

مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی 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 referring to health homes in East Tehran

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.

حسینیه 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.

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.

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 مراجعه کننده به خانه سلامت ابوذر تهران در زمستان ۱۴۰۰ بود که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند داوطلبانه، ۴۵ نفر انتخاب و به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه صلح درون، ۱۵ نفر در گروه واقعیت درمانی و ۱۵ نفر در گروه گواه جایگذاری شدند. برای جمع آوری داده ها 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 دقیقه ای دریافت کردند. درنهایت داده ها 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 یافته ها 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.

واژه های 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 پور شیرازی و قادری، ۱۴۰۱). از طرفی سرمایه روانشناختی دارای صفات متمایزکننده و ویژگی‌هایی است که باعث گسترش منابع و استعدادهای مثبت در فرد به‌ویژه زنان متأهل می‌شود (سنتیسی^۱ 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^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). امید به‌عنوان باور به توانایی‌های فرد برای تولید مسیرهای قابل اجرا در رسیدن به اهداف تعریف شده است. خودکارآمدی 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. خوش‌بینی به‌عنوان 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. ازجمله پژوهش سنتیسی و همکاران (۲۰۲۰) که بر روی 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) موید 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 (آتره^۷ و همکاران، ۲۰۲۰) با نگاه به آنچه مطرح شد و براساس پژوهش‌های پیشین می‌توان دریافت که احتمالاً "صلح درون با روحیه انسان‌دوستی افراد قرابت 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 بدنبال 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 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، منطقی‌پذیری 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^۸، 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. (بتاگن^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). منطبق‌پذیری: 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^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. به‌عنوان 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 به‌عنوان یکی از نقاط برجسته صلح درون می‌توان به قرابت 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 شوخ‌طبعی، امید، 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 روان شناختی 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 (گلاسر^۳، 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^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 (کاپور و کاپور^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 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 و روبی^۷، ۲۰۱۹). یکی از نقاط ضعف مداخلات واقعیت درمانی تاکید بر رفتار تا بدان جاست که احساس را تا حد زیادی نادیده می‌گیرد درحالی‌که بدون واکنش نشان دادن به احساسات فرد، نمی‌توان ارتباط توأم 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^۸، ۲۰۲۲). از طرفی یکی از نقاط قوت این رویکرد این است که با فرهنگ‌های گوناگون در کشورهای مختلف قابل انطباق است و تا حد زیادی از شمولیت جهانی برخوردار است. به‌عنوان 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 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 به ام اس می‌شود.

با توجه به مطالب مطرح‌شده 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، 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

هر دو رویکرد در زندگی روز مره افراد ۳- نزدیک بودن مبانی اساسی هر دو رویکرد با فطرت انسان. لذا علی‌رغم مداخلات آموزشی این دورویکرد می‌توانند در بهبود و رشد برخی از عوامل روانشناختی از جمله سرمایه روانشناختی موثر باشند در عین حال می‌توانند باهم تفاوت‌هایی هر چند اندک داشته باشند. لذا به نظر می‌رسد که مداخلات این دودیدگاه می‌توانند باهم قابل مقایسه باشند. در بیان اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌توان اشاره گفت که صلح درون دارای ویژگی‌هایی است که اگر به نحو مطلوبی به افراد بخصوص زنان متأهل 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 متأهل 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 متأهل مورد غفلت واقع شده می‌توان گفت: ضروری‌ترین و اساسی‌ترین راه‌حلی که می‌تواند مشکلات مربوط به سلامت روانی انسان و به طور خاص زنان متأهل 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 متأهل انجام دهند.

روش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان متأهل مراجعه‌کننده به خانه سلامت ابودر 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 به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه هر گروه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های 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 ملاک‌های خروج شامل: غیبت بیش از سه جلسه، وقوع رخداد‌های غیرمنتظره، نداشتن ملاک‌های 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 شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. سپس پیش‌آزمون 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 مداخله‌ای را دریافت نکرد. در نهایت مرحله پس‌آزمون برای هر سه گروه انجام شد. و پس از دو ماه مرحله پیگیری اجرا شد. در آخرین مرحله داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مختلط و آزمون تعقیبی بون‌فرنی 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 آزمون‌یابی به هر گویه در یک مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) پاسخ می‌دهد. برای نمره گذاری ابتدا نمره هر خرده مقیاس به صورت جداگانه محاسبه و در نهایت، مجموع آنها به عنوان نمره کل در نظر گرفته می‌شود پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل سرمایه روانشناختی ۰/۸۵ بدست آمد. همچنین میزان پایایی خرده مقیاس‌های آن به ترتیب امیدواری، ۰/۸۹، تاب‌آوری، ۰/۷۶، 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 وهمکاران ۱۴۰۰). 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، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) مورد تایید قرار گرفت. میزان آلفای کرونباخ این ابزار را ۰/۹۰ گزارش کردند. همچنین زارعی منو جان وهمکاران (۱۳۹۹) برای بررسی روایی و 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 ۰/۹۲ مشخص شد. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ

۰/۸۹ بدست آمد و در بررسی روایی محتوایی آن با بهره‌گیری از نظرات ۶ نفر از کارشناسان متخصص میزان روایی عددی یعنی (CVR) آن مقدار ۰/۸۷ 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 و فنون	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 تصمیم‌گیری های لازم
دوم	توضیحات محتوای	ارائه خلاصه جلسه قبل، توضیحات کلی درباره صلح درون از جانب رهبر گروه، بررسی تکالیف خانگی و مسائل پیش آمده.	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	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 عامل‌ها	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 سوالات 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 سوالات پرسشنامه درباره منطق‌پذیری
نهم	کمال‌طلبی	کمال خواهی، علاقه به پیشرفت، کمال‌گرایی، گرایش به تغییر و پیشرفت خواستن از اعضا برای نوشتن کمال‌گرایی‌های خود	پاسخ‌گویی به سوالات پرسشنامه درباره کمال‌طلبی
دهم	جمع‌بندی	خلاصه مطالب مطرح شده، تمرین یادگیری‌ها، دریافت بازخورد اعضا به یکدیگر و رهبر گروه، ارائه فرم خود ارزیابی به اعضا در خصوص پیشرفت‌هایشان	مرور 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 و 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 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 مسئولیت‌پذیری	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 برابر مسئولیت‌ها انجام دهند

جلسه	اهداف کلی	محتوای جلسات و فنون	تکلیف
سوم	آشنایی بادنمای 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 در ذهن 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 و استدلال 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 رفتار کلی
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 با اصول 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- 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 در جلسه در حال 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 و استفاده از تست نیازهای بنیادین	یادداشت پنج مورد از نیازهایی که تأمین شده و پنج مورد از نیازهایی که تأمین نشده است و دنیای 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 کرده‌اند. پنج مورد از انتخاب‌های درست و نادرست
نهم	آشنایی با عوامل ایجاد هویت (شکست و توفیق)	آموزش هویت مثبت و منفی (توفیق و شکست)، تصویرسازی ذهنی در مورد هویت‌های شکست و توفیق، آموزش چگونگی دستیابی به هویت توفیق، شناسایی عوامل تسریع‌کننده و موانع هویت توفیق	تعیین چندین مورد از رفتارها و تجرباری که موجب احساس هویت موفق یا شکست افراد شده است
دهم	خلاصه و جمع‌بندی تمام جلسات درمانی	مرور و تمرین مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته، کمک به اعضای گروه برای ایجاد راهکارهایی در جهت حفظ و بکارگیری روش‌های درمانی در زندگی روزمره، جمع‌بندی، نتیجه‌گیری و پاسخگویی به سؤالات و ارزیابی کل جلسات، ارائه فرم خود ارزیابی به اعضا در خصوص پیشبرد اهداف	مروری بر تکالیف انجام شده، بررسی مسائل پیش آمده، بررسی کارهای تمام نشده

یافته‌ها

در این پژوهش ۴۵ زن که همگی متأهل بودند حضور داشتند. که میانگین سن برای گروه کنترل $5/837 \pm 32/27$ و برای گروه صلح درون $6/062 \pm 32/80$ و برای گروه واقعیت درمانی $5/462 \pm 31/40$ از این تعداد ۸ نفر ($17/8\%$) دیپلم (۳ نفر گروه کنترل ۳ نفر گروه صلح درون و ۳ نفر گروه واقعیت درمانی). ۱۰ نفر ($22/2\%$) فوق دیپلم (۲ نفر کنترل، ۴ نفر گروه صلح درون و ۴ نفر گروه واقعیت درمانی). ۱۴ نفر ($31/3\%$) لیسانس (۵ نفر گروه کنترل، ۴ نفر گروه صلح درون واقعیت درمانی و ۶ نفر گروه واقعیت درمانی) ۹ نفر (20%) فوق لیسانس (۴ نفر گروه کنترل، ۲ نفر گروه صلح درون و ۳ نفر گروه واقعیت درمانی) ۳ نفر ($6/8\%$) دکتری (۱ نفر کنترل ۲ نفر گروه صلح درون و ۰ نفر واقعیت درمانی) همچنین از بین این تعداد افراد ۲۸ نفر ($62/2\%$) شاغل (۵ نفر گروه کنترل، ۱۲ نفر صلح درون و ۱۱ نفر واقعیت درمانی) و ۱۷ نفر ($37/8\%$) غیر شاغل (۹ نفر گروه کنترل ۷ نفر گروه صلح درون و ۷ نفر گروه واقعیت رمانی) بودند. شاخص‌های توصیفی مربوط

به نمرات متغیر سرمایه‌ی روانشناختی 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 روانشناختی و خرده مقیاس‌های آن

متغیر/ خرده مقیاس	گروه	پیش آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	پس آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	پیگیری (میانگین ± انحراف معیار)
	گواه	۵/۷۰ ± ۷۷/۳۳	۱۰/۲۸ ± ۷۴	۳۲/۰۶ ± ۹۳/۱۳
سرمایه روانشناختی	واقعیت درمانی	۶/۰۷ ± ۷۸/۳۳	۳۷/۱۷ ± ۱۰/۵۳	۶/۲۶ ± ۱۳۵/۶۰
	صلح درون	۷/۳۶ ± ۸۰/۳۳	۴/۱۶ ± ۱۳۸/۳۳	۴/۷۰ ± ۱۳۸
	گواه	۳/۴۶ ± ۱۸/۸۶	۳/۱۲ ± ۱۷/۸۰	۵/۶۶ ± ۲۴/۲۶
خودکارآمدی	واقعیت درمانی	۳/۰۱ ± ۱۹/۳۳	۹/۹۷ ± ۲۶/۴۶	۳/۳۱ ± ۳۲/۴۷
	صلح درون	۳/۴۳ ± ۲۰/۹۳	۱/۲۹ ± ۳۵/۶۶	۲/۰۷ ± ۳۵
	گواه	۲/۴۲ ± ۱۹/۸	۳/۹۰ ± ۱۸/۵۳	۹/۶۰ ± ۲۳/۳۳
امیدواری	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
	گواه	۲/۳۵ ± ۱۹/۶۰	۳/۱۲ ± ۱۷/۸۰	۱۰/۵۴ ± ۲۳/۶۶
تاب‌آوری	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
	گواه	۱/۷۱ ± ۱۹/۰۶	۳/۱۵ ± ۱۸/۹۳	۸/۴۷ ± ۲۱/۸۶
خوش‌بینی	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 سرمایه‌ی 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-اسمیرنوف 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 مورد بحث در سطح معناداری ۰/۰۵ پذیرفته شد. برای بررسی پیش فرض 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 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، ۰/۳۰) 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.

جدول ۴: 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

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 ...

نتایج ارائه شده در جدول شماره ۴ نشان می‌دهد با توجه به میزان F و سطح معنی داری بین گروهی، گروه ($F=17/13, P=0/001$) و ($F=11/82, P=0/001$) اثر پیلایی و درون گروهی، زمان ($F=121/75, P=0/001$) و تعامل زمان و گروه ($F=11/82, P=0/001$) و= 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 هوبین 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 * گروه	۰/۳۴۸	۰/۰۰۱	۳۳/۹۹	۳۴۳۴/۱۸	۱/۳۸	۱۴۷۳۳/۸۷
	خطا (زمان)				۳۱۳/۲۵	۳۸/۷۴	۱۲۱۳۴/۷۱
	زمان	۰/۴۸	۰/۰۰۱	۲۶/۲۸	۱۱۱۱۲/۴۶	۱/۶۷۷	۲۰۱۴۰۹/۱۵
واقعیت درمانی	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 آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد 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 نمی‌توان از ردیف‌های اسفرسیتی اسمد استفاده کرد و باید از سه ردیف دیگر (آزمون‌های گرینهاوس گیسر، هیون-فلت و حد پائین) استفاده نمود که معروفترین آن‌ها 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 η^2	معنی داری	F	میانگین مربعات	درج آزادی	مجموع مربعات
	عرض از مبدا	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 مبدا	۰/۹۸۳	۰/۰۰۰	۱۵۷۴/۷	۷۸۳۸۱۳/۳۴	۱	۷۸۳۸۱۳/۳۴
واقعیت درمانی	گروه	۰/۴۷	۰/۰۰۰	۲۵/۳۲	۱۲۶۰۲/۵۰	۱	۱۲۶۰۲/۵۰
	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 گروه‌های آزمون

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

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

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 سرمایه‌ی روانشناختی زنان متاهل مراجعه‌کننده به خانه سلامت ابودر تهران بود. نتایج نشان داد که آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه‌ی روانشناختی زنان متاهل در مقایسه با گروه گواه اثر بخش بوده است. این نتیجه با نتایج وندپیت و همکاران (۲۰۲۲)، ولز و همکاران (۲۰۲۱)، (کاپور و کاپور، 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 معنی‌دارتری 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 احتمالاً این سطح از خودشناسی منجر به تلاش بیشتر آنان برای شناخت عمیق‌تر وجوه مختلف شخصیت خود در زمینه عناصر صلح درون از جمله برون‌گرایی، کنترل درونی و کنترل هیجانات می‌شود. از طرفی وندپیت و همکاران (۲۰۲۲) در نتایج پژوهش خود گزارش 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 توصیه نمود که این نوع از مداخله موجب می‌شود، افراد و بطور خاص زنان متاهل با تقویت صلح درون خود، بتوانند از سرمایه روانشناختی بالاتری برخوردار شوند. از سوی دیگر یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش واقعیت 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 بر این نگاه می‌توان گفت که در جلسات آموزشی واقعیت 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 بی‌مسئولیتی موجب بیماری می‌شود نه بیماری موجب بی‌مسئولیتی کیقبادی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که 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 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 موفقیت‌ها را به خود نسبت دهند و باور کنند رفتار، تفکر و احساسی را که تجربه می‌کنند تحت کنترل

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 ...

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 در نهایت 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 هر کدام از این مداخلات آموزشی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری را نشان دادند. علاوه بر این براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان به این نتیجه دست یافت که بین اثر بخشی آموزش صلح درون و واقعیت 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 ابودر تهران انجام شد لذا لازم است در تعمیم دهی آن به کل زنان متأهل کشور، جانب احتیاط 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 غیرحضور 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، و با 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 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 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](https://www.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://www.Gissom.com/book/11>
- حسینی، م؛ و 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)، ۹۳۶-۹۴۸. <https://doi.org/10.22118/edc.2020.221691.1278>
- حسینی، د. (۱۴۰۲). صلح درون راهی برای آرامش و همزیستی 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 ۳۰(۱)، ۷۷-۶۳. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2019.12173>
- دوائی مرکزی، م؛ کریمی، ح؛ و گودرزی، ک. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و هیجان مدار بر شادکامی و تاب آوری زوجین. فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره انجمن مشاوره ایران ۲۰(۱۲)، ۸۹-۷۷. [doi:10.18502/gj.cr.v.20i77.6143](https://doi.org/10.18502/gj.cr.v.20i77.6143)
- زارعی منوجان، ن؛ حسینچاری، م؛ جوکار، ب؛ شیخ الاسلامی، ر. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روانسنجی سرمایه روانشناختی تحصیلی در نوجوانان. فصلنامه اندازه‌گیری 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 مداخله نزاکت، احترام و اشتیاق در کار (CREW) بر ارتقای سطح انرژی رابطه‌ای و بهزیستی کارکنان با کنترل متغیر برون گرایی. فصلنامه پژوهش‌های 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(۵)، ۱۵۰-۱۳۸. <https://doi.org/10.30495/jzv.2022.28378.3607>
- علی رضایی، م؛ فتحی اقدم، ق؛ قمری، م؛ و بزازیان، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و طرحواره درمانی بر نشانگان تنیدگی 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 طرحواره درمانی و روان پویشی کوتاه مدت بر سرمایه روانشناختی در زنان مبتلا به سرطان پستان ماهنامه رویش روانشناسی، ۱۱(۱)، ۶۸، ۲۲۹-۲۴۱. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.11.21.1>

- قارونی، ش؛ زندی پور، ط؛ و حسینیان، 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. <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. 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 روانشناختی*، ۱۹(۸۷)، ۵۹۲-۵۹۸. <http://dx.doi.org/10.29252/psychosci.19.87.291>
- کیقبادی، ش؛ دروژه، ز؛ و اسدزاده، ح. (۱۴۰۰). اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب به شیوه گروهی بر مسئولیت پذیری زنان متأهل. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۱(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 بگوید 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., Sahebi, 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/ajnp.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 & Reality Therapy*, 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 Iurtia, 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 Theory and Reality Therapy*, 40(2), 46-62. <https://www.proquest.com/openview/d5f9d904d1d5ce5e1e03992fa2784688/1?>
- Khayer, 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. [doi:10.1017/mor.2022.27](https://doi.org/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>

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., Toussaint, L., Hirschi, J. K., Kohlsd, N., Weber, A., & Offenbächer, 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'Jaekx, & 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, G. M., 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.org/10.1037/12902021-04574-v> <http://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-evaluation. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, XL(2), 72-79-29.