



Effectiveness of Choice Theory Training on Adolescent Girls' Emotional Intelligence

Fatemeh Zare ¹, Fahimeh Namdarpour ²

1. MSc in counseling, Department of Consulting, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr/ Isfahan, Iran.

2. (Corresponding author)* Assistant Professor, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr/ Isfahan, Iran.

Abstract

Aim and Background: Adolescence is an important period of development in which individuals can acquire the skills, attitudes, and abilities they need in adulthood. It seems that one of the factors that can be effective in dealing with adolescent issues is emotional intelligence. This study aims to investigate the effectiveness of Choice Theory training on emotional intelligence in adolescent girls.

Methods and Materials: This is a quasi-experimental study with pretest-posttest control group design. The statistical population consists of thirteen-to-eighteen-year-old adolescent girls in the city of Isfahan. The sample consisted of 32 adolescent girls who were selected by multistage cluster sampling and were randomly and equally assigned to control and experimental groups. The experimental group received Choice Theory training in eight ninety-minute sessions. The control group was placed on the wait list. The Emotional Quotient Inventory test was used for data collection purposes and the data were analyzed using the covariance analysis test.

Findings: Results showed that Choice Theory training significantly affected Emotional Intelligence and its components (adaptability, intrapersonal, interpersonal, and general mood) ($p < .05$). However, it was not significantly effective on stress management.

Conclusions: According to the findings, it seems that Choice Theory training can be used to increase the emotional intelligence of adolescent girls in schools. Theoretical and practical implementations will be discussed in this research.

Keywords: Choice Theory, Emotional intelligence, Adolescent.

Citation: Zare F, Namdarpour F. Effectiveness of Choice Theory Training on Adolescent Girls' Emotional Intelligence. J Res Behav Sci 2020; 18(1): 40-47.

* Fahimeh Namdarpour,
Email: namdarpour@iaukhsh.ac.ir

اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی دختران نوجوان

فاطمه زارع^۱ ID، فهیمه نامدارپور^۲ ID

۱- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران.
۲- (نویسنده مسئول)* استادیار، گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: نوجوانی دوره مهمی از تحول است که افراد می‌توانند مهارت‌ها، نگرش‌ها و توانایی‌هایی را کسب کنند که در بزرگسالی بدان نیازمندند. به نظر می‌رسد یکی از عواملی که بتواند در روبرویی با مسائل نوجوانان مؤثر باشد هوش هیجانی است. هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی دختران نوجوان بود.

مواد و روش‌ها: تحقیق حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از منظر روش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دختران نوجوان ۱۳-۱۸ ساله شهر اصفهان بودند. نمونه شامل ۳۲ دختر نوجوان بود که به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به‌طور تصادفی و مساوی در دو گروه کنترل و آزمایش به شیوه تصادفی ساده جایگزین شدند. گروه آزمایش، آموزش تئوری انتخاب را به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی دریافت کردند. گروه کنترل نیز در فهرست انتظار قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی با استفاده از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن (سازگاری، بین فردی، درون فردی و خلق) تأثیر معناداری داشت ($p < 0.05$)؛ اما در مؤلفه کنترل استرس به‌طور معناداری مؤثر نبوده است ($p > 0.05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده از این مطالعه به نظر می‌رسد می‌توان از آموزش تئوری انتخاب برای افزایش هوش هیجانی دختران نوجوان در مدارس استفاده کرد. ملاحظات نظری و عملی در این تحقیق مورد بحث قرار خواهند گرفت.

واژه‌های کلیدی: تئوری انتخاب، هوش هیجانی، نوجوان.

ارجاع: زارع فاطمه، نامدارپور فهیمه. اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی دختران نوجوان. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۹؛ ۱۸(۱): ۴۷-۴۰.

*- فهیمه نامدارپور

رایان نامه: namdarpour@iaukhsh.ac.ir

مقدمه

دوره نوجوانی، دوره شکل‌گیری ساختار شخصیت فردی و اجتماعی انسان است. این دوره‌ی زمانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی فرد است که علاوه بر مسائل مختلف ناشی از تکامل جسمی و جنسی، بحران هویت، احساس تعارض در ارزش‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی، آرمان‌گرایی، ترس از مسئولیت‌پذیری، نگرانی از آینده، فشارهای خانواده در زمینه انتخاب شغل، ازدواج و بسیاری مسائل دیگر موجب افزایش فشارهای روانی به آن‌ها می‌شود. غالب اختلالات روانی که افراد در طول عمر خود با آن دست‌به‌گریبان هستند، ریشه در دوره‌های قبلی دارد (۱). نوجوانی دوره مهمی از تحول است که افراد می‌توانند مهارت‌ها، نگرش‌ها و توانایی‌هایی را کسب کنند که در بزرگسالی بدان نیازمندند. به نظر می‌رسد یکی از عواملی که بتواند در روبرویی با مسائل نوجوانان مؤثر باشد هوش هیجانی است.

هوش هیجانی به توانایی فهم هیجانات خود و سپس به فهم هیجانات دیگران منجر گردیده و باعث رشد همدلی می‌شود (۲). هوش هیجانی منجر به شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود می‌شود (۳). مهارت‌هایی که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهند به پنج دسته تقسیم شده و این مهارت‌ها باهم در ارتباط هستند: شناخت هیجان‌های خود، کنترل آن‌ها، برانگیختن و به هیجان درآوردن خود، همدلی و کنترل روابط انسانی. تشخیص هیجان‌ها زیربنای هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد. کنترل هیجان‌ها استعداد افراد برای انطباق احساسات خود با موقعیت مختلف هست. برانگیختن خود، به تأخیر انداختن ارضای امیال و یا سرکوب کردن سائق‌ها از مظاهر هوش هیجانی است. همدلی، درک هیجان‌های دیگران است که قرینه‌ی شناخت هیجان‌های خود محسوب می‌شود. کنترل روابط انسانی به معنی توانایی حفظ روابط نیکو با دیگران است و مستلزم مدیریت هیجان‌های دیگران بر اساس انگیزه و هیجان‌های خود هست (۴).

هوش هیجانی دارای ۱۵ خرده مقیاس است که عبارت‌اند از خودآگاهی هیجانی، جرئت‌مندی، احترام به خود، خودشکوفایی، استقلال، همدلی، روابط بین فردی، مسئولیت اجتماعی، حل مسئله، آزمون واقعیت، انعطاف‌پذیری، تحمل فشار، کنترل تکانه، شادکامی و خوش‌بینی که در عملکرد و کنترل درونی دانش‌آموزان خیلی مؤثر می‌باشد. هوش هیجانی به‌طور طبیعی توانایی

استدلال کردن با توجه به هیجانات را توصیف می‌کند و ترغیب تفکر را شامل می‌شود. این اندیشه‌ها اساس مدل توانایی هستند. در حقیقت همه اجزاء شخصیت، از هوش هیجانی تا برون‌گرایی را می‌توان بر طبق ساختارها و کارکردهایشان به‌طور نظام‌یافته سازمان داد و طبقه‌بندی کرد (۵). اشخاصی که هوش هیجانی بالایی دارد سه مؤلفه‌ی هیجان‌ها را به‌طور موفقیت‌آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند (مؤلفه‌ی شناختی، مؤلفه‌ی فیزیولوژیکی و مؤلفه‌ی رفتاری). (۳). به نظر می‌رسد رویکرد تئوری انتخاب در شکل‌گیری مؤلفه‌های هیجانی مؤثر باشد.

تئوری انتخاب در مورد انتخاب‌ها و چگونگی و چرایی انجام آن‌هاست. تئوری انتخاب تبیین می‌کند که ما به‌عنوان یک انسان برای دست یافتن به آنچه می‌خواهیم، چگونه رفتارمان را انتخاب می‌کنیم. بر اساس این تئوری تمامی آنچه ما انجام می‌دهیم یک رفتار است و نیز اینکه همه رفتارها عمدی بوده و از درون ما برانگیخته می‌شوند. این برخلاف نظریه‌هایی است که می‌گویند ما در دنیایی از کنترل بیرونی به سر می‌بریم و توسط عوامل بیرونی برانگیخته می‌شویم (۶). واقعیت درمانی گلاسر یکی از مداخلات درمانی رایج درراه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود نظریه انتخاب اعلام می‌دارد هر موجود آدمی از ۵ نیاز اساسی برخوردار است (۷) که عبارت‌اند از: بقا، محبت و تعلق‌پذیری، قدرت یا پیشرفت، آزادی یا استقلال و تفریح که ما را در زندگی برانگیخته می‌کنند. هر یک از ما از تمام این نیازها برخورداریم ولی نیرومندی آن‌ها تفاوت دارد (۸).

در نظریه انتخاب اعتقاد بر این است که ما برانگیخته می‌شویم تا از طریق بنیان نهادن دنیای کیفی ویژه خودمان به ارضای نیازها پردازیم. دنیای کیفی دربرگیرنده انسان‌های موردعلاقه، عقاید و خواسته‌هایمان است. انجام دادن تمام رفتارهایی که از ما سر می‌زند و معمولاً این انجام دادن‌ها هدفمند می‌باشند. در هر صورت وقتی تفاوت ادراک شده‌ای میان آنچه به دست آوردیم و آنچه می‌خواهیم، وجود داشت، تلاش می‌کنیم تا با نزدیک‌تر شدن به ارضای نیازهایمان و رسیدن به خواسته‌هایمان این ناکامی را به حداقل برسانیم یا حذف کنیم (۹). به نظر گلاسر ما تمام اعمال و افکارمان را به شکل غیرمستقیم و تقریباً تمام احساسات و حتی بخش عمده‌ای از فیزیولوژی خود را انتخاب می‌کنیم. هرچقدر هم که احساس بدی داشته باشیم، بخش اعظم وقایعی که در هنگام درد و بیماری درون بدن می‌گذرد در نتیجه غیرمستقیم اعمال و افکاری

روانی)، ۴-مقیاس توان سازگاری (واقع گرایی، انعطاف پذیری و حل مسئله) ۵-مقیاس خلق (خوش بینی و شادمانی) است (۱۷). میزان آلفای کرنباخ $0/93$ در پژوهش سموعی محاسبه گردیده (۱۸) و در این پژوهش $0/90$ به دست آمده است.

مداخله آموزش رویکرد تئوری انتخاب: این رویکرد

در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی برای گروه آزمایش به اجرا درآمد. گروه کنترل نیز در فهرست انتظار قرار داشتند. قبل از اجرای مداخله و پس از اتمام آن گروه کنترل و گروه آزمایش پرسشنامه هوش هیجانی را تکمیل نمودند. در ذیل خلاصه جلسات آموزشی رویکرد تئوری انتخاب در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جلسه اول: معرفی: آشنایی با موضوع و اعضاء گروه. اهداف: خوش آمد گویی و معرفی کار - مشخص کردن اهداف - تعریف هوش هیجانی و تئوری انتخاب
جلسه دوم: آموزش تئوری انتخاب: آشنایی مقدماتی با نظریه پرداز و مفاهیم اساسی نظریه. اهداف: مرور جلسه قبل - آشنا کردن اعضاء با نظریه پرداز و تاریخچه زندگی او - آشنایی با مفاهیم اساسی نظریه انتخاب - توضیح مفهوم آزادی فردی. ارائه تکالیف.

جلسه سوم: نیازها: بیان ۵ نیاز اساسی. اهداف: بررسی تکالیف - مطرح کردن نیازهای اساسی و بررسی آن در ارتباط با دیگران - رسم پروفایل نیاز (اندازه ظرف نیازها) - میزان پر شدن ظرف نیازها (رضایت از صفر تا ده). قوانین نیازها. آشنایی گروه با تفاوت در میزان نیازهای انسانها و داشتن روابط سالم و مؤثر با اعضای خانواده و دیران و دوستان - ارائه تکالیف (جدول نیازها تمرین هفتگی).

جلسه چهارم: دنیای مطلوب ۱: بیان مفهوم دنیای مطلوب و نحوه شکل گیری آن و ارتباط آن با ۵ نیاز اساسی. اهداف: بررسی تکالیف، مرور مباحث قبل و پاسخگویی به سؤالات - آشنایی با مفهوم دنیای کیفی و ارتباط آن با ۵ نیاز اساسی - معرفی دنیای مطلوب سه مؤلفه (آدمها / چیزها یا مکانها / باورها و عقاید) - ارائه تکالیف: جدول پر کردن دنیای مطلوب.

جلسه پنجم: دنیای مطلوب ۲: بیان مفهوم دنیای مطلوب و نحوه شکل گیری آن و ارتباط آن با ۵ نیاز اساسی. اهداف: بررسی تکالیف، مرور مباحث قبل و پاسخگویی به سؤالات - اجزای دنیای مطلوب و آلبوم - ارتباط دنیای مطلوب و نیازها با یکدیگر - قوانین دنیای مطلوب - ارائه تکالیف.

است که انتخاب کرده یا می کنیم. در واقع ما بیش از آنچه تصور می کنیم، بر زندگی خود کنترل داریم (۱۰).

پژوهشها نشان داده آموزش تئوری انتخاب به طور مؤثری در افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان (۱۱)، خودپنداره مثبت (۱۲) و تندرستی (۱۳) مؤثر بوده است. از طرفی پژوهشها در حیطه هوش هیجانی نشان می دهد درونی سازی مشکلات باهوش هیجانی و مهارت های اجتماعی مرتبط بوده (۱۴) و رابطه ی مثبتی بین هوش هیجانی صفت و بهزیستی روانی وجود دارد و رابطه ی منفی بین هوش هیجانی، استرس، اضطراب اجتماعی (۱۵) انواع مختلف پرخاشگری، ارزش های مثبت و عملکرد خانواده وجود دارد (۱۶).

پژوهش های انجام شده حاکی از اثربخشی تئوری انتخاب و مؤثر بودن هوش هیجانی در زمینه های ارتباطی و مشکلات رفتاری را نشان می دهد لذا با توجه به اینکه پژوهشی مستقیم به اثربخشی تئوری انتخاب بر هوش هیجانی نپرداخته است این سؤال مطرح می شود آیا آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی دختران نوجوان مؤثر است؟

مواد و روشها

تحقیق حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از منظر روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر نوجوان که در مقطع متوسطه در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در شهر اصفهان مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه ۳۲ نفر و به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند و به صورت تصادفی ۳۲ دانش آموز که ملاک های ورود (نداشتن بیماری روانی و جسمانی حاد، سن بین ۱۳-۱۸ سال و تمایل به شرکت در جلسات آموزشی) و ملاک های خروج (عدم رضایت جهت شرکت در تحقیق و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی) را داشتند، انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (در هر گروه ۱۶ دانش آموز).

مقیاس هوش هیجانی بار-آن: این پرسشنامه دارای

۹۰ سؤال ۵ گزینه ای بوده که شامل پنج مقیاس ۱- مهارت های درون فردی (خودآگاهی هیجانی، خودشکوفایی، عزت نفس، خودابرازگری، استقلال)، ۲- مقیاس مهارت های بین فردی (همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی و روابط بین فردی) ۳- مقیاس مدیریت استرس (کنترل تکانش و تحمل استرس و فشار

تئوری انتخاب. بین فردی اهداف: خلاصه مباحث جلسه قبل - بررسی تکالیف - آشنا سازی با ۷ رفتار مخرب و ۷ رفتار مهورزی در ارتباط با دیگران - آشنا سازی اعضا با ده اصل بدیهی تئوری انتخاب - ارائه تکالیف - جمع بندی و نتیجه گیری.

جلسه ششم: ماشین رفتار: بیان مفهوم و رفتار کلی و چهار مؤلفه آن و تأثیر آن بر روابط افراد و تغییر ۴ مؤلفه رفتار کلی. اهداف: مرور مباحث جلسه قبل - بررسی تکالیف - معرفی ماشین رفتار بیان مفهوم و رفتار کلی و چهار مؤلفه آن - اجزای ماشین رفتار - ارتباط رفتار با دنیای مطلوب و نیازها - ارائه تکالیف.

یافته‌ها

در ابتدا یافته‌های توصیفی با استفاده از آماره‌های میانگین و انحراف معیار گزارش می‌گردد، سپس یافته‌های استنباطی و آزمون فرضیه‌ها مطرح می‌شوند. جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار متغیر هوش هیجانی و خرده مقیاس‌های آن را نشان می‌دهد.

جلسه هفتم: دنیای ادراکی: بیان مفهوم تعارض و تفاوت تعارض کاذب در دنیای کیفی و طریقه شناسایی تعارضات. اهداف: مرور مباحث جلسه قبل - بررسی تکالیف. معرفی دنیای ادراکی - آشنایی با مفهوم سه فیلتر - بازی عکس‌ها - کارت ارزش‌ها - ارائه تکالیف.

جلسه هشتم: روابط و تعارضات: بیان مفهوم تعارضات بین فردی از طریق نیازها، دنیای مطلوب، دنیای ادراکی و ده اصل

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به هوش هیجانی به تفکیک مراحل و گروه‌ها

متغیرهای وابسته	شاخص‌های توصیفی	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
سازگاری	میانگین	۵۷/۷۸	۶۶/۲	۵۷/۳۶	۵۶/۶۸
	انحراف معیار	۵/۲۹	۱۰/۰۸	۱۰/۱۵	۸/۵۸
کنترل استرس	میانگین	۴۰/۰۴	۴۲/۲۴	۳۶/۰۵	۳۵/۶۷
	انحراف معیار	۸/۰۹	۱۰/۸۴	۸/۰۰	۸/۲۱
بین فردی	میانگین	۶۸	۷۵/۱۶	۶۷/۶۱	۶۷/۵
	انحراف معیار	۱۰/۳۹	۷/۳۶	۱۰/۴۳	۱۰/۴۴
درون فردی	میانگین	۹۲/۸۶	۱۰۵/۶۴	۹۰/۷۳	۸۹/۳۶
	انحراف معیار	۸/۷۷	۱۳/۶۵	۸/۰۲	۷/۴۴
خلق	میانگین	۳۹/۳	۴۵/۰۴	۳۷/۷۲	۳۸/۰۸
	انحراف معیار	۴/۰۵	۶/۴۳	۴/۴۱	۴/۲۷
نمره کلی هوش هیجانی	میانگین	۳۰۰/۸۲	۳۳۹/۷۵	۲۹۵/۷۱	۲۹۰/۸۸
	انحراف معیار	۲۳/۵۸	۴۰/۶۲	۱۹/۸۹	۲۴/۷۹

بررسی این پیش‌فرض‌ها نشان داد تمام پیش‌فرض‌ها رعایت شده‌اند.

نتایج جدول ۲ نشان داد پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون هوش هیجانی دانش آموزان در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. به بیان دیگر آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی دانش آموزان تأثیرگذار بوده است.

برای بررسی معناداری تفاوت خرده مقیاس‌های هوش هیجانی بین دو گروه آزمایش و کنترل، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج آزمون لامبدای ویلکز

نتایج جدول ۱ نشان داد که میانگین نمرات سازگاری، کنترل استرس، بین فردی، درون فردی و خلق در گروه آزمایش که آموزش تئوری انتخاب را دریافت کرده بودند افزایش داشته است ولی در گروه کنترل کاهش داشته یا تفاوت چندانی نکرده است.

به منظور بررسی این تفاوت‌ها و برای حذف اثر پیش‌آزمون از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیر و تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است. قبل از انجام تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های نرمالیتی از طریق آزمون کولموگروف اسمیرنوف، لوین و همگنی شیب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج

استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۳ نشان داده شده است.

نشان داد حداقل در یکی از متغیرها بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. بدین منظور از آزمون آنکوا در متن مانکوا

جدول ۲. تحلیل کوواریانس تأثیر برگزاری آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی دانش آموزان

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p
مقدار ثابت	۲۲۷۸/۴۹۶	۱	۲۲۷۸/۴۹۶	۲/۴۴۲	۰/۱۳
پیش‌آزمون	۶۱۶۵/۳۴۴	۱	۶۱۶۵/۳۴۴	۶/۶۰۹	۰/۰۱۶
گروه	۹۳۵۲/۴۵۵	۱	۹۳۵۲/۴۵۵	۱۰/۰۲۵	۰/۰۰۴
خطا	۲۴۲۵۵/۸۶	۲۹	۹۳۲/۹۱۹		

جدول ۳. تحلیل کوواریانس تأثیر برگزاری آموزش تئوری انتخاب بر مؤلفه‌های هوش هیجانی دانش آموزان

متغیر	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p
سازگاری	پیش‌آزمون	۱۴۳۴/۵۳۰	۱	۱۴۳۴/۵۳۰	۲۳/۶۷۶	۰/۰۰
	گروه	۸۶۹/۵۷۹	۱	۸۶۹/۵۷۹	۱۴/۴۵۳	۰/۰۰
کنترل استرس	پیش‌آزمون	۱۶۰۶/۹۷۷	۱	۱۶۰۶/۹۷۷	۲۸/۴۵۷	۰۰۰
	گروه	۱۲۱/۲۶۵	۱	۱۲۱/۲۶۵	۲/۱۴۷	۰/۱۵۰
بین فردی	پیش‌آزمون	۱۷۹۳/۲۴۵	۱	۱۷۹۳/۲۴۵	۵۱/۴۴۵	۰/۰۰
	گروه	۵۷۱/۲۱۲	۱	۵۷۱/۲۱۲	۱۶/۲۸۷	۰/۰۰
درون فردی	پیش‌آزمون	۲۱۵/۵۸۳	۱	۲۱۵/۵۸۳	۱/۷۵۶	۰/۱۹۴
	گروه	۲۵۵۰/۰۶۷	۱	۲۵۵۰/۰۶۷	۲۰/۷۶۸	۰/۰۰
خلق	پیش‌آزمون	۱۷۵/۵۱۶	۱	۱۷۵/۵۱۶	۶/۷۰۶	۰/۰۱۴
	گروه	۵۰۵/۶۹۰	۱	۵۰۵/۶۹۰	۱۹/۳۳۰	۰/۰۰

واتسون و ارزاماریسکی (۲۰)، افزایش حس خودکارآمدی، شیلینگ فورد و ادواردز (۲۱)، بهبود رفتارهای ناسازگارانه و همچنین با پژوهش شافعی، کاهر آنوار، رحیمی و احمد (۲۲) مبنی بر افزایش مهارت بین فردی هم‌راستا بوده است. در واقع به نظر می‌رسد آموزش تئوری انتخاب باعث کاهش تکانش گری، بهبود روابط میان فردی و افزایش خودکارآمدی گردد که به‌نوعی می‌تواند شمایی از هوش هیجانی را تبیین می‌نماید.

یافته‌ها در قسمت مؤلفه‌های هوش هیجانی حاکی از آن است که واقعیت درمانی در افزایش سازگاری، بهبود روابط بین فردی، درون فردی و خلق مؤثر بوده است و به‌نوعی با یافته‌های فلورانس ادیونو و لاسود (۲۳) مبنی بر مؤثر بودن آموزش واقعیت درمانی بر افزایش خودکنترلی و کاهش صفات خشونت‌آمیز دانش آموزان و همچنین با پژوهش یاو و همکاران (۲۴) که نشان دادند آموزش تئوری انتخاب منجر به کاهش تکانش گری جوانان شده هم‌راستا بوده است. مؤلفه کنترل استرس تحت تأثیر آموزش واقعیت درمانی تفاوت معناداری

با توجه به نتایج حاصل از جدول ۳ ملاحظه می‌شود که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون مؤلفه‌های هوش هیجانی دانش آموزان بین دو گروه آزمایش و کنترل تنها در مؤلفه‌های سازگاری، بین فردی، درون فردی و خلق تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما در مؤلفه کنترل استرس تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشده است. به‌عبارت‌دیگر آموزش تئوری انتخاب بر مؤلفه‌های سازگاری، بین فردی، درون فردی و خلق تأثیرگذار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثربخشی واقعیت درمانی بر هوش هیجانی بود. نتایج نشان داد که واقعیت درمانی بر افزایش هوش هیجانی مؤثر بوده است. گرچه پژوهش مستقیمی در ارتباط با یافته‌های این پژوهش یافت نشد اما این نتایج با یافته‌های تحقیقات نزدیک و مشابه قابل‌مقایسه است. نتایج حاصل از پژوهش حاضر با نتایج گیلچریست بنکز (۱۹) مبنی بر آموزش تئوری انتخاب باعث افزایش انگیزه و پیشرفت تحصیلی،

مشکلات می‌شود، رهایی دهد و نتیجه آن تنظیم هیجان مناسب و ابراز هیجان درست در موقعیت‌های مختلف باشد. یافته‌ها نشان داد که واقعیت درمانی باعث می‌شود افراد بهتر بتوانند با خود و دیگران رفتاری سازگارتر داشته باشند و مسئولیت رفتارهای خود را بپذیرند، قربانی محیط و شرایط زندگی‌شان نباشند و شیوه‌های سالم‌تری از رفتارشان به دیگران عرضه دارند.

تقدیر و تشکر

از همه عزیزانی که در اداره آموزش و پرورش و مدارس منتخب نمونه در انجام این پژوهش یاری رساندند نهایت قدردانی و سپاس‌گزاری به عمل می‌آید.

نکرده است لذا به نظر می‌رسد برای تغییر این مؤلفه احتیاج به آموزش‌های دیگری در کنار واقعیت درمانی باشد. به‌طور کلی می‌توان این‌گونه تبیین کرد یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های این تئوری، تصریح ارزش‌ها و عمل متعهدانه است. ترغیب دانش‌آموزان به شناسایی ارزش‌هایشان و تعیین اهداف، اعمال، موانع و درنهایت تعهد به انجام اعمال در راستای دستیابی به اهداف و حرکت در مسیر ارزش‌ها، باوجود مشکلات باعث می‌شود تا ضمن تحقق اهداف و شادکامی ناشی از آن، منجر به رضایت از زندگی شود و آن‌ها را از گیر افتادن در حلقه‌هایی از افکار و احساسات منفی از قبیل اضطراب، استرس، یأس و ناامیدی و افسردگی که به‌نوبه خود باعث افزایش شدت

References

1. Zivin K, Eisenberg D, Gollust SE, Golberstein E. Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of affective disorders*. 2009 Oct 1;117(3):180-5.
2. Hampson KS. The role of Emotional Intelligence in the criminal activity of young people involved with the Leeds Youth Offending Service. University of Leeds; 2012.
3. García-Sancho E, Salguero JM, Fernández-Berrocal P. Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and violent behavior*. 2014 Sep 1;19(5):584-91.
4. Goleman D. *Emotional Intelligence* Bantam Books. New York. 1995.
5. Bar-On R. The impact of emotional intelligence on subjective well-being: research article: general. *Perspectives in Education*. 2005 Jun 1;23(1):41-62.
6. Glasser W, Glasser C. *The language of choice theory*. Harper Collins; 2010 Nov 16.
7. Jones LC, Parish TS. Ritalin Vs. Choice Theory and Reality Therapy. *International journal of reality therapy*. 2005 Sep 1;25(1).
8. Corey G. *Theory and practice of group counseling*. Nelson Education; 2011.
9. Wubbolding RE. *Reality therapy for the 21st century*. Routledge; 2013 Aug 21.
10. Glasser W. *Choice theory in the classroom* (Rev. ed). New York: HarperPerennial. 1998.
11. Wubbolding RE, Brickell J. The work of brandi roth. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. 2014 Jan 1;33(2):7-11.
12. Peterson AV, Chang C, Collins PL. The effects of reality therapy and choice theory training on self concept among Taiwanese university students. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 1998 Jan 1;20(1):79-83.
13. Casstevens WJ. Using reality therapy and choice theory in health and wellness program development within psychiatric psychosocial rehabilitation agencies. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. 2010 Apr 1;29(2):55.
14. García-Sancho E, Salguero JM, Fernández-Berrocal P. Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and violent behavior*. 2014 Sep 1;19(5):584-91.
15. Salavera C, Usán P, Teruel P. The relationship of internalizing problems with emotional intelligence and social skills in secondary education students: gender differences. *Psicología: Reflexão e Crítica*. 2019 Dec 1;32(1):4.
16. Pérez-Fuentes MD, Molero Jurado MD, Barragán Martín AB, Gázquez Linares JJ. Family functioning, emotional intelligence, and values: Analysis of the relationship with aggressive behavior in adolescents. *International journal of environmental research and public health*. 2019 Jan;16(3):478.

17. Bar-On R. BarOn emotional quotient inventory. Multi-health systems; 1997.
18. Samui, R. (1382). Bar-on Emotional Intelligence Questionnaire (90-question form), Sina Institute of Behavioral Sciences Research (Psych development) (2003).
19. Banks SG. Choice theory: Using choice theory and reality therapy to enhance student achievement and responsibility. American School Counselor Association; 2009.
20. Watson ME, Arzamarski CB. Choice theory and reality therapy: Perceptions of efficacy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. 2011 Oct 1;31(1):97.
21. Shillingford M, Edwards OW. Application of Choice Theory with a Student Whose Parent is Incarcerated: A Qualitative Case Study. *International Journal of Reality Therapy*. 2008 Sep 1;28(1).
22. Shafie AA, Kahar NF, Anuar MK, Rahimi B, Ahmad RB. The Effectiveness of Reality Group Counseling Therapy in Enhancing Multiple Intelligence among Malaysian Students with the Tendency of Problematic Internet Use (PIU). *INTERNATIONAL JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES*. 2019 Jun;9(6).
23. Adeoti YF, Lasode AO. Comparative effectiveness of reality therapy and self-efficacy techniques in reducing violent behavior traits among secondary school students in Osun State, Nigeria. *Nigerian Journal of Guidance and Counseling*. 2016;21(1):24-33.
24. Yao YW, Chen PR, Chiang-shan RL, Hare TA, Li S, Zhang JT, Liu L, Ma SS, Fang XY. Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with Internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*. 2017 Mar 1;68:210-6.