



<https://dorl.net/dor/20.1001.1.22517758.1402.13.19.1.9>

مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر تنظیم هیجانی زنان متأهل مراجعه کننده به خانه‌های سلامت شرق تهران

حسنیه السادات حسینی^۱، اعظم فتاحی^۲، معصومه بهبودی^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۱۵

چکیده

پژوهش حاضر، با هدف مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر تنظیم هیجانی زنان متأهل در زمستان ۱۴۰۰ انجام پذیرفت. این پژوهش جزء طرح‌های نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون، گروه کنترل و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل: کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به خانه سلامت ابودر تهران بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند داوطلبانه، ۴۵ نفر انتخاب و به‌صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه صلح درون، ۱۵ نفر در گروه واقعیت درمانی و ۱۵ نفر در گروه کنترل کاربندی شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه تنظیم هیجان میان فردی هافمن و همکاران (۲۰۱۶) بود. هر دو گروه آزمایش مداخلات آموزشی صلح درون و واقعیت درمانی گلاسر را به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند برای تجزیه و تحلیل اطلاعات نخست با استفاده از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی، ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، به تفکیک هر فرضیه مورد بررسی قرار گرفت. در نهایت، داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط و آزمون تعقیبی بونفرونی جهت مقایسه زوجی از طریق نرم‌افزار (spss-24) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که در مقایسه با گروه کنترل، هر دو روش آموزشی تأثیر معناداری بر سرمایه روانشناختی زنان متأهل داشته است ($p > 0/05$). همچنین یافته‌ها حاکی از آن بود که: آموزش صلح درون نسبت به رویکرد واقعیت درمانی تأثیر بیشتری بر متغیر وابسته داشته است ($p > 0/05$). نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد می‌کند که آموزش صلح درون و واقعیت درمانی برای بهبود و تقویت تنظیم هیجانی زنان متأهل روش مناسبی است.

واژه‌های کلیدی: اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی، صلح درون، واقعیت درمانی.

۱- دانشجوی دکتری گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران hosseani@gmail.com

۲- استادیار گروه مشاوره دانشکده مشاوره و علوم تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران mfattahi20002001@yahoo.com

۳- استادیار گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران mabehboodi@gmail.com

مقدمه

کند. از سوی دیگر (هافمن^۵ و همکاران ۲۰۱۶) معتقدند: (تامپسون^۶)، که یکی از پیشگامان اولیه در این حوزه است، تنظیم هیجان را به‌عنوان "فرایندهای بیرونی و درونی، مسئول نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی، بخصوص ویژگی‌های فشرده و زمانی آنها، برای دستیابی به اهداف" تعریف کرده است. این تعریف اولیه تشخیص می‌دهد که هیجانات را می‌توان نه تنها از طریق راهبردهای خودتنظیمی به‌صورت درون فردی (درونی) اصلاح کرد، بلکه فرایندهای بین فردی (بیرونی) را که افراد دیگر را دربرمی‌گیرد نیز تغییر داد. از نظر (مسینا^۷ ۲۰۲۱ص ۱) تنظیم هیجان به‌عنوان بخشی از تعاملات اجتماعی پویا با دیگران رخ می‌دهد. همچنین آن دسته از تعاملات بین فردی است که در آن افراد به دیگران متوسل می‌شوند، و یا اینکه می‌توانند در مدیریت هیجانات به یکدیگر کمک کنند. آزمایشات آزمایشگاهی نشان دادند که احساسات درونی یک فرد با جذب کمک از شخص دیگری تنظیم می‌شود در مقابل تنظیم هیجانی بیرونی فرایندی است که طی آن یک نفر احساسات افراد دیگر را تنظیم می‌کند. (هافمن و همکاران ۲۰۱۶). با توجه به تعدد روش‌های کنترل هیجانات و گستردگی تفاوت‌های فردی به نظر می‌رسد مداخلات آموزشی و روانشناختی با هدف مهارت‌افزایی و شکل دادن به فرایند تنظیم هیجان به شیوه‌ای که مفید باشد. ضرورتی اجتناب‌ناپذیر دارد. از طرفی، عده‌ای از پژوهشگران معتقدند که نقص در مهارت-های تنظیم هیجان به‌طور گسترده‌ای با سازگاری عاطفی ضعیفی همراه است. علاوه بر این مداخلات آموزشی متعددی برای ارتقاء تنظیم هیجانی استفاده شده که نشانگر اثربخشی این آموزش‌ها بوده است. گرچه شواهد حاکی از آن است که این برنامه‌ها نیازهای آموزشی کشور را در این حوزه تأمین نکرده است، اما تعداد دیگری از روش‌های آموزشی وجود دارند که قادرند این فرایند را تکمیل نمایند. بنابراین سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آموزش صلح درون و واقعیت‌درمانی به چه میزان بر تنظیم هیجانی زنان متأهل مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت شرق تهران اثرگذار است؟

انسان‌های سالم محور اصلی توسعه یافتگی هر کشور به حساب آمده و سلامت جسم و روان آنها می‌تواند تأثیر بسزایی در ارتقاء بهداشت روانی جامعه داشته باشد و نیز کیفیت زندگی زنان که خود پرورش دهندگان انسان‌های سالم هستند، نقش اصلی را در ایجاد خانواده‌ای با نشاط به عهده دارند (فلاح برنجستانکی و همکاران ۱۴۰۱ ص ۲۰۳). همچنین خانواده یک نظام اجتماعی و طبیعی - است که ویژگی‌های خاص خود را دارد. ویژگی تمامی خانواده‌ها عبارتند از: محبت، وفاداری و تداوم عضویت، همین ویژگی‌هاست که آن را از سایر نظام‌های اجتماعی متمایز می‌سازد (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۱ ۲۰۱۷). از طرفی، مشاهده می‌شود که با رشد فزاینده جوامع و ارتقای سطح زندگی تغییرات اساسی در موقعیت زنان به وجود آمده که باعث توجه بیشتر به آنان و نظرات‌شان شده است (رضانی‌فر و همکاران ۱۴۰۰). در نتیجه بی‌توجهی مسئولین حوزه سلامت روان به هیجانات و مسائل روانشناختی آنان احتمالاً پیامدهای ناگواری را در سبک زندگی و تربیت نسل‌های بعدی در پی خواهد داشت. یکی از مواردی که در سبک زندگی انسان و به تبع آن زنان بسیار مؤثر است تنظیم هیجانات است تنظیم هیجان نقش اساسی را در عملکرد شناختی و روانی انسان دارد. توانایی تنظیم هیجانات نه تنها بر احساساتی که شخص در یک زمان خاص تجربه می‌کند، بلکه بر نحوه ابراز آنها نیز تأثیر می‌گذارد (بتاگان^۲ و همکاران ۲۰۲۲ ص ۱۰). همچنین (آمبیکا^۳ و همکاران، ۲۰۲۰ ص ۳) بیان کردند: "تنظیم هیجان به توانایی فرد در شکل دادن و بیان احساسات اشاره دارد". از این رو، اشکال مختلفی از آرامش‌بخشی وجود دارد به‌عنوان مثال، (آرامش تدریجی عضلات، مراقبه، تمرینات تنفسی، تجسم و اتوژنیک) که می‌توانند به افراد کمک کنند تا استرس را در خود کاهش دهند، حالات آرامش را تقویت کنند و در نهایت، بهزیستی کلی را بهبود بخشند. از طرفی، (آتیرا^۴ و همکاران ۲۰۲۰، ص ۳) ضمن تأیید جنبه‌های درونی شادی که یکی از هیجانات مثبت است. توضیح می‌دهند که دیدگاه اسلامی بر ارتباط نزدیک بین شادی، آرامش قلبی، صلح و یقین تمرکز می‌-

⁵ Hofman

⁶ Thompson

⁶ Messina

¹ Goldenberg

² Betegón

³ Ambica

⁴ Atera

ادبیات نظری

یکی از مفاهیمی که می‌تواند بر روی کیفیت زندگی روانی افراد و همچنین زنان متأهل اثرگذار باشد آموزش صلح درون است. (وینسنتی^۱ ۲۰۲۲) معتقدند اغلب مردم به دنبال شرایطی هستند که به احساس آرامش درونی خود کمک کنند. «در واقع، این آگاهی آرام، دلسوزانه و عمیق در درون هر فرد وجود دارد. گویی مخزن عمیقی از صلح و صفا در درون خود داریم. صلح درون، چند زاویه و تعریف دارد که مستقیم‌ترین آن عبارت است از سازگاری جسم و ذهن و نیز سازگاری اجزای ذهن با هم از یک سو و همزمان، سازگاری اجزای جسم با هم از سوی دیگر. این سازگاری در وجود آدمی، تبدیل به مدلی ذهنی می‌شود، برای اندیشیدن به سازگاری و صلح با عالم بیرون (مردی، ۲۰۱۹). صلح ذهنی به‌عنوان یک رویکرد ارزشمند ارتباط نزدیکی با صلح کلی دارد و ظرفیت صلح درونی یا یک ذهن یکنواخت را توصیف می‌کند. (وندپیت^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). صلح درونی سفری طولانی و پر پیچ و خم است که هیچ کس نمی‌تواند در این سفر با فرد همراه باشد. ویژگی‌های این سفر از فردی به فرد دیگر متفاوت است. (بروان^۳، ۲۰۲۲) از این رو، آموزش صلح درون در ارتقاء عوامل روانشناختی در انسان اعم از دانش‌آموزان، مربیان و زنان متأهل از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

از طرفی، بر اساس شواهد مطالعاتی مشخص شده است که برنامه‌های آموزش صلح در سراسر جهان با پشتیبانی اجرا و ارزیابی روانشناسان انجام شده و اغلب مبتنی بر اهداف مشترک در جهت ارتقای بهزیستی روانی، اجتماعی، فردی و جمعی بوده است. به‌طوری که می‌توان گفت با این آموزش از بروز و شیوع رفتارهای خشونت‌آمیز جلوگیری و شکل مودبانه آن کاهش می‌یابد. (گاری و ولارنس، ۲۰۲۱). همچنین روانشناسان بازیگران اصلی در ترویج صلح درون فردی، بین فردی و گروهی بوده و خواهند بود. به همین دلیل می‌توان پی برد که افراد حرفه‌ای مانند مربیان و روانشناسان صلح از طریق مداخلات آموزشی قادرند در بررسی و حل این تجربیات و شکاف‌های اجتماعی که عمیق‌تر شده‌اند به افراد آسیب دیده کمک کنند. در نتیجه زمینه ارتقاء سلامت روان را

در تشکیل جوامع صلح‌آمیز فراهم نمایند (ولز و لورنس^۵ ۲۰۲۱). از دیگر سو، (نلسون^۶، ۲۰۲۱) بر اساس نظریه یادگیری- اجتماعی میشل^۷ و نظریه شناختی - اجتماعی بندورا^۸ استدلال می‌کند که برنامه‌های آموزش صلح باید بر تسهیل صلح به‌عنوان بخشی از تجربیات درون فردی و بین فردی تمرکز کنند. با توجه به دیدگاه‌های مطرح شده که به لزوم آموزش صلح تأکید شده است. مبانی آموزشی صلح درون در پژوهش حاضر متشکل از پنج عامل اصلی است که عبارتند از: برون‌گرایی، کنترل درونی، کنترل هیجانات، منطق‌پذیری و کمال‌گرایی.

برون‌گرایی: صفت برون‌گرایی به‌عنوان حساسیت افراد نسبت به تجربه‌هایی که در پاداش‌های حاصل از تعاملات اجتماعی به دست آورده‌اند تبیین گردیده است (وانگ^۹ و همکاران، ۲۰۱۸). یونگ^{۱۰} معتقد است، برون-گراها معاشرتی هستند، از نظر اجتماعی جسورند و به دنیای بیرون و به سوی دیگران گرایش دارند، آنها به مردم علاقه زیادی دارند و به کسب تجربیات جدید تمایل دارند. (شولتز و شولتز،^{۱۱} ۲۰۱۳).

کنترل درونی: کنترل درونی یک باور فردی است که حاصل اراده، یا تلاش‌های پایدار خود فرد، برای حفظ سلامتی یا بیماری می‌باشد (شین‌ولی^{۱۲}، ۲۰۲۱). کسی که دارای مرکز کنترل درونی است، رخدادهای زندگی را بیشتر حاصل توانایی‌ها، کارها و اشتباهات خودش می‌داند؛ به‌طور کلی کسانی که مرکز کنترل‌شان درونی است، افرادی موفق‌تر و شادتر هستند (فرجام‌نیا، ۱۴۰۰).

کنترل هیجانات: (هافمن، ۲۰۱۴) تأکید دارد که کنترل کردن هیجانات از ویژگی‌های اساسی افراد هستند. ما به‌عنوان انسان این توانایی را داریم که با حالات هیجانی افراد دیگر همدلی نماییم. از سوی دیگر، فرایندهای کنترل هیجان با افزایش سن تغییر می‌کنند. به دلیل اینکه بزرگسالان مسن‌تر، بهزیستی هیجانی کوتاه مدت را بر

⁵. Velez and Gerstein

⁶. Nelson

⁷. Michel's social-learning theory

⁸. Bandura's Social Learning Theory

⁹. Wangh

¹⁰. Uong

¹¹. Schults

¹². Shin and Lee

¹. Vincenty

². Vandepitte

³. Broun

⁴. Gabriele and, Lawrence

تعامل دارند، تصاویر مربوط به هر نیاز از مجموعه خواسته‌ها به‌عنوان دنیای کیفی آنها مشخص می‌شود، دنیایی که از ارزیابی تجربیات آنها، یعنی تعامل آنها با دنیای اطرافشان ناشی می‌شود. (مورگان^۷، ۲۰۲۱) یکی از اصول تئوری انتخاب این است که انسان‌ها مسئول رفتارهای خود هستند به همین دلیل قادر به انتخاب رفتارهای مؤثر خود برای تغییر مثبت هستند. (آزمی و روبی^۸، ۲۰۱۹) به عقیده گلاسر تمامی رفتارهای ما توسط خود ما انتخاب می‌شوند. وی رفتار را شامل چهار مؤلفه عملکرد، تفکر، احساس و فیزیولوژی می‌داند، افراد بر دو مؤلفه عملکرد و تفکر به‌طور مستقیم و بر مؤلفه‌های احساس و فیزیولوژی به‌طور غیرمستقیم کنترل دارند. تأکید اساسی نظریه انتخاب بر دو مؤلفه عملکرد و تفکر است (گلاسر، ۲۰۱۲).

پیشینه پژوهش

تعداد مطالعات و مشارکت‌های نظری در مورد تنظیم هیجان با سرعت افزایش یافته است بنابراین ما تأکید می‌کنیم که اثربخشی روش‌های خاص بر تنظیم هیجان به تعامل شرایط یک موقعیت با ویژگی‌های شخصیتی فرد در مدیریت هیجان‌ات او بستگی دارد (خوبیلینسکا و کیوسو^۹، ۲۰۱۹). مطالعات متعدد نشان دادند که مداخلات آموزشی در تنظیم هیجان‌ات افراد مؤثر است. (رایت کیومروپ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۲) تحقیقی را به روش تجربی و کیفی (آمیخته) روی نمونه‌ای به حجم ۷۹۲ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد یک دانشگاه عمومی در بانکوک تایلند انجام دادند. مشاهدات مبین آن بود که مداخلات آموزشی روانشناختی می‌تواند در تنظیم هیجان‌ات مؤثر و سلامت روان افراد را تقویت نماید. بر همین اساس نتایج پژوهش (جاویدنیا و همکاران، ۱۴۰۰) که با هدف مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان و درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان زنان مبتلا به اختلال سوگ ناشی از کووید ۱۹ صورت گرفت، نشان داد که درمان متمرکز بر هیجان بر همه مؤلفه‌های تنظیم هیجان، اثربخشی معنادار و پایداری دارد. (ویس^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۸) ابراز داشتند: پژوهش‌های اولیه نشان می‌دهد که افراد در تنظیم هیجان‌ات مثبت مشکلاتی را نیز تجربه می‌کنند که به موازات مشکلات مشاهده شده در هیجان‌ات

اهداف بلند مدت ترجیح می‌دهند (لیوینگستون، ایساکویتز،^۱ ۲۰۲۱).

منطق‌پذیری: افراد منطقی فکر را بر احساسات ترجیح می‌دهند. این موضوع به آنها اجازه می‌دهد تا به روشی کنترل شده و متفکرانه عمل کنند تا از عواقب نامطلوب در مورد اقدامات خود جلوگیری کنند. (الجاندر و گارسیا،^۲ ۲۰۲۲). از طرفی، تفکر منطقی نقد فرض‌های مربوط به محتوا یا فرایند حل مسأله را شامل می‌شود. نتیجه‌اش تفکر منطقی مناسب و استفاده و بکارگیری بجا و درست در موقعیت‌های مختلف است. (سلیمی‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۱).

کمال‌گرایی: تعداد فزاینده‌ای از شواهد نشان می‌دهند که کمال‌گرایی یک ویژگی است که می‌تواند خطر یا انعطاف‌پذیری برای سلامتی و رفاه ایجاد کند. که معمولاً به‌عنوان یک مشکل در نظر گرفته می‌شود (فوسچیا^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). آگاهی بیشتر از عوارض ذاتی کمال‌گرایی به افراد کمک می‌کند از پیامدها و رنج‌های ناشی از کامل بودن در شرایط واقعی باخبر شوند (زعفرانی و همکاران، ۱۴۰۰).

یکی دیگر از رویکردهایی که تأثیر آموزشی آن بر تنظیم هیجانی مورد بررسی قرار نگرفته است واقعیت‌درمانی است که توسط گلاسر در سال ۱۹۶۵ معرفی شد و با معرفی کتاب نظریه انتخاب که توسط خود او در سال ۱۹۹۸ نوشته شد فرایند واقعیت‌درمانی تغییر کرد تا شامل درک جدیدی از رفتار و انگیزه انسان شود (کن و روبی،^۴ ۲۰۲۱). بر اساس نظریه انتخاب همه انسان‌ها به دنبال ارضای پنج نیاز یا انگیزه عمومی هستند که شامل: بقا، عشق یا تعلق‌پذیری، قدرت یا کنترل درونی، استقلال یا آزادی و تفریح یا سرگرمی است آنها بسیاری از رفتارها، به‌ویژه اعمال خود را برای ارضای خواسته‌های خاص خود که از نیازها سرچشمه می‌گیرد، انتخاب می‌کنند. (ووبلدینگ،^۵ ۲۰۱۹). این پنج نیاز اساسی، باید در سطوح معینی در زندگی افراد وجود داشته باشند تا بتوانند به نسخه‌ای از دنیای کیفی خود دست یابند. (جویسی^۶ و همکاران، ۲۰۲۱) هنگامی که مردم با دنیای اطراف خود

1. Livingstone and Isaacowitz

2. Alejandro and Garcia

3. Fuschia

4. Can and. Robey

5. Wubbolding

6. Joyce

7. Moorgan

8. Azmy& Robey

9. Kobylinska and Kusev

10. Ritkobylynska

11. Wiese

جامعه بخصوص زنان متأهل آموزش داده شود احتمالاً موجب می‌شود که آنها بتوانند هیجانات خود را تنظیم کرده و از سلامت روان بالایی برخوردار شوند. در مجموع با توجه به کمبود پیشینه تحقیقاتی در حوزه صلح درون و با وجود تحقیقات متعدد در حیطه نظریه انتخاب، مشاهده می‌شود که تاکنون هیچ‌گونه تحقیق و پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی صلح درون و واقعیت درمانی بر تنظیم هیجانی به‌طور همزمان انجام نشده است، بنابراین این نوع از آموزش علاوه بر اینکه می‌تواند به بهبود سلامت روان خانواده و ارتقاء بهداشت روانی فرزندان کمک کند، قادر است در اعتباربخشی جایگاه زنان به‌عنوان مهم‌ترین عامل رشد و توسعه یافتگی ایران مؤثر باشد از این رو، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر تنظیم هیجانی در زنان متأهل انجام گرفت. بدین ترتیب محقق درصدد برآمد که به این پرسش پاسخ دهد که آیا آموزش صلح درون و واقعیت درمانی در افزایش تنظیم هیجانی زنان متأهل اثرگذار است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نظر ماهیت داده‌ها، جزء مطالعات کمی و از حیث هدف، جزء مطالعات کاربردی می‌باشد که به شیوه تحقیقات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری پژوهش را تمامی زنان متأهل مراجعه کننده به خانه سلامت ابودر تهران در زمستان ۱۴۰۰ تشکیل داده بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند داوطلبانه و از طریق انتشار فراخوان از بین داوطلبان شرکت در پژوهش ۴۵ نفر به‌صورت تصادفی انتخاب در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل هر گروه (۱۵ نفر) به‌صورت تصادفی جایگزین شدند. (دلاور ۱۳۹۳) حجم نمونه حداقل ۱۵ نفر در هر گروه را برای پژوهش‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی پیشنهاد داده است. ملاک‌های ورود افراد به نمونه شامل: تحصیلات در سطح متوسطه، داشتن سابقه زندگی مشترک، و تمایل داشتن به شرکت در جلسات آموزشی بود.

برای اجرای پژوهش ابتدا در یک نشست توجیهی اصول اخلاقی شامل اهداف پژوهش، رازداری و حفظ محرمانه بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان، توضیح داده شد. سپس پیش‌آزمون که شامل پرسشنامه تنظیم هیجانی (هافمن، ۲۰۱۶) بود برای هر سه گروه اجرا شد و در مرحله بعد دوره آموزشی صلح درون به تعداد ۱۰ جلسه

منفی است (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱) در پژوهشی با موضوع نقص توجه و بیش‌فعالی کودکان نشان دادند که نقش محوری تنظیم شناختی هیجان در سلامت روان و آسیب‌پذیری در برابر اختلالات رفتاری و هیجانی نه تنها عوامل و مؤلفه‌های عاطفی و اجتماعی دخیل در شروع این اختلال را شناسایی می‌کند، بلکه داده‌های روانشناختی را نیز افزایش می‌دهد.

با توجه به انجام پژوهش‌های اندک در حوزه آموزش صلح درون، ناگزیر به برخی از مطالعات مشابه نیز اشاره می‌شود. یافته‌های (خیر و همکاران، ۲۰۱۹) نشان دادند که وضعیت تأهل و جنسیت بر صلح درون فردی و بین فردی تأثیر معنادار دارد. علاوه بر این، تعامل بین جنسیت و وضعیت تأهل تنها برای آرامش بین فردی معنادار بود. آنها در نهایت، به این نتیجه رسیدند که این یافته برنامه‌ریزان را به سمت آموزش‌های ارتقاء دهنده صلح درون و سلامت روان سوق می‌دهد. (ولز و گرشتاين،^۱ ۲۰۲۱) مطالعه‌ای را با موضوع "حمایت از افراد، گروه‌ها و جوامع صلح آمیز: روانشناسی صلح و آموزش صلح" انجام دادند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که ترویج صلح درون فردی، بین فردی و بین گروهی از طریق آموزش، در هنگام مواجهه با بحران‌ها و به‌طور خاص کووید ۱۹ موجب بازتاب‌های پایدار و حیاتی شده است. تعداد فزاینده‌ای از تحقیقات پیشین نشان دادند که مداخلات آموزشی واقعیت درمانی بر تعداد زیادی از نشانه‌های روانشناختی مؤثر بوده است. (ایسونارتی و واهینینگیسی^۲ ۲۰۱۸) در یک مطالعه موردی اثربخشی مداخلات واقعیت درمانی گروهی را که طی هفت جلسه انجام شده بود بر ارتقاء عزت نفس پنج نوجوان دبیرستانی بین ۱۳ تا ۱۵ سال که از ابراز نیازهایشان به والدین خود می‌ترسیدند در شهر مانگان اندونزی بررسی کردند. نتایج این مداخلات افزایش عزت نفس دانش‌آموزان را نشان داد، که شامل: رفتارهای مثبت، پذیرش وضعیت خانوادگی، اشتیاق به یادگیری، شجاعت در بیان نیازهای خود به والدین برای دستیابی اهداف و قدردانی از خود بود.

نظر به مبانی نظری و پیشینه بررسی شده در پژوهش حاضر، درمی‌یابیم که صلح درون شاخص‌هایی را شامل می‌شود که اگر به شیوه‌های تأیید شده به افراد

1. Velez and Gerstein

2. Iswinarti & Wahyuningsih

پرسشنامه تنظیم هیجان میان فردی توسط (هافمن و همکاران، ۲۰۱۶) ساخته شده و دارای ۲۰ عبارت است و هدف آن بررسی مؤلفه‌های تنظیم هیجان میان فردی (ارتقای عاطفه مثبت - آرامش بخشی - اتخاذ دیدگاه، آرامش بخشیدن - مدل‌سازی اجتماعی) است. که بر اساس طیف لیکرت تنظیم و از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری شده است. (بسیار کم = ۱ - کم = ۲ - متوسطه = ۳ - زیاد = ۴ - بسیار زیاد = ۵) مجموع امتیازهای عبارت‌های هر زیر مقیاس نشان دهنده امتیاز فرد در آن مقیاس و مجموع کل امتیازهای فرد، تنظیم هیجان میان فردی را نشان می‌دهد. حد پایین نمره ۲۰ و حد بالای نمره ۱۰۰ و متوسط نمرات ۶۰ است. (لطفی و همکاران، ۱۳۹۹) در اعتباریابی این پرسشنامه در ایران مقادیر آلفای کرونباخ هر مؤلفه را به دست آوردند. که شامل ارتقای عاطفه مثبت ۰/۸۴، آرامش بخشی ۰/۸۲، الگوسازی اجتماعی ۰/۸۰ و چشم‌انداز داشتن ۰/۸۱ می‌باشد. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۳ می‌باشد.

برای گروه آموزشی (۱) و دوره آموزش واقعیت درمانی بر اساس نظریه انتخاب به تعداد ۱۰ جلسه برای گروه آموزشی (۲) برگزار گردید. گروه کنترل (۳) هیچ مداخله-ای را دریافت نکرد. در نهایت، مرحلهٔ پس آزمون برای هر سه گروه اجرا شد. پس از دو ماه مرحله پیگیری به صورت غیرحضورى اجرا شد. جلسات آموزشی مفاهیم صلح درون بر اساس پرسشنامه هنجاریابی شده صلح درون که خلاصه آن در ادامه خواهد آمد برگزار گردید. پرسشنامه صلح درون، توسط (بهبودی و حسینی، ۱۳۹۵) طراحی و ساخته شده و دارای ۱۴۸ سؤال است که پس از دو مرحله تحلیل عاملی اکتشافی در قالب ۵ عامل اصلی و ۱۹ عامل فرعی و ۶۸ مؤلفه که هر مؤلفه دارای ۲ یا ۳ سؤال می‌باشد تنظیم شده است و در دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات با جامعه آماری به حجم ۳۲۰۰۰ نفر و حجم نمونه به تعداد ۸۰۰ نفر اجرا گردید عوامل اصلی این مقیاس عبارتند از: برون‌گرایی، کنترل درونی، کنترل هیجانی، منطقی‌پذیری، کمال‌گرایی، پایایی این مقیاس پس از محاسبه ضریب α برای پرسشنامه مقدار ۰/۹۸۳ به دست آمده است.

جدول شماره ۱- خلاصه محتوای جلسات آموزشی صلح درون

جلسات	اهداف کلی	محتوای جلسات	فنون	تکلیف
اول	آمادگی و آشنایی اعضا با یکدیگر	اجرای پیش آزمون، تبیین اهداف و مشخص کردن روش‌ها، بررسی انتظارات افراد توضیح قوانین گروه، پاسخ به سؤالات	معرفی اعضا به شیوه تکرار اسامی شرکت کنندگان و خود افراد	تفکر در مورد مباحث مطرح شده و تصمیم‌گیری برای شرکت در جلسات
دوم	توضیحات محتوای	ارائه خلاصه جلسه قبل، توضیحات کلی درباره صلح درون از جانب رهبر گروه، بررسی تکالیف خانگی و مسائل پیش آمده	تشکیل گروه‌های دو نفر رودرو برای ارتباطات کلامی و غیر کلامی.	نظر خود را در مورد صلح درون نوشتن
سوم	ارزیابی کلی	شناسایی کاستی‌ها و توانمندی‌های افراد گروه، بررسی نظرات هر یک از اعضا درباره صلح درون	پر کردن فرم‌های ارزیابی اعضا درباره، توانمندی‌ها و ضعف‌های خودشان	یادداشت سه روشی که تاکنون موجب آرامش درونی اعضا شده است، توسط خودشان
هدف کلی: آشنایی با عوامل اصلی و خرده عامل‌های صلح درون از جلسه سوم تا هفتم				
جلسات	عوامل اصلی	خرده عامل‌ها	فنون	تکلیف
چهارم	برون‌گرایی	دگر دوستی، جامعه‌خواهی، مهرورزی، همدلی	فن دور زدن و تشویق اعضا به بیان نظرات خود درباره برون-گرایی	پاسخ‌گویی به سؤالات پرسشنامه صلح درون درباره مفهوم برون‌گرایی
پنجم	کنترل درونی	خودکنترلی، وجدانی بودن، خودباوری	انتخاب چند عضو برای انجام بحث درباره هر یک از مؤلفه‌های کنترل درونی	پاسخ‌گویی به سؤالات پرسشنامه، درباره مفهوم کنترل درونی
ششم	کنترل هیجانات	مثبت‌اندیشی، تنظیم هیجانات، بردباری،	نظرخواهی از اعضا درباره نتایج موضوعات مطرح شده	از اعضا خواسته می‌شود عوامل کنترل هیجانات خود را بیان کنند
هفتم	کنترل هیجانات	ثبات اخلاقی، آرامش‌طلبی و شورانگیزی	بیان حالات اعضا درباره آرامش، و ثبات اخلاقی	پاسخ‌گویی به سؤالات پرسشنامه درباره کنترل هیجانی
هشتم	منطق‌پذیری	اصیل بودن، تفکر منطقی، درستکاری	بیان روشن و صریح اختلاف نظرها و ارائه راه‌حل‌های پیشنهادی از سوی افراد گروه.	پاسخ‌گویی به سؤالات پرسشنامه درباره منطق‌پذیری

نهم	کمال طلبی	کمال خواهی، علاقه به پیشرفت، کمال گرایی، گرایش به تغییر و پیشرفت	خواستن از اعضا برای نوشتن کمال گرایی‌های افراطی خود، در یک طرف برگه و کمال گرایی متعادل خود در طرف دیگر	پاسخ‌گویی به سؤالات پرسشنامه درباره کمال‌طلبی
دهم	جمع‌بندی	خلاصه مطالب مطرح شده، تمرین یادگیری-ها، دریافت بازخورد اعضا به یکدیگر و رهبر گروه	ارائه فرم خودارزیابی به اعضا در خصوص پیشبرد اهداف	مروری بر تکالیف انجام شده، بررسی مسائل پیش آمده، بررسی کارهای تمام نشده

جدول شماره ۲- خلاصه محتوای جلسات آموزشی واقعیت‌درمانی

جلسات	اهداف کلی	محتوای جلسات	فنون	تکلیف
اول	آشنایی با اصول کلی درمان	شکل‌گیری گروه، توضیح اهداف و مشخص کردن روش‌ها، آشنایی با قوانین کار گروهی، ایجاد روحیه خودشناسی در اعضا به منظور تقویت اعتماد به نفس و بررسی انتظارات افراد	ایجاد ارتباط صمیمی و عاطفی بین مشاور و اعضای گروه، از طریق بکارگیری اسامی کوچک اعضا در هنگام مخاطب قرار دادن یکدیگر و رهبر	تفکر در مورد مباحث گفته شده و تصمیم‌گیری برای شرکت در جلسات پیش‌رو
دوم	ارتقاء مسئولیت‌پذیری	آشنا شدن اعضا با مسئولیت‌ها و فعالیت‌های مسئولانه‌ای که هر کدام از اعضا بایستی از این پس مورد توجه قرار دهند.	بحث گروهی در جهت مسئولیت‌ها و فعالیت‌های لیست شده و ارائه فرم ارزیابی جلسه	تعیین وظائف و فعالیت‌هایی که افراد باید انجام دهند
سوم	آشنایی با دنیای کیفی (دنیای مطلوب)	آشنا یی گروه با دنیای مطلوب خود، کمک به اعضا برای تغییر تصاویر ذهنی موجود در دنیای مطلوب خود، کمک به اعضا برای نام بردن افرادی که در دنیای مطلوب آنها هستند	پاسخ به این سؤال که تاکنون برای رسیدن به دنیای مطلوب خود چه کارهایی انجام داده‌اید؟ پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه دنیای مطلوب	ترسیم دنیای مطلوبی که افراد در ذهن خود دارند با استفاده از پرسشنامه دنیای مطلوب
چهارم	آشنایی اعضا با چهار بخش ماشین رفتار	آشنایی کردن افراد با چهار چرخ تشکیل دهنده ماشین رفتار: فکر (تحلیل و استدلال کردن، خیال‌پردازی) عمل (راه رفتن، خندیدن، و...) فیزیولوژی (عرق ریختن، لرزش بدن، سردرد) احساس (غم، شادی، ناامیدی و...) آموزش دلایل درونی رفتار	بیان تجارب افراد درباره هر یک از مؤلفه‌های رفتار، ارزیابی رفتارهایی که اعضا تاکنون برای رسیدن به دنیای مطلوب انجام داده‌اند	نام بردن چند مورد از رفتارهای ناکارآمد و چند نمونه از رفتار کلی
پنجم	آگاهی اعضا با عوامل کنترل درونی	تبیین کنترل درونی و بیرونی، تشریح هفت عادت مخرب کنترل‌گری و پیامدهای آن، بررسی اعمال کنترل‌کننده هر یک از اعضا آموزش هفت عادت سازنده در رفتار	گفتگوی دو نفره اعضا درباره مواردی از کنترل دیگران و مواردی از عادات سازنده ارائه نتایج مباحث دو نفره به گروه	یادداشت هفت مورد از اعمالی که باعث شده که اعضا را کنترل و هفت مورد از اعمالی که سعی نمودند، دیگران را کنترل کنند.
ششم	آشنایی اعضا با اصول هفتگانه واقعیت‌درمانی	اراده توضیحات لازم درباره ۱- ارتباط و درگیری عاطفی با اعضا ۲- توجه و تأکید بر رفتار کنونی و نه بر احساسات، ۳- تأکید بر زمان حال، ۴- قضاوت ارزشی، ۵- طرح‌ریزی و تعهد نسبت به طرح تهیه شده، ۶- نپذیرفتن هرگونه عذر و بهانه ۷- امتناع از تنبیه	کمک به اعضا برای درگیری عاطفی با رهبر و سایر اعضا ایجاد فضای گفتگو بین اعضا درباره رفتار کنونی در جلسه مشاوره گروهی در حال اجرا	یادداشت پنج مورد از قضاوت‌های ارزشی اعضا درباره خودشان، و پنج مورد از رفتارهایی که به زمان حال مربوط بوده نه به گذشته و آینده
هفتم	آشنایی با نیاز-های بنیادین	بحث پیرامون نیازهای پنجگانه انسان (بقا، صمیمیت، قدرت، آزادی و تفریح) تبیین دو نیاز اصلی (دوست داشتن و دوست داشته شدن)	استفاده از فن دور زدن و تشویق اعضا به گفتگو درباره نیازهای بنیادین خود، استفاده از پرسشنامه به منظور کشف نیازهای بنیادین و درجه‌بندی آنها	یادداشت پنج مورد از نیازهایی که تأمین شده و پنج مورد از نیازهایی که تأمین نشده است. توضیح درباره دو نیاز اصلی
هشتم	آگاهی یافتن اعضا از واقعیت و انتخاب‌های درست و نادرست	آگاه نمودن افراد از مزایا و معایب قبول و انکار واقعیت آشنا نمودن افراد با شیوه‌های مختلف انتخاب رفتار، پرهیز دادن اعضا از انتخاب‌های نادرست جهت ارضای نیازهای خود. آموزش انتخاب خواسته‌ها و انتظاراتی که خوشایندترین نتیجه را داشته باشد	بحث در رابطه با واقعیت‌های پذیرفته شده و انکار شده هر یک از اعضا انجام چهار پرسش اساسی درباره واقعیت تشکیل گروه‌های کوچک به منظور بحث در رابطه با انتخاب‌های نادرست و درست هر یک از اعضا	یادداشت پنج مورد از واقعیت‌هایی که افراد در زندگی خود پذیرفته‌اند و پنج مورد از آنهایی که انکار کرده‌اند. پنج مورد از انتخاب‌های درست و نادرست
نهم	آشنایی با	آموزش هویت مثبت و منفی (توفیق و	گفتگوی آزادانه و آشکار در گروه در	تعیین چندین مورد از

دوم	عوامل ایجاد هویت (شکست و توفیق خلاصه و جمع- بندی تمام جلسات	شکست)، تصویرسازی ذهنی در مورد هویت- های شکست و توفیق، آموزش چگونگی دستیابی به هویت توفیق، شناسایی عوامل تسریع کننده و موانع هویت توفیق مرور و تمرین مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته، کمک به اعضای گروه برای ایجاد راهکارهایی در جهت حفظ و بکارگیری روش- های درمانی در زندگی روزمره، جمع‌بندی.	مورد تصویری که افراد از خود دارند، و برشمردن مواردی از احساس شکست و موفقیت ارائه فرم خودارزیابی به اعضا در خصوص پیشبرد اهداف	رفتارها و تجاربی که موجب احساس هویت موفق یا شکست افراد شده است. مروری بر تکالیف انجام شده، مسائل پیش آمده، بررسی کارهای ناتمام
-----	---	--	--	--

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

گروه مورد مطالعه به تفکیک مراحل پیش آزمون، پس - آزمون و پیگیری محاسبه شده است، در جدول ۳ ارائه می‌گردد.

در این بخش ابتدا شاخص‌های توصیفی مربوط به نمرات متغیر تنظیم هیجان و خرده مقیاس‌های آن که در سه

جدول ۳- شاخص‌های توصیفی متغیر تنظیم هیجانی و خرده مقیاس‌های آن

متغیر/ خرده مقیاس	گروه	پیش آزمون (میانگین \pm انحراف معیار)	پس آزمون (میانگین \pm انحراف معیار)	پیگیری (میانگین \pm انحراف معیار)
تنظیم هیجان‌ها	کنترل	۵۱۳ \pm ۶۷/۱۳	۱۲/۷۷ \pm ۶۱،۳۳	۲۶/۵۴ \pm ۹۱،۰۶
	واقعیت درمانی	۷/۶۳ \pm ۶۷/۹۳	۵/۱۹ \pm ۱۰۴/۴۶	۵/۲۵ \pm ۱۱۵/۶۶
	صلح درون	۶/۷۹ \pm ۶۸/۸۶	۳/۰۸ \pm ۱۱۸/۳۳	۲/۷ \pm ۱۱۹
بهبود عواطف	کنترل	۲،۳۷ \pm ۱۸،۹۳	۵،۳۰ \pm ۱۷،۳۳	۶/۷۳ \pm ۲۲/۱۳
	واقعیت درمانی	۲/۹۸ \pm ۱۸/۲۶	۲/۰۵ \pm ۲۶/۹۳	۱/۱۱ \pm ۲۹/۳۳
	صلح درون	۲/۲۲ \pm ۱۷/۴۰	۰/۱ \pm ۳۰	۱/۷۵ \pm ۲۹/۳۳
چشم‌انداز	کنترل	۲۰/۳۴ \pm ۱۷/۷۳	۴۷/۱۷ \pm ۱۵/۶	۶/۹۳ \pm ۲۳/۰۶
	واقعیت درمانی	۲۵/۳۰ \pm ۱۶/۴۰	۲/۰۷ \pm ۲۶،۲۰	۱/۹۵ \pm ۲۸/۴۰
	صلح درون	۱/۹۹ \pm ۱۷/۴۰	۱/۲۹ \pm ۲۹/۶۶	۰/۰۱ \pm ۳۰
آرام‌سازی	کنترل	۲/۲۹ \pm ۱۵/۱۳	۳/۳۳ \pm ۱۳/۴۰	۷/۴۱ \pm ۲۳/۲۰
	واقعیت درمانی	۲/۸۱ \pm ۱۵/۲۶	۲/۱۲ \pm ۲۵/۷۳	۱/۹۵ \pm ۲۸/۶۰
	صلح درون	۱/۸۴ \pm ۱۵/۶۰	۲/۷ \pm ۲۹	۱/۲۹ \pm ۲۹/۶۶
مدل‌سازی اجتماعی	کنترل	۲/۹۶ \pm ۱۵/۳۳	۳/۹ \pm ۱۵/۲۰	۶/۲۲ \pm ۲۲/۶۶
	واقعیت درمانی	۳/۴۴ \pm ۱۸	۲/۱۳ \pm ۲۵/۶۰	۱/۲۹ \pm ۲۹/۳۳
	صلح درون	۳/۲۲ \pm ۱۸/۴۶	۱/۲۹ \pm ۲۹/۶۶	۰/۰۲ \pm ۳۰

تحلیل استنباطی

(واقعیت درمانی ۱/۱۵) در سطح خطای ۵ درصد معنادار نیست، بنابراین فرض صفر رد نمی‌شود. به این معنی که ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده بین گروه‌های مختلف با هم برابرند. تساوی واریانس خطا از طریق آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به اینکه مقادیر F برای مداخله صلح درون، در مراحل (پیش آزمون، ۰/۱۳ پس آزمون، ۰/۶۴ و پیگیری، ۱/۳۸) و برای مداخله واقعیت درمانی (پیش آزمون، ۰/۴۶، پس آزمون ۰/۰۳۳ و پیگیری ۱/۱۵) می‌باشد و نیز مقادیر (Sig) در هر سه مرحله بزرگتر از ۰/۰۵ است. لذا فرض تساوی واریانس‌ها رعایت شده و واریانس خطای متغیر وابسته در گروه‌ها مساوی بوده‌اند.

داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مختلط و از طریق نرم‌افزار (SPSS-24) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این بخش ابتدا با بکارگیری آزمون کلموگروف - اسمیرنوف فرض نرمال بودن نمرات مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به مقادیر Sig به دست آمده که همگی بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشند فرض صفر یعنی فرض نرمال بودن متغیر مورد بحث در سطح معناداری ۰/۰۵ پذیرفته شد. برای بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس از آزمون باکس (M) استفاده شد. که باکس (M) (صلح درون ۳۷/۳۸۵) و (واقعیت درمانی ۲۸/۲۹) به دست آمد و چون مقدار اف (صلح درون ۱۹/۶۵) و

جدول ۴- نتایج چندمتغیره، درون آزمودنی و درون گروهی متغیر تنظیم هیجانی

گروه	نوع آزمون	اندازه اثر	معنا داری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	مجموع مربعات	منبع تغییرات یا اثر	مقدار
صلح درون	چندمتغیره ویلکز لاندا		۰/۰۰۰	۷۹/۶۶		۲	۲۷		زمان	۰/۱۴۵
			۰/۰۰۰	۷۲/۸۳		۲	۲۷		زمان-گروه	۰/۱۵۶
	هیون-فلت درون آزمودنی	۰/۶۸	۰/۰۰۰	۶۱/۲۹	۱۲۵۷۵/۲۸	۱/۶۵۳		۲۰۷۹۲/۰۲	زمان	
		۰/۵۴	۰/۰۰۰	۳۳/۷۹	۶۹۳۳/۷۵	۱/۶۵۳		۱۱۴۶۴/۲۹	زمان-گروه	
					۲۰۵/۱۸	۴۶/۲۹			خطای زمان	
	درون گروهی	۰/۹۹	۰/۰۰۰	۵۰۱۴/۸۹	۶۹۰۹۸۸/۸۴	۱		۶۹۰۹۸۸/۸۴	عرض از مبدأ	
		۰/۸۳	۰/۰۰۰	۱۳۶/۲۸	۱۸۷۷۷/۷۸	۱		۱۸۷۷۷/۷۸	گروه	
				۱۳۷/۷۸	۲۸		۳۸۵۸/۰۴	خطا		
واقعیت درمانی	چندمتغیره ویلکز لاندا		۰/۰۰۰	۵۸/۴۱		۲	۲۷		زمان	۰/۱۸۸
			۰/۰۰۰	۴۱/۳۹		۲	۲۷		زمان-گروه	۰/۱۴۶
	هیون-فلت درون آزمودنی‌ها	۰/۶۷	۰/۰۰۰	۵۶/۴۳	۱۱۵۶۴/۴۰	۱/۶۷۷		۱۹۳۹۰/۴۶	زمان	
		۰/۴۱	۰/۰۰۰	۱۹/۶۶	۴۰۲۸/۷۱	۱/۶۷۷		۶۷۵۵/۰۸	زمان-گروه	
					۲۰۴/۹۱	۴۶/۹۵		۹۶۲۰/۴۴	زمان خطا	
	درون گروهی	۰/۹۹۳	۰/۰۰۰	۴۰۲۸/۱	۶۴۴۱۴۴/۴	۱		۶۴۴۱۴۴/۰۴	عرض از مبدأ	
		۰/۷۲	۰/۰۰۰	۷۳/۴۳	۱۱۷۴۲/۰۴	۱		۱۱۷۴۲/۰۴	گروه	
				۱۵۹/۹۱	۲۸		۴۴۷۷/۵۵	خطا		

درون و واقعیت درمانی، کرویت ماتریس واریانس- کوواریانس از طریق آزمون کرویت ماچلی در سطح خطای ۰/۰۵ (Sig=0.000) پذیرفته نشد، لذا برای آزمون معنا-داری و غیرمعناداری هر اثر نمی‌توان از ردیف‌های اسفربستی اسمد^۲ استفاده کرد و باید از سه ردیف دیگر (آزمون‌های گرینهاوس گیسر، هیون-فلت و حد پایین) استفاده نمود که معروف‌ترین آنها آزمون هیون-فلت می-باشد که مورد استفاده قرار گرفته شد.

با توجه به نتایج مندرج در جدول شماره (۴) می‌توان پذیرفت که در سطح خطای ۵ درصد در مورد متغیروابسته، اثر زمان، اثر گروه و اثر متقابل زمان * گروه معنادار است. این نتایج مبین آن است که: ۱- مقدار تنظیم هیجانی در گروه کنترل در مرحله پس آزمون

مطابق جدول شماره (۴) نتایج آزمون‌های چندمتغیره نشان داد که از میان چهار آزمون چندمتغیره، آزمون لاندا ویلکز^۱ از معروفیت بیشتری نسبت به آزمون‌های دیگر برخوردار است و چون مقدار (Sig) آن، کمتر از ۰/۰۵ است این آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است. یعنی ما شاهد تغییر میانگین در مراحل مختلف و روند افزایشی معنادار برای هر دو مداخله در نمره تنظیم هیجانی هستیم. در نهایت، مشاهده کردیم که اثر متقابل گروه * زمان معنادار است. همچنین نتایج آزمون کرویت ماچلی نشان می‌دهد که ماتریس کوواریانس خطای مربوط به متغیر تنظیم هیجانی تبدیل شده نرمال، یک ماتریس همسانی است. چون در هر دو گروه یعنی صلح

². Sphericity assumed

¹. Wilks' Lambda

پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش معناداری داشته و در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس آزمون تغییری نداشته است.

نسبت به پیش آزمون کاهش یافته و سپس در مرحله پیگیری افزایش می‌یابد. ۲- مقدار تنظیم هیجانی در هر دو گروه آزمایش (صلح درون و واقعیت درمانی) در مرحله

جدول ۵- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌ها و مراحل آزمون (تنظیم هیجانی)

مقایسه	Sig	(I-J)	زمان (J)	زمان (I)	مقایسه	Sig	(I-J)	زمان (J)	زمان (I)
زوجی گروه‌های آزمون	۰۰۰	*-۲۶/۷۳	پس آزمون	پیش آزمون	زوجی گروه‌های آزمون	۰۰۰	*-۲۲/۸۴	واقعیت درمانی	کنترل
	۰۰۰	*-۴۰/۶۰	پیگیری	پیش آزمون		۰۰۰	*-۲۸/۸۸	صلح درون	کنترل
پس آزمون	۰۰۰	*۲۶/۷۳	پیش آزمون	پس آزمون	واقعیت درمانی	۰۰۳	*-۶۰/۴۰	صلح درون	کنترل
	۰۰۰	*-۱۳/۸۶	پیگیری	پس آزمون		۰۰۰	*۲۸/۸۸	کنترل	صلح درون
پیگیری	۰۰۰	*۴۰/۶۰	پیش آزمون	پیگیری	صلح درون	۰۰۳	*۶۰/۴۰	واقعیت درمانی	کنترل
	۰۰۰	*۱۳/۸۶	پس آزمون	پیگیری		۰۰۳	*۲۸/۸۸	کنترل	صلح درون

جامعه‌گرایی می‌شود. از طرفی، آموزش صلح درون منجر به افزایش مدیریت کنترل درونی و تنظیم هیجان‌ات در افراد شده و ضمن تقویت تفکر منطقی به فرد کمک می‌شود تا خود را از کمال‌گرایی‌های منفی رها کند و در مسیر پیشرفت و کمال منطقی حرکت کند. بنابراین می‌توان گفت این آموزه‌ها موجب می‌شوند افراد و به‌طور خاص زنان متأهل بتوانند بین ابعاد وجودی خود هماهنگی و انسجام ایجاد کنند و تعارضات درونی خود را در حد متعادل حل و فصل نمایند. همسو با این نتایج (مرادی، م و مرادی، م ۲۰۱۹) پس از انجام پژوهشی گزارش کردند که هنر رزمی تای‌چی، با تأکید بر سلامت تن و روان، دنیای درون را جایی می‌داند که باید میان ذهن و جسم، سازگاری ایجاد شود که این مصداقی از صلح درون است. این سازگاری، شامل تمام عواطف و احساسات و تعقل هم می‌شود همچنین (نلسون ۲۰۲۱) در پژوهش خود با عنوان "تأثیر عوامل تعیین کننده صلح فردی: یک زمینه روانشناختی برای آموزش صلح" فرایندها و عوامل مرتبط با توسعه و جهت‌گیری فردی به سمت آموزش صلح را بررسی کرده است نتایج این بررسی نشان داد که برنامه‌ریزی مداخلاتی و آموزشی صلح درونی برای ارتقاء برخی از عوامل روانشناختی با هدف پویایی‌های مربیان صلح در جهت رشد آنان ضرورت دارد.

یکی دیگر از نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش واقعیت درمانی گرچه به میزان کمتری از صلح درون، اما می‌تواند در ارتقاء تنظیم هیجان‌ات زنان متأهل مؤثر باشد. در توضیح این نتیجه می‌توان گفت از آنجا که در جلسات واقعیت درمانی افراد از وجود پنج نیاز اساسی در خود آگاهی یافته و درمی‌یابند که این نیازها یعنی: نیاز به بقا، تعلق‌پذیری، پیشرفت، استقلال و تفریح، نیازهایی هستند

در جدول شماره (۵) نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی^۱ به‌منظور بررسی تفاوت بین میانگین گروه‌ها و مراحل آزمون متغیر تنظیم هیجانی ثبت شده است. همان‌طوری که ملاحظه می‌شود تفاوت بین همه زوج گروه‌ها معنادار بوده، اما اختلاف بین میانگین‌های گروه کنترل و گروه صلح درون نسبت به اختلاف بین گروه کنترل و گروه واقعیت درمانی در متغیر وابسته بیشتر است. در واقع، میزان افزایش در میانگین تنظیم هیجانی در حالت مداخله صلح درون نسبت به مداخله واقعیت درمانی بیشتر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که گفته شد، هدف از مطالعه حاضر مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر تنظیم هیجانی زنان متأهل بود. نتایج نشان داد بین افراد گروه صلح درون، واقعیت درمانی و گروه کنترل با تنظیم هیجانی در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، به عبارتی، نمرات افراد گروه‌های آزمایش بیشتر از نمرات افراد گروه کنترل است. همچنین بین نمرات افراد گروه صلح درون و واقعیت درمانی در تنظیم هیجانی در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. پس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش صلح درون بیشتر از واقعیت درمانی بر متغیر تنظیم هیجانی در پس آزمون تأثیر گذاشته است، در تبیین این یافته می‌توان گفت که در جلسات صلح درون، افراد آگاهی خوبی نسبت به ابعاد متفاوت وجود خود به دست می‌آورند و این سطح از خودآگاهی به تلاش بیشتر افراد برای آشنایی عمیق‌تر شخصیت خود در زمینه عوامل صلح درون از جمله برون‌گرایی، دگرپذیری و

¹. Boferroni

اضطراب نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت نوجوانان شهر اصفهان اثر بخش بوده است.

به‌طور کلی در تبیین این نتایج می‌توان گفت هر دو روش صلح درون و نظریه انتخاب درصدد ارتقاء وضعیت سلامت روان افراد و به‌طور خاص زنان متأهل به شیوه‌ها و راهکارهای متفاوت هستند. چنین به نظر می‌رسد که روش صلح درون با بهره‌گیری از رویکردهای مختلف روانشناسی مانند: مراجع محوری، گشتالت درمانی و معنا درمانی می‌تواند محتوای آموزشی عوامل صلح درون را به صورتی مؤثر ارتقاء بخشد تا افراد شرکت کننده در این کارگاه‌های آموزشی بتوانند با ابعاد متعارض وجود خود بیشتر آشنا شده و یا انسجام فکری استقلال فردی را در خود تقویت نمایند. در نتیجه این افراد قادر خواهند بود هیجانات خود را در مراحل مختلف زندگی و در شرایط بحرانی بهتر مدیریت کنند. در واقع، این امر موجب تقویت دانش روانشناختی و تنظیم هیجانی آنان می‌شود. بنابراین با توجه به اینکه میانگین تنظیم هیجانی در اثر آموزش عوامل صلح درون ۵/۹۱۶۷ و در اثر آموزش واقعیت درمانی ۵/۲۲۳۳ به دست آمده می‌توان به این نتیجه دست یافت که روش صلح درون کمک مؤثرتری به افزایش قدرت تنظیم هیجانی زنان متأهل می‌کند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به کوچک بودن جامعه آماری، کمبود آگاهی افراد جامعه از مزایای اجرای این طرح و عدم استقبال کافی از سوی مراجعه کنندگان به خانه سلامت به علت شیوع ویروس کرونا اشاره کرد.

پیشنهادها

پیشنهاد می‌شود این نوع از تحقیقات در محدوده جغرافیایی وسیع‌تر و روی گروه‌های بزرگتر مانند گروه‌های دانش‌آموزی معلمان و دانشجویان مورد آزمایش و بررسی قرار گیرد تا اعتبار این روش با اطمینان بیشتری برآورد شود.

از طرفی، بهتر است میزان اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی در طولانی مدت مورد بررسی قرار گیرد تا بر اساس نتایج به دست آمد متخصصان و دست‌اندرکاران حوزه تعلیم و تربیت با استفاده از ظرفیت بخش روانشناسی و مشاوره مدرسه برنامه‌های کاربردی‌تری را تنظیم و اجرا کنند. همچنین توصیه می‌شود در پژوهش‌های بعدی از سایر عوامل روش صلح درون در مداخلات آموزشی استفاده شود. به این ترتیب می‌توان ادعا کرد که به احتمال زیاد این روش می‌تواند منجر به شناخت بهتر روش‌های نوین و مؤثر در خودشناسی افراد در سایر متغیرهای روانشناختی شود.

که موجب برانگیختگی فرد می‌شوند، یعنی این فرایند می‌تواند منجر به رشد مسئولیت‌پذیری فرد شده و قدرت بیشتری را در او برای تنظیم هیجاناتش ایجاد کند. همسو با تحقیق حاضر (دوائی مرکزی و همکاران ۱۴۰۰) گزارش کردند برگزاری جلسات واقعیت درمانی در خصوص شناخت نیازها بر شادکامی و تاب‌آوری زوجین مؤثر بوده است. از طرفی، یافته‌های پژوهش کنونی مبین آن است که آموزش واقعیت درمانی موجب می‌شود که افراد مسئولیت رفتار خود را بپذیرند. زیرا بر اساس تئوری انتخاب رفتاری نوعی انتخاب شخصی است که به افراد کمک می‌کند تا در برابر انتخاب‌های رفتاری خود مسئولیت‌پذیر باشند. همسو با این یافته (جباری و همکاران، ۱۴۰۰) دریافتند که آموزش واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر بهبود سلامت عمومی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست اثربخش است. همچنین یافته‌های پژوهشی این مطالعه مشخص ساخت که انسان‌ها می‌توانند با انتخاب آگاهانه احساسات افکار و رفتارشان، کیفیت زندگی خود را افزایش دهند. بر اساس نظر گلاسر و هدف آموزشی واقعیت درمانی هر فرد زمانی می‌تواند احساس توانمندی و اعتماد و احترام به خویشتن و در نهایت، احساس شادمانی کند که باور کند از طریق کنترل درونی و نه بیرونی می‌تواند دوباره افسار زندگی خود را در دست بگیرد همسو با این موضوع پژوهش (روشن‌روان ۱۴۰۰) استنتاج کرد که آموزش واقعیت درمانی با تأکید برانگیزش درونی و احساس مسئولیت باعث بالا رفتن احساس ارزشمندی، کاهش احساس تنهایی و افزایش پیشرفت تحصیلی می‌شود. در این راستا نیز (آی‌سونارتی و واهینینگسی ۲۰۱۸) گزارش کردند که از طریق مداخلات واقعیت درمانی گروهی، به نوجوانان شهر مانگان اندونزی آموختند که چگونه رفتارهای مثبت را انتخاب کنند و از چه طریقی نیازهای اساسی خود را به شیوه صحیح با والدین‌شان مطرح کنند و نیز با استفاده از مهارت‌های تئوری انتخاب منبع کنترل درونی و در نهایت، عزت نفس خود را تقویت کنند. توضیح دیگر اینکه، محققان پژوهش کنونی دریافتند که آموزش واقعیت درمانی در این پژوهش توانسته اهمیت رفتار کلی را برای گروه آزمایش تبیین کند زیرا آنها در حین برگزاری دوره آموزشی پی بردند که تئوری انتخاب هر رفتار را به‌عنوان یک رفتار کلی، که از بخش‌های عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی تشکیل شده است، بررسی می‌کند بنابراین آنها می‌توانند به‌صورتی منطقی‌تر هیجانات و رفتار خود را تنظیم و کنترل کنند در این راستا (محمدی و راستگو ۱۴۰۰) نشان دادند که آموزش واقعیت درمانی بر تنظیم هیجان، کنترل خشم و

منابع

- احمدی، س.، عبدی، ن و مرادیان‌تیزابی، م، (۱۴۰۱)، مقایسه تنظیم هیجان شناختی در کودکان با و بدون اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی. *فصلنامه اختلال‌های عصبی تحولی*، سال ۱ شماره ۱.
- جاویدنیا، س؛ مجتبابی، م و بشردوست، س (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان و درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بدن‌تنظیمی هیجان زنان مبتلا به اختلال سوگ ناشی از کووید-۱۹. *نشریه روان پرستاری مقاله پژوهشی بهممن و اسفند* ۱۴۰۰، دوره ۹، شماره ۱.
- جباری، ر، ساعدی، ع، ظهراپنیا، ا و رحمتی، ص، (۱۴۰۰)، بررسی اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر سلامت عمومی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست. *مجله مطالعات ناتوانی*. ۱۱-۱۷۷
- حسینی و بهبودی (۱۳۹۵)، *ساخت و هنجاریابی پرسشنامه صلح درون*. تهران انتشارات کارآفرین، ۱۱-۱۷۷.
- دلاور، ع، (۱۳۹۳). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی*. تهران، نشر روان.
- دوائی‌مرکزی، م، کریمی، ج و گودرزی، ک، (۱۴۰۰)، بررسی اثربخشی مداخلات زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و هیجان‌مدار بر شادکامی و تاب-آوری زوجین. *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره انجمن مشاوره ایران* ۲۰۰۷(۷۷).
- روشن‌روان، ن، (۱۴۰۰)، اثربخشی واقعیت درمانی بر احساس تنهایی و پیشرفت تحصیلی. *فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی*، دوره ۳، شماره ۱ ص ۴۵-۴۹.
- سلیمی‌نژاد، س، رضایی، ا و آزموده، م، (۱۴۰۱)، بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان، خرد، تفکر منطقی و سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر پرخاشگر. *مجله مطالعات ناتوانی* (۱۲) ۱۹۶
- شولتز، د و شولتز، س، (۲۰۱۳)، ترجمه سیدمحمدی، ی، (۱۴۰۰)، *نظریه‌های شخصیت*. تهران، نشر ویرایش.
- فرجام‌نیا، ج، (۱۴۰۰)، مرکز کنترل درونی و بیرونی چیست و چه تأثیری بر زندگی ما دارد؟. *سایت نبضی‌نو*.
- فلاح‌برنجستانکی، و، صابری، ه و شمالی‌اسکویی، آ، (۱۴۰۱)، اثربخشی واقعیت درمانی گروهی با
- درمان شناختی رفتاری گروهی بر رضایت زناشویی و خودکنترلی زنان. *فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی کاربردی*، دوره ۱۶، شماره ۶۳، ۲۲۴-۲۰۱.
- گلاسر (۲۰۱۲)، صاحبی، ع، (۱۴۰۱)، *تئوری انتخاب ویلیام گلاسر*، نشر سایه سخن چاپ چهل و چهارم.
- گولدنبرگ، ه و گولدنبرک، آ، ترجمه فیروزبخت، م، (۱۳۹۷)، *خانواده درمانی*، تهران، نشر رسا.
- لطفی، م، شیاپی، ی، امینی، م، کامیار، م، حمزه‌زاده، س، صالحی، ع و مفاخری، م، (۱۳۹۹)، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی در دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران* دوره ۳۰ شماره ۸۵ - ۷۴
- محمدی، ه و راستگو، ش، (۱۴۰۰)، اثر بخشی واقعیت درمانی بر تنظیم هیجان، کنترل خشم و اضطراب نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت نوجوانان شهر اصفهان. *نهمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی*.
- رضائی‌فر، ح، کلدی، ع و قدیمی، ب، (۱۴۰۰)، تحلیل عوامل مؤثر بر طلاق عاطفی در زنان متأهل شهرستان تنکابن. تهران زن در توسعه و سیاست، دوره ۱۹، شماره ۲، ۱۶۷-۱۹۱
- زعفرانی، ب، آهنگری، س و حدیدی‌تمجید، ن، (۱۴۰۰)، رابطه بین کمال‌گرایی، اضطراب و دستاورد زبانی زبان آموزان ایرانی: با میانجیگری انواع خودها. *فصلنامه علمی زبان پژوهی دانشگاه الزهراء(س)* سال سیزدهم، شماره ۳۸، ۱۵۸-۱۸۳.
- مرادی، م و مرادی، م، (۲۰۱۹)، بررسی تای‌چی، به‌عنوان مدلی از صلح درون و سازگاری با هستی. *کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، علوم اجتماعی و سبک زندگی*، نشر در سیویلیکا.
- Alejandro, M Garcia, M(2022) *Characteristics of a rational person*, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.psicologia-online.com>
- Ambika · Jacinda C. Li · Sarah R. Lipitz · Jennifer E. Graham □ Engeland (2022). *Emotion Regulation as a Pathway Connecting Early Life Adversity and Inflammation in Adulthood: a Conceptual Framework. Adversity and Resilience Science* (2022) 3:1-19

- Ateerah A.R., Lukman, Z.M., Amanina, A.R. (2020). Psychometric Properties for Well-being: Developing and Validating Happiness Instrument. *Keresna Social Sciences and Humanistic research*.
- Azmy,s. & Robey,P.(2019) Forgiveness as an Effective Total Behavior.*The International Journal of Choice and Reality Therapy:An On-Line Journal* Vol. XXXVIII, No. 2, , 21-28.
- Betegón,E, Rodríguez-Medina,J, del-Valle,M& Jesús Irurtia,M.(2022). Emotion Regulation in Adolescents: Evidence of the Validity and Factor Structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19, 3602 doi.org/10.3390/ijerph19063602.
- Brown,L (2022). *How to find inner peace: 10 things you can start doing right now*.
- Can A, and. Robey PA, (2021). Utilizing reality thrapy and choice terapy inschool counseling to promote student success and engagement: A roleplay donestration and discussion. *The International Journal of Choice Theory and Reality Therapy: AnOn-line Journal* Volume XLI, No. 2, Spring, 15-22 .
- Fuschia M. Siroisa, Loren Toussaintb, Jameson K. Hirschc, Niko Kohlsd, Annemarie Weberd, Martin Offenbächere, (2019). Trying to be perfect in an imperfect world: A person-centred test of perfectionism and health in fibromyalgia patients versus healthy controls jurnal: *Personality and Individual Differences*, 137, 27-32
- Gabrie I,V and, Lawrence H.G (2021),, "Supporting Peaceful Individuals, Groups, and Societies: Peace Psychology and Peace Education" College of Education Faculty Research and Publications. 586.
- Hofman ,SG, Carpenter JK, Curtiss J.(2016). interpersonal emotion regulation Questionnair (IERO), Scale Dvelopment and psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research* 40(3)
- Hofmann, S,G. (2014). interpersonal emotion regulation Model of Mood and AnxietyDisorders.*Cogn Ther Res* (2014) 38:483–492 DOI 10.1007/s10608-014-9620-1
- Iswinarti & Wahyuningsih,Y, P(2018). Group Reality Therapy to Increase Self-Esteem in Adolescents. *Published by Atlantis Press*.
- Joyce,L,M, DiGiangi H & Norman,S (2021). Trauma Treatment from a Choice Theory/Reality Therapy Perspective *The International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. An On-line Journal Volume XLI, No. 2, Spring, 2021 15-22
- Khayyer ,z, Oreyzi,H, Asgari, K, Sikström,S (2019) . Determining predictive variables in personal peacefulness: With regards to gender and marital status differences. *Journal of Fundamentals of Mental Health* 2019 Jan-Feb; 21(1) 14-31.http://jfmh.mums.ac.ir
- Kobylinska D and Kusev P (2019) Flexible Emotion Regulation: How Situational Demands and IndividualDifferences Influence the Effectiveness of Regulatory Strategies. *the journal Frontiers in Psychology*.doi: 10.3389/fpsyg.2019.00072
- Livingstone,K,M,. Isaacowitz,D M(2021). Age and Emotion Regulation in Daily Life: Frequency, Strategies, Tactics, and Effectiveness, *American Psychological Association*
- Messina,I, Calvo,V Masaro,C ,Ghedin,S, and Marogna,C(2021). Interpersonal Emotion Regulation:From *Research to Group Therapy*.
- Morgon, J,(2021) The Art of Fostering Better Relationships *The International Journal of Choice Theory and Reality Therapy: An On-Line Journal*Vol. XL, No. 2, p 35-37
- Nelson, L. L. (2021). Identifying determinants of individual peacefulness: a psychological foundation for peace education. *Peace & Conflict: Journal of Peace Psychology*, 27(2), 109–119.
- Ritkumrop,K, Ekpanyaskul,C and Surakarn,A. (2022). The effectiveness of an integrated counseling program on emotional regulation among undergraduate students with depression, *Journal of*

- Health Research* pp. 186-198. Bangkok و Thailand.
- Shin ,S and Lee,E(2021). Relationships among the Internal Health Locus of Control,Mental Health Problems, and Subjective Well-Being of Adults in *South Korea Healthcare*, 9, 1588.
- Vandepitte , Claes ,T'Jaecx ,Annemans(2022) The Role of 'Peace of Mind' and 'Meaningfulness' as Psychological Concepts in Explaining Subjective Well-being. *Journal of Happiness Studies* (2022) .3331–3346 .
- Velez, GM, Lawrence H, Gerstein B(2021). Supporting Peaceful Individuals, Groups, And Societies: Peace Psychology and Peace Education. *Journal of Peace Psychology*, Vol. 27, No. 2 https://epublications.marquette.edu/edu_fac.
- Vincenty,S, (2022). How to Find Inner Peace and Happiness in the Chaos. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy: An On-Line Journal* Vol. XXXVIII, No.16-21 .
- Wanga, , Angb, Jiange, and Wu.(2018). The role of trait extraversion in shaping proactive behavior: A multilevel examination of the impact of high-activated positive affect *Jurnal: Personality and Individual Differences* <https://www.elsevier.com/locate/paid>.
- Weiss,N, Forkus,R, Ateka ,A, and Schick,R. (2018)), Difficulties Regulating Positive Emotions and Alcohol and Drug Misuse: A Path Analysis. Published in final edited form as: *Addict Behav.* 2018 September ; 84: 45–52.
- Wubbolding.R(2019).The relationship between professional Diversity/ Multicultural guidelines and choice theory/reality therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy:An On-Line Journal* Vol. XXXVIII, No. 2, 36-4.