

مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متأهل مراجعه کننده به خانه های سلامت شرق تهران

Hosniyeh sadat Hosseani

PhD student counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

Azam Fatahee Andabil *

Assistant professor, Department of counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehn, Iran. mfattahi20002001@yahoo.com

Massumeh Behbudee

Assistant professor, Department of counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehn, Iran.

حسنیه السادات حسینی

دانشجوی دکترای مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

اعظم فتاحی اندبیل (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

مصطفوی بهبودی

استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

Abstract

The present research was conducted to compare the effectiveness of inner peace training and reality therapy on psychological capital in the winter of 1400. This research was part of the quasi-experimental designs with pre-test, post-test, and control group and two-month follow-up. The statistical population included: all married women who were referred to Abuzar health centers in Tehran, 45 people were selected using the voluntary targeted sampling method, 15 people were randomly assigned to the inner peace group, 15 people to the reality therapy group, and 15 people to the control group. A psychological capital questionnaire (Luthans, PCQ, 2007) was used to collect data. Both groups received Glasser's inner peace and reality therapy interventions for 10 90-minute sessions. First, using central and dispersion indices, the descriptive characteristics of the research variables were examined separately for each hypothesis. Finally, the data were analyzed using multivariate mixed analysis of variance and Bonferroni's post hoc test for pairwise comparison through SPSS-24 software. The results showed that compared to the control group, both treatment methods had a significant effect on the psychological capital of married women ($p > 0.05$). Also, the findings indicated that: inner peace training had a greater effect on the dependent variable than the reality therapy approach ($p > 0.05$). The results of the research suggest evidence that teaching inner peace and reality therapy is a suitable method for improving and increasing the psychological capital of married women.

Keywords: Psychological capital, Inner peace, Reality therapy.

ویرایش نهایی: بهمن ۱۴۰۲

پذیرش: آذر ۱۴۰۲

دريافت: بهمن ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی انجام شد. که با روش (شبه آزمایشی) پیش-آزمون، پس آزمون و دوره پیگیری دوماهه اجرا شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل مراجعت کننده به خانه سلامت ابوده تهران در زمستان ۱۴۰۰ 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 گواه جایگذاری شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از برسشنامه سرمایه روانشناختی (لوتاژ، PCQ، ۲۰۰۷) استفاده شد. هر دو گروه آزمایش مداخلات صلح درون و واقعیت درمانی گلاسر را به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. درنهایت داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که در مقایسه با گروه گواه، هر دو روش درمانی تاثیر 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 تاثیر بیشتری بر متغیر وابسته داشته است ($p < 0.05$). نتایج پژوهش نشان داد که آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متأهل موثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: سرمایه روانشناختی، صلح درون، واقعیت درمانی.

مقدمه

امروزه با پیشرفت جوامع و ارتقای سطح زندگی تغییرات اساسی در موقعیت زنان به وجود آمده که باعث توجه بیشتر به آنان در زندگی شده است و چون خانواده از جایگاه ارزشمندی در رشد شخصیت افراد برخوردار است، سلامت روان زنان متأهل اهمیت ویژه‌ای در تامین و استمرار سلامت خانواده و جامعه دارد (شریف پورشیرازی و قادری، ۱۴۰۱). از طرفی سرمایه روانشناختی دارای صفات تمایزکننده و ویژگی‌هایی است که باعث گسترش منابع و استعدادهای مثبت در فرد بهویژه زنان متأهل می‌شود (سنیسی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). از این نظر می‌توان سرمایه روانشناختی را به خدماتگزاری، رهبری اخلاقی و تعاملات اجتماعی مثبت نیز نزدیک دانست (لقمان و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، سرمایه روانشناختی که دربرگیرنده منابع روانشناسی مثبت است، می‌تواند افراد را در بهبود عوامل آن در خود که شامل: امید، خودکارآمدی، خوشبینی و انعطاف‌پذیری است تقویت کند (وانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). امید به عنوان باور به توانایی‌های فرد برای تولید مسیرهای قابل اجرا در رسیدن به اهداف تعریف شده است. خودکارکارآمدی به باور یک فرد به توانایی خود در تولید یک اقدام مطلوب اشاره دارد. تاب‌آوری با اشاره به پدیده‌هایی که با وجود تهدید جدی برای سازگاری با توسعه، با نتایج خوب مشخص می‌شوند. خوشبینی به عنوان انتظار عمومی برای نتایج مطلوب تبیین می‌شود (فینچ^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). مرور پژوهش‌های پیشین حاکی از آن است که مداخلات رویکردهای روانشناسی در ارتقاء سرمایه روانشناختی افراد و بطور خاص زنان متأهل موثر بوده است. از جمله پژوهش سنیسی و همکاران (۲۰۲۰) که برروی ۸۰۷ کارگر ایتالیایی انجام شده بود نشان داد که، سرمایه روانشناختی بر دو بعد کیفیت زندگی یعنی رضایت از زندگی و شکوفایی اثر بخش بوده است. همچنین یافته‌های گوسوامی و آگراوال^۴ (۲۰۲۳) نشان می‌دهد که سرمایه روان‌شناختی تاثیر مثبتی بر آگاهی افراد و اشتراک گذاشتن دانش با دیگران دارد. علاوه بر موارد مذکور نتایج پژوهش معصوم‌پرست و همکاران (۱۴۰۰) مoid آن است که می‌توان با برنامه‌ریزی‌های صحیح در راستای تقویت سرمایه روانشناختی، سطح بهزیستی روانی افراد بویژه زنان متأهل را ارتقاء داد. به این منظور مداخلات متنوعی بر روی سرمایه روانشناختی بکار برده شده که حاکی از اثر بخشی این مداخلات بوده است.

یکی از روش‌های نوینی که می‌تواند بر سلامت روان افراد و زنان متأهل اثرگذار باشد، صلح درون است که ظرفیت داشتن یک ذهن یکنواخت را توصیف می‌کند و همواره نقش محوری و مهمی در سلامت و شادی داشته است (وندپیت^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). صلح درونی دستیابی به شادی و رضایت نه از طریق چیزها و دستاوردها، بلکه از طریق ارتباط مجدد با خود، تبدیل شدن به نسخه کاملتری از خود و نه با افزودن به آن، بلکه با کشف مجدد آن است (بروان^۶، ۲۰۲۲). همچنین با صلح درون ذهنی، احساس آسایش و نگرش آرام در انسان نمایان می‌شود، بطوریکه با خصوصیات ظاهری و باطنی خوب ظاهر و با ایمان قوی هدایت می‌شود (آتراه^۷ و همکاران، ۲۰۲۰) با نگاه به آنچه مطرح شد و براساس پژوهش‌های پیشین می‌توان دریافت که احتمالاً صلح درون با روحیه انسان‌دوستی افراد بیشتری دارد و زنان نیز از شخصیت صلح جوتری برخوردار هستند، در این راستا یافته‌های پژوهشی خیر و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که زنان نسبت به مردان بیشتر بدبندی رفتار صلح‌آمیز هستند و افراد متأهل دارای سطح بالاتری از صلح درونی هستند. همچنین سایر مطالعات نشان می‌دهند که زنان آمادگی بیشتری برای پذیرش مفاهیم آموزشی صلح درون دارند. و در بررسی توازن درونی که محور اصلی صلح درون است زنان در جایگاه بهتری قرار می‌گیرند (حسینی^۸، ۱۴۰۲). از طرفی برخی صاحب‌نظران معتقدند موثرترین و بلکه تنها راه توسعه‌ی صلح، در بین و درون افراد آموزش صلح است. از این‌رو آنچه در ادامه تبیین می‌گردد، محتوای مداخلاتی و آموزشی صلح درون است که دارای پنج عامل اساسی و ۱۹ خرده عامل می‌باشد عوامل اصلی آن عبارتند از: برون‌گرایی، کنترل درونی، کنترل هیجانات، منطق‌پذیری و کمال‌گرایی. برون‌گرایی: شامل ویژگی‌هایی مانند معاشرتی بودن، جرات‌ورزی، فعل بودن است. به همین دلیل برون‌گرایان ارتباط با مردم و دنیای بیرون را در اولویت قرار داده و از محیط انرژی و بازخورد مثبت دریافت می‌کنند (سوادکوهی و همکاران، ۱۴۰۱). کنترل درونی: بر بهره‌وری ذهنی و استقلال در رفع مشکلات روانی افراد که نشان دهنده رضایت از زندگی است تاثیر می‌گذارد (شین و لی^۹، ۲۰۲۱). کنترل هیجانات

1. Santisi

2. Wang

3. Finch

4. Goswami & Agrawal

5. Vandepitte

6. Brown

7. Ateerah

8. Shin &Lee

نه تنها بر احساساتی که شخص در یک زمان خاص تجربه می‌کند، بلکه به فرد در نحوه ابراز احساس کمک می‌کند. (بتابگن^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). منطق پذیری: تلاشی است منظم برای تشخیص مسئله، جستجوی اطلاعات و یافتن رابطه‌ای منطقی بین اطلاعات تا سرحد ممکن گستردگی، از طریق بازاریابی اطلاعات (حسینی ۱۳۹۸). کمال‌گرایی: یک ویژگی است که می‌تواند خطر یا انعطاف‌پذیری برای رفاه ایجاد کند که از دو عامل درجه بالاتر، نگرانی‌های کمال‌گرایانه (PC) و تلاش‌های کمال‌گرا (PS) تشکیل شده است (سیروایس^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). است. در بررسی نقاط ضعف این رویکرد می‌توان به انتزاعی بودن برخی از مفاهیم آن و نیز تاکید بیشتر این رویکرد به عوامل مثبت و نادیده گرفتن ابعاد منفی درون انسان اشاره کرد. به عنوان مثال: حسینی (۱۳۹۸) طی انجام مطالعاتی بیان کرد که از بررسی در نظرات روانشناسان انسان‌گرا از جمله مراجع محوری و معنا درمانی می‌شود دریافت که ویژگی‌های انسان دارای صلح درون چیزی فراتر از ویژگی‌های انسان سالم است. از سوی دیگر به عنوان یکی از نقاط بر جسته صلح درون می‌توان به قربت مفاهیم این رویکرد به آرامش درون فردی انسان اشاره نمود. نتایج پژوهش خیر و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که متغیرهایی مانند حل تعارض، شفقت به خود، حس شوخ طبیعی، آمید، با صلح و آرامش فردی مرتبط هستند. از این‌رو احتمالاً "بکارگیری یک برنامه آموزشی در زمینه صلح درون برای زنان متاهل ایرانی می‌تواند سلامت روان آنان را پیرامون عوامل گوناگون روان‌شناختی از جمله سرمایه روان‌شناختی ارتقاء بخشد.

از دیگر مداخلاتی که می‌تواند در زمینه سلامت روان‌شناختی زنان متاهل ثمربخش باشد، واقعیت درمانی است. این نظریه یکی از مهمترین رویکردهای درمانی است که قوانین رفتاری انسان را به شیوه‌ای کاربردی توصیف می‌کند. (دوایی مرکزی و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین تئوری نوین انتخاب در عرصه علوم رفتاری به «چرایی» و «چگونگی» انجام رفتار افراد پاسخ داده است (گلسر^۳؛ ۲۰۱۲؛ صاحبی، ۱۴۰۱) در اصل، تئوری انتخاب مسیر قطار گونه‌ایست که جهت را ارائه می‌کند و واقعیت درمانی قطاری است که محصول را تحويل می‌دهد (وابولدینگ^۴، ۲۰۲۱). منطبق بر این رویکرد همه رفتارها کلی هستند و چهار رابطه همزمان دارند (بوتوراک^۵، ۲۰۲۰) از طرفی، هدف واقعیت درمانی کمک به افراد در ایجاد کنترل موثرتر بر زندگی خود است. یعنی به افراد این امکان را می‌دهد که بدون توجه به اینکه گذشته چقدر ناراحت کننده بوده، روی "اینجا و اکنون" تمرکز کند (کایور و کایور^۶، ۲۰۲۱). از طرفی طبق تئوری انتخاب رفتار انسان از پنج منبع یا نیاز سرچشمه می‌گیرد: نیاز به بقاء سلامت روان و زندگی باکیفیت را فراهم می‌کند. نیاز به عشق به افرایش آشناهای، دوستی‌ها و صمیمیت‌ها اشاره دارد. نیاز به آزادی یعنی قادر به انتخاب رفتارهای موثر برای تغییر مثبت نیاز به قدرت توانمندسازی شخصی و تغییر مثبت را برای انسان تسهیل می‌کند. نیاز به تفریح یا سرگرمی، عبارت است از نیاز به دوست داشتن زندگی، خنده‌دين و شوخی کردن (آزمی و روی^۷، ۲۰۱۹). یکی از نقاط ضعف مداخلات واقعیت درمانی تاکید بر رفتار تا بدان جاست که احساس را تا حد زیادی نادیده می‌گیرد در حالی که بدون واکنش نشان دادن به احساسات فرد، نمی‌توان ارتباط توام با همدلی و تفاهم را با او برقرار کرد در نتیجه ناهمانگی بین احساسات درک شده افراد علائمی از نگرانی را به عنوان پریشانی معنوی در حین (مداخلات آموزشی) ایجاد می‌کند (هارتمن و الیس^۸، ۲۰۲۲). از طرفی یکی از نقاط قوت این رویکرد این است که با فرهنگ‌های گوناگون در کشورهای مختلف قابل انباطاق است و تاحد زیادی از شمولیت جهانی برخوردار است. به عنوان مثال گفته می‌شود که موفقیت رویکرد واقعیت درمانی در ایران به شرایط اجتماعی و فرهنگی نسبت داده می‌شود. مانند اینکه افراد مسئول انتخاب‌ها، تصمیم‌ها، اهداف و در یک کلام سعادت خود هستند. (کیقبادی و همکاران، ۲۰۲۰). از این‌رو مداخلات آموزشی این رویکرد می‌تواند موجب تقویت بسیاری از عوامل روان‌شناختی در افراد از جمله زنان متاهل شود در جهت تاکید بر این نکته نتایج پژوهش آگاه و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که اجرای آموزش تئوری انتخاب بر کاهش تمایل به خودکشی تاثیر داشته است. قلی‌پور و همکاران (۱۴۰۱) گزارش کرند که مداخله واقعیت درمانی در ارتقاء مولفه‌های بهزیستی ذهنی موثر بوده است. قارونی و همکاران (۱۴۰۱) دریافتند که واقعیت درمانی به طور معناداری موجب کاهش تعارضات زناشویی و شدت ناتوانی زنان مبتلا به ام اس می‌شود.

با توجه به مطالب مطرح شده علل مقایسه این دو رویکرد شامل موارد زیر است. ۱- وجود مفاهیم مشترک در این دو شیوه درمانی و آموزشی مانند کنترل درونی، عشق و تعلق‌پذیری، اهمیت ارتباطات عاطفی، مسؤولیت‌پذیری و... ۲- ساده و روان بودن اجرای مفاهیم کاربردی

¹ Beteagón

² Sirois

³ Glasser

⁴ Wubbolding

⁵ Butorac

⁶ Kaur & Kaur

⁷ Azmy & Robey

⁸ Hartman & Ellis

مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمايه روانشناختی زنان متأهل مراجعته کننده به خانه های سلامت شرق تهران
Comparison of the effectiveness of inner peace training and reality therapy on psychological capital of married women ...

هر دو رویکرد در زندگی روز مرد افراد ۳- نزدیک بودن مبانی اساسی هر دو رویکرد با فطرت انسان. لذا علی رغم اینکه مداخلات آموزشی این دور رویکرد می توانند در بهبود و رشد برخی از عوامل روانشناختی از جمله سرمایه روانشناختی موثر باشند در عین حال می توانند باهم تفاوت هایی هرچند اندک داشته باشند. لذا به نظر می رسد که مداخلات این دو دیدگاه می توانند باهم قابل مقایسه باشند.

در بیان اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می توان اشاره گفت که صلح درون دارای ویژگی هایی است که اگر به نحو مطلوبی به افراد بخصوص زنان متأهل آموزش داده شود موجب خواهد شد که آنها بتوانند با امیدواری به خود کارآمدی و تاب آوری خود اعتماد کرده و از سرمایه روانشناختی بالاتری برخوردار شوند. همچنین آموزش واقعیت درمانی می تواند به زنان متأهل کمک کند تا ضمن مسولیت پذیری در برابر انتخاب رفتارهایشان تاب آوری خود را در مواجهه با مشکلات افزایش داده و سرمایه روانشناختی را در خود تقویت نمایند. بنابراین از آنجا که اثر بخشی بسیاری از مداخلات درمانی بویژه صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متأهل مورد غفلت واقع شده می توان گفت: ضروری ترین و اساسی ترین راه حلی که می تواند مشکلات مربوط به سلامت روانی انسان و به طور خاص زنان متأهل را حل و فصل نماید استفاده از روش های موثر آموزشی و درمانی است. از این رو محققین این مطالعه به این جمع بندی رسیدند که پژوهش حاضر را با هدف مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متأهل انجام دهنند.

روش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان متأهل مراجعته کننده به خانه سلامت ابودر تهران در زمستان ۱۴۰۰ بود. برای تشکیل گروه نمونه از روش نمونه گیری هدفمند داوطلبانه استفاده شد. که از طریق انتشار فراخوان از بین داوطلبان شرکت در پژوهش ۴۵ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک های ورود افراد به نمونه شامل: تکمیل فرم رضایت آگاهانه، تحصیلات در سطح متوسطه، داشتن ۵ سال سابقه زندگی مشترک، و قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵-۴۰ سال و ملاک های خروج شامل: غیبت بیش از سه جلسه، وقوع رخدادهای غیرمنتظره، نداشتن ملاک های ورود و خودداری از انجام تکالیف بود. برای اجرای پژوهش ابتدا در یک نشست توجیهی اصول اخلاقی که شامل: اهداف پژوهش، رازداری و حفظ محرمانه بودن اطلاعات بود برای شرکت کنندگان توضیح داده شد. سپس پیش آزمون که پرسشنامه سرمایه روانشناختی (لوتانز PCQ ۲۰۰۷) بود برای هر سه گروه اجرا شد و در مرحله بعد آموزش صلح درون به تعداد ۱۰ جلسه برای گروه آموزشی (۱) و آموزش واقعیت درمانی به تعداد ۱۰ جلسه برای گروه آموزشی (۲) برگزار گردید. گروه گواه هیچ مداخله ای را دریافت نکرد. در نهایت مرحله پس آزمون برای هر سه گروه انجام شد. ویس از دو ماه مرحله پیگیری اجرا شد. در آخرین مرحله داده های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مختلط و آزمون تعقیبی بون فرنی و از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه سرمایه روانشناختی (PCQ): این ابزار سنجش توسط لوتانز و آویلو در سال ۲۰۰۷ در قالب ۲۴ سوال و چهار خرده مقیاس (خود کارآمدی، امیدواری، خوشبینی و تاب آوری) ساخته و اعتبار یابی شد. هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه (سوال) است که آزمودنی به هر گویه در یک مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (از کاملا موافق تا کاملا مخالف) پاسخ می دهد. برای نمره گذاری ابتدا نمره هر خرده مقیاس به صورت جداگانه محاسبه و درنهایت، مجموع آنها به عنوان نمره کل در نظر گرفته می شود پایابی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل سرمایه روانشناختی $\alpha = 0.85$ بدست آمد. همچنین میزان پایابی خرده مقیاس های آن به ترتیب امیدواری، $\alpha = 0.89$ ، تاب آوری، $\alpha = 0.76$ ، خود کارآمدی، $\alpha = 0.91$ و خوشبینی، $\alpha = 0.89$ گزارش شده است. روابی این پرسشنامه نیز با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی بدست آمد (علیزاده و همکاران ۱۴۰۰). این پرسشنامه در ایران توسط حسینی و محی نورالدین وند (۱۳۹۹) اعتبار یابی شد. برای بررسی روابی همگرایی بطور هم زمان از چهار پرسشنامه استفاده شد که ضرایب همبستگی بین 0.56 و 0.61 بدست آمد و روابی سازه آن با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی مرتبه اول و دوم در ساختار چهار عاملی پرسشنامه (امید، خوش بینی، تاب آوری و خود کارآمدی) مورد تایید قرار گرفت. میزان آلفای کرونباخ این ابزار $\alpha = 0.90$ گزارش کردند. همچنین زارعی منو جان و همکاران (۱۳۹۹) برای بررسی روابی تعیین ساختار عاملی پرسشنامه خود از تحلیل عاملی مرتبه اول و دوم استفاده کردند که نتایج حاکی از تایید هر چهار عامل در تحلیل عاملی تاییدی بود. همسانی درونی این آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ $\alpha = 0.92$ مشخص شد. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ

(CVR) ۰/۸۹ بدست آمد و در بررسی روایی محتوای آن با بهرگیری از نظرات ۶ نفر از کارشناسان متخصص میزان روایی عددی یعنی آن مقدار ۸۷/۰ مورد تایید قرار گرفت.

آموزشی مفاهیم صلح درون براساس پرسشنامه‌ای که توسط (حسینی و بهبودی ۱۳۹۸) ساخته و هنجاریابی شده بود، طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هر هفته یک جلسه ارائه گردید.

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزشی صلح درون

جلسات	اهداف کلی	محتوای جلسات وفنون	تکلیف
اول	آمادگی و آشنایی اعضا با یکدیگر	اجرای پیش‌آزمون، تبیین اهداف و مشخص کردن روش‌ها، بررسی انتظارات افراد توضیح قوانین گروه، پاسخ به سوالات.	تفکر در مورد مباحث مطرح شده و تصمیم‌گیری‌های لازم
دوم	توضیحات محتوای رهبر گروه، بررسی تکالیف خانگی و مسائل پیش آمده.	ارائه خلاصه جلسه قبل، توضیحات کلی درباره صلح درون از جانب نوشتن نظر فرد در مورد صلح درون	نوشتن نظر فرد در مورد صلح درون
سوم	ارزیابی کلی	شناسایی کاستی‌ها و توانمندی‌های افراد گروه، بررسی نظرات هر یک از اعضا درباره صلح درون، پر کردن فرم‌های ارزیابی موجب آرامش درونی اعضا شده	یادداشت سه روشی که تاکنون

هدف کلی: آشنایی با عوامل اصلی و خرده عامل‌های صلح درون از جلسه سوم تا هفتم

جلسات	عوامل اصلی	خرده عامل‌ها	تکلیف
چهارم	برون‌گرایی	دگر دوستی، جامعه‌خواهی، مهربانی، همدلی، استفاده از فن دور زدن و تشویق اعضا به بیان نظرات خود درباره برون‌گرایی	پاسخ‌گویی به سوالات پرسشنامه درباره مفهوم برون‌گرایی
پنجم	کنترل درونی	خود کنترلی، وجودی بودن، خود باوری، انتخاب چند عضو برای انجام بحث درباره هر یک از مؤلفه‌های کنترل درونی	پاسخ‌گویی به سوالات پرسشنامه درباره مفهوم کنترل درونی
ششم	کنترل هیجانات	ثبت اندیشه، تنظیم هیجانات، بردازی، نظرخواهی از اعضا درباره نتایج موضوعات مطرح شده	از اعضا خواسته می‌شود عوامل کنترل هیجانات خود را بیان کنند
هفتم	کنترل هیجانات	ثبت اخلاقی، آرامش طلبی و شورانگیزی، بیان حالات اعضا درباره آرامش، و ثبات اخلاقی	پاسخ‌گویی به سوالات پرسشنامه درباره کنترل هیجانی
هشتم	منطق‌پذیری	اصیل بودن، تفکر منطقی، درستکاری بیان روشن و صریح اختلاف نظرها و ارائه راه حل‌های پیشنهادی از سوی افراد گروه.	پاسخ‌گویی به سوالات 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 خود	پاسخ‌گویی به سوالات پرسشنامه درباره کمال طلبی
دهم	جمع‌بندی	خلاصه مطالب مطرح شده، تمرین یادگیری‌ها، دریافت بازخورد اعضا به یکدیگر و رهبر گروه، ارائه فرم خود ارزیابی به اعضاء در خصوص پیشرفت هایشان	مروری بر تکالیف انجام شده، بررسی مسائل بیش آمده، بررسی کارهای تمام نشده

پروتکل واقعیت درمانی: محتوای آموزشی واقعیت درمانی براساس برنامه (گلاسر، ۲۰۱۲؛ صاحبی، ۱۴۰۱) تنظیم گردید.

جدول ۲: خلاصه محتوای جلسات آموزشی واقعیت درمانی

جلسه	اهداف کلی	محتوای جلسات وفنون	تکلیف
اول	آشنایی با اصول کلی درمان	شکل گیری گروه، توضیح اهداف و مشخص کردن روش‌ها. آشنایی با قوانین کار گروهی، ایجاد روحیه خودشناسی در اعضا و بررسی انتظارات افراد ایجاد ارتباط صمیمی و عاطفی بین مشاور و اعضا گروه.	تفکر در مورد مباحث مطرح شده و تصمیم‌گیری برای شرکت در جلسات پیش رو
دوم	ارتقاء مسؤولیت‌پذیری	آشنا شدن اعضا با مسئولیت‌ها و فعالیت‌های مسئولانه‌ای هر کدام از اعضا. ایجاد بحث گروهی. ارائه فرم ارزیابی جلسه	تعیین وظایف و فعالیت‌هایی که افراد باید در برای مسئولیت‌ها انجام دهند

مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متاهل مراجعت کننده به خانه های سلامت شرق تهران
Comparison of the effectiveness of inner peace training and reality therapy on psychological capital of married women ...

جلسه	اهداف کلی	محتوای جلسات و فنون	تکلیف
سوم	آشنایی با دنیای کیفی	آشنایی گروه با دنیای مطلوب خود، کمک به اعضا برای تغییر تصاویر ذهنی موجود در دنیای مطلوب خود. پاسخ به این سوال که تاکنون برای رسیدن به دنیای مطلوب خود چه کارهایی انجام داده اید؟	ترسیم دنیای مطلوبی که افراد در ذهن خود دارند با استفاده از پرسشنامه دنیای مطلوب
چهارم	آشنایی اعضا با چهار بخش	آشنا کردن افراد با چهار چرخ تشكیل دهنده ماشین رفتار: فکر (تحلیل واستدلال کردن، خیال پردازی) عمل (راه رفتمن، خنده دن، و...)، فیزیولوژی (عرق ریختن، لرزش ماشین رفتار	نام بردن و نوشتن چند مورد از رفتارهای ناکارآمد و چند نمونه از رفتار کلی
پنجم	آگاهی اعضا با عوامل کنترل	تبیین شیوه کنترل درونی و بیرونی، تشریح هفت عادت مخرب کنترل گری و پیامدهای آن، آموزش هفت عادت سازنده در رفتار، گفتگویی دو نفره اعضا درباره مواردی از کنترل دیگران و مواردی از عادات سازنده	با داشت هفت مورد از اعمالی که باعث شده اعضا خود یا دیگران را کنترل کنند.
ششم	آشنایی اعضا با بالصول هفتگانه واقعیت درمانی	ارائه توضیحات لازم درباره: ۱- ارتباط عاطفی با اعضا، ۲- توجه و تأکید بر رفتار کنونی و نه بر احساسات، ۳- تأکید بر زمان حال، ۴- قضایت ارزشی، ۵- طرح ریزی و تعهد نسبت به طرح ۶- نپذیرفتن هرگونه عذر و بهانه ۷- امتناع از تنبیه، ایجاد فضای گفتگو بین اعضا درباره رفتار کنونی در جلسه درحال اجرا	یادداشت پنج مورد از قضایت های ارزشی اعضا درباره خودشان و پنج مورد از رفتارهایی که به زمان حال مربوط بوده نه گذشته و آینده
هفتم	آشنایی با نیازهای بنیادین	بحث پیرامون نیازهای پنج گانه انسان (بقاء، صمیمیت، قدرت، آزادی و تحریف) تبیین دو نیاز اصلی (دوست داشتن و دوست داشته شدن). استفاده از فن دور زدن و تشویق اعضا به گفتگو درباره نیازها و استفاده از تست نیازهای بنیادین	یادداشت پنج مورد از واقعیت هایی که تأمین شده و پنج مورد از نیازهایی که تأمین نشده است و دونیاز اصلی
هشتم	آگاهی یافتن اعضا از واقعیت و انتخاب های درست و نادرست	آگاه نمودن افراد از مزایا و معایب قبیل و انکار واقعیت آشنا نمودن افراد با شیوه های مختلف انتخاب رفتار، پرهیز دادن اعضا از انتخاب های نادرست جهت ارضای نیازهای خود. آموزش انتخاب خواسته ها و انتظاراتی که خوشابندترین نتیجه را داشته باشد، بحث در رابطه با واقعیت های پذیرفته شده و انکار شده	یادداشت پنج مورد از واقعیت هایی که افراد در زندگی خود پذیرفته اند و پنج مورد از آنها که انکار کرده اند. پنج مورد از انتخاب های درست و نادرست
نهم	آشنایی با عوامل ایجاد هویت (شکست و توفیق)	آموزش هویت مثبت و منفی (توفیق و شکست)، تصویرسازی ذهنی در مردم هویت های شکست و توفیق، آموزش چگونگی دستیابی به هویت توفیق، شناسایی عوامل تسريع کننده و موانع هویت توفیق	تعیین چندین مورد از رفتارها و تجاری که موجب احساس هویت موفق یا شکست افراد شده است
دهم	خلاصه و جمع بندی تمام جلسات درمانی	مرور و تمرین مهارت های ارائه شده در جلسات گذشته، کمک به اعضا گروه برای ایجاد راهکارهایی درجهت حفظ و بکار گیری روش های درمانی در زندگی روزمره، جمع بندی، نتیجه گیری و پاسخگویی به سوالات و ارزیابی کل جلسات، ارائه فرم خود ارزیابی به اعضا درخصوص پیشبرد اهداف	مروری بر تکالیف انجام شده، بررسی مسائل پیش آمده، بررسی کارهای تمام نشده

یافته ها

در این پژوهش ۴۵ زن که همگی متاهل بودند حضور داشتند. که میانگین سن برای گروه کنترل $5/837 \pm 32/27$ و برای گروه صلح درون $32/80 \pm 6/062$ و برای گروه واقعیت درمانی $31/40 \pm 5/462$ که از این تعداد ۸ نفر (۱۷/۸٪) دیپلم (۳ نفر گروه کنترل ۳ نفر گروه صلح درون و ۳ نفر گروه واقعیت درمانی). ۱۰ نفر (۲۲/۲٪) فوق دیپلم (۲ نفر کنترل، ۴ نفر گروه صلح درون و ۴ نفر گروه واقعیت درمانی). ۱۴ نفر (۳/۲۳٪) لیسانس (۵ نفر گروه کنترل، ۴ نفر گروه صلح درون واقعیت درمانی و ۶ نفر گروه واقعیت درمانی) ۹ نفر (۲۰٪) فوق لیسانس (۴ نفر گروه کنترل، ۲ نفر گروه صلح درون و ۳ نفر گروه واقعیت درمانی) ۳ نفر (۶/۸٪) دکتری (۱ نفر کنترل ۲ نفر گروه صلح درون و ۰ نفر واقعیت درمانی) همچنین از بین این تعداد افرد ۲۸ نفر (۶۲/۲٪) شاغل (۵ نفر گروه کنترل، ۱۲ نفر صلح درون و ۱۱ نفر واقعیت درمانی) و ۷ نفر (۳۷/۸٪) غیر شاغل (۹ نفر گروه کنترل ۷ نفر ۱ نفر گروه صلح درون و ۷ نفر گروه واقعیت درمانی) بودند. شاخص های توصیفی مربوط

به نمرات متغیر سرمایه‌ی روانشناسی و خرده مقیاس‌های آن که در سه گروه مورد مطالعه به تفکیک مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری محاسبه شده است، در جدول ۱ ارائه می‌گردد.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی متغیر سرمایه روانشناسی و خرده مقیاس‌های آن

متغیر / خرده مقیاس	گروه	(میانگین ± انحراف معیار)	پیش آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	پس آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	پیگیری (میانگین ± انحراف معیار)
سرمایه روانشناسی	گواه	۵/۷۰±۷۷/۳۳	۱۰/۲۸±۷۴	۳۲/۰۶±۹۳/۱۳	۶/۲۶±۱۳۵/۶۰
صلح درون	واقعیت درمانی	۷/۳۶±۸۰/۳۳	۴/۱۶±۱۳۸/۳۳	۴/۲۰±۱۳۸	۵/۶۶±۲۴/۲۶
گواه	خودکارآمدی	۳/۴۶±۱۸/۸۶	۳/۱۲±۱۷/۸۰	۳/۳۱±۳۳/۴۷	۳/۳۱±۳۳/۴۷
صلح درون	واقعیت درمانی	۳/۴۳±۲۰/۹۳	۱/۲۹±۳۵/۶۶	۲/۰۷±۳۵	۹/۶۰±۲۳/۳۳
گواه	امیدواری	۲/۴۲±۱۹/۸	۳/۹۰±۱۸/۵۳	۰/۴۱±۳۵/۸۰	۰/۰۱±۳۶
صلح درون	واقعیت درمانی	۲/۷۴±۱۹/۱۳	۱۰/۲۷±۲۷/۲۰	۰/۰۱±۳۶	۱۰/۰۵۴±۲۳/۶۶
گواه	تاب‌آوری	۲/۳۵±۱۹/۶۰	۳/۱۲±۱۷/۸۰	۰/۰۲±۳۶	۰/۰۱±۳۶
صلح درون	واقعیت درمانی	۳/۰۸±۲۰/۲۶	۱/۲۹±۳۵/۶۶	۸/۴۷±۲۱/۸۶	۸/۴۷±۲۱/۸۶
گواه	خوشبینی	۱/۷۱±۱۹/۶	۳/۱۵±۱۸/۹۳	۷/۵۲±۲۰/۶۶	۳/۹۵±۳۰/۳۳
صلح درون	واقعیت درمانی	۲/۴۴±۲۰/۱۳	۳/۲۷±۳۱	۳/۲۷±۳۱	۳/۲۷±۳۱

با توجه به جدول ۳، میانگین متغیر سرمایه‌ی روانشناسی هم در گروه واقعیت درمانی و هم در گروه صلح درون در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون ارتقاء یافته است.

داده‌های استنباطی پژوهش حاضر با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مختلط مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این بخش ابتدا با بکارگیری آزمون کلموگروف-اسمیرنف^۱ فرض نرمال بودن نمرات، مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به مقادیر Sig بدست آمده که همگی بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد فرض صفر یعنی فرض نرمال بودن متغیر موردنبحث در سطح معناداری ۰/۰۵ پذیرفته شد. برای بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس از آزمون باکس M استفاده شد که مقدار باکس M (صلح درون، ۳/۸/۸۷۵) و (واقعیت درمانی، ۲۶/۳۱) بدست آمد و چون مقدار F (صلح درون، ۱/۵۸) و (واقعیت درمانی، ۰/۹۶) در سطح خطای ۵ درصد معنی‌دار نیست، بنابراین فرض صفر رد نمی‌شود، به این معنی که ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده بین گروه‌های مختلف با هم برابرند. تساوی واریانس خطای طریق آزمون لوبن مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به اینکه مقادیر F برای مداخله صلح درون، در مراحل (پیش آزمون، ۰/۳۲ پس آزمون ۰/۱۶ و پیگیری ۰/۶۷) و برای مداخله واقعیت درمانی (پیش آزمون، ۰/۰۶ پس آزمون، ۰/۷۴ و پیگیری، ۰/۰۳۰) 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.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای سرمایه روانشناسی

آزمون	منع	اثر پیلایی	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطای داری	معنی داری
بین گروهی	گروه	۰/۸۹۹	۱۷/۱۳	۴	۸۴	۰/۰۰۱
زمان	زمان	۰/۹۲۶	۱۲۱/۷۵	۴	۳۹	۰/۰۰۱
زمان * گروهی	زمان * گروه	۱/۰۸	۱۱/۸۲	۸	۸۰	۰/۰۰۱

مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متأهل مراجعته کننده به خانه‌های سلامت شرق تهران
Comparison of the effectiveness of inner peace training and reality therapy on psychological capital of married women ...

نتایج ارائه شده در جدول شماره ۴ نشان می‌دهد با توجه به میزان F و سطح معنی داری بین گروهی، گروه (۰/۰۰۱) F=۱۷/۱۳ P=۰/۰۰۱ و (۰/۸۹۹) اثر پیلایی) درون گروهی، زمان (۰/۰۰۱) F=۱۲۱/۷۵ P=۰/۰۰۱ و (۰/۹۲۶) اثر پیلایی) و تعامل زمان و گروه (۰/۰۰۱) F=۱۱/۸۲ P=۰/۰۰۱ = اثر پیلایی) معنی دار می‌باشد. همانطوری که در جدول فوق ملاحظه می‌شود اثر زمان در سطح خطای ۵ درصد معنادار است. به عبارت دیگر شاهد تغییر میانگین در مراحل مختلف با روند افزایشی معنی دار در نمره سرمایه روانشناختی هستیم. همچنین اثر گروه * زمان (اثر متقابل گروه و زمان) معنادار است.

جدول ۵: آزمون اثرات هوین فلت در مورد زمان و اثر تعاملی زمان و گروه برای سرمایه روانشناختی

گروه	منبع تغییرات	اندازه اثر	معنی داری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات
زمان		۰/۴۶۹	۰/۰۰۱	۵۰/۴۱	۱۵۷۹۱/۷۸	۱/۳۸	۲۱۸۴۷/۰۹
صلح درون	زمان *	۰/۳۴۸	۰/۰۰۱	۳۳/۹۹	۲۴۳۴/۱۸	۱/۳۸	۱۴۷۳۳/۸۷
خطا (زمان)					۳۱۳/۲۵	۳/۸/۷۴	۱۲۱۳۴/۷۱
زمان		۰/۴۸	۰/۰۰۱	۲۶/۲۸	۱۱۱۱۲/۴۶	۱/۶۷۷	۲۰۱۴۰۹/۱۵
واقعیت درمانی	زمان *	۰/۲۲	۰/۰۰۱	۸/۱۲	۳۴۳۴/۱۸	۱/۶۷۷	۶۶۱۶/۲۶
خطا (زمان)					۴۲۲/۷۵	۴۶/۹۵	۲۲۸۰۵/۲۴

جدول شماره ۵ اثرات درون آزمودنی ها را نشان می‌دهد چون کروویت ماتریس واریانس-کوواریانس از طریق آزمون کروویت ماجلی پذیرفته نشد لذا در این قسمت برای آزمون معنی داری و غیرمعنی داری هر اثر نمی‌توان از ردیف های اسفلریتی اسمد استفاده کرد و باید از سه ردیف دیگر (آزمون های گرینهاؤس گیسر، هیون-فلت و حد پانین) استفاده نمود که معروفترین آن ها آزمون هیون-فلت می‌باشد که مورد استفاده قرار گرفت. همانطوری که در جدول فوق ملاحظه می‌شود اثر زمان و اثر متقابل زمان * گروه در سطح خطای ۰/۰۵ معنی دار هستند.

جدول ۶: نتایج آزمون اثرات بین گروهی برای متغیر سرمایه روانشناختی

گروه	منبع تغییرات	اندازه اثر	معنی داری	F	میانگین مربعات	درج آزادی	مجموع مربعات
عرض از مبدأ		۰/۹۹	۰/۰۰۰	۴۵۹۳/۲۸	۹۰۳۴۰۳/۲۱	۱	۹۰۳۴۰۳/۲۱
صلح درون	گروه	۰/۸۵	۰/۰۰۰	۱۶۰/۰۲	۳۱۴۷۲/۱۰	۱	۳۱۴۷۲/۱۰
خطا					۱۹۶/۶۸	۲۸	۵۵۰۷/۰۲
عرض از مبدأ		۰/۹۸۳	۰/۰۰۰	۱۵۷۴/۷	۷۸۳۸۱۳/۳۴	۱	۷۸۳۸۱۳/۳۴
واقعیت درمانی	گروه	۰/۴۷	۰/۰۰۰	۲۵/۳۲	۱۲۶۰۲/۵۲۰	۱	۱۲۶۰۲/۵۲۰
خطا					۴۹۷/۷۳	۲۸	۱۳۹۳۶/۴۵

جدول شماره مهمترین نتایج پژوهش را در بر دارد. همانطور که مشاهده می‌شود اثر گروه معنادار شده است. با توجه به جداول قبل می‌توان پذیرفت که در سطح خطای ۵ درصد در مورد متغیر سرمایه روانشناختی: ۱- اثر زمان معنادار است. ۲- اثر گروه معنادار است ۳- اثر متقابل زمان * گروه معنادار است. به عبارتی نتایج حاکی از آن است که: مقدار سرمایه روانشناختی در گروه کنترل در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش و سپس در مرحله پیگیری افزایش یافته است. مقدار سرمایه روانشناختی در گروه آزمایش (صلح درون) در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش معناداری داشته و در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس آزمون تغییری نداشته است. مقدار سرمایه روانشناختی در گروه آزمایش (واقعیت درمانی) در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش معناداری داشته و در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس آزمون تغییری نداشته است.

جدول ۷: مقایسه مراحل و گروه های آزمون

Sig	زمان (J)	زمان (I)	(I-J)	گروه (J)	گروه (I)	گروه
-----	----------	----------	-------	----------	----------	------

کنترل	واعقیت درمانی	-۲۳/۶۶*	۰۰۱	پیش آزمون	پس آزمون	-۲۵/۹۵*	۰۰۱	مقایسه
	صلح درون	-۳۷/۴۰*	۰۰۱	مقایسه	پیگیری	-۴۳/۵۷*	۰۰۱	
واعقیت	کنترل	۲۲/۶۶*	۰۰۱	زوجی	پیش آزمون	۲۵/۹۵*	۰۰۱	زوجی
درمانی	صلح درون	-۱۳/۷۳*	۰۰۳	گروههای	پس آزمون	-۱۷/۶۲*	۰۰۱	مراحل
صلح درون	کنترل	۳۷/۴۰*	۰۰۱	آزمون	پیش آزمون	۴۳/۵۷*	۰۰۱	آزمون
	واعقیت درمانی	۱۳/۷۳*	۰۰۱	پیگیری	پس آزمون	۱۷/۶۲	۰۰۱	

در جدول ۷ همانطوری که ملاحظه می شود تفاوت بین همه زوج گروه ها معنادار بوده است اما اختلاف بین میانگین های گروه کنترل و گروه صلح درون نسبت به اختلاف بین گروه کنترل و گروه واعقیت درمانی در متغیر وابسته بیشتر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی صلح درون و واعقیت درمانی بر سرمایه ای روانشناختی زنان متاهل مراجعه کننده به خانه سلامت ابودر تهران بود. نتایج نشان داد که آموزش صلح درون و واعقیت درمانی بر سرمایه ای روانشناختی زنان متاهل در مقایسه با گروه گواه اثر بخش بوده است. این نتیجه با نتایج وندپیت و همکاران (۲۰۲۲)، ولز و همکاران (۲۰۲۱)، (کایور و کایور، ۲۰۲۱) و خیر و همکاران (۲۰۲۱) و نیز با یافته های دوائی مرکزی و همکاران (۱۴۰۰)، (کیقبادی و همکاران (۱۴۰۱) و علی رضایی، و همکاران (۱۳۹۹) همسو بود به عنوان مثال ولز و همکاران (۲۰۲۱)، گزارش کردند که ترویج صلح درون فردی، بین فردی از طریق آموزش، در هنگام مواجهه با بحران ها موجب بازتاب های پایدار و حیاتی شده است. همچنین خیر و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که آموزش مبتنی بر صلح در قیاس با درمان استاندارد شناختی، رفتاری و گروه گواه توانسته است افزایش معنی دارتری در شاخص های رضایت از زندگی و صلح درونی ایجاد کند. در تبیین این یافته می توان گفت که زنان متاهل از طریق آموزش صلح درون آگاهی خوبی نسبت به ابعاد مثبت و منفی وجود خود کسب می کنند و احتمالاً این سطح از خودشناسی منجر به تلاش بیشتر آنان برای شناخت عمیق تر وجوه مختلف شخصیت خود در زمینه عناصر صلح درون از جمله برون گرایی، کنترل درونی و کنترل هیجانات می شود. از طرفی وندپیت و همکاران (۲۰۲۲) در نتایج پژوهش خود گزارش کردند که صلح درونی به بهزیستی ذهنی فراتر از نیازهای اساسی و روانشناختی معنی دارند که این نتیجه مبنی آن است که از طریق اجرای پروتکل صلح درون زنان متاهل ضمن تقویت منطق پذیری در رفتار خود، قادر خواهند بود به عنوان مثال از کمال گرایی های مخبر در جهت رسیدن به آرمان هایشان دست بردارند و توجه شان را به پیشرفت و کمال خواهی منطقی معطوف نمایند. به عبارت دیگر آموزش صلح درون به زنان متاهل کمک می کند تا بتوانند با ایجاد توازن و هماهنگی بین ابعاد درونی و بیرونی خود، تعارضات وجودی خود را تا حد متعادلی حل و فصل نمایند. بنابراین می شود توصیف نمود که این نوع از مداخله موجب می شود، افراد و بطور خاص زنان متاهل با تقویت صلح در درون خود، بتوانند از سرمایه روانشناختی بالاتری برخوردار شوند. از سوی دیگر یافته های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش واقعیت درمانی گرچه به میزان کمتری از صلح درون، اما می تواند در ارتقاء سرمایه روانشناختی زنان متاهل موثر باشد. در این میان دوائی مرکزی و همکاران (۱۴۰۰) گزارش کردند بر گزاری جلسات واقعیت درمانی در خصوص شناخت نیازها بر شادکامی و تاب آوری زوجین مؤثر بوده است. مبتنی بر این نگاه می توان گفت که در جلسات آموزشی واقعیت درمانی افراد از وجود پنج نیاز اساسی در خود آگاهی یافته، در می یابند که این نیازها یعنی: نیاز به بقاء، تعلق پذیری، قدرت، آزادی و تعریف، نیازهایی هستند که باعث ارتقاء انگیزش در انسان می شوند. از طرفی براساس نظر گلاس انسان سالم کسی که مسئولیت تصمیمات و رفتار خود را پذیرید. زیرا بی مسویتی موجب بیماری می شود نه بیماری موجب بی مسویتی کیقبادی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که آموزش واقعیت درمانی بر مسئولیت پذیری زنان متاهل تاثیر معناداری داشته است. در این راستا یافته های موجود مشخص ساخت که برنامه آموزشی مطالعه حاضر اثر بخش بوده و افراد بویژه زنان متاهل با یادگیری اصول ثئوری انتخاب می توانند مسئولیت رفتار خود را پذیرند. علاوه بر این بر اساس نظر گلاس هر فرد زمانی می تواند احساس توانمندی و اعتماد و احترام به خویشن و بطور کلی احساس شادمانی کند، تا باور کند که سرورشته امور زندگی اش در دست خودش است، زیرا هدف آموزش واقعیت درمانی این است که فرد از طریق کنترل درونی و نه بیرونی دوباره افسار زندگی خود را در دست بگیرد. مبتنی بر این نظر علی رضایی و همکاران (۱۳۹۹) گزارش کردند که از طریق رویکرد واقعیت درمانی به زنان دارای تعارضات زناشویی آموزش داده شد که موفقیت ها را به خود نسبت دهند و باور کنند رفتار، تفکر و احساسی را که تجربه می کنند تحت کنترل

مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمائی بر سرمايه روانشناسی زنان متأهل مراجعه کننده به خانه های سلامت شرق تهران Comparison of the effectiveness of inner peace training and reality therapy on psychological capital of married women ...

خودشان است در نتیجه دریابند که این باور باعث کاهش فشارهای روانی، مثبت شدن خود پنداره، تقویت عشق و روابط صمیمانه شده تا حدی که بتوانند به شکل سازگارانه‌تری با مشکلات مواجه شوند و درنهایت با سرمایه روانشناختی بالاتری به حل مسائل پیش رو پردازنند. پاتنیک و همکاران، (۲۰۲۳) طی پژوهشی دریافتند چنانچه سرمایه روانشناختی افراد ارتقاء یابد عملکرد آن‌ها در محیط کار و زندگی خصوصی بطور فزاینده‌ای بالا می‌رود.

بطور کلی نتایج این پژوهش حاکی از اثر بخشی هر دو روش آموزشی یعنی صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناسی زنان متأهل بود. بنابراین هر کدام از این مداخلات آموزشی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنی داری را نشان دادند. علاوه بر این بررسی یافته های این پژوهش می توان به این نتیجه دست یافت که بین اثر بخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناسی تفاوت معنی داری وجود دارد به این معنی که روش صلح درون کمک مؤثتری به افزایش سرمایه روانشناسی زنان متأهل می کند.

این پژوهش با محدودیت‌های مواجه بود. نخستین محدودیت مربوط به کوچک بودن جامعه آماری بود که به علت شرایط کرونا در محدوده خانه سلامت ابوذر تهران انجام شد لذا لازم است در تعیین دهی آن به کل زنان متاهل کشور، جانب اختیاط رعایت شود. همچنین عدم کنترل متغیرهای مداخله گر مانند تعداد فرزندان شرایط اقتصادی شرکت کنندگان می‌توانست نتایج را تحت تاثیر قرار دهد. مهمترین محدودیت در برقراری تعاملات بین فردی بود که به علت غیرحضوری بودن تعدادی از جلسات در شرایط بیماری کرونا پیش آمده بود. لذا پیشنهاد می‌شود، این تحقیق در محدوده جغرافیایی وسیع‌تری مانند کلیه خانه‌های سلامت تهران اجرا شود، وبا نتایج این تحقیق مقایسه شود. همچنین به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی به بررسی اثربخشی صلح درون و واقعیت درمانی بر دیگر متغیرهای روانشناختی بپردازنند تا اطلاعات علمی کاملتری در روابط این سازه‌ها با سایر سازه‌ها که قابلیت بیشتری در برنامه ریزی آموزشی مربوطه دارند حاصل شود. با توجه به اینکه این پژوهش از نوع اثر بخشی بود توصیه می‌شود از سایر مداخلات پژوهشی در جهت رشد سرمایه روانشناختی در افراد نیز استفاده شود. به این ترتیب به احتمال بالا پژوهش حاضر می‌تواند منجر به شناخت بهتر روش‌های توبین و موثر در خودشناسی افراد شود.

منابع

- حسینی، ح. (۱۳۹۸). مبانی نظری آراش و صلح درون. تهران، انتشارات کارآفرین.adinehbook.com/gp/product/600482143

حسینی، ح؛ بهبودی، م. (۱۳۹۸). مجموعه مقالات اولین نشست مقدماتی کنفرانس بین المللی زن، صلح، ایثار. ویژه نامه علمی پژوهشی، انتشارات عادیات.<https://wwwGissom.com/book/11>

حسینی، م؛ محبی نورالدین وند، م. (۱۳۹۹). طراحی و اعتباریابی سرمایه روانشناختی تحصیلی در دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز. فصلنامه توسعه آموزش جندی شاپور اهواز، ۱۱(۴)، ۹۴۸-۹۳۶. <https://doi.org/10.22118/edc.2020.221691.1278>

حسینی، د. (۱۴۰۲). صلح درون راهی آرامش و همیستی با افراد مختلف جهان.<https://davodhoseyni.com>

خیر، ز؛ عسگری، ک؛ عریضی، ح؛ و سیکسترون، ا. (۲۰۱۸). تعیین اثربخشی آموزش روانشناختی مبتنی بر صلح بر کیفیت زندگی دانشجویان همراه با آنالیز موردنی امواج مغز: یک مطالعه مقطعی. مجله پژوهشی ارومیه، ۳(۱)، ۷۷-۶۳. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2019.12173>

دوائی مرکزی، م؛ کریمی، ج؛ و گودرزی، ک. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و هیجان مدار بر شادکامی و تاب آوری زوجین. فصلنامه علمی پژوهش های مشاوره انجمن مشاوره ایران، ۲۰(۱۲)، ۸۹-۷۷. [doi:10.18502/gj.cr.v20i77.6143](https://doi.org/10.18502/gj.cr.v20i77.6143)

زارعی منوچان، ن؛ حسینچاری، م؛ جوکار، ب؛ شیخ الاسلامی، ر. (۱۳۹۹). ویژگی های روانسنجی سرمایه روانشناختی تحصیلی در نوجوانان. فصلنامه اندیشه گیری تربیتی، دوه (۱۰)، ۳۱-۵۳. <https://doi.org/10.22054/jem.2020.49790.2005>

سوداکوهی خویگانی، س؛ عریضی، ح؛ و عسگری، ک. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله نزاکت، احترام و اشتیاق در کار (CREW) بر ارتقای سطح انرژی رابطه ای و بهزیستی کارکنان با کنترل متغیر برون گرایی. فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱۳(۱)، ۱۹۹-۲۱۵. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.321762.64381>

شریف پور شیرازی، آ؛ و قادری، ز. (۱۴۰۱). پیش بینی عملکرد خانواده بر اساس شفقت به خود و سرمایه روانشناختی در زنان متأهل شیراز. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، ۱۱(۵۰)، ۳۶۰۷-۱۵۰۱. <https://doi.org/10.30495/jzv.2022.28378.3607>

علی رضایی، م؛ فتحی اقدم، ق؛ قمری، م؛ و بازیان، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و طرح واره درمانی بر نشانگان تنبیدگی در زنان دارای تعارض زناشویی. نشریه روان پرستاری مقاله پژوهشی، دوره ۸، شماره ۲. <http://ijpn.ir/article-1-1500-fa.html>

علیزاده، ن؛ میرزائیان، ب؛ عبا، ق. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی طرح واره درمانی و روان پویشی کوتاه مدت بر سرمایه روانشناختی در زنان مبتلا به سرطان پستان ماهنامه رویش روانشناسی، ۱۰(۱۱)، ۲۲۹-۲۴۱. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.11.21.1>

قارونی، ش؛ زندی پور، ط؛ و حسنیان، س. (۱۴۰۱). اثربخشی واقعیت درمانی بر تعارضات زناشویی و شدت ناتوانی در زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. نشریه رویش روان شناسی، ۱۱(۲)، ۲۱۸-۲۲۸. <https://DOR.20.1001.2383353.1401.11.2.19.8>

قلی پور فیروزجانی، م؛ دوکانه ای، ف؛ و جهانگیر، آ. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و معنا درمانی بر مؤلفه های بھیستی ذهنی زنان متقاضی طلاق آسیب دیده از خیانت زناشویی. نشریه رویش روان شناسی، ۱۱(۷)، ۷۶-۱۳۲. <https://DOR.20.1001.2383353.1401.11.7.6.6>

کریمی، س؛ و اسماعیلی، ا. (۱۳۹۹). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن. مجله علوم روانشناسی، ۸۷(۸۷)، ۵۹۲-۵۹۸. <http://dx.doi.org/10.29252/psychosci.19.87.291>

کیقادی، ش؛ دروزبه، ز؛ و اسدزاده، ح. (۱۴۰۰). اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب به شیوه گروهی بر مسئولیت پذیری زنان متأهل. مجله مطالعات ناتوانی، ۱۱-۱۸(۱۹)، ۱-۸. <https://doi.10.29252/mejds.0.0.124>

گلاسر، و؛ گلاسر، ک. (۲۰۱۲). تئوری انتخاب، ترجمه صاحبی، ع. (۱۴۰۱). تهران، نشر سایه سخن چاپ چهل و چهارم. <https://www.sayehsokhan.com/default.aspx?TabId=502&Id=27387>

گلاسر، و؛ گلاسر، ک. (۲۰۱۲). با من اینگونه سخن بگویید زبان نظریه انتخاب. ترجمه صاحبی، ع. (۱۴۰۱). تهران، نشر سایه سخن، چاپ نهم. <https://sayehsokhan.com/default.aspx?TabId=502&Id=27390&mId=1&title>

معصوم پرست، ش؛ زارع بهرام آبدی، م؛ خویینی، ف؛ و مرادی، ح. (۱۴۰۰). تدوین مدل بھیستی روانشناسی بر اساس سرمایه روانشناسی. فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی، ۳(۲)، ۵۹-۶۷. <https://doi.10.22034/naes.2021.278303.11094>

Agah, M.S., Ebrahimi, M.E., Sahebi3, A., & Zarabian, M.K. (2021). Effectiveness of Choice Theory Training on Suicidal Tendency. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 8(4): 172-177. <https://doi:10.32592/ajnpp.2021.8.4.101>

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*. 40, 1-9. <https://doi.10.30874/Ksshr.34>

Azmy, S., & Robey, P. A. (2019). Forgiveness as an effective total behavior. *International Journal of Choice Theory & RealityTherapy*.11(2),2128 . <https://www.google.com/search?client=firefox&q=Azmy%2C+S.%2C+26+Robey%2C+P.+A>

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, 1-14, <https://doi/10.3390/ijerph19063602>.

Brown, Lachlan.(2022 September 15).How to find inner peace: 10 things you can start doing right now. Hack spirit. <https://www.google.com/search?client=firefox-b->

Butorac, D. (2020). Choice theory vs. common sense: Relationships. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 39(2),17-21.<https://www.google.com/search?client=firefox&q=Choice+Theory+Vs>.

Finch, J., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2020). Searching for the HERO in youth: Does psychological capital (PsyCap) predict mental health symptoms and subjective wellbeing in Australian school-aged children and adolescents?. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 1025-1036. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01023-3>

Goswami, A. K., & Agrawal, R. K. (2023). It's a knowledge centric world! Does ethical leadership promote knowledge sharing and knowledge creation? Psychological capital as mediator and shared goals as moderator. *Journal of Knowledge Management*, 27(3), 584-612. <https://doi.org/10.1108/JKM-09-2021-0669>

Hartman, H., & Ellis, J.L. (2022) A Choice Theory lens on law enforcement officers' perceptions.M, of spirituality after prolonged exposure to traumatic events. *The International Journal of Choice Theory and Reality Therapy:An On-line Journal*,XLI(2)75-82 <http://www.wglasserinternational.orghttps://www.proquest.com/openview/d5f9d904d1d5ce5e1e03992fa2784688>

Kaur, M., & Kaur, J. (2021). Reality therapy: a boon to recuperate from empty nest syndrome. *International Journal of Choice TheoryandRealityTherapy*, 40(2),46-62.

<https://www.proquest.com/openview/d5f9d904d1d5ce5e1e03992fa2784688/1?>

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*, 21(1)14-31. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2018.12173>

Loghman, S., Quinn, M., Dawkins, S., Woods, M., Om Sharma, S., & Scott, J. (2023). A Comprehensive Meta-Analyses of the Nomological Network of Psychological Capital (PsyCap). *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 30(1), 108-128. <https://doi.org/10.1177/15480518221107998>

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>

Patnaik, S., Mishra, U. S., & Mishra, B. B. (2023). Perceived Organizational Support and Performance: Moderated Mediation Model of Psychological Capital and Organizational Justice—Evidence from India. *Management and Organization Review*12(3), 1-28. <https://doi:10.1017/mor.2022.27>

Santisi, G., Lodi, E., Magnano, P., Zarbo, R., & Zammitti, A. (2020). Relationship between psychological capital and quality of life: The role of courage. *Sustainability*, 12(13),38- 52-. <https://doi.org/10.3390/su12135238>

مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متاهل مراجعت کننده به خانه های سلامت شرق تهران

Comparison of the effectiveness of inner peace training and reality therapy on psychological capital of married women ...

- Shin, S., & 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, 15-88. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111588>
- Sirois, F. M., Toussaintb, L., Hirschc, J. K., Kohlsd, N., Weberd, A., & Offenbächere, M. (2019). Trying to be perfect in an imperfect world: A person-centred test of perfectionism and health in fibromyalgia patients versus healthy controls journal: *Personality and Individual Differences*, 137, 27-32. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.08.005>
- Vandepitte., Claes., T'Jaeckx., & Annemans. (2022) The Role of 'Peace of Mind' and 'Meaningfulness' as Psychological Concepts in Explaining Subjective Well-being. *Journal of Happiness Studies* 23 3331-3346. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00544-z>
- Velez, GM., Lawrence, H., & Gerstein, B. (2021). Supporting Peaceful Individuals, Groups, And Societies: Peace Psychology and Peace Education. *Journal of Peace Psychology*, 27,(2), 103-108. <https://doi: /10.1037/12902021-04574-vhttp://psycnet.apa.org>.
- Wong, I. A., Lin, Z., & Kou, I. E. (2023). Restoring hope and optimism through staycation programs: An application of psychological capital theory. *Journal of Sustainable Tourism*, 31(1), 91-110. <https://doi.org/10.1080/09669582.2021.1970172>
- Wubbolding, R. E. (2021). From maybe to I will level of commitment and self -evalution. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, XL(2), 72-79-29.