

## تأثیر آموزش خود دلگرم سازی بر ارتقاء مهارت‌های جرات ورزی و خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار

مجید صفاری نیا<sup>۱</sup>، اشرف مهمان نوازان<sup>۲\*</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش خوددلگرم سازی بر ارتقاء مهارت‌های جرات ورزی و خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار تحت حمایت موسسه خیریه صدیقین اجرا شده است. روش پژوهش، نیمه آزمایشی و در قالب پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. نمونه آماری شامل ۲۸ نفر از زنان سرپرست خانوار می‌باشد که به روش نمونه‌گیری داوطلبانه در دسترس انتخاب شدند. و این تعداد به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین گردیدند. گروه آموزش در معرض آموزش خوددلگرم سازی، در ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. دو گروه، قبل و بعد از مداخله آموزشی به وسیله پرسشنامه جرات-ورزی و پرسشنامه خودکارآمدی عمومی مورد ارزشیابی قرار گرفتند. داده‌های جمع آوری شده با آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده نشان داد که بین گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و این تفاوت به سود گروه آموزش دیده می‌باشد. به این صورت که آموزش خوددلگرم سازی به طور معنی داری موجب افزایش میزان مهارت جرات ورزانه و میزان خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار در گروه آزمایش شده است. آموزش خوددلگرم سازی به عنوان یک مهارت، می‌تواند باعث ارتقاء رفتار جرات ورزانه و ارتقاء خودکارآمدی عمومی گردد و بنابراین جهت توانمندسازی زنان سرپرست خانوار این آموزش در کنار سایر حمایت‌های اقتصادی و اجتماعی، توصیه می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش خوددلگرم سازی، مهارت‌های جرات ورزی، خودکارآمدی عمومی

<sup>۱</sup> - دانشیار دانشگاه پیام نور، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، گروه روان شناسی

<sup>۲</sup> - دانشجوی دکتری روان شناسی عمومی دانشگاه پیام نور، عضو گروه مشاوره دانشگاه الزهرا(س)

\* - نویسنده مسئول مقاله: ashraf.mehmannavazan@gmail.com

## مقدمه

تحقیقات روان‌شناسی در دهه‌های اخیر نشان داده است که بین اختلالات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی با توانایی‌های افراد در تحلیل درست از خود، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و آمادگی نداشتن برای حل مشکلات زندگی به شیوه مناسب، ارتباطی وجود دارد. تغییرات و پیچیدگی روزافزون جامعه، آماده سازی افراد به خصوص زنان را در جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری می‌نماید (Tarmian, 2008). تغییرات ایجاد شده در جوامع در دهه‌های اخیر باعث تغییر ساختار خانواده، پذیرش مسوولیت بیش‌تر و استرس بیش‌تر برای اداره زندگی توسط برخی زنان شده است که سرپرستی خانوار را برعهده دارند. با عنایت به اینکه در کشور ما تامین معیشت خانواده برعهده مرد می‌باشد زنان در موارد خاصی مانند فوت یا شهادت سرپرست، از کارافتادگی، غیبت موقت یا دائم وی از قبیل حبس یا متواری بودن، وقوع طلاق و حتی اعتیاد و بیکاری مرد مسوولیت سنگین اداره امور خانواده را برعهده می‌گیرند و از سوی دیگر جامعه ما به دلیل تغییرات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در معرض حوادثی چون جنگ و بلاهای طبیعی بوده و هم‌چنین آمار رو به تزاید طلاق مواجه بوده که طبیعتاً "تعداد زیادی افراد بی‌سرپرست بر جای می‌گذارد (Taghizadeh, Artidar, 2007). و سرپرستی خانواده بر عهده زنان این خانواده‌ها گذاشته می‌شود. طبق تعریف سازمان بهزیستی کشور، علاوه بر زنانی که شرایط فوق را دارا می‌باشند، زنان خودسرپرست (زنان سالمند تنها)، دختران خودسرپرست (دختران بی‌سرپرستی که هرگز ازدواج نکرده‌اند) زن سرپرست خانوار شناخته می‌شوند. این زنان به دلیل ایفای نقش‌های چندگانه (نقش مادری، نقش عاطفی، نقش تامین معاش خانواده، فرزندپروری و ...) باید تحت حمایت اقتصادی، اجتماعی و روانی کامل قرارگیرند (Jafari Shirazy, 2012). به علاوه در مواردی از قبیل فوت یا جدایی از همسر این زنان نیازمند سازگاری مجدد هستند (Coyne, 2003) بنابراین چالش‌های زندگی این قبیل زنان زیاد و جدی است و لزوم توانمندسازی روانی آنان در کنار سایر جنبه‌های توانمندسازی اجتماعی و اقتصادی افراد حائز اهمیت می‌باشد. دیویس (Davis, 2010) به این نکته اشاره می‌کند که توانمندسازی روان شناختی زنان به ارتقاء کیفیت نقش مادرانه آنان انجامیده و از پریشانی‌های روان شناختی خانواده می‌کاهد. توانمندسازی زنان به این معنا است که آنها بر شرم بی‌مورد خود فائق آیند، کردار و گفتارشان پر از اعتماد به نفس و اطمینان خاطر باشد، قادر به ارزیابی صحیح و شناخت واقعی خویشان باشند، به استعدادها و محدودیت‌های درونی خویش آگاه باشند، قدرت رویارویی با دشواری‌ها را داشته باشند، از توانایی و قابلیت نیل به هدف‌های خویش برخوردار باشند و بتوانند با افزایش توانمندی خویش به هدف‌های مورد نظر برسند (Ketabi, 2003). توجه به توانمندسازی روان شناختی این قبیل زنان با نگاه عمیق‌تر به وضعیت اقتصادی و اجتماعی ضرورت بیش‌تری می‌یابد، به این دلیل که بسیاری از این

زنان، وضعیت اقتصادی مناسبی ندارند و وضعیت بد اقتصادی باعث نگرانی درباره آینده خود و فرزندانشان می‌شود (Coyne, 2003). این زنان به علت برخورداری از تحصیلات و مهارت‌های فنی و آموزشی کمتر نسبت به سایر زنان حتی در صورت فعالیت اقتصادی، در مشاغل با مزد کم مشغول به کار می‌شوند (Chant, Campling, 1997). لذا سطوح بالاتری از آسیب پذیری و استرس را نشان می‌دهند (Mullins, etc, 2011). زنان سرپرست خانوار در مقایسه با زنان دارای همسر، با استرس بیش‌تری برای اداره زندگی روبرو می‌شوند. شاغل بودن، کار در منزل، مراقبت از فرزندان، نگرانی‌های مالی و عدم برخورداری از منابع حمایتی کافی، به طور روزانه سبب استرس و پریشانی آنان شده و آنها را با مشکلاتی از قبیل بیماری‌های جسمانی، مشکلات خواب و افسردگی مواجه می‌کنند که در نهایت بهزیستی خود و خانواده اشان را تحت تاثیر قرار می‌دهند (Sum, 1996). و اگر چه ممکن است برخی از این زنان توان سازگاری با چنین وضعیتی را داشته باشند، اما اغلب تحت تاثیر این شرایط دشوار، سطوح بالایی از افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند (Habibi, Ghanbari, Khodaei, Ghanbari, 2013). و "حسینی"، "فروزان" و "فاریار" (Hosaini, Frozan, Fariar, 2009) نیز به این نکته می‌پردازند که عامل فقر اقتصادی، تاثیر مستقیم و غیر مستقیم خود را بر وضعیت فرهنگی و اجتماعی خانواده بر جای می‌گذارد بسیاری از این زنان، از فقدان یک چتر حمایتی و تامین مالی و اجتماعی مناسب رنج می‌برند، و به علت تعدد و تعارضات نقش، آرامش روانی خود را از دست داده‌اند و احساس حقارت، درماندگی و دلسردی دارند. یکی از شیوه‌های توانمندسازی روانشناختی و کاهش دلسردی و درماندگی، آموزش مهارت‌های دلگرم‌سازی می‌باشد که در این پژوهش می‌خواهیم اثربخشی آن را بر مهارت‌های جرات ورزی و خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار مورد سنجش قرار دهیم که هر یک از این مولفه‌ها موجبات توانمندی روانی افراد را در پی خواهند داشت. دلگرمی<sup>۱</sup> یکی از مفاهیم اساسی روان شناسی آدلری است (Karnz & Karnz, 1998). آدلر<sup>۲</sup>، دلگرمی را یکی از نیازهای انسان معرفی می‌کند، او نیاز به ارزشمندی، احساس قابلیت، نیاز به تعلق و دلگرم سازی را به عنوان چهار نیاز اصلی انسان بیان می‌کند (Jafari shirazy, 2012). او و پیروانش، دلگرمی را به عنوان بخش مهمی از فرایند مشاوره در نظر داشته‌اند (Thompson & Rudolph, 2000)، و برای دهه‌های متمادی، اصول و شیوه‌های دلگرمی را تشریح و از آنها استفاده کرده‌اند (Evanz, 2005). درمانگر آدلری مراجع را به عنوان فردی دلسرد و نه به عنوان بیمار می‌بیند (Kanz, 2001).

دلگرم‌سازی همه آن چیزی است که یک شخص انجام می‌دهد تا شخص دیگر احساس بهتر، عملکرد مفیدتری داشته باشد و در غلبه بر مشکلات موثرتر، با اعتماد به نفس بیش‌تر و رغبت بالاتر

<sup>۱</sup>-Encouragement

<sup>۲</sup>-Adler

برای مشارکت در امر سلامت دیگران و جامعه در کل عمل نماید (1991. Bahlman & Dinter, 2001).  
 دلگرمی، اعتماد شخص و احساس ادراک فرد از خود رانیرو می‌بخشد و در نتیجه کلیدی برای رشد و پرورش شخصی است. و مفهومی کلیدی در ارتقاء و فعال سازی علاقه اجتماعی<sup>۱</sup> در افراد است (Evans, 2005). و دارای ابعادی است که نگرش و دید مثبت به خود، حس تعلق و جرات ناکامل بودن از ابعاد بسیار مهم آن هستند (Dagley, Campbell, Kulic & Dagley, 1999). نویسندگان متعددی شیوه‌های مراوده دلگرمی‌مانند گوش دادن و درک کردن، غیرقضاوتی بودن، با دیگران صبور بودن، القاء ایمان و اطمینان به شخص و توانایی‌هایش، تصدیق عمل، تمرکز بر تلاش یا پیشرفت و تمرکز بر توانایی‌ها و داشته‌ها را توصیف کرده‌اند. نشان دادن یا اثبات عملی ارزش قائل شدن برای فرد دیگر، ماهیت اصلی دلگرمی است (Cheston, 2000). بازخورد مثبتی است که اصولاً<sup>۱</sup> به جای نتیجه، بر تلاش یا بهبود و پیشرفت متمرکز است، و شناخت، پذیرش و انتقال ایمان به فرد برای این حقیقت محض است که وجود دارد. شخص برای اینکه انسان کاملی باشد مجبور نیست بهترین باشد، با دلگرمی، فرد فارغ از نتایجی که به دست می‌آورد، احساس ارزشمندی می‌کند (Evanz, 2005). دلگرم سازی هم هدف شخصی و هم هدف اجتماعی دارد. آنچه مهم است داشتن نگرش‌های مثبت نسبت به مسائل اطراف است، اما بسیاری از افراد این گونه نیستند و با احساس عدم کفایت و حقارت زندگی می‌کنند، آنها معتقدند مفید نیستند، این یاس و دلسردی باید توسط افرادی در جهت افزایش دلگرم سازی و برآوردن نیازهای زندگی درمان شود. یکی از روش‌های درمانی در مواجهه با این افراد، روش آموزشی شوناکراست، تئو و آنتینیو "شوناکر" (Shoenaker & Shoenaker, 1980)، این برنامه آموزشی را براساس روان‌شناسی فرد نگر آدلر تهیه کردند. آنها مفهوم دلگرم سازی را پرورش دادند و آن را از یک مفهوم تئوریک به صورت روش علمی و قابل اجرا در آوردند (Bahlmann & Dinter, 2001). هدف، آموزش دلگرم سازی به خود و دیگران است. در ابتدا عمدتاً به دلگرم سازی خویشتن و سپس دلگرم سازی دیگران تاکید می‌شود (Sedaghatpoor, 2008). نکته مهم دیگر این است که از آن جایی که انسان موجودی اجتماعی است از بدو خلقت نیاز به برقراری ارتباط با دیگران داشته است و در صورت همکاری با دیگران توانسته بر موانع موجود مسلط گردد. هریک از ما بدون دانشی خاص می‌توانیم اشخاصی را که به لحاظ ارتباطی موفق‌ترند را شناسایی کنیم، چنین اشخاصی براحتی و با گشودگی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، به طور اثربخشی صحبت می‌کنند، احساسات منفی خود را به دیگران در بافتی محترمانه ابراز می‌کنند و اخبار و پیام‌های خود را با دیگران با برجا گذاردن یک

<sup>۱</sup>-Social interest

احساس مثبت در آنها پایان می‌بخشد (Ghorbani, 2006). و در این جاست که مبحث مهارت‌های جرات ورزی یا ابراز وجود<sup>۱</sup> مطرح می‌گردد.

"لنج" و "جاکوبوسکی" (Lange & Jakubowski, 1976)، ابراز وجود (جرات ورزی) را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه به نحوی که حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم، تعریف می‌کنند. "هارجی"، "ساندرز" و "دیکسون" (Hargie, Sanunders & Dickson, 1994) بیان می‌کنند که جرات ورزی، یکی از جنبه‌های قابل اصلاح ارتباط میان فردی است، و به نقل از "آلبرتی" و "امونز" (Alberti & Emmons, 1975)، سه سبک پاسخ-دهی را معرفی می‌کنند که عبارتند از: عدم ابراز وجود، ابراز وجود و پرخاشگری. عدم ابراز وجود؛ یعنی در نظر نگرفتن خود و اتخاذ سبکی انفعالی، به نحوی که دیگران، افکار، احساسات و حقوق ما را به راحتی نادیده بگیرند. این افراد اشخاصی مردد، در ظاهر آرام و در واقع بیقرارند که از مسایل فرار می‌کنند و اعتماد به نفس ندارند، در این سبک، هدف فرد آن است که به هر قیمتی شده دیگران را خشنود سازد و از بروز هرگونه تعارضی جلوگیری نماید. پرخاشگری: یعنی تهدید کردن دیگران یا نادیده گرفتن حقوق دیگران. ویژگی‌های این سبک عبارتند از: صحبت کردن پیش از اتمام یافتن صحبت‌های دیگران، بلند بلند و تهاجمی حرف زدن، کنایه زدن، بالاتر دانستن خود و رنجاندن دیگران برای جلوگیری از رنجش خود. هدف شخص، بردن بدون رعایت حقوق دیگران است. ابراز وجود: ملاحظه حقوق دیگران و درعین حال گرفتن حق خود. ویژگی‌های این سبک عبارتند از: دادن پاسخ‌های خود انگیخته با لحنی دوستانه اما قاطع، نگاه کردن به دیگران، ذکر مسایل مهم، ابراز احساسات و عقاید خود، بها دادن به خود، و رنجاندن خود و دیگران. در این سبک هدف شخص، رعایت عدالت برای تمامی طرف‌های رابطه است.

آموختن و تقویت مهارت جرات ورزی و یا ابراز وجود، دفاع موفقیت آمیز از حریم زندگی است، اما نکته اساسی در این مطلب این است که افراد جرات ورز، از آن نوع خطر کردن شخصی لذت می‌برند که سرآغاز روابط نیروبخش، مشاغل احترام برانگیز و فراغت‌های خلاق است و موجب صمیمیت و منزلت آنان می‌گردد و این افراد تاثیرگذار هستند. فرد تاثیرگذار، برای برقراری روابط حیاتی و پرشور به دیگران روی می‌آورد، او بر موسسه‌ها و جامعه خود تاثیر می‌گذارد. اثرگذاری، راه‌های سازنده ارضاء نیازها، کاربرد توانایی‌ها، اثبات حقانیت، به کارگیری خلاقیت و پرورش روابط مستحکم میان افراد برابر و هم-سطح را برای فرد قادر به ابراز وجود فراهم می‌آورد (Bolton, 2004). برای ایفاء رفتار جرات ورزانه چند عامل تاثیر گذار می‌باشد، که از آن جمله می‌توان به دانش، اعتقادات، ادراک اجتماعی و چندین عامل شخصی و بافتی اشاره نمود. دانش؛ این است که برای

<sup>1</sup> -Assertiveness skills

ابراز وجود باید از حقوق خود و نحوه احقاق آنها با خیر باشیم و لازم است وضعیت دیگران را در رابطه با حقوقمان نیز مورد بررسی قرار دهیم. ما در این بررسی‌ها جایگاه دیگران را در نظر می‌گیریم، تحقیقات نشان می‌دهند که اشخاصی که اهل ابراز وجودند؛ از جوانب نقش خویش آگاهی دارند (Hargie, Sanunders, Dickson, 1994). آموزش دلگرم سازی نیز مبتنی بر آگاهی و ارتقاء شناختی افراد است و بر همین اساس، "باهلمن" و "دینتر" (Bahelman & Dinter, 2001)، در پژوهش خود نشان دادند که آموزش دلگرم سازی باعث می‌شود افراد بسیار با جرات‌تر، بردبارتر و با اعتماد به نفس بالاتری عمل کنند و نیز دارای رفتار دوستانه‌تری با دیگران بوده، احساس ثبات بیش‌تری نموده و هم‌چنین بهتر قادر باشند با مسائل و مشکلات خود مقابله نمایند. اعتقادات نیز نقش مهمی را در افزایش مهارت جرات ورزی ایفاء می‌کند، گاهی سلطه پذیری ما ناشی از اعتقادات نادرست مان می‌باشد، مثلاً "گاهی خود را مجبور می‌دانیم که حتماً" انتظارات و فرمایشات بالادستها را برآورده کنیم؛ و گرنه عواقب منفی نافرمانی خود را به جان می‌خریم. ما پیش از آنکه بتوانیم ابراز وجود کنیم، ابتدا باید نوع اعتقادات مان را اصلاح کنیم. نتایج پژوهش‌ها از این نظر حمایت می‌کند که پیش شرط تغییر میزان ابراز وجود افراد، ایجاد تغییر در اعتقادات و انتظارات آنان است.

(Hargie, Sanunders & Dickson, 1994). و مرتبط با این بحث، "شوناکر" (Shoenaker, 1991)، بیان می‌کند که خوددلگرم سازی به شجاعت بیش‌تر و خصوصاً شجاعت پذیرفتن نقص منجر می‌شود، اینکه ما نسبت به جهان اطراف چگونه فکر می‌کنیم و حتی نگرش ما نسبت به اطراف را تغییر می‌دهد (Fathi, 2007). یکی از عوامل قابل توجه در آموزش دلگرم سازی تقویت شجاعت افراد است، شجاعت کلید اصلی برای رفتار جرات مندانه می‌باشد. در چهارچوب روانشناسی مثبت نگر، شجاعت<sup>۱</sup>، به معنای نقاط قوت هیجانی تعریف شده است که در برگیرنده اعمالی است که برای رسیدن به اهداف در نتیجه مواجهه با موارد مخالف درونی و بیرونی اتخاذ می‌شود (Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2005).

واژه شجاعت در دل واژه دلگرم سازی جای دارد، دلگرم سازی از طریق خانواده، دوستان و جامعه شجاعت فرد را تقویت می‌کند (Walsh, 2012). لذا دلگرم سازی شهامت و شجاعت حرکت به سوی موارد مثبت است (Cheston, 1996) و موجب افزایش اعتماد به نفس شخص می‌گردد (Bahelman & Dinter, 2001). در نظریه آدلر در همین رابطه واژه قدرت خواستن<sup>۲</sup> آمده است. دیدگاه وی، این واژه یک فرایند انرژی خلاقانه است که فرد را به سوی چیره شدن بر جهان و تعامل با آن و هم‌چنین علاقه اجتماعی سوق می‌دهد (Blagen & Yang, 2008). نتایج پژوهش‌های

<sup>1</sup>-Courage

<sup>2</sup>-Will to power

انجام شده نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های روانشناختی بر ارتقاء رفتار جرات ورزانه موثر است، از آن جمله می‌توان به آموزش دلگرم سازی به عنوان یک مهارتی که موجبات توانمندسازی روانی را فراهم می‌آورد اشاره نمود. نتایج پژوهش "عبدی عظیم ابراهیم" (Abd Ei azimibrahim, 2011)، با موضوع بررسی عوامل موثر بر جرات ورزی دانشجویان پرستاری، نشان داده است که بین توانمند-سازی روانشناختی و رفتار جرات مندانه رابطه معنی دار وجود دارد. یکی دیگر از عوامل موجود در آموزش دلگرم سازی، خود آگاهی هیجانی است، و در مباحث آموزشی آن اینطور آمده است که: بهترین راهنما برای درک هدف‌های بدرفتاری، این است که ابتدا شخص احساس خود را شناسایی کند (آیا ناراحت می‌شود؟، رنجش به دل می‌گیرد؟، افسرده می‌شود؟

(Salimi Bajestani & Asali Talkvvy, 2013). و در همین رابطه، "یونال" (Unal, 2012)، در نتایج پژوهش خود نشان داده است که خودآگاهی و تکنیک‌های ارتباطی بر میزان جرات مندی پرستاران موثر است. دلگرمی بر پذیرش افراد همان‌گونه که هستند توجه دارد و با تأکیدی که بر نقاط مثبت می‌کند، منجر به شکل‌گیری عزت نفس می‌شود (Bahelman & Dinter, 2001).

"علیزاده"، "نصیری فرد" و "گرمی" (Alizadeh, Nasirifard & Karami, 2010)، نیز در تحقیق خود دریافته‌اند که آموزش خود دلگرم سازی موجب افزایش معنادار عزت نفس گروه آزمایش شده است. این مهم با جرات ورزی افراد نیز رابطه معناداری دارد. و در نتایج تحقیق "گارا قوزلو"، "کاوی"، "کاک" و "آدامیسوقلو" (Karagozoglu, Kahve, kOC, Adamisoglu, 2008)، در مورد دانشجویان سال آخر نشان داده شده است که عزت نفس رابطه معنی دار با جرات ورزی دارد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مهارت‌های ارتباطی و ایجاد روابط مثبت با دیگران با جرات مندی افراد رابطه دارد، در دلگرم سازی نیز با تمرکز بر علاقه اجتماعی موجب بهبود ارتباطات میان فردی می‌گردد و یکی از مباحث جلسات دلگرم سازی اختصاصاً "به ایجاد روابط مثبت با دیگران می‌پردازد.

(Salimi Bajestany & Asali Talkvvy, 2013) نتایج پژوهش "وطن خواه"، "دریاباری"، "قدمی" و "ناداری فر" (Vatankhah, Daryabari, Ghadami, Naderifar, 2013)، نشان داده شده است که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر جرات ورزی و عزت نفس دانشجویان دختر موثر می‌باشد. هم‌چنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دارا بودن مهارت جرات ورزی با سلامت روان افراد در ارتباط می‌باشد.

"پورجلیل" و "زرنقاش" (Khalilpoor & Zarnaghash, 2010)، در پژوهش خود دریافته‌اند که مهارت جرات ورزی دانشجویان دختر و پسر و مهارت نه گفتن آنان با سلامت روان آنها رابطه معنی دار دارد. نکته‌ای دیگر که "وائقی" و "داداش زاده" (Vaseghi & Dadashzadeh, 2005)، به نقل از "درایکورس" (Dreikues, 1972) از ویژگی‌های آموزش خود دلگرم سازی ذکر می‌کنند، این است که افراد می‌آموزند که باید از افراد انتظار چیزهای مثبت و در حد توانشان را داشت، که این‌گونه عمل نمودن به خوش بینی افراد می‌انجامد، که در نتایج پژوهشی نیز نشان داده شده که این مهم با





چنین باورهایی از نوباوگی شروع می‌شود و در سراسر زندگی ادامه می‌یابد و عواملی مانند، خانواده، دوستان، هم سالان، مدرسه و مرحله نوجوانی در آن موثر هستند (Samady, 2006). از آنجایی که برای دستیابی به خودکارآمدی و احساس شایستگی و کفایت و قابلیت کنار آمدن با مشکلات زندگی، نیاز به دلگرمی وجود دارد، برخی از مردم در طی زندگی خود دلگرمی کمتری دریافت می‌کنند و ممکن است با نوعی احساس کهنتری و بی‌کفایتی مواجه شوند و با همین احساسات وارد شغل، ازدواج، رابطه با دوستان و به طور کلی زندگی شوند. و از سوی دیگر با توجه به اهمیت خودکارآمدی و دلگرمی و تاثیرات دلگرمی بر خودکارآمدی، هم‌چنین با در نظر داشتن اینکه افراد دلگرم، دیدی مثبت و واقع‌گرایانه به خود و دیگران دارند، نسبت به تجربه کردن باز و گشوده هستند (Evanz, 2005). "واس" (Vas, 2013) در مقاله خود در مورد ایجاد خودکارآمدی به این موضوع اشاره می‌کند که ترغیب اجتماعی، به دلگرمی و عدم دلگرمی ارتباط پیدا می‌کند، و می‌تواند تاثیر نیرومندی داشته باشد، بیش‌تر افراد لحظاتی را به یاد می‌آورند که دیگران از طریق دلگرمی دادن موجب افزایش اعتماد به نفس آنان شده‌اند و این ترغیب موجب رشد خودکارآمدی افراد می‌گردد و برعکس دلسردی نیز کاهش خودکارآمدی را در پی دارد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش بر ارتقاء خودکارآمدی افراد موثر می‌باشد که از آن جمله "جگن فورتنر"، "ویرمانز" و "واراث" (Gegenfurtner, Veermans, Vauras, 2013)، در یک پژوهش متاآنالیز به بررسی تاثیر آموزش از طریق کامپیوتر بر خودکارآمدی افراد پرداخته‌اند که نتایج نشان دهنده همبستگی مثبت آموزش، بر خودکارآمدی افراد می‌باشد. "کمبز" و "لاتانز" (Goms & Lathans, 2007)، در پژوهش خود دریافتند که آموزش‌های متنوع در محل کار بر خودکارآمدی کارکنان تاثیرگذار می‌باشد. و از آنجایی که با آموزش دلگرم‌سازی، مهارت‌های ارتباطی افراد با یکدیگر قوی‌تر خواهد شد.

(Salimy Bajestany, Asali Talkvyvy, 2013)، و این مهم بر خودکارآمدی افراد تاثیرگذار می‌باشد. "گالبراندسن"، "فسیل جنسن"، "فینست" و "بلنچ هارتیگان" (Gulbrandsen, Fossil Jensen, Finset, Blanch-Hartigan, 2013)، در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به پزشکان، موجب افزایش خودکارآمدی آنان در روابطشان با بیماران می‌گردد. هم‌چنین "روزکان" (Erozkan, 2013)، در پژوهش خود دریافت که مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های میان فردی به‌طور معنی داری با خودکارآمدی افراد رابطه دارد. "مک کیب" (Mccab, 2013)، به بررسی رابطه خودکارآمدی و دلگرمی با مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بزرگسالان پرداخته که نتایج نشان دهنده پیش بین بودن هر دو متغیر (دلگرمی و خودکارآمدی) بر فعالیت‌های ورزشی بزرگسالان می‌باشد. هم‌چنین "لاتام" و "بودورث" (Latham & Budworth, 2006)، در پژوهش خود نشان دادند که آموزش خود راهنمایی بر خودکارآمدی و عملکرد افراد موثر است. و از تاثیرات دیگر دلگرم

سازی بر خودکارآمدی می‌توان اشاره نمود که دلگرم سازی با تأکیدی که بر نقاط مثبت دارد منجر به شکل‌گیری اعتماد به نفس می‌شود، در نتیجه کلیدی برای بالندگی شخص است، نوعی احساس شخصی است که فرد تعلقات و امیالش را متوقف می‌کند تا منفعت اجتماعی را افزایش دهد و برعهده گرفتن مسئولیت حس همکاری و مشارکت را تقویت می‌کند (Salimi Bajestany & Asali, 2013). در همین رابطه، "هسو"، "جو"، "ین" و "چانگ" (Hsu, Ju, Yen, Chang, 2007) در پژوهش خود دریافتند که اعتماد کردن و اعتماد به نفس بر خودکارآمدی افراد در به اشتراک‌گذاری اطلاعات در فضای مجازی موثر می‌باشند.

از موارد قابل توجه در پروتکل آموزشی خوددلگرم سازی شوناکر، توجه به خودگویی‌های درونی مثبت می‌باشد و در خلال آموزش، افراد می‌آموزند که چگونه از گفتگوی درونی خود برای تفکر مثبت در خصوص خودشان استفاده کنند.

(Salimi Bajestany & Asali, 2013). و در رابطه با خودگویی مثبت و خودکارآمدی، "دهقانی فیروزآبادی" و "آذین" (Dehghanifiroozabadi, Azin, 2010)، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش خودگویی‌های مثبت در افزایش میزان باورهای خودکارآمدی عمومی زنان گروه آزمایش موثر می‌باشد.

"صالحی"، "کارشکی" و "آهنچیان" (Salehi, Kareshky, Ahanchian, 2013)، در بررسی خودکارآمدی دانشجویان در پژوهش، دریافتند که خودکارآمدی با دلگرم شدن و تجارب دانشجویان رابطه دارد و این عوامل پیش‌بینی‌کننده خودکارآمدی نیز می‌باشند. و در زمینه ارتباط بین خودکارآمدی و سطوح جرات ورزی؛ "کوپاران" و همکاران (Koparan, etc, 2009)، در نتایج خود دریافتند که بین انتظارات خودکارآمدی دانش‌آموزان دبیرستان با سطوح جرات ورزی آنان رابطه معنایی داری وجود دارد. هم‌چنین "اکبری"، "محمدی" و "صادقی" (Abary, Mohamady, Sadeghy, 2012)، در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت جرات ورزی موجب ارتقاء خودکارآمدی عمومی و عزت نفس زنان دانشجوی گروه آزمایش شده است.

## روش

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه: روش این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه زنان سرپرست خانوار تحت پوشش مرکز خیریه صدیقین شهر تهران می‌باشد. شیوه نمونه‌گیری تصادفی است، به این صورت که ابتدا برگزاری دوره آموزشی خود دلگرم سازی در مرکز خیریه صدیقین اعلام گردید و یک بروشور شامل اهداف و ویژگی‌های دوره مورد نظر و شرایط شرکت در این آموزش تهیه و بین زنان سرپرست خانوار فعال در آن مرکز توزیع گردید. که بر این اساس ۳۲ نفر از زنان مورد نظر،

داوطلب شرکت در کارگاه آموزشی دلگرم سازی شدند که همگی دارای شرایط این پژوهش (میانگین سنی ۳۶ سال و حداقل تحصیلات سوم راهنمایی و سرپرست خانوار بودن) را دارا بودند. سپس این تعداد به صورت تصادفی در دو گروه ۱۶ نفری (گروه آزمایش و کنترل) جایگزین شدند. سپس در ادامه، ۲ نفر از گروه آزمایش و ۲ نفر از گروه کنترل به دلیل غیبت‌های بیش از سه جلسه، عدم حضور در پس آزمون، حذف گردیدند و بنابراین تعداد اقرادی که داده‌های به دست آمده از آنها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، ۱۴ نفر از گروه آزمایش و ۱۴ نفر از گروه کنترل و مجموعاً ۲۸ نفر بودند.

ابزار سنجش: ابزار این پژوهش دو پرسشنامه می‌باشد:

**پرسشنامه جرات ورزی:** این پرسشنامه که شامل ۴۰ سوال است، توسط "گمبریل" و "ریچی" Richy, 1975 (Gamberill &) ساخته شده است. هر سوال این آزمون بیان یک موقعیت است که پاسخ دهنده باید امکان اجرای رفتار جرات ورزانه را در طیف مقیاسی از ۵ (خیلی زیاد) تا ۱ (خیلی کم) مشخص سازد (Jamali Motlagh, Fathi (Ashtiyani, Soleimani, 2013) در پژوهشی که توسط "پیری" (Piry, 2004)، در بین دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی در شهر تهران اجرا شده است روایی سازه‌ای پرسشنامه با تحلیل عاملی به روش سلسله مراتبی دو عامل به دست آمد که ۴۸.۲۶۴ درصد کل واریانس جرات ورزی را تبیین می‌کند و پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۸۵ درصد بر آورد شده است. پایایی پرسشنامه در روش باز آزمایی در مطالعه "گمبریل" و "ریچی" (Gamberill & Richy, 1975)، ۸۲ درصد به دست آمده است (Rezazadeh, 2007) و آنها نشان دادند که این پرسشنامه دارای روایی بالایی است و توانایی تمایز گذاری بین افراد بالینی و غیربالینی را دارد. آنها همبستگی این پرسشنامه را با ارزیابی والدین از میزان جرات ورزی فرزندان نشان ۷۱ درصد گزارش کردند و ضریب اعتبار آن را ۸۱ درصد گزارش کردند. و اعتبار این پرسشنامه در پژوهش "غباری بناب" و "حجازی" (Gobaribonab & Hejazi, 2007)، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۸۸ درصد به دست آمد که اعتبار قابل قبولی است.

در پژوهش "مهمان نوازان" (Mehmannavazan, 2011)، نیز با روش آلفای کرونباخ، ۷۶ درصد و با روش دو نیمه کردن، ۷۸ درصد به دست آمد.

**پرسشنامه خودکارآمدی عمومی:** این پرسشنامه توسط "شرر" (Shere, 1982) تدوین شده است و دارای ۱۷ ماده می‌باشد و هر ماده دارای پنج گزینه است. بدین ترتیب، ماده‌های شماره ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱،

بررسی اعتبار و روایی این مقیاس، توسط براتی انجام گرفت، مقیاس بر روی ۱۰۰ آزمودنی که دانش آموزان سوم دبیرستان بودند اجرا شد، همبستگی (۰/۶۱) به دست آمده از دو مقیاس عزت نفس و خودارزیابی با مقیاس خودکارآمدی در جهت تایید روایی سازه این مقیاس بود. ضریب پایایی برای این مقیاس در تحقیق "اعرابیان"، "خداپناهی"، "حیدری" و "صادق پور" (Arabian, Khodapanahy, Heydari & Sadeghpour, 2004) برابر با ۰/۷۴ به دست آمد (Zare, Abdollahzadeh, 2012).

**روش اجرا و تحلیل:** برای اجرای پژوهش، ابتدا ۳۲ نفر از افراد داوطلب شرکت در کارگاه آموزشی دلگرم سازی توسط دو پرسشنامه جرات ورزی و خودکارآمدی عمومی مورد پیش آزمون قرار گرفتند و سپس به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل توزیع شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای تحت آموزش خود دلگرم سازی شوناکر (Shoenaker, 1980) قرار گرفتند (Salimi bajestani & Asali Talkvvy, 2013). و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. سپس در ادامه، ۲ نفر از گروه آزمایش و ۲ نفر از گروه کنترل به دلیل غیبت‌های بیش از سه جلسه، عدم حضور در پس آزمون، حذف گردیدند و بنابراین تعداد افرادی که داده‌های به دست آمده از آنها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، ۱۴ نفر از گروه آزمایش و ۱۴ نفر از گروه کنترل و مجموعاً ۲۸ نفر بودند. سپس در پایان آموزش مجدداً از هر دو گروه، توسط پرسشنامه‌های مذکور پس آزمون به عمل آمد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از روش‌های آماری در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید، که در آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و... و در آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده گردید. فرضیه‌های تحقیق با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) بررسی شدند. استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مستلزم رعایت کردن برخی از مفروضه‌های اساسی است که عبارتند از: نرمال بودن نمرات متغیر وابسته و کنترل، همگنی واریانس و همگنی خطوط رگرسیون. در این پژوهش این مفروضه‌ها مورد بررسی قرار گرفت. نرمال بودن نمرات متغیر وابسته و کنترل، توسط آزمون کولموگراف اسمیرنوف و همگنی واریانس خطا، با استفاده از آزمون لوین بررسی و تایید گردید، به این صورت که مقدار F مربوط به آزمون لوین معنی دار نیست. این عدم معنی داری آزمون لوین نشانگر این است که واریانس خطا بین گروه‌های کنترل و آزمایش تفاوت خاصی با همدیگر ندارند. مفروضه موازی بودن خطوط رگرسیون نیز مورد بررسی قرار گرفت و نشان داد که این مفروضه بین آزمون نمرات جرات ورزی و خودکارآمدی برقرار است؛ یعنی خطوط رگرسیون موازی می‌باشد.

## جدول ۱: پروتکل آموزشی خوددلگرم سازی

ردیف	جلسه	مداخله
۱	اول	معرفی مفهوم دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی های دلگرم کننده
۲	دوم	آموزش مفهوم هدف گرایی رفتار انسان
۳	سوم	شجاعت پذیرش ناکامل بودن و دلگرم کردن افراد برتر از خود
۴	چهارم	یادگیری تفکر محبت آمیز و دلگرم کردن
۵	پنجم	تاثیر بدگویی از دیگران بر آرزین رفتن علاقه اجتماعی و ایجاد دلسردی
۶	ششم	خوددلگرم کننده بودن و ایجاد روابط مثبت با دیگران
۷	هفتم	ایجاد گفتگوی درونی و بیان اظهارات هویتی دلگرم کننده
۸	هشتم	بررسی نقش خود در موقعیت های دشوار
۹	نهم	بررسی سبک زندگی و خاطرات اولیه
۱۰	دهم	کاوش کردن پویای های فرد، شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی و ارزیابی جلسات پیشین

## یافته‌ها

فرضیه اول: آموزش خوددلگرم سازی بر افزایش میزان جرات ورزی زنان سرپرست خانوار تاثیر معنادار دارد.

جهت بررسی این فرضیه، ابتدا میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس-آزمون گروه آزمایش و کنترل متغیر جرات ورزی زنان سرپرست خانوار را بررسی کردیم که نتایج آن در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: مقایسه میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون جرات ورزی در دو

## گروه آزمایش و کنترل

نمرات متغیر وابسته در گروه آزمایش و کنترل	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره	واریانس
پیش آزمون جرات ورزی (گروه آزمایش)	۱۴	۱۱۶.۷۸	۲۰.۷۷۴	۷۹	۱۵۲	۴۳۱.۵۶۶
پس آزمون جرات ورزی (گروه آزمایش)	۱۴	۱۵۲.۷۱	۲۴.۵۸۷	۱۰۴	۱۹۳	۶۰۴.۵۲۷
پیش آزمون جرات ورزی (گروه کنترل)	۱۴	۱۱۲.۷۸	۲۱.۲۳۹	۶۳	۱۴۲	۴۵۱.۱۰۴
پس آزمون جرات ورزی (گروه کنترل)	۱۴	۱۱۲.۲۸	۲۵.۱۸۳	۶۳	۱۵۱	۶۳۴.۲۲۰

همان‌طور که در جدول شماره ۲، مشاهده می‌گردد، میانگین جرات ورزی زنان سرپرست خانوار گروه آزمایش از ۱۶.۷۸ بعد از آموزش مهارت‌های خوددلگرم سازی به ۱۵۲.۷۱، افزایش یافته است و در گروه کنترل، جرات ورزی از ۱۲.۷۸ به ۱۱۲.۲۸ تغییر یافته است. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین گروه آزمایش و کنترل تفاوت چشم‌گیری داشته که معناداری این تفاوت‌ها با استفاده از تحلیل داده‌ها بررسی می‌گردد.

### آزمون تحلیل کوواریانس:

جهت بررسی این فرضیه، پس از رعایت مفروضه‌های کوواریانس، تحلیل کوواریانس برای محاسبه‌ی معناداری یا عدم معناداری گروه آزمایش و کنترل متغیر جرات ورزی زنان سرپرست خانوار مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳: آزمون تحلیل کوواریانس به منظور بررسی فرضیه اول

منبع واریانس	مجموع مجزورات	درجه آزادی	مجزورات میانگین	F	سطح معنی داری	مجزور ایتای جزئی
گروه	۹۷۱۲.۷۶۹	۱	۹۷۱۲.۷۶۹	۲۵.۱۳۷	۰.۰۰۱	۰.۵۰۱
خطا	۹۶۵۹.۷۳۷	۲۵	۳۸۶.۳۸۹			
کل	۱۹۳۷۲.۵۰۶	۲۸				
کل تصحیح شده	۲۷۵۴۵.۰۰۰	۲۷				

همان‌طور که در جدول بالا، نشان داده شده است، مجموع مجزورات و میانگین مربعات مربوط به گروه‌ها برابر ۹۷۱۲.۷۶۹ و  $F=25.137$  می‌باشد که در سطح  $P \leq 0.05$  معنادار است. به عبارت دیگر بین گروه‌ها بعد از تعدیل نمرات پیش آزمون اختلاف معنی داری وجود دارد و آموزش مهارت‌های خود دلگرم سازی بر میزان جرات ورزی زنان سرپرست خانوار تأثیر معناداری داشته است. مربع ایتای جزئی (اندازه اثر) برای تأثیر متغیر مستقل در متغیر وابسته برابر ۰.۵۰۱ است که نشان می‌دهد ۵۰ درصد تغییرات در متغیر وابسته توسط متغیر مستقل تبیین می‌شود. که این مفهوم بیانگر این است که آموزش مهارت‌های خوددلگرم سازی توانسته است ۵۰ درصد بر میزان جرات ورزی زنان سرپرست خانوار تأثیرگذار باشد. نتیجه حاصل این که آموزش خوددلگرم سازی بر افزایش میزان جرات ورزی زنان سرپرست خانوار تأثیر معنادار و مثبت دارد.

**فرضیه دوم:** آموزش خوددلگرم سازی بر افزایش میزان خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار تأثیر معنادار دارد.

جهت بررسی این فرضیه، ابتدا میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل متغیر خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار را بررسی کردیم که نتایج آن در جدول شماره ۴ گزارش شده است.

**جدول ۴: مقایسه میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار در دو گروه آزمایش و کنترل**

نمرات متغیروابسته در گروه آزمایش و کنترل	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره	واریانس
پیش آزمون خودکارآمدی (گروه آزمایش)	۱۴	۶۱.۹۲	۱۰.۰۵۷	۳۹	۷۶	۱۰۱.۱۴۸
پس آزمون خودکارآمدی (گروه آزمایش)	۱۴	۷۱.۵۷	۷.۴۳۹	۵۳	۸۵	۹۰.۸۷۹
پیش آزمون خودکارآمدی (گروه کنترل)	۱۴	۵۸.۰۷	۱۰.۴۰۳	۴۴	۷۶	۱۰۸.۲۲۵
پس آزمون خودکارآمدی (گروه کنترل)	۱۴	۵۸.۲۸	۱۱.۶۹۱	۳۸	۷۶	۱۳۶.۶۸۱

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌گردد میانگین خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار گروه آزمایش از ۶۱.۹۲ بعد از آموزش مهارت‌های خود دلگرم سازی به ۷۱.۵۷ افزایش یافته است و در گروه کنترل میانگین خودکارآمدی از ۵۸.۰۷ به ۵۸.۲۸ تغییر یافته است. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین گروه آزمایش و کنترل، تفاوت چشم گیری داشته که معناداری این تفاوت‌ها در تحلیل داده‌ها بررسی می‌گردد.

جهت بررسی این فرضیه، پس از رعایت مفروضه‌های کوواریانس، تحلیل کوواریانس برای محاسبه‌ی معناداری یا عدم معناداری گروه آزمایش و کنترل متغیر خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار مورد بررسی قرارگرفت که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است.

**جدول ۵: آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه دوم**

منبع	مجموع	درجه	مجذورات	F	سطح	مجذور
واریانس	مجذورات	آزادی	میانگین	معنی داری	ایتای جزئی	
گروه	۶۹۰.۴۱۵	۱	۶۹۰.۴۱۵	۱۵.۳۵۳	۰.۰۰۱	۰.۳۸۰
خطا	۱۳۴۱.۲۳۲	۲۵	۴۴.۹۶۹			
کل	۱۳۲۲۳۴.۰۰	۲۸				
کل	۴۱۹۳.۸۵۷	۲۷				
تصحیح شده						

همان‌طور که در جدول ۵، نشان داده شده است، مجموع مجذورات و میانگین مربعات مربوط به گروه‌ها برابر،  $F=۱۵.۳۵۳$  و  $۶۹۰.۴۱۵$  می‌باشد که در سطح  $P \leq ۰.۰۵$  معنادار است. به عبارت دیگر بین گروه‌ها بعد از تعدیل نمرات پیش آزمون اختلاف معنی داری وجود دارد و آموزش مهارت‌های خود دلگرم سازی بر میزان خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار تأثیر معناداری داشته است. مربع ای‌تای جزئی (اندازه اثر) برای تأثیر متغیر مستقل در متغیر وابسته برابر  $۰.۳۸۰$  است که نشان می‌دهد ۳۸ درصد تغییرات در متغیر وابسته توسط متغیر مستقل تبیین می‌شود. یعنی آموزش مهارت‌های دلگرم سازی توانسته است ۳۸ درصد بر میزان خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار تأثیرگذار باشد. نتیجه حاصل این که آموزش خوددلگرم سازی بر افزایش میزان خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار تأثیر معنادار و مثبت دارد.

### نتیجه گیری و بحث

با توجه به یافته‌های فرضیه اول این پژوهش که در میان زنان سرپرست خانوار اجرا شده، بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در مورد متغیر جرات ورزی در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت میزان جرات ورزی گروه آزمایش نسبت به جرات ورزی گروه کنترل در پس آزمون ارتقاء یافته است، که در نتیجه آموزش دلگرم سازی بر میزان جرات-ورزی گروه آزمایش موثر بوده و جرات ورزی آنها را ارتقاء داده است. بنابراین، فرضیه اول این پژوهش تایید می‌شود. این یافته با یافته‌های "شوناکر" (Shoenaker, 1991)، "باهلمن" و "دینتر" (Bahlmann & Dinter, 2001)، "چستون" (Cheston, 2000)، "والش" (Walsh, 2012)، همسو می‌باشد که همگی دریافته‌اند شجاعت که کلید ورود به جرات ورزی است در دل دلگرم سازی نهفته است و دلگرم‌سازی از طریق خانواده، دوستان و جامعه شجاعت فرد را تقویت می‌کند. همچنین با یافته‌های "عبدی عظیم ابراهیم" (Abd El Azimibrahim, 2011)، "یونال" (Unal, 2012)، "وطن خواه" و "همکاران" (Vatankhah et al, 2013)، همسو می‌باشد که همگی بر این نتیجه دست یافته‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش جرات ورزی موثر است، که این مهم در آموزش دلگرم-سازی و اهداف آن قرار دارد. همچنین یافته این تحقیق با یافته "علیزاده" و "همکاران" (Alizadeh et al, 2010)، "گاراقروللو" و "همکاران" (Karagozoglu et al, 2008)، همسو می‌باشد. که بیانگر این است که دلگرم سازی موجب تقویت عزت نفس افراد شده و عزت نفس نیز بر ارتقاء جرات ورزی افراد موثر می‌باشد. نتایج حاصل از تایید فرضیه اول این تحقیق نیز، بیان کننده آن است که با آموزش خوددلگرم سازی میزان جرات ورزی و مهارت‌های ابراز وجود گروه آزمایش افزایش یافته است.

در تبیین نتیجه به دست آمده از فرضیه اول، می‌توان این گونه بیان کرد که افراد دلگرم، احساس شجاعت بیش‌تری برای ابراز وجود در مواجهه با چالش‌های پیش رو دارند، زیرا، دلگرم سازی



شجاعت فرد را تقویت می‌کند (Walsh, 2012). و شجاعت کلید اصلی برای رفتار جرات مندانه می‌باشد. افراد، از طریق آموختن مهارت‌های دلگرم‌سازی، و انجام تمرینات و تکالیفی که در این آموزش وجود دارد از یک سو، شجاعت نگرستن به خود به عنوان یک انسان ناکامل را پیدا می‌کنند که بتوانند اشتباهات خود را دیده و بدون خود سرزنشی بیمارگون به تصحیح آنها برآیند، و می‌توانند نقش خود را در موقعیت‌های دشوار بنگرند تا بتوانند در چالش‌های پیش روی، جرات مندانه روبرو شده و بر مشکلات فائق شوند و از سوی دیگر، از طریق این آموزش، روابط مثبت با دیگران ایجاد و تقویت می‌شود و فرد با حفظ احترام به خود و احترام به طرف مقابل چگونگی رشد و تقویت ارتباطات اجتماعی خود را می‌آموزد و در سایه این توانایی‌ها با دلگرم ساختن خود و دیگران، احساس تعلق بیش‌تری به یکدیگر می‌کنند، نقاط قوت و مثبت یکدیگر را تقویت کرده و این رفتار، مهارت ابزار احساسات و عواطف را موجب شده و تقویت می‌نماید و علاوه بر توانایی ابزار احساسات مثبت به یکدیگر، در هنگام روبرو شدن با مشکلات نیز، شجاعت مواجهه و توانایی محافظت از حریم شخصی با حفظ احترام برای دیگران را دارند، و همچنین هنگام روبرو شدن با افراد توانمندتر از خود، شجاعت روبرو شدن و دلگرم ساختن آنان بدون خود سرزنشی و هیجانات منفی را دارا می‌باشند، و این مهم به تحکیم ارتباطات و سپس افزایش عزت نفس خود و دیگری یاری می‌رساند و عزت نفس نیز رابطه مستقیم با مهارت‌های ابزار وجود دارد، و این چرخه مثبت توانایی‌ها و پیامدها، به تقویت جرات ورزی افراد در روابط بین فردی منجر می‌گردد.

تحلیل داده‌ها درباره فرضیه دوم این پژوهش نشان داد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در متغیر خودکارآمدی عمومی در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت میزان خودکارآمدی گروه آزمایش نسبت به خودکارآمدی گروه کنترل در پس آزمون ارتقاء یافته است، که در نتیجه آموزش دلگرم‌سازی بر میزان خودکارآمدی گروه آزمایش موثر بوده و خودکارآمدی آنها را ارتقاء داده است. بنابراین، فرضیه دوم این پژوهش تایید می‌شود. این یافته با یافته‌های "جگن فورتنر" و "همکاران" (Gegenfurtner et al, 2013)، "کمبیز" و "لاتانز" (Goms & Lathans, 2007)، "لاتام" و "بودورث" (Latham & Budworth, 2006)، همسو می‌باشد که همگی دریافته‌اند که آموزش‌های رسمی و مهارت‌های زندگی بر ارتقاء خودکارآمدی موثر است. و با یافته‌های "گالبراندسن" و "همکاران" (Gulbrandsen et al, 2013)، "اروزکان" (Erozkan, 2013)، که به یکی از اهداف آموزش دلگرم‌سازی به نام مهارت‌های ارتباطی و تاثیر مثبت و معنادار آن بر خودکارآمدی دست یافته‌اند همسو می‌باشد. همچنین با یافته‌های "مک کیب" (Mccab, 2013)، "هسو" و "همکاران" (Hsu et al, 2007)، "دهقانی فیروزآبادی" و "آذین" (Dehghanifiroozabadi, 2010)، "صالحی" و "همکاران" (Salehi et al, 2013)، که هر یک بر اجزایی از اهداف دلگرم‌سازی مانند، دلگرمی، خودگویی‌های مثبت، ارتباط مثبت و اعتماد به دیگران، و تاثیرات مثبت و

معنادار این مولفه‌ها بر خودکارآمدی دست یافته‌اند همسو می‌باشد. لذا با توجه به نتایج این تحقیق، از طریق آموزش دلگرم‌سازی، نتایج مثبتی حاصل می‌گردد که موجب ارتقاء خودکارآمدی عمومی افراد آموزش دیده می‌شود.

در تبیین نتایج به دست آمده از فرضیه دوم، می‌توان این گونه گفت که از طریق آموزش خوددلگرم-سازی افراد از یک سو به توانایی‌های خود واقف می‌شوند، به ارزش‌های خود، آگاهی می‌یابند، نقاط قوت، داشته‌ها و تلاش‌های خود را در طول زندگی می‌نگرند و آنچه که تاکنون برای آنان کم رنگ بوده است و به چشم نیامده است، پررنگ می‌شود و با این نگاه، احساس ارزشمندی می‌کنند و به این باور دست می‌یابند که برای رسیدن به اهداف، توانایی‌های بالقوه‌ای دارند که می‌توانند آنها را بالفعل کرده و بارور سازند و لذا در مسیر برنامه‌ریزی، دستیابی به اهداف، مواجهه با چالش‌های زندگی، به باور "من می‌توانم" که همان خودکارآمدی است، دست می‌یابند. و از سوی دیگر، نسبت به توانمندی‌ها و نقاط مثبت دیگران نیز، دست یافته‌اند و توانایی روبرو شدن با موفقیت‌های افراد دیگر را، فارغ از هرگونه افکار، هیجانات و رفتار منفی را دارند، در نتیجه این احساس خودکارآمدی را به دست می‌آورند که "می‌توانند" در مسیر رسیدن به اهداف فردی و اجتماعی، برای خود و دیگری، دلگرم کننده باشند، که این احساس خودکارآمدی به دلگرمی بیش‌تر خود و دیگری و سپس مجدداً تقویت احساس خودکارآمدی منجر می‌گردد. نتایج این پژوهش نیز نشان داده است که با آموزش خوددلگرم سازی، میزان خودکارآمدی عمومی گروه آزمایش به طور معناداری افزایش یافته است.

### **پیشنهادها**

با توجه به نتایج حاصل از پژوهش، دو نکته پیشنهاد می‌شود، نکته اول اینکه: آموزش خود دلگرم سازی، برای گروه‌های متعددی از زنان در طیف‌های اجتماعی و سنی گوناگون نیز اجرا گردد. نکته دوم، این آموزش و پژوهش مربوط به آن برای زنان آسیب دیده اجتماعی و آسیب دیده از تنش-های خانوادگی نیز اجرا گردد. به عبارت واضح تر به سنجش تاثیر گذاری آن در بین افرادی که در دورانی از "دلسردی" به سر می‌برند مورد بررسی قرار گیرد.

### Reference

Abd Ei azim Ibrahim, sanaa.(2011). Factors affecting assertiveness among student nurses. *Nurse Education Today*. Vol (31), issue 4, pages 356-360.

Alizadeh, Hamid. Nasirifard, Nafiseh. Karami, Abolfazl. (2010). The impact of Encouragement training based on Adler's approach, on self- efficacy, self-esteem among adolescent girls. *Women's studies journal Social Cognitive -Rvan*, Year 8, pp. 143-168. (Persian).

Bahlmann, R. & Dinter, L. D. (2001). Encouragement self-encouragement. An Effect study of the Encouragement Training Schoenaker-Concept. *The Journal of Individual Psychology*, Vol57, No 37, pp 273-288.

Bolton, Robert. (2004). *People skills: how to assert yourself, Listen to others, and resolve conflicts*. Translated by Hamidreza Sohraby & Afsaneh Hayatroshani. Tehran: Roshd.(1986 ). (Persian).

Blagen, mark. Yang, Julia. (2008). Courage and hope as factors for client change: Important cultural implications and spiritual considerations. Based on a program presented at the ACA Annual Conference & Exhibition , March 26-30 ,2008, Honolulu, HI.

Caprara, G. V., Barbaraneli, C., Postorellic, C., & Cervone, D. (2004). The contribution of self- efficacy beliefs to psychological outcomes in adolescence: predicting and global dispositional tendencies. *Personality and Individual Differences*, 37, 751- 783.

Coyne G. (2003). An investigation of coping skills and quality of life among single sole supporting mothers. *International Journal of Anthropology*; 18(3): 127-38.

Cheston, S, E. (2000). spirituality of encouragement. *The Journal of individual psychology*. 56(3), 296-304.

Chant, SH. Campling, J. (1997). *Women-headed households: Diversity and dynamics in the developing world*. Houndmills, Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E.P. (2005). Sacred virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213

Dagley, J, C. Campbell, L, F, Kulic, K, R. & Dagley, P, L. (1999). Identification of subscales and analysis of reliability of an Encouragement scale for children .*The Journal of individual psychology*. 55930; 355-364.

Davis, C. (2010). Role occupancy, **quality and psychological distress among Caucasian and African American women**. *Affilia-journal of women and social work*. Vol. 26, no.1, pp. 83-89.

Dehghani firoozabadi, Tayebeh. Azin, seyedeh Kadigeh. (2010). Study of the effectiveness of internal self-talk positive to increase general self- efficacy beliefs women. *journal of Educational Psychology*, Vol. V, No. 15. (Persian).

Dreikurs, Rudolf, et al. (2005). *Discipline without tears*. Translated by Minoo Vaseghi & Maryam Dadashzadeh. Tehran: Publications Roshd. (1990). (Persian).

Erozkan, Atilgan. (2013). The effect of communication skills and interpersonal problem solving on social self-efficacy. *Educational Science: Theory & Practice*-13(2). 739-745.

Fathi, Razi. (2006). The Effectiveness of Schoenaker self-courage on mental health and marital satisfaction parents of mentally retarded children master's thesis. Tehran, Tabatabai University. (Persian).

Evans, Timothy. (2005). The tools of encouragement. online *Journal of The International child & Youth Care Network (cyc-Net)*. www.cyc-net.org

Gambrill, E & Richey, c (1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*, 6, 550 – 561.

Gegenfurtner. Andreas. Veemans, Koen. Vauras, Marja. (2013). Effect of computer support, collaboration, and time lagitudinal meta-analysis. *journal of Educational Research Review*. volume 8, pages 75-89.

Gulbrandsen, Pål. Fosli Jensen, Bård. Finset, Arnstein. Blanch-Hartigan, Danielle. (2013). Long term effect of communication on the relationship between physicians self-efficacy and performance. *journal of patient education and counseling*. volume 91, issue 2, pages 180-185.

Ghorbani, Nima. (2005). *Styles and Skills of Interpersonal Relationships*. Tehran: Tabalvor. (Persian).

Ghobari bonab, B. Hejazi, Masood. (2007). Relationship between assertiveness and self-esteem and academic achievement of students in gifted and normal. *Journal of Research on Exceptional Children*, vol(7), No930, 299-316. (Persian).

Hsu, Meng-Hasiang. Ju, Teresal. Yen, Chia-Hui. Chang, Ming-Chun. (2007). Knowledge sharing behavior in virtual communities: The relationship between Trust, self – efficacy, and outcome expectations

.international journal of human-computer studies .volume 65,issue 2, pages 153-169.

Habibi, Mojtaba .Ghanbari,Nikzad. Khodaei, Ebrahim. Ghanbar, Parasto. (2013). **Effectiveness of cognitive-behavioral management of stress on reducing anxiety, stress, and depression in head-families women.** Journal of Research Behavior, 11(3): 166- 75.(Persian).

Hosaini S, Forozan S, Amir Fariar M.(2009). Mental health of welfare organization head-families women in Tehran.Journal of Social Research ; 2(3): 119-39( Persian].

Hargie,Owen.Sanunders,Christin.Dickson,David.(1998). Social skills in Interpersonal communication. Translated by : Khashayar Beighi, Mehrdad Firozbakht. First Edition ,Tehran:Roshd.(1994).(Persian).

Jafari Shirazy. F. (2011). Effect of life skills training to enhance the efficacy of female-headed households in the municipality of Tehran . journal of Women studies, Institute for Humanities and Cultural Studies,Volume 3, Issue 6 ,, page 47-70.(Persian).

Jamali Motlagh,Marjan. Fathi Ashtiyani, Ali. Soleimani,Ali Akbar. (2013). **Effectiveness of group training of beck's cognitive therapy in increasing assertiveness of female heads of household. European Journal of Experimental Biology**, 3(6):322-325.

Kanz, J, E. (2001). The applicability of individual psychology for work with conservative Christian clients. The Journal of individual psychology. 57(4):343-353.

Karagozoglu, Serife. Kahve, emine. Koc, noznur. Adamisoglu, derya. (2008). self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. The journal of Nurse Education Today, vol 28, Issue 5, pagese 611-649.

Koparan,senay. Ozturk,fusun. Ozkilic,ruchan. Sensik,yalcin.(2009). An investigation of social self – efficacy expectations and assertiveness in multi- program high school students. Social and behavioral science ,vol 1,issue 1 ,pages 623-629.

Ketabi, M. (2003). Women's empowerment for participation in development . Women's Research . First year,No.7.(Persian).

Latham,Gary.Budworth,Marie-Helen.(2006). The effect of training in verba l self-guidance on the self –efficacy and performance of native north Americans in the selection interview. Journal of vocational behavior. volume 68,issue 3.pages 516-523.

Lange,A. and Jakubowski,P. (1976). Responsible assertive behavior. Research press, champaign, Illinois.

McCabe, A Michael. (2013). Relationship of self-efficacy, Encouragement, and Neighbourhood influence to the physical activity of emerging adults .submitted in parital fulfillment of the requirements of the Bachelor of Arts , Degree[psychology specialisation] at DBS School of Arts .Dublin.

Mullins LL, Wolfe-Christensen C, Chaney JM, Elkin TD, Wiener L, Hullmann SE, et al. (2011). The relationship between single-parent status and parenting capacities in mothers of youth with chronic health conditions: the mediating role of income. *J Pediatr Psychol* 2011; 36(3): 249-57.

Mirzai Kondori, F. (2005). The effectiveness of training components Karkhvf approach to increasing students self- efficacy. Master's thesis, Tehran, Tabatabai University. (Persian).

Nazari, Ali Mohamad. Navabinejad, Sh. (2005). The effect of improvement of communication on marital satisfaction in dual-career couples. *Journal of Association of Counseling*. Vol(4), Number(13). (Persian).

Pourjali, fariba. Zarnaghash, maryam. (2010). Relationships between assertiveness and the power of saying no with mental health among undergraduate student. *Journal of Social and behavioral science*. vol 9, pages 137-141. (Persian).

Piry, Layla. (2003). The relationship between identity styles and life skills in students of Tehran University. MS Thesis, Tehran, University of Teacher Education. (Persian).

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.

Rezazadeh, Zahra. (2007). The dimensions of family functioning and the assertiveness skills in normal and delinquent boys in Yazd. master's thesis, Tehran , Alzahra university. (Persian).

Siegle, D. & McCoach, D.B. (2007). Increasing student mathematics self –efficacy through teacher training. *Journal of advanced Academics*, 18:278-312.

Sum, KL .(1996). The stress, social support and psychosocial well-being of single parent mothers [Thesis]. The University of Hong Kong, China.

Samadi, Akram. (2006). The relationship between perceived support from family, teachers, friends, and self-efficacy and academic achievement of high school students. Master's thesis, Tehran, Tabatabai university. (Persian).

Salimi Bajestani, Hossein. Asali Talkvyy, Sakineh. (2013). Self-Encouragement. Journal of Counseling Training School, No(34). (Persian)

Salehi, Munira. Karshky, Hussein. Ahanchyan, M. (2013). Test of social cognitive model of causal factors affecting the efficacy of doctoral students. Journal of the Association for Higher Education, Vol(5), No(3), pages(59-83). (Persian).

Sedaghatpoor, S. (2008). The Effectiveness of Schoenaker Encouragement approach training on increasing the mental health and marital satisfaction. Master's thesis, Tehran, Tabatabai university. (Persian).

Taghizadeh, Marzia. Artidar, Tayebeh. (2007). Female-headed households in the mirror (first edition). Tehran: soore mehr. sedighin charity. (persian).

Tarmyan, Farhad. (2007). Life Skills (Second Edition), Tehran: Tarbiat. (Persian).

Unal, sati. (2012). Evaluating the effect of self – awareness and communication techniques on nurses assertiveness and self – esteem. Department of Psychiatric nursing Gazi university faculty of Health science, Besevler, Ankara, Turkey. Pubmed.

Vas. Luise .S. R.(2013). Holistic Living-Build Self-Efficacy. www.lifepositive.com

Vatankhah, hamidreza. Daryabari, darya. Ghadami, vida. Naderifar, nasrin. (2012). The effectiveness of communication skills training on self – concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht. Procedia-social and behavioral sciences. Vol 84, pages 885-889. (Persian).

Watts, R, E. (2008). Adleran Therapy as a relational constructivist approach. The family Journal: counseling and therapy for couples and families. 11(2):139-147.

Watts, R, E. & Garza, Y. (2008). Using children's Drawings to facilitate the acting "As If" technique. The Journal of individual psychology. 64(1):113-118.

Walsh, Froma. (2012). Strengthening Family Resilience. Translated by Mohsen Dehghan, Mahboobeh Khajehrasooli, Somayeh Mohammadi, Maryam Abbasi. Tehran : Danjeh. (2006). (Persian).

Zare, H. Abdollahzadeh, H. (2012). Measurement Scales Cognitive Psychology. Tehran : Aeej. (Persian).

Mehmannavazan, Ashraf .(2011). Effect Assertiveness Skills on promot of assertion behavior and critical thinking. Master's thesis, Tehran, Payam-e-noor university, Department of Psychology.(Persian).