



اثربخشی آموزش روش دلگرم سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر بر خودکارآمدی، رضایتمندی از زندگی و تنظیم هیجانی زوجین متعارض


استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، قم، ایران.

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

محمود برجلی * 

زهرا عسگری راد 

سجاد ناصری نیا 

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش روش دلگرم سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر بر خودکارآمدی، رضایتمندی از زندگی و تنظیم هیجانی زوجین متعارض در تهران بود. روش تحقیق در این پژوهش، نیمه آزمایشی بوده و از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین متعارض شهر تهران می‌باشند. نمونه پژوهش شامل ۵۰ نفر از زوجین مراجعه‌کننده (مرد یا زن) به مراکز مشاوره شهر تهران بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین مراجعین انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش روش دلگرم سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر (۲۵ زوج) و گروه گواه (۲۵ زوج)، گمارش شدند. داده‌های پژوهش با کمک پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲)، پرسشنامه رضایت از زندگی داینر، ایمونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) و پرسشنامه تنظیم هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) جمع‌آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آنالیز تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش روش دلگرم سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر بر خودکارآمدی، رضایتمندی از زندگی و تنظیم هیجانی زوجین متعارض در تهران نسبت به گروه کنترل به طور معنی‌داری اثربخش بوده‌اند ($P \leq 0/001$)؛ بنابراین با توجه به اثربخشی آموزش روش دلگرم سازی می‌توان از این مداخلات در محیط‌های مشاوره و روان‌درمانی خانواده استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: روش دلگرم سازی، خودکارآمدی، رضایتمندی از زندگی، تنظیم هیجانی، زوجین متعارض.

مقدمه

خانواده نهاد اجتماعی بسیار مهمی است که بر پایه ازدواج بنا شده است. مسئله ازدواج از مسائل مهم و اساسی حیات بشر و جامعه بشری در طول تاریخ بوده و هست. اولین جوانه‌های ارتباط بین انسان‌ها در حریم خانواده پدیدار می‌شود. روابط درون خانوادگی از اهمیت و حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و چگونگی این روابط نقش بسزایی در شکل‌گیری نگرش‌ها و بازخوردهای اجتماعی، آمادگی و توسعه مهارت‌های اجتماعی اعضای خانواده خواهد داشت (فیضی منش و یاراحمدی، ۱۳۹۶). وجود تعارض در روابط انسان‌ها و به‌ویژه در روابط زوجین امری شایع است، به‌گونه‌ای که می‌توان از تعارض به‌عنوان رایج‌ترین پدیده موجود در روابط انسان‌ها نام برد. رابطه زوجین می‌تواند به‌آسانی تبدیل به چالش شود، حتی کوچک‌ترین فعالیت‌های روزانه یکی از زوجین، روی دیگری به‌طور چشمگیری اثر می‌گذارد و سازگاری با نیازها یا آرزوهای شخص دیگر در تمام جنبه‌های زندگی مشکل است (همان منبع). در زمینه تعارض تعاریف و تعبیرهای متعددی ارائه شده است. به عقیده دیویس تعارض در روابط وقتی بروز می‌کند که رفتار یک شخص با توقعات شخص دیگر هماهنگ نباشد. تعارضات زناشویی، نارضایتی از زندگی زناشویی و احساس نارضایتی از ازدواج که در آخرین ویراست راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روان‌پزشکی آمریکا (DSM-5) با عنوان اختلال تعارض زناشویی با خشونت و بدون خشونت نیز معرفی شده‌اند، از جمله عوامل مهم دیگری در بروز خشونت‌های بین زوجین هستند. وجود تعارض زناشویی از واکنش به تفاوت‌های فردی ناشی است و زمانی قوت می‌گیرد که احساس خشم، خصومت، کینه، نفرت، حسادت، سوء رفتار کلامی و فیزیکی بر روابط زوج حاکم شود (دیویس^۱ و همکاران، ۲۰۰۳).

توانمندسازی زوجین باعث جلب مشارکت اعضای خانواده برای ایجاد تغییرات می‌گردد، به‌طوری‌که آن‌ها را کارآمد می‌سازد تا استراتژی‌های حل مسائل را گسترش دهند و در چنین خانواده‌ای شخص اعتقاد پیدا می‌کند که قادر است تغییر ایجاد کند. نظریه خودکارآمدی، ریشه در نظریه شناختی اجتماعی بندورا دارد. نظریه شناختی اجتماعی چارچوب جامعی برای درک رفتار اجتماعی و تبیین عملکرد انسان‌ها ارائه می‌دهد. این نظریه تصویری از رفتار انسانی را ترسیم می‌کند که مهم‌ترین عنصر آن خودکارآمدی

است (کریستنز^۱ و همکاران، ۲۰۱۱). خودکارآمدی یک ساختار شناختی مهم در ارتباط با عملکرد افراد می‌باشد. این مفهوم به ارزیابی افراد نسبت به توانایی خود در ایفای نقش گفته می‌شود. افراد به‌منظور احساس خودکارآمدی نیازمند دانش و اطلاعات در زمینه روش‌های مؤثر حل تعارضات هستند، آن‌ها بایستی به توانایی‌های خود اعتماد کرده و مطمئن باشند که عملکردشان تأثیر مثبتی بر رفتار یکدیگر می‌گذارند (سرابی و همکاران، ۱۳۹۰). خودکارآمدی اطمینانی است که شخص رفتار خاصی را با موفقیت اجرا می‌کند و انتظار نتایج به‌دست آمده را دارد. بندورا معتقد است که احساس خودکارآمدی در اثر تحمل چالش‌ها و انجام متوالی و گام‌به‌گام رفتار در افراد شکل می‌گیرد. وی اظهار می‌دارد که خودکارآمدی پیش‌شرط اصلی و مهم در تغییر رفتار، از جمله حل تعارضات می‌باشد (مسعودی و همکاران، ۱۳۹۱). افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند بیشتر احتمال دارد که پسخوراندهای منفی را رد کنند و رد پسخوراندهای منفی ممکن است باعث کاهش احساس تعهد و افزایش تعارضات زناشویی شود (نیس^۲ و همکاران، ۱۹۹۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودکارآمدی به‌طور معکوس با مشکلات رفتاری ارتباط دارد (اسکندری و همکاران، ۱۳۹۵). در واقع خودکارآمدی با کیفیت فرزندپروری و رفتارهای زوجین در ارتباط است و موجب رابطه سه‌جانبه قوی میان والدین، فرزندان و عوامل محیطی می‌شود (رضایی و همکاران، ۱۳۹۳). پژوهش یورسین و اریکسن^۳ (۲۰۰۴)، نشان می‌دهد وقتی افراد در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که احساس می‌کنند اعمال آن‌ها در کنترل پیامدها بی‌تأثیر است، دچار ناامیدی می‌شوند و به این نتیجه می‌رسند که بین اعمال آن‌ها و پیامدها ارتباطی وجود ندارد، خودکارآمدی با عقیده کنترل شخصی پیوند دارد و احساس کنترل شخصی نقش مهمی در سازگاری افراد با عوامل تنش‌زا در زندگی زناشویی را داراست.

یکی از عواملی که باعث کاهش تعارضات زناشویی می‌گردد رضایت از زندگی افراد می‌باشد که تعریف از موقعیت و معناسازی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هرچقدر سبک افراد با رضایت از زندگی، یکسان باشد ذهن‌ها به هم نزدیک‌تر و گفتگو هم بیشتر می‌شود (بهاری، ۱۳۹۴). رضایت از زندگی مفهومی ذهنی برای فرد است که به همراه عاطفه منفی،

-
1. Christens, B
 2. Nease, A
 3. Ursin, H., Eriksen, H

سه جزء اساسی بهزیستی ذهنی را تشکیل داده و به ارزیابی‌های شناختی فرد از زندگی اشاره دارد (داینر^۱ و همکاران، ۲۰۰۳). رضایت از زندگی یک فرایند داوری است که افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس ملاک‌های منتخب خودارزیابی می‌کنند (شیخی و همکاران، ۱۳۹۰)؛ بنابراین این گونه ارزیابی‌ها شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، حیطه رضایت و ارزیابی شناختی آنان است (مالکوک^۲، ۲۰۱۱). این مفهوم نتیجه رضایت فرد در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله مادی و معنوی است. به‌عنوان مثال درآمد مناسب، مسکن، شغل، فعالیت‌های اوقات فراغت، شرایط زندگی خانواده، سلامت عمومی، توانایی ایجاد روابط، سازگاری با دیگران، رضایت و موفقیت، زمینه‌ساز رضایت از زندگی هستند. رضایت حالتی هیجانی است که با رسیدن به یک هدف پدید می‌آید. به‌طور کلی رضایت، داشتن احساس خوش‌آیند از حسن انجام امور پس از ارزیابی از نتایج فعالیت‌ها و کارهای انجام شده است (کرمی، ۱۳۸۹). رضایت از زندگی به‌عنوان سطحی از آگاهی فردی و یا به عبارت بهتر، ارزیابی شناختی از کیفیت زندگی تعریف شده که ممکن است یک ارزیابی کلی و جامع را به همان خوبی یک ارزیابی در حوزه اختصاصی خانواده منعکس نماید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین رضایت از زندگی و فقدان بیماری‌های روان‌شناختی رابطه مثبت قوی وجود دارد (گیلمان^۳ و همکاران، ۲۰۰۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند، زوج‌هایی که جدا از هم زندگی می‌کنند بیشترین میزان تعارضات و کمترین میزان تعهد زناشویی و رضایت از زندگی را نسبت به سایر زوجین دارا هستند و زنان خانه‌دار امتیاز بیشتری از لحاظ سخت‌کوشی و سه‌جنبه مهم آن که شامل تعهد، کنترل کردن و حق‌طلبی است دارند (اسدی صادقی و سودیوا، ۲۰۰۶). صادق مقدم و همکاران (۱۳۸۴)، تفاوت معناداری بین میانگین نمره رضایت‌مندی از زندگی در زنان شاغل و غیر شاغل نیافتند. شاه سیاه و همکاران (۲۰۰۸) نیز دریافتند که بین شاغل بودن زنان، متغیرهای سن، میزان درآمد، تعداد فرزندان و تحصیلات آن‌ها با رضایت از زندگی ارتباط معناداری وجود ندارد. دانش و نجاتیان (۱۳۸۲)، دریافتند که میزان رضایت از روابط جنسی، رضایت از زندگی را افزایش و تعارضات را کاهش می‌دهد (مشاک، ۱۳۸۹).

1. Diener, E
2. Malkoc, A
3. Gilman, R

یکی از عواملی که امروزه در آسیب‌شناسی طیف وسیعی از اختلالات و تعارضات بین فردی، بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته و میانجی‌گری می‌کند، هیجان و به‌طور اخص مدیریت آن است که به نظم جویی هیجان^۱ معروف است (گراس^۲، ۲۰۱۵). نظم جویی هیجان به دامنه وسیعی از فرایندهای زیستی، اجتماعی و رفتاری اطلاق می‌گردد (گارنفسکی^۳ و همکاران، ۲۰۰۱)؛ که افراد به‌وسیله آن‌ها به هیجان‌هایی که دارند، نحوه داشتن آن‌ها، چگونگی تجارب و تظاهر هیجانی‌شان نفوذ کرده و به‌صورت خودکار یا کنترل شده و در یک سطح هشیار تا ناهشیار بر آن‌ها تأثیر می‌گذارند (فلتچر^۴ و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زوج‌هایی که از نظر نظم جویی هیجان ناتوان‌اند، از نظر مؤلفه‌های تکانشگری شناختی و اجتنابی نمرات بالاتری کسب می‌کنند (شریبر^۵ و همکاران، ۲۰۱۲). در پژوهشی آموزش برنامه ارتباطی زوجی باعث افزایش مهارت‌های ارتباطی و کنترل هیجانات و به دنبال آن ارتقاء سازگاری زناشویی و اصلاح رفتارهای نامناسب گردید (یالکین و کاراهان^۶، ۲۰۰۷). مهارت‌های حل مشکل و کنترل هیجانات منفی نقش مهمی در کاهش تعارضات و ابعاد آن دارد و در کاهش ارتباطات مخرب بین زوجین و افزایش رضایت زناشویی و به دنبال آن کاهش طلاق مؤثر است (کوف هولد و جانسون^۷، ۲۰۰۵). دلگرمی^۸ یکی از مفاهیم اساسی روانشناسی آدلری است. آدلر دلگرمی را یکی از نیازهای انسان معرفی می‌کند، او نیاز به ارزشمندی، احساس قابلیت، نیاز به تعلق و دلگرم سازی را به‌عنوان چهار نیاز اصلی انسان بیان می‌کند (جعفری شیرازی، ۱۳۹۱). او و پیروانش دلگرمی را به‌عنوان بخش مهمی از فرایند مشاوره در نظر داشته‌اند (باهلمن و دینتر^۹، ۲۰۰۱)؛ و برای دهه‌های متمادی، اصول و شیوه‌های دلگرمی را تشریح و از آن‌ها استفاده کرده‌اند (ایوانز^{۱۰}، ۲۰۰۵). دلگرم سازی همه آن چیزی است که یک شخص انجام می‌دهد تا شخصی دیگر احساس بهتر، عملکرد مفیدتر، اعتماد به‌نفس بیشتر و رغبت

1. Emotion Regulation
2. Gross. J
3. Garnefski. N
4. Fletcher. K
5. Schreiber. L
6. Yalcin & Karahan
7. Kaufhold & Johnson
8. Encouragment
9. Bahlman & Dinter
10. Evanz

بالاتری برای مشارکت در امر سلامت دیگران و جامعه داشته باشد (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). دلگرمی اعتماد شخصی و ادراک فرد از خود را نیرو می‌بخشد و در نتیجه کلیدی برای رشد و پرورش شخصی است؛ و مفهومی کلیدی در ارتقاء و فعال‌سازی علاقه اجتماعی در افراد است (ایوانز، ۲۰۰۵). شیوه‌های مراوده دلگرم‌سازی گوش دادن و درک کردن، غیر قضاوتی بودن، با دیگران صبور بودن، القاء ایمان و اطمینان به شخص و توانایی‌هایش، تصدیق عمل، تمرکز بر توانایی‌ها و داشته‌ها می‌باشند که نشان دادن یا اثبات عملی ارزش قائل شدن برای فرد دیگر، ماهیت اصلی دلگرمی است (چستون^۱، ۲۰۰۰). دلگرم‌سازی هم هدف شخصی هم هدف اجتماعی دارد. آنچه مهم است داشتن نگرش‌های مثبت به مسائل اطراف است؛ اما بسیاری از افراد این‌گونه نیستند و با احساس عدم کفایت و حماقت زندگی می‌کنند. آن‌ها معتقدند مفید نیستند، این یاس و دلسردی منجر به ایجاد تعارضات بین فردی می‌گردد. یکی از روش‌های درمانی در مواجهه با این افراد، روش آموزشی شوانکر می‌باشد. این برنامه آموزشی را بر اساس روانشناسی فردنگر تهیه کرده‌اند. آن‌ها مفهوم دلگرم‌سازی را پرورش داده‌اند و آن را از یک مفهوم تئوریک به صورت روشی علمی و قابل اجرا درآورده‌اند (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). هدف، آموزش دلگرم‌سازی به خود و دیگران است. در ابتدا عمدتاً به دلگرم‌سازی خویشتن و سپس بر دلگرم‌سازی دیگران تأکید می‌شود (صداقت پور، ۱۳۸۷). در کشور ما آن‌چنان که شایسته است به بحث آموزش دلگرم‌سازی شوانکر پرداخته نشده و شمار پژوهش‌های انجام شده در این زمینه محدود است. از آنجایی که این ویژگی با تمام دشواری‌هایی که برای افراد به وجود می‌آورد در جامعه کنونی روزه‌روز در حال گسترش است و با توجه به اهمیت نقش تعارضات زناشویی در رضایت از زندگی و افزایش خودکارآمدی و تنظیم هیجان در این پژوهش به بررسی آموزش روش دلگرم‌سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر بر خودکارآمدی، رضایتمندی از زندگی و تنظیم هیجانی زوجین متعارض در تهران پرداخته است که با حصول نتایج می‌توان الگوهای مناسب و روابط سالم بین زوجین را پیشنهاد نمود. توجه مطالعه و بررسی این پژوهش در آن است تا شناخت عمیق و بیشتر تعارضات زوجین و دانستن مسائل و ویژگی‌های خاص هر گروه از آنها نخست قادر به تشخیص

1. Cheston

مشکل آنها می‌شویم و سپس با ارائه‌ی راه حل‌های مناسب جهت رفع یا بهبود مشکلات آنها تلاش می‌کنیم.

روش پژوهش

پژوهش حاضر در قالب یک تحقیق نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون_پس‌آزمون پیگیری با گروه کنترل انجام شد. هر دو گروه در طول اجرای برنامه آموزشی ۲ بار به صورت پیش‌آزمون، پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. بر اساس امکانات محققین، تعداد ۱۰۰ نفر (۵۰ زوج) به روش نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب شدند. سپس، از ۵۰ زوج انتخاب شده، به صورت تصادفی ۲۵ زوج در گروه آزمایشی و ۲۵ زوج در گروه کنترل قرار گرفتند. شایان‌ذکر است که به دلیل مسائل اخلاقی، رضایت آگاهانه از داوطلبان اخذ گردید و حق انصراف از پژوهش، به آن‌ها داده شد و اطمینان حاصل گردید که حریم شخصی آن‌ها محفوظ می‌باشد.

زوجینی که واجد شرایط بودند، به شیوه در دسترس انتخاب شدند. پس از انتخاب، اطلاعاتی که در مورد نوع درمان، نحوه حضور آن‌ها در جلسه، تعداد و زمان جلسات اعلام شد. جلسات هفته‌ای یک‌بار در یک مرکز مشاوره در شهر تهران برگزار شدند. هر جلسه ۹۰ دقیقه زمان نیاز داشت. در آغاز درمان ابتدا پیش‌آزمون به عمل آمد و شاخص‌های خودکارآمدی، رضایت از زندگی و نظم جویی هیجانی ارزیابی گردید. سپس زوجین به صورت گروهی تحت آموزش روش دلگرم سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر قرار گرفتند. برای کنترل عوامل تهدیدکننده روایی درونی پژوهش، یک گروه کنترل هم در نظر گرفته شد که درمان خاصی دریافت نمی‌کردند. در پایان جلسات، شاخص‌هایی که در پیش‌آزمون ارزیابی شده بودند مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. همچنین یک پیگیری یک‌ماهه نیز انجام شد. در نهایت داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار spss و آزمون آماری تحلیل کوواریانس تک متغیره مورد تحلیل قرار گرفتند.

ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر از قرار زیر است:

مقیاس خودکارآمدی عمومی. مقیاس خودکارآمدی مورد استفاده در تحقیق توسط شرر و همکاران (۱۹۸۲) ساخته شده است. نسخه اصلی آزمون شامل ۳۶ ماده بود که براساس تحلیل‌های انجام‌شده فقط ماده‌هایی که بار ۰.۴۰ را در هر یک از عوامل اجتماعی

و عمومی داشتند حذف نشدند. براین اساس ۱۳ ماده که دارای این ویژگی نبودند حذف و آزمون به ۲۳ ماده کاهش یافت. از این ۲۳ ماده ۱۷ ماده خودکارآمدی عمومی را می‌سنجد. با میانگین ۵۷/۹۹ و انحراف معیار ۱۲/۰۸. ضریب پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خودکارآمدی عمومی و خرده مقیاس خودکارآمدی اجتماعی به ترتیب برابر ۰/۸۶ و ۰/۷۱ برای هر یک به دست آمد.

مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). این پرسشنامه توسط داینر، ایمونز، لارسن و گریفین در سال ۱۹۸۵ ساخته شد. داینر خود از پیشگامان حوزه رضایت از زندگی است و نظریات بسیاری در این زمینه ارائه داده است. این پرسشنامه دارای ۵ ماده است که هر ماده در یک طیف لیکرت از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌گردد. با توجه به سهولت اجرای این پرسشنامه و ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب، استفاده از آن به خصوص در پژوهش‌های مرتبط با رضایت از زندگی بسیار زیاد است.

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان. این مقیاس توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده است. این پرسشنامه، چندبعدی و یک ابزار خود گزارشی است که دارای ۳۶ ماده است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می‌باشد. مقیاس نظم جویی شناختی هیجان نه (۹) راهبرد ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌انگاری و سلامت دیگران را ارزیابی می‌کند.

در جدول ۱ خلاصه‌ای از جلسات آموزشی دلگرم سازی شوانکر، مبتنی بر نظریه آدلر ارائه شده است.

تکالیف	محتوی	هدف	جلسه
شنیدن نظرات اعضا	معرفی اعضا، آشنایی با روند جلسات، معرفی مفهوم دلگرم سازی	آشنایی و معارفه	جلسه اول
شنیدن هدف‌ها و آرزوها، تمرین آرام‌سازی	آموزش اینکه همه رفتارهای انسان هدفمندند، سوق دادن افکار به سوی واقعیت	ایجاد انگیزه	جلسه دوم
نوشتن نقاط قوت خود	دلگرم سازی خود، پذیرفتن نواقص، عدم انکار نقاط ضعف خود	آموختن خود دلگرم سازی	جلسه سوم
تمرین صندلی خالی	تمرکز بر روابط مثبت با دیگران، تأثیر روابط بر افکار و احساسات انسان	افزایش علاقه اجتماعی	جلسه چهارم
یادداشت تأثیر چند نمونه غیبت و	تأثیر غیبت کردن بر روابط و افکار	افزایش شفقت بین فردی	جلسه پنجم

جلسه	هدف	محتوی	تکالیف
		شخصی	بررسی اثر آن‌ها بر روابط
جلسه ششم	برقراری روابط مثبت	درک اینکه افراد پیش از دوست داشتن دیگران باید خود را دوست داشته باشند	ایستادن روبروی آینه و یادآوری خصوصیات مثبت خود
جلسه هفتم	آموختن گفتگوی درونی	بررسی تأثیر گفتگوی درونی بر هشیاری نسبت به افکار خود	بیان اظهارات، افکار و احساسات شخصی با صدای بلند
جلسه هشتم	تشخیص نقش خود در موقعیت‌های دشوار	تمرکز بر تغییر خود به جای تغییر دیگران	نوشتن نقش خود در چند نمونه از چالش‌های بین فردی
جلسه نهم	قدرتمند سازی دلگرمی	بیان تصور شخصی از عشق و تعلق به دیگران	ابراز مستقیم احساسات به افراد نزدیک
جلسه دهم	ارزیابی جلسات پیشین	بررسی مطالب آموخته شده	تمرین اصول دلگرمی

یافته‌ها

راهبردهای آموزش دلگرم سازی شوانکر بر خودکارآمدی، رضایت از زندگی و تنظیم هیجان مؤثر است.

میانگین و انحراف معیار متغیر خودکارآمدی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد خودکارآمدی در پیش‌آزمون-پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه	موقعیت	وضعیت		
		میانگین	انحراف معیار	حداقل
آزمایش	پیش‌آزمون	۱۶	۱/۲۷	۱۳
	پس‌آزمون	۲۰	۰/۹۴۰	۱۹
کنترل	پیش‌آزمون	۱۵/۵۰	۱/۰۵	۱۴
	پس‌آزمون	۱۶	۱/۰۷	۱۴

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار نمره کلی پیش‌آزمون خودکارآمدی در آموزش روش دلگرم سازی ۱۶ (و ۱/۲۷) و گروه کنترل ۱۵/۵۰ (و ۱/۰۵) می‌باشد. همچنین میانگین (و انحراف معیار) نمره کلی پس‌آزمون خودکارآمدی در آموزش روش دلگرم سازی ۲۰ (و ۰/۹۴۰) و گروه کنترل ۱۶ (و ۱/۰۷) می‌باشد؛ به عبارت دیگر زوجین متعارضی که آموزش روش دلگرم سازی دریافت کرده‌اند در مقایسه با هم‌تایان خود در گروه کنترل از خودکارآمدی بیشتری برخوردار هستند.

جدول ۳ آزمون مفروضه به هنجار بودن توزیع در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون برحسب گروه

پس‌آزمون کولموگراف-اسمیرنف			پیش‌آزمون کولموگراف-اسمیرنف			موقعیت
P	DF	آماره	P	DF	آماره	
۰/۱۸۸	۲۰	۰/۱۶۱	۰/۰۳۱	۲۰	۰/۲۰۲	خودکارآمدی
۰/۰۲۳	۲۰	۰/۲۰۸	۰/۰۳۷	۲۰	۰/۱۹۹	گروه کنترل

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود فرض صفر، برای نرمال بودن توزیع نمرات گروه در متغیر خودکارآمدی تأیید می‌شود. به این معنا که نمرات گروه در موقعیت پیش-آزمون و پس‌آزمون دارای توزیع نرمال است.

جدول ۴ نتایج آزمون و لوین جهت رعایت پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری برای متغیر خودکارآمدی

لون				Levene's
P	F	DF2	DF1	
۰/۶۳۱	۰/۲۳۵	۳۸	۱	خودکارآمدی

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس جهت رعایت فرض‌های آن، از آزمون لون استفاده شد. براساس آزمون لون که برای متغیر اضطراب امتحان با $(P=۰/۶۳۱)$ ، $F=235/0$ و $DF=۱$ معنی‌دار نبوده است، شرط برابری واریانس‌های بین گروهی نیز رعایت شده است.

جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای مقایسه نمرات خودکارآمدی در گروه‌های آزمایش و کنترل

مجدور تا	Sig	F	MS	DF	SS	موقعیت
۰/۸۵۰	$P \leq ۰/۰۰۱$	۱۰۴/۸۰۳	۱۰۶/۴۱۵	۲	۲۱۲/۸۳۱	مدل
۰/۰۳۲	۰/۲۷۸	۱/۲۱۲	۱/۲۳۱	۱	۱/۲۳۱	پیش‌آزمون
۰/۸۴۹	$P \leq ۰/۰۰۱$	۲۰۸/۳۹۴	۲۱۱/۶۰۰	۱	۲۱۱/۶۰۰	گروه
-	-	-	۱/۰۱۵	۳۷	۳۷/۵۶۹	خطا
-	-	-	-	۴۰	۱۳۶۴۶/۰۰۰	کل
ضریب تأثیر ۰/۸۴			مجدور همبستگی تعدیل شده ۰/۸۴۲		مجدور همبستگی ۰/۸۵۰	

جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میانگین‌های نمرات پس‌آزمون خودکارآمدی زوجین متعارض ($P \leq 0/001$ و $F(1, 37) = 208/394$) بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد؛ به عبارت دیگر با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش روش دلگرم‌سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر باعث افزایش خودکارآمدی زوجین متعارض می‌شود. با توجه به مجذور اتا مقدار این تأثیر برای خودکارآمدی ۰/۸۴ می‌باشد.

میانگین و انحراف معیار متغیر رضایتمندی از زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۵ آمده است.

جدول ۶ میانگین و انحراف استاندارد رضایتمندی از زندگی در پیش‌آزمون - پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه	موقعیت	وضعیت		
		میانگین	انحراف معیار	کمترین
آزمایش	پیش‌آزمون	۲۳/۵۰	۱/۵۱	۲۱
	پس‌آزمون	۲۸	۱/۵۹	۲۶
کنترل	پیش‌آزمون	۲۳	۱/۵۳	۲۱
	پس‌آزمون	۲۴	۱/۸۱	۲۷

همان‌طور که در جدول شماره ۶ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار نمره کلی پیش‌آزمون رضایتمندی از زندگی در آموزش روش دلگرم‌سازی (۲۳/۵۰ و ۱/۵۱) و گروه کنترل (۲۳ و ۱/۵۳) می‌باشد. همچنین میانگین (و انحراف معیار) نمره کلی پس‌آزمون رضایتمندی از زندگی در آموزش روش دلگرم‌سازی (۲۸ و ۱/۵۹) و گروه کنترل (۲۴ و ۱/۸۱) می‌باشد؛ به عبارت دیگر زوجینی که آموزش روش دلگرم‌سازی دریافت کرده‌اند در مقایسه با هم‌تایان خود در گروه کنترل از رضایتمندی از زندگی بالاتری برخوردار هستند.

جدول ۷ آزمون مفروضه به هنجار بودن توزیع در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر حسب گروه

پس‌آزمون کولموگراف-اسمیرنف			پیش‌آزمون کولموگراف-اسمیرنف			موقعیت
P	DF	آماره	P	DF	آماره	
۰/۱۱۱	۲۰	۰/۱۷۵	۰/۰۵۸	۲۰	۰/۱۸۹	رضایتمندی از زندگی
۰/۲۰۰	۲۰	۰/۱۳۰	۰/۱۸۶	۲۰	۰/۱۶۱	گروه کنترل

همان‌گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌شود فرض صفر، برای نرمال بودن توزیع نمرات گروه در متغیر رضایتمندی از زندگی تأیید می‌شود. به این معنا که نمرات گروه در موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارای توزیع نرمال است.

جدول ۸ نتایج آزمون و لوین جهت رعایت پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری برای متغیر رضایتمندی از زندگی

لون				Levene's
P	F	DF2	DF1	
۰/۵۵۹	۰/۳۴۷	۳۸	۱	رضایتمندی از زندگی

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس جهت رعایت فرض‌های آن، از آزمون لون استفاده شد. براساس آزمون لون که برای متغیر رضایتمندی از زندگی با $(DF=1 \text{ و } 347/0 = F, P=0/559)$ معنی‌دار نبوده است، شرط برابری واریانس‌های بین گروهی نیز رعایت شده است.

جدول ۹ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای مقایسه نمرات رضایتمندی از زندگی در گروه-

های آزمایش و کنترل

مجدورات	Sig	F	MS	DF	SS	موقعیت
۰/۶۱۴	$P \leq 0/001$	۲۹/۳۶۷	۸۶/۸۰۴	۲	۱۷۳/۶۰۸	مدل
۰/۰۱۲	۰/۴۹۸	۰/۴۶۸	۱/۳۸۳	۱	۱/۳۸۳	پیش‌آزمون
۰/۶۱۰	$P \leq 0/001$	۵۷/۸۴۹	۱۷۰/۹۹۴	۱	۱۷۰/۹۹۴	گروه
-	-	-	۲/۹۵۶	۳۷	۱۰۹/۳۶۷	خطا
-	-	-	-	۴۰	۲۷۷۹۳/۰۰۰	کل
ضریب تأثیر ۰/۶۱			مجدور همبستگی تعدیل شده ۰/۵۹۳		مجدور همبستگی ۰/۶۱۴	

جدول شماره ۹ نشان می‌دهد که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میانگین‌های نمرات پس‌آزمون رضایتمندی از زندگی زوجین ($P \leq 0/001$ و $F(1, 37) = 57/849$) بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد؛ به عبارت دیگر با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش روش دلگرم‌سازی باعث بهبود رضایتمندی از زندگی زوجین می‌شود. با توجه به مجذور اتا مقدار این تأثیر برای رضایتمندی از زندگی ۰/۶۱ می‌باشد.

میانگین و انحراف معیار متغیر تنظیم هیجانی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱۰ آمده است.

جدول ۱۰ میانگین و انحراف استاندارد تنظیم هیجانی در پیش‌آزمون - پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل

P	کنترل		آموزش روش دلگرم‌سازی		تنظیم هیجانی
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۵۴۴					پیش‌آزمون
$P \leq 0/001$	۱/۵۶	۸/۵۰	۱	۵/۵۰	پس‌آزمون
	۱/۲۷	۱۰	۱/۳۷	۹/۵۰	کمترین
	۶	۸	۴	۸	بیشترین
	۱۱	۱۲	۷	۱۲	

همان‌طور که در جدول شماره ۱۰ مشاهده می‌شود میانگین (و انحراف استاندارد) نمره پیش‌آزمون تنظیم هیجانی در آموزش روش دلگرم‌سازی (۵/۵۰ و ۱) و نمره گروه کنترل در تنظیم هیجانی (۸/۵۰ و ۱/۵۶) می‌باشد. همچنین میانگین (و انحراف استاندارد) نمره پس‌آزمون تنظیم هیجانی در آموزش روش دلگرم‌سازی (۹/۵۰ و ۱/۳۷) و نمره تنظیم هیجانی گروه کنترل در پس‌آزمون (۱۰ و ۱/۲۷) می‌باشد؛ به عبارت دیگر گروه‌های آموزش نسبت به گروه کنترل بعد از دریافت مداخله و در مرحله پس‌آزمون از تنظیم هیجانی بالاتری برخوردار بودند.

جدول ۱۱ آزمون مفروضه به هنجار بودن توزیع در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر حسب گروه

شاپرو-ویلیک			گالموکروف اسمیرنوف			منابع تغییر
P	DF	آماره	P	DF	آماره	مقیاس
۰/۲۰۰	۱۲	۰/۹۰۸	۰/۲۰۰	۱۲	۰/۱۸۷	پیش معنادرمانی
۰/۶۸۲	۱۲	۰/۹۵۳	۰/۲۰۰	۱۲	۰/۱۷۱	پیش کنترل
۰/۱۸۷	۱۲	۰/۹۰۶	۰/۲۰۰	۱۲	۰/۱۹۱	پس معنادرمانی
۰/۴۹۸	۱۲	۰/۹۴۰	۰/۲۰۰	۱۲	۰/۱۶۴	پس کنترل

همان‌گونه که در جدول ۱۱ مشاهده می‌شود فرض صفر، برای نرمال بودن توزیع نمرات گروه در متغیر تنظیم هیجانی تأیید می‌شود. به این معنا که نمرات گروه در مقیاس تنظیم هیجانی در دو موقعیت پیش‌آزمون، پس‌آزمون دارای توزیع نرمال است.

جدول ۱۲ نتایج آزمون لون در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در نمرات تنظیم هیجانی در پس‌آزمون گروه‌های مورد مطالعه

لون				Levene's
P	F	DF2	DF1	
۰/۱۸۲	۱/۹۰۲	۳۸	۱	تنظیم هیجانی

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کواریانس تک متغیری جهت رعایت فرض‌های آن، از آزمون لون استفاده شد. براساس آزمون لون که برای متغیر تنظیم هیجانی در مرحله پس‌آزمون با $P=0/182$ ، $F=902/1$ و $(DF=1, 38)$ معنی‌دار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/کواریانس به درستی رعایت شده است. فرضیه سوم: اثربخشی آموزش روش دلگرم‌سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر بر تنظیم هیجانی زوجین متعارض تأثیر دارد.

جدول ۱۳ نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری (آنکوا) برای نمرات متغیر تنظیم هیجانی در گروه آزمایش و گروه گواه

توان آماری	Eta	P	F	MS	DF			SS	موقعیت
					کل	خطا	گروه		
۰/۹۹۹	۰/۶۲۱	$P \leq ۰/۰۰۱$	۱۷/۲۰۲	۵۸/۵۶۵	۲۴	۲۱	۲	۵۷/۱۲۹	مدل
۰/۱۸۸	۰/۰۸۲	۰/۱۸۴	۱/۸۸۵	۳/۱۲۹	۲۴	۲۱	۱	۳/۱۲۹	پیش‌آزمون
۰/۹۹۹	۰/۵۸۸	$P \leq ۰/۰۰۱$	۲۹/۹۸۰	۴۹/۷۸۲	۲۴	۲۱	۱	۴۹/۷۸۲	گروه
-	-	-	-	۱/۶۶۱	۲۴	۲۱	۱	۳۴/۸۷۱	خطا
مجذور همبستگی ۰/۵۸۵					همبستگی ۰/۶۲۱				

بر اساس نتایج حاصل از آزمون آنکوا، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، آموزش روش دلگرم سازی بر تنظیم هیجانی در مرحله پس‌آزمون ($P < ۰/۰۰۱$)، $F(۳۷, 980/29) = 1$ ، اثر معنی‌داری دارد. بین میانگین نمرات تعدیل‌شده تنظیم هیجانی بین گروه‌های آموزش روش دلگرم سازی و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد به عبارت دیگر، این یافته‌ها بیانگر کاهش تنظیم هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل است. با توجه به مجذور اتا مقدار این تأثیر حدود ۵۸ درصد است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور ارزیابی اثربخشی آموزش روش دلگرم سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر بر خودکارآمدی، رضایت از زندگی و نظم جویی هیجان در زوجین متعارض انجام شد. با فراهم نمودن فرصت‌های آموزشی کارآمد، می‌توان به زوجین یاری رساند تا با یادگیری مهارت‌های ارتباط مناسب، پذیرش نقاط ضعف و قوت خود و احساس مثبت نسبت به خود و همسرشان بتوانند تعارضات را به حداقل برسانند. از جمله آموزش‌ها در این زمینه، آموزش مهارت‌های دلگرم سازی می‌باشد (اکستین^۱، ۲۰۱۱). مطالعات نشان می‌دهد دلگرم سازی موجب ارتقاء خودکارآمدی می‌گردد. از این رو نتایج پژوهش حاضر با پژوهش واس^۲ (۲۰۱۳)؛ مک کیب^۳ (۲۰۱۳)؛ باهلن و دنتر (۲۰۰۱)؛ واتس و گارزا^۴ (۲۰۰۸)؛ صالحی و همکاران (۱۳۹۲)، همسو می‌باشد. نتایج مثبت به این سبب است که

1. Eckstein, D
2. Vas, S
3. Mc Cabe, A
4. Watts, R., & Garza, Y

دلگرمی، بازخورد مثبتی است که اصولاً به‌جای نتیجه، بر تلاش یا بهبود و پیشرفت متمرکز است. شخص برای اینکه انسان کاملی باشد مجبور نیست بهترین باشد، با دلگرمی، فرد فارغ از نتایجی که به دست می‌آورد، احساس ارزشمندی می‌کند (ایوانز، ۲۰۰۵). از طریق دلگرمی، فرد به ارزش‌های خود آگاهی می‌یابد و به نقاط قوت و داشته‌های خود واقف می‌شود که در نتیجه این امر، خودکارآمدی که عقیده "می‌توانم" یک فرد است (سیگل و مک کوپچ، ۲۰۰۷) موجب می‌شود فرد به صورت کارآمدتری فعالیت کند (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). همچنین کلید اصلی در فرایند دلگرمی، تأکید بر احساس خودکارآمدی و اجتناب از زبان ارزیابی و قضاوتی است (واتس و گارزا، ۲۰۰۸)؛ و نتیجه این پژوهش هم نشان می‌دهد که آموزش دلگرم سازی موجب ارتقاء خودکارآمدی و احساس "می‌توانم" زوجین متعارض گروه آموزش دیده شده است. همچنین مطالعات نشان می‌دهد دلگرم سازی موجب ارتقاء رضایت از زندگی می‌گردد. نتایج پژوهش حاضر در راستای تأیید این فرض با پژوهش فتحی (۱۳۸۵)؛ باهلمن و دینتر (۲۰۰۱) و بک (۲۰۱۲) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، رضایت از زندگی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین هدف زندگی بشر است که بیش از هر عامل دیگری بداشت روانی افراد را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و تحولات عظیمی در روابط بین فردی ایجاد می‌کند (فرجی و خادمیان، ۱۳۹۲). لازمه ارتباط همدلانه بین زوجین بازخوردهای مثبت و قدردانی کردن از یکدیگر است، یعنی همان خصوصیتی که افراد در روش آموزشی شوانکر می‌آموزند. رفتارهای مؤثری که افراد در دلگرم کردن یکدیگر استفاده می‌کنند عبارت‌اند از: پذیرا بودن، القای ایمان، شناخت قوت و پذیرش اشتباه و تحریک مسئولیت‌پذیری که ما در این برنامه آموزشی از آنها استفاده کردیم و بر همین اساس رضایت از زندگی گروه تحت آموزش افزایش یافته است. نتایج داده‌های این پژوهش نشان داده است که آموزش خود دلگرم سازی بر راهبردهای تنظیم هیجان گروه آزمایش اثر مثبت داشته است، بدین صورت که این مداخله، سبب افزایش استفاده از راهبردهای مثبت هیجانی و نیز کاهش استفاده از راهبردهای منفی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. گراس و مونوز^۲ (۱۹۹۵)، بیان می‌کنند که پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند، هراندازه توانایی سازگاری افراد در رویارویی با تنیدگی و مشکلات زندگی بیش تر باشد، به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت

1. Siegle, D., Mc Coach, D

2. Gross, J., Munos, R

روانی و اجتماعی خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه مثبت، سازگاران و کارآمد به حل مشکلات خویش پردازد. لذا نتایج این پژوهش با نتایج کانگ^۱ و همکاران (۲۰۱۲)؛ باهلمن و دینتر (۲۰۰۱)؛ کاسپانر^۲ و همکاران (۲۰۱۰)؛ صفاری و مهمان نوازان (۱۳۹۳) همسو می‌باشد. در واقع تمام این پژوهشگران نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر افزایش استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مؤثر می‌باشند و همچنین بیانگر تأثیر آموزش دلگرم‌سازی بر افزایش توانمندی‌های روان‌شناختی افراد به صورت بهبود ارتباطات اجتماعی و اثربخشی تنظیم هیجان می‌باشند. در پژوهش حاضر نیز نتایج نشان‌دهنده تأثیر آموزش خوددلگرم‌سازی بر افزایش استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان در مقیاس‌های سازگاران شده است. در تبیین اثربخشی آموزش خوددلگرم‌سازی بر افزایش استفاده از راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان و کاهش راهبردهای سازش نیافته می‌توان گفت که در جلسات این آموزش بر تفکر محبت‌آمیز، بهبود روابط مثبت، هدف‌گرایی، بررسی نقش خود در موقعیت‌های دشوار، شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی، پرداخته می‌شود؛ بنابراین با وجود این آموزش‌ها و تمرین‌های مرتبط با آن در هر جلسه، افراد تحت آموزش، توانایی‌های هیجانی خود را در شناسایی مسائل و چگونگی چالش با آن‌ها را می‌یابند و به دنبال این چالش‌ها به دلگرم‌سازی خود و دیگران نیز می‌پردازند (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۴). در واقع دلگرم‌سازی، همه آن چیزی است که از یک فرد، انسان دیگری با این مشخصات می‌سازد: احساس بهتر، کارکردهای موثرتر، غلبه مؤثرتر بر مشکلات، اعتماد به نفس بالاتر، داشتن رغبت بیش‌تر برای مشارکت در امر سلامت دیگران و به‌طور کلی جامعه، فرد احساس می‌کند به قدر کافی انسان خوبی است و توسط دیگران پذیرفته شده است (راثرت و رید^۳، ۲۰۰۱). با نظر به این که راهبردهای دلگرم‌سازی نقش اساسی در حل تعارضات زوجین، افزایش خودکارآمدی، رضایت از زندگی و تنظیم هیجانی دارد، به‌عنوان یک نتیجه کاربردی پیشنهاد می‌شود که مراکز مشاوره و درمانی با هدف ارتقاء راهبردهای دلگرم‌کننده و کاهش تعارضات زوجین و همچنین افزایش روابط صمیمانه، دوره‌های آموزشی دلگرم‌سازی را در قالب گروهی یا فردی در نمونه‌های بالینی یا عمومی اجرا نمایند.

1. Kang, G

2. Caspaner, L

3. Rathert, G., Reed, D

مطالعه حاضر با محدودیت‌هایی از جمله: محدود بودن تعداد جلسات آموزشی، فقدان اطلاعات صحیح روان‌پزشکی زوجین و اتکای صرف به پرسشنامه و گزارش‌های شخصی بود. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی با افزایش تعداد جلسات آموزشی دلگرم‌سازی، بررسی پیشینه دقیق روان‌پزشکی و استفاده از روش‌هایی مانند مصاحبه تشخیصی، نتایج تعمیم‌پذیری را فراهم سازند.

منابع

- اسکندری، بهاره؛ پوراعتماد، حمیدرضا؛ حبیبی، مجتبی؛ مظاهری، محمدعلی. (۱۳۹۵). *اثر بخشی مداخلة سبک‌های پردازش حسی بر افزایش خودکارآمدی والدگری و رابطه والد_کودک در کودکان با اختلال طیف اوتیسم*. مجله تعلیم و تربیت استثنایی، سال ۱۶، شماره ۱، صفحه ۱۴.
- آقایوسفی، علیرضا؛ مهمان نوازان، اشرف؛ دهستانی، مهدی. (۱۳۹۴). *اثر بخشی آموزش خوددلگرم سازی شوانکر مبتنی بر نظریه آدلر بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان سرپرست خانوار*. مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت، سال ۲، شماره ۳، صفحه ۱.
- بهاری، زهرا. (۱۳۹۴). *نقش سبک زندگی در رضایت زناشویی زوجین*. مجله فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال ۶، شماره ۲۲، صفحه ۱۲۵.
- جعفری شیرازی، فائزه. (۱۳۸۹). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بالا بردن خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار شهرداری شهر تهران*. پژوهش‌نامه زنان، سال ۲۲، شماره ۳، صفحه ۴۷.
- رضایی، محمدعلی؛ رحیمی، معصومه؛ واعظ فر، سعید؛ دلاور، علی. (۱۳۹۳). *بررسی ساختار عاملی مقیاس خودکارآمدی مادران*. مجله فرهنگی_تربیتی زنان و خانواده، سال ۹، شماره ۲۸، صفحه ۸۵.
- سرابی، ملیحه؛ حسن آبادی، حسین؛ مشهدی، علی؛ اصغری نکاح، محسن. (۱۳۹۰). *تأثیر آموزش والدین بر خودکارآمدی مادران کودکان مبتلا به درخودماندگی*. مجله اصول بهداشت روانی، سال ۱۳، شماره ۱، صفحه ۸۴.
- شاه سیاه، مرضیه؛ بهرامی، فاطمه؛ محبی، سیامک. (۱۳۸۸). *بررسی رابطه رضایت جنسی و تعهد زناشویی زوجین شهرستان شهرضا*. اصول بهداشت روانی، پایانی، شماره ۴۳، صفحه ۲۳۳.
- شیخی، منصوره؛ هومن، حیدرعلی؛ احمدی، حسن؛ سیاه منصور، مژگان. (۱۳۹۰). *مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی*. مجله اندیشه و رفتار، سال ۵، شماره ۱۹، صفحه ۱۷.
- صادق مقدم، لیلا؛ عسگری، فریبا؛ معروضی، پرویز؛ شمس، هدایت‌الله؛ طهماسبی، سیمین. (۱۳۸۶). *میزان رضایت از زندگی زناشویی در زنان شاغل و خانه‌دار و همسران آن‌ها در شهر گناباد*. مجله افق دانش، سال ۱۲، شماره ۲، صفحه ۴۵.
- صالحی، منیژه؛ کارشکی، حسین؛ آهنچیان، محمدرضا. (۱۳۹۲). *آزمون الگوی علی نقش عوامل شناختی اجتماعی مؤثر بر خودکارآمدی پژوهشی دانشجویان دکتری*. فصلنامه انجمن آموزش عالی ایران، سال ۵، شماره ۳، صفحه ۳۷.

صداقت پور، سمیه. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش دلگرم سازی شوانکر بر سلامت روان و رضایت زناشویی همسران جانبازان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی. صفاری نیا، مجید؛ مهمان‌نوازان، اشرف. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش خوددلگرم سازی بر ارتقاء مهارت‌های جرات ورزی و خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار. مجله زن و جامعه، سال ۵، شماره ۴، صفحه ۱۰۷.

فتحی، راضی. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی دلگرم سازی شوانکر بر سلامت روان و رضایت زناشویی والدین کودکان عقب مانده ذهنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی. فرجی، طوبی؛ خادمیان، طلیعه. (۱۳۹۲). بررسی نقش رضایت از زندگی بر میزان نشاط اجتماعی. مجله جامعه‌شناسی مطالعات جوانان، سال ۴، شماره ۱۰، صفحه ۸۷.

فیضی منش، بهزاد؛ یاراحمدی، یحیی. (۱۳۹۶). بررسی رابطه منبع کنترل و خودکارآمدی با تعارضات زناشویی در دانشجویان. مجله مطالعات ناتوانی، سال ۱۱، شماره ۷، صفحه ۱. کرمی، ابوالفضل. (۱۳۸۹). بررسی رابطه رضایت از زندگی با سلامت عمومی و سازگاری. مجله فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال ۱۱، شماره ۴۲، صفحه ۷۳.

مسعودی، رضا؛ الحانی، فاطمه؛ ربیعی، لیلی؛ مجدی نسب، نسترن؛ مقدسی، جعفر؛ اسماعیلی، صفرعلی؛ نوریان، کبری. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر الگوی توانمندسازی خانواده محور بر کیفیت زندگی و خودکارآمدی مراقبین بیماران مولتیپل اسکلروزیس. مجله پژوهش پرستاری، سال ۲۷، شماره ۷، صفحه ۳۲.

مشاک، رؤیا. (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های عشق (صمیمیت، لذت و تعهد) با رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. مجله زن و فرهنگ، سال ۵، شماره ۳، صفحه ۸۳.

- Asadi sadeghi, I., Versudeva, P. (2006). *Hardiness: A comparative study of employed and unemployed married women in iran*. Iranian Journal of Psychiatry, 2(1): 70-75.
- Bahlman, R., Dinter, L. (2001). *Self-encouragement. Effect study of the encoragment training schoenaker-concept*. Individual Psychology, 37(1): 273-288.
- Beak, C. (2012). *Exploring the mediating effects of perceived usefulness and perceived encouragement in the relations between facebook use and loneliness*: Ewha Womans University.
- Caspaner, L. L., Fijaco De Milla, A. D., Prins, L. H. (2010). *Work Relations that enhance the weil-being of organizations and individuals*. Individual Psychology, 62(1): 81-84.
- Cheston, S. (2000). *Spirituality of encouragement*. Individual Psychology, 56(3): 296-304.

- Christens, B. D., Speer, P. W., Peterson, N. A. (2011). *Social class as moderator of the relationship empowering processes and psychological empowerment*. *Commun Psychol*, 39(2): 170-182.
- Davis, D., Shaver, P. R., Vernon, M. L. (2003). *Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement and attachment style*. *Pers Soc Psychol Bull*, 29(7): 871-884.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). *Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life*, *Annu Rer Psychol*, 54(7): 403-425.
- Eckstein, D., Belongia, M., Elliott-Applegate, G. (2011). *The four directions of encouragement within families, the family*. *Conseling and Therapy for Couples and Families*, 8(4): 406-415.
- Evans, T. (2005). *The tools of encouragement*. Online Journal of The International Child & Youth Care Network. www. Cyncnet. Org.
- Flrtcher, K., Parker, G., Bayes, A., Paterson, A., MCclure, G. (2014). *Emotion regulation strategied in bipolar II Disorder and borderline personality disorder: Defferences and relationships with perceived parental style*. *Affective Disorders*, 15(7): 52-59.
- Garnefski, N., Van-Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Lederstee, J., Tein, E. O. (2001). *The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparson between a clinical cample*. *European Journal Personality*, 16(3): 403-420.
- Gilman, R., Ashby, J. S., Verko, D., Florell, D., Verjas, K. (2005). *The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among creation and American youth*. *Personality & Individual Differences*, 39(3): 155-166.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and futar prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(6): 1-26.
- Gross, J. J., Munos, R. F. (1995). *Emotion regulation and mental healt*. *Clin Psychol*, 5(2): 151-164.
- Kang, G., Park, T., Han, S., Park, J. (2012). *The effacts of an encouragement program on inferiority feeling and self-esteem of children*. *Communications in computer and Information Science Volume*, 12(3): 317-324.
- Kaufhold, J., Johnson L. (2005). *The analysis of the emotional intelligence skills and potential problem areas of elementary education*. *Affective disorder*, 125(4): 23-29.
- McCabe, A. (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 at DBS School of Arts*. Dublin.
- Nease, A. A., Mudgett, B. O., Quinones, M. A. (1999). *Relationship among feedback sign, performance feedback*. *Applied Psychology*, 84(5): 806-814.

- Rathert, G. H., Reed, D. (2001). *The effectiveness of electronically communication encouragement on student performance*. Sam State University.
- Schreiber, L., Grant, J., Odloug, B. (2012). *Emotion regulation and impulsivity in young adults*. *Psychiatry Res*, 46(5): 651-658.
- Siegle, D., Mc Coach, D. (2007). *Increasing student mathematics efficacy through teacher training*. *Advanced Academics*, 18(3): 278-312.
- Ursin, H., Eriksen, H. R. (2004). *The cognitive activation theory of stress*. *Psycho-Neuro Endocrinology*. 29(5): 567-592.
- Vas, S. (2013). *Holistic living-build self-efficacy*. WWW.lifepsitive.com.
- Watts, R., Garza, Y. (2008). *Using children drawings to facilitate the acting ASIF technique*. *Individual Psychology*, 64(1): 113-118.
- Yalcin, B., Karahan, T. (2007). *Effects of a couple communication program on marital adjustment*. *Am Board of Fam Med*, 20(1): 36-44.