

بررسی راهبردهای توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی - رفتاری بر تقویت خودپنداره زنان پس از طلاق شهر تهران

زهرا نیلی احمدآبادی^۱، خدیجه آرین^۲، اسماعیل سعدی پور^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۷/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱/۱۵

چکیده

هدف کلی این پژوهش، تأثیر آموزش راهبردهای توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی-رفتاری بر تقویت خودپنداره زنان پس از طلاق در شهر تهران می‌باشد. با توجه به هدف تحقیق، فرضیه پژوهش عبارتست از: خودپنداره زنان مطلقه‌ای که تحت آموزش توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی-رفتاری قرار گرفته‌اند، مثبت‌تر از افرادی است که این آموزش را ندیده‌اند. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه تهرانی ساکن منطقه ۵ تهران و نمونه آماری، از نوع نمونه‌گیری در دسترس شامل کلیه مراجعه‌کنندگان به خانه سلامت منطقه ۵ شهرداری تهران به تعداد ۱۵ نفر در هر یک از گروه‌ها می‌باشد. ابزار تحقیق پرسشنامه خودپنداره راجرز و روش تحلیل آماری آزمون تی‌تست برای دو گروه گواه و آزمایش است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌دار آماری میان دو گروه پس از آموزش راهبردهای توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی-رفتاری در جهت افزایش خودپنداره زنان مطلقه پس از آموزش مبتنی بر بازسازی شناخت-رفتاری مشاهده شده است.

واژگان کلیدی: توانمندسازی، بازسازی شناختی-رفتاری، خودپنداره، زنان مطلقه

۱. کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول) ایمیل: zhrnili@gmail.com

۲. عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی

۳. دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی

مقدمه

نهاد خانواده به عنوان بنیادی‌ترین و اصلی‌ترین نهاد اجتماعی به شمار می‌رود و این در حالی است که آمارها بیانگر آن هستند که نرخ طلاق در جوامع، به طور فزاینده‌ای رو به افزایش است. این بدین معنی است که بنیادی‌ترین نهاد جامعه در حال فروپاشی و از هم گسیختگی می‌باشد. روند صعودی آمار طلاق، نگرانی‌ها را در جامعه گسترش داده است. این نگرانی‌ها به خاطر پیامدهای منفی بعد از طلاق بیشتر نیز شده است. طلاق به عنوان یکی از بحران‌های موقعیتی، در بسیاری از موارد، بهداشت روانی خانواده را خدشه‌دار می‌کند (سیده فاطمی، ۱۳۸۳). طلاق و فروپاشی خانواده، ضمن برهم زدن تعادل روانی، عاطفی، اقتصادی و اجتماعی خانواده و جامعه، منجر به بروز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی می‌شود (عسگری، ۱۳۸۰). در این، میان ابعاد روانشناختی آن، از اهمیت بسزایی برخوردار است. گاهلر^۱ (۲۰۰۶) در یک تحقیق طولی بین سال‌های ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۱ نشان داد که طلاق هم در زنان و هم در مردان باعث کاهش بهزیستی روانی آنان شده است. افراد طلاق گرفته با کشمکش‌های متعدد فردی و بین‌فردی مواجه می‌شوند به طوری که در این فرایند، هویت آشفته، فقدان امید، تغییر در سبک زندگی و مشکلات جدی در شبکه اجتماعی و شغلی را تجربه می‌کنند (برک^۲، ۱۳۸۶). استرس و به هم ریختگی در کارکرد خانواده که با فرایند طلاق همراه است می‌تواند منجر به بروز مشکلات عاطفی و رفتاری در افراد شود (هرینگتون و کلی^۳، ۲۰۰۲). مشکلات سازگار شدن با جدایی، مراقبت از فرزندان، قبول نقش به عنوان تک‌همسر خانواده بودن و مشکلات عملی در رابطه با مسائل حقوقی و مسئولیت اقتصادی، سازگاری با فرزندان از مسائل مربوط به اشخاص درگیر طلاق و جدایی است (گیسون^۴، ۲۰۰۶). در پژوهشی که توسط باسکانو (۱۳۷۷) به بررسی آثار طلاق پرداختند، نتایج نشان داد که یکی از آثار مخرب طلاق پائین آمدن حرمت نفس، احساس بی‌ارزشی و نهایتاً احساس شکست و ناکامی است. در پژوهشی دیگری که به

۱. Gahler

۲. Berk

۳. Herington & Kelly

۴. Gibson

بررسی تأثیر احساس گناه بر سازگاری با طلاق انجام شد، نتایج نشان داد که احساس گناه و احساس تقصیر با کاهش رضایتمندی از زندگی بعد از طلاق ارتباط مستقیم دارد (اونس^۱، ۲۰۰۰؛ به نقل از عنایت‌زاده، ۱۳۸۸). در مطالعاتی که در دهه ۱۹۹۰ انتشار یافت، افراد مطلقه با افرادی که ازدواج مجدد داشتند مورد مقایسه قرار گرفتند، نتایج نشان دادند که افراد مطلقه، میزان بهزیستی روانشناختی پائین و نشانه‌های درماندگی (استیصال) و خودپنداره ضعیف‌تری نسبت به افرادی که ازدواج مجدد کرده بودند، دارا هستند (آمو تو^۲، ۲۰۰۰؛ به نقل از کردتمینی، ۱۳۸۴).

این در حالی است که پیامدهای وارده بعد از طلاق برای زنان بسیار آسیب‌زا و شکننده‌تر می‌باشد. بطور کلی زنان بعنوان یکی از اقشار در معرض آسیب‌های اجتماعی، بیشتر در معرض تبعیض‌های اجتماعی و فشارهای روانی قرار می‌گیرند. محققان طی تحقیقاتی که انجام دادند به یافته‌هایی رسیدند که این یافته‌ها نشان داد که در مقابل فشار، زنان هیجان منفی بیشتری نسبت به مردان تجربه می‌کنند. میزان آشفتگی روانی و افسردگی در زنان دو برابر مردان است (کردتمینی، ۱۳۸۴). در این میان، آن دسته از زنانی که به دلایلی عهده‌دار مسئولیت‌های خانوادگی هستند، در معرض آسیب بیشتری قرار دارند. پس از جدایی، خانواده در شرایط ناامنی مثل از دست دادن احترام و پایگاه در خانواده و اجتماع قرار می‌گیرد، روابط خانوادگی دچار اختلال شده، تقسیم وظایف جدیدی بوجود می‌آید. این شرایط اعضای خانواده، بویژه زنان را با مسائل و مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌سازد و فشارها و تنش‌هایی را بر آن‌ها وارد می‌سازد. کمبل^۳ در سال ۱۹۷۵ گزارش کرده است که طلاق برای زنان تنش‌زا و گس‌کننده‌تر از مردان است (ساپینگتون^۴، ۱۳۷۹). زنان بیش از مردان پس از طلاق احساس تنهایی، گناه و ترس دارند و با مشکلات روحی و جسمی بیشتری روبرو هستند (مجبی، ۱۳۸۴). اخوان تفتی (۱۳۸۲) در پژوهش خود نشان داده است که زنان از بسیاری جهات در مقابل طلاق آسیب‌پذیرتر هستند و نیز بیشتر از مردان از

۱. Owens

۲. Amuto

۳. Kambell

۴. Sappington

مشکلات عاطفی رنج می‌برند. ترنر^۱ (۲۰۰۶) در تحقیقات خود نشان داده است که زنان مطلقه استرس بیشتری را متحمل شده و آسیب‌پذیری بیشتری در این زمینه دارند. همچنین آن‌ها از حمایت خانوادگی کمتری نسبت به زنانی که اصلاً ازدواج نکرده‌اند برخوردارند. لی و گرمنتو^۲ (۲۰۰۷) در یک تحقیق طولی بر روی ۷۶۱۹ زن استرالیایی با بررسی تغییرات سه ساله، کیفیت سلامت زندگی، میزان خوش‌بینی، نشانه‌های افسردگی و استرس، و رضایت زناشویی این زنان را مورد بررسی قرار داده‌اند. یکی از نتایج این تحقیق عبارتست از این که طلاق یا متارکه زناشویی موجب کاهش سلامت روانی افراد می‌شود. بعد از طلاق با حذف مرد از ساخت خانواده، زن علاوه بر نقش‌های قبلی با نقش‌های جدید رو به رو می‌شود. این نقش‌های مختلف به طور هم‌زمان مانند اداره امور خانه، تربیت و مراقبت از فرزندان به تنهایی و کار خارج از خانه، باعث می‌شود که زنان استرس و مسائل و مشکلات روانی بیشتری را تجربه کنند (صادقی، ۱۳۸۶). در تحقیقی که در خصوص پیامدهای طلاق بر زنان مطلقه صورت گرفته، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که پس از طلاق زنان با تغییرات بیشتری در سبک زندگی‌شان مواجه می‌شوند. آن‌ها در مواجهه با زندگی جدیدشان با مشکلات اقتصادی، کاهش امنیت مالی، سوابق کاری از بین رفته و درآمد پایین مواجه می‌شوند (ساندفیلد^۳، ۲۰۰۶). که سطح این فشار وارده، بستگی به منابع درآمدی خانواده و حمایت‌های اجتماعی از یکسو و ویژگی‌های شخصیتی، ظرفیت روانی اعضای خانواده و چرخه سنی آنان از سوی دیگر دارد. تعریف نقش‌های جدید اعضای خانواده بویژه نقش مضاعف مدیریت خانواده توسط مادر، تغییر روابط با اطرافیان و تحمل کنترل‌های اجتماعی، کاهش مقبولیت اجتماعی و امنیت مالی و بطور کلی از دست دادن تکیه‌گاه خانواده، همه بر سلامت روان و خودپنداره اعضای خانواده، به ویژه زنان که عهده‌دار مسئولیت خانواده می‌شوند، آسیب‌های فراوانی را برجای می‌گذارد (سعیدیان، ۱۳۸۸). به خصوص اینکه معمولاً زنان، بر خلاف مردان که رؤیاهای خود را براساس مستقل بودن و داشتن شغلی موفق پایه‌ریزی می‌کنند، رؤیاهای خود را بر حسب روابط با

۱. Turner

۲. Lee & Gramtonev

۳. Sandfield

شوهر و فرزندان توصیف می‌کنند و این به معنی ترجیح شغلی در مردان و ترجیح خانوادگی در زنان است (برک، ۱۳۸۶). زنانی که ازدواج سنتی داشته‌اند و یا وابسته به همسرشان بوده‌اند و هویت خود را پیرامون شوهرشان سازمان داده‌اند، به سختی می‌توانند با این مسئله کنار بیایند و تأثیر بسیار عمیق‌تری بر آنان دارد. آنان می‌بایست زندگی خود را تجدید سازمان کنند و هویت جدا از همسر را بازسازی کنند. همچنین افرادی که زندگی زناشویی درازمدتی داشته‌اند و زندگی بزرگسالی خود را به طور طولانی صرف این رابطه کرده‌اند، آن‌ها سخت‌تر می‌توانند هویت خود را از هویت همسر خود جدا کنند. شواهد نشان می‌دهد که زنان پس از جدایی، تلاطم روحی و مشکلات عاطفی فراوانی دارند. در این میان، در صورت جدایی از فرزندان، احساس گم‌گشتگی و بی‌ریشه‌بودن نیز مضاعف می‌شود (سعیدیان، ۱۳۸۸). تحقیقات ای‌ئی‌ئی (۱۹۹۸) مشکلات روانی زنان مطلقه را تأیید می‌کند. این تحقیقات نشان می‌دهند که زنان مطلقه در مقایسه با سایر زنان دچار مشکلات روان‌شناختی بیش‌تری هستند. آنان علاوه بر رویارویی با مشکلات اقتصادی با برخی فشارهای منفی اجتماعی هم چون نگرش منفی نسبت به خودشان، رو به رو هستند (به نقل از بختیاری، ۱۳۸۵). این عواطف منفی که در زنان پس از طلاق به وجود می‌آید ناشی از تضعیف خودپنداره آن‌هاست. در پژوهشی که توسط شارما و شری^۱ (۲۰۱۱) انجام گرفت نتایج نشان داد که طلاق پیامدهای منفی بسیاری بر احساسات و روان زنان دارد که از جمله آن‌ها کاهش خودپنداره آن‌ها می‌باشد.

خودپنداره توصیف فرد از خود است (مک‌کی و فیننگ، ۱۳۸۷). خودپنداره، مجموعه‌ای از افکار، احساسات و نگرش‌هایی است که هرکس درباره خودش پرورش می‌دهد (وولفولک^۲، ۲۰۰۴). مفهوم خودپنداره الگویی سازمان‌یافته و پایدار از ادراکات را بیان می‌کند. اگر چه خویشتن تغییر می‌کند، ولی خصوصیات سازمان‌یافته، یکپارچه و ویژه خودپنداره همیشه حفظ می‌شود (پروین، ۱۳۸۱). خودپنداره تصویری است که فرد به هنگام تأمل در مورد ویژگی‌های خودش دارد. اما خودپنداره تنها به آنچه که شخص در مورد خودش می‌بیند، خلاصه نمی‌شود و آنچه هم که فرد احساس می‌کند دیگران در مورد او

۱. Sharma & Shri

۲. Woolfolk

می‌بینند را در برمی‌گیرد. بنابراین، خودپنداره از قضاوت‌های واقعی یا تصور شده دیگران و به‌ویژه افراد مرتبط در محیط اجتماعی، هم شکل می‌گیرد (جالاجاس^۱، ۱۹۸۹). اما اینکه چه تصویری فرد از خود دارد، جدا از اینکه این تصور، مربوط به آنچه شخص در مورد خودش می‌بیند و یا شکل گرفته از بازخورد دیگران باشد، تعیین‌کننده شیوه رفتار او است. راجرز خودپنداره را الگویی سازمان‌یافته و پایدار از ادراکات می‌داند که تعیین‌کننده شیوه زندگی است (پروین، ۱۳۸۱). راجرز بر این عقیده است که این خودپنداره ادراک شده، به نوبه خود، بر ادراک فرد از جهان و هم بر رفتار او تأثیر می‌گذارد (اتکینسون^۲ و همکاران، ۱۳۸۱). بدون شک، اساسی‌ترین کلید برای شخصیت و رفتار انسان، تصویری است که در ذهن خود از خویشتن دارد. خودپنداره، انگیزه قوی در رفتار فرد است. عمل و رفتار فرد با اینکه او در آن زمان، خویش را چگونه می‌بیند، مطابقت دارد. این خودپنداره ماست که تقریباً در تمام نگرش‌ها و رفتارهای ما منعکس می‌شود (شولتز، ۱۳۷۷). اینکه در مورد خودم چه احساس و چه رفتاری دارم، تعیین‌کننده اکثر رفتارهای من است (کانفیلد^۳، ۱۳۷۹). خودانگاره ما حلالتمان را کنترل می‌کند و حدود آنچه که می‌توانیم به آن دست یابیم را تعیین می‌کند (مالتز، ۱۳۷۲). درباره رابطه بین خودپنداره و عزت نفس می‌توان گفت که عزت نفس بعد ارزیابانه خودپنداره است (مک‌کی و فنینگ^۴، ۱۳۸۷). از نظر جیمز، عزت نفس به معنای احساس و شیوه ارزشیابی ما نسبت به خودمان است و خودپنداره به معنای باور کلی ما نسبت به خودمان است. از سوی دیگر می‌توان عزت نفس را ارزش‌گذاری درباره خودپنداره دانست و برخی روان‌شناسان این دو واژه را به جای یکدیگر به کار می‌برند (به نقل از خاطری، ۱۳۸۴). گارایگوردوبیل^۵ (۲۰۰۸)، در تحقیقی به بررسی رابطه بین عزت نفس و خودپنداره و نشانه‌های آسیب‌شناختی روانی پرداخت. نتایج این تحقیق، اهمیت روابط معکوس میان خودپنداره و عزت نفس با نشانه‌های

۱. Jalajas

۲. Atkinson

۳. Canfield

۴. Macci & fanning

۵. Garaigordobil

آسیب‌شناختی روانی را تأیید می‌کند. در تحقیقی که سلیگمن^۱ (۲۰۰۰) در خصوص اهمیت خودپنداره انجام داد، دریافت که تضعیف خودپنداره مثبت رابطه نزدیکی با آسیب‌پذیری در برابر افسردگی دارد و همچنین نتایج پژوهش زمینه‌یابی طولی که جالاجاس (۱۹۸۹) انجام داد به این نتیجه رسید که عزت نفس به عنوان یکی از ابعاد خودپنداره نقش تعدیل‌کننده‌ای در فرایند استرس دارد. عزت نفس بالا، توانایی فرد را برای دست و پنجه نرم کردن مؤثر با فشار روانی افزایش می‌دهد، زیرا افراد دارای مکانیزم‌های ضعیف کنارآمدن، در برابر عوامل فشار روانی و محیطی آسیب‌پذیرترند (ویلبوم و اسمیت^۲، ۲۰۰۵). شاید مهمترین نکته درباره خودپنداره این باشد که خودپنداره آموختنی است خودپنداره همیشه قابل تغییر است زیرا بر اثر روابط شخص با محیط تصویر از خودش دائماً در حال تغییر است (زیموند برگنر^۳، ۲۰۰۰؛ به نقل از مقصودی، ۱۳۸۴). بنابراین می‌توان اینگونه نتیجه‌گیری کرد که با تغییر خودپنداره در جهت توانمندسازی می‌توان قدرت مقابله با چالش‌ها و مشکلات را تقویت کرد.

در ادبیات روانشناسی تعریف یکسانی از توانمندسازی وجود ندارد، بلکه تعریف آن بستگی به موقعیت و افراد دارد. تا قبل از دهه ۱۹۹۰، توانمندسازی به معنای اقدامات و راهبردهای مدیریتی مانند تفویض اختیار و قدرت تصمیم‌گیری به رده‌های پایین‌تر سازمان و سهیم شدن کارکنان در اطلاعات، دانش، پاداش و قدرت تلقی می‌شد و یک مفهوم کاملاً مدیریتی بود. اما از ۱۹۹۰ به بعد، نظریه‌پردازان، توانمندسازی را از منظر باور و احساسات مورد توجه قرار دادند. توماس و ولتهوس^۴ (۱۹۹۰) برای اولین بار بحث توانمندسازی روان‌شناختی را مطرح کردند که فرایند افزایش انگیزش درونی است که دارای پنج بعد احساس معنادار بودن، احساس خودکارآمدی و شایستگی، احساس خودمختاری، احساس تأثیر و اعتماد است. در خصوص این پنج عامل، تحقیقاتی صورت گرفته که نشان می‌دهد حضور این پنج عنصر باعث سلامتی روانی شده و پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای موفقیت می‌باشند.

۱. Seligman

۲. Wilbum & Smith

۳. Bergner

۴. Thomas & Velthouse

معانی غالب اصطلاح توانمندسازی در روانشناسی عبارتند از: افزایش خودارزشمندی، تقویت قدرت اقلیت‌ها، کنترل بر سرنوشت، احساس تسلط و کنترل. همچنین در خصوص خودارزشمندی، روانشناسی دیدگاه مفهومی مربوط به خودکارآمدی و خودتصمیم‌گیری را به منظور توانمندسازی مطرح کرد (بارتونک و اسپریتزر^۱، ۲۰۰۶). توانمندسازی از دیدگاه روانشناختی به مجموعه شرایطی اشاره می‌کند که برای فرد ضروری هستند تا احساس کند سرنوشتش در دست خودش است. کانگر و کانانگو^۲ (۱۹۸۸) اولین کسانی بودند که توانمندسازی را از دیدگاه روانشناختی تعریف کردند: «توانمندسازی، فرایند احساس خودکارآمدی در بین افراد است از طریق شناسایی و حذف شرایطی که باعث ناتوانی آن‌ها شده‌اند». آن‌ها معتقدند، توانمندسازی عاملی برای افزایش کارآمدی شخصی یا قادر ساختن فرد می‌باشد. بین توانمندسازی و قدرت، تفاوت فاحشی وجود دارد. منبع قدرت در خارج از فرد وجود دارد و به معنای وادار ساختن دیگران به کاری است که می‌خواهید انجام دهید، لذا به رقابت می‌انجامد. اما توانمندسازی، یعنی قادر ساختن و ترغیب دیگران به انجام کاری است که خودشان می‌خواهند، آن‌را انجام دهند که منبع آن در درون فرد است، بنابراین به همکاری منتهی می‌شود (ابطحی و عابسی، ۱۳۸۶).

از بررسی تمامی مطالب و تعاریف فوق چنین برمی‌آید که ماحصل توانمندسازی و توان‌افزایی، ارتقای خودباوری، خودارزشمندی، خوداتکایی و هویت‌یابی است که موجب می‌شود که فرد، قدرت رویارویی با دشواری‌ها را به دست آورد و با آن‌ها مقابله کند. بنابراین شایستگی عاطفی-اجتماعی که از خودارزیابی مثبت منتج می‌شود، می‌تواند بعنوان نیرویی در مقابل مشکلات کمک کند. در این میان، عزت نفس و خودپنداره بالا، توانایی فرد را برای دست و پنجه نرم کردن مؤثر با فشار روانی افزایش می‌دهد، زیرا افراد دارای مکانیزم‌های ضعیف کنارآمدن، در برابر عوامل فشار روانی و محیطی آسیب‌پذیرترند (ویلیوم و اسمیت^۳، ۲۰۰۵).

۱. Bartunek & Spritzer

۲. Conger & Kanungo

۳. Wilbum & Smith

توانمندسازی زنان، به معنی برتری زنان بر مردان نیست، بلکه شامل تمام اقدامات در جهت افزایش سطح کیفی زندگی آنها است که موجب ارتقای خودباوری، خودارزشمندی و خوداتکایی می‌شود (سعیدیان، ۱۳۸۸). توانمندسازی یک فرایند چندجانبه‌ای است که به زنان این امکان را می‌دهد تا هویت اصلی و توانایی‌شان در همهٔ زوایای زندگی‌شان را درک کنند (پیلای^۱، ۱۹۹۵) و بر شرم بی‌مورد خود فائق آیند و گفتارشان حاکی از اعتمادبه‌نفس 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 و در رفع آنها بکوشند، از اهداف مورد نظر و توان عملی ساختن آن، شناخت دقیقی داشته باشند، از توانایی و قابلیت نیل به هدف‌های خویش برخوردار باشند و بتوانند با افزایش توانمندی خویش به هدف‌های مورد نظر دست یابند (فرخی، ۱۳۷۶). براساس تعریف سازمان ملل متحد، توانمندسازی زنان شامل پنج مورد اعتمادبه‌نفس و احترام به خویشان، اختیار زنان در انتخاب آزادانه در زندگی، دسترسی زنان به امکانات و فرصت‌های بهتر در عرصهٔ اجتماعی، اقتصادی، حقوقی و سیاسی، حق زنان در کنترل زندگی خود در خانواده و در جامعه و قدرت زنان در تعیین و تغییر مسائل اجتماعی و اقتصادی در بوجود آوردن جامعه و اقتصاد عادلانه در سطح ملی و بین‌المللی است (رودافشان، ۱۳۸۴). بنابراین ما حاصل توانمندسازی و توان‌افزایی، ارتقای خودباوری، خودارزشمندی، خوداتکایی و هویت‌یابی است که موجب می‌شود که فرد، قدرت رویارویی با دشواری‌ها را به دست آورد و با آنها مقابله کند. بنابراین شایستگی عاطفی - اجتماعی که از خودارزیابی مثبت منتج می‌شود، می‌تواند بعنوان نیرویی در مقابل مشکلات کمک کند. آنچه که اهمیت دارد این است که کمیت نقش، فشارها و تنش‌های پس از طلاق به تنهایی باعث ایجاد فشار و تعارض نمی‌شود، بلکه توانایی فرد در کنترل شرایط و نوع مهارت‌های مقابله‌ای نقش تعیین‌کننده‌ای در ادراک فرد از فشارهای موجود دارد (بختیاری، ۱۳۸۵). در پژوهشی که به «بررسی نیازهای زنان سرپرست خانوار به منظور توانمندسازی آنان» صورت گرفت نشان داد که برای آن دسته از زنانی که مشکل مالی در

۱. Pillai

اولویت اولیه آنان نبود، نیاز به خدمات روان‌شناسی و توانمند کردن آنها در زمینه روانی و اجتماعی اهمیت فراوان دارد (قاسمی و خانی، ۱۳۸۶).

در این پژوهش با توجه به اهمیت خودپنداره در سلامت روان و تأثیر آن در مقابله با فشارهای روانی و محیطی حاصل از طلاق به توانمندی زنان پس از طلاق پرداخته می‌شود. بطور کلی رویکرد شناختی رفتاری یک رویکرد مشکل‌مدارانه است که انحرافات شناختی، اسنادهای غلط و عزت نفس پایین را مورد توجه قرار می‌دهد. هدف این رویکرد این است که نگرش‌های سرزنش‌کننده را کاهش دهد و توجه به اسناد مثبت را افزایش دهد و مهارت‌های اجتماعی را بهبود بخشد (سادوک و سادوک، ۱۳۸۷). بازسازی شناختی یعنی ایجاد تغییر در الگوهای فکری نادرست فرد و تبدیل آنها به الگوهای فکری منطقی و سازگارانه (رحیمیان، ۱۳۷۷). بدین صورت که در بازسازی شناختی، ابتدا بر نقش افکار در هیجانات و رفتار و در پی آن بر تغییر الگوهای تفکر تأکید می‌شود. تحریف‌های شناختی در الگوهای فکری که در نتیجه پردازش غلط اطلاعات است، زیر سؤال برده می‌شود، مورد بحث قرار می‌گیرد، آزموده می‌شود، تا به الگوهای فکری درست تغییر یابد و در نتیجه احساسات و رفتار مثبت در فرد ایجاد کنند (شارف، ۱۳۸۱). در مطالعه‌ای که توسط راش، بک و همکاران (۱۹۸۲) انجام شد در واقع نشان داد که روش‌های شناختی نسبت به درمان دارویی تأثیر بیشتری بر بهبود ناامیدی و خودپنداره افراد افسرده ایجاد می‌کند (به نقل از شمس، ۱۳۷۹). همچنین پژوهش صادقی (۱۳۸۴) تحت عنوان اثربخشی درمان شناختی بر کاهش افسردگی نشان داد که روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به سایر مداخلات تفاوت معناداری در کاهش افسردگی، نگرش‌های ناکارآمد و اصلاح مهارت‌های مقابله با استرس در زنان مطلقه شهر اصفهان داشته است. کنی و کالوین^۱ (۲۰۰۸) نیز در پژوهشی که به بررسی تأثیر مشاوره گروهی طلاق بر سازگاری و خودپنداره افراد مطلقه پرداختند، نتایج تحقیق نشان داد که مشاوره گروهی بر افزایش سازگاری و خودپنداره افراد مطلقه مؤثر می‌باشد.

۱. Connie & Calvin

بنابراین از آنجایی که زنان پس از جدایی دچار تنش‌ها و آسیب‌های روانی می‌شوند، می‌بایست دارای خودپنداره‌ای مثبت برای مواجهه با چالش‌ها و مشکلات پیش روی خود باشند و برخورداری از خودپنداره مثبت، نقش اساسی در ایفای مسئولیت آنان دارد. پژوهشگر بر آن است اثربخشی آموزش توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی- رفتاری را بر تقویت خودپنداره زنان پس از طلاق مورد بررسی قرار دهد. به نظر می‌رسد نتایج این پژوهش بتواند در جهت توانمندسازی زنان مطلقه و تقویت خودپنداره آنان و در پی آن در رویارویی با مشکلات پس از جدایی هدایت‌گر باشد.

سؤال اصلی پژوهش این است که آیا آموزش توانمندسازی با رویکرد بازسازی شناختی- رفتاری بر خودپنداره زنان پس از طلاق اثر دارد؟

روش تحقیق

این پژوهش از لحاظ هدف و با توجه به ماهیت موضوع، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون در دو گروه است. در این پژوهش متغیر مستقل، آموزش توانمندسازی مبتنی بر رویکرد بازسازی شناختی- رفتاری و متغیر وابسته، خودپنداره می‌باشد.

جامعه و نمونه آماری: در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه زنان مطلقه تهرانی ساکن منطقه ۵ مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت بوده‌اند. نمونه آماری از روش نمونه‌گیری در دسترس به تعداد نمونه ۳۰ نفر می‌باشد که به طور تصادفی از طریق فراخوان به خانه‌های سلامت مراجعه کرده‌اند. به منظور تشکیل گروه‌ها، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی نیمی از آزمودنی‌ها را در گروه آزمایش که متغیر مستقل در مورد آن‌ها اعمال شد و نیم دیگر آزمودنی‌ها را، در گروه گواه که هیچ‌گونه متغیر مستقلی در مورد آن‌ها اعمال نگردید، قرار گرفتند.

ابزار تحقیق: به منظور جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز در این تحقیق، از پرسشنامه خودپنداره راجرز برای سنجش خودپنداره اعضای شرکت‌کننده استفاده شده است. این آزمون را که راجرز در سال ۱۹۵۱ تهیه کرده، برای تعیین خودپنداره مثبت و منفی بکار می‌رود. در این پرسشنامه، از افراد خواسته می‌شود تا خصوصیات فعلی خود و خصوصیات ایده‌آل خود را در یک مقیاس ۷ گزینه‌ای علامت‌گذاری کنند.

این مقیاس دو فرم "الف-ب" دارد. فرم الف نشانه تصویر شخصی از خود است. به این ترتیب که آزمودنی بر حسب اینکه از نظر هر صفت خود را چگونه می‌بیند، خود را ارزیابی می‌کند. فرم ب نیز از نظر ترکیب، درست همانند فرم الف است و آزمودنی بر حسب اینکه در آینده انتظار دارد از نظر هر صفت چگونه باشد یا باتوجه به صفات ایده‌آل، خود را ارزیابی می‌کند.

آزمون خودپنداره راجرز ۲۵ صفت دارد، که متضاد هر صفت در مقابل آن گذاشته شده است و برای هر صفت از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری شده است. نمره ۷ همیشه پایین‌ترین یا بالاترین رتبه نیست زیرا صفات شخصیتی مورد نظر در این آزمون بصورت پراکنده قرار گرفته است. بنابراین گاهی نمره یک بالاترین نمره می‌باشد (نادری؛ به نقل از خاطری، ۱۳۸۴).

پس از تکمیل هر دو فرم «الف» و «ب» توسط آزمودنی‌ها، نمره‌گذاری بدین شیوه است. ابتدا برای هر صفت شخصیتی قدر مطلق تفاضل آن صفت در دو فرم «الف» و «ب» را بدست می‌آوریم. برای مثال اگر آزمودنی یک صفت شخصیتی را در فرم «الف» درجه ۴ و در فرم «ب» همان صفت درجه ۷ منظور کرده است ($4-7=-3$) سپس جذر عدد ۳- را محاسبه و به همین شیوه برای ۲۵ صفت این عمل انجام می‌شود. در نهایت این اعداد را با هم جمع و جذر آن را محاسبه می‌کنیم. نمره بدست آمده هر قدر از عدد ۷ بزرگتر باشد نشانگر اختلاف و شکاف بین خود واقعی و خود آرمانی است و در حقیقت حالت نوروپیک را بیان می‌کند و قدر از عدد ۷ کمتر باشد نمایانگر حالت و وضعیت سلامتی و بهداشت روانی و نزدیکی بیشتر بین خود واقعی و خود آرمانی است (شفیعی، ۱۳۸۸).

روش اجرای تحقیق: روش مورد استفاده در این پژوهش پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل است. ابتدا طی یک پیش‌آزمون میزان خودپنداره آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایشی و کنترل ارزیابی شد و پس از آموزش توانمندسازی طی ۱۲ جلسه، مجدداً از طریق پس‌آزمون، خودپنداره آن‌ها سنجیده شد.

ساختار آموزش راهبردهای توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی-رفتاری: پس از اجرای پرسشنامه خودپنداره راجرز، سی نفر از زنان مطلقه که از خودپنداره ضعیفی

برخوردار بودند، شناسایی و انتخاب شدند و آنگاه زنان مورد مطالعه، به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. سپس گروه آزمایشی در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) در برنامه‌های آموزش راهبردهای توانمندسازی شرکت و آموزش‌های لازم را دریافت کردند. بدیهی است که گروه کنترل، این آموزش‌ها را دریافت نکردند. یک ماه پس از اتمام جلسات توانمندسازی، مجدداً از هر دو گروه آزمایشی و کنترل درخواست شد که پرسشنامه خودپنداره راجرز را تکمیل کنند. این برنامه آموزشی به شرح زیر طراحی و اجرا شد:

جلسه اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با پژوهشگر/ تبیین هدف، قوانین، چارچوب گروه و انتظارات عمومی/ اجرای پیش‌آزمون/ بررسی مقدماتی بازسازی شناختی و توضیح سیستم آ.ب.ث/ بررسی مرحله اول و دوم بازسازی شناختی: تمرکز بر محتوای ذهن و تمایز بین افکار و احساسات، همچنین ارائه توضیحاتی در خصوص خودگویی‌ها و برگه تفکر/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ تکالیفی مبنی بر ثبت افکار در برگه تفکر.

جلسه دوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ بحث در خصوص باورهای اصلی بعنوان ریشه خودگویی‌ها/ آموزش نحوه ردیابی افکار، بررسی ارتباط افکار با باورها و چگونگی دستیابی به باورهای اصلی به شیوه نردبانی و ارائه مثال‌های مختلف/ توضیحاتی در خصوص نحوه تهیه نقشه شناختی از باورها/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ تکلیف در خصوص نوشتن تجارب با هیجانات منفی در دفترچه ثبت افکار روزانه و ردیابی افکار، همچنین تهیه نقشه شناختی.

جلسه سوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ تبیین خطاهای شناختی و نحوه به چالش کشیدن آنها، بررسی شواهد، بررسی مزایا و معایب، بررسی نتایج مثبت و منفی و همچنین آزمودن باورها/ نحوه شکل‌گیری و جایگزین کردن باورهای فعلی با باورهای مخالف/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ تکالیفی مبنی بر به چالش کشیدن باورهای اصلی اعضا با روش‌های آموزش داده شده و ایجاد باورهای مخالف.

جلسه چهارم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ آشنایی با مفهوم استرس و بحث راجع به استرس‌های پس از طلاق/ آشنایی با علائم و شیوه‌های مقابله با استرس/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ تکلیف در خصوص دقت بیشتر بر روی شیوه‌های مقابله با استرس خود و اطرافیان.

جلسه پنجم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ آموزش چرخه تعاملی استرس/ آموزش راهبرد بیان احساس/ آموزش آرمیدگی عضلانی/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ تکالیفی در مورد تمرین مهارت‌های بیان احساس و آرمیدگی عضلانی در طول هفته.

جلسه ششم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ بحث در خصوص اهمیت خودآگاهی و نقش آن در رفتار/ تمرین‌هایی در خصوص توصیف سه نقطه قوت و سه نقطه ضعف خود، سه پیشرفت و موفقیت خود، سه توانایی و مهارت خود، سه علاقه و رغبت خود، سه نیاز، سه راه‌گذراندن اوقات فراغت، سه هدف بلندمدت و کوتاه‌مدت خود، ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ تکالیفی مبنی بر بررسی نقاط قوت و ضعف خود از دید خود و دیگران، همچنین بررسی تمایل راجع به ویژگی‌هایی که مایل به تقویت در خود هستند.

جلسه هفتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ ارائه تعریفی از ابراز وجود و اهمیت آن در روابط بین فردی/ معرفی انواع افراد دارای مشکل ابراز وجود/ آشنایی با ویژگی‌های رفتاری افراد دارای ابراز وجود/ معرفی انواع سبک‌های ارتباطی/ بیان تفاوت میان پرخاشگری و ابراز وجود و تبیین ویژگی‌های افرادی که از سبک منفعلانه، پرخاشگرانه، جرأت‌مندانه استفاده می‌کنند/ ایجاد خودآگاهی در اعضا نسبت به سبک‌های ارتباطی خود/ بررسی پیامدهای مثبت و منفی جرأت‌مندی/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ تکالیفی در مورد بررسی نحوه ابراز وجود و سبک‌های ارتباطی خود و اطرافیان و تشویق اعضا برای تکرار و تمرین بیشتر مهارت ابراز وجود.

جلسه هشتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ بحث در مورد علل ناتوانی در نه گفتن/ تمرین بر روی شیوه مطلوب تقاضا کردن و شیوه‌های رد تقاضا بدون

احساس گناه/ ایفای نقش بر چگونگی سروکار داشتن با افراد مصر (نسبت به تقاضای خود)/ بحث در خصوص اینکه انتقاد چیست و چرا باید انتقاد کنیم/ تفاوت انتقاد سازنده و غیرسازنده/ تمرین در مورد نحوه انتقاد مناسب و مؤثر/ تمرین در نحوه کنار آمدن با انتقاد دیگران/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ دادن تکلیف در مورد نحوه رد کردن تقاضاهای غیرمنطقی و در مورد نحوه انتقاد از دیگران و برخورد مناسب در مواجهه با انتقاد دیگران.

جلسه نهم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ بحث در خصوص هیجان خشم، مهارت مدیریت خشم و فواید آن/ بحث راجع به نحوه کنترل خشم خود/ بحث راجع به حل تعارضات و نحوه برخورد با پرخاشگری دیگران/ بحث راجع به بررسی و پیگیری جراتمندانه در مواجهه با خشم خود و دیگران/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ دادن تکلیف در مورد نحوه کنترل خشم و برخورد مناسب در مواجهه با خشم دیگران.

جلسه دهم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ بحث در خصوص تعریف و اهمیت مهارت حل مسئله و نقش آن در مقابله با مشکلات/ بررسی موانع حل مسئله/ آموزش مراحل پنج‌گانه حل مسئله و ارائه مثال‌های ملموس در هر مرحله/ تمرین در خصوص مراحل حل مسئله با اعضا/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ دادن تکلیف در خصوص بررسی مشکلی که هر یک از اعضا اخیراً در زندگی با آن مواجه بوده‌اند و رسیدن به راه حل با توجه به مراحل پنج‌گانه.

جلسه یازدهم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ بحث راجع به اهمیت هدفمندی/ چگونگی بررسی اهداف از نظر قابلیت دستیابی/ چگونگی ارزشیابی اهداف/ بررسی انواع هدف‌ها/ تمرین چگونگی هدفگذاری و تعیین اهداف بلند، میان و کوتاه‌مدت/ لزوم پیگیری اهداف/ ارائه خلاصه‌ای از جلسه/ دادن تکلیف در خصوص بررسی اهداف و اولویت‌بندی آنها.

جلسه دوازدهم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ مروری بر کلیه جلسات و جمع‌بندی مطالب مطرح شده/ تشویق به ادامه دادن تمرین‌ها/ اجرای پس‌آزمون و خداحافظی.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از شاخص‌های آماری توصیفی مانند: فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و همچنین از آزمون T به منظور تعمیم یافته‌ها استفاده شد.

روایی و پایایی ابزار تحقیق: پاشا، نادری و اکبری (۱۳۸۹) در پژوهش خود، پایایی آزمون خودپنداره راجرز را با استفاده از روش دونیمه کردن و آلفای کرونباخ، برای فرم "الف" برابر با ۰/۷۹ و برای فرم "ب" برابر با ۰/۵۵ به دست آوردند، که به طور کلی نشان‌دهنده ضرایب قابل قبول پرسشنامه است. در این پژوهش، آلفای کرونباخ برای فرم "الف" برابر با ۰/۶۹ و برای فرم "ب" برابر با ۰/۶۰ بدست آمد که ضرایب قابل قبولی برای آزمون است. همچنین کاوه (۱۳۶۸) ضریب پایایی ۰/۸۲ را برای این آزمون بدست آورده است که ضریب پایایی قابل قبولی می‌باشد. حمزه‌لویی (۱۳۷۶) با روش بازآزمایی ضریب همبستگی ۰/۶ را بدست آورد که در سطح یک‌صدم معنی‌دار است (به نقل از هاشمی، ۱۳۸۶).

یافته‌ها

در این قسمت تعداد مشاهدات و معیارهای مرکزی و پراکنندگی نمرات آزمون خودپنداره راجرز آورده شده است. همان‌طور که در جدول شماره یک ملاحظه می‌شود ۱۵ نفر متعلق به گروه کنترل و ۱۵ نفر متعلق به گروه گواه هستند که از آن‌ها پیش‌آزمون و پس‌آزمون به عمل آمده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی نمرات آزمون خودپنداره راجرز برای گروه آزمایش و گروه کنترل

گروه	فراوانی	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	واریانس
پیش‌آزمون	۱۵	۴,۷۰	۷,۳۴	۶,۵۴	۰,۷۵	۰,۵۷
پس‌آزمون	۱۵	۲,۲۱	۵,۱۳	۳,۷۵	۰,۷۹	۰,۶۲
پیش‌آزمون	۱۵	۴,۸۸	۷,۴۲	۶,۵۴	۰,۷۷	۰,۶۰
پس‌آزمون	۱۵	۴,۸۷	۷,۳۵	۶,۵۰	۰,۷۵	۰,۶۱

کمترین نمره پیش‌آزمون در گروه آزمایش برابر ۴,۷ و در گروه کنترل برابر ۴,۸۸ است. بیشترین نمره پیش‌آزمون در گروه آزمایش برابر ۷,۳۴ و در گروه کنترل برابر ۷,۴۲ است. میانگین نمره پیش‌آزمون در گروه آزمایش برابر ۶,۵۴ و در گروه کنترل برابر ۶,۵۴ است. انحراف معیار و واریانس در گروه آزمایش به ترتیب ۰,۷۵ و ۰,۵۷ و در گروه کنترل ۰,۷۷ و ۰,۶۰ می‌باشد که بیانگر این هستند که پراکنندگی نمرات در گروه کنترل بیشتر

است. کمترین نمره پس آزمون که از گروه آزمایش به عمل آمده است برابر ۲,۲۱ است. بیشترین نمره پس آزمون ۵,۱۳ است.

اما کمترین نمره پس آزمون در گروه آزمایش برابر ۲,۲۱ و در گروه کنترل برابر ۴,۸۷ است. بیشترین نمره پس آزمون در گروه آزمایش برابر ۵,۱۳ و در گروه کنترل برابر ۷,۳۵ است. میانگین نمره پس آزمون در گروه آزمایش برابر ۳,۷۵ و در گروه کنترل برابر ۶,۵۰ است. انحراف معیار و واریانس در گروه آزمایش به ترتیب ۰,۷۹ و ۰,۶۲ و در گروه کنترل ۰,۷۵ و ۰,۶۱ می باشد که بیانگر این هستند که پراکندگی نمرات در گروه کنترل بیشتر است.

جدول ۲. آزمون تی برای مقایسه میانگین های نمرات پیش آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش

آزمون لوین برای واریانس Z		فاصله اطمینان ۹۵٪ برای اختلاف میانگین		
آماره	سطح معناداری	T	درجه آزادی	
خطای معناداری	خطای معیار	اختلاف میانگین	سطح معناداری	
حداکثر	حداقل	میانگین	میانگین	
۰/۲۵	۰/۸۷	۰/۰۱	۲۸	فرض شده واریانس برابر
۰/۵۷	-۰/۵۷	۰/۲۸	۰/۹۹	
۰/۲۵	۰/۸۷	۰/۰۱	۲۸	فرض نشده واریانس برابر
۰/۵۷	-۰/۵۷	-۰/۵۷	۰/۹۹	

با توجه به سطح معنی داری آزمون تی مستقل که در جدول ۲ آمده است (۰,۹۹۲) فرض برابری میانگین های نمرات پیش آزمون در دو گروه رد نمی شود که بیانگر این است که تفاوت معنی داری بین میانگین های نمرات پیش آزمون در این دو گروه وجود ندارد.

اینک به مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون که در گروه کنترل اعمال شده می پردازیم. این مقایسه از طریق آزمون تی زوجی انجام می شود.

جدول ۳. آزمون زوجی برای مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون

میانگین	انحراف استاندارد	خطای معیار	فاصله اطمینان ۹۵٪ برای اختلاف میانگین	T	درجه آزادی	سطح معناداری اختلاف
---------	------------------	------------	--	---	------------	------------------------

میانگین	حداقل	حداکثر	میانگین	پیش‌آزمون و پس‌آزمون
۰/۹۹۹	۱۴	۱۰/۵۶	۳/۳۶	۲/۷۹

با توجه به نتایج حاصل شده از تجزیه و تحلیل آماری برای آزمودن فرضیه، مقدار T محاسبه شده برابر $۱۰/۵۶$ می‌باشد که این عدد در مقایسه با T جدول با درجه آزادی ۱۴ و در سطح احتمال خطاپذیری کمتر از $۰/۰۵$ ($۱/۶۷۱$) برآورد شد. چون T محاسبه شده از T جدول بزرگتر است، یعنی تفاوت معنی‌دار آماری میان دو گروه پس از آموزش راهبردهای توانمندسازی مشاهده شده است، بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان اظهار کرد، خودپنداره زنان مطلقه پس از آموزش راهبردهای توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی افزایش یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه این تحقیق عبارتست از: خودپنداره زنان مطلقه‌ای که تحت آموزش راهبردهای توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی-رفتاری قرار گرفته‌اند، مثبت‌تر از افرادی است که این آموزش را ندیده‌اند.

نتایج این پژوهش با پژوهش گراف، وایت‌هد و لی کمپت^۱ (۱۹۹۸) مبنی بر اثربخشی مشاوره شناختی رفتاری، همسو می‌باشد. همچنین نتایج این تحقیق با تحقیقات راش، بک و همکاران (۱۹۸۲؛ به نقل از شمس، ۱۳۷۹)، جامیسون و اسکوگین (۱۹۹۵؛ به نقل از افشاری نیا، ۱۳۸۵) مبنی بر تأثیر روش‌های شناختی-رفتاری بر خودپنداره مثبت همسو می‌باشد و نیز با پژوهش‌های کنی و کالوین (۲۰۰۸) تحت عنوان "تأثیر مشاوره گروهی بر سازگاری و خودپنداره افراد مطلقه" می‌باشد، همسو می‌باشد. همچنین با پژوهش‌های کال^۲ (۲۰۱۱) تحت عنوان "سرفصل‌های درسی برای بازسازی افراد مطلقه به منظور کاهش تأثیرات منفی طلاق"، عزیزشاه و بنیتی^۳ (۲۰۱۱) با "عنوان تأثیر رویکرد شناختی رفتاری بر خودپنداره

۱. Graff R, W., Whitehead G. I, Le Compte. M

۲. Call

۳. Aziz Shah and Binti

نوجوانان" و پوربختیار و گل محمدیان (۱۳۸۸) در خصوص تأثیر درمان شناختی بر خودپنداره همسو می‌باشد.

همانگونه که ذکر شد خودپنداره افراد مطلقه به دلایل متعدد پس از طلاق کاهش می‌یابد، که این مسئله با پژوهش‌های باسکانو (۱۳۷۷)، کردتمینی (۱۳۸۴) و شارما (۲۰۰۱) همسو می‌باشد. لذا پس از طلاق به دلایل متعددی، زنان از نگرش منفی نسبت به خود، عدم احساس خودارزشمندی، عدم احساس کفایت رنج می‌برند و بدین ترتیب خودپنداره مثبت آنان کاهش می‌یابد. از آنجائیکه سازگاری با طلاق یک فرایند در حال رشد می‌باشد که مدت ۲ تا ۵ سال طول می‌کشد (ترنر، ۲۰۰۶) و همچنین طبق پژوهش‌ها، این زنان کمتر مورد حمایت‌های اجتماعی قرار می‌گیرند (گاهلر، ۲۰۰۶)، لذا از طریق آموزش‌های لازم در خصوص مواردی که زنان مطلقه در مورد آن‌ها ضعف دارند، باعث می‌شود که آن‌ها احساس توانمندی بیشتری برای مقابله با مشکلات پس از طلاق در خود ببینند و نسبت به خود نگرش مثبت‌تری پیدا کنند. بنابراین لزوم به توانمندسازی آن‌ها به منظور دستیابی به مهارت‌های لازم برای مقابله با چالش‌های پیش روی آن‌ها، از اهمیت زیادی برخوردار است که این مسئله با تعریف جانسون و همکاران^۱ (۲۰۰۵) مبنی بر توانمندسازی زنان همسو می‌باشد. در این تعریف، توانمندسازی زنان، به معنای قادر ساختن آن‌ها برای بدست آوردن مهارت و منابع مورد نیاز است تا آن‌ها قادر باشند به صورت مؤثرتری با استرس‌ها و آسیب‌های روحی متداول زندگی خود به مقابله بپردازند. همچنین کوک^۲ (۱۹۹۳) مکعب توانمندسازی را برای توسعه متعادل فرد عرضه می‌کند. این مکعب دارای سه بعد است که شامل بعد قدرت ذهنی، بعد قدرت عینی و بعد مهارت می‌باشد که در حقیقت این ابعاد فرد را قدرتمندتر می‌سازند. در این مکعب نشان داده می‌شود که در فرایند توانمندسازی، فرد از طریق کسب مهارت‌های مناسب، احساس توانمندی بیشتری در انجام اموری را که تاکنون خارج از توان بوده است، را دارد. زمانی که شخص توانایی انجام چیزهایی را پیدا

۱. Johnson

۲. Cook

کرده که قبلاً توانایی انجام آن‌ها را نداشته است، درهای بسته و فرصت‌هایی بر او باز می‌شود و به او اجازه دست‌یابی به اطلاعات، فرصت‌ها و نفوذ را می‌دهد (اگبومه^۱، ۲۰۰۱). بنابراین در راستای توانمندسازی زنان، ابتدا باید آنان را به لحاظ ذهنی توانمند ساخت. یعنی باید ابتدا افکار و باورهای منفی آنان نسبت به خود، محیط و آینده را تغییر داد تا نگرشی مثبت نسبت به خودشان و محیط‌شان پیدا کنند و در عین حال مهارت‌های مناسب را به آنان انتقال داد تا بتوانند تجارب مثبت را در تعاملات و در رابطه با رویارویی با چالش‌های پیش رویشان بدست آورند. در مرحله بعد باید به زنانی که به لحاظ ذهنی احساس توانمندی می‌کنند فرصت و امکانات مناسب به منظور بروز توانایی‌هایشان را ارائه داد تا بتوانند در هدف‌گزینی و پیشبرد اهداف‌شان موفق باشند. لذا پژوهشگر در این تحقیق بر آن شده تا با آموزش مهارت‌های لازم را که یک زن مطلقه، به منظور رویارویی با افکار و باورهای منفی، همچنین با چالش‌های زندگی که پس از طلاق پیش روی دارد، او را یاری دهد. لازم به ذکر است که مهارت‌های انتخاب شده در این آموزش، بر اساس تحقیقات انجام شده در خصوص مواردی که این زنان پس از طلاق با آن‌ها مواجه بودند تنظیم شده است که در ذیل آورده شده است:

از آن جایی که طبق تحقیقات صورت‌گرفته توسط باسکانو (۱۳۷۷)، لی و گرمتمنو (۲۰۰۷)، محبی (۱۳۸۴)، گاهلر (۲۰۰۶)، پین‌هی و پرز (۲۰۰۰) زنان مطلقه پس از طلاق، نشانه‌های افسردگی، احساس تنهایی، احساس گناه، طردشدگی، ترس، احساس شکست، بی‌ارزشی و فقدان کنترل می‌کنند، لذا در این پژوهش سعی شده از طریق بازسازی شناختی رفتاری، درصد تغییر افکار و باورهای غیرمنطقی که این زنان نسبت به خود دارند، پرداخته شود. در این خصوص، تحقیقات گراف، وایت‌هد و لی کمپت (۱۹۹۸)، عزیزشاه و بنیتی (۲۰۱۱)، راش، بک و همکاران (۱۹۸۲)؛ به نقل از شمس، (۱۳۷۹)، جامیسون و اسکوگین (۱۹۹۵)؛ به نقل از افشاری‌نیا، (۱۳۸۵)، پوربختیار و گل محمدیان (۱۳۸۸) همگی مؤید تأثیر رویکرد شناخت رفتاری بر افزایش خودپنداره می‌باشد.

۱. Ugbumeh
۲. Pinhey & Perez

از سوی دیگر، زنان پس از طلاق به علت نقش مضاعف مدیریت خانواده، در آمد پایین، مسئولیت تربیت فرزندان، کنترل و فشارهای اجتماعی با مشکلاتی عدیده‌ای مواجه هستند که باعث استرس فراوانی در آنها می‌شود. بدین منظور می‌بایست از طریق آموزش‌های لازم در خصوص کنترل استرس و مهارت حل مسئله، آسیب‌پذیریشان را در مقابل فشارهای فراوان پیرامونشان کاهش داد. تحقیقات فراوانی از جمله هرینگتون و کلی^۱ (۲۰۰۲)، ترنر^۲ (۲۰۰۶) و لی و گرمتمو^۳ (۲۰۰۷) نشانگر استرس فراوان زنان در هنگام گذراندن این بحران می‌باشد. لذا از طریق کاهش استرس می‌توان خودپنداره آن‌ها را تقویت کرد. این مطلب با پژوهش ریچی و سدیکیدس^۴ (۲۰۱۱) تحت عنوان "بررسی ارتباط بین خودپنداره با استرس و سلامت روان" همخوانی دارد. نتایج این تحقیق بیانگر ارتباط قوی بین تقویت خودپنداره با کاهش استرس و سلامت روان می‌باشد.

همچنین زنان مطلقه به دلایل شرایط اجتماعی، تحت کنترل‌های اجتماعی زیادی قرار دارند و با محدودیت‌های فراوانی در تعاملات اجتماعی روبرو هستند، چنین شرایطی مستلزم دارا بودن مهارت‌های ابراز وجود و کنترل خشم است تا بتوانند به صورت صریح خواسته‌های خود را مطرح کرده، و در مقابل خواسته‌های غیرمنطقی اطرافیان مقابله کنند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های جانسون (۱۹۷۶) که در پژوهش خود از تأثیر آموزش جرأت‌آموزی گروهی بر افزایش خودپنداره مثبت زنان ازدواج کرده گزارش کرد، همسو می‌باشد. همچنین با پژوهش هوگک و سایگر^۵ (۱۹۹۲) که در پژوهش خود به تحلیل نتایج آموزش گروهی ابراز وجود بر درمان مادرانی که قربانی زنا با محارم بودند و از مشکلات افسردگی و منفعل بودن و خودپنداره ضعیف رنج می‌بردند، همسو می‌باشد. در این تحقیق از تأثیر بسیار مؤثر این آموزش بر کاهش مشکلات آن‌ها از جمله خودپنداره ضعیف آن‌ها گزارش شده است. تحقیق حاضر از سوی دیگر با پژوهش‌های به پژوه و

۱. Herington & Kelly

۲. Turner

۳. Lee & Gramtonev

۴. Richie & Sedikides

۵. Hugue & Sykes

حجازی (۱۳۸۶)، مان و دیگران^۱ (۲۰۰۴)، استیک^۲ و دیگران (۱۹۸۳) و دویا و مک موری^۳ (۱۹۸۵)، که از تأثیر برنامه جرأت‌آموزی گروهی در افزایش عزت نفس گزارش کرده‌اند، همسو است.

از دیگر مهارت‌های گنجانده شده در آموزش این پژوهش، آموزش حل مسئله است و این مطلب با پژوهش زراعت و غفوریان (۱۳۸۸) تحت عنوان "اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر خودپنداره تحصیلی دانشجویان" که بیانگر اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر خودپنداره تحصیلی است، همسو است.

یکی دیگر از مهارت‌های در نظر گرفته شده در این آموزش، مهارت هدف‌گزینی و برنامه‌ریزی است. از آنجاییکه این مهارت در معنابخشی به زندگی و افزایش عزت نفس فرد بسیار مؤثر است (مک کی و فیننگ، ۱۳۸۷) و در سلامت روان و احساس توانمندی فرد تأثیر بسزایی دارد، لذا مهارت مذکور در این آموزش گنجانده شده است.

همانطور که گفته شد طلاق ضمن برهم زدن تعادل روانی، عاطفی و اجتماعی اعضای خانواده، سبب آسیب‌پذیری آنان می‌شود. در این میان زنان در مقایسه با مردان، با بحران‌ها و مشکلات بیشتری مواجه هستند و پیامدهای وارده بعد از طلاق، برای آنان بسیار آسیب‌زا و شکننده تر است. لذا به منظور توانمندسازی زنان برای مقابله با مشکلات‌شان می‌بایست مهارت‌های لازم را به آنان آموزش داد. این مهارت‌ها شامل، مقابله با افکار منفی، آموزش ابراز وجود، حل مسئله، هدف‌گزینی و کنترل استرس و خشم می‌باشد. توانمندی زنان از طریق مهارت‌های متناسب با نیازهایشان باعث خودپنداره مثبت و خودارزشمندی و در نهایت زمینه‌ساز مقابله با فشارهای روانی است و سلامت روان زنان مطلقه را به همراه دارد. در پایان، پیشنهاد می‌شود آموزش‌هایی را متناسب با نیازهای مردان و بچه‌های طلاق نیز انجام گیرد تا بتوان نتایج را با هم مقایسه کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود جهت توان‌افزایی زنان به ویژه زنان مطلقه که بیشتر در معرض آسیب قرار دارند، این آموزش‌ها از سوی مراکز مربوطه مانند شهرداری، بهزیستی و کمیته امداد، مورد توجه قرار گیرد.

۱. Mann *et al.*

۲. Stake *et al.*

۳. Dobia & McMurray

منابع

- ابطحی، حسین وعباسی، سعید (۱۳۸۶). *توانمندسازی کارکنان کرج*. مؤسسه تحقیقات و آموزش مدیریت.
- اتکینسون، ال؛ اتکینسون، اس و هیلگارد (۱۳۷۵). *زمینه روانشناسی*. ترجمه: براهنی، محمدنقی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
- اخوان فتفی، مهناز (۱۳۸۲). *پیامدهای طلاق در گذار از مراحل آن*. زمستان ۱۳۸۲. ۱(۳).
- افشاری نیا، کرم (۱۳۸۵). *مقایسه میزان کارایی روش درمان شناختی رفتاری روش خودیاری و کنش متقابل این دو روش در افزایش رضایت زناشویی زوجین*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- باسکانو، کریستینا (۱۳۷۷). *قبل از تنهایی*. ترجمه: مهدی قراچه داغی. تهران: نشر اوحدی.
- بختیاری، آمنه و محبی، سیده فاطمه (۱۳۸۵). *حکومت و زنان سرپرست خانوار*. فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان.
- برک، لورای (۱۳۸۶). *روان شناسی رشد*. ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات ارسباران.
- برنشتاین، فیلیپ و برنشتاین، مارس (۱۳۷۷). *شناخت و درمان اختلال های زناشویی*. ترجمه: حمیدرضا بهرامی. تهران: نشر رسا.
- به پژوه، احمد؛ حجازی، مسعود (۱۳۸۰). *تأثیر برنامه جرات آموزی گروهی در افزایش میزان جرات ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرات*. *تازه ها و پژوهش های مشاوره*. پاییز ۱۳۸۶.
- پروین، لارنس. ای (۱۳۸۱). *روانشناسی شخصیت*. ترجمه: جوادی، محمد جعفر و کدیور، پروین. تهران: خدمات فرهنگی رسا.
- پوربختیار، حسین و گل محمدیان، محسن (۱۳۸۸). *اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه شناختی رفتاری بر خودپنداره مثبت و کاهش افت تحصیلی دانشجویان دختر*. یافته های نو در روانشناسی. تهران.

خاطری، منا (۱۳۸۴). تاثیر واقعیت‌درمانی با تمرکز بر نظریه انتخاب بر عزت‌نفس و خودپنداره دانش‌آموزان دختر سال دوم دبیرستان منطقه ۱۶ آموزش و پرورش شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

رحیمیان، حوریه بانو (۱۳۷۷). *نظریه‌ها و روش‌های مشاوره و روان‌درمانی*. تهران: انتشارات مهرداد.

رودافشان، ناهید (۱۳۸۴). تأثیر جهانی‌شدن بر توانمندسازی زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت‌معلم.

زراعت، زهرا و غفوریان، علیرضا (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر خودپنداره تحصیلی دانشجویان. *راهنمای آموزش*. تهران.

ساینگتون، اندورا (۱۳۷۹). *بهداشت روانی*. ترجمه: حمیدرضا حسین‌شاهی برواتی. تهران: انتشارات روان.

سادوک، بنیامین و سادوک، ویرجینیا (۱۳۸۷). *خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری و روانپزشکی بالینی*. ترجمه: فرزین رضایی. تهران: ارجمند.

سعیدیان، فاطمه (۱۳۸۸). بررسی عزت‌نفس در زنان سرپرست خانوار. *مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان‌افزایی زنان سرپرست خانوار* (ص ۲۰۱-۲۲۵). تهران.

سعیدیان، فاطمه (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار. *مطالعات روانشناسی بالینی*. زمستان ۱۳۹۰.

سیده فاطمی، نعیمه (۱۳۸۳). *طلاق والدین و مشکلات کودکان*. چکیده مقالات کنگره آسیب‌شناسی خانواده در ایران. دانشگاه شهید بهشتی.

سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۸). *روانشناسی تربیتی*. تهران: نشر دوران.

شارف، ریچارد (۱۳۸۱). *نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره*. ترجمه: فیروزبخت. تهران: انتشارات رسا.

شفیعی، زهرا (۱۳۸۸). مقایسه خودپنداره، افسردگی و رضایت زناشویی زنان بارور و نابارور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

شمس، ثریا (۱۳۷۹). بررسی تأثیر درمان گروهی شناختی- رفتاری بر میل خودکشی، ناامیدی، خودپنداره و سبک اسنادی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

شولتز، دوان و شولتز، سیدنی الن (۱۹۹۸). *نظریه های شخصیت*. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۸۵). تهران: نشر ویرایش.

صادقی، سعید (۱۳۸۴). بررسی میزان اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، مهارت های مقابله با استرس و دارودرمانی بر کاهش افسردگی زنان مطلقه شهر اصفهان. پایان نامه دکترای روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی.

صادقی، علی اکبر (۱۳۸۶). زنان سرپرست خانوار و آسیب های اجتماعی و فردی پیش روی آن ها. *مجموعه مقالات دومین همایش توانمند سازی و توان افزایی زنان سرپرست خانوار* (ص ۲۵۱-۲۲۵). تهران.

عسگری، حسین (۱۳۸۰). *نقش بهداشت روان در ازدواج، زندگی زناشویی و طلاق*. تهران: انتشارات گفتگو.

عنایت زاده، لیلیا (۱۳۸۸). تجربه زیسته زنانی که طلاق را تجربه کرده اند (یک مطالعه کیفی). پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم اجتماعی تهران.

فرخی، طاهره (۱۳۷۶). نقش زنان در توسعه پایدار، تواناسازی زنان. *ماهنامه تعاون*. شماره ۷۴.

قاسمی، سمیه و خانی، فضیله (۱۳۸۸). تحلیلی بر مسائل و نیازهای زنان سرپرست خانوار جهت توانمندسازی آنان. *مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان افزایی زنان سرپرست خانوار* (ص ۳۹۰-۳۶۷). تهران.

کانفیلد، جک و کلیولز، هارولد (۱۳۷۹). *افزایش خودپنداره دانش آموزان در مدارس*. ترجمه: سوسن سیف. تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا.

کردتمینی، بهمن (۱۳۸۴). نقش ازدواج مجدد در سلامت روان همسران و فرزندان شاهد تهران و سیستان و بلوچستان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.

- مالتز، ماکسون (۱۳۷۲). *روانشناسی ارتباط و کنترل*. ترجمه: زره ساز، جمال و شمشیری، بابک. تهران: انتشارات: چاپخش.
- محبی، فاطمه (۱۳۸۴). *آسیب شناسی زنان در طلاق*. فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان.
- مقصودی، جعفر (۱۳۸۴). *بررسی و مقایسه ویژگی های شخصیتی در روان سنجی هوش هیجانی، خلاقیت، خودپنداره، خودکارآمدی و منبع کنترل*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- مک کی، ماتيو/فیننگ، پاتریک (۱۳۸۷). *رشد و افزایش عزت نفس*. ترجمه: مهرناز شهرآرای. تهران: نشر آسیم.
- هاشمی، مهدیه (۱۳۸۶). *اثربخشی آموزش همسان جانباز دارای اختلال استرس پس از سانحه با رویکرد آدلر بر افزایش رضایت زناشویی آنان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

- Aziz Shah, M. & Fatimah B. Y. (۲۰۱۱). *The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Treatment Group on Self-concept Among Adolescents*. International Journal of Humanities and Social Science. Vol. ۱. No. ۸.
- Bartunek, J. M. & Spreitzer. G. M. (۲۰۰۶). *The interdisciplinary career of a popular construct used in management: empowerment in the late ۲۰th century*. Journal of management inquiry.
- Call, M. *Divorce: Life reconstruction*. Available at: ed-psych.utah.edu/_documents/positive-psych/syllabi/divorce.pdf.
- Connie, J. & Calvin, z. (۲۰۰۸). *Effects of divorce counseling groups on adjustment and self concept*. Journal of divorce. Vol. ۶, No. ۴.
- Dobia, B. & McMurray, N. E. (۱۹۸۵). *Applicability of learned helplessness to depressed women undergoing assertion training*. Australian Journal of Psychology, ۳۷ (۱), ۷۱-۸۰.
- Gahler, M. (۲۰۰۶). *To divorce is to die a bit: A Longitudinal study of marital disruption and psychological distress among Swedish women and men*. Family Journal, Oct, vol. ۱۴.
- Garaigordobil, M. (۲۰۰۸). *Self-concept, self esteem and psychopathological symptoms*; University of the Basque Country, maite, garaigordobil (-atsig-)ehu.es.
- Gibson, J. M. & Danigion, J. (۲۰۰۶). *Use of Bowen theory-journal of Addictions* ۸. offender counseling. vol. ۱۴.

- Graff, R. W.; White head, G. I. & Compte, M. (۱۹۸۶). *Group treatment with divorced women using cognitive-behavioral supportive insight methods*. Journal of counseling psychology, ۳۳(۳).
- Herington, E, M., & Kelly, J. (۲۰۰۲). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York: W. W. Norton.
- Hugue, F. L. & Sykes, D. (۱۹۹۲). *An analysis of the effects of adjunctive assertiveness / support work with mothers of incest victims*. Doctorate Dissertation, Mississippi University.
- Jalajas, D. (۱۹۸۹). *A self concept theory of occupational stress: Empirical results from two longitudinal field studies*. Doctorate Dissertation. Stanford university.
- Johnson, D. M. (۲۰۰۵). *Assessing psychological Health and Empowerment in Women: The Personal Progress Scale Revised*. Vol. ۴۱, No ۱
- Johnson, J. W. (۱۹۷۶). *The effect of group assertiveness training on assertiveness, self concept and sexrole stereotype in married women*. Doctorate Dissertation, university of Arkansas.
- Lee , C. & Gramtonev, H. (۲۰۰۷). *Life transitions and mental health in a national cohort of young Australian women*. Developmental psychology , July , vol. ۳۴.
- Mann, M.; Hosman, C.; Schaalma, H. & de Vries, N. (۲۰۰۴). *Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion*. Health Education Research, ۱۹.
- Pillai, J.k. (۱۹۹۵). *Women and Empowerment*. Gyan Publishing House. New Dehli.
- Pinhey, K., & Perez, M. P., (۲۰۰۰). *Recounting the wages of self-appraised: A research note on divorce, cohabitation, and guilt*. Deviant Behavior: An inter Disciplinary journal, ۲۱(۱), ۱-۱۳.
- Richie, T. D. & Sedikides, C. (۲۰۱۱). *Self-concept clarity mediates the relation between stress and subjective well-being*. Self and Identity, Vol. ۱۰, No.۴.
- Sandfield, A. (۲۰۰۶). *Talking Divorce: The Role of Divorce in Women`s Constructions of Relationship Status*. Feminism and Psychology, Vol. ۱۶(۱).
- Seligman, M. & csikszentmihiy, M. (۲۰۰۰). *Positive psychology, Anibtroduction*. Journal of American psychologist.
- Sharma, B. & Shri, K. (۲۰۱۱). *Mental and Emotional Impact of Divorce on Women*. Journal of the Indian, Academy of Applied Psychology. Vol.۳۴, No.۱.
- Stake, J. E.; Deville, C. J. & Pennell, C. L. (۱۹۸۳). *The effect of assertive training on the performance self-esteem of adolescent girls*. Journal of Youth & Adolescence, ۱۲ (۵).
- Taylor, L. D. (۲۰۰۷). *Self-esteem, academic self-concept, and aggression at school*. Vol. ۳۳.

- Thomas, K. W. & Velthouse, B. A. (۱۹۹۰). *Cognitive Elements of empowerment: an interpretive model of intrinsic taskmotivation*. Academy of Management Journal, Vol. ۱۵, No. ۴.
- Turner, H. A. (۲۰۰۶). *Stress, social resources, and depression among never married and divorced rural mothers*. Journal of rural sociology.
- Ugbumeh, M. G. (۲۰۰۱). *Women Empowerment in Agricultural Education for Sustainable Rural Development*. Oxford University Press and Community Development Journal Vol. ۳۶, No. ۴.
- Wilbum, V. R. & Smith, D. E. (۲۰۰۵). *Stress, Self – Esteem, And Suicidal Ideation In Late Adolescents*. Adolescence, Vol. ۴۰, No. ۱۵۷.
- Woolfolk, A. E. (۲۰۰۴). *Educational Psychology*. (۹th Ed). New York: Pearson.