



## اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر نیازهای بنیادین روانشناختی دانشجویان

سعید عطاران<sup>۱</sup>

۱. کارشناسی ارشد رشته مشاوره، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی قوچان

### چکیده

این تحقیق از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی (طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر) بود که با هدف بررسی تاثیر آموزش واقعیت درمانی بر نیازهای بنیادین روانشناختی در بین دانشجویان انجام شد. جامعه آماری کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد ورودی ۹۴ - ۹۳ دانشگاه آزاد واحد قوچان بود. نمونه ی این پژوهش ۳۰ نفر و شامل ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل بود. در این پژوهش برای اندازه گیری ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی از پرسشنامه ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی گاردیا، دسی و رایان در سال (۲۰۰۰) استفاده شد. در آغاز پیش‌آزمون اجرا گردید و سپس مداخله آزمایشی (گروه درمانی واقعیت درمانی) طی ۸ جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا گردید. پس از پایان برنامه درمانی، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و برای تحلیل دادهها از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده گردید. نتایج نشان داد که آموزش واقعیت درمانی بر افزایش ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی در بین دانشجویان اثر گذار است ( $p > 0.05$ ). در نتیجه می توان گفت پس از آموزش واقعیت درمانی، ارضای نیازهای روان شناختی در بین دانشجویان افزایش پیدا کرده است.

کلید واژهها: واقعیت درمانی، نیازهای بنیادین روان شناختی، دانشجویان



## مقدمه

امروزه سلامت روان یکی از مباحثی است که بسیار مورد توجه قرار گرفته است. یکی از عواملی که می تواند بر سلامت روان تاثیر گذار باشد ارضای نیازهای روان شناختی است. نیازهای بنیادین روانشناختی، شرایط لازم را برای رشد روانشناختی، انسجامیافتگی و بهزیستی شخص فراهم و زیربنای گستردهای از رفتارهای انسانها را تبیین میکند به عقیده دسی و رایان سه نیاز اصلی انسانها خودمختاری، شایستگی و توانایی ارتباط است. دسی و رایان در سال ۲۰۰۰، این نیازها را در نظریه خود تحت عنوان نظریه خودتعیینگری مطرح کردند. اساس نظریه خودتعیینگری را نیازهای بنیادین روانشناختی تشکیل میدهد که به عنوان انرژی لازم برای کمک به درگیری فعال با محیط، پرورش مهارتها و رشد سالم در نظر گرفته میشود (دسی و رایان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). از آنجا که انگیزه درونی بالاترین حد از خود تعیین گری است باید به تفصیل به عوامل و نیروهای که منجر به ایجاد یا آسیب آن می شوند پرداخته شود. انگیزه بالای افراد در ارتباط با دیگران معنا پیدا می کند، یادگیرندگان از این طریق منابع و اطلاعات را جستجو می کنند. از طرفی نظریه خود تعیین گری بیان می کند که عوامل محیطی و اجتماعی از طریق اثرگذاری بر ادراک یا رضایتمندی از نیازهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط، بر انگیزه درونی به عنوان مهم ترین شکل خود تعیین گری تاثیر می گذارند (گاگنی و دسی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). خودمختاری اشاره به تمایل فرد برای پیگیری آزادانه فعالیت های خود و نقش خواست و اراده فرد در انجام کار استادراک شایستگی به معنای توانایی فرد برای انجام تکالیف است و اینکه تا چه حد توانایی فرد در رسیدن به اهداف مورد نظر نقش دارد ادراک ارتباط به عنوان شکلی از تاثیرات اجتماعی است و به معنای ارتباط با کسانی است که برای خود اهمیت دارند و یا از او حمایت می کنند (دسی و رایان، ۲۰۰۰) ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی شرط ضروری برای سلامت و بهزیستی روانشناختی و روابط بین فردی خوب و مطلوب میباشد (دسی و رایان، ۲۰۰۸)

تاکنون مداخلات روان شناسی متنوعی را برای افزایش ارضای نیازهای روان شناختی گزارش کرده اند. یکی از مداخلات و درمان های روانشناسی رویکرد واقعیت درمانی است، واقعیت درمانی یکی از رویکردهای مشاوره و روان درمانی است که از نیمه های دهه ۱۹۶۰ به بعد توسط ویلیام گلسر روانپزشک آمریکایی توسعه پیدا

<sup>1</sup> . deci & ryan

<sup>2</sup> . gagné& deci



کرد (نورت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). برای اولین بار در سال ۱۹۸۴ نظریه او در کتاب ویلیام گلسر به نام "تیوری کنترل" ارایه شد و در سال ۱۹۹۸ گلسر نام نظریه خود را به "تیوری انتخاب" تغییر داد. گلسر به این باور رسید که انسانها برانگیخته میشوند تا رفتار کنند. رفتار انسان از درون او برانگیخته و آغاز میشود و نه توسط عوامل بیرونی. این رفتار خواه موثر باشد و خواه نباشد، هدفش تدبیری ماهرانه در برابر جهان بیرونی است تا بدان وسیله نیازها و خواسته های فرد برآورده شوند. به طور خاصتر تیوری انتخاب، آنگونه که توسط متخصصان به کار گرفته میشود، در چهار اصل خلاصه شدنی است: ۱. نیازها ۲. خواسته ها ۳. ادراک ۴. رفتار (لوی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). در یک دیدگاه کلی روش واقعیت درمانی بر این دیدگاه استوار است که رفتارهای هر انسان انتخابهای او برای ارضای نیازهایش است. این دیدگاه در بردارنده این مضمون است که رفتار ما در هر زمان بهترین تلاش ما برای کنترل دنیای پیرامونمان و نیز خودمان به عنوان بخشی از این دنیا است، بنابراین ما باید همواره به گونه ای رفتار و انتخاب کنیم که به بهترین نحو نیازهایمان را برآورده کنیم (مرادی و همکاران، ۱۳۸۶).

در واقعیت درمانی، فرآیند آموزش بیش از فرآیند درمان به کار می رود. بنابراین بیش از آنکه آن را روشی ترمیمی قلمداد کنیم باید آن را نوعی روش پیشگیری به حساب آوریم که در آن به درگیری شخصی، مسئولیت، موفقیت، برنامه ریزی مثبت و عمل تأکید میشود این نظریه توجه خاصی به حرکت مراجع جهت کمال و موفقیت مبذول میکند (بارنس و پریش، ۲۰۰۶؛ به نقل از باکر و امسی تالتی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). حال با عنایت به مطالب گفته شده در این پژوهش محقق در صدد پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش واقعیت درمانی بر نیازهای بنیادین روانشناختی دانشجویان اثر گذار است؟

## مواد و روش

نوع تحقیق از نظر روش، تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل نا برابر است. جامعه آماری کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد قوچانمی باشد که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ وارد دانشگاه شده اند. نمونه پژوهشی ۳۰ نفر از افراد جامعه آماری بود که به روش نمونه گیری در دسترس از میان

<sup>1</sup>. north

<sup>2</sup>. levy

<sup>3</sup>. baker & mcnulty

افرادی که تمایل به شرکت در طرح داشتند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره کنترل و آزمایش قرار گرفتند.

## ابزار پژوهش

پرسشنامه ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی

آزمون ارضای نیازهای بنیادین خود تعیین گری که توسط گاردیا، دسی و رایان در سال (۲۰۰۰) ساخته شده است استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۱ سوال است که بر اساس طیف ۷ درجه ای لیکرت درجه بندی شده است این پرسشنامه دارای ۳ خرده مقیاس نیاز به خود مختاری با ۷ ماده، شایستگی با ۶ ماده و ارتباط با ۸ ماده می باشد می باشد نمره گذاری از هفت به یک (کاملاً درست ۷ و کاملاً نادرست ۱) و در بعضی گویه ها با محتوای منفی یا معکوس از یک به هفت (کاملاً نادرست ۷ و کاملاً درست ۱) انجام می شود.

در تحقیق بروک و همکاران (۲۰۰۹) پایایی مقیاس ارضای نیازهای خود مختاری شایستگی و ارتباط به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۵، ۰/۸۲ گزارش شده است و در تحقیق بشارت و رنجبر (۱۳۹۲) میزان آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۵ و ۰/۹۲ گزارش شده است (بشارت و رنجبر، ۱۳۹۲).

## روش اجرا

روش اجرای تحقیق در این پژوهش به شکل نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل نا برابر است که محقق پس از اخذ مجوزهای لازم از، لیستی از اسامی تمامی افراد داوطلب شرکت را در طرح را آماده نموده و از میان افرادی که دارای شرایط لازم بودند و تمایل به همکاری داشتند ۳۰ نفره صورت در دسترس انتخاب گردید سپس از میان ای ۳۰ نفر ۱۵ نفر به شکل تصادفی در گروه کنترل و ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار گرفتند. از هر دو گروه ابتدا پیش آزمون گرفته شد و سپس افراد گروه آزمایش تحت درمان واقعیت درمانی در طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای قرار گرفتند. در این مدت گروه گواه هیچگونه مداخله روانشناختی دریافت نکرد. در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و داده‌های به دست آمده جهت تجزیه و تحلیل آماده گردید.

جلسات درمان شامل مراحل و وظایف زیر می باشد:

جدول ۱ جلسات درمانی واقعیت درمانی

جلسه	محتوا
------	-------

16<sup>th</sup>International Conference on  
Humanities,  
Social Sciences and Lifestyle

Event Place: Tabriz, Georgia

www.hslsscf.ir

شانزدهمین کنفرانس بین المللی

علوم انسانی، اجتماعی و سبک زندگی | گرجستان



16th International Conference on Humanities, Social Sciences and Lifestyle

اول	آشنایی با اعضای گروه برای برقراری ارتباط درمانی مناسب و مقدمه ای از واقعیت درمانی و نظریه انتخاب و آشنایی افراد با کنترل بیرونی و درونی و روان شناسی جدید
دوم	معرفی پنج نیاز اساسی که هر انسان با آنها به دنیا پاسخ می دهد و براساس آن رفتار می کند.
سوم	توضیح دنیای مطلوب افراد
چهارم	معرفی چهار مولفه رفتار کلی و آموزش نحوه تغییر رفتار بر اساس این چهار مولفه
پنجم	توضیح همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها
ششم	تعارض و واقعیت درمانی
هفتم	بررسی بیماری های روان تنی ، نیمه تاریکتر خلاقیت
هشتم	جمع بندی مطالب و پرسش و پاسخ

## نتایج

در این

بخش

یافته

های

تحقیق

در دو

قسمت

یافته

های

توصیفی

و

استنباطی

بیان می

گردد. در

قسمت



16<sup>th</sup>

International Conference on

Humanities,  
Social Sciences and Lifestyle

Event Place: Tbilisi, Georgia

[www.hslconf.it](http://www.hslconf.it)

شانزدهمین کنفرانس بین المللی

علوم انسانی، اجتماعی و سبک زندگی | گرجستان



16<sup>th</sup> International Conference on Humanities, Social Sciences and Lifestyle

هایافته

های

توصیفی

به

توصیف

خصوصیا

ت

جمعیت

شناختی

پاسخگو

یان و

توصیف

متغیر

های

پژوهش

پرداختهم

ی شود

و در

قسمت

یافته

های

استنباطی

نیز یافته

های

مربوط به

بررسی

فرضیه ها

و مدل

تحقیق

بیان می

شود.

در تحلیل توصیفی داده های جمعیت شناختی پاسخگویان، یافته ها نشان می دهد که

میانگین سنی در گروه آزمایش ۳۰/۸۰ و انحراف معیار ۴/۸۲ و در گروه کنترل ۳۳/۱۳ انحراف معیار ۴/۸۲ می

باشد

جدول ۲ آماره های توصیفی مربوط به ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی

گروه کنترل		گروه آزمایش		مرحله	متغیر
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۲/۵۱	۱۷/۲۰	۲/۰۷	۱۹	پیش آزمون	خود مختاری
۲/۶۳	۱۷/۶۶	۳/۴۹	۳۴/۳۳	پس آزمون	
۲/۳۱	۱۲/۶۶	۲/۲۹	۱۲/۵۳	پیش آزمون	شایستگی
۲/۳۱	۱۳/۲۶	۴/۴۳	۳۰/۵۳	پس آزمون	
۳/۰۴	۱۵/۵۳	۲/۳۷	۱۶/۲۶	پیش آزمون	ارتباط
۲/۱۰	۱۵	۳/۶۹	۴۲/۹۳	پس آزمون	
۴/۳۵	۴۵/۴۰	۴/۳۱	۴۷/۸۰	پیش آزمون	نمره کل ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی
۴/۵۲	۴۵/۹۳	۱۱/۴۰	۱۰۷/۸۰	پس آزمون	

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می گردد میانگین ارضای نیازهای روان شناختی در گروه آزمایش در

پیش آزمون و پس آزمون دارای تفاوت است و نمرات در پس آزمون افزایش پیدا کرده است. این در حالی است

که در نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل تفاوت زادی مشاهده نمی شود در ادامه این تفاوت ها با امار

استنباطی مورد بررسی قرار می گیرد.

فرضیه تحقیق حاکی از این بود که "آموزش واقعیت درمانی بر نیازهای بنیادین روانشناختی و خرده مقیاسهای آن در بین دانشجویان اثرگذار است" به منظور استفاده از آزمون تحلیل کواریانس، ابتدا آزمون های مقدماتی تحلیل کواریانس از جمله همگنی (برابری) واریانس ها و نرمال بودن توزیع داده ها را بررسی شد. نرمال بودن داده ها را با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرونف تحلیل شده. اگر سطح معنی داری در آزمون کلموگروف - اسمیرونف بالاتر از ۰/۰۵ باشد فرض صفر تأیید و نتیجه گرفته می شود توزیع داده ها نرمال است. نتایج بررسی ها در موارد فوق در ۳ آرایه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرونف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات نیاز بنیادین روانشناختی

نرمال بودن توزیع نمرات	گروه ها	کلموگروف - اسمیرنف		گروه ها	کلموگروف - اسمیرنف	گروه ها
		آماره	معنی داری			
پیش آزمون خودمختاری	آزمایش	۰/۱۵۵	۰/۲۰۰	کنترل	۰/۱۶۷	۰/۲۰۰
پس آزمون خودمختاری	آزمایش	۰/۱۸۲	۰/۱۶۳	کنترل	۰/۱۹۱	۰/۱۲۱
پیش آزمون شایستگی	آزمایش	۰/۱۴۶	۰/۲۰۰	کنترل	۰/۲۱۰	۰/۰۵۸
پس آزمون شایستگی	آزمایش	۰/۱۵۷	۰/۲۰۰	کنترل	۰/۱۲۵	۰/۲۰۰
پیش آزمون ارتباط	آزمایش	۰/۱۷۰	۰/۲۰۰	کنترل	۰/۱۷۶	۰/۱۹۹
پس آزمون ارتباط	آزمایش	۰/۱۲۷	۰/۲۰۰	کنترل	۰/۱۲۰	۰/۲۰۰
پیش آزمون نمره ی کل ارضای نیازبنیادین روانشناختی	آزمایش	۰/۱۰۸	۰/۲۰۰	کنترل	۰/۲۰۹	۰/۰۶۱
پس آزمون نمره کل ارضای نیاز بنیادین روانشناختی	آزمایش	۰/۱۳۵	۰/۲۰۰	کنترل	۰/۱۸۵	۰/۱۴۶



همانگونه که در جدول ۳ مشاهده میگردد، سطوح معناداری به دست آمده برای هر متغیر ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی در دو گروه آزمایش و کنترل از سطح معناداری آلفا ۰,۰۵ بزرگتر است، لذا فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیر نیاز بنیادین روانشناختی تأیید میگردد. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیشآزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل قابل پذیرش میباشد.

در این مرحله پیش فرض دیگر تحلیل کواریانس یعنی "همگنی واریانس ها" با آزمون لون بررسی می شود

جدول ۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض همگنی واریانس نمره متغیرهای پژوهش

متغیر	آماره لوین	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
خودمختاری	۱/۴۲	۲۸	۱	۰/۲۴۳
شایستگی	۳/۲۴	۲۸	۱	۰/۰۸۳
ارتباط	۲/۲۱	۲۸	۱	۰/۰۹۸
نمره کل نیازهای بنیادین روان شناختی	۰/۴۰۰	۲۸	۱	۰/۵۳۲

همانگونه که در جدول ۴ مشاهده میشود، آزمون لوین در متغیر نیازهای بنیادین روان شناختی و مولفه های آن معنادار نیست، چرا که سطح معناداری به دست آمده برای هر یک از آنها در مقایسه با سطح معناداری آلفا ۰,۰۵ بزرگتر میباشد. بنابراین، واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای مذکور معنادار نبوده و در نتیجه فرض همگنی واریانسها تأیید میشود.

در این مرحله خروجی های تحلیل کواریانس چند متغیری را بررسی می شود. جدول زیر مقادیر آزمون ارایه شده است:

جدول ۵ تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی تاثیر واقعیت درمانی بر ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی

نام آزمون	ارزش (مقدار)	درجه آزادی مفروض	درجه آزادی خطا	آماره F	سطح معنی داری	مجذور اتا
اثر پیلاي	۰/۴۱۳	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶
لامبدای ویلکز	۰/۵۸۷	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶
اثر هتلینگ	۰/۷۰۳	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶
بزرگترین ریشه روی	۳/۹۴۶	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می گردد یافته های حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیری حاکی از این است که مقدار F چند متغیری در سطح  $P > 0/001$  از لحاظ آماری معنی دار می باشد . لذا چنین نتیجه می شود بین گروه های آزمایش و کنترل در متغیر های وابسته ارضای نیازهای روان شناختی و مولفه های آن تفاوت معنی دار وجود دارد. تأثیرات آموزش واقعیت درمانی در هر یک از متغیر های وابسته به طور جداگانه بررسی و در ادامه ارایه می گردد:

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره برای بررسی تاثیر واقعیت درمانی بر ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی

منبع اثر	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
خودمختاری	۱۱۸۷/۳۶	۱	۱۱۸۷/۳۶	۷۴/۷۲	۰/۰۰۰	۰/۷۰	۱
ارتباط	۱۲۰۲/۹۰	۱	۱۲۰۲/۹۰	۷۵/۸۹	۰/۰۰۰	۰/۷۲	۱
شایستگی	۵۱۱/۰۹	۱	۵۱۱/۰۹	۴۹/۱۸	۰/۰۰۰	۰/۶۱	۱
نمره کل نیازهای بنیادین روان شناختی	۱۳۶/۱۸	۱	۱۳۶/۱۸	۱۷/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۷۲	۱

همانطور که در جدول ۶ مشخص است، آموزش واقعیت درمانی بر نیازهای بنیادین روانشناختی در بین دانشجویان اثر گذار است به این دلیل که سطوح معناداری به دست آمده برای هر دو متغیر کمتر از ۰,۰۵ می باشد. نتایج نشان می دهد که میزان تاثیر آموزش واقعیت درمانی بر خودمختاری ۷۰ درصد، ارتباط ۷۲ درصد و شایستگی ۶۱ درصد می باشد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی واقعیت درمانی بر ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی بود. نتایج پژوهش حاضر نشان میدهد آموزش واقعیت درمانی بر نیازهای بنیادین روانشناختی در بین دانشجویان اثر گذار است لذا میتوان گفت که فرضیه اصلی پژوهش تأیید شده است. مقایسه نتایج این تحقیق با تحقیقات پیشین نشان داد که نتایج حاصله با نتایج حاصل از تحقیقات پیشین از جمله پژوهشهای ریاحی و زمانی (۱۳۹۴) موسوی و همکاران (۱۳۹۴) یومان و همکاران (۲۰۱۴) شین و همکاران (۲۰۱۴) منطبق و همسو هستند. در تبیین این فرضیه می توان بیان کرد که اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر نیازهای بنیادین روانشناختی را نیز میتوان به واسطه فرایندهای حاکم بر آن تبیین کرد. یکی از مهم ترین تکنیک های این درمان، تصریح ارزش ها و عمل متعهدانه می باشد. ترغیب دانشجویان به شناسایی ارزش هایشان و تعیین اهداف، اعمال، موانع و در نهایت تعهد به انجام اعمال در راستای دستیابی به اهداف و حرکت در مسیر ارزشها، با وجود 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 حلقه هایی از افکار و احساسات منفی از قبیل اضطراب، استرس، یأس و ناامیدی و افسردگی که به نوبه خود باعث افزایش شدت مشکلات بین فردی میشود، رهایی دهد. و نتیجه آن تنظیم هیجان مناسب و ابراز هیجان درست در موقعیتهای مختلف و ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی است (دیهان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

نتایج تحقیق حاضر با تحقیق لوید (۲۰۰۵) در زمینه آموزش نظریه انتخاب به دانش آموزان و کمک به آنها برای این که سه نیاز (تفریح، آزادی و قدرت) از چهار نیاز (تفریح، آزادی، قدرت و تعلق خاطر) خود را برآورند، همسو است. هم چنین، با مطالعه پرینزال (۲۰۰۶) در مورد اثر مداخله ای واقعیت درمانی بر روی کاهش نشخوار

<sup>1</sup> . dehaan

فکری بیماران PTSD، هماهنگ می‌باشد واقعیت درمانی در تلاش است که به افراد کمک کند به جای روان شناسی کنترل بیرونی، روان شناسی کنترل درونی را انتخاب کنید. در نظریه انتخاب اعتقاد بر این است که تنها خود فرد می‌تواند کاری برای خودش انجام دهد و هیچ کس بدون اجازه او نمی‌تواند چنین کاری کند (بیب و رابی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). در این پژوهش بر روی موارد مذکور کار شده و سعی شده است به دانشجویان آموزش داده شود که رفتار هر کسی از درون او به وسیله خود او انتخاب می‌شود و تنها کسی که بر رفتار او کنترل دارد خودش است. نظریه انتخاب گلاسر (۱۹۹۵؛ ۱۹۹۸؛ ۲۰۰۰؛ ۲۰۰۷) به دانشجویان می‌آموزد برای داشتن یک ارتباط موفق با دیگران باید دقت کنند ببینند چه می‌توانند انجام دهند تا ارتباطشان را بهبود ببخشند و بتوانند در این ارتباط نیاز های روان شناختی خود را به خوبی ارضا کنند. مطابق با آموزه های گلاسر، دانشجویان براساس روانشناسی کنترل بیرونی، تصور میکنند که علت تمام مشکلات زندگی آنها ریشه در امور خارج از وجود آنها دارد. بنابراین آنها فکر میکنند که برای از بین بردن مشکلات راهی جز کنترل دیگران ندارند. به همین علت با رفتارهایی مثل انتقاد، سرزنش، تهدید، تحقیر، تنبیه، بی توجهی و... سعی در تغییر و کنترل محیط و ارضای نیازهای روان شناختی خود می‌کنند و از این غافلند که آنها فقط میتوانند خود را کنترل کنند با آموزش های واقعیت درمانی دانشجویان می‌توانند به درستی و خوبی به نیازهای روان شناختی خود پاسخ دهند.

**منابع** بشارت، محمد علی؛ رنجبر، الهه (۱۳۹۲). مقیاس ارضای نیازهای بنیادین: پایایی، روایی و تحلیل عاملی، فصل نامه اندازہ گیری تربیتی، ۴(۱۴)، ۱۶۷-۱۴. مرادی شهربابک، فاطمه؛ قنبری هاشمآبادی، بهرامعلی؛ آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا (۱۳۸۶). اثربخشی واقعیتدرمانی به شیوه گروهی برافزایش میزان عزت نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، *مطالعات*

*تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد*، ۱۱(۲)، ۱۵۲-۱۲۲.

Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2015). Adding insult to injury: Partner depression moderates the association between partner-regulation attempts and partners' motivation to resolve interpersonal problems. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(6), 839-852.

Beebe, J. E., & Robey, P. A. (2011). The prevalence and psychological impact of bullying on adolescents: An application of choice theory and reality therapy.

<sup>1</sup>. beebe & robey



*International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30(2), 33-44 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 53-73). Springer, Dordrecht.

DeHaan, C. R., Hirai, T., & Ryan, R. M. (2016). Nussbaum's capabilities and self-determination theory's basic psychological needs: Relating some fundamentals of human wellness. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2037-2040.

Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.

North, M. M., North, S. M., & Coble, J. R. (2015). Virtual reality therapy: an effective treatment for the fear of public speaking. *International Journal of Virtual Reality (IJVR)*, 3(3), 1-6.