

مروری بر اثربخشی واقعیت درمانی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی از سال ۱۳۹۵ تا

۱۴۰۳ در ایران

سیده زهرا بهرامی^{۱*}، حانیه فلاح^۲

۱. کارشناس روانشناسی، دانشگاه شهاب دانش، دانشکده مدیریت، حسابداری و روانشناسی، قم، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. کارشناس روانشناسی، دانشگاه شهاب دانش، دانشکده مدیریت، حسابداری و روانشناسی، قم، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی، تابستان ۱۴۰۵، صفحات ۲۲-۱۵

چکیده

سرمایه روان‌شناختی به عنوان پایه‌ای برای ارتقای کیفیت زندگی، سلامت روان و سازگاری فردی در مواجهه با چالش‌های روزمره محسوب می‌شود. در این مطالعه کیفی و مروری، به مروری بر اثربخشی واقعیت‌درمانی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در ایران از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۳ پرداخته شد و با استفاده از جست‌وجو در پایگاه‌های جهاد دانشگاهی، گوگل اسکولار، ایران داک، مگ ایران و پرتال جامع علوم انسانی، کلیدواژه‌های «واقعیت‌درمانی» و ترکیبات آن با «امیدواری»، «خودکارآمدی»، «خوش‌بینی» و «تاب‌آوری» به کار رفت. در جست‌وجوی اولیه ۲۴۱ مقاله یافت شد و در نتیجه، مجموع ۱۲۶ مقاله مطالعه و بررسی شد؛ که در نهایت از ۳۱ پژوهش مرتبط، تعداد ۲۰ مقاله بر اساس ملاک‌های تعیین‌شده انتخاب و دسته‌بندی شد. تحلیلی با رویکرد کیفی - محتوا محور صورت گرفت تا روابط و الگوهای بین واقعیت‌درمانی و مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی تبیین گردد. یافته‌ها نشان می‌دهد که واقعیت‌درمانی به‌ویژه در قالب مداخلات گروهی و پیوسته می‌تواند بهبود معناداری را در چهار مؤلفه سرمایه روان‌شناختی (امیدواری، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی)، ایجاد کند.

واژگان کلیدی: واقعیت درمانی، سرمایه روان‌شناختی، مروری.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی، تابستان ۱۴۰۵

مقدمه

سرمایه روانشناختی یکی از شاخص‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر است که با ویژگی‌هایی مانند باور افراد به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در پیگیری اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود و تحمل مشکلات و دشواری‌ها مشخص می‌شود (پن^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). بدین ترتیب توانمندسازی افراد در این زمینه امری بسیار مهم و ضروری است. سرمایه روانشناختی به معنای بهره‌ورتر و مفیدتر نمودن زندگی انسان‌ها و بروز توانمندی‌های بالقوه آن‌ها می‌باشد. مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی، سازه‌ای پیچیده و مرتبط با یکدیگر است و این چهار مؤلفه ادراکی و شناختی یعنی خوش‌بینی^۲، تاب‌آوری^۳، امید^۴ و خودکارآمدی^۵ را شامل می‌شود (امیریان فارسانی و همکاران، ۱۴۰۲).

همان‌طور که بیان کردیم این متغیر به وضعیت مثبت رشد روانشناختی فرد اشاره دارد که با موارد زیر مشخص می‌شود: اعتمادبه‌نفس (خودکارآمدی) برای به عهده گرفتن و انجام تلاش لازم برای موفقیت در وظایف چالش‌برانگیز. نسبت دادن مثبت (خوش‌بینی) به موفقیت در حال و آینده. استقامت در رسیدن به اهداف و در صورت لزوم تغییر مسیرها به اهداف (امید) برای موفقیت؛ و هنگامی که گرفتار مشکلات و ناملازمات باشد، پایداری و بازگشت به عقب و حتی فراتر از آن (تاب‌آوری) برای رسیدن به موفقیت (دوسی^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). این مؤلفه‌های چهارگانه به‌صورت هم‌افزا عمل می‌نمایند و کمک می‌کنند تا فرد با سهولت بیشتری در زندگی، اجتماع و محیط کار سازگار شود و به موفقیت دست پیدا کند. نکته بسیار مهمی که پیرامون سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن وجود دارد این است که مطابق یافته‌های پژوهشی، این مؤلفه‌ها قابلیت رشد دارند و با پیامدهای عملکردی در ارتباط هستند (شریفی و همکاران، ۱۴۰۰؛ به نقل از لوتانز^۷، ۲۰۱۳).

رشد سرمایه‌های روانشناختی و اثرات مثبت آن در بهبود سلامت روان، به‌طور قابل‌توجهی با واقعیت‌درمانی ارتباط دارد (قیصی زاده و همکاران، ۱۴۰۱). در پژوهشی گزارش شد که ترکیب چهار متغیر امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی بهتر می‌تواند عملکرد زندگی را پیش‌بینی کند (فرهادی و همکاران، ۱۳۹۵). نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که روش واقعیت درمانی بر روی سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن اثر مثبت دارد (نصیری و همکاران، ۲۰۲۱). هم‌چنین صادقیان و همکاران (۱۳۹۹) بیان کردند که خوش‌بینی به‌عنوان مولفه‌ای از سرمایه روانشناختی بیش‌ترین تأثیر را از واقعیت درمانی داشته است. واقعیت درمانی کمک می‌کند تا بیموزیم چه دیگران دوستان داشته باشند و یا نداشته باشند؛ برای آن‌که احساس ارزشمندی کنیم باید رفتاری مثبت، خوشایند و مطابق معیارهای پذیرفته‌شده از خود نشان دهیم. برای احساس ارزشمندی باید یاد بگیریم هنگامی که رفتارمان نادرست است؛ خود را ارزیابی کنیم و هنگامی که رفتارها درست است؛ به خود افتخار کنیم (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹).

درنهایت روش‌های مختلف روان‌درمانی و رویکردهای روانشناختی، از جمله واقعیت‌درمانی، به‌عنوان رویکردی عملی و کارا در توسعه و تقویت مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی موردتوجه قرار گرفته‌است. در این راستا، مروری نظام‌مند بر پژوهش‌های داخلی در ایران طی دهه اخیر اهمیت فراوانی در شناخت میزان اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی در بهبود و رشد مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی دارد و شکاف‌های پژوهشی را در این حوزه مشخص می‌کند.

¹ Pan

² optimism

³ resiliency

⁴ hope

⁵ Self-efficacy

⁶ Dóci

⁷ Luthans

واقعیت درمانی، درمانی روان‌شناختی است که می‌تواند جزئی از سبک زندگی ما شود، در دنیای امروز با توجه به پیچیدگی‌های زندگی تأثیر واقعیت درمانی را در حوزه‌های مختلف از جمله حوزه روان‌شناختی می‌توان مشاهده کرد. تأثیر واقعیت درمانی بر حوزه روان‌شناختی انکارناپذیر است و این عامل کیفیت زندگی افراد را تا حد زیادی تحت شعاع قرار می‌دهد. در نتیجه می‌توان آن را به‌عنوان عاملی مؤثر در تفسیر حقایق زندگی در نظر گرفت، زیرا که مشکلات زندگی مفعول همین تفاسیر می‌باشد.

بررسی ارتباط واقعیت درمانی و سرمایه‌های شناختی می‌تواند درک افراد را نسبت به این عامل مؤثر در زمینه‌های متنوع زندگی غنی‌تر کرده و تحقیقات بین رشته‌ای را ترویج دهد و منجر به افزایش تحقیقات در جهت بهبود و تقویت سیستم آموزشی شود. بررسی رابطه بین واقعیت درمانی و سرمایه‌های روان‌شناختی نه تنها منجر به رشد دانش نظری می‌شود، بلکه راهبردهای عملی شایان ذکری را برای پیشگیری، بهبود و مدیریت کلی سیستم آموزش و تربیت دارد؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر مروری بر اثربخشی واقعیت درمانی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی می‌باشد. پژوهش‌های انجام‌شده در نقاط مختلف دنیا نشان از اثربخش بودن واقعیت درمانی بر انواع مؤلفه‌ها دارد؛ نظیر کاهش افسردگی بزرگسالان، افزایش انعطاف‌پذیری زنان، افزایش شادکامی؛ ایجاد تغییرات مثبت در مؤلفه‌های کنترل درونی، عزت نفس و مقابله با استرس در بیماران اسکیزوفرنی؛ کاهش علائم افسردگی، افزایش عزت نفس و افزایش احساس ارزشمندی دانش آموزان؛ کاهش سطح اعتیاد به اینترنت و افزایش عزت نفس دانشجویان، افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش آموزان، افزایش امیدواری بیماران (حمیدی و همکاران، ۱۴۰۱).

از این رو واقعیت درمانی دانشی مناسب و ضروری برای استفاده همگان است چراکه اصول و قواعد آن اساس و پایه زندگی اجتماعی موفق و خشنود در هر جا و هر زمان است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که واقعیت درمانی بر طیفی گسترده از اختلالات روان‌شناختی از جمله اضطراب اجتماعی، خستگی و کیفیت زندگی، شاخص‌های سلامت روانی، کاهش فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کاری، تعارض کار- خانواده و بهزیستی روان‌شناختی اثر می‌گذارد (قیصی زاده و همکاران، ۱۴۰۱). محققان در مطالعه‌ای نیز به این نتیجه رسیدند که مؤلفه خوش‌بینی از متغیر سرمایه روان‌شناختی بیشترین تأثیر را از واقعیت درمانی داشته‌اند (صادقیان، فخری و حسن‌زاده، ۱۳۹۹).

بینش‌های حاصل از این پژوهش می‌تواند به طراحی و ارائه رویکردهایی مؤثر در جهت بهبود شرایط درمانی کمک نماید. پس ما با درک این عامل تأثیرگذار بر سرمایه‌های روان‌شناختی، می‌توانیم اقدامات پیشگیرانه‌ای انجام دهیم. این اقدامات می‌تواند شامل آگاه‌سازی از طریق برنامه‌های درمانی و کارگاه‌های مختلف در این زمینه با هدف آموزش و آگاهی بخشی در افراد باشد. پژوهش موردنظر به روان‌شناسان بالینی، متخصصان، مؤسسات آموزشی، درمانگران، اساتید کمک می‌کند که با تأثیر واقعیت درمانی بر سرمایه‌های روان‌شناختی آشنا شوند و بر حسب آن برنامه‌های درمانی و آموزشی خود را تنظیم نمایند. همه افراد، خانواده، دوستان و آشنایان آنان می‌توانند با کسب آگاهی از این روش درمانی و تأثیر آن در زمینه‌های مختلف از جمله سرمایه‌های روان‌شناختی در فرآیند بهبودی آن‌ها تأثیر گذاشته و همچنین به توسعه استراتژی‌های مقابله‌ای بپردازند. به‌طورکلی، این پژوهش می‌تواند به بهبود ارزیابی، پیشگیری و روش‌های درمانی و آموزشی کمک کند و منجر به نتایج کارآمدتری برای افراد شود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کیفی و با روش مروری صورت گرفته است. این روش، روشی است برای شناسایی، ارزیابی و درنهایت تفسیر پژوهش‌های موجود در حوزه موضوع موردنظر. در این مطالعه، با هدف شناسایی و تحلیل مقالات مرتبط با تأثیر واقعیت درمانی بر مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی، اقدام شد. جمع‌آوری داده‌ها از طریق جست‌وجو در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر نظیر سایت جهاد دانشگاهی، گوگل اسکولار، ایران داک، مگ ایران و پرتال جامع علوم انسانی انجام گرفت. کلیدواژه‌های «واقعیت درمانی» در ترکیب با «سرمایه روانشناختی»، «امیدواری»، «خودکارآمدی»، «خوش‌بینی» و «تاب‌آوری» جست‌وجو شدند. در جست‌وجوی اولیه و پنج پایگاه ۲۴۱ مقاله یافت شد و در نتیجه، مجموع ۱۲۶ مقاله مطالعه و بررسی شد؛ که درنهایت از ۳۱ پژوهش، تعداد ۲۰ مقاله مرتبط بر اساس ملاک‌های تعیین‌شده انتخاب و دسته‌بندی شد. این مقالات عمدتاً مربوط به سال‌های ۱۳۹۵ و پس‌از آن بودند تا مقالات جدید و مرتبط موردبررسی قرار گیرند. در فرآیند جمع‌آوری، مقالات کنفرانسی و تکراری، حذف شدند و تنها مقالات مرتبط و اصلی با اولویت بیشتر مورد مطالعه قرار گرفتند. این جست‌وجو بر اساس عناوین، چکیده‌ها و در صورت نیاز، متن کامل مقالات انجام گرفت و نتایج حاصله پس از دسته‌بندی موضوعی، با استفاده از تحلیل محتوای استقرایی، مورد تحلیل قرار گرفتند. هدف از این روش، استخراج و تبیین روابط و الگوهای موجود در مطالعات منتشرشده در حوزه تأثیر واقعیت درمانی بر مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی بود.

یافته‌ها

در پایان با توجه به جدول شماره ۱ به خلاصه‌سازی یافته‌های خود از ۲۰ مقاله تأییدشده پرداختیم. پژوهش‌های انجام‌شده از نظر هدف، روش پژوهش، ابزار گردآوری اطلاعات و درنهایت یافته‌های موردبررسی قرار گرفتند.

جدول ۱. خلاصه‌سازی اطلاعات

ردیف	سال و نویسنده	هدف	روش	ابزار	یافته‌ها
۱	۱۴۰۳ اوژادی و همکاران	بررسی تأثیر واقعیت درمانی بر بهبود سرمایه روانشناختی و احساس انسجام در بیماران ایرانی مبتلایه مونیتیل اسکروزیس	شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه	۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای واقعیت درمانی آنلاین	واقعیت درمانی تأثیر مثبتی بر سرمایه‌های روانشناختی و احساس انسجام داشته، ولی در برخی ابعاد مانند امیدواری تفاوت‌های معناداری مشاهده نشد.
۲	۱۴۰۲ حسینی و همکاران	مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متأهل مراجعه‌کننده به خانه سلامت شرق تهران	شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه	پروتکل واقعیت درمانی گلاسز به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان متأهل مؤثر بوده است.
۳	۱۴۰۲ هادیان و همکاران	مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد و واقعیت درمانی بر مسئولیت‌پذیری و خودکارآمدی در زنان مطلقه	نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه	پروتکل واقعیت درمانی هفتگی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	می‌توان درمان پذیرش و تعهد و واقعیت درمانی را برای افزایش مسئولیت‌پذیری و خودکارآمدی زنان مطلقه استفاده نمود.
۴	۱۴۰۲ امیریان و همکاران	اثربخشی واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی و احساس تنهایی نوجوانان تک‌والد	نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه	آموزش واقعیت درمانی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	آموزش واقعیت درمانی بر افزایش سرمایه روانشناختی و مؤلفه خودکارآمدی، امیدواری و خوش‌بینی و همچنین کاهش احساس تنهایی مؤثر بوده.
۵	۱۴۰۱ افروز و همکاران	اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر آموزش مهارت‌ها بر سرمایه روانشناختی و افسردگی در دختران نوجوان مبتلایه دیابت نوع ۱	شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ای مهارت‌آموزی مبتنی بر واقعیت درمانی	آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر آموزش مهارت‌ها باعث افزایش سرمایه روانشناختی و کاهش افسردگی در نوجوانان دختر مبتلایه دیابت نوع ۱ شد.
۶	۱۴۰۱ قبی زاده و همکاران	مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی نوین گروهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرمایه روانشناختی در بین کارمندان شهر بوشهر	نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اصول واقعیت درمانی نوین گروهی	واقعیت درمانی نوین گروهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث افزایش سرمایه‌های روانشناختی گروه‌های آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل شد.
۷	۱۴۰۱ دعقانی و همکاران	تأثیر درمان مبتنی بر نظریه انتخاب (واقعیت درمانی) بر خودکارآمدی افراد مبتلایه پرفشاری خون	نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل	درمان مبتنی بر نظریه انتخاب در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	درمان مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند روش مناسبی برای افزایش خودکارآمدی در افراد مبتلایه فشارخون باشد.
۸	۱۴۰۰ غفاری و همکاران	اثربخشی واقعیت درمانی بر خودکنترلی، دشواری تنظیم هیجان، تاب‌آوری و اعتدال‌پذیری روانشناختی در مراجعین مبتلایه وسواس فکری عملی	نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای واقعیت درمانی گلاسز	واقعیت درمانی بر خودکنترلی، دشواری تنظیم هیجان، تاب‌آوری و اعتدال‌پذیری روانشناختی در مراجعین مبتلایه وسواس فکری عملی تأثیر دارد.

۹	۱۴۰۰ عبداللهی و همکاران	بررسی تأثیر واقعیت درمانی بر میزان امیدواری مادران کودکان مبتلا به سرطان	نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل	۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای واقعیت‌درمانی	واقعیت‌درمانی بر امیدواری مادران کودکان مبتلا به سرطان مؤثر واقع شد.
۱۰	۱۴۰۰ نصیری و همکاران	مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و واقعیت درمانی بر سرمایه روانشناختی مربیان پیش‌دبستانی در شهر شاهین‌شهر	شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه	۱۰ جلسه واقعیت درمانی ۹۰ دقیقه‌ای	واقعیت‌درمانی تأثیر مثبتی بر سرمایه‌های روانشناختی، به‌ویژه خودکارآمدی، امیدواری و خوش‌بینی، دارد.
۱۱	۱۳۹۹ اسکندری و رضاخانی	اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، واقعیت درمانی و درمان مثبت‌نگر بر سرمایه‌های روانشناختی و سبک‌های ابراز هیجان زنان مبتلا به مئیلید اسکروزیس	نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری و گروه کنترل	۸ جلسه واقعیت درمانی دقیقه‌ای	هر دو درمان موجب افزایش سرمایه‌های روانشناختی در زنان شد. همچنین واقعیت درمانی در مقایسه با درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد و مثبت‌نگر در افزایش سرمایه‌های روانشناختی روش مؤثرتری بوده است.
۱۲	۱۳۹۸ مرز عاوی و همکاران	اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی مادران کودکان با کم‌توانی هوشی شهر سوسنگرد	نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل	۱۰ جلسه واقعیت درمانی ۹۰ دقیقه‌ای	می‌توان از آموزش واقعیت درمانی در حکم روشی مؤثر در افزایش تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی مادران کودکان با کم‌توانی هوشی استفاده کرد.
۱۳	۱۳۹۸ ارنجی و همکاران	مقایسه اثربخشی درمان ماتریکس و واقعیت درمانی نوین گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در مردان وابسته به مت‌آفتمین	نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه	۱۴ جلسه واقعیت درمانی ۶۰ دقیقه‌ای	درمان‌های ماتریکس و واقعیت درمانی بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی بیماران اثربخش بود.
۱۴	۱۳۹۸ شریعتی پور و همکاران	اثربخشی واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب بر سرمایه‌های روانشناختی دختران نوجوان بی‌سرپرست	شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل	واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب در ۸ گام	واقعیت درمانی بر افزایش سرمایه روانشناختی و مؤلفه خودکارآمدی، امیدواری و خوش‌بینی و تاب‌آوری مؤثر بوده.
۱۵	۱۳۹۷ منصفی و همکاران	بررسی اثربخشی گروه‌درمانی حمایتی با رویکرد مطلقه قربانی خشونت خانگی	نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه	۱۰ جلسه واقعیت درمانی ۸۰ دقیقه‌ای	آموزش گروه‌درمانی حمایتی با رویکرد واقعیت درمانی بر افزایش امیدواری و مسئولیت‌پذیری زنان مطلقه قربانی خشونت خانگی مؤثر است.
۱۶	۱۳۹۷ صادقیان و همکاران	تأثیر واقعیت درمانی گروهی بر سرمایه روانشناختی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان تحت حضانت مادر بعد از طلاق	نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل	۸ جلسه واقعیت درمانی دقیقه‌ای	آموزش واقعیت درمانی گروهی منجر به بهبود سرمایه روانشناختی و مسئولیت‌پذیری در کودکان طلاق شد. بخش‌های امیدواری از سرمایه روانشناختی بیشترین تأثیر را گرفتند.
۱۷	۱۳۹۶ جاماسبیان و دوکانه‌ای فرد	اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری، امیدواری و بهبود کیفیت زندگی زنان ناباور مرکز ناباورری صارم	نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل	پروتکل واقعیت درمانی کلاس در طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای	آموزش به شیوه واقعیت درمانی موجب افزایش تاب‌آوری و بهبود کیفیت زندگی بیماران ناباور شده است.
۱۸	۱۳۹۶ شاملی و حسینی	اثربخشی واقعیت درمانی بر تاب‌آوری مادران دارای فرزند مبتلا به سرطان	نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل	۱۰ جلسه واقعیت درمانی ۴۵ دقیقه‌ای به صورت انفرادی	تأثیر واقعیت درمانی بر تاب‌آوری مادران دارای فرزند مبتلا به سرطان معنادار است.
۱۹	۱۳۹۶ بهادری و همکاران	اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر سرمایه روانشناختی، خودارزشمندی و بهزیستی اجتماعی سالمندان	نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه	۱۰ جلسه واقعیت درمانی ۶۰ دقیقه‌ای	واقعیت‌درمانی گروهی بر افزایش سرمایه روانشناختی، خودارزشمندی و بهزیستی اجتماعی در سالمندان مؤثر بوده است.
۲۰	۱۳۹۵ سلیمانی و بابایی	اثربخشی آموزش واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر اضطراب و امیدواری افراد وابسته به مواد در حین ترک	شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه	۸ جلسه واقعیت درمانی دقیقه‌ای	آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب، اضطراب را کاهش و امیدواری را افزایش می‌دهد.

نتیجه‌گیری

در این مرور نظام‌مند با محوریت «اثربخشی واقعیت درمانی بر مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۳ در ایران»، یافته‌های موجود نشان می‌دهد که واقعیت‌درمانی تا حدود زیادی به بهبود سرمایه روانشناختی در ابعاد مختلف از جمله خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی، و نیز تاب‌آوری می‌کند. با این حال، در برخی مطالعات اختلاف‌های معناداری در برخی شاخص‌ها مشاهده شده است که نشان می‌دهد کارکرد این رویکرد بسته به شرایط مراجعان، تنظیمات مداخله و شاخص‌های سنجش ممکن است تفاوت‌های معنی‌دار داشته باشد. در ادامه، نتایج به تفکیک مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی ارائه می‌شود و به هر مؤلفه با توجه به شواهد موجود از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۳ پرداخته می‌شود.

- خودکارآمدی: اکثریت مطالعات نشان می‌دهند که واقعیت‌درمانی به‌طور معناداری موجب افزایش خودکارآمدی مراجعان می‌شود. از جمله محققان و پژوهشگران که اثر مثبت را گزارش کرده‌اند می‌توان به هادیان و همکاران (۱۴۰۲)، نصیری و همکاران (۱۴۰۰)، امیریان و همکاران (۱۴۰۰)، و دهقانی و همکاران (۱۴۰۱) اشاره کرد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که واقعیت‌درمانی می‌تواند با بهبود مسئولیت‌پذیری، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی، به تقویت حس کفایت شخصی

منجر شود. از سوی دیگر، افزایش خودکارآمدی به درک ما از سطح کنترلی که بر زندگی خود داریم بستگی دارد، هدف واقعیت درمانی کمک به افراد در کنترل رفتارها و افکارشان است.

- امیدواری: واقعیت درمانی با تغییر دیدگاه فرد از کنترل بیرونی به درونی به امیدواری فرد می‌افزاید طبق یافته‌ها نیز، واقعیت درمانی به‌طور مداوم با افزایش امیدواری همراه بوده است. نمونه‌های منتخب شامل اوجی و همکاران (۱۳۹۸) و شریعتی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) هستند که اثر مثبت بر امیدواری را نشان داده‌اند. همچنین عبداللهی و همکاران (۱۴۰۰) و اوتادی و همکاران (۱۴۰۳)، (سلیمانی و بابایی، ۱۳۹۵) نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند امیدواری را در گروه‌های حمایتی بهبود بخشد.

- خوش‌بینی: شواهد نشان می‌دهد واقعیت درمانی به تقویت خوش‌بینی کمک می‌کند. (شریعتی پور و همکاران، ۱۳۹۸)، نصیری و همکاران (۱۴۰۰) و اسکندری و رضاخانی (۱۳۹۹) اثر مثبت این رویکرد بر خوش‌بینی را گزارش کرده‌اند. مقایسه واقعیت درمانی با رویکردهای دیگر مانند پذیرش و تعهد یا رویکردهای مثبت‌نگر نشان می‌دهد که واقعیت درمانی در برخی شاخص‌ها کارایی بالاتری دارد یا هم‌سوی آنها است.

- تاب‌آوری: اثر واقعیت درمانی بر تاب‌آوری در گروه‌های مختلفی مانند مادران کودکان مبتلا به سرطان (عبداللهی و همکاران، ۱۴۰۰)، زنان مطلقه (مرزعاوی و همکاران، ۱۳۹۸) و بیماران نابارور (جاماسیان و دوکانه‌ای فرد، ۱۳۹۶) مشاهده شده است. علاوه بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی برخی مطالعات نشان می‌دهد، واقعیت درمانی به کاهش احساس تنهایی، سازگاری اجتماعی و بهبود بهزیستی اجتماعی منجر شده است (امیریان و همکاران، ۱۴۰۲؛ منصفی و همکاران، ۱۳۹۷؛ بهادری و همکاران، ۱۳۹۶). با این وجود، رابطه مستقیم این مؤلفه‌ها با سایر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در همه مطالعات به‌صورت قاطع گزارش نشده است و ثبات اثر در همه جمعیت‌ها دیده نشده است.

واقعیت درمانی در سطح ملی ایران و بازه ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۳ می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی سرمایه روان‌شناختی را ارتقا دهد. مؤلفه خودکارآمدی، امیدواری و خوش‌بینی به‌وضوح تحت تأثیر این رویکرد قرار می‌گیرند و در بسیاری از مطالعات کاهش نشانه‌های منفی و افزایش سازگاری‌های کارآمد با زندگی روزمره را نشان می‌دهند.

این نتایج، همراه با اثرات مثبت بر احساس تنهایی و بهزیستی اجتماعی، نشان می‌دهد واقعیت درمانی می‌تواند ابزار کارآمدی برای بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی گروه‌های مختلف مراجعان باشد، از جمله زنان مطلقه، مادران با فرزند مبتلا به بیماری، بیماران نابارور و افراد دارای اختلالات روانی. با این حال، وجود تفاوت‌های معنادار بین گروه‌های مراجع و تفاوت‌های ناشی از طراحی مداخله نشان می‌دهد که نمی‌توانیم برای هر جمعیت و در هر زمینه‌ای انتظار مقدار برابر یا غیرمشروط از اثر داشته باشیم.

برای پژوهش‌های آینده، پیشنهاد می‌شود مطالعاتی با طراحی‌های مقایسه‌ای دقیق انجام شوند تا هم اثر واقعی واقعیت درمانی بر هر مؤلفه به تفکیک مشخص شود و هم کارایی آن نسبت به رویکردهای جایگزین (مانند پذیرش و تعهد یا رویکردهای مثبت‌نگر) مشخص گردد. در نهایت، پیاده‌سازی مداخلات واقعیت درمانی در قالب پروتکل‌های بالینی استاندارد و ارائه راهنماها و دستورالعمل‌های اجرایی برای کار بالینی می‌تواند به بهبودهای ملموس در سلامت روان جامعه کمک کند. در پیشنهاد کاربردی برای طراحی مداخله برای ارتقای سرمایه روان‌شناختی، می‌توانیم مداخله‌ای متمرکز بر مهارت‌های اجرایی طراحی کنیم؛ هر جلسه به یکی از مهارت‌های کلیدی مانند مسئولیت‌پذیری، تنظیم هیجان، امیدواری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و مدیریت استرس اختصاص یابد، تمرین‌های کوتاه عملی درج شوند. دوره‌های آموزشی منظم (۸-۱۲ جلسه با فواصل دو هفته) همراه با کارگاه‌ها، تمرینات خانه و بازخورد مراجعان توصیه می‌شود. پیگیری پایداری اثرها با ارزیابی‌های کوتاه یک ماهه، دوماه و تماس‌های

پیوسته برای حفظ انگیزه ضروری است. ترکیب واقعیت درمانی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا رویکردهای مثبت‌نگر می‌تواند کارایی را تقویت کند. در پایان، مرور حاضر نشان می‌دهد که واقعیت‌درمانی به‌عنوان رویکردی معتبر و کارآمد می‌تواند در بهبود مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی شامل امیدواری، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی در سطح جمعی و فردی بازتابی مثبت و پایدار داشته باشد و با توجه به شواهد موجود در ایران از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۳، به‌کارگیری کارآمد این رویکرد در قالب مداخلات گروهی و فردی برای ارتقاء بهزیستی روانی و کارایی سازگاری در محیط‌های آموزشی، شغلی و اجتماعی پیشنهاد می‌شود.

منابع

- اسکندری، مهدی؛ رضاخانی، سیمین دخت؛ بهبودی، معصومه. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد واقعیت درمانی و درمان مثبت نگر بر سرمایه‌های روان‌شناختی و سبک‌های ابراز هیجان زنان مبتلا به مولتیپل اسکیزوزیس. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی. ۱۵(۵۸)، ۷-۱۶.
- امیریان فارسانی، الهام؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ کشاورز افشار، حسین. (۱۴۰۲). اثربخشی واقعیت‌درمانی بر افزایش سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن و کاهش احساس تنهایی نوجوانان دختر تک‌والد. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۳(۲)، ۱۶۱-۱۷۶.
- اوجی، آمنه؛ حیدری، علیرضا؛ بختیارپور، سعید، سراج خرمی، ناصر. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی درمان ماتریکس و واقعیت درمانی نوین گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در مردان وابسته به مت‌آفتامین. اعتیاد پژوهی، ۱۳(۵۴)، ۴۷-۶۶.
- جاماسیان مبارکه، آریتا؛ دوکانه ای فرد، فریده. (۱۳۹۶). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری، امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی زنان ناباور مرکز ناباورری صارم. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره)، ۸(۲۹)، ۲۳۷-۲۶۲.
- حسینی، حسینه السادات؛ فتاحی، اعظم؛ بهبودی، معصومه. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش صلح درون و واقعیت درمانی بر سرمایه روان‌شناختی زنان متأهل مراجعه‌کننده به خانه سلامت شرق تهران. رویش روانشناسی، ۱۱(۹۲)، ۸۵-۹۶.
- حمیدی، افروز؛ حسینی، فریبا؛ کشاورزی ارشدی، فرناز؛ یوسفی، فایق. (۱۴۰۱). تأثیر مهارت‌آموزی مبتنی بر واقعیت درمانی بر سرمایه روان‌شناختی و افسردگی در نوجوانان دختر مبتلا به دیابت نوع یک. روان پرستاری، ۱۰(۲)، ۳۷-۴۰.
- دهقانی فیروزآبادی، طاهره؛ دهقانی فیروزآبادی، عالیه؛ دهقانی فیروزآبادی؛ محمدحسین. (۱۴۰۱). تأثیر درمان مبتنی بر نظریه انتخاب واقعیت‌درمانی بر خودکارآمدی افراد مبتلا به پرفشاری خون. نشریه پرستاری قلب و عروق، ۱۱(۱)، ۱۶۲-۱۷۴.
- سروری، حسن؛ صاحب‌دل، حسین؛ ابراهیم پور، مجید. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی روان‌درمانی انگیزشی و واقعیت درمانی بر خودپنداره تحصیلی دانش آموزان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۵(۵)، ۲۳-۴۶.
- سلیمانی، اسماعیل؛ بابایی، کریم. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر اضطراب و امیدواری افراد وابسته به مواد در حین ترک. اعتیاد پژوهی، ۱۰(۳۷)، ۱۳۷-۱۵۰.
- شاملی، رامونا؛ حسینی، فریبا. (۱۳۹۶). اثربخشی واقعیت درمانی بر تاب‌آوری مادران دارای فرزند مبتلا به سرطان. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، ۱۱(۴۳)، ۷۷-۸۶.
- شاهی نژاد، مصیب؛ خرامین، شیرعلی؛ رسولی، سید یوسف. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و طرحواره درمانی بر افسردگی، نگرش‌های ناکارآمد و پردازش هیجانی زنان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۷(۴)، ۱۲۵۰-۱۲۶۱.
- عبدالمی، فاطمه؛ صادقی، نرگس؛ مقیمیان، مریم. (۱۴۰۰). بررسی تاثیر واقعیت درمانی بر میزان امیدواری مادران کودکان مبتلا به سرطان. مجله پرستاری کودکان، ۷(۳)، ۴۶-۵۴.
- غفاری چراتی، رافونه؛ قنادزادگان، حسینعلی؛ فخری، محمدکاظم. (۱۴۰۰). اثربخشی واقعیت درمانی بر خودکنترلی، دشواری تنظیم هیجان، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مراجعین مبتلا به وسواس فکری عملی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۴(۳)، ۳۲۴۰-۳۲۵۲.
- فرهادی، علی؛ ساکی، کوروش؛ قدم پور، عزت‌اله؛ خلیلی گشتیگانی، زهرا؛ چهری، پرستو. (۲۰۱۶). پیش‌بینی ابعاد درگیری تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی دانشجویان. دوماهنامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۹(۲)، ۱۳۳-۱۲۷.
- فصاحتی، شیده؛ شیرافکن کویکن، علی؛ قمری، محمد. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر خودکارآمدی و ملاک‌های انتخاب همسر در دانشجویان مجرد. مجله علوم روان‌شناختی، ۲۳(۱۳۶)، ۲۶۶-۲۵۱.
- قیصی زاده، یونس؛ کیخسروانی، مولود؛ پولادی ریشه‌ری، علی؛ امینی، ناصر. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی نوین گروهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرمایه روان‌شناختی در بین کارمندان شهر بوشهر. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۳(۵۰)، ۲۱-۳۶.
- کریمی، جهان؛ پورمحمدقوچانی، کامران. (۲۰۲۰). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر دو سوگرایی نگرش به جنس مخالف در دانشجویان دختر با نشانگان ضربه عشق. مطالعات روان‌شناختی، ۱۶(۱)، ۱۴۱-۱۵۶.

- گل ورز، ابوزر؛ عریضی سامانی، سید حمیدرضا. (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی مداخله واقعیت درمانی بر افزایش خودمراقبتی زنان مبتلا به دیابت نوع دو. مطالعات روانشناختی، ۱۹(۲)، ۱۰۱-۱۱۵.
- مرزعاوی، ندا؛ هارون رشیدی، همایون. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی مادران کودکان با کم توانی هوشی شهر سوسنگرد. رویش روانشناسی، ۸(۴۱)، ۹۹-۱۰۸.
- معصوم پرست، شیوا؛ زارع بهرام‌آبادی، مهدی؛ خونی، فاطمه؛ مرادی، حجت الله. (۲۰۲۱). تدوین مدل بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سرمایه روان‌شناختی. رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۳(۳)، ۵۹-۶۷.
- معنی کرکندی، منصوره؛ طبرسا، غلامعلی. (۱۴۰۳). تأثیر خودکارآمدی و خوش‌بینی بر عملکرد شغلی با نقش میانجی تعلق خاطر کاری. چشمانداز مدیریت دولتی، ۱۵(۱)، ۳۵-۱۵.
- منصفی، سارا؛ احدی، حسن؛ حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی گروه‌درمانی حمایتی با رویکرد واقعیت درمانی بر امیدواری و مسئولیت‌پذیری زنان مطلقه قربانی خشونت خانگی. مجله علوم روان‌شناختی، ۱۷(۶۹)، ۵۶۷-۵۷۴.
- نصیری، علی؛ شریفی، طیب؛ غضنفری، احمد؛ چرامی، مریم. (۲۰۲۱). مقایسه اثربخشی طرح‌واره درمانی و واقعیت درمانی بر سرمایه روان‌شناختی مربیان پیش دبستانی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۳(۵۹)، ۵۱۱-۵۳۶.
- هادیان، صبا؛ هواسی سوزمار، ناهید؛ حسین زاده تقوایی، مرجان؛ ابراهیمی، محمد اسماعیل؛ رنجبری پور، طاهری. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد و واقعیت درمانی بر مسئولیت‌پذیری و خودکارآمدی در زنان مطلقه. تازه‌های علوم شناختی، ۳(۱۰۰)، ۴۷-۶۳.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Chen, F., Leng, Y., Li, J., & Zheng, Y. (2022). Compassion satisfaction and compassion fatigue in haematology cancer nurses: A cross-sectional survey. *Nursing Open*, 9(4), 2159-2170.
- Dóci, E., Spruyt, B., De Moortel, D., Vanroelen, C., & Hofmans, J. (2023). In search of the social in psychological capital: Integrating psychological capital into a broader capital framework. *Review of General Psychology*, 27(3), 336-350.
- Eskandari, M., Rezakhani, S., & Behboodi, M. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment group therapy, reality therapy, and positive psychology on psychological capital and excitement styles of people with multiple sclerosis. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 15(58), 7-16. [In Persian].
- Gholamali Lavasani, M., Amirian Farsani, E., & Keshavarz Afshar, H. (2024). The effectiveness of reality therapy on enhancing psychological capital and its components, as well as alleviating loneliness in single-parent adolescent girls. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(2), 161-176. [In Persian].
- Goldsmith, A. H., Veum, J. R., & Darity, W. (1997). The impact of psychological and human capital on wages. *Economic Inquiry*, 35(4), 815-829.
- Hamidi, A., Hassani, F., Keshavarzi Arshadi, F., & Yousefi, F. (2022). The effectiveness of reality therapy based on skill-training on psychological capital and depression in adolescent girls with type 1 diabetes. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 10(2), 37-47. [In Persian].
- Margaça, C., Sánchez García, J. C., & Hernández Sánchez, B. (2023). Psychological capital and entrepreneurship: A systematic literature review of a growing research agenda. *Intangible Capital*, 19(2), 276-295.
- Nasiri, A., Sharifi, T., Ghazanfari, A., & Chorami, M. (2021). Comparison of the effectiveness of schema therapy and reality therapy on psychological capital of preschool teachers. *Quarterly of Applied Psychology*, 15(3), 511-536. [In Persian].
- Otadi, S., Bagheri, F., Hashemi Razini, H., & Varaeae, P. (2024). The effectiveness of reality therapy on psychological capital and sense of psychological cohesion in patients with multiple sclerosis. *Iranian Journal of Health Psychology*, 7(1), 78-92.
- Pan, W., Zhou, W., Wu, J., Huang, Z., Ding, L., Lu, X., & Li, X. (2024). A network analysis of daily stressors, subjective well-being, psychological distress and psychological capital during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 346, 113-123.
- Sadeghian, A., Fakhri, M. K., & Hasanazadeh, R. (2020). The effectiveness of group reality therapy on the psychological capital and responsibility among children of divorce. *Community Health*, 7(1), 28-37. [In Persian].
- Shariatipour, S., Barabadi, H. A., & Heydarnia, A. (2019). The effectiveness of reality therapy based on choice theory on psychological capital of orphan adolescent girls. *Counseling Research and Development*, 18(71), 37-60. [In Persian].
- Smith, R., Johnson, L., & Lee, T. (2022). Resilience in contemporary psychological research: New perspectives and insights. *Journal of Modern Psychology*, 15(3), 210-230.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.