



Efficiency of Psychological Empowerment Training on Self-Worth and Psychological Capitals in Family-Headed Women

Fatemeh Zare ¹, Gholamreza Manshaei ^{2*}, Narges Keshti Arai ³

1. Ph.D. Candidate, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
2. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran. Email: gh.manshaei@khuisf.ac.ir
3. Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:

Received: 14 Aug 2021
Revised: 29 Sep 2021
Accepted: 11 Oct 2021
Published Online: 21 Apr 2023

Keywords:

*Family-Headed Women,
Psychological Capitals,
Psychological Empowerment
Training,
Self-Worth.*

ABSTRACT

The purpose of the present study was to examine the impact of psychological empowerment training on the self-worth and psychological capitals of family-headed women. It was a quasi-experimental study consisting of a pre-test, a post-test, a control group, and a two-month follow-up period. All family-headed women (those whose husbands passed away or divorced) under the protection of the Imam Khomeini Relief Foundation in the town of Marvdasht in 2019-2020 were included in the study's statistical population. 30 family-headed women were randomly assigned to experimental and control groups (each group containing 15 women) using a convenient sampling method. Over the course of two months, the experimental group received fourteen ninety-minute sessions of researcher-designed psychological empowerment training. This research employed the Self-Worth Questionnaire (SWQ) and the Psychological Capital Questionnaire (PCQ). The study's data were analyzed using mixed variance with the SPSS-23 statistical software. The results showed that psychological empowerment training has a significant impact on the self-worth and psychological capitals of family-headed women ($p < 0.001$). Based on the findings of the present study, it can be concluded that psychological empowerment training is an effective method for enhancing the self-worth and psychological capitals of family-headed women through techniques such as life purpose, responsibility, courage, and a healthy lifestyle.

Cite this article: Zare, F., Manshaei, G., & Keshti Arai, N. (2023). Efficiency of Psychological Empowerment Training on Self-Worth and Psychological Capitals in Family-Headed Women. *Journal of Applied Psychological Research*, 14(1), 195-210. doi: 10.22059/JAPR.2023.328890.643947



Publisher: University of Tehran Press

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2023.328890.643947>

© The Author(s).



اثربخشی آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار^۱

فاطمه زارع^۲، غلامرضا منشئی^{۳*}، نرگس کشتی‌آرای^۴

۱. مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی نویسنده اول پژوهش است.

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

۳. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

رایانامه: gh.manshaei@khuif.ac.ir

۴. دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۰۷/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۰۱

کلیدواژه‌ها:

آموزش توانمندسازی روان‌شناختی،

خودارزشمندی،

زنان سرپرست خانوار،

سرمایه‌های روان‌شناختی.

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار انجام گرفت. این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام زنان سرپرست خانوار (همسران فوت‌شده یا مطلقه) تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان مرودشت در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ تشکیل دادند. در این پژوهش، ۳۰ زن سرپرست خانوار با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جای‌دهی شدند (هر گروه ۱۵ زن). گروه آزمایش مداخله آموزش توانمندسازی روان‌شناختی را طی دو ماه در ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. پرسشنامه‌های استفاده‌شده در این پژوهش شامل پرسشنامه خودارزشمندی (SWQ) و سرمایه روان‌شناختی (PCQ) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس آمیخته با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS23 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان می‌دهد آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار تأثیر معنادار دارد. براساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت آموزش توانمندسازی روان‌شناختی با بهره‌گیری از تکنیک‌های هدفمندی در زندگی، مسئولیت‌پذیری، جرئت‌مندی و سبک زندگی سالم می‌تواند روشی کارآمد برای بهبود خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار باشد.

استناد: زارع، ف.، منشئی، غ. ر.، و کشتی‌آرای، ن. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۴(۱)، ۱۹۵-۲۱۰. doi: 10.22059/JAPR.2023.328890.643947

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2023.328890.643947>

© نویسنده‌گان



مقدمه

زنان سرپرست خانوار به افرادی اطلاق می‌شود که بدون حمایت یک مرد بزرگسال یا حضور دائمی وی ادارهٔ خانواده را عهده‌دار هستند و مسئولیت رسیدگی به امور خانه و تصمیم‌گیری‌های ضروری و حیاتی بر دوش آن‌هاست؛ از این‌رو به نظر می‌رسد حمایت‌های اجتماعی تا حدودی می‌تواند معضلات این قشر آسیب‌پذیر را کاهش دهد. این اصطلاح به زنانی تعلق می‌گیرد که به علل گوناگون مانند مرگ، بیکاری، زندانی‌شدن و از کارافتادگی همسر یا متارکه، سرپرستی خانواده را برعهده گرفته‌اند (ابراهیمی، زارعی و سلطانی‌نیا، ۱۳۹۷). در سال‌های اخیر، با وقوع دگرگونی‌ها در جوامع شاهد تغییر ساختار در خانواده هستیم که این امر به نوبهٔ خود مسئولیت و استرس بیشتری را در ادارهٔ امور به زنان تحمیل می‌کند. علاوه‌براین، فوت یا جدایی از همسر از مواردی هستند که سازگاری مجدد زنان را ایجاب می‌کند. زنان سرپرست خانوار از همان دوران که همسرشان را به هر عنوانی از دست می‌دهند، نقش‌های چندگانه‌ای به آنان محول می‌شود که با یکدیگر متعارض هستند یا تداخل دارند. بیشتر این زنان با مشکلاتی مانند فقر، ناتوانی یا کم‌توانی به‌ویژه در مسائل اقتصادی خانوار مواجه هستند؛ به‌گونه‌ای که حرمت نفس و سلامت روانی آنان رو به نقصان می‌گذارد. این قشر از زنان نه‌تنها با فقر مواجه می‌شوند، بلکه با فیلترهای عقاید و عرف‌های موجود در جامعه قضاوت می‌شوند. آنان به موازات کشاکش ستیز با فرهنگ مردسالارانهٔ جامعه در شرایط دشوارتری نیز قرار می‌گیرند؛ یعنی حضورنداشتن همسر و سنگینی سرپرستی خانواده؛ درحالی‌که زنان بیوه در سوگ از دست دادن همسرشان با مهم‌ترین حادثهٔ تنش‌زای زندگی خود مواجه می‌شوند، مسئولیت سرپرستی خانواده نیز به دیگر مسئولیت‌هایشان اضافه می‌شود. از سوی دیگر طلاق به‌منزلهٔ معضل مهم اجتماعی در هر جامعه‌ای، فشارهای روانی عیدیه‌ای را بر زنان مطلقه وارد می‌کند. مسائل و دشواری‌های بعد از طلاق، بنا به شرایط خانوادگی اجتماعی و فرهنگی، از جامعه‌ای به جامعهٔ دیگر متفاوت است که در این میان مشکلات زنان مطلقه در مقایسه با مردان فراوانی و تنوع بیشتری دارد. بی‌تردید زنان مطلقه با محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی و نیز مشکلات بیشتری روبه‌رو هستند؛ به‌طوری‌که فشار روانی بسیاری به آنان وارد می‌شود (آکرمانز و تیمز، ۲۰۱۷).

زنان سرپرست خانوار با مسائل روان‌شناختی گوناگونی مواجه هستند که یکی از این مسائل احساس خودارزشمندی است. وجود مشکلات عدیدهٔ این زنان در خلال دوره‌های زندگی و نداشتن توانایی کافی برای مقابله با آن، ممکن است احساس خودارزشمندی^۱ پایین را در آنان تقویت کند؛ پس توجه به بهبود و ارتقای خودارزشمندی در این گروه آسیب‌پذیر مهم است. احساس خودارزشمندی از ارزیابی ذهنی از «خود» و تعامل عناصر آن با شخصیت فرد شکل می‌گیرد و از مفاهیم کلیدی در نظریات و مطالعات «خود» به‌شمار می‌آید. احساس خودارزشمندی متضمن منافع بسیاری برای فرد است؛ از جمله تأمین منبع انگیزشی درونی، خودتنظیمی، اصلاح رفتار اجتماعی، بهبود سطح سلامت عمومی و به‌دنبال آن بهبود خلق و کاهش افسردگی، چگونگی مواجههٔ صحیح با حوادث و وقایع روزمرهٔ زندگی در سطوح مختلف زندگی فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی. احساس ارزشمندی یکی از نیازهای اساسی هر انسان به‌شمار می‌رود؛ به‌طوری‌که نقشی ضروری در فرایند زندگی دارد و امری حیاتی برای بقا و زیستن محسوب می‌شود (باگیر، جنتیا و گیل، ۲۰۲۰). می‌توان گفت خودارزشمندی به‌مثابهٔ سیستم خودآگاهی ایمن عمل می‌کند و استقامت، قدرت و توانایی لازم را برای بازسازی به‌وجود می‌آورد و نبود آن، تحول روانی فرد را به مخاطره می‌اندازد (بهداری خسروشاهی و حبیبی کلپیر، ۱۳۹۵). خودارزشمندی با بهبود کیفیت سلامت عمومی، موجب کاهش افسردگی می‌شود و با ایجاد خودتنظیمی، رفتار اجتماعی را کنترل می‌کند و توان مواجهه با حوادث و وقایع روزمرهٔ زندگی را در سطوح مختلف فردی و اجتماعی افزایش می‌دهد (کروکر و همکاران، ۲۰۰۳). پژوهش سساتلی، ماریاناچی و تاتو (۲۰۱۰) نشان می‌دهد افراد با سطح خودارزشمندی نازل، بیشتر با رفتارهای پرخطری مانند سوءمصرف مواد و قلدری مواجه می‌شوند. از پیامدهای خودارزشمندی بالا، افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش آسیب روانی و رفتارهای ناسازگارانه در افراد است. خودارزشمندی، سازوکار تبیین و درک مبانی اخلاقی-اجتماعی رفتار اجتماعی افراد به‌شمار می‌رود (لی و ماستیلو، ۲۰۲۰). افرادی که خودارزشمندی بالاتری دارند، از روابط دوستانهٔ باکیفیت لذت می‌برند و در عین حال اعتمادبه‌نفس بیشتر و اضطراب اجتماعی کمتری احساس می‌کنند (آدامز و همکاران، ۲۰۱۷).

برخورداری از سرمایه‌های روان‌شناختی^۱ نیز از مسائل مهم دیگر زنان سرپرست خانوار است؛ زیرا با نقصان خودارزشمندی به سرمایه‌های روان‌شناختی آنان نیز آسیب وارد می‌شود. سرمایه روان‌شناختی یکی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت است که با مشخصه‌هایی مانند باور فرد به توانمندی‌های خویش برای رسیدن به موفقیت، پشتکارداشتن در پیگیری اهداف، داشتن اسنادهای مثبت درباره خود و تاب‌آوری در مقابل مشکلات تعریف می‌شود (کانگ و باسر، ۲۰۱۸). افرادی که از سرمایه روان‌شناختی برخوردار هستند، می‌توانند علاوه بر مقابله مناسب در برابر شرایط استرس‌زا، روحیه خود را حفظ کنند و در برابر مشکلات توان بالایی از خود نشان دهند. همچنین دیدگاه روشنی درباره خود داشته باشند و وقایع روزمره کمتر آنان را آزار دهد (تسار، هسا و لین، ۲۰۱۹)؛ بنابراین پرداختن به سرمایه روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار می‌تواند اثر مثبتی بر زندگی و سلامت روان آن‌ها داشته باشد. از نظر مفهومی سرمایه روان‌شناختی وضعیت مثبتی از روان‌شناختی فردی در حوزه رشد و تحول به‌شمار می‌رود که چهار مشخصه چشمگیر دارد: خودکارآمدی^۲ (اطمینان داشتن به توانایی خود و تلاش لازم به‌منظور دستیابی به موفقیت در تکالیف دشوار)، امیدواری^۳ (پشتکار و مداومت به‌خرج‌دادن در رسیدن به اهداف و تغییر مسیر برای دستیابی به موفقیت در صورت لزوم)، خوش‌بینی^۴ (داشتن اسناد مثبت درباره موفقیت در حال و آینده) و تاب‌آوری^۵ به معنای انعطاف‌پذیری که فرد را برای دستیابی به موفقیت و اهداف هنگام برخورد با دشواری و مشکلات یاری می‌کند (کانگ و باسر، ۲۰۱۸). این مؤلفه‌ها در فرایندی تعاملی توأم با ارزشیابی، به زندگی فرد معنا می‌دهند (لیاوو و لیو، ۲۰۱۶) و کوشش‌های فرد را برای تغییر موقعیت‌های فشارزا تقویت می‌کنند (کیم و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین وی را برای وارد شدن به صحنه عمل آماده و مقاومت و سخت‌رویی او را در تحقق اهداف ضمانت می‌کند (گائو و همکاران، ۲۰۱۸). سازه سرمایه روان‌شناختی از نظر ماهیت بار مثبت دارد و به ظرفیت‌ها و توانمندی‌های انسان از منظری کاملاً مثبت می‌نگرد (اوی و همکاران، ۲۰۱۰). بر مبنای نتایج پژوهش‌های متعدد، سرمایه روان‌شناختی اثرات قابل‌تأملی بر عملکرد فرد، خانواده و جامعه برجای می‌گذارد (الیوی و کاراکاس، ۲۰۱۵)؛ به‌طوری‌که براساس شواهد پژوهشی، سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های چهارگانه آن با شمار زیادی از متغیرهای سلامتی، شناختی و رفتاری مانند عملکرد سلامتی و بهزیستی، رضایت، تعهد و ادراک استرس مرتبط است (اوی و همکاران، ۲۰۱۱؛ یو، ۲۰۱۶). براساس مطالعات انجام‌شده، افرادی که از هم‌تایان خود مثبت‌تر هستند، به‌صورت مطلوب‌تری می‌توانند بر چالش‌های زندگی غلبه کنند و از این‌رو عملکرد بهتری دارند (جعفری، ۱۳۹۴). با توجه به اینکه قشر عظیمی از زنان در ایران سرپرست خانوار هستند و نقش مهمی در خانواده به‌عهده دارند، ارزش و اهمیت سرمایه روان‌شناختی در بهبود زندگی این قشر از جامعه هویدا می‌شود.

زنان سرپرست خانوار در زمره اقشاری هستند که به‌دلیل مشکلات موجود مانند کاهش خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی و همچنین معضلات موجود در اجتماع، به توانمندسازی روان‌شناختی^۶ نیاز دارند؛ چنان‌که در پژوهش‌های پیشین توجه فراوانی به توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار شده است (توکلی و پاشاشریفی، ۱۳۹۸، جمشیدی و مهدی‌زاده، ۱۳۹۸، جعفری، ۱۳۹۸، رضاییان و همکاران، ۱۳۹۷، ترابی مؤمن و همکاران، ۱۳۹۶، کریمی و کیل و همکاران، ۱۳۹۶، مهاجری امیری، مجردی و بادسار، ۱۳۹۵). توانمندسازی روان‌شناختی به معنای واگذاری یا خدمت‌رسانی به اشخاصی است که نیازمند غنی‌سازی روانی هستند؛ به‌نحوی که این فرایند بر رویدادها و نتایجی که برای یک فرد یا یک گروه مهم است، تأثیرگذار باشد (سلین، اسکایت و انگستروم، ۲۰۱۹). در اثر مداخله توانمندسازی، فرد در برابر اثربخشی خود بر پیامدها به باوری مثبت می‌رسد (داندونا، ۲۰۱۵). توانمندسازی روان‌شناختی نوعی مداخله است که افراد را به‌منظور نظم‌بخشی به برنامه‌های خود توانمند می‌کند و اعتمادبه‌نفسشان را افزایش می‌دهد. همچنین به افراد کمک می‌کند در انتخاب مستقل و تخصیص منابع، هنگامی که جایگاه و حقوق انسانی آنان به خطر افتاده است، از منافع خود دفاع می‌کنند (لی، کیم و کیم، ۲۰۲۱)؛ بنابراین مزایای واقعی توانمندسازی زمانی عینی و ملموس خواهد شد که افراد به خودشان ادراک توانمندی پیدا کنند (ژانگ، یه و لی، ۲۰۱۸). مفهوم توانمندسازی

1. Psychological Capital

2. self efficacy

3. hope

4. optimism

5. resiliency

6. Psychological Empowerment

دستیابی هر چه بیشتر زنان به منابع شخصی و کنترل بر زندگی خویش است که به احساس استقلال و اعتمادبه‌نفس بیشتر در آن‌ها منجر می‌شود. این فرایند با افزایش عزت‌نفس در زنان موجب بهبود تصویری می‌شود که آنان از خودشان دارند (پترسون، ۲۰۱۴).

در باب ضرورت انجام پژوهش حاضر باید ذکر کرد زنان سرپرست خانوار از جمله گروه‌ها و اقشاری هستند که به توانمندسازی روانی نیاز دارند. در این نوع خانواده‌ها، تأمین معاش به عهده‌ی زنانی است که یا شوهر خود را از دست داده‌اند، یا طلاق گرفته‌اند، یا شوهرشان متواری یا از کار افتاده است. این دسته از زنان با مشکلات اجتماعی و معیشتی زیادی مواجه هستند؛ به‌گونه‌ای که فشارها و دشواری‌های روزمره به افول کیفیت سطح زندگی آن‌ها و اعضای خانواده‌شان منجر می‌شود؛ بنابراین با افزایش سطح توانمندی‌های این دسته از زنان، سلامت روان‌شناختی و عملکرد اجتماعی‌شان بهبود و آسیب‌پذیری آنان کاهش می‌یابد. همچنین ارائه‌ی توانمندسازی روان‌شناختی به زنان سرپرست خانوار، به ارتقای کیفیت وظایف مادرانه‌ی آنان منجر می‌شود و به تبع آن پریشانی روان‌شناختی خانواده کاهش پیدا می‌کند (جعفری، ۱۳۹۸). زنان سرپرست خانوار با مشکلات و آسیب‌های روانی، اجتماعی و عاطفی بسیاری روبه‌رو هستند که مجموع این فشارها موجبات فشار روانی در ابعاد گوناگون را فراهم می‌کند و بر سلامت روانی و هیجانی این زنان تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین این پژوهش با آموزش توانمندسازی روان‌شناختی تلاش، خودارزشمندی و سرمایه‌ی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار را افزایش داده است؛ از این‌رو مسئله‌ی اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی و سرمایه‌ی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار است.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

طرح پژوهش حاضر، از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و مرحله‌ی پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام زنان سرپرست خانوار (همسران فوت‌شده یا مطلقه) تحت پوشش کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) شهرستان مرودشت در سال ۱۳۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. در این پژوهش، ۳۰ زن سرپرست خانوار با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه (آزمایش و گواه) جای‌دهی شدند. بدین‌صورت که در گام اول با مراجعه به کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) شهرستان مرودشت و شناسایی زنان سرپرست خانوار، پرسشنامه‌ی خودارزشمندی و سرمایه‌ی روان‌شناختی به آنان ارائه شد. سپس با جمع‌آوری و نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، زنانی که حد نصاب نمره را در این پرسشنامه‌ها کسب کرده بودند، مشخص شدند (نمره کمتر از ۱۰۵ در پرسشنامه‌ی خودارزشمندی و نمره کمتر از ۵۷ در پرسشنامه‌ی سرمایه‌ی روان‌شناختی). در گام بعد از میان افراد نمونه، ۳۰ زن انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه قرار گرفتند (۱۵ زن در گروه آزمایش و ۱۵ زن در گروه گواه). پس از گمارش تصادفی زنان منتخب در گروه‌های آزمایش و گواه، قبل از ارائه‌ی مداخله‌ی آموزش توانمندسازی روان‌شناختی، پرسشنامه‌های پژوهش به آنان ارائه و پس از پاسخ‌گویی جمع‌آوری شد. سپس زنان گروه آزمایش مداخله‌ی توانمندسازی روان‌شناختی (۱۴ جلسه) را طی دو ماه به‌صورت هفته‌ای دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند؛ درحالی‌که گروه گواه از دریافت این مداخله طی انجام فرایند پژوهش بی‌بهره و در انتظار دریافت مداخله حاضر بود. پس از اتمام جلسات مرحله‌ی پس‌آزمون و برای اطمینان از ثبات نتایج دو ماه بعد دوره‌ی پیگیری اجرا شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن تحصیلات حداقل سوم راهنمایی و حداکثر کارشناسی ارشد، داشتن سن بین ۳۰ تا ۴۵، موافقت آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش، نمره کمتر از ۱۰۵ در پرسشنامه‌ی خودارزشمندی و نمره کمتر از ۵۷ در پرسشنامه‌ی سرمایه‌ی روان‌شناختی بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، همکاری نکردن و انجام‌ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس و تمایل‌نداشتن به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش و بروز حوادث پیش‌بینی‌نشده بود. به‌منظور رعایت اخلاق در پژوهش رضایت افراد نمونه برای شرکت در برنامه‌ی مداخله کسب شد و همه آن‌ها از مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند کرد. از سوی دیگر به هر دو گروه اطمینان داده شد که

اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست. پس از اتمام مداخله، از گروه گواه برای دریافت مداخله پژوهش حاضر دعوت شد که ۷ نفر حضور یافتند و مداخله را به شکل رایگان دریافت کردند.

ابزارهای سنجش

پرسشنامه خودارزشمندی^۱ (SWQ)

این پرسشنامه را کروکر و همکاران (۲۰۰۳) ساخته‌اند که شامل ۳۵ ماده است و پاسخ‌دهندگان باید در طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای (۱: شدیداً مخالف تا ۷: شدیداً موافق) به عبارات پاسخ دهند. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۳۵ تا ۲۴۵ است. کسب نمرات بالاتر نشان‌دهنده خودارزشمندی بیشتر است. زیرمقیاس‌های این مقیاس عبارت‌اند از: بعد درونی و بعد بیرونی خودارزشمندی. در مطالعه سارجنت^۲ (۲۰۰۶) به نقل از زکی، (۱۳۹۱) آلفای کرونباخ ۲ خرده‌مقیاس، بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۴ گزارش شده است. پایایی خرده‌مقیاس‌ها نیز بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۴ بود. نسخه انگلیسی این مقیاس براساس گزارش کروکر و همکاران (۲۰۰۳) روایی و پایایی یکسان و ثابتی دارد. زکی (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان داد هفت خرده‌مقیاس خودارزشمندی تقلیل‌پذیر در دو عامل هستند و دو عامل مذکور را می‌توان خودارزشمندی درونی و خودارزشمندی بیرونی نامید. رابطه معناداری بین خودارزشمندی و عزت‌نفس جمعی وجود دارد که معرف روایی ابزار تحقیق است. علاوه‌براین همه گویه‌های مقیاس در دو عامل تقلیل می‌شوند که بیانگر روایی سازه است. پایایی زیرمقیاس‌های بعد درونی و بعد بیرونی خودارزشمندی در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳۶ و ۰/۷۲۴ محاسبه شد.

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی^۳ (PCQ)

پرسشنامه ۲۴ سؤالی سرمایه‌های روان‌شناختی را لوتانز، اولیو، اوی و نورمان در سال ۲۰۰۷ تهیه کردند. این پرسشنامه از چهار زیرمقیاس خودکارآمدی (سؤالات ۱ تا ۶)، امیدواری (سؤالات ۷ تا ۱۲)، تاب‌آوری (سؤالات ۱۳ تا ۱۸) و خوش‌بینی (سؤالات ۱۹ تا ۲۴) تشکیل شده است. هر زیرمقیاس این پرسشنامه شش ماده دارد که آزمودنی به هر ماده بر مبنای مقیاس شش‌درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق: نمره ۱ تا ۶) پاسخ می‌دهد. به‌منظور محاسبه نمره سرمایه روان‌شناختی، در ابتدا نمره هر زیرمقیاس جداگانه محاسبه می‌شود و سپس با جمع نمرات، نمره کل سرمایه روان‌شناختی به‌دست می‌آید. حداقل نمره این پرسشنامه ۲۴ و حداکثر ۱۴۴ است. روایی سازه این پرسشنامه در پژوهش لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) بررسی و مطلوب ارزیابی شده است. همچنین آنان میزان پایایی پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی و نمره کل پرسشنامه به‌ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۲، ۰/۸۱، ۰/۸۴ و ۰/۸۸ گزارش کردند. با تحلیل عاملی تأییدی، روایی سازه این پرسشنامه تأیید و آلفای کرونباخ و بازآزمون پرسشنامه به‌ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۸۰ به‌دست آمده است (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). فرخی و سبزی (۱۳۹۴) نیز برای تعیین روایی در پژوهش خود از همبستگی نمره هر مؤلفه با نمره کل استفاده کردند. با توجه به نتایج تحقیق، ضرایب ابعاد خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به‌ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۸، ۰/۶۶، ۰/۶۵ و برای کل مقیاس ۰/۸۹ به‌دست آمد که بیانگر اعتبار مطلوب این مقیاس بود. در پژوهش امینی و همکاران (۱۳۹۸) نیز آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به‌ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۸۰ و برای نمره کل پرسشنامه ۰/۸۱ به‌دست آمد. پایایی این خرده‌مقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۸۲ محاسبه شد.

1. Self- Worth Questionnaire (SWQ)

2. Sarjent, J.T.

3. Psychological Capital Questionnaires (PCQ)

روند اجرای پژوهش

به‌منظور انجام پژوهش ابتدا هماهنگی‌های لازم با مسئولان کمیته امداد امام خمینی شهرستان مرودشت صورت گرفت. سپس با روش نمونه‌گیری دردسترس و درنظرگرفتن نمره برش مقیاس خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی نمونه پژوهش انتخاب و در گروه‌های آزمایش و گواه جای‌دهی شدند. سپس روی گروه آزمایش توانمندسازی روان‌شناختی (۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفته‌ای دو جلسه طی دو ماه) اجرا شد و روی گروه گواه هیچ آموزشی اجرا نشد. پس از پایان جلسات آموزشی و پس از گذشت دو ماه مرحله پیگیری اجرا شد. در این پژوهش از بسته آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار (کریمی و همکاران، ۱۳۹۶) استفاده شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش توانمندسازی روان‌شناختی

هدف	محتوا	تکلیف
۱ آشنایی با بک‌دیگر، اهداف، ساختار، قوانین، حقوق، آشنایی با رویکرد توانمندسازی	معرفی اعضا، بیان اهداف، بیان ساختار جلسات، وظایف، تکالیف، رازداری، حقوق، بیان قوانین گروه، شنیدن دغدغه‌های احتمالی، پاسخ به ابهامات، دریافت بازخوردهای اعضای گروه	مطالعه بروشور خلاصه جلسه، تنظیم برنامه‌های روزانه برای جلسات
۲ آشنایی با احساس معناداری در زندگی، شناخت جایگاه معناداری، معناداری و هدفمندی در زندگی	تعریف احساس معناداری، بیان اهمیت معناداری در زندگی، بیان رابطه معنا و هدفمندی در زندگی، جایگاه هدف در زندگی، هدف‌های تخیلی و کارکردهای آن، نداشتن هدف در زندگی	نوشتن هدف‌های خیالی و آرزوهای خود برای زندگی و تعیین هدف‌هایی برای زندگی
۳ آشنایی با تعیین معنا در زندگی و هدف‌های خیالی، انتخاب هدف‌های خیالی، مسئولیت‌پذیری در این زمینه	تعیین معنا در زندگی، تعیین هدف‌های تخیلی، انتخاب هدف‌های زندگی، مسئولیت‌پذیری در هدف‌های زندگی، افراد و معناهای متفاوت، رفتار، هدف و معنا	یادداشت برخی اهداف؛ به کمک تخیل هدف‌هایی را که می‌توانید به آن دست پیدا کنید بنویسید.
۴ آشنایی با من‌خلاقه و تعیین معنا، آشنایی با علاقه اجتماعی و معناداری در زندگی، جبرگرایی و معناداری	تعریف من‌خلاقه، تعریف انتخاب، تعریف علاقه اجتماعی، انتخاب معنا برای زندگی، علاقه اجتماعی و معناداری، جبرگرایی و معناداری در زندگی و آشنایی با اشتباهات در هدف‌گذاری	نوشتن برخی اهداف گذشته، بررسی این اهداف و دستیابی به آن‌ها، تعیین هدف‌هایی برای آینده
۵ مرور جلسات قبلی و یادآوری مجدد مباحث و مطالب	مرور مباحث جلسات قبل، بحث و گفت‌وگوی گروهی، مرور یادگیری‌ها، بیان تجربیات و خاطرات مرتبط با معنا، پاسخ‌گویی به سؤال‌ها	مرور بروشورهای جلسات قبل در منزل
۶ آشنایی با احساس خودتعیین‌گری و جایگاه آن در زندگی، انتخاب و خودتعیین‌گری	تعریف خودتعیین‌گری، خودتعیین‌گری در مسائل زندگی، اهمیت احساس خودتعیین‌گری و پیامدهای آن، انتخاب و خودتعیین‌گری، رد جبرگرایی در زندگی	نوشتن یک صفحه درباره خودتعیین‌گری
۷ آشنایی با رابطه تجربیات کودکی، بررسی رابطه من‌خلاق و خودتعیین‌گری	تعریف سبک زندگی، بیان رابطه سبک زندگی و خودتعیین‌گری، تجربیات کودکی و خودتعیین‌گری، وراثت، محیط و خودتعیین‌گری، من‌خلاق و خودتعیین‌گری	ایفای نقش خودتعیین‌گری در امور مختلف زندگی، بیان کارهایی که فرد با اراده خود انتخاب کرده است.
۸ آشنایی با رابطه سبک زندگی و خودتعیین‌گری، آشنایی با رابطه تجربیات کودکی، وراثت، محیط و خودتعیین‌گری، بررسی من‌خلاق	تعریف سبک زندگی، بیان رابطه سبک زندگی و خودتعیین‌گری، تجربیات کودکی و خودتعیین‌گری، وراثت، محیط و خودتعیین‌گری، من‌خلاق و خودتعیین‌گری	توصیف بخشی از زندگی خود، بیان برخی تفاوت‌های رفتاری از والدین، بیان تجاربی که با من‌خلاق می‌توان ایجاد کرد.
۹ مرور مباحث جلسات قبل از سوی اعضا، بحث گروهی درباره مباحث قبلی	مرور مباحث جلسات قبل، مرور یادگیری شرکت‌کنندگان، بیان تجربیات و خاطرات مرتبط زندگی و پاسخ‌گویی به سؤال‌های احتمالی	مرور بروشور خودتعیین‌گری
۱۰ آشنایی با احساس اثرگذاری و جایگاه آن، شناخت پیامدهای احساس اثرگذاری و آگاهی از اثرگذاری	تعریف احساس اثرگذاری، احساس اثرگذاری در زندگی و محیط، خودآگاهی از رفتارها، بیان پویایی‌های 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 کرده‌اند.
۱۱ آگاهی از اثرگذاری در سبک زندگی، آگاهی از مسئولیت در زندگی	بیان رابطه سبک زندگی و اثرگذاری، بیان رابطه انتخاب و اثرگذاری، رابطه اثرگذاری و مسئولیت‌پذیری بیان می‌شود.	پاسخ به این سؤال می‌تواند چه تغییراتی و تأثیراتی در سبک زندگی داشته باشد.
۱۲ آشنایی با کاربرد من‌خلاق و علاقه اجتماعی و تلاش برای اثرگذاری	بیان رابطه من‌خلاق و اثرگذاری، کاربرد علاقه اجتماعی برای اثرگذاری در زندگی و تلاش برای برتری در زندگی	۴ مورد از کارهایی را که با خلاقیت خودتان انجام داده‌اید کدام‌اند؟
۱۳ مرور مباحث جلسات قبل توسط اعضا، بحث گروهی درباره مباحث قبلی، بیان نظرات اعضا و رفع ابهامات	مباحث جلسات دهم، یازدهم و دوازدهم مرور می‌شود، بحث و گفت‌وگوی گروهی درباره مباحث ارائه‌شده، پاسخ‌گویی به سؤال‌های احتمالی، بیان تجربیات مرتبط با مباحث ارائه‌شده	شرکت‌کنندگان با توجه به آموزش‌ها در چه زمینه‌هایی از زندگی‌شان می‌توانند تغییراتی ایجاد کنند.
۱۴ آشنایی با احساس توانایی، کفایت و پیامدهای آن، آشنایی با احساس حقارت و آشنایی با احساس درماندگی	تعریف اساس توانایی و کفایت، بررسی پیامدهای احساس توانایی و کفایت، تعریف احساس حقارت، تعریف عقده حقارت و تعریف احساس درماندگی آموخته‌شده	مطالعه بروشور جلسه، در گذشته برای چه کاری احساس ناتوانی می‌کرده‌اید؟ چگونه توانستید بر آن غلبه کنید؟

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک^۱ برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین^۲ برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موجلی^۳ برای بررسی پیش فرض کرویت داده‌ها^۴ و همچنین از تحلیل واریانس آمیخته^۵ و آزمون تعقیبی بونفرونی^۶ برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده شد. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد میانگین و انحراف استاندارد سن در گروه آزمایش ۳۷/۴۷ و ۳/۲۷ سال و در گروه گواه ۳۶/۶۷ و ۵/۲۲ سال بود. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش در مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پیگیری به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی در دو گروه آزمایش و گواه

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
نمره کل خودارزشمندی	گروه آزمایش	۷۰/۶۶	۱۶/۳۷	۱۰۱/۱۳	۱۹/۴۴	۲۱/۲۶
	گروه گواه	۷۳/۲۶	۱۴/۴۹	۶۹/۹۳	۱۵/۳۰	۱۵/۳۱
زیرمقیاس‌های خودارزشمندی	بعد درونی	۳۱/۴۵	۶/۲۶	۳۹/۶۹	۵/۳۳	۴/۴۷
	گروه گواه	۲۹/۶۷	۵/۴۵	۲۸/۴۵	۴/۴۷	۴/۳۲
بعد بیرونی	گروه آزمایش	۳۹/۲۱	۶/۲۱	۶۱/۴۴	۷/۶۷	۶/۸۵
	گروه گواه	۴۳/۵۹	۶/۴۷	۴۱/۴۸	۵/۵۶	۵/۴۱
سرمایه‌های روان‌شناختی	گروه آزمایش	۴۶/۷۳	۸/۳۱	۶۵/۸۶	۱۱/۳۵	۱۲/۱۷
	گروه گواه	۴۷/۸۶	۸/۲۹	۴۵/۵۳	۸/۷۸	۱۰/۴۲
خوکارآمدی	گروه آزمایش	۱۲/۸۸	۲/۲۶	۱۷/۷۵	۳/۱۳	۳/۴۳
	گروه گواه	۱۱/۷۵	۲/۴۷	۱۱/۲۰	۲/۰۸	۲/۴۲
زیرمقیاس‌های سرمایه‌های روان‌شناختی	خوش‌بینی	۱۰/۴۷	۲/۱۱	۱۴/۶۶	۲/۶۳	۳/۱۲
	گروه گواه	۱۰/۱۲	۲/۱۴	۱۰/۰۴	۲/۱۱	۲/۱۳
تاب‌آوری	گروه آزمایش	۱۲/۶۷	۳/۰۱	۱۹/۲۳	۲/۷۴	۳/۳۸
	گروه گواه	۱۳/۳۸	۲/۴۷	۱۲/۴۷	۲/۱۴	۳/۰۸
امید	گروه آزمایش	۱۰/۷۱	۲/۰۱	۱۴/۲۲	۳/۰۷	۳/۱۱
	گروه گواه	۱۲/۶۱	۲/۵۱	۱۱/۸۲	۲/۱۹	۲/۲۴

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس آمیخته، پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک سنجش شدند. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پیگیری برقرار است ($p > 0.05$). همچنین پیش فرض همگنی واریانس با آزمون لوین سنجش شد که نتایج آن معنادار نبود. این یافته نشان می‌دهد پیش فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($p > 0.05$). از سوی دیگر نتایج آزمون t نشان می‌دهد تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گروه

1. Shapiro-Wilk test
2. Levine test
3. Mauchly's Test
4. Data sphericity
5. Mixed analysis of variance
6. Bonferroni follow-up test

گواه در متغیرهای وابسته (خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی) معنادار نبوده است ($p > 0.05$). همچنین نتایج آزمون موچلی بیانگر آن است که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی رعایت شده است ($p > 0.05$).

جدول ۳. تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی تأثیرات درون‌گروهی و بین‌گروهی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	مقدار p	اندازه اثر	توان آزمون
خودارزشمندی	مراحل	۲	۱۹۱/۲۴	۲۵/۸۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۱
	گروه‌بندی	۱	۱۸۱۳/۵۱	۱۵/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۹۸
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۲۵۷/۳۸	۳۴/۸۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵	۱
	خطا	۵۶	۷/۳۹				
بعد درونی	مراحل	۲	۷۹۴/۰۶	۳۳/۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲	۱
	گروه‌بندی	۱	۱۰۹۵/۲۵	۱۴/۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱	۰/۹۹
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۱۴۲۱/۰۶	۶۰/۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱
	خطا	۵۶	۲۵/۳۰				
بعد بیرونی	مراحل	۲	۵۳/۸۵	۱۵/۱۸	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳	۱
	گروه‌بندی	۱	۹۸۰/۸۰	۱۶/۱۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۸
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۱۲۵/۰۵	۲۹/۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۹	۱
	خطا	۵۶	۳/۷۹				
سرمایه‌های روان‌شناختی	مراحل	۲	۱۵۹/۰۷	۳۲/۵۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱
	گروه‌بندی	۱	۱۱۰۹/۵۱	۲۲/۹۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۲۳۵/۶۷	۴۸/۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱
	خطا	۵۶	۴/۸۹				
خودکارآمدی	مراحل	۲	۲۳۵/۰۹	۳۸/۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴	۱
	گروه‌بندی	۱	۳۶۳۵/۲۹	۱۹/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۳۱۷/۹۲	۵۱/۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱	۱
	خطا	۵۶	۶/۸۴				
خوش‌بینی	مراحل	۲	۱۴۹/۶۴	۴۶/۷۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱
	گروه‌بندی	۱	۴۲۱/۷۰	۱۷/۴۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۹
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۲۱۶/۵۲	۶۷/۶۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷	۱
	خطا	۵۶	۳/۴۲				
تاب‌آوری	مراحل	۲	۲۵۲/۸۸	۳۷/۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱
	گروه‌بندی	۱	۲۰۹۸/۹۴	۲۰/۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۰	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۳۵۸/۶۹	۵۲/۵۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱
	خطا	۵۶	۷/۵۵				
امید	مراحل	۲	۲۱۶/۲۵	۳۵/۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲	۱
	گروه‌بندی	۱	۲۵۵۷/۸۲	۱۴/۴۴	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۸
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۳۱۳/۱۳	۵۰/۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱	۱
	خطا	۵۶	۶/۶۱				

نتایج آزمون واریانس آمیخته در جدول ۳ نشان می‌دهد براساس ضرایب F محاسبه‌شده، عامل زمان یا مرحله ارزیابی تأثیر معناداری بر نمرات خودارزشمندی، بعد درونی خودارزشمندی، بعد بیرونی خودارزشمندی، سرمایه‌های روان‌شناختی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و امید زنان سرپرست خانوار داشته است ($P < 0.001$). اندازه اثر نشان می‌دهد عامل زمان به‌ترتیب ۴۸، ۵۲، ۳۳، ۵۳، ۵۴، ۵۹ و ۵۲ درصد از تفاوت در واریانس‌های نمرات خودارزشمندی، بعد درونی خودارزشمندی،

بعد بیرونی خودارزشمندی، سرمایه‌های روان‌شناختی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و امید زنان سرپرست خانوار را تبیین می‌کند. علاوه‌براین براساس ضریب F محاسبه‌شده، تأثیر عامل گروه‌بندی (آموزش توانمندسازی روان‌شناختی) نیز بر نمرات خودارزشمندی، بعد درونی خودارزشمندی، بعد بیرونی خودارزشمندی، سرمایه‌های روان‌شناختی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و امید زنان سرپرست خانوار معنادار است ($p < 0.001$). اندازه اثر نشان می‌دهد گروه‌بندی به ترتیب ۳۶، ۴۱، ۳۵، ۴۷، ۴۲، ۵۰ و ۳۹ درصد از تفاوت در نمرات خودارزشمندی، بعد درونی خودارزشمندی، بعد بیرونی خودارزشمندی، سرمایه‌های روان‌شناختی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و امید زنان سرپرست خانوار را تبیین می‌کند. علاوه‌براین، این نتایج بیانگر آن است که اثر متقابل گروه‌بندی و عامل زمان بر نمرات خودارزشمندی، بعد درونی خودارزشمندی، بعد بیرونی خودارزشمندی، سرمایه‌های روان‌شناختی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و امید زنان سرپرست خانوار معنادار است ($p < 0.001$)؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود نوع درمان دریافتی (آموزش توانمندسازی روان‌شناختی) در مراحل مختلف ارزیابی نیز بر خودارزشمندی، بعد درونی خودارزشمندی، بعد بیرونی خودارزشمندی، سرمایه‌های روان‌شناختی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و امید زنان سرپرست خانوار تأثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد اثر تعامل گروه‌بندی و زمان به ترتیب ۵۵، ۶۶، ۴۹، ۶۳، ۶۱، ۶۷ و ۶۳ درصد از تفاوت در نمرات خودارزشمندی، بعد درونی خودارزشمندی، بعد بیرونی خودارزشمندی، سرمایه‌های روان‌شناختی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و امید زنان سرپرست خانوار را تبیین می‌کند. در مجموع آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی، بعد درونی خودارزشمندی، بعد بیرونی خودارزشمندی، سرمایه‌های روان‌شناختی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و امید زنان سرپرست خانوار در مراحل مختلف ارزیابی تأثیر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار انجام شد. نتایج نشان می‌دهد آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار تأثیر معنادار دارد. بدین‌صورت که این آموزش توانسته خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار را افزایش دهد. یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی زنان سرپرست خانوار با نتایج پژوهش جعفری (۱۳۹۸)، با یافته کریمی و کیل و همکاران (۱۳۹۶) و با گزارش دندونا (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی در زنان سرپرست خانوار می‌توان گفت توانمندسازی به‌منزله عامل تسهیلگر در پاسخ‌گویی با مقتضیات محیطی مانند قرار گرفتن در جایگاه سرپرست خانوار وارد عمل می‌شود. توانمندسازی روان‌شناختی با مؤلفه خودتعیینی، اطمینان به خود را تقویت می‌کند و سبب آماده‌سازی افراد برای تصمیم‌گیری‌های مهم در مشکلات می‌شود (لی، کیم و کیم، ۲۰۲۱). براین‌اساس می‌توان نتیجه گرفت توانمندسازی به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کند تا توانایی لازم برای تصمیم‌گیری را به‌دست بیاورند. بدیهی است این فرایند در عملکرد افراد و شخصیت آنان نیز مؤثر خواهد بود. توانمندسازی روان‌شناختی با تأثیر بر شخصیت سبب می‌شود زنان سرپرست خانوار، خودکارآمدی بیشتری داشته باشند و به این ترتیب احساس خودارزشمندی در آنان افزایش می‌یابد. در تبیین دیگر باید گفت توانمندسازی به معنای قدرت‌بخشیدن به افراد است؛ بدین معنا که طی مداخله توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار می‌آموزند که قادر به انجام وظایف خود به‌منزله سرپرست هستند؛ بنابراین احساس اعتمادبه‌نفس آنان بهبود پیدا می‌کند و براین‌اساس بر احساس ناتوانی و درماندگی ناشی از بی‌سرپرستی خود فائق می‌آیند. همچنین با استفاده از مؤلفه مؤثر بودن، شوق فعالیت در آنان افزایش می‌یابد و انگیزه‌های درونی‌شان برای انجام وظیفه تجمیع و جهت‌دهی می‌شود. افراد توانمند نه تنها از سرمایه‌های روانی انجام برخی کارها بهره‌مند می‌شوند، بلکه باور آنان درباره توانمندی‌هایشان در مقایسه با گذشته متحول می‌شود. این جریان رضایت خاطر زنان سرپرست خانوار را بیشتر می‌کند و از این طریق ادراک خودارزشمندی آنان نیز افزایش می‌یابد. علاوه‌براین می‌توان گفت توانمندسازی به زنان سرپرست خانوار یاری می‌رساند تا توانایی و مهارت لازم برای تصمیم‌گیری مستقل در زندگی فردی، خانوادگی و شغلی را به‌دست آورند. این فرایند نه تنها در عملکرد افراد بلکه در شخصیت

آنان نیز مؤثر است. کسب استقلال در تصمیم‌گیری‌ها سبب می‌شود زنان سرپرست خانوار احساس توانمندی درونی و براین اساس ادراک خودارزشمندی بیشتری از قبل داشته باشند.

یافته دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار با نتایج پژوهش رضاییان و همکاران (۱۳۹۷) هم‌جهت بود. در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی بسته توانمندسازی روان‌شناختی بر سرمایه‌های روان‌شناختی و ابعاد آن در زنان سرپرست خانوار می‌توان گفت توانمندسازی روان‌شناختی با شکل‌دهی ادراک توانمندی روانی می‌تواند تأثیر مثبتی بر منابع روان‌شناختی افراد بگذارد (لی، کیم و کیم، ۲۰۲۱). براین اساس زنان سرپرست خانوار با دریافت مداخله توانمندسازی روان‌شناختی و با تکیه بر حق انتخاب، امیدواری و خوش‌بینی‌شان به آینده افزایش می‌یابد و بهتر می‌تواند با گرانباری نقش سرپرست خانوار کنار بیاید و با توانمندی‌های کسب‌شده، نیازهای روانی و اجتماعی خویش را برآورده کند. این فرایند زنان سرپرست خانوار را از اندیشناکی با امور استرس‌زا یا ناامیدانه نجات می‌دهد و سبب می‌شود آنان با دیدگاه خوش‌بینانه و امیدواری، آینده بهتری را برای خود ترسیم کنند و براین اساس نیز نمرات سرمایه‌های روان‌شناختی آنان افزایش می‌یابد. علاوه بر این بسته توانمندسازی روان‌شناختی با ایجاد احساس شایستگی و کفایت در آنان (کریمی و کیل و همکاران، ۱۳۹۶) این امکان را برای زنان سرپرست خانوار فراهم می‌کند که قدرت مواجهه با دشواری‌های زندگی را داشته باشند و برای رفع آن تلاش کنند؛ به همین دلیل می‌توان گفت توانمندسازی روان‌شناختی ابزارهای لازم برای مقابله با ناکامی‌ها را در اختیار زنان سرپرست خانوار قرار می‌دهد و آن‌ها را به درک مشابهت تجارب خود با تجربه‌های زنان موفق سرپرست خانوار رهنمون می‌کند. این ادراک موجب می‌شود زنان سرپرست خانوار با الگو قراردادن تجارب زنان موفق بکوشند روند زندگی خود را سامان دهند و از این گذر سرمایه روان‌شناختی خود را بیشتر کنند؛ درحالی‌که آنان با بهره‌گیری از احساس معناداری و هدفمندبودن فعالیت‌ها، تلاش‌های خود در زندگی را بیهوده تلقی نمی‌کنند؛ بنابراین احساس درماندگی زنان سرپرست خانوار کاهش می‌یابد و سرمایه روان‌شناختی آنان بیشتر می‌شود. به علاوه، گفت‌وگو درباره مسائل و مشکلات زندگی در جلسات مداخله، موجب حس هم‌ذات‌پنداری اعضای گروه با یکدیگر می‌شود و حمایت متقابل و انتقال تجارب به دیگران را تسهیل می‌کند که این موضوع به احساس تنهایی در مشکلات پایان می‌دهد و به تقویت افراد دامن می‌زند. در تبیین دیگر باید گفت در مداخله توانمندسازی روان‌شناختی، با آموزش شناسایی تحریفات شناختی و باورهای ناکارآمد و سپس اصلاح آن‌ها با مثبت‌اندیشی و روش‌های جایگزین (رضاییان و همکاران، ۱۳۹۷)، زنان سرپرست خانوار باورهای غیرمنطقی خود را که موجب ناامیدی و آسیب‌های روان‌شناختی می‌شود، شناسایی و اصلاح می‌کنند و بدین ترتیب با خوش‌بینی، تاب‌آوری و امیدواری بیشتری مواجه می‌شوند و سطح سرمایه روان‌شناختی خود را ارتقا می‌دهند. در تبیین اثربخشی بسته توانمندسازی روان‌شناختی بر ابعاد سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار می‌توان گفت این زنان با دریافت توانمندسازی روان‌شناختی می‌توانند با کمترین درگیری ذهنی و تئیدی حاصل از آن شرایط حال حاضر خویش را بپذیرند و با کسب آرامش درونی حاصل از آن، نیازهای روانی و فیزیولوژیکی خویش را برآورده کنند. این فرایند سبب می‌شود زنان سرپرست خانوار با تمرکز روانی بیشتر و کنترل شرایط محیطی و خانوادگی، خوش‌بینی و امید به آینده بیشتری را ادراک کنند و براین اساس نمرات سرمایه‌های روان‌شناختی آنان نیز افزایش یابد. علاوه بر این بسته توانمندسازی روان‌شناختی دو متغیر مهم شایستگی و حس مؤثربودن را به زنان سرپرست خانوار آموزش می‌دهد. کسب شایستگی و احساس مؤثربودن به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کند قدرت مواجهه با دشواری‌ها را کسب کنند و با بهره‌گیری از تاب‌آوری روانی بالاتر از شرایط پیش‌رو موفق بیرون بیایند و رشد روانی، اجتماعی و فردی بیشتری را نیز تجربه کنند؛ از این رو به نظر می‌رسد توانمندسازی روان‌شناختی بتواند تدابیر لازم برای مقابله با ناکامی‌ها را در اختیار زنان سرپرست خانوار قرار دهد و تا حدودی آن‌ها را از مشابهت تجارب خود با تجارب زنان سرپرست خانوار موفق آگاه کند. این روند سبب می‌شود زنان سرپرست خانوار با پذیرش شرایط خود و با الگوگیری از تجارب زنان موفق، تلاش کنند روند زندگی خود را سروسامان دهند و سرمایه روان‌شناختی نیز نزد آنان افزایش یابد.

محدودبودن دامنه پژوهش به زنان سرپرست خانوار شهرستان مرودشت، مهارنکردن متغیرهای تأثیرگذار بر خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار، کنترل‌نکردن متغیرهای جمعیت‌شناختی و بهره‌نبردن از روش‌های نمونه‌گیری

تصادفی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی این پژوهش در سایر شهرها، مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر زنان، مهار عوامل ذکر شده، کنترل عوامل جمعیت‌شناختی و استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی (ره) توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار را در اولویت آموزشی و فرهنگ‌سازی این قشر از افراد جامعه قرار دهد تا با اجرای چنین برنامه‌ای زنان سرپرست خانوار را در برابر سازمان‌دهی امور زندگی خود توانمند کند و براساس آن در جهت بهبود خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی آنان نیز اقدامی عملی صورت پذیرد.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است. بدین‌وسیله از تمام زنان حاضر در پژوهش و مسئولان کمیته امداد امام خمینی شهرستان مرودشت که همکاری کاملی برای اجرای پژوهش داشتند، قدردانی می‌شود.

منابع

- ابراهیمی، م.، زارعی، س.، و سلطانی‌نیا، ش. (۱۳۹۷). مقایسه حس انسجام و سبک‌های حل تعارض زناشویی زنان شاغل و خانه‌دار. *مشاوره شغلی و سازمانی*. ۱۰(۳۵)، ۲۷-۴۲.
- امینی، س.، دهقانی‌چم‌پیری، ا.، صالحی، ا.، و سلطانی‌زاده، م. (۱۳۹۸). نقش اجتناب تجربه‌ای و سرمایه‌های روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی با میانجی‌گری معنای زندگی در سالمندان. *فصلنامه علمی-پژوهشی علوم روان‌شناختی*. ۱۷(۱۴)، ۲۳۳-۲۲۳.
- بهادری خسروشاهی، ج.، و حبیبی کلپیر، ر. (۱۳۹۵). اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر سرمایه روان‌شناختی، خودارزشمندی و بهزیستی اجتماعی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*. ۲(۳)، ۱۶۵-۱۵۳.
- ترابی مؤمن، ا.، راهب، غ.، علی‌پور، ف.، و بیگلریان، ا. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی مداخله مددکاری اجتماعی گروهی با رویکرد توسعه بر توانمندسازی روانی و اجتماعی زنان سرپرست خانوار. *توانبخشی*. ۱۸(۳)، ۲۵۳-۲۴۲.
- توکلی، م.، و پاشاشریفی، ح. (۱۳۹۸). بررسی عوامل جمعیت‌شناختی و روان‌شناختی مؤثر بر اشتغال موفقیت‌آمیز زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی و ارائه مدل توانمندسازی. *مجله علوم روان‌شناختی*. ۱۸(۱۷)، ۵۵۸-۵۴۷.
- جعفری، ا. (۱۳۹۸). تأثیر توانمندسازی براساس مشاوره شناختی-اجتماعی حرفه‌ای در افزایش خودکارآمدی شغلی و جهت‌گیری آینده زنان سرپرست خانوار. *خانواده و پژوهش*. ۱۶(۴)، ۱۲۲-۱۰۵.
- جعفری، خ. (۱۳۹۴). مقایسه سرمایه روان‌شناختی و سبک مقابله‌ای و سلامت روان در زنان سرپرست خانوار و عادی شهر شیراز. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی*. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد شیراز.
- جمشیدی، م.، و مهدی‌زاده، ح. (۱۳۹۸). طراحی الگوی توانمندسازی اقتصادی زنان سرپرست خانوار در استان ایلام. *پژوهش‌های ترویج و آموزش کشاورزی*. ۱۲(۲)، ۵۰-۳۹.
- رضاییان، ح.، رسولی، ر.، عسکریبویکی، س.، و اصل دهقان، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی توانمندسازی روان‌شناختی بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار. *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*. ۷(۴)، ۱۴-۵.
- زکی، م. ع. (۱۳۹۱). آزمون و اعتباریابی پرسشنامه خودارزشمندی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های شهر اصفهان. *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*. ۲(۷)، ۴۵-۲۱.
- فرخی، ا.، و سبزی، ن. (۱۳۹۴). شادکامی و ادراک الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی. *روان‌شناسی تحولی*. ۱۱(۴۳)، ۳۲۴-۳۱۳.
- کریمی وکیل، ع.، شفیق‌آبادی، ع.، فرح‌بخش، ک.، و یونسی، ج. (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر بر درماندگی آموخته‌شده زنان سرپرست خانوار. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*. ۸(۳۱)، ۵۱-۲۳.
- مهاجری امیری، ش.، مجردی، غ.، و بادسار، م. (۱۳۹۵). بررسی نقش عوامل اجتماعی و روان‌شناختی بر توانمندسازی زنان روستایی

سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد (مورد مطالعه: شهرستان عباس‌آباد). *تحقیقات اقتصاد و توسعه کشاورزی ایران*. ۴۷(۱)، ۲۲۵-۲۱۱.

نریمانی، م.، شاه‌محمدزاده، ی.، امیدوار، ع.، و امیدوار، خ. (۱۳۹۳). مقایسه سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی در بین دانش‌آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*. ۴(۱)، ۱۱۸-۱۰۰.

References

- Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R., & Lee, J. (2017). Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body Image*, 23(19), 176-182. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.004>
- Akkermans, J., & Tims, M. (2017). Crafting your career: How career competencies relate to career success via job crafting. *Applied Psychology*, 66(1), 168-195. <https://doi.org/10.1111/apps.12082>
- Aliyev, R., & Karakus, M. (2015). The Effects of Positive Psychological Capital and Negative Feelings on Students' Violence Tendency. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 69-76. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.918>
- Amini, S., Dehghani Cham, A., Salehi, A., & Soltani Zadeh, M. (2019). The role of experiential avoidance and psychological capitals in predicting feeling loneliness by mediating meaning in life in the elderly. *Journal of Psychological Science*, 18(74), 223-234. (in Persian)
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology* 15(1), 17-28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-Analysis of the Impact of Positive Psychological Capital on Employee Attitudes, Behaviors, and Performance. *Esource Development Quarterly*, 22(2), 127-152. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>
- Bakir, A., Gentina, E., & Gil, L. A. (2020). What shapes adolescents' attitudes toward luxury brands? The role of self-worth, self-construal, gender and national culture. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 57, 102208. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102208>
- Bhadori Khosroshahi, J., & Habibi Kalibar, R. (2016). Effectiveness of Group Reality Therapy on Psychological Capital, Self-Worth and Social Well-being of Elderly People. *Aging Psychology*, 2(3), 153-165. (in Persian)
- Ceccatelli, C., Marianacci, R., & Tateo, A. (2010). Lisrel model for a confirmatory analysis: relationship between low self-worth level and victim of bullying. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1612-1616. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.374>
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894-908. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894>
- Dandona, A. (2015). Empowerment of women: A conceptual framework. *The International Journal Of Indian Psychology*, 2(3), 35-45. <http://dx.doi.org/10.25215/0203.044>
- Ebrahimi, M., Zarei, S., & Soltaninia, S. H. (2018). Comparison of the sense of coherence and marital conflict solving styles of working and housewives. *Career and Organizational Counseling*, 10(35), 27-42. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1398.18.74.8.5> (in Persian)
- Farrokhi, A., & Sabzi, N. (2015). happiness and perception of family communication pattern: the mediating role of psychological capital. *Journal of Developmental Psychology*, 11(43), 313-324. (in Persian)
- Guo, L., Decoster, S., Babalola, M. T., De Schutter, L., Garba, O. A., & Riisla, K. (2018). Authoritarian leadership and employee creativity: The moderating role of psychological capital and the mediating role of fear and defensive silence. *Journal of Business Research*, 92, 219-230. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.07.034>
- Jafari, A. (2020). The female-headed household empowerment based on social-cognitive career counseling and its impact on promoting their career self-efficacy and future orientation. *Quarterly Journal of Family and Research*, 16(4), 105-122. (in Persian)
- Jafari, K. H. (2014). Comparison of psychological capital and coping style and mental health in female heads of households and ordinary women in Shiraz city. *Master's Thesis in the Field of General*

- Psychology*. Faculty of Psychology and Educational Sciences. Islamic Azad University, Shiraz branch. (in Persian)
- Jamshidi, M., & Mahdizadeh, H. (2019). Designing a Model for Economic Empowerment of Female Heads of Households in Ilam Province. *Agricultural Extension and Education Research*, 12(2), 39-50. (in Persian)
- Kang, H. J., & Busser, J. A. (2018). Impact of service climate and psychological capital on employee engagement: The role of organizational hierarchy. *International Journal of Hospitality Management*, 75, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.03.003>
- Karimi Vakil, A., Shafiabadi, A., Farahbakhsh, K., & Younesi, J. (2017). Effectiveness of psychological empowerment training program based on individual psychology Adler's theory on female-headed household's learned helplessness. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 8(31), 23-51. <http://doi.org/10.22054/qccpc.2017.22427.1541> (in Persian)
- Kim, M., Kim, A. C. H., Newman, J. I., Ferris, G. R., & Perrewé, P. L. (2019). The antecedents and consequences of positive organizational behavior: The role of psychological capital for promoting employee well-being in sport organizations. *Sport Management Review*, 22(1), 108-125. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.04.003>
- Lee, S. Y., Kim, Y., & Kim, Y. (2021). Engaging consumers with corporate social responsibility campaigns: The roles of interactivity, psychological empowerment, and identification. *Journal of Business Research*, 134, 507-517. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.05.062>
- Li, M., & Mustillo, S. (2020). Linking mother and offspring depressive symptoms: The mediating role of child appearance contingent self-worth. *Journal of Affective Disorders*, 273, 113-121. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.117>
- Liao, R., & Liu, Y. (2016). The impact of structural empowerment and psychological capital on competence among Chinese baccalaureate nursing students: A questionnaire survey. *Nurse Education Today*, 36, 31-36. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.07.003>
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Mohajeri Amiri, S. H., Mojaradi, G. H., & Badsar, M. (2017). Investigating the role of social and psychological factors on empowerment of rural female-headed households, Supported by the Imam Khomeini Relief Foundation (Case study: Abas Abad township). *Iranian Journal of Agricultural Sciences*, 47(1), 211-225. <http://doi.org/10.22059/ijaedr.2016.58844> (in Persian)
- Narimani, M., Shahmohammadzadeh, Y., Omidvar, A., & Omidvar, K. H. (2014). A comparison of psychological capital and affective styles in students with learning disorder and normal students. *Journal of Learning Disabilities*, 4(1), 100-118. (in Persian)
- Peterson, N. A. (2014). Empowerment theory: Clarifying the nature of higher-order multidimensional constructs. *American Journal of Community Psychology*, 53(1-2), 96-108. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9624-0>
- Rezaeian, H., Rasooli, R., Askarbiuky, S., & Asldehghan, F. (2019). The effectiveness of psychological empowerment on the improvement of well-being and quality of life in householder women. *Socialworkmag*, 7(4), 5-14. <http://socialworkmag.ir/article-1-338-fa.html> (in Persian)
- Silén, M., Skytt, B., & Engström, M. (2019). Relationships between structural and psychological empowerment, mediated by person-centred processes and thriving for nursing home staff. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 40(1), 67-71. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.016>
- Tavakkoli, M., & Pashasharifi, H. (2019). Investigating the demographic and psychological factors affecting career success of household - headed females covered by the welfare organization and developing an empowerment model. *Journal of Psychological Science*. 18(77), 547-558. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1398.18.77.11.4> (in Persian)
- Torabi Momen, E., Raheb, G., Alipour, F., & Biglarian, A. (2017). The effectiveness of group social work intervention with developmental approach on psychosocial empowerment of female-headed households. *Jrehabilitation*, 18(3), 242-253. (in Persian)
- Tsaur, S., Hsu, F., & Lin, H. (2019). Workplace fun and work engagement in tourism and hospitality: The role of psychological capital. *International Journal of Hospitality Management*, 81, 131-140. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2019.03.016>

- You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences, 49*, 17-24. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.05.001>
- Zaki, M. A. (2012). Psychometric properties of the self-worth scale (CSWS) for high school student in Esfahan. *Psychological Methods and Models, 2*(7), 21-45. <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-141-fa.html> (in Persian)
- Zhang, X., Ye, H., & Li, Y. (2018). Correlates of structural empowerment, psychological empowerment and emotional exhaustion among registered nurses: A meta-analysis. *Applied Nursing Research, 42*, 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2018.04.006>