که همانند دیگر رفتارهای

و کودک شکل گرفته و نهاده شده است، بنابراین رفتار صحیح والد در کوتاه مدت نتوانسته تأثیر مناسبی بر این بعد از پر خاشگری کودک داشته باشد. یکی دیگر از دلایل معنی دار نشدن این بعد پر خاشگری (تکانشی) می تواند عدم غربالگری صحیح کودکان باشد که ممکن است بعضی از کودکان شرکت کننده در این پژوهش مبتلا به اختلال های دیگری مانند اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی بوده باشند که رفتارهای تکانشی در آنها بسیار بالا است و آموزش تئوری انتخاب به مادران آنها، به تنهایی در کاهش این حیطه از پر خاشگری مؤثر نبوده است.

در هر صورت به طور کلی یافته های این مطالعه نشان داد که آموزش تئوری انتخاب روش مناسبی در اصلاح روابط والد-کودک است و به نظر می رسد استفاده از آن جهت بهبود شیوه های والدگری، پیشگیری و کاهش مشکلات رفتاری کودکان، و افزایش سطح سازش یافتگی آنها، یک ضرورت اساسی است.

این مطالعه دارای محدودیت هایی نیز بوده است؛ از جمله پژوهش حاضر فقط بر روی مادران کودکان پر خاشگر انجام شده است، در حالی که پدران نیز در تربیت فرزندان نقش بسیاری دارند. محدودیت دیگر این مطالعه این است که جهت انجام مداخله (آموزش تئوری انتخاب)، افراد بی سواد از مطالعه خارج شدند که این می تواند باعث سوگیری نتایج پژوهش شود؛ و بالاخره عدم استفاده از روش نمونه گیری تصادفی، محدودیت دیگر این مطالعه بوده است که باید در تعمیم یافته ها با احتیاط عمل کرد. در راستای نتایج به دست آمده پیشنهاد می شود مدیران و مربیان مدارس و مهدکودک ها به صورت غیررسمی تحت آموزش تئوری انتخاب قرار گیرند و در سطح کلان، برنامه ریزان درسی و آموزشی نیز محتوای تئوری انتخاب را در قالب درس های مختلف مانند مهارت های زندگی بگنجانند.

اجتماعی به واسطه تقلید و تقویت آموخته می شود و کودکان پر خاشگری را از بزرگسالان آموخته و تقلید می کنند. گلاسز نیز در کتاب نظریه انتخاب خود اصول اولیه والدگری را که بر نظریه انتخاب مبتنی است، عشق و محبت بسیار و عدم تنبیه معرفی کرده است؛ در نتیجه وقتی کودکان، کمتر شاهد رفتار خشونت آمیز والدین باشند و تنبیه بدنی یا روانی کمتر شده باشند، رفتارهای پر خاشگرانه کمتری نشان می دهند (۲۴).

یکی دیگر از یافته های این پژوهش این بود که آموزش تئوری انتخاب به مادران، میزان پر خاشگری رابطه ای کودکان را کاهش داده است که بر اساس دیدگاه گلاسز قابل تبیین است. این متخصص تئوری انتخاب معتقد است: بیش از هفت عادت مخرب وجود دارد که اگر والدین همین عادت ها را از رابطه بین خود و فرزندان حذف کنند، رابطه مؤثر و کارآمدی بین آنها برقرار می شود، در غیر این صورت رابطه به اندازه ای تخریب می شود که هیچ امکانی برای احیای آن وجود نخواهد داشت. رفتارهای مخرب عبارتند از: ۱. انتقاد کردن، ۲. سرزنش کردن، ۳. شکوه کرده، ۴. نق نق کردن، ۵. تهدید کردن، ۶. تنبیه کردن، و ۷. باج دهی یا حق حساب دادن (۲۶). در نهایت زمانی که والدین رفتارهای مخرب رابطه را از رفتار خود حذف می کنند و وظایف خود را در ارتباط با فرزندان انجام می دهند و تلاش می کنند تا از عقیده مهارگری بیرونی، در رفتار با فرزندان خود اجتناب کنند، از بروز شکاف در رابطه بین خود و فرزندان پیشگیری می کنند؛ بدین ترتیب تئوری انتخاب نیز تبدیل به یک الگوی رفتاری در کودکان می شود. نتایج مطالعه پیترسون (۳۱) درباره نقش آموزش شیوه های والدگری صحیح به والدین بر کاهش رفتارهای ضد اجتماعی و قانون شکنانه کودکان، با نتایج این مطالعه همسو است.

نتایج تحلیل داده ها در این مطالعه نشان داد که آموزش تئوری انتخاب در کاهش بعد تکانشی تأثیر معناداری نداشته است. دلایل اصلی این یافته می تواند شکل گیری عمیق روان بنه ها در کودک باشد که به دلیل روابط طولانی مدت والد

**تشکر و قدردانی:** این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم لیلا چگینی در رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد واحد همدان با راهنمایی دکتر محمد اسماعیل ابراهیمی و مشاورت علی صاحبی با کد ۱۷۱۲۰۷۰۱۹۵۱۰۴۹ است. همچنین مجوز اجرای آن بر روی افراد نمونه از سوی اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ شهر همدان صادر شده است. بدین‌وسیله از مسئولین اداره

آموزش و پرورش به خصوص کارشناس هسته مشاوره که هماهنگی لازم با مدارس جهت آموزش والدین و انجام این پژوهش را انجام دادند و همچنین از کادر اداری، مربیان مدارس، و افراد نمونه که در اجرای این طرح به ما کمک کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

**تضاد منافع:** در این مطالعه هیچ گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

## References

1. Zamani N, Ansari Shahidi M. Prevalence of psychological disorders among caregivers of children with intellectual disabilities and motor disabilities in Hamadan. *Quarterly Journal of Child Mental Health*. 2017; 4(3): 119-129. [Persian]. [\[Link\]](#)
2. Zamani N, Zamani S, Habibi M, Abedini S. Comparison in stress of caring mothers of children with developmental, external and internal disorders and normal children. *Journal of Research & Health*. 2017; 7(2): 688- 694. [\[Link\]](#)
3. Dowdell EB. Caregiver burden: grandmothers raising their height risk grandchildren. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. 1995; 33(3): 27-30. [\[Link\]](#)
4. Faraone SV, Biederman J, Lehman BK, Spencer T, Norman D, Seidman LJ, et al. Intellectual performance and school failure in children with attention deficit hyperactivity disorder and in their siblings. *J Abnorm Psychol*. 1993; 102(4): 616–623. [\[Link\]](#)
5. Modabernia M, Shojaie Tehranie H, Falahi M, Faghripour M. Normalizing SCL-90-R inventory in Guilan high-school students. *Journal of Guilan University of Medical Sciences*. 2010; 19(75): 58-65. [Persian]. [\[Link\]](#)
6. Stansfield SA, Marmot MG. Social class and minor psychiatric disorder in British Civil Servants: a validated screening survey using the General Health Questionnaire. *Psychol Med*. 1992; 22(3): 739-749. [\[Link\]](#)
7. Zare H, Khaleghi Delavar F, Zare M, Shayeghian Z. Effect of mindfulness in reducing aggression and impulsivity in adolescents. *Journal of Research & Health*. 2016; 6(1): 113-121. [\[Link\]](#)
8. Koegel RL, Schreibman L, Loos LM, Dirlich-Wilhelm H, Dunlap G, Robbins FR, et al. Consistent stress profiles in mothers of children with autism. *J Autism Dev Disord*. 1992; 22(2): 205–216. [\[Link\]](#)
9. Zamani N, Abyar Z, Jenaabadi H, Zamani S. Effect of impulse control training on depression and anxiety mother of children with developmental coordination disorders. *Journal of Research & Health*. 2017; 7(5): 1012-1020. [\[Link\]](#)
10. Movallali G, Barati R, Taheri M. Efficacy of social skills training on the reduction of verbal and nonverbal aggression in male students with intellectual disability. *Quarterly Journal of Child Mental Health*. 2015; 1(1): 57-66. [Persian]. [\[Link\]](#)
11. Abolmaali K, Mosavizadeh M. Aggressive, nature, causes and prevention (with annex and aggressive prevent of Islam nature). Tehran: Arjmand; 2012, pp: 4-19. [Persian].
12. Mirzaei F, Hossein Khanzadeh AA, Asghari F, Shakerinia I. The role of family cohesion in prediction of aggressive behaviors of children. *Quarterly Journal of Child Mental Health*. 2015; 2(2): 73-84. [Persian]. [\[Link\]](#)
13. Ellis ML, Weiss B, Lochman JE. Executive functions in children: associations with aggressive behavior and appraisal processing. *J Abnorm Child Psychol*. 2009; 37(7): 945–956. [\[Link\]](#)
14. Riahi F, Amini F, Salehi Veisi M. The children's behavioral problems and their relationship with maternal mental health. *Journal of Jahrom University of Medical Sciences*. 2012; 10(1): 46-52. [Persian]. [\[Link\]](#)
15. Zamani N, Zamani S, Habibi M. A comparison between the effectiveness of dialectical and cognitive behavioral therapy on the mental health of mother. *Journal of Research and Health*. 2019; 9(1): 53- 61. [\[Link\]](#)
16. Glasser W. *Stations of the mind: new directions for reality therapy*. 1st edition. New York: HarperCollins; 1981, pp: 169–184. [\[Link\]](#)
17. Zamani N, Raeisi Z, Zamani S. Effect of group behavioral activation on depression, anxiety and stress in adjustment: three-case study. *Journal of Research and Health*. 2019; 9(3): 227-235. [\[Link\]](#)
18. Asghari F, Akbari B, Shadman R, Saadat S. The effect of cognitive-behavioral training on quality of life and aggression among drug addicted prisoners. *Journal of Research & Health*. 2016; 5(4): 77-86. [\[Link\]](#)

19. Lash JP, Wang X, Greene T, Gadegbeku CA, Hall Y, Jones K, et al. Quality of life in the African American Study of Kidney Disease and Hypertension: effects of blood pressure management. *Am J Kidney Dis.* 2006; 47(6): 956–964. [\[Link\]](#)
20. Shen B-J, Myers HF, McCreary CP. Psychosocial predictors of cardiac rehabilitation quality-of-life outcomes. *J Psychosom Res.* 2006; 60(1): 3–11. [\[Link\]](#)
21. Gross JJ, Barrett LF. Emotion generation and emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emot Rev.* 2011; 3(1): 8–16. [\[Link\]](#)
22. Moshirian Farahi SM, Moshirian Farahi SMM, Aghamohammadian Sharbaf HR, Sepehri Shamloo Z. The effectiveness of group reality therapy based on choice theory on quality of life in people with aggression. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing.* 2017; 5(1): 47–53. [Persian]. [\[Link\]](#)
23. Gururaj G. Injury prevention and care: an important public health agenda for health, survival and safety of children. *Indian J Pediatr.* 2013; 80(Supplement 1): 100–108. [\[Link\]](#)
24. Glasser W. Choice theory: A new psychology of personal freedom. New York, NY, US: HarperPerennial; 1999, pp: 29-37. [\[Link\]](#)
25. De Villiers JG, De Villiers PA. The role of language in theory of mind development. *Topics in Language Disorders.* 2014; 34(4): 313-328. [\[Link\]](#)
26. Mahdianfar F, Kimiaei SA, Ghanbari Hashem Abadi BA. Examining the effectiveness of psycho-social empowerment based on choice theory on reducing depression and aggression in women with husbands in prison in 2014. *Iranian Journal of Forensic Medicine.* 2016; 21(3): 167–177. [Persian]. [\[Link\]](#)
27. Vandenabeele W. Explaining public service motivation: the role of leadership and basic needs satisfaction. *Rev Public Pers Adm.* 2014; 34(2): 153–173. [\[Link\]](#)
28. Kosno M. RECENZJA: self and social regulation. Social interaction and the development of social understanding and executive functions. *Psychologia Rozwojowa.* 2012; 17(1): 117–121. [\[Link\]](#)
29. Vahedi SH, Fathiazar S, Hosseini-Nasab SD, Moghaddam M. Validity and reliability of the aggression scale for preschoolers and assessment of aggression in preschool children in Uromia. *The Journal of Fundamentals of Mental Health.* 2008; 10(37): 15-24. [Persian]. [\[Link\]](#)
30. Endresen IM, Olweus D. Self-reported empathy in Norwegian adolescents: Sex differences, age trends, and relationship to bullying. In: Bohart AC, Stipek DJ, editor. *Constructive & destructive behavior: Implications for family, school, & society.* Washington, DC, US: American Psychological Association; 2001, p: 147–165. [\[Link\]](#)
31. Petersen S. Reality therapy and individual or Adlerian psychology a comparison. *International Journal of Reality Therapy.* 2005; 24(2): 11-14. [\[Link\]](#)