رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۱۱، شماره پیاپی ۹۲، بهمن ۱۴۰۲
*Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(11), 2024*

# مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متأهل مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت شرق تهران

# Comparison of the effectiveness of inner peace training and reality therapy on psychological capital of married women referring to health homes in East Tehran

**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.
**معصومه بهبودی**
استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

**Hosniyh 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.

## 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 متاهل مراجعه‌کننده به خانه سلامت ابوذر تهران در زمستان ۱۴۰۰بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند داوطلبانه، ۴۵ نفر انتخاب و به‌صورت تصادفی ۱۵ نفردر گروه صلح درون، ۱۵ نفردر گروه واقعیت درمانی و ۱۵ نفردر گروه گواه جایگذاری شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سرمایه روانشناختی (لوتانز، ۲۰۰۷، PCQ) 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 تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که در مقایسه با گروه گواه، هر دو روش درمانی تاثیر معناداری بر سرمایه روانشناختی زنان متاهل داشته است (p> ۰/۰۵). همچنین یافته‌ها حاکی از آن بود که آموزش صلح درون نسبت به رویکرد واقعیت درمانی تاثیر بیشتری بر متغیر وابسته داشته است (p>۰/۰۵). نتایج پژوهش نشان داد که آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متاهل موثر بوده است.

***واژه های کلیدی***: *سرمایه روانشناختی، صلح درون. واقعیت درمانی.*

## 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 toAbuzar 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.*

**نوع مقاله : پژوهشی** | **دریافت : بهمن ۱۴۰۱** | **پذیرش: آذر ۱۴۰۲** | **ویرایش نهایی: بهمن ۱۴۰۲**

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

## 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 ازجایگاه 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 متمایزکننده و ویژگی‌هایی است که باعث گسترش منابع و استعداهای مثبت در فرد به‌ویژه زنان متأهل می‌شود (سنتیسی[1] و همکاران، ۲۰۲۰). از این منظر می‌توان سرمایه روانشناختی را به خدمتگزاری، 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[2] وهمکاران، ۲۰۲۳). امید به‌عنوان باور به توانایی‌های فرد برای تولید مسیرهای قابل اجرا در رسیدن به اهداف تعریف شده است. خودکار کارآمدی 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 یا توسعه، با نتایج خوب مشخص می‌شوند. خوش بینی به‌عنوان انتظار عمومی برای نتایج مطلوب تبیین می‌شود (فینچ[3] 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. ازجمله پژوهش سنتیسی 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[4] (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) موید آن است که می‌توان با برنامه‌ریزی‌های صحیح در راستای تقویت سرمایه روانشناختی، سطح بهزیستی روانی افراد بویژه زنان متاهل 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 متاهل اثرگذار باشد، صلح درون است که ظرفیت داشتن یک ذهن یکنواخت را توصیف می‌کند و همواره نقش محوری ومهمی در سلامت و شادی داشته است (وندپیت[5] 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[6]، 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[7] و همکاران، ۲۰۲۰ با نگاه به آنچه مطرح شد و براساس پژوهش‌های پیشین می‌توان دریافت که احتمالا" صلح درون با روحیه انسان‌دوستی افراد قرابت بیشتری دارد و زنان نیز از شخصیت صلح جوتری برخوردارهستند، در این راستا یافته‌های پژوهشی خیر و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که زنان نسبت به مردان بیشتر بدنبال رفتار صلح‌آمیز هستند و افراد متاهل 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 ۱۴۰۲). از طرفی برخی صاحبنظران معتقدند موثرترین و بلکه تنها راه توسعه‌ی صلح، در بین و درون افراد آموزش صلح است. ازاین‌رو 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، فعال 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[8]، ۲۰۲۱). کنترل هیجانات

1. Santisi
2. Wang
3. Finch
4. Goswami & Agrawal
5. Vandepitte
6. Brown
7. Ateerah
8. .Shin &Lee

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

نه‌تنها بر احساساتی که شخص در یک زمان خاص تجربه می‌کند، بلکه به فرد در نحوه ابراز احساس کمک می‌کند. (بتاگن[1] و همکاران، ۲۰۲۲). منطق‌پذیری: تلاشی است منظم برای تشخیص مسئله، جستجوی اطلاعات و یافتن رابطه‌ای منطقی بین اطلاعات تا سرحد ممکن گسترده، از طریق بازآرایی اطلاعات (حسینی ۱۳۹۸). کمال‌گرایی: یک ویژگی است که می‌تواند خطر یا انعطاف‌پذیری برای سلامتی و رفاه ایجاد کند که از دو عامل درجه بالاتر، نگرانی‌های کمال‌گرایانه (PC) و تلاش‌های کمال‌گرا (PS) تشکیل شده است (سیروایس[2] وهمکاران، ۲۰۱۹). است. در بررسی نقاط ضعف این رویکرد می‌توان به انتزاعی بودن برخی از مفاهیم آن ونیز تاکید بیشتر این رویکرد به عوامل مثبت و نادیده گرفتن ابعاد منفی درون انسان اشاره کرد. به‌عنوان مثال: حسینی (۱۳۹۸) طی انجام مطالعاتی بیان کرد که از بررسی در نظرات روانشناسان انسان‌گرا ازجمله مراجع محوری و معنا درمانی می‌شود دریافت که ویژگی‌های انسان دارای صلح درون چیزی فراتر از ویژگی‌های انسان سالم است. از سوی دیگر به‌عنوان یکی از نقاط برجسته صلح درون می‌توان به قرابت مفاهیم این رویکرد به آرامش درون فردی انسان اشاره نمو د. نتایج پژوهش خیر و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که متغیرهایی مانند حل تعارض، شفقت به خود، حس شوخ‌طبعی، امید، با صلح و آرامش فردی مرتبط هستند. از این‌رو احتمالا" بکارگیری یک برنامه آموزشی در زمینه صلح درون برای زنان متاهل ایرانی می‌تواند سلامت روان آنان را پیرامون عوامل گوناگون روان شناختی ازجمله 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 (گلاسر[3]، ۲۰۱۲؛ صاحبی، ۱۴۰۱) در اصل، تئوری انتخاب مسیر قطار گونه‌ایست که جهت را ارائه می‌کند و واقعیت درمانی قطاری است که محصول را تحویل می‌دهد (وابولدینگ[4]، ۲۰۲۱). منطبق بر این‌رویکرد همه رفتارها کلی هستند و چهار رابطه همزمان دارند (بوتوراک[5]، 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 وکایور[6]، 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 افزایش آشنایی‌ها، 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، خندیدن و شوخی کردن (آزمی وروبی[7]، ۲۰۱۹). یکی از نقاط ضعف مداخلات واقعیت درمانی تاکید بر رفتار تا بدان‌جاست که احساس را تا حد زیادی نادیده می‌گیرد درحالی‌که بدون واکنش نشان دادن به احساسات فرد، نمی‌توان ارتباط توام با همدلی و تفاهم را با او برقرار کرد در نتیجه ناهماهنگی بین احساسات درک شده افراد علائمی از نگرانی را به‌عنوان پریشانی معنوی درحین (مداخلات آموزشی) ایجاد می‌کند (هارتمن و الیس[8]، ۲۰۲۲). از طرفی یکی از نقاط قوت این‌رویکرد این است که با فرهنگ‌های گوناگون در کشورهای مختلف قابل انطباق است وتاحد زیادی از شمولیت جهانی برخوردار است. به‌عنوان مثال گفته می‌شود که موفقیّت 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 این‌رویکرد می‌تواند موجب تقویت بسیاری از عوامل روانشناختی در افراد ازجمله زنان متاهل شود در جهت تاکید براین 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 کردند 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 به‌ام اس می‌شود.

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

1 . Betegón
2 . Sirois
3 . Glasser
4 . Wubbolding
5 . Butorac
6 . Kaur & Kaur
7 . Azmy & Robey
8 . Hartman & Ellis

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

هر دو رویکرد در زندگی روز مره افراد ۳- نزدیک بودن مبانی اساسی هر دو رویکرد با فطرت انسان. لذا علی‌رغم اینکه مداخلات آموزشی این دورویکرد می‌توانند در بهبود و رشد برخی از عوامل روانشناختی ازجمله سرمایه روانشناختی موثر باشند درعین‌حال می‌توانند باهم تفاوت‌هایی هرچند اندک داشته باشند. لذا به نظر می‌رسد که مداخلات این دودیدگاه می‌توانند باهم قابل مقایسه باشند.

در بیان اهمیّت و ضرورت پژوهش حاضر می‌توان اشاره گفت که صلح درون دارای ویژگی‌هایی است که اگر به نحو مطلوبی به افراد بخصوص زنان متاهل آموزش داده شود موجب خواهد شد که آنها بتوانند با امیدواری به خودکارآمدی و تاب‌آوری خود اعتماد کرده و از سرمایه روانشناختی بالاتری برخوردار شوند. همچنین آموزش واقعیت درمانی می‌تواند به زنان متاهل کمک کند تا ضمن مسولیت‌پذیری در برابر انتخاب رفتارهایشان تاب‌آوری 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 متاهل مورد غفلت واقع شده می‌توان گفت: ضروری‌ترین و اساسی‌ترین راه‌حلی که می‌تواند مشکلات مربوط به سلامت روانی انسان و به طور خاص زنان متاهل را حل‌وفصل نماید استفاده از روش‌های موثر آموزشی و درمانی است. از این‌رو محققین این مطالعه به این جمع‌بندی رسیدند که پژوهش حاضر را با هدف مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متاهل انجام دهند.

## روش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی باطرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان متاهل مراجعه کننده به خانه سلامت ابوذر تهران در زمستان ۱۴۰۰ بود. برای تشکیل گروه نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند داوطلبانه استفاده شد. که از طریق انتشار فراخوان از بین داوطلبان شرکت در پژوهش ۴۵ نفر به‌صورت 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 ۴۰-۲۵ 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 تعداد۱۰ جلسه برای گروه آموزشی (۱) و آموزش واقعیت درمانی به تعداد ۱۰ جلسه برای گروه آموزشی (۲) برگزار گردید. گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. در نهایت مرحله پس آزمون برای هر سه گروه انجام شد. وپس از دو ماه مرحله پیگیری اجرا شد. درآخرین مرحله داده‌های 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 (خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و تاب‌آوری) ساخته و اعتبار یابی شد. هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه (سوال) است که آزمودنی به هر گویه در یک مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم) پاسخ می‌دهد. برای نمره گذاری ابتدا نمره هر خرده میاس به‌صورت جداگانه محاسبه و درنهایت، مجموع آنها به‌عنوان نمره کل در نظیر گرفته می شود پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل سرمایه روانشناختی ۸۵ /۰ بدست آمد. همچنین میزان پایایی خرده مقیاس‌های آن به ترتیب امیدواری، ۰/۸۹، تاب‌آوری، ۰.۴۴ خودکارآمدی، ۰/۹۱ و خوشبینی، ۰/۸۹ گزارش شده است. روایی این پرسشنامه نیز با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی ۰/۷۶ بدست آمد (علیزاده وهمکاران۱۴۰۰). این پرسشنامه در ایران توسط حسینی و محبی نورالدین وند (۱۳۹۹) اعتبار یابی شد. برای بررسی روایی همگرایی بطور هم زمان از چهار پرسشنامه استفاده شد که ضرایب همبستگی بین ۰/۵۶ و ۰/۶۱ بدست آمد و روایی 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 را۰/۹۰ گزارش کردند. همچنین زارعی منو جان وهمکاران (۱۳۹۹) برای بررسی روایی وتعیین 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 ۰/۹۲مشخص شد. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

۰/۸۹ بدست آمد و در بررسی روایی محتوایی آن با بهرگیری از نظرات ۶ نفر از کارشناسان متخصص میزان روایی عددی یعنی (CVR) آن مقدار ۰/۸۷مورد 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، تبین اهداف و مشخص کردن روش‌ها، بررسی انتظارات افراد توضیح قوانین گروه، پاسخ به سوالات، | تفکر در مورد مباحث مطرح شده و تصمیم‌گیری های لازم |
| دوم | توضیحات محتوای | ارائه خلاصه جلسه قبل، توضیحات کلی درباره صلح درون از جانب رهبر گرو، بررسی تکالیف خانگی ومسائل پیش آمده. | نوشتن نظر فرد در مورد صلح درون |
| سوم | ارزیابی کلی | شناسایی کاستی‌ها و توانمندی‌های افرادگروه، بررسی نظرات هر یک از اعضا درباره صلح درون، پر کردن فرم‌های ارزیابی | یادداشت سه روشی که تاکنون موجب آرامش درونی اعضا شده |
| **هدف کلی: آشنایی با عوامل اصلی و خرده عامل‌های صلح درون از جلسه سوم تا هفتم** | | | |
| جلسات | عوامل اصلی | خرده عامل ها | تکلیف |
| چهارم | برون‌گرایی | دگر دوستی، جامعه خواهی، مهرورزی، 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، وجدانی 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 | مثبت اندیشی، 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، آرامش طلبی 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 | کمال‌طلبی | کمال خواهی، علاقه به پیشرفت، کمال‌گرایی، گرایش به تغییر و پیشرفت خواستن از اعضا برای نوشتن کمال‌گرایی‌های خود | پاسخ گویی به سؤالات 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 پیش 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 | شکل‌گیری 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 اعضای گروه. | تفکر در مورد مباحث مطرح شده و تصمیم‌گیری برای شرکت در جلسات پیش رو |
| دوم | ارتقاء مسؤلیت‌پذیری | آشنا شدن اعضا با مسئولیت‌ها و فعالیت‌های مسئولانه‌ای هرکدام از اعضا. ایجاد بحث گروهی. ارائه‌ی فرم ارزیابی جلسه | تعیین وظایف و فعالیت‌هایی که افراد باید در برابرمسئولیت‌ها انجام دهند |

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

| جلسه | اهداف کلی | محتوای جلسات وفنون | تکلیف |
|---|---|---|---|
| سوم | آشنایی بادنیای 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 داده‌اید؟ | ترسیم دنیای مطلوبی که افراد درذهن خود دارند با استفاده از پرسشنامه دنیای مطلوب |
| چهارم | آشنایی اعضا با چهار بخش ماشین رفتار | آشنا کردن افراد با چهار چرخ تشکیل دهنده ماشین رفتار: فکر (تحلیل واستدلال کردن، خیال‌پردازی) عمل(راه رفتن، خندیدن، و..) فیزیولوژی(عرق ریختن، لرزش بدن، سردرد) احساس(غم، شادی، ناامیدی و...) و بیان تجارب | نام بردن و نوشتن چند مورد از رفتارهای ناکارآمد و چند نمونه از رفتارکلی |
| پنجم | آگاهی اعضا با عوامل کنترل درونی | تبیین شیوه کنترل درونی و بیرونی، تشریح هفت عادت مخرب کنترل‌گری و پیامدهای آن، آموزش هفت عادت سازنده در رفتار، گفتگوی دو نفره اعضا درباره مواردی از کنترل دیگران و مواردی از عادات سازنده | یا داشت هفت مورد از اعمالی که باعث شده اعضا خود یا دیگران را کنترل کنند. |
| ششم | آشنایی اعضا بااصول هفتگانه واقعیت درمانی | ارا ئه 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- قضاوت ارزشی، ۵- طرح‌ریزی و تعهد نسبت به طرح ۶- نپذیرفتن هرگونه عذر و بهانه ۷- امتناع از تنبیه. ایجاد فضای گفتگو بین اعضا درباره رفتار کنونی درجلسه درحال اجرا | یادداشت پنج مورد از قضاوت‌های 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 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 نیازها واستفاده از تست نیازهای بنیادین | یادداشت پنج مورد از نیازهایی که تأمین شده و پنج مورد از نیازهایی که تأمین نشده است و دونیاز 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 | یادداشت پنج مورد از واقعیت‌هایی که افراد در زندگی خود پذیرفته‌اند و پنج مورد از آنهایی که انکار کرده اند. پنج مورد از انتخاب‌های درست و نادرست |
| نهم | آشنایی باعوامل ایجاد هویت (شکست وتوفیق) | آموزش هویت مثبت و منفی(توفیق وشکست)، تصویرسازی ذهنی درمورد هویت‌های شکست و توفیق، آموزش چگونگی دستیابی به هویت توفیق، شناسایی عوامل تسریع کننده و موانع هویت توفیق | تعیین چندین مورد از رفتارها و تجاربی که موجب احساس هویت موفق یا شکست افراد شده است |
| دهم | خلاصه و جمع‌بندی تمام جلسات درمانی | مرور و تمرین مهارت‌های ارائه شده درجلسات گذشته، کمک به اعضای گروه برای ایجاد راهکارهایی درجهت حفظ و بکارگیری روش‌های درمانی در زندگی روزمره، جمع‌بندی، نتیجه‌گیری و پاسخگویی به سؤالات وارزیابی کل جلسات، ارائه فرم خود ارزیابی به اعضا درخصوص پیشبرد اهداف | مروری برتکالیف 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 کنترل۵/۸۳۷ ± ۳۲/۲۷ و برای گروه صلح درون۶/۰۶۲ ± ۳۲/۸۰ و برای گروه واقعیت درمانی ۵/۴۶۲± ۳۱/۴۰که از این تعداد ۸ نفر (۱۷/۸٪) دیپلم (۳ نفرگروه کنترل ۳ نفر گروه صلح درون و ۳ نفرگروه واقعیت درمانی). ۱۰نفر (۲۲/۲٪) فوق دیپلم (۲نفر کنترل، ۴ نفر گروه صلح درون و۴ نفر گروه واقعیت درمانی). ۱۴نفر (۳۳/۳٪) لیسانس (۵ نفر گروه کنترل، ۴ نفر گروه صلح درون واقعیت درمانی و ۶ نفر گروه واقعیت درمانی) ۹ نفر (۲۰٪) فوق‌لیسانس (۴ نفرگروه کنترل، ۲ نفر گروه صلح درون و۳ نفر گروه واقعیت درمانی) ۳نفر (۶/۸٪) دکتری (۱نفر کنترل ۲ نفر گروه صلح درون و ۰ نفر واقعیت درمانی) همچنین از بین این تعداد افرد ۲۸ نفر (۶۲/۲٪) شاغل (۵نفر گروه کنترل، ۱۲ نفر صلح درون و ۱۱نفر واقعیت درمانی) و۱۷ نفر (۳۷/۸٪) غیر شاغل (۹ نفر گروه کنترل ۷نفر ۱نفرگروه صلح درون و۷ نفر گروه واقعیت رمانی) بودند. شاخص‌های توصیفی مربوط

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

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

**جدول۳: شاخص‌های توصیفی متغیر سرمایه روانشناختی وخرده مقیاس‌های آن**

| متغیر/ خرده مقیاس | گروه | پیش آزمون (میانگین ± انحراف معیار) | پس آزمون (میانگین ± انحراف معیار) | پیگیری (میانگین ± انحراف معیار) |
|---|---|---|---|---|
| سرمایه روانشناختی | گواه | ۵/۷۰± ۷۷/۳۳ | ۱۰/۲۸±۷۴ | ۳۲/۰۶±۹۳/۱۳ |
| | واقعیت درمانی | ۶/۰۷±۷۸/۳۳ | ۳۷/۱۷±۱۰۱/۵۳ | ۶/۲۶±۱۳۵/۶۰ |
| | صلح درون | ۷/۳۶±۸۰/۳۳ | ۴/۱۶±۱۳۸/۳۳ | ۴/۷۰±۱۳۸ |
| خودکارآمدی | گواه | ۳/۴۶±۱۸/۸۶ | ۳/۱۲±۱۷/۸۰ | ۵/۶۶±۲۴/۲۶ |
| | واقعیت درمانی | ۳/۰۱±۱۹/۳۳ | ۹/۹۷±۲۶/۴۶ | ۳/۳۱±۳۳/۴۷ |
| | صلح درون | ۳/۴۳±۲۰/۹۳ | ۱/۲۹±۳۵/۶۶ | ۲/۰۷±۳۵ |
| امیدواری | گواه | ۲/۴۲±۱۹/۸ | ۳/۹۰±۱۸/۵۳ | ۹/۶۰±۲۳/۳۳ |
| | واقعیت درمانی | ۲/۷۴±۱۹/۱۳ | ۱۰/۲۷±۲۷/۲۰ | ۰/۴۱±۳۵/۸۰ |
| | صلح درون | ۳/۵۸±۱۹/۴۰ | ۰/۰۱±۳۶ | ۰/۰۱±۳۶ |
| تاب‌آوری | گواه | ۲/۳۵±۱۹/۶۰ | ۳/۱۲±۱۷/۸۰ | ۱۰/۵۴±۲۳/۶۶ |
| | واقعیت درمانی | ۱/۹۴±۱۹/۷۳ | ۴/۲۳±۱۸/۷۳ | ۰/۰۲±۳۶ |
| | صلح درون | ۳/۰۸±۲۰/۲۶ | ۱/۲۹±۳۵/۶۶ | ۰/۰۱±۳۶ |
| خوش‌بینی | گواه | ۱/۷۱±۱۹/۰۶ | ۳/۱۵±۱۸/۹۳ | ۸/۴۷±۲۱/۸۶ |
| | واقعیت درمانی | ۲/۴۴±۲۰/۱۳ | ۷/۵۲±۲۰/۶۶ | ۳/۹۵±۳۰/۳۳ |
| | صلح درون | ۲/۴۶±۱۹/۷۳ | ۳/۲۷±۳۱ | ۳/۲۷±۳۱ |

با توجه به جدول ۳، میانگین متغیر سرمایه ی روانشناختی هم در گروه واقعیت درمانی و هم در گروه صلح درون در مرحله پس آزمون نسبت به پیش‌آزمون 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 می‌باشند فرض صفر یعنی فرض نرمال بودن متغیر موردبحث 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، ۳۸/۸۷۵) 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 خطا از طریق آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به اینکه مقادیرF برای مداخله صلح درون، در مراحل (پیش آزمون، ۰/۳۲ پس آزمون ۰/۱۶ و پیگیری۰/۶۷). و برای مداخله واقعیت درمانی (پیش آزمون، ۰/۰۶پس آزمون، ۰/۷۴ و پیگیری، ۰/۳۰) 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.

**جدول۴ : نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای سرمایه روانشناختی**

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

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

نتایج ارائه شده در جدول شماره۴ نشان می‌دهد با توجه به میزان F و سطح معنی داری بین گروهی، گروه (P= ۰/۰۰۱، F=۱۷/۱۳ و ۰/۸۹۹= اثر پیلایی) و درون گروهی، زمان (P=۰/۰۰۱، F=۱۲۱/۷۵ و ۰/۹۲۶= اثر پیلایی) و تعامل زمان و گروه (P=۰/۰۰۱ وF=۱۱/۸۲ و= اثر پیلایی) معنی دار می‌باشد. همانطوری که در جدول فوق ملاحظه می‌شود اثر زمان در سطح خطای ۵ درصد معناداراست. 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 وگروه برای سرمایه روانشناختی**

| گروه | منبع تغییرات | اندازه اثر | معنی‌داری | F | میانگین مربعات | درجه آزادی | مجموع مربعات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| صلح درون | زمان | ۰/۴۶۹ | ۰/۰۰۱ | ۵۰/۴۱ | ۱۵۷۹۱/۷۸ | ۱/۳۸ | ۲۱۸۴۷/۰۹ |
| | زمان * گروه | ۰/۳۴۸ | ۰/۰۰۱ | ۳۳/۹۹ | ۳۴۳۴/۱۸ | ۱/۳۸ | ۱۴۷۳۳/۸۷ |
| | خطا (زمان ) | | | | ۳۱۳/۲۵ | ۳۸/۷۴ | ۱۲۱۳۴/۷۱ |
| واقعیت درمانی | زمان | ۰/۴۸ | ۰/۰۰۱ | ۲۶/۲۸ | ۱۱۱۱۲/۴۶ | ۱/۶۷۷ | ۲۰۱۴۰۹/۱۵ |
| | زمان * گروه | 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 می دهد چون کرویت ماتریس واریانس-کوواریانس از طریق آزمون کرویت ماچلی پذیرفته نشد لذا در این قسمت برای آزمون معنی داری و غیرمعنی داری هر اثر نمی توان از ردیف های اسفرسیتی اسمد استفاده کرد و باید از سه ردیف دیگر (آزمون های گرینهاوس گیسر، هیون-فلت و حد پائین) استفاده نمود که معروفترین آن ها آزمون هیون-فلت می باشد که مورد استفاده قرار گرفت. همانطوری که در جدول فوق ملاحظه می شود اثر زمان و اثر متقابل زمان * گروه در سطح خطای ۰/۰۵ معنی دار هستند.

**جدول۶ : نتایج آزمون اثرات بین گروهی برای متغیر سرمایه روانشناختی**

| گروه | منبع تغییرات | اندازه اثر $\eta^2$ | معنی داری | F | میانگین مربعات | درج آزادی | مجموع مربعات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| صلح درون | عرض از مبداء | ۰/۹۹ | ۰/۰۰۰ | ۴۵۹۳/۲۸ | ۹۰۳۴۰۳/۲۱ | ۱ | ۹۰۳۴۰۳/۲۱ |
| | گروه | ۰/۸۵ | ۰/۰۰۰ | ۱۶۰/۰۲ | ۳۱۴۷۲/۱۰ | ۱ | ۳۱۴۷۲/۱۰ |
| | خطا | | | | ۱۹۶/۶۸ | ۲۸ | ۵۵۰۷/۰۲ |
| واقعیت درمانی | عرض از مبداء | ۰/۹۸۳ | ۰/۰۰۰ | ۱۵۷۴/۷ | ۷۸۳۸۱۳/۳۴ | ۱ | ۷۸۳۸۱۳/۳۴ |
| | گروه | ۰/۴۷ | ۰/۰۰۰ | ۲۵/۳۲ | ۱۲۶۰۲/۵۰ | ۱ | ۱۲۶۰۲/۵۲۰ |
| | خطا | | | | ۴۹۷/۷۳ | ۲۸ | ۱۳۹۳۶/۴۵ |

جدول شماره مهمترین نتایج پژوهش را در بر دارد. همانطور که مشاهده می شود اثر گروه معنادار شده است. با توجه به جداول قبل می توان پذیرفت که در سطح خطای ۵ درصد در مورد متغیر سرمایه ی 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 ی روانشناختی در گروه کنترل در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش و سپس در مرحله پیگیری افزایش یافته است. مقدار سرمایه ی 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 ی 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**

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

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مقایسه | ۰۰۱ | -۲۵/۹۵* | پس‌آزمون | پیش‌آزمون | مقایسه | ۰۰۱ | -۲۳/۶۶* | واقعیت درمانی | کنترل |
| زوجی | ۰۰۱ | -۴۳/۵۷* | پیگیری | | | ۰۰۱ | -۳۷/۴۰* | صلح درون | |
| مراحل | ۰۰۱ | ۲۵/۹۵* | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | زوجی | ۰۰۱ | ۲۳/۶۶ * | کنترل | واقعیت |
| آزمون | ۰۰۱ | -۱۷/۶۲* | پیگیری | | گروه‌های | ۰۰۳ | -۱۳/۷۳* | صلح درون | درمانی |
| | ۰۰۱ | ۴۳/۵۷* | پیش‌آزمون | پیگیری | آزمون | ۰۰۱ | ۳۷/۴۰* | کنترل | صلح درون |
| | ۰۰۱ | ۱۷/۶۲ | پس‌آزمون | | | ۰۰۱ | ۱۳/۷۳* | واقعیت درمانی | |

در جدول ۷ همانطوری که ملاحظه می‌شود تفاوت بین همه زوج گروه‌ها معنادار بوده است اما اختلاف بین میانگین‌های گروه کنترل و گروه صلح درون نسبت به اختلاف بین گروه کنترل و گروه واقعیت درمانی در متغیر وابسته بیشتر بوده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه ی روانشناختی زنان متاهل مراجعه‌کننده به خانه سلامت ابوذر تهران بود. نتایج نشان داد که آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه ی 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 وکایور، ۲۰۲۱) و خیر و همکاران (۲۰۱۸) و نیز با یافته‌های دوائی مرکزی و همکاران (۱۴۰۰)، (کیقبادی و همکاران (۱۴۰۱) و علی رضایی، و همکاران (۱۳۹۹) همسو بود به‌عنوان مثال ولز و همکاران (۲۰۲۱)، گزارش کردند که ترویج صلح درون فردی، بین فردی از طریق آموزش، در هنگام مواجهه با بحران‌ها موجب بازتاب‌های 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 شاخص‌های رضایت از زندگی و صلح درونی ایجاد کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که زنان متاهل از طریق آموزش صلح درون آگاهی خوبی نسبت به ابعاد مثبت و منفی وجود خود کسب می‌کنند و احتمالا این سطح از خودشناسی منجر به تلاش بیشتر آنان برای شناخت عمیق‌تر وجوه مختلف شخصیت خود در زمینه عناصر صلح درون ازجمله برون‌گرایی، کنترل درونی و کنترل هیجانات می‌شود. از طرفی وندپیت و همکاران (۲۰۲۲) در نتایج پژوهش خودگزارش کردند که صلح درونی به بهزیستی ذهنی فراتر از نیازهای اساسی و روانشناختی معمول کمک می‌کند. این نتیجه مبین آن است که از طریق اجرای پروتکل صلح درون زنان متاهل ضمن تقویت منطق‌پذیری در رفتار خود، قادر خواهند بود به‌عنوان مثال از کمال‌گرایی‌های مخرب در جهت رسیدن به آرمان‌هایشان دست بردارند و توجه‌شان را به پیشرفت و کمال‌خواهی منطقی معطوف نمایند. به عبارت دیگر آموزش صلح درون به زنان متاهل کمک می‌کند تا بتوانند با ایجاد توازن و هماهنگی بین ابعاد درونی و بیرونی خود، تعارضات وجودی خود را تا حد متعادلی حل‌وفصل نمایند. بنابراین می‌شود توصیف نمود که این نوع از مداخله موجب می‌شود، افراد و بطور خاص زنان متاهل با تقویت صلح در درون خود، بتوانند از سرمایه روانشناختی بالاتری برخوردار شوند. از سوی دیگر یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش واقعیّت درمانی گرچه به میزان کم‌تری از صلح درون، اما می‌تواند در ارتقاء سرمایه روانشناختی زنان متاهل موثر باشد. در این میان دوائی مرکزی و همکاران (۱۴۰۰) گزارش کردند برگزاری جلسات واقعیت درمانی در خصوص شناخت نیازها بر شادکامی و تاب‌آوری زوجین موثر بوده است. مبتنی براین نگاه می‌توان گفت که در جلسات آموزشی واقعیّت درمانی افراد از وجود پنج نیاز اساسی در خودآگاهی یافته، در می‌یابند که این نیازها یعنی: نیاز به بقاء، تعلق‌پذیری، قدرت، آزادی و تفریح، نیازهایی هستند که باعث ارتقاء انگیزش در انسان می‌شوند. از طرفی براساس نظر گلاسر انسان سالم کسی که مسئولیت تصمیمات و رفتار خود را بپذیرد. زیرا بی‌مسولیتی موجب بیماری می‌شود نه بیماری موجب بی‌مسولیتی کیقبادی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادندکه آموزش واقعیت درمانی بر مسئولیت‌پذیری زنان متاهل تاثیر معناداری داشته است. در این راستا یافته‌های موجود مشخص ساخت که برنامه آموزشی مطالعه حاضر اثر بخش بوده و افراد بویژه زنان متاهل با یادگیری اصول تئوری انتخاب می‌توانند مسئولیت رفتار خود را بپذیرند. علاوه بر این بر اساس نظر گلاسر هر فرد زمانی می‌تواند احساس توانمندی و اعتماد و احترام به خویشتن و بطور کلی احساس شادمانی کند، تا باور کند که سررشته امور زندگی‌اش 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 براین نظر علی رضایی و همکاران (۱۳۹۹) گزارش کردند که از طریق رویکرد واقعیت درمانی به زنان دارای تعارضات زناشویی آموزش داده شد که موفقیّت‌ها را به خود نسبت دهند و باور کنند رفتار، تفکر و احساسی را که تجربه می‌کنند تحت کنترل

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

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 پیش‌رو بپردازند. 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 روانشناختی زنان متأهل بود. بنابراین هرکدام از این مداخلات آموزشی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری را نشان دادند. علاوه بر این براساس یافته های این پژوهش می‌توان به این نتیجه دست یافت که بین اثر بخشی آموزش صلح درون و واقعیّت درمانی بر سرمایه روانشناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد به این معنی که روش صلح درون کمک مؤثرتری به افزایش سرمایه روانشناختی زنان متأهل می‌کند.

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 تعمیم دهی آن به کل زنان متاهل کشور، جانب احتیاط رعایت شود. همچنین عدم کنترل متغیرهای مداخله گر مانند تعداد فرزندان شرایط اقتصادی شرکت کنندگان می توانست 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 خانه های 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 بپردازند تا اطلاعات علمی کاملتری در روابط این سازه ها با سایر سازه ها که قابلیت بیشتری در برنامه ریزی آموزشی مربوطه دارند حاصل شود. با توجه به اینکه این پژوهش از نوع اثر بخشی بود توصیه می شود 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 نوین و موثر در خودشناسی افراد شود.

## منابع

حسینی، ح. (۱۳۹۸). مبانی نظری آرامش و صلح درون. *تهران، انتشارات کارآفرین*._adinehbook.com/gp/product/600482143_

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

حسینی،د. (۱۴۰۲). صلح درون راهی برای آرامش وهمزیستی با افراد مختلف جهان. https://davodhoseyni.com

خیر، ز؛ عسگری، ک؛ عریضی، ح؛ و سیکستروم، ا. (۲۰۱۸). تعیین اثربخشی آموزش روانشناختی مبتنی بر صلح بر کیفیت زندگی دانشجویان همراه با آنالیز موردی امواج مغز :یک مطالعه مقطعی. *مجله پزشکی 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.v 20i77.6143

زارعی منوجان، ن؛ حسینچاری، م؛ جوکار، ب؛ شیخ الاسلامی، ر. (۱۳۹۹). ویژگی های روانسنجی سرمایه روانشناختی تحصیلی در نوجوانان. *فصلنامه اندازه گیری تربیتی*، دوه ۱۰(۴)، ۳۱-۵۳. https://doi.org/10.22054/jem.2020.49790.2005

سوادکوهی خویگانی، س؛ عریضی، ح؛ و عسگری، ک. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخلهٔ نزاکت، احترام و اشتیاق در کار (CREW) برارتقای سطح انرژی رابطه‌ای و بهزیستی کارکنان با کنترل متغیر برون گرایی. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۳(۱)،۱۹۹-۲۱۵. https://doi: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 متاهل شیراز. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*، ۱۱(۵۰)، ۱۵۰-۱۳۸. https://doi:10.30495/jzvj.2022.28378.3607

علی رضایی، م.؛ فتحی اقدم، ق؛ قمری، م؛ و بزازیان، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و طرح واره درمانی بر نشانگان تنیدگی در زنان دارای تعارض زناشویی. *نشریه روان پرستاری مقاله پژوهشی*. ، دوره ۸، شماره۲. http://ijpn.ir/article-1-1500-fa.html l

علیزاده، ن؛ میرزائیان، ب؛ عبا، ق. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی طرح واره درمانی و روان پویشی کوتاه مدت برسرمایه ی روانشناختی در زنان مبتلا به سرطان پستان *ماهنامه رویش روانشناسی*، ۱۰(۱۱)، ۶۸، ۲۲۹-۲۴۱. http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.11.21.1

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

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)، ۷۰، ۲۲۸-۲۱۸ 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 بهزیستی ذهنی زنان متقاضی طلاق آسیب دیده از خیانت زناشویی. *نشریه رویش روان شناسی*،۱۱(۷)،۷۶، ۱۳۲-۱۲۱. 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. مجلهٔ علوم روانشناختی، ۱۹(۸۷)، ۵۹۸-۵۹۲. http://dx.doi.org/10.29252/psychosci.19.87.291

کیقبادی، ش؛ دروبزه، ز؛ و اسدزاده، ح. (۱۴۰۰). اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب به شیوهٔ گروهی بر مسئولیت پذیری زنان متأهل. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۱(۱۹)۸-۱ https://doi. 10.29252/mejds.0.0.124

گلاسر،و. (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 آبادی، م؛ خوئینی، ف؛ و مرادی،ح. (۱۴۰۰). تدوین مدل بهزیستی روانشناختی بر اساس سرمایه روانشناختی. *فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی،۳(۳)* ۶۷-۵۹. 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=firefoxd&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=firefoxd&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'sa 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 Review12(3)*, 1-28. 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

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]

Shin, S., & Lee, E. (2021). Relationships among the Internal Health Locus of Control,Mental Health Problems, and SubjectiveWell-Being of Adultsin 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 jurnal: *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 Iwill level of commitment and self -evalution. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, XL(2), 72-79-29.

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30 ]