

## تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی و ارزیابی اثربخشی آن<sup>۱</sup>

علیرضا کریمی وکیل\*

عبدالله شفیع آبادی\*\*، کیومرث فرحبخش\*\*\*، جلیل یونسی\*\*\*\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی و ارزیابی اثربخشی آن بود که در دو مرحله و به صورت کیفی و کمی انجام شد. مرحله اول با روش تحلیل محتوای مضمونی انجام گرفت، جامعه پژوهش منابعی (کتب) بودند که در آنها نظریه روان‌شناسی فردی شرح داده شده بود. نمونه‌گیری آن بصورت هدفمند انجام شد. مرحله دوم به روش نیمه آزمایشی انجام شد که طرح آن از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری زنان سرپرست خانوار بودند؛ که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، تعداد ۳۰ نفر، و با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوارانس تک متغیره استفاده گردید. یافته‌ها در بخش کیفی، منجر به ارائه برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی برای زنان سرپرست خانوار گردید و در بخش کمی یافته‌ها نشان داد که برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی بر افزایش سطح توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار تأثیر دارد و می‌توان نتیجه گرفت، توانمندسازی روان‌شناختی فرایند قدرت بخشیدن به افراد است که باعث می‌شود تا احساس توانایی و شایستگی خویش را بهبود بخشند و بر احساس ناتوانی و درماندگی غلبه کنند.

\* دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، karimivakil.a@gmail.com

\*\* دکتری مشاوره، استاد دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)، ashafiabady@yahoo.com

\*\*\* دکتری مشاوره، دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی، kiiumars@yahoo.com

\*\*\*\* دکتری سنجش و اندازه‌گیری، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی، jalilyounesi@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۴/۳۰، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۶/۲۱

**کلیدواژه‌ها:** زنان سرپرست خانوار، توانمندسازی روان‌شناختی، روانشناسی فردی، برنامه آموزشی.

## ۱. مقدمه

زنان در سراسر جهان نقش بسیار مهم و تعیین کننده‌ای در اداره امور خانواده و جامعه دارند. آنان برای تسریع روند تغییر و تحقق هدف های رشد و توسعه پایدار، می توانند مسئولیت های بسیار جدی و مهمی را برعهده گیرند (Giuliano, 2014). در واقع یکی از گروه های اجتماعی که وظایف متعددی در جامعه دارند و توانمندی آنها موجب توانمندی سایر افراد و حتی اعضای خانواده می شود زنان می باشند (World Health Organization, 2006). آنان برای اینکه بتوانند به وظایف خود عمل نمایند ناگزیر از توانمندی هستند؛ چراکه از طریق توانمندی است که یک زن می تواند نقش های عاطفی، عقلانی، اجتماعی و اقتصادی خود را ایفا نماید (Giuliano, 2014). توانمندسازی دارای انواع مختلفی است که برخی از آنها عبارتند از: توانمندسازی روانشناختی، توانمندسازی اجتماعی، توانمندسازی سیاسی، توانمندسازی اقتصادی، توانمندسازی شغلی (نیلی، ۱۳۸۸). از بین انواع توانمندسازی، یکی از مهمترین آنها که در سرنوشت زندگی هر فرد اهمیت بسیار زیادی دارد توانمندسازی روانی است. توانمندسازی روانی فرآیند انگیزش درونی است، فرآیند ادراک افراد از توانایی هایشان که در فرآیندهای شناختی تجلی می یابد، و دارای چهار بعد احساس معناداری، احساس توانایی و کفایت، احساس خودتعیین‌گری، احساس اثرگذاری است (Thomas & Velthouse, 1990).

توانمندسازی، فرآیند قدرت بخشیدن به افراد است که به آنها کمک می شود تا احساس توانایی و کفایت خویش را بهبود بخشند و بر احساس ناتوانی و درماندگی غلبه کنند و این به معنای بسیج انگیزه های درونی است. توانمندسازی روانشناختی، در واقع تشویق اعضا به مشارکت بیشتر در اتخاذ تصمیم هایی می باشد که بر فعالیت های آنان تأثیرگذار است و از این طریق فرصت هایی فراهم می شود که ایده های خود را ارائه و اجرا کنند (عبدالهی و نوه ابراهیم، ۱۳۸۵). توانمندسازی زنان، عبارتست از فرآیندی است که از طریق آن زنان به دانش، مهارتها و منابع دسترسی پیدا می کنند که آنها را قادر می سازد تا کنترل مثبتی بر زندگی خویش بدست آورده و بتواند کیفیت سبک زندگی خود را بهبود بخشند. (Singh, 1995).

از طرفی وجود تعداد ۱۸۷۸۳ خانوار با سرپرستی زن تحت پوشش کمیته امداد استان همدان با جمعیتی در حدود ۳۲۷۰۳ نفر در سال ۱۳۹۴، که نسبت آن طبیعتاً در کل کشور بسیار بیشتر از این تعداد است، بیانگر آنست که می بایست به مسائل این جمعیت پرداخت. زنان سرپرست خانوار به دلایل مختلف از جمله طلاق با بیشترین تعداد فراوانی و در حدود ۳۵۱۲ خانوار، فوت سرپرست با حدود ۲۳۶۱ خانوار، زندانی بودن شوهر ۱۰۱۸ خانوار، مسئولیت سرپرستی خانوار را برعهده گرفته‌اند با مسائل متعددی روبرو هستند که نیازمند پرداختن به آنها می باشند، و چه بسا غفلت از آنها و یا نپرداختن به آنها آسیب های متعدد دیگری را متوجه آنها و جامعه سازد؛ همچنین سالنامه آماری کمیته امداد گویای آن است علاوه بر این تعداد افراد و خانوارهایی نیز هستند که منتظر حمایت از سوی این نهاد هستند (سالنامه آماری کمیته امداد امام خمینی، ۱۳۹۴). این زنان می بایست علاوه بر نقش سرپرستی خانوار که بعضاً ناخواسته به آنها تحمیل شده است، نقش مادری و زن خانواده، را نیز بر عهده بگیرند و اگر از عهده نقش های خود بر نیایند ممکن است آسیب هایی متعددی بر خانواده وارد شود. زنان برای اینکه بتوانند به نقش ها و وظایف خود عمل نمایند ناگزیر از توانمندی هستند؛ چراکه از طریق توانمندی است که یک زن می تواند نقش های عاطفی، عقلانی، اجتماعی و اقتصادی خود را ایفا نماید (Giuliano, 2014). زنان با هدایت امور، تربیت فرزندان و ایجاد آرامش روانی در زندگی خانوادگی در سازماندهی و مدیریت خانواده نقش محوری بر عهده دارد بطوریکه در اغلب موارد پس از فقدان پدر نیز با تقبل کلیه وظایف خانواده به عنوان زن سرپرست خانوار به تثبیت و استحکام خانواده تلاش مضاعفی را به عمل می آورد و انجام چنین وظایف خطیری بدون شک نیازمند تواناییها و ظرفیت های بالایی است و توجه ویژه ای را می طلبد (نیلی، ۱۳۸۸).

زنان سرپرست خانوار کمیته امداد امام خمینی (ره)، از لحاظ توانایی در انجام عملکردها در سطح پایین قرار داشته و به شدت نیازمند توانمندسازی هستند (امید، ۱۳۸۹)؛ از طرفی زنان به عنوان نیمی از جمعیت کشور می توانند نقشی سازنده و تأثیرگذار در روند پیشرفت، تکامل و توسعه جامعه داشته باشند، اما همواره در طی قرون متمادی علیرغم فعالیت، در عرصه های مختلف تولید و باز تولید، مورد کم توجهی قرار گرفته اند و این در حالی است که آنان در رشد و توسعه اجتماعی اقتصادی خانوادگی نقش بسیار مؤثری دارند (Giuliano, 2014). زنان با توجه به جایگاهی که در هر خانواده دارند نقش محوری را در توانمندسازی ایفا می کنند و آموزش و توانمندساختن آنها می تواند موجبات توانمندسازی

تمامی اعضای خانواده را فراهم سازد. برای اینکه زنان بتوانند به وظایف خود عمل نمایند ناگزیر از توانمندی هستند؛ و از طریق توانمندی است که یک زن می‌تواند نقش‌های عاطفی، عقلانی، اجتماعی و اقتصادی خود را ایفا نماید (Spreitzer, 1998).

یکی از راه‌های توانمندسازی زنان آموزش است. آموزش در زندگی بشر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که آموزش، سازندگی، بهبود و تعالی انسان را به همراه دارد. با وجود این، آموزش یکی از پیچیده‌ترین وظایف در اداره امور هر فرد یا سازمان است (بهروزی، ۱۳۸۴؛ Shetty, & Hans, 2011)؛ از طرفی از پیشگامان برنامه‌های آموزش‌های روانشناختی، آلفرد آدلر (Adler) است، وی از جمله روانشناسانی است که با تمرکز بر زمان حال و تا حدودی به گذشته، در پی توانمندسازی افراد است (Trippany, 2015, et al)؛ رویکرد روانشناسی فردی آدلر در واقع رویکردی یکپارچه نگر است که دیدگاه‌های شناختی، سازه نگر، روان‌پویشی و سیستم‌ها را ترکیب می‌کند و بر توانمندیها و امکانات مراجعان، گرایش خوشبینانه و آینده نگر دارد، که مناسب طرح‌های کوتاه مدت است، او نقش درمانگر و مشاور را آموزش دهنده، بررسی کننده و انگیزش دهنده و مشارکت کننده می‌داند (Corey, 2009).

از طرفی تریپانی سیمونز، و همکاران (Trippany-simmins & et al, 2015) بیان می‌کنند که رویکرد توانمندسازی، مبتنی بر روانشناسی فردی آدلر است و آدلر سعی می‌نمود که مراجعان خود را توانمند سازد؛ منون (Menon, 2001) نیز اعتقاد دارد که از رویکردهای اصلی و غالبی که برای توانا ساختن افراد وجود داشته است رویکرد آدلر است چرا که این رویکرد در جهت کمک به افراد برای خود انگیزشی، خودتعیین‌گری، خود علیتی و احساس کنترل به افراد به کار گرفته می‌شود؛ دین اسلینا، رشید، سیمپسون (Dean Aslinia, ; Rasheed, Simpson, 2011) بر این باورند که اگر مشاوران بتوانند هدفهای زندگی، سبک زندگی و سایر ابعاد اثر گذار در مراجع را بهبود بخشند و بتوانند رابطه‌ای مشارکتی و غیر تهدیدآمیز با مراجعان ایجاد نمایند، می‌توانند از این طریق مراجعان را توانمند و تشویق به جهت‌گیری مجدد در سبک زندگی نماید. کارلسون و همکاران (۲۰۰۷)؛ به نقل از صیادی، (۱۳۸۹) بیان می‌کنند که اگر چه آدلر از کلمه توانمندسازی استفاده نکرده است اما این یک مفهوم آدلری است. همچنین روش کار در توانمندسازی افراد باید مثبت بوده و روی ظرفیت‌ها بیشتر از مشکلات و کمبودها تاکید داشته باشد؛ که رویکرد آدلر نگرش و رویکرد مثبت نسبت به افراد دارد. همچنین، تریپانی سیمونز، و همکاران (Trippany-simmins)

(et al, 2015)؛ اسوینی (Sweeney, 2009)؛ جول ونگ (Joel Wong, 2015)، اظهار می نمایند که آدلر از طریق مطرح کردن مفاهیم من خلاق (creative self)، علاقه اجتماعی (social interest)، هدف‌های تخیلی (fictional finalism)، سبک زندگی (life style) و تشویق (encouragement)، می کوشد تا در افراد انگیزش درونی ایجاد کند و آنها را نسبت نقش و مسئولیت خودشان آگاه نماید و به توانمندی برساند.

## ۲. پیشینه پژوهشی

بررسی پیشینه پژوهشی در این زمینه نشان می دهد که پژوهش های زیادی در مورد توانمندسازی روانی زنان سرپرست خانوار در ایران انجام نشده است. در واقع با تدوین برنامه های آموزشی توانمندسازی زنان سرپرست خانوار، و اصلاح و گسترش آن می توان از آن به عنوان برنامه ای سراسری و ملی نیز استفاده نمود و با اصلاح و گسترش آن در جهت توانمندسازی این افراد گام های مثبت و عملی برداشت که در جهت کاهش وابستگی به کمیته امداد گام هایی را برداشت. همچنین در صورت عدم توانمندسازی زنان سرپرست خانوار، خود آنها و خانواده های آن در معرض آسیب های روانی و اجتماعی گوناگونی قرار خواهند گرفت (امید، ۱۳۸۹). از این رو پرداختن به این موضوع حائز اهمیت بسیاری بوده و می تواند نتایج مثبتی را به دنبال داشته باشد؛ و با توجه اهمیت مسئله، کمیته امداد امام خمینی (ره) به دنبال برنامه های توانمندسازی زنان و خانواده های تحت پوشش است و از پژوهش در این زمینه در قالب طرح پژوهش کاربردی استقبال می نماید. بنابراین می بایست پژوهش هایی در این زمینه انجام گیرد، و با شناسایی عوامل مؤثر و مرتبط با توانمندسازی این افراد، در جهت افزایش توانمندی روانی زنان تحت پوشش گام برداشت. برخی از پژوهش های صورت گرفته در زمینه توانمندسازی زنان عبارتند از: عباس زاده، بوداچی و اقدسی علمداری (۱۳۹۳)، که یافته های آنها نشان داد توانمندسازی زنان دلالت های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و روانی دارد که در بعد روانی از شاخص های توانایی، اعتماد به نفس، اعتماد به دیگران نام برد. و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار باعث تقویت ابعاد سرمایه اجتماعی همچون حس همکاری و همیاری، اعتماد به نفس، خود باوری، روابط پایدار و نهادی شده و سبب مشارکت های گروهی زنان سرپرست خانوار می شود. حسینیان (۱۳۸۸) به بررسی نقش سازمانهای غیر دولتی در توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در ایران پرداخت و در این پژوهش به معرفی خدمات تخصصی

سازمان‌های غیر دولتی (خیریه و خصوصی) و فعالیتهای ابتکاری آنها پرداخت و خاطر نشان ساخت که توانمندسازی زنان سرپرست خانوار تنها به عهده سازمان‌های دولتی نیست بلکه در این زمینه سازمان‌های غیر دولتی نیز مشارکت دارند. قاسمی و خانی (۱۳۸۸)، که پژوهشی آنها کیفی بود که یافته‌هایشان نشان داد در بین زنانی که درآمد پایین و سواد اندکی دارند، رفع نیازهای مادی خود و فرزندانشان در اولویت قرار دارد و می‌توان برای این گروه از زنان با بیمه تأمین اجتماعی، ارائه مهارت برای شغل مناسب و غیره جهت توانمندسازی آنها اقدام نمود. برای دسته دوم که درآمد متوسطی داشتند و تحصیلاتشان نیز بالای سیکل است ترس از آینده شغلی و همچنین آینده فرزندان و نیز ارتباط با فرزندانشان از مسائل مهم آنان است، برای این دسته از زنان نیز حمایت‌های دولتی در زمان بازنشستگی، ارائه خدمات مشاوره‌ای و روانشناسی به آنها و فرزندانشان و فراهم کردن زمینه‌های برای فعالیتهای اجتماعی از قبیل احداث مراکز ورزشی تفریحی، می‌تواند به توانمندسازی آنها کمک کند. برای دسته سوم که مشکلی از جهت مالی نداشتند خدمات روانشناسی و توانمندکردن آنها در زمینه‌های روانی و اجتماعی و سیاسی اهمیت دارد.

کیمیایی (۱۳۹۰)، در مقاله‌ای به ارائه شیوه‌های توانمندسازی زنان سرپرست خانوار پرداخته است که یافته‌های پژوهش خود را این چنین گزارش می‌کند: "اجرای برنامه‌های توانمندسازی همان‌گونه در سایر کشورها نتایج مثبتی به همراه داشته است، اجرای آن در مورد زنان سرپرست خانوار، نه تنها به اشتغال و افزایش سطح درآمد و آموزشی شغلی از وابستگی آنها به سازمانهای حمایتی کاسته شده و به لحاظ اقتصادی-اجتماعی خود را همچون سایر افراد جامعه می‌بیند. علاوه بر این، اجرای طرح توانمندسازی روانی سبب شده است تا زنان سرپرست خانوار در حوزه‌های مختلف روانشناختی، همچون: خودکارآمدی، خود-ارزشمندی و عزت نفس، کنترل بر زندگی، قدرت تصمیم‌گیری، و حل مسئله و افزایش سازگاری توانمند شوند، که خود سرمایه‌ای پایان‌ناپذیر است". نتایج اجرای برنامه توانمندسازی نه تنها به اشتغال، افزایش سطح درآمد و کاهش وابستگی زنان سرپرست خانوار منتهی می‌شود بلکه توانایی آنها در حوزه روانشناختی را نیز به دنبال دارد. از پژوهش‌های خارجی در زمینه توانمندسازی زنان می‌توان موارد ذیل را نام برد، اسلام و همکاران (2012 et al, Islam, & شتی و هانس (Shetty, & Hans, 2011)، شرما و ورما (Sharma, & Varma, 2008)، دندونا (Dandona, 2015)، دامینیک و جوتی (Dominic, & Beena, 2012)، یوسف و وانی (Yousuf, & Wani, 2016)، اسریواتساوا (Srivastava, 2016)، هانتر،

جیسون، و کیز (Hunter, Jason, & Keys, 2013). این پژوهش‌ها که در خارج از کشور انجام شده‌اند بیانگر آن است که توانمندسازی زنان از جمله مفاهیم و موضوعات مشترک در بین جوامع مختلف است و در حال حاضر در این زمینه پژوهش‌هایی در حال انجام است. در واقع پژوهش‌های اخیر بیانگر آن هستند که از مناسب‌ترین روشها جهت افزایش کفایت و توانایی درونی افراد حرکت در جهت توانمندسازی آنان است. یکی از عواملی که می‌تواند موجب افزایش کارآمدی و کارایی شخصی شود توانمندسازی از طریق آموزش است. در حقیقت این بررسی‌ها نشان می‌دهد برنامه‌های آموزشی با فراهم ساختن دانش و آگاهی لازم برای انجام کارها و نیز افزایش حمایت‌های هم‌تایان نقش مهمی در توانا ساختن افراد دارند. آموزش به عنوان یکی از جلوه‌های توانمندسازی، و نیروی محرکه آن بوده و دارای اهمیت زیادی است (Kets, Alyson, & Douglas, 2000). شواهد موجود در بیشتر کشورهای توسعه یافته نشانگر این نکته است که فعالیت‌های آموزشی توسعه اجتماعی و استراتژی توانمندسازی هم در بعد فردی و هم در بعد اجتماعی در حال اجرا است. اگرچه برنامه‌های توانمندسازی افراد و جوامع، در قلمرو حمایت‌های اجتماعی است، اما با توجه به این که هدف نهایی آن منجر به فقر زدایی می‌شود، نیازمند طراحی و اجرای برنامه‌های توانمندسازی است.

از همین رو از برنامه‌های آموزشی و تربیتی کمیته امداد برنامه‌های مربوط به توانمندسازی جامعه تحت پوشش خود است که از طریق برنامه‌ها و خدمات پرورشی و تربیتی به دنبال توانمندسازی این جمعیت می‌باشند و بخشی از این امر توسط برنامه‌های آموزشی روانشناختی انجام می‌گیرد بطوری که در سال گذشته برای حدود ۴۴۱۸ زن سرپرست خانوار برنامه‌های آموزشی تدارک دیده شد اما این آمار با آمار تعداد افراد تحت پوشش فاصله زیادی دارد (حدود ۳۲ هزار نفر) (سالنامه آماری کمیته امداد، ۱۳۹۴). از همین رو، هدف کلی پژوهش حاضر تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی بر مبنای نظریه روانشناسی فردی و تعیین اثربخشی آن بر بهبود توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار بود.

### ۳. سئوالات پژوهش

سؤال اول: تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه روانشناسی فردی چگونه است؟

۱۴۲ تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه ...

سؤال دوم: آیا برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی بر اساس نظریه آدلر در بهبود توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار کمیته امداد مؤثر است؟

#### ۴. روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر با توجه به موضوع آن، ترکیبی (آمیخته) است. که دارای ۲ مرحله بود؛ در مرحله اول به روش کیفی انجام گرفت و در مرحله دوم کمی اثربخشی آن مورد ارزیابی قرار گرفت.

#### ۱.۴ بخش کیفی

این روش تحلیل محتوای مضمونی (thematic content analysis) انجام شد تحلیل محتوای مضمونی یکی از روشهای پژوهش کیفی است که از آن جهت شناسایی الگوهای کیفی و کلامی و تهیه کدهای مرتبط با آنها استفاده می‌شود و بر شناخت و توضیح ایده‌های صریح و ضمنی در متون و اسناد پرداخته می‌شود؛ به عبارت دیگر از طریق تحلیل محتوای مضمونی، محتوای منابع و واحدهای یک مجموعه، از طریق طبقه‌بندی و تشخیص تفاوت آنها، مجدداً گروه‌بندی شده و بر اساس معیارهای تعیین شده از قبل مقوله‌بندی می‌شود (رسولی، امیرآشنایی، ۱۳۹۰). تحلیل محتوای مضمونی را برخی "تحلیل محتوای مبتنی بر قیاس" و برخی نیز تحلیل "محتوای هدایت‌شده" هم نامیده‌اند. این نوع از پژوهش مانند سایر روش‌های تحلیل محتوا کار خود را با آماده‌سازی اولیه منابع پژوهش آغاز می‌کند اما در مرحله سازماندهی، مسیر متفاوتی را در پیش می‌گیرد. استفاده از این رویکرد زمانی ضرورت می‌یابد که پیرامون موضوع تحقیق، دیدگاه‌های نظری گوناگونی وجود دارد. هدف از انجام این نوع از تحقیق، آزمون نظریه‌های پیشین و یا بسط آنها در یک زمینه متفاوت است. در واقع نظریه‌ها و ادبیات موجود در یک زمینه می‌تواند به پیش‌بینی متغیرها و روابط میان آنها کمک نماید. از این رو می‌توان فرآیند مطالعه را به شکلی ساخت یافته تر و با بهره‌گیری از این دیدگاه‌های از پیش تعیین‌شده هدایت کرد. دیدگاه‌های موجود به ما کمک می‌کند که به تعریف عملیاتی مفاهیم مورد نظر دست پیدا کنیم. این تعریف عملیاتی، مقولات مورد نیاز پژوهش را فراهم می‌آورد (Babbie, 2007؛ ترجمه، فاضل (۱۳۹۰). مقولات اصلی که معرف موضوع مورد مطالعه هستند به صورت یک ماتریس مقوله‌بندی ساخته یافته هستند. در واقع دو رهیافت اصلی در تحلیل محتوای کیفی



وجود دارد یک. تحلیل محتوای استقرایی: کدها و مقوله از داده ها و در فرآیند تحلیل استخراج می شود. ب. تحلیل محتوای مضمونی (قیاسی): کدها پیش از تحلیل تعریف شده‌اند و از نظریه ها یا الگو استخراج شده‌اند (تبریزی، ۱۳۹۳). از این رو و به طور خلاصه روش های کیفی برای کشف عرصه هایی از زندگی به کار می روند که چیزی از آنها نمی دانیم و یا اگر می دانیم می خواهیم به فهمی تازه از آن دست یابیم. همچنین این نوع از پژوهش ها می توانند جزئیات ظریفی از پدیده ها را به دست دهند.

جامعه پژوهش در مرحله اول، منابعی بود که در آنها نظریه روانشناسی فردی آدلر شرح داده شده است و از کتب دانشگاهی استفاده شده است؛ چراکه در تحلیل محتوای مضمونی (قیاسی) شروع کار از نظریه است (تبریزی، ۱۳۹۳)؛ در واقع کتابهای دانشگاهی، معمولاً کامل تر از سایر محمل های اطلاعاتی می باشند. در واقع یافته های پژوهشی ابتدا در قالب مقالات علمی و در مجلات علمی - پژوهشی منتشر می شود و پس از دریافت بازخوردهای لازم از متخصصان و کارشناسان، اصلاحات لازم انجام می شود در نهایت این یافته ها به صورت کتاب منتشر می شوند، از این جهت کتب معمولاً کامل تر از مجلات می باشند (منصوریان، ۱۳۹۳). مشخصات کتابشناختی این منابع

جدول ۱: مشخصات کتابشناختی منابع تحلیل محتوای مضمونی

سال نشر	ناشر	محل نشر	نویسنده و مترجم	عنوان
۱۳۹۱	مرکز نشر دانشگاهی	تهران	عبدالله شفیق آبادی و غلامرضا ناصری	نظریه های مشاوره و روان درمانی
۱۳۹۱	ارسباران	تهران	جرالد کری (۲۰۰۹)؛ یحیی سید محمدی	نظریه و کاربست مشاوره و روان درمانی
۱۳۸۷	نشر روان	تهران	جیمز اُ پروچاسکا و جان سی. نورکراس (۲۰۰۹)؛ یحیی سید محمدی	نظام های روان درمانی
۱۳۹۰	ویرایش	تهران	کارل شاو آستاد (۲۰۰۸)؛ مهرداد فیروزبخت	نظریه های روان درمانی و مشاوره: نظریه، تحقیق، عمل
۱۳۹۳	رسا	تهران	ریچارد اس. شارف (۲۰۰۵)؛ مهرداد فیروزبخت	نظریه های روان درمانی و مشاوره
۱۳۹۲	ویرایش	تهران	داون پی. شولتز، و سیدنی الن شولتز (۲۰۰۹)؛ یحیی سید محمدی	نظریه های شخصیت
۱۳۹۰	نشر روان	تهران	جس فیست و گریگوری جی. فیست (۲۰۰۸)؛ یحیی سید محمدی	نظریه های شخصیت

۱۳۹۰	پیک بهار	تهران	آلفرد آدلر؛ حسن زمانی شرفشاهی، مهین بهرامی	روان‌شناسی فردی
۱۳۹۳	ارجمند	تهران	اورسولا ا. اوبرست، آلن ا. استوارت (۲۰۰۳)؛ نیلوفر قادری	روان‌درمانی آدلری
۱۳۷۹	رشد	تهران	آلفرد آدلر؛ طاهره جواهر ساز	شناخت طبیعت انسان
۱۳۹۰	اطلاعات	تهران	لوئیس شیلینگ (۲۰۰۰)؛ خدیجه آربین	نظریه های مشاوره

از آنجا که در تحلیل محتوای مضمونی منابع با توجه به هدف پژوهش و موضوع پژوهش انتخاب می‌شوند و نمونه پژوهش همان منابعی است که در راستای پژوهش و هدف پژوهش برگزیده شده‌اند. روش نمونه‌گیری به صورت نمونه‌گیری هدفمند انجام گرفت یعنی منابعی انتخاب گردیدند که نظریه روانشناسی فردی در آنها شرح داده شده بود و در واقع منابعی انتخاب گردید که در دانشگاه‌های داخل کشور هم به عنوان منبع درسی نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی تدریس می‌شوند. روش گردآوری داده‌های این پژوهش به صورت تحلیل محتوای مضمونی (قیاسی) است. در این روش که یکی از روشهای پژوهش کیفی است ابتدا منابع تحلیل محتوا مشخص می‌شوند و سپس این منابع بر اساس مقوله‌ها و کدهای از پیش تعیین شده، که از ویژگیهای تحلیل محتوای مضمونی است، تحلیل می‌شوند به عبارت دیگر جملات و مفاهیم مرتبط از منابع تعیین شده، انتخاب شده استخراج می‌شوند، سپس این مفاهیم در ذیل مقولات تعیین شده و به صورت مجدد دسته‌بندی می‌شوند و بر این اساس الگوهای جدیدی بر اساس مفاهیم جدید ارائه می‌شود (رسولی و امیرآشنایی، ۱۳۹۰؛ تبریزی، ۱۳۹۳). تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش در دو مرحله انجام شد که در مرحله اول، به صورت کیفی و از نوع تحلیل محتوای مضمونی بود. در تحلیل محتوای مضمونی، از آنجا که کدها و مقوله‌ها از قبل تعیین شده‌اند، مفاهیم و جملات هم‌ارز با آنها از منابع و محتوای از قبل تعیین شده استخراج می‌شوند (تبریزی، ۱۳۹۳). از این جهت بازخوانی چندین باره هر منبع و تحلیل جمله به جمله هر متن مرتبط با مفاهیم توانمندسازی روانشناختی (شامل احساس معناداری، احساس خودتعیین‌گری، احساس توانایی و کفایتی، احساس اثرگذاری)، انجام شد و داده‌های گردآوری شده در این مرحله در طبقه‌ها و مقوله‌های هم‌ارز با مفاهیم توانمندسازی قرار گرفتند و سپس منابع دیگر نیز به همین شیوه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پس از گردآوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها، تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی آغاز گردید که در بخش تدوین برنامه آموزشی به آن پرداخته شده است.

## ۲.۴ روش شناسی بخش کمی

این مرحله به روش کمی و به صورت نیمه آزمایشی انجام شد و طرح تحقیق آن از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود.

جدول ۲: دیاگرام طرح پژوهشی به شرح زیر می باشد:

آزمون پیگیری	پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	گروه	انتخاب تصادفی
T13	T12	X	T11	آزمایش	-
T13	T12	-	T11	کنترل	-

جامعه پژوهش در بخش کمی، زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد استان همدان است. برای نمونه، زنان سرپرست خانوار شهرستان همدان بودند. روش نمونه گیری، نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای است، که ابتدا یکی از شهرستانهای استان همدان، بصورت تصادفی انتخاب شدند که شهر همدان انتخاب شد سپس از بین زنان سرپرست خانوار آن، افرادی که دارای ملاک های ورود به تحقیق یعنی: زن سرپرست خانوار، محدوده سنی ۲۰ الی ۴۰ سال، تحصیلات حداقل سوم راهنمایی، و نداشتن شغل، تعداد ۳۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل بصورت تصادفی جایگزین شدند.

جدول ۳: خلاصه ویژگیهای نمونه آماری

متغیرها	گروه آزمایشی		گروه کنترل	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
تحصیلات	سوم راهنمایی	۲	۳	۲۰٪
	دیپلم	۱۰	۱۰	۶۶٪
	بالتر از دیپلم	۳	۲	۱۳٪
وضعیت تأهل	متأهل	۱	۱	۶٪
	مجرد	۱	۰	۰٪
	مطلقه	۴	۳	۲۰٪
	بیوه	۹	۱۱	۷۳٪
سن	۲۰-۲۵ سال	۱	۲	۱۳٪
	۲۵-۳۰ سال	۴	۲	۲۶٪

۵	۵	۳۳٪	۳۰-۳۵ سال
۶	۵	۳۳٪	۳۵-۴۰ سال

### ۳.۴ ابزارهای پژوهش

#### ۱.۳.۴ مقیاس توانمندی روانی (psychological empowerment scale)

برای گردآوری داده‌های مربوط به توانمندی روان‌شناختی در بخش کمی پژوهش، از مقیاس توانمندی روانی محقق ساخته استفاده شد. از آنجا که در زمینه ارزیابی توانمندی روان‌شناختی زنان، ابزار استاندارد شده‌ای یافت نشد لذا، پژوهشگر با توجه به یافته‌های بخش کیفی رساله دکتری خود و نیز نظریه‌های توانمندی روان‌شناختی اقدام به ساخت و هنجاریابی مقیاس توانمندی روانی زنان نمود. مؤلفه‌های توانمندی روان‌شناختی شامل ۴ مولفه می‌باشد که عبارتند بودند از: احساس معناداری، احساس کفایت و توانایی، احساس خودتعیین‌گری و احساس اثرگذاری. این پرسشنامه شامل ۲۴ سؤال می‌باشد که ۴ عامل توانمندسازی روان‌شناختی را مورد سنجش قرار می‌دهد که هر کدام دارای ۶ سؤال است و نحوه پاسخگویی به این گزاره‌ها، براساس طیف لیکرتی است و شامل گزینه‌های کاملاً موافق، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم است در این پرسشنامه نمرات اختصاص داده شده به گزاره‌ها برای پاسخ کاملاً موافقم ۵، موافقم ۴، نظری ندارم ۳، مخالفم ۲ و کاملاً مخالفم ۱ می‌باشد. در این ابزار نمره گذاری سئوالهای ۲، ۱۷، ۱۵، ۱۴، ۱۰، ۳، ۲۴ به صورت برعکس می‌باشد یعنی نمره کاملاً موافقم ۱، موافقم ۲، نظری ندارم ۳، مخالفم ۴ و کاملاً مخالفم ۵ می‌باشد. روایی این پرسشنامه از نوع روایی محتوایی است که به تأیید ۳ نفر از اساتید و دانشجویان دکتری حوزه روانشناسی و مشاوره که فارغ التحصیل یا دانشجوی دوره دکتری در رشته‌های روانشناسی و مشاوره بودند رسیده است. برای سنجش پایایی این پرسشنامه از ضریب الفای کرونباخ استفاده گردید که برابر ۰/۷۴ برآورد شد. پایایی برای مولفه‌های معناداری، کفایت، خودتعیین‌گری، و اثرگذاری به ترتیب برابر، ۰/۶۸، ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ برآورد شده است.

### ۵. یافته‌های پژوهش

سؤال اول: تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه آدلر چگونه است؟

برای پاسخگویی به این سؤال، داده‌ها در مرحله اول از کتب (متون) و بر اساس روش تحلیل محتوای مضمونی استخراج شدند و برنامه آموزشی مورد نظر تدوین شد ابتدا منابع مورد نظر جهت تحلیل محتوا تعیین می شوند و سپس این منابع بر مبنای مفاهیم از پیش تعیین شده مورد تحلیل قرار می گیرند (تبریزی، ۱۳۹۳). سپس بعد از تحلیل و بر اساس نظریه‌ها و چارچوب‌های تدوین برنامه، برنامه مورد نظر تدوین گردید.

داده‌های حاصل از مرحله اول به صورت جمله به جمله بررسی شدند و مقوله بندی شدند که به این مرحله اصطلاحاً کدگذاری نیز گفته می شود و در گام بعدی داده‌های حاصل ذیل ۴ مفهوم کلی یا ابعاد توانمندسازی روانشناختی کدگذاری شدند. از آنجا که کتاب‌ها در طول زمان از تغییر کمتری برخوردار هستند و مقالات پس از چاپ در مجلات علمی و نقد و بررسی و اصلاح نهایی در قالب کتاب منتشر می شوند (منصوریان، ۱۳۹۳)، جهت تحلیل محتوا نظریه‌ها مناسب‌تر هستند از این جهت برای بررسی محتوای نظریه روانشناسی، منابع پژوهش نظریه روانشناسی فردی، از کتب دانشگاهی انتخاب شد.

در بررسی نظریه روانشناسی فردی آدلر سعی گردید تا تمام محتوای فصل مربوطه به طور کامل مورد تحلیل قرار گیرد برای مثال از هر فصل مربوط به این نظریه از هر منبع، بخش‌های زندگینامه نظریه پرداز، مفاهیم اصلی، نظریه شخصیت، کاربردهای نظریه، انتقادات وارد شده، پژوهش‌های انجام شده، خلاصه فصل تحلیل شد.

**مرحله اول:** استخراج گزاره‌های نظریه روانشناسی فردی بر اساس تحلیل محتوای مضمونی (کیفی)

در مرحله اول منابع تحلیل محتوا از طریق امانت، خرید، گردآوری شدند و فصول مربوط به نظریه روانشناسی فردی آدلر تعیین شدند. سپس برنامه تحلیل محتوای مضمونی تک تک کتب به صورت جداگانه و بر اساس برنامه زمانی تعیین شده انجام گردید. از همین جهت هر کتاب به صورت جداگانه و به صورت کیفی و جمله به جمله بررسی، و مفاهیم و جملات مرتبط به صورت استنباطی استخراج گردیدند. این امر طبق برنامه زمانی انجام شده از قبل صورت گرفت، که بخشی از این کار در ذیل ارائه شده است؛ بر همین اساس ابتدا مشخصات کتابشناختی منبع در جدولی مجزا و در قالب عنوان کتاب، مولف/ مترجمان، محل نشر، ناشر و سال نشر ارائه شده است؛ سپس محتوا و جملات استخراج شده از آن اثر بر مبنای مفاهیم توانمندسازی روانشناختی و به روش کیفی که از نوع تحلیل محتوای مضمونی است که در ذیل آن آورده شده است. اما پیش از ارائه تحلیل‌های انجام

شده لازم است تا ملاک‌ها و معیارهای گزینش گزاره‌ها و مقوله‌بندی آنها تحت ابعاد احساس توانمندی روانی مشخص گردند از همین رو در جدول ذیل به ارائه این مطالب پرداخته شده است.

جدول ۴: ابعاد، تعریف، و معیارهای گزینش گزاره‌های مرتبط با هر یک از ابعاد توانمندسازی روانی

ابعاد	تعریف	گزاره‌های مرتبط با ابعاد توانمندی روانی (ملاک‌ها و معیارهای گزینش گزاره‌ها)
احساس معناداری	احساس معناداری یعنی اینکه فرد احساس می‌کند که اهداف مهم و با ارزشی را دنبال می‌کند و بین ارزشها، نقش‌ها، باورها، نیازها و رفتارهای فرد نوعی سازگاری وجود دارد. احساس معناداری فرصتی است که احساس می‌کنید هدف با ارزشی را دنبال می‌کنید، احساس می‌کنید در مسیری قرار گرفته‌اید که زمان و انرژی شما ارزشمند است و مأموریتی دارید که هدف مهمی را دنبال می‌کند. وقتی در مورد کاری هیجان زده می‌شوید نشان دهنده معناداری آن برای است. تمرکز، توجه، و صرف انرژی روی آن کار، آسان می‌شود (توماس، ۲۰۰۹a).	انتخاب و تعیین معنا تعیین فلسفه برای زندگی احساس هدفمندی تعیین اهداف احساس ارزشمندی داشتن ارزشهای فردی دنبال کردن هدف یا ارزش فعالیت‌های ارزشمند هدفمندی و هدف داشتن اهمیت دادن به امور احساس تعلق به چیزی انجام وظایف با ارزش
احساس اثرگذاری	فرد احساس می‌کند که می‌تواند بر نتایج و پیامدهای راهبردی، اداری، عملیاتی زندگی خود اثر بگذارد. فرد باور دارد که می‌تواند با تحت تأثیر قرار دادن محیطی که در آن کار می‌کند با نتایجی که تولید می‌شوند، تغییر ایجاد کند. به عبارتی تحقق عملی است که فرد احساس می‌کند در حال حرکت و دستیابی به هدفی است و در برگیرنده حسی است که کارتان می‌تواند به تحقق چیزی منجر شود (امیچای، کاتلین و ساموئل، ۲۰۰۸).	اثر گذاشتن بر امور اثر گذاشتن بر نتایج و پیامدها اثرگذاری در زندگی ایجاد تغییر در زندگی حرکت و دستیابی به هدف کنترل درونی و تحت تأثیر قرار دادن محیط تغییر در محیط احساس کنترل فعال بر امور همسو کردن محیط با خود نتیجه‌فعالیت‌ها در دست فرد است احساس کنترل

<p>باور به توانایی خویش                  باور به قابلیت های خویش                  انجام موفق مسئولیت ها                  انجام موفق وظایف                  انجام کارها با کیفیت بالا                  انجام مؤثر کارها                  داشتن توانایی و مهارت انجام کارها                  احساس خودکارآمدی                  توانایی انجام کارها و وظایف                  انجام موفق کارهای محوله                  رویارویی با مسائل و حل آنها                  تبحر در انجام کار                  یادگیری انجام کارها                  داشتن قابلیت و توانایی انجام یک کار                  یادگیری چیزهای تازه                  حرکت در جهت رشد شخصی                  پشتکار و کوشش و تلاش                  تأثیرگذاری مثبت بر امور</p>	<p>به باور فرد در مورد توانایی هایش اشاره می کند. فرد بر این باور است که قابلیتها و تواناییهای لازم برای انجام موفقیت آمیز مسئولیت ها و وظایف را دارد. احساس شایستگی، تحقق عملی است که فرد احساس می کند می تواند با مهارت، فعالیت های انتخاب شده را انجام دهد. احساس شایستگی دربرگیرنده این حس است که شما کاری را به بهترین صورت و با کیفیت بالا انجام می دهید(توماس، ۲۰۰۹a).</p>	<p>احساس توانایی و کفایت</p>
<p>آزادی عمل در امور                  استقلال در تعیین فعالیتهای                  احساس انتخاب برای آغاز                  احساس انتخاب در تداوم فعالیت ها                  احساس انتخاب در انتخاب فعالیت های مهم فردی                  احساس انتخاب در شیوه انجام کارها                  احساس قادر بودن                  احساس آزادی انتخاب                  احساس کامل انتخابگری برای مشارکت                  انجام داوطلبانه کارها                  حق انتخاب در کار                  آزمودن فعالیت ها و افکار جدید                  منبع کنترل درونی</p>	<p>به آزادی عمل و استقلال افراد در تعیین فعالیتهای لازم برای انجام وظایف اشاره می کند. به عبارت دیگر احساس خودتعیین گری به معنی احساس انتخاب در آغاز فعالیت ها، تداوم و نظم بخشیدن به فعالیت ها اشاره می کند. حس انتخاب، فرصتی است که شما احساس می کنید تا فعالیتهایی را انتخاب کنید که برای شما معنادار هستند و آنها را به شیوه ای که به نظر شما مناسب هستند انجام دهید. احساس خودتعیین گری، احساس قادر بودن، احساس آزادی انتخاب به منظور استفاده از قضاوت تان است تا درک خودتان را به اجرا درآورید(توماس ۲۰۰۹a).</p>	<p>احساس خودتعیین گری</p>

داده ها در مرحله اول به صورت جمله به جمله مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند که در نهایت حدود بیش از ۲۵۰ گزاره(جمله) مرتبط با مفاهیم توانمندسازی روانشناختی از این نظریه استخراج گردید که قابلیت قرار گرفتن در ذیل مقوله های توانمندسازی

روانشناختی را داشتند و در این میان بیش از ۱۰۰ صفحه مورد تحلیل محتوای مضمونی قرار گرفت. پس از پایان تحلیل جهت اطمینان بیشتر، متون مورد نظر بار دیگر مورد بازخوانی و تحلیل قرار گرفتند. سپس گزاره‌های استخراج شده مشابه در چارچوب‌های یکسان، و یکپارچه ادغام، تنظیم و سازماندهی شدند، معیارهای ادغام گزاره‌ها بر اساس هم‌محور بودن (مقوله مشترک) است که در جدول ۴ به آن اشاره شده است که به این مرحله مقوله بندی (کدگذاری) نیز گفته می‌شود.

مرحله مقوله بندی: مقوله بندی (کدگذاری) گزاره‌های استخراج شده از روانشناسی فردی بر مبنای مفاهیم توانمندسازی روانشناختی

در مرحله دوم گزاره‌های استخراج شده از منابع مختلف تحلیل محتوا، با توجه به تناسبی که با مفاهیم و مقوله‌های توانمندسازی روانشناختی داشتند تحت یکی از این مقولات سازماندهی گردیدند. در واقع در پژوهش‌های کیفی یکی از مراحل پژوهش، کدگذاری است که پس از استخراج گزاره‌های از منابع اطلاعاتی صورت می‌گیرد. این امر موجب، دسته بندی، ساماندهی و یکپارچه سازی یافته‌ها شده و جملات هم‌ارز و هم‌مفهوم را در یک دسته قرار می‌دهد. در این دسته بندی معمولاً از جملات یکسان یکی برگزیده شد و از تکرار جملات پرهیز شد و گزاره‌های یکسان و معادل حذف گردید و تنها یک گزاره برای هر مفهوم نگهداری شد. البته مفاهیم دیگری نیز بصورت مشترک در منابع دیگر وجود داشت که جهت جلوگیری از اطاله کلام از ذکر آنها خودداری شد.

**مرحله دوم:** تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی مبتنی بر نظریه آدلر در این مرحله ابتدا ادبیات پژوهشی مربوط به نظریه روانشناسی فردی آدلر شامل: پژوهش‌ها و برنامه‌های مبتنی بر روانشناسی فردی آدلر، فنون این رویکرد، مداخلات شناختی آن، مداخلات رفتاری آن، برنامه‌های آموزشی آن، آموزش‌های والدینی و خانواده که برای افراد و گروه‌های هدف مختلفی انجام پذیرفته اند تعیین شد. برای این امر از منابع مورد نظر که در مرحله اول به آنها اشاره گردید، استفاده شد. در گام بعدی منابع گردآوری شده به روش تحلیل محتوای مضمونی و بر طبق مفاهیم توانمندسازی روانشناختی که از پیش مشخص شده بود، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت و مفاهیم آدلری مرتبط با مفاهیم توانمندسازی روانشناختی از نظریه روانشناسی فردی آدلر استخراج گردید؛ در واقع در این نوع از تحلیل محتوا، محتویات متن به واحدهای مربوط و معنی دار، اطلاعات و مشخصات خاص پیام، تجزیه و تحلیل و تفسیر می‌شوند (رسولی، امیرآشنایی، ۱۳۹۰). در واقع مفاهیم،



روشها و فنون هم ارز با مولفه‌های توانمندسازی روانشناختی استخراج، ساماندهی و یکپارچه گردید. سپس این مفاهیم در قالب ساختار جلسات متعدد آموزشی تدوین شده، انتخاب، تعیین، و اصلاح شدند و برای هر جلسه آموزشی ساختاری شامل موارد: "موضوع جلسه، اهداف جلسه، محتوای جلسه، روش آموزش و ارائه، وسایل و امکانات، تمرین، تکلیف منزل" تدوین شد.

پس از تدوین برنامه و قبل از اجرای اصلی آن، روایی محتوایی برنامه آموزشی - توانمندسازی روانشناختی توسط متخصصین در این زمینه نظریه آدلر، مورد بررسی قرار گرفت و پس اصلاحات پیشنهادی و تأیید روایی محتوایی آن، برنامه جهت اجرا آماده گردید. همچنین به منظور برنامه ریزی تعداد جلسات و زمان بندی برنامه نیز با توجه به اینکه اکثر مطالعه های مرور شده ( برای نمونه، قدم، ۱۳۹۱؛ اکرامی، ۱۳۸۷؛ برجعلی، ۱۳۸۹؛ سلیمی بجستانی، ۱۳۸۸) در محدوده ۸-۱۲ جلسه صورت گرفته بودند و با توجه به محتوای آموزشی برنامه در این پژوهش، در حدود ۱۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای را به اجرای برنامه اختصاص یافت که در هر هفته ۳ جلسه برگزار گردید.

خلاصه ای از برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی تدوین شده، در ادامه ارائه گردیده است و برنامه کامل در پیوست ۵ آورده شده است. لازم به ذکر است که در جلسه اول پس از معرفی طرح پژوهشی، سعی گردید به ابهامات و پرسشهای شرکت کنندگان پاسخ داده شود. همچنین در جلسه اول سعی گردید فرم رضایت آگاهانه به آنها داده شود تا با میل و رضایت در این طرح شرکت نمایند.

جدول ۵: خلاصه برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی بر مبنای نظریه آدلر

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
جلسه اول	آشنایی با یکدیگر، اهداف، ساختار، قوانین، حقوق، آشنایی با رویکرد توانمندسازی	معرفی اعضا، بیان اهداف، بیان ساختار جلسات، زمان، مدت، وظایف، تکالیف، رازداری، حقوق، تعامل و مشارکت در مباحث، بیان قوانین گروه، شنیدن دغدغه های احتمالی، پاسخ به ابهامات، دریافت بازخوردهای اعضای گروه	مطالعه بروشور خلاصه جلسه، تنظیم برنامه های روزانه برای جلسات
جلسه دوم	آشنایی با احساس معناداری در زندگی، شناخت جایگاه معناداری و معناداری در زندگی هدفمندی در زندگی	تعریف احساس معناداری، بیان اهمیت معناداری در زندگی، بیان رابطه معنا و هدفمندی در زندگی، جایگاه هدف در زندگی، هدف های تخیلی و کارکردهای آن، نداشتن هدف در زندگی	نوشتن هدفهای خیالی و آرزوهای خود برای زندگی تعیین هدفهایی برای زندگی

یادداشت برخی از اهداف آینده از طریق تخیل و خیال کردن هدفهایی را که می‌توانید به آن دست پیدا کنید را بنویسید	تعیین معنا در زندگی، تعیین هدف‌های تخیلی، انتخاب هدفهای زندگی، مسئولیت‌پذیری در هدفهای زندگی، افراد و معناهای متفاوت، رفتار و هدف و معنا	آشنایی با تعیین معنا در زندگی و هدفهای خیالی، انتخاب هدف‌های خیالی، مسئولیت‌پذیری در این زمینه	جلسه سوم
نوشتن برخی از اهدافی گذشته بررسی این اهداف و دستیابی به آنها تعیین هدف‌هایی برای آینده	تعریف من‌خلاقه، تعریف انتخاب، تعریف علاقه اجتماعی، بیان نحوه هدف‌گذاری و تعیین معنا در زندگی، انتخاب معنا برای زندگی، علاقه اجتماعی و معنا داری، جبرگرایی و معنا داری در زندگی، آشنایی با اشتباهات در هدف‌گذاری	آشنایی با من‌خلاقه و تعیین معنا، آشنایی با علاقه اجتماعی و معنا داری در زندگی، جبرگرایی و معنا داری	جلسه چهارم
مرور بروشورهای جلسات قبل در منزل	مرور مباحث جلسات قبل، بحث و گفتگوی گروهی، مرور یادگیری‌ها، بیان تجربیات و خاطرات مرتبط با معنا، پاسخگویی به سئوالات احتمالی	مرور جلسات قبلی و یادآوری مجدد مباحث و مطالب	جلسه پنجم
نوشتن یک صفحه مطلب درباره خود تعیین‌گری	تعریف خودتعیین‌گری، خودتعیین‌گری در مسائل زندگی، اهمیت احساس خودتعیین و پیامدهی آن، انتخاب و خودتعیین‌گری، رد جبرگرایی در زندگی	آشنایی با احساس خودتعیین‌گری و جایگاه آن در زندگی، پیامدهای آن، انتخاب و خودتعیین‌گری	جلسه ششم
ایفای نقش خودتعیین‌گری در امور مختلف زندگی بیان کارهایی که فرد با اراده خود انتخاب کرده است	بیان اراده آزاد از منظر روانشناسی فردی، رابطه اراده آزاد و خودتعیین‌گری، بیان رابطه مسئولیت‌پذیری و خودتعیین‌گری، علایق اجتماعی و رابطه آن با خودتعیین‌گری	آشنایی با اراده آزاد و خودتعیین‌گری، آشنایی با رد جبرگرایی در زندگی، یادگیری درباره اختیار در زندگی	جلسه هفتم
توصیف بخشی از سبک زندگی خود، بیان برخی از تفاوت‌های رفتاری از والدین، بیان تجاربی که با من‌خلاقه توان ایجاد کرد	تعریف سبک زندگی، بیان رابطه سبک زندگی و خودتعیین‌گری، تجربیات کودکی و خودتعیین‌گری، وراثت و محیط و خودتعیین‌گری، من‌خلاق و خودتعیین‌گری	آشنایی با رابطه سبک زندگی و خودتعیین‌گری، آشنایی با رابطه تجربیات کودکی، وراثت و محیط و خودتعیین‌گری، بررسی رابطه من‌خلاق و خودتعیین‌گری	جلسه هشتم
مرور بروشور خودتعیین‌گری	مرور مباحث جلسات قبل، مرور یادگیری‌های شرکت‌کنندگان، بیان تجربیات و خاطرات مرتبط با تعیین‌گری در زندگی، پاسخگویی به سئوالات احتمالی	مرور مباحث جلسات قبل توسط اعضا بحث گروهی درباره مباحث قبلی	جلسه نهم

جلسه دهم	آشنایی با احساس اثرگذاری و جایگاه آن، شناخت پیامدهای احساس اثرگذاری، آگاهی از اثرگذاری	تعریف احساس اثرگذاری، احساس اثرگذاری در زندگی و محیط، خودآگاهی از رفتارها، بیان پویایی‌هایی فرد و احساس اثرگذاری، بیان رابطه اراده آزاد و رد جبرگرایی	بیان تجربیات مرتبط با اثرگذاری، بیان رویدادهایی که با اثرگذاری در آن تغییر ایجاد کرده اند.
جلسه یازدهم	آگاهی از اثرگذاری در سبک زندگی، آگاهی از انتخاب و مسئولیت در زندگی	بیان رابطه سبک زندگی و اثرگذاری، بیان رابطه انتخاب و اثرگذاری، رابطه اثرگذاری و مسئولیت پذیری بیان می شود.	پاسخ به این سؤال: چه تغییراتی و تأثیراتی می توانست در سبک زندگی داشته باشد
جلسه دوازدهم	آشنایی با کاربرد من خلاق، و علاقه اجتماعی و تلاش برای برتری و اثرگذاری	بیان رابطه من خلاق و اثرگذاری، کاربرد علاقه اجتماعی برای اثرگذاری در زندگی، تلاش برای برتری در زندگی	۴ مورد از کارهایی را که با خلاقیت خودتان، و متفاوت از دیگران انجام داده اید کدامند؟
جلسه سیزدهم	مرور مباحث جلسات قبل توسط اعضا بحث گروهی درباره مباحث قبلی بیان نظرات اعضا و رفع ابهامات	مباحث جلسات دهم، یازدهم، و دوازدهم مرور می شود، بحث و گفت و گوی گروهی درباره مباحث ارائه شده، پاسخگویی به سؤالات احتمالی، بیان تجربیات مرتبط با مباحث ارائه شده	شرکت کنندگان با توجه به آموزشها در چه زمینه هایی از زندگی شان می توانند تغییراتی ایجاد نمایند.
جلسه چهاردهم	آشنایی احساس توانایی و کفایت، و پیامدهای آن، آشنایی با احساس حقارت، و حقارت، آشنایی با احساس درماندگی	تعریف احساس توانایی و کفایت، بررسی پیامدهای احساس توانایی و کفایت، تعریف احساس حقارت، تعریف عقده حقارت، تعریف احساس درماندگی آموخته شده	مطالعه بروشور جلسه پاسخ: در گذشته برای چه کاری احساس ناتوانی می کرده اید؟ چگونه توانستید بر آن غلبه کنید
جلسه پانزدهم	آشنایی با ناامیدی در زندگی، آشنایی با جرأت مندی و توانایی، شناخت نگرش های اشتباه در توانایی، شناخت اشتباهات اساسی و توانایی	بیان ناامیدی از منظر روانشناسی فردی، بیان و تعریف جرأت مندی و توانایی، بیان نگرش های اشتباه در توانایی، بیان اشتباهات اساسی در زندگی و رابطه آنها با ناتوانی	مطالعه بروشور اشتباهات اساسی در زندگی با توجه به توضیحات و یادگیریها، اشتباهات اساسی خود را که بیان نمایید
جلسه شانزدهم	آشنایی با کاربرد مفاهیم من خلاق، علاقه اجتماعی، انتخاب برای افزایش احساس توانایی	بیان رابطه من خلاقه و احساس توانایی، بیان رابطه علاقه اجتماعی و احساس توانایی، بیان رابطه انتخاب و احساس توانایی، بیان برابری انسانها و توانایی های آنها	بیان کارهای که قبلا نمی توانستید انجام دهید و در حال حاضر می توانید انجام دهید.

جلسه هفتم	مرور مباحث جلسات قبل، مرور یادگیری های اعضا، بیان دیدگاه ها، رفع ابهامات احتمالی	مرور یادگیری های اعضا، مرور جلسات قبلی، بحث گروهی درباره مطالب قبلی، بیان تجربیات زندگی مرتبط با مباحث ارائه شده	مطالعه و مرور بروشور خودتعیین‌گری
جلسه هشتم	گرفتن پس آزمون، توضیح درباره مسائل رازداری، توضیح درباره دوره آموزشی، اختتام جلسات	گرفتن پس آزمونها، مسائل مربوط به رازداری یادآوری می شود، پاسخ به سئوالات احتمالی اعضا، توضیح درباره جلسه پیگیری، اختتام جلسات	تکمیل پرسشنامه های پژوهش (پس آزمون)، ثبت تاریخ آزمون پیگیری در تقویم

سؤال دوم: آیا برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی بر اساس نظریه آدلر بر بهبود توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار کمیته امداد مؤثر است؟  
 در این بخش، ابتدا شاخص های آماری میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش و گروه کنترل حاصل از متغیر توانمندی روانی در پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری ارائه شده است (جدول ۶).

جدول ۶: میانگین و انحراف معیار نمرات توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار در پیش آزمون و پس آزمون و مرحله پیگیری

گروه	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد اعضا
گروه آزمایش	پیش آزمون	۵۱/۵۳	۲/۸۱	۱۵
	پس آزمون	۶۷/۰۹	۳/۵۴	۱۵
	آزمون پیگیری	۶۸/۰۵	۳/۵۱	۱۵
گروه کنترل	پیش آزمون	۵۱/۷۱	۲/۷۹	۱۵
	پس آزمون	۵۲/۰۴	۲/۸۲	۱۵
	آزمون پیگیری	۵۱/۴۷	۲/۸۶	۱۵

همانطور که در جدول ۶ مشهود است میانگین گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پیش آزمون تقریباً وضعیت مشابهی است اما میانگین عملکرد گروه آزمایش و گروه کنترل در متغیر توانمندی روانی متفاوت شده و این تفاوت در بین نمرات میانگین در مرحله پیش آزمون و مرحله پیگیری نیز مشهود است اما برای اینکه مشخص شود که آیا این تفاوت معنادار است می بایست از روشهای آمار مناسب استفاده کرد که برای این امر تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شده است.

جهت آزمون فرضیه های پژوهش و بررسی معناداری تفاوت‌های مشاهده شده در میزان توانمندی روانی از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. با توجه به اینکه تحلیل کواریانس نسبت به عوامل همگونی واریانس‌ها و نرمال بودن متغیر حساس است، از این رو ابتدا می‌بایست شرایط استفاده از آنرا بررسی نمود. جهت نرمال بودن متغیرهای وابسته از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج حاصل از آن در جدول ۷ ارائه شده است و برای تعیین همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج در جدول ۸ ارائه شده است.

جدول ۷: آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت تعیین نرمال بودن متغیرهای وابسته

متغیرها	مرحله	مقدار (Z)	سطح معناداری
توانمندی روانی	پیش آزمون	۰/۵۵	۰/۸۵
	پس آزمون	۰/۵۸	۰/۸۳
	پیگیری	۰/۵۶	۰/۸۴

همانطور که داده‌های جدول ۷ نشان می‌دهد متغیر توانمندی روانی از متغیرهای وابسته تحقیق در آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در سطح  $(P > 0/05)$  معنادار است از این جهت توزیع دارای وضعیتی نرمال است. در واقع آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نرمال بودن توزیع داده‌ها را نشان می‌دهد. یعنی اینکه توزیع یک صفت در یک نمونه را با توزیعی که برای جامعه مفروض است مقایسه می‌کند، اگر داده‌ها دارای توزیع نرمال باشند امکان استفاده از آزمون پارامتریک وجود دارد و در غیر این صورت باید از آزمون ناپارامتریک استفاده کنیم. نکته بسیار مهم این است که پس از تحلیل spss در برون‌داد آزمون کولموگروف-اسمیرنوف اگر آزمون معنی دار بود یعنی  $p$  کوچک تر از ۵ صدم بود، به معنی این است که توزیع نرمال نیست و باید از آزمون ناپارامتریک استفاده کنیم. بنابراین اگر نتیجه این آزمون معنی دار نباشد امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک وجود دارد.

شرط دوم جهت استفاده از آزمون آماری کواریانس تک متغیره: فرض تساوی واریانس نمرات متغیر توانمندی روانی، با استفاده از آزمون لوین سنجیده شده است که نتایج آن برای نمرات متغیر توانمندی روانی در جدول ۸ ارائه شده است. براساس یافته‌های ارائه شده در جدول ۸، پیش فرض تساوی واریانس‌های نمرات متغیر توانمندی روانی در گروه

۱۵۶ تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه ...

آزمایش و کنترل به دلیل آنکه در سطح  $P=0/43$  معنادار است پس بنابراین شرط تساوی واریانس‌ها در نمرات متغیر توانمندی روانی برقرار است.

جدول شماره ۸: نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس‌ها در متغیر توانمندی روانی

متغیر	F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
توانمندی روانی	۰/۲۸	۱	۲۸	۰/۴۳

از آنجا که پیش شرطهای استفاده از آزمون آماری کواریانس تک متغیره برقرار است، برای ارزیابی اثربخشی برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی بر بهبود توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار کمیته امداد از این آزمون استفاده گردید که نتایج حاصل از این تحلیل در جدول ۹ ارائه شده است.

جدول شماره ۹: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس متغیر توانمندی روانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
پیش آزمون	۱۰۳/۰۴	۱	۱۰۳/۰۴	۳/۱۰	۰/۰۸۴	۰/۰۳	۰/۸۴
گروه	۹۶۷/۰۳	۱	۹۶۷/۰۳	۲۹/۱۰	۰/۰۰۴	۰/۴۵	۰/۸۱
واریانس خطا	۸۹۷/۲۵	۲۷	۳۳/۲۳				
مجموع	۱۹۶۷/۳۲	۲۹					

همانطور که یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس در جدول ۹ نشان می‌دهد، تأثیر پیش آزمون بر نمرات پس آزمون توانمندی روانی معنی دار نیست ( $P < 0/08$ )، اما اثر گروه بر نمرات پس آزمون معنادار است. با توجه به این تحلیل، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش پس از برداشتن اثرات پیش آزمون به طور معنی داری بیشتر از گروه کنترل است. F مشاهده شده برای گروه و با درجه آزادی (۱ و ۲۷) از F بحرانی برای این درجه آزادی (یعنی،  $F_c = 7/68$ ) بالاتر است چراکه در سطح  $0/004$  معنادار است. پس بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که بین میانگین‌های نمرات توانمندی روانی گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد به عبارت دیگر برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی بر اساس نظریه آدلر بر بهبود توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار تأثیر دارد.

از طرفی در پژوهش‌های مداخله‌ای، بخشی از پژوهش بررسی میزان ماندگاری تأثیرات آن مداخله، در صورت اثربخش بودن آن می‌باشد از همین جهت در بخش دوم سؤال اول پژوهش، این سؤال پاسخ داده شده است: میزان ماندگاری اثربخشی برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی بر اساس نظریه آدلر بر توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار کمیته امداد چگونه است؟

نتایج حاصل از تحلیل کواریانس تک متغیری توانمندی روانی، حاصل از نمرات افراد شرکت کننده در مرحله پیگیری به شرح ذیل است

جدول شماره ۱۰: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری جهت ارزیابی میزان ماندگاری اثر برنامه آموزشی بر توانمندی روانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
پیش آزمون	۱۰۳/۰۴	۱	۱۰۳/۰۴	۳/۱	۰/۰۸۴	۰/۰۳	۰/۸۴
پیگیری	۹۷۳/۳۵	۱	۹۷۳/۳۵	۲۸/۷۵	۰/۰۰۴	۰/۴۳	۰/۸۱
واریانس خطا	۹۱۴/۱۱	۲۷	۳۳/۸۵				
مجموع	۱۹۹۰/۵۰	۲۹					

همانطور که از جدول ۱۰ نیز مشهود است، تحلیل واریانس‌های حاصل از مرحله پیگیری نیز بیشتر از واریانس خطا بوده و نسبت آنها (F) نیز در سطح ۰/۰۰۴ معنادار است، که بیانگر آن است که گروه بر نمرات آزمون پیگیری توانمندی روانی تأثیر معناداری دارد [F(۲۷،۱)=۲۸/۷۵، p<۰/۰۰۴]، لذا با ۹۹ درصد اطمینان نتیجه گرفته می‌شود، بین نمرات توانمندی روانی در گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت وجود دارد، یعنی برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی مبتنی بر نظریه آدلر بر توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار اثر ماندگاری دارد.

در واقع این یافته‌ها به این معناست که بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری از نظر توانمندی روانی ایجاد شده است و در نتیجه آموزش توانمندسازی روانشناختی زنان سرپرست خانوار در سطح  $p < 0/004$  مؤثر است. بنابراین فرضیه پژوهش در این بخش، مبنی بر اثربخشی آموزش توانمندسازی روانشناختی زنان سرپرست خانوار بر توانمندی

روانی آنها تأیید می‌شود. یعنی آموزش توانمندسازی زنان سرپرست خانوار به میزان ۴۵٪ درصد بر عملکرد آنها تأثیر داشته است. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که پیش‌آزمون بر نتایج پس‌آزمون تأثیر معنادار ۳٪ درصد داشته است که در این پژوهش کنترل شده است. توان آماری نیز ۰/۸۱ بدست آمده است و این مقدار هر چقدر به یک نزدیکتر باشد می‌توان نتیجه گرفت که در صورت تکرار تحقیق امکان تأیید فرض صفر به اشتباه، بسیار پایین است به عبارت دیگر دقت آزمون در کشف تفاوت‌ها بالا است.

## ۶. نتیجه‌گیری

**سؤال اول:** تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه روانشناسی فردی چگونه است؟

در پاسخ به این سؤال که برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار چگونه است علاوه بر مبانی، فرایند، محتوای جلسات آموزشی آن که رساله دکتری به طور مبسوط به آن پرداخته شده است. یک سری ویژگی‌های دیگر نیز برای این برنامه قابل بحث است. اول اینکه جهت تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه روانشناسی فردی لازم بود این نظریه به روش کیفی (تحلیل محتوای مضمونی) مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد که پیش‌زمینه آن مطالعه مقالات و کتابهای متعدد و یادگیری روش تحلیل محتوای مضمونی بود که از طریق برنامه از پیش تعیین شده این کار صورت گرفت. پس از یادگیری روش تحلیل محتوای مضمونی نیاز بود که روش تدوین برنامه آموزشی نیز آموخته شود؛ از این جهت در این زمینه نیز اقدام به تهیه و تدارک منابع اطلاعاتی مناسب گردید و طی برنامه زمانی تدوین شده این امر نیز صورت گرفت تا کار تدوین برنامه آموزشی نیز با پشتوانه دانشی و علمی صورت گیرد. در گام بعدی هر کدام از منابع تعیین شده برای تحلیل محتوای مضمونی نظریه آدلر به صورت جداگانه و با برنامه ریزی انجام شده از قبل مورد تحلیل قرار گرفتند بطوری تمامی مطالب آن فصل از آن منبع بصورت دقیق مطالعه گردیده و در صورت مرتبط بودن با مفاهیم توانمندسازی روان‌شناختی در برگه‌ای جداگانه یادداشت گردید و پس از آن تمام محتوای آن فصل از منبع مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گرفت به سراغ منبع دیگر رفته می‌شود و آن هم طی برنامه ریزی انجام شده مورد تحلیل قرار می‌گرفت.



پس از اتمام این مرحله از برنامه پژوهش، گزاره‌های استخراج شده در محورهایی محدود و مقولات توانمندسازی روانشناختی تعدیل می شدند و در ذیل آنها قرار می گرفتند که از نظر پژوهشی به این مرحله کدبندی گفته می شود. لازم به ذکر است که در پژوهش‌های کیفی ۲ نوع کدبندی وجود دارد یک: کدبندی باز دو: کدبندی از پیش تعیین شده (تبریزی، ۱۳۹۳). که در پژوهش حاضر از نوع کدهای از پیش تعیین شده بود. پس از کدگذاری، یافته‌های حاصل از تحلیل محتوای مضمونی منابع مورد نظر، بخشی از گزاره‌های موجود در نظریه آدلر در قالب برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی قرار گرفت و از آنها برای تدوین این برنامه استفاده گردید.

در تبیین یافته‌های این بخش می توان گفت از پیشگامان برنامه‌های آموزش‌های روانشناختی، آلفرد آدلر است، وی از جمله روانشناسانی است که با تمرکز بر زمان حال و تا حدودی به گذشته، در پی توانمندسازی افراد است (تربیانی سیمونز، بوکلی، مینی والن و راش ویلسون، ۲۰۱۵)؛ رویکرد روانشناسی فردی آدلر، که در واقع رویکردی یکپارچه نگر است دیدگاه‌های شناختی، سازه نگر، روان پویشی و سیستم‌ها را ترکیب می کند و بر توانمندیها و امکانات مراجعان، گرایشی خوشبینانه و آینده نگر دارد، که مناسب طرح‌های کوتاه مدت است، او نقش درمانگر و مشاور را آموزش دهنده، بررسی کننده و انگیزش دهنده و مشارکت کننده می داند (گری، ۲۰۰۹). هر چند که در نظریه روانشناسی فردی از توانمندی روانشناختی به صورت مستقیم یاد نشده است اما پژوهش‌های ذیل در این زمینه انجام شده اند نشان می دهند که این مفهوم در نهان نظریه روانشناسی فردی است برای نمونه، تربیانی سیمونز، بوکلی، مینی والن و راش ویلسون (۲۰۱۵) بیان می کنند که رویکرد توانمندسازی، مبتنی بر روانشناسی فردی آدلر است و آدلر سعی می نمود که مراجعان خود را توانمند سازد؛ منون (۲۰۰۱) نیز اعتقاد دارد که از رویکردهای اصلی و غالبی که برای توانا ساختن افراد وجود داشته است رویکرد آدلر است چرا که این رویکرد در جهت کمک به افراد برای خود انگیزشی، خودتعیین‌گری، خودعلیتی و احساس کنترل به افراد به کار گرفته می شود؛ دین اسلینا، رشید، سیمپسون (۲۰۱۱) بر این باورند که اگر مشاوران بتوانند هدفهای زندگی، سبک زندگی و سایر ابعاد اثر گذار در مراجع را بهبود بخشند و بتوانند رابطه‌ای مشارکتی و غیر تهدیدآمیز با مراجعان ایجاد نمایند، می توانند از این طریق مراجعان را توانمند و تشویق به جهت‌گیری مجدد در سبک زندگی نماید. کارلسون و همکاران (۲۰۰۷) بیان می کنند که اگر چه آدلر از کلمه توانمندسازی استفاده نکرده است اما

این یک مفهوم آدلری است (به نقل از صیادی، ۱۳۸۹). در حقیقت آدلر از طریق مطرح کردن مفاهیم من خلاق، علاقه اجتماعی، هدف‌های تخیلی، سبک زندگی و تشویق، می‌کوشد تا در افراد انگیزش درونی ایجاد کند و آنها را نسبت نقش و مسئولیت خودشان آگاه نماید و به توانمندی برساند (تریپانی سیمونز، بوکلی، مینی والن و راش ویلسون، ۲۰۱۵؛ اسوینی، ۲۰۰۹؛ جول ونگ، ۲۰۱۵).

پس بنابراین می‌توان از نظریه روانشناسی فردی آدلر جهت تدوین برنامه‌های آموزشی توانمندسازی روانشناختی استفاده نمود و مفاهیم این نظریه را در قالب برنامه آموزشی به مخاطبان ارائه داد.

**سؤال دوم:** آیا برنامه آموزشی توانمندسازی روانشناختی بر اساس نظریه آدلر در افزایش توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار کمیته امداد مؤثر است؟

همانطور که یافته‌های پژوهش در جدول ۹ نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر میزان توانمندی روانی تفاوت معنادار است ( $P=0/004$ ). این یافته بدین معناست که تفاوت مشاهده شده بین میانگین توانمندی روانی گروه آزمایش و گروه کنترل معنادار است. در نتیجه آموزش توانمندسازی روانشناختی بر توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار کمیته امداد در سطح  $0/004$  مؤثر است و آموزش توانمندسازی روانشناختی زنان سرپرست خانوار به میزان  $0/45$  بر بهبود توانمندی روانی آنان تأثیر داشته است. آزمون پیگیری که در این پژوهش پس از ۴۰ روز انجام شد نیز حاکی از آن بود که این برنامه آموزشی در افزایش توانمندی روانی زنان سرپرست خانوار تأثیر مثبت داشته است و به میزان  $0/43$  در بهبود وضعیت آنها تأثیر داشته است.

یافته‌های این پژوهش، با نتایج پژوهش‌های عباس زاده، بوداچی و اقدسی علمداری (۱۳۹۳)، قاسمی و خانی (۱۳۸۸)، حسینیان و طباطبایی یحیی آبادی (۱۳۸۴)، کیمیایی (۱۳۹۰)، مبنی بر تأثیر گذار بودن برنامه‌های توانمندسازی روانشناختی در زندگی زنان سرپرست خانوار دارد برای نمونه می‌توان به بخشی از نتایج یافته‌های پژوهش کیمیایی (۱۳۹۰) اشاره نمود که در آن این گونه ذکر شده است "اجرای طرح توانمندسازی روانی سبب شده است تا زنان سرپرست خانوار در حوزه‌های مختلف روانشناختی، همچون: خودکارآمدی، خود-ارزشمندی و عزت نفس، کنترل بر زندگی، قدرت تصمیم‌گیری، و حل مسئله و افزایش سازگاری توانمند شوند، که خود سرمایه‌ای پایان‌ناپذیر است". همچنین یافته‌های این پژوهش هم راستا با پژوهش‌هایی است که در خارج

از کشور انجام شده است برای نمونه می توان به موارد ذیل اشاره نمود شرما و ورما (۲۰۰۸)، اسلام و همکاران (۲۰۱۲)، دامینیک و جوتی (۲۰۱۲)، شتی و هانس (۲۰۱۵)، دندونا (۲۰۱۵) که با یافته های این بخش همسو هستند.

در تبیین این یافته می توان گفت که توانمندسازی روانشناختی زنان، شامل مداخلات حرفه ای است که موجب احساس کنترل بر زندگی می شود و باعث دستاوردهایی در جهت تغییرات مثبت در جهت قدرت، توانایی و مهارتهای زندگی می گردد (قضوی و همکاران، ۲۰۱۴)؛ و از راههای توانمندسازی زنان، آموزش است. آموزش، با ایجاد تغییرات در شناخت ها، تفکرات و نگرش های افراد سازندگی، بهبود و تعالی به همراه دارد؛ از نظر درمانگران آدلری، اگر مراجعان بتوانند تفکر خود را تغییر دهند در این صورت می توانند احساسها و رفتار خویش را نیز تغییر دهند (کری، ۲۰۰۹). به عبارت دیگر، همچنانکه پیشتر نیز اشاره گردید نظریه روانشناسی فردی آدلر در محتوای نهان خود به دنبال توانمندسازی روانشناختی افراد است، و رویکردی است که در جهت کمک به افراد برای خود انگیزشی، خودتعیین گری، خود علیتی و احساس کنترل به افراد به کار گرفته می شود. در رویکرد روانشناسی فردی آدلر هر فردی در وجود خود دارای بخشی به نام من خلاق است، که نقش مخمیری را دارد که می تواند بر روی حقایق دنیا عمل کند و آنها را تغییر شکل دهد. به زندگی معنی ببخشد، هدف و همچنین وسیله رسیدن به هدف را ابداع کند و شخصیت خویش را بر مبنای وراثت و تجربه بوجود آورد. در حقیقت از طریق آموزش این مفهوم می توان به افراد آموخت که آنها دارای این قدرت و توانایی هستند که می توانند زندگی متفاوتی از گذشته را برای خود رقم بزنند. حتی افراد می توانند از طریق من خلاقه شیوه خاص زندگی خود را پی ریزی کنند و زندگی منحصر بفرد و یگانه ای را برای خویش تعریف کنند و در آن جهت گام بردارند؛ چرا که افراد اسیر گذشته نیستند و دارای اراده آزاد هستند. همچنین از طریق کاوش و برملا کردن اهداف اشتباه و فرضهای غلط، و باورهای محدودکننده را می توان اصلاح نموده و با بازآموزی به سمت جنبه مفید زندگی حرکت نمود. که این کار از طریق بالابردن خودآگاهی و به چالش کشیدن و اصلاح فرضهای غلط خواهد بود. در حقیقت افراد با فهم اشتباه و نادرست برای زندگی خود محدودیت های خودساخته ای ایجاد می کنند که مانع از اثرگذاری مؤثر آنها در محیط می شود و از این رو نقش های خود را در زندگی ایفا نمی کنند و با دلیل تراشی های غیرمنطقی از مسئولیت پذیری اجتناب می کنند اما با آگاهی و شناخت و اصلاح فرضهای

نامناسب می‌توان به خود، دیگران و زندگی به صورت تازه‌ای نگریست و پذیرفت نیروی برانگیزنده در درون خود افراد است و با انتخاب‌ها می‌توان سرنوشت خویش را تعیین کرد. در رویکرد آدلری، افراد با من‌خلاق خویش تعیین‌کننده اهداف خود هستند و اهداف آنها از پیش تعیین شده نیست. همچنین افراد در انتخاب هدف‌های زندگی خود نیز آزاد هستند و با اختیار خود اینها را انتخاب می‌کنند. من‌خلاق، محرک واقعی و انگیزه اصلی کلیه فعالیت‌های انسان است و به زندگی معنی می‌بخشد؛ هدف و وسیله رسیدن به هدف را ابداع می‌کند. افراد از طریق من‌خلاق و انتخاب هدف‌های تخیلی به سوی یک هدف خود‌گزیده حرکت کنند و سبک زندگی با معنا برای خود را می‌آفرینند (شولتز و شولتز، ۲۰۰۹؛ شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۱).

همچنین توانمندسازی روان‌شناختی با رویکرد روانشناسی فردی، با تغییر در باورها، افکار و طرز تلقی‌های افراد نسبت به خود، زندگی و جهان شروع می‌شود. به این معنی که افراد به این باور می‌رسند که توانایی و کفایت لازم برای انجام وظایف را به طور موفقیت‌آمیز داشته و احساس می‌کنند که آزادی عمل و استقلال در انجام فعالیت‌ها را دارند، توانایی تاثیرگذاری و کنترل بر نتایج را دارند، و احساس می‌کنند که اهداف معنی‌دار و ارزشمندی را دنبال می‌کنند و باور دارند که با آنان صادقانه و منصفانه رفتار می‌شود (قربانی زاده، ۱۳۸۵). در رویکرد روانشناسی فردی با دادن حق انتخاب سبک زندگی، اراده آزاد در انجام امور، رد جبرگرایی تاریخی در زندگی، مسئول بودن برای انتخاب‌های زندگی می‌باشد. چراکه در این رویکرد، تشویق اعضا به مشارکت بیشتر در اتخاذ تصمیم‌هایی که بر فعالیت‌های آنان تأثیرگذار است بخشی از فعالیت مشاور است و از این طریق فرصت‌هایی فراهم می‌شود که مراجعان ایده‌های خود را ارائه و اجرا کنند. در واقع برای تواناسازی، افراد را تشویق می‌کنند تا نقش فعال‌تری در کار و زندگی خود ایفا نمایند و تا آنجا پیش روند که مسئولیت بهبود فعالیت خود را به عهده گیرند و بدون مراجعه به مسئولان بالاتر بتوانند تصمیماتی کلیدی اتخاذ نمایند (عبداللهی و نوه ابراهیم، ۱۳۸۵). پس بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توانمندسازی روان‌شناختی، موجب تشویق افراد به مشارکت بیشتر در اتخاذ تصمیم‌هایی می‌باشد که بر فعالیت‌های آنان تأثیرگذار است و از این طریق فرصت‌هایی فراهم می‌شود که ایده‌های خود را ارائه و اجرا کنند.

در پایان لازم به ذکر است که این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود. از آنجایی که این پژوهش از لحاظ محدوده جغرافیایی، در محدوده استان همدان اجرا گردید، و نمونه

آماري آن را زنان سرپرست خانوار، داراي محدوده سني ۲۰-۴۰ سال، تحصيلات حداقل سوم راهنمائي، و بدون شغل كمیته امداد شهر همدان تشكيل مي دادند و ساير زنان تحت پوشش اين سازمان را شامل نمي شد و در تعميم يافته ها به ساير زنان تحت پوشش كمیته امداد و همچنين زنان سرپرست خانوار در ساير استانها داراي مي بايست احتياط نمود. از همين رو پيشنهاده مي شود اثربخشي برنامه آموزشي توانمندسازي روانشناختي براي ساير زنان تحت پوشش كمیته امداد و نيز در ساير استانهاي کشور نيز مورد بررسي و پژوهش قرار گرفته و يافته هاي آنها گزارش شود. همچنين پيشنهاده مي شود كه اين پژوهش براي زنان سرپرست خانوار ساير سازمانها و نهادها همچون سازمان بهزيستي، بنياد شهيد و امورايتارگران و ساير مؤسسات خيريه نيز انجام گيرد و يافته هاي آنها گزارش شود.

### تشکر و قدردانی

از زنان سرپرست خانوار كمیته امداد همدان به پاس زحمات، و همچنين مسئولين كمیته امداد استان و شهر همدان به پاس حمايت هاي مادي و معنوي كمال تشكر را داريم.

### پی نوشت

۱. اين مقاله از رساله دکتری تخصصی رشته مشاوره استخراج شده است.

### کتابنامه

- اميد، محمد(۱۳۸۹). گزارش تحليل اجراي طرح اشتغال و خودکفائي كمیته امداد در راستاي توانمندسازي و خودکفائي مددجویان تحت پوشش. تهران: معاونت اشتغال و خودکفائي كمیته امداد امام خميني(ره).
- بيبي، ارل(۲۰۰۷). رو شهاي تحقيقات در علوم اجتماعي. مترجم، رضا فاضل (۱۳۹۰). تهران: سمت.
- برجعلي، محمود(۱۳۸۹). بررسي و مقايسه تاثير روش هاي آموزش دلگرم سازي روش رفتاري ئوالدين و دارو درماني بر مهارت خود کنترل با اختلال نارسايي توجه / بيش فعالی. پايان نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبائي.
- بهروزي، محمد(۱۳۸۴). ارزشيابي دوره ضمن خدمت آموزش خانواده. نشریه اداره کل آموزش و پرورش تهران. شماره. ۱۴.
- تبريزي، منصوریه(۱۳۹۳). تحليل محتوای کیفی از منظر رویکردهای قیاسی و استقرایی. فصلنامه علوم اجتماعي. شماره، ۶۴.

## ۱۶۴ تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه ...

حسینیان، سیمین (۱۳۸۸). نقش سازمانهای غیردولتی در توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در ایران. مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان‌افزایی زنان سرپرست خانوار. تهران: شهرداری تهران.

حسینیان، سیمین؛ طباطبایی یحیی آبادی، شهناز (۱۳۸۴). توانمندسازی زنان سرپرست خانواده از طریق مشاوره گروهی، آگاه‌سازی و کارآفرینی. فصلنامه خانواده‌پژوهی. دوره ۱؛ شماره ۴. سالنامه آماري کمیته امداد امام خمینی (ره) استان همدان (۱۳۹۴). همدان: مدیریت برنامه ریزی و فناوری اطلاعات کمیته امداد استان همدان.

سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی مشاوره به شیوه آدلری و بازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل، بر سلامت روانی، تاب‌آوری و امیدواری دانشجویان. پایان‌نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبایی.

شفیع‌آبادی، عبدالله؛ ناصری، غلامرضا (۱۳۹۱). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

جیمز پروچاسکا، جان نورکراس (۲۰۰۹). نظریه‌های روان‌درمانی: (نظام‌های روان‌درمانی) تحلیل فرانظری /؛ مترجم یحیی سیدمحمدی. تهران: روان.

شارف، ریچارد (۲۰۰۵). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: رسا. شیلینگ، لوئیس (۱۳۸۲). نظریه‌های مشاوره (دیدگاههای مشاوره). ترجمه خدیجه آرین. تهران: اطلاعات.

شولتز، دوآن؛ شولتز، سیدنی ال (۲۰۰۹). نظریه‌های شخصیت. مترجم: یحیی سیدمحمدی (۱۳۸۸). ویرایش هشت. تهران: ویرایش.

صیادی، علی (۱۳۸۹). تدوین برنامه توانمندسازی روان‌شناختی مبتنی بر مدل چند محوری شفیع‌آبادی و مقایسه اثربخشی آن با مدل شناختی توماس و ولتهوس بین مشاوران دبیرستانهای شهر رشت. پایان‌نامه دکتری مشاوره. دانشگاه علامه طباطبائی.

عباس‌زاده، محمد؛ بوداقي، علی؛ اقدسی علمداری، فران (۱۳۹۳). توانمندسازی زنان سرپرست خانوار با تاکید بر راهکارهای بومی. تهران: مجموعه مقالات برگزیده همایش ملی توانمندسازی.

عبداللهی، بیژن؛ نوه ابراهیم، عبدالرحیم (۱۳۸۵). توانمندسازی کارکنان: کلید طلایی مدیریت منابع انسانی. تهران: ویرایش.

فتحی‌واجارگاه، کوروش (۱۳۸۳). برنامه ریزی آموزش ضمن خدمت کارکنان. تهران: انتشارات سمت. فیوضات، یحیی (۱۳۹۲). مبانی برنامه ریزی آموزشی. تهران: ویرایش

فیست، جس؛ فیست، گریگوری جی (۲۰۰۸). نظریه‌های شخصیت. مترجم یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۱). ویراست ۸. تهران: روان.

قاسمی، سمیه؛ خانی، فضیله (۱۳۸۸). تحلیلی بر مسائل و نیازهای زنان سرپرست خانوار جهت توانمندسازی آنان (مطالعه موردی شهر تهران). *مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان افزایی زنان سرپرست خانوار*. تهران: شهرداری تهران.

کری، جرالده (۲۰۰۹). نظریه و کاربرد مشاوره و روان درمانی. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۹۱). ویراست هفتم. تهران: ارسباران.

کریمی، یوسف (۱۳۸۸). روانشناسی شخصیت. تهران: دانشگاه پیام نور.

کیمیایی، سیدعلی (۱۳۹۰). شیوه های توانمندسازی زنان سرپرست خانوار رفاه اجتماعی. دوره ۱۱، شماره ۴۰، ص. ۶۳-۹۲

منصوریان، یزدان (۱۳۹۳). مبانی نگارش علمی. تهران: کتابدار

نیلی، محمدرضا (۱۳۸۸). نقش تلویزیون در تقویت خودگردانی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوارها. دومین همایش توانمندسازی زنان و توان افزایی زنان سرپرست خانوار. شهرداری تهران: امور بانوان.

- Corey, Gerald (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Eighth Edition. Belmont: Thomson Higher Education.
- Dandona, Anu (2015). Empowerment of Women: A Conceptual Framework. *The International Journal of Indian Psychology*. 18.
- Dean Aslinia, S.; Rasheed, Masuma; Simpson, Chris (2011). Individual Psychology (Adlerian) Applied to International Collectivist Cultures: Compatibility, Effectiveness, and Impact. *Journal for International Counselor Education*. Vol. 3.
- Dominic, Beena; Jothi, C. Amrita (2012). Education- A tool of Women Empowerment: Historical study based on Kerala society. *International Journal of Scientific and Research Publications*. Vol. 2, Issue 4.
- Ghazavi Z.; Minooei, M. S.; Abdeyazdan, Z.; Gheissari, A. (2014). Effect of family empowerment model on quality of life in children with chronic kidney diseases. *Midwifery Res*. 19(4).
- Giuliano, Paola (2014). The Role of Women in Society: from Preindustrial to Modern Times. *CESifo Economic Studies*. N.10.
- Hunter, BA.; Jason, LA.; Keys, CB. (2013). Factors of empowerment for women in recovery from substance use. *Am J Community Psychol*. 51(1-2).
- Islam, Nazrul; Ahmed, Ezaz ; Chew, Janet; D'Netto, Brian (2012). Determinants of Empowerment of Rural Women in Bangladesh. *World Journal of Management*. Vol. 4. No. 2
- Joel Wong, Y. (2015). The Psychology of Encouragement: Theory, Research, and Applications. *The Counseling Psychologist*. Vol. 43(2)

- Kets J, Alyson P, Douglas J.(2000) Promoting health: knowledge& practice. Translated to Persian by: Shojaeizadeh D, Keshavarz Mohammadi N, Bahrami nejad N, Zahedi far F. Tehran: Shahrab Pub. 67.
- Menon , sanjay T.(2001). Employee empowerment: an integrative psychological approach. *Applied Psychological: an internationag review*. N. 50
- Resendez, M., G., Quist, R. M., & Matshazi, D.M. (2000). A longitudinal analysis of family empowerment and client outcomes. *Journal of child and family studies*, 9, 449-460.
- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: W. H. Freeman.
- Sideridis G D, 2007. International approaches to learning disabilities: More alike or more different *Learning Disabilities Research & Practice*. 22: 210–215
- Sharma,Preeti; Varma,Shashi Kanta (2008). Women Empowerment through Entrepreneurial Activities of Self Help Groups. *Indian Res. J. Ext. Edu*. 8 (1),
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2009). Theories of Personality (9th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Shetty, Sowjanya S.; Hans, V. B.(2011). Role of Education in Women Empowerment and Development: Issues and Impact. Mangalore: Mangala publications.
- Singh, N. (1995a). In search of unity: Some thoughts on family-professional relationships in service delivery systems. *Journal of Child and Family Studies*. No.4.
- Speer WP; Jackson CB. & Peterson NA.(2001). The relationship between social cohesion and empowerment: support and new implication for theory. *Health Edu Behav*. n.6.
- Spreitzer, G. M,(1998). Social structural characteristics of psychological empowerment. *Academy of Management Journal*. Vol.38No.5.
- Srivastava, Namita(2016).Women empowerment: A Key Factor to Economic Development-A Comparative study of Rural and Urban IndiaInternational. *Journal of Engineering Science and Computing*. Vol.. 6. No. 6.
- Sweeney, T. J (2009). adlerian counseling and psychotherapy: a practitioner's approach.5th ed. new york: taylor and francis.
- Theron, Crystal-Jeanne(2010). The impact of psychological empowerment and job satisfaction on organizational commitment amongst employees in a multinational organization. Mini-thesis . Magister Commercii. Department of Industrial Psychology. University of the Western Cape.
- Thomas, K. &Velthouse, B.(1990). Cognitive Elements of Empowerment: An "interpretive Model of Intrinsic task Motivation".*AcademyofManagementReview*.No.38.
- Trippany-simmins,Robyn; Buckley, Matthew R.; Meany-walem Kiristin; Rush-wilson, Tiffany(2015). Counseling theory : guiding reflective practice. Los Angeles : SAGE Publications, Inc
- World Health Organization(2006). What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health?. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.



علیرضا کریمی وکیل و دیگران ۱۶۷

Yousuf, Parvaiz; Wani, Nasir Ahmad(2016). Role of education in women empowerment a sociological study of the women Professors of Gwalior city M.P. India. *International Journal of Applied Research*. 2(1).