Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 2/ No. 3/ Autumn 2015
Page: 1-15

# The effectiveness of training the Shoenaker's self-encouragement based on the Adler's theory on cognitive emotion regulation strategies among the female-headed households

**Alireza Aghayousefi[1], Ashraf Mehmannavazan[2,*], Mehdi Dehestani[3]**
1- Associate Professor, department of Psychology, Payame Noor University, PO BOX 19395 - 3697, Tehran, IRAN.
2- PhD student in general psychology, Department of counseling and guidance, Alzahra University, Tehran, IRAN Ashraf.mehmannavazan@gmail.com
3- Assistant Professor, department of Psychology, Payame Noor University, PO BOX 19395 - 3697, Tehran, IRAN.

## Abstract

**Introduction:** Female-headed households are exposure to numerous psychological problems because traumatic events and negative experiences, thus they are in need of psychological empowerment, including cognitive emotion regulation strategies.

**Aim**: The purpose of this study was conducted the effectiveness of training the self-encouragement on cognitive emotion regulation strategies among the female-headed households.

**Method:** The research methodology was semi-experimental which fell under pretest and posttest along with the control group. The statistical population included 18 women heading families who were selected through in-access volunteer sampling method. This number was randomly placed in two experimental and control groups. The experimental group was exposed to self-encouragement training for ten 120-minute sessions while the control group received no such training. The two groups, prior and after the educational intervention were appraised by the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). Data collected were analyzed by the multivariate covariance analysis (MANCOVA).

**Results**: self-encouragement training showed a significant difference in emotion regulation strategies in two group.

**Conclusion:** self-encouragement training as a skill results in increasing the use of cognitive strategies of acceptance, positive refocusing, positive reassessment, and of taking views and reducing cognitive strategies of self-blame and rumination as well. Thus, for enabling the psychology and the cognitive emotion regulation of the female-headed households, this sort of training is advised along with other socioeconomic supports.

**Keywords:** female-headed households, self-encouragement, Cognitive emotion regulation strategies

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال دوم، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۴
صفحات: ۱۵-۱

# اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی شوناکر مبتنی بر نظریه آدلر برراهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان سرپرست خانوار

**علیرضا آقایوسفی[۱]، اشرف مهمان نوازان[۲]، مهدی دهستانی[۳]**
۱- دارای مدرک دکترا، عضو هیدت علمی و دانشیار دانشگاه پیام نور، گروه روان شناسی، رئیس دانشگاه پیام نور قم
۲- دانشجوی مقطع دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور، عضو گروه مشاورین دانشگاه الزهرا س (نویسنده مسئول) Ashraf.mehmannavazan@gmail.com
۳- دارای مدرک دکتری روانشناسی ، عضوهیئت علمی و استادیار دانشگاه پیام نور

**چکیده**
**مقدمه:** زنان سرپرست خانوار به دلیل مواجهه با تجارب منفی و وقایع آسیبزا در معرض مشکلات روانشناختی متعدد می‌باشند که نیازمند توانمندسازی روانی از جمله راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می-باشند.
**هدف:** این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش خوددلگرم سازی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان سرپرست خانوار، صورت گرفته است.
**روش:** پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی و در قالب پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. از میان زنان سرپرست خانوار داوطلب مراجعه‌کننده به سرای محله شهرداری منطقه اتابک تهران، ۱۸ نفر به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در معرض آموزش خوددلگرم سازی، در ۱۰ جلسه۱۲۰ دقیقه ای قرار گرفتند و گروه کنترل نیزهیچ آموزشی دریافت نکردند. دو گروه، قبل و بعد از مداخله آموزشی به وسیله پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ)، ارزیابی شدند. داده‌های جمع‌آوری شده با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا)، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.
**یافته‌ها:** آموزش خود دلگرم سازی، تفاوت معنی‌داری در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بین دو گروه مورد مطالعه نشان داد. **نتیجه-گیری:** آموزش خوددلگرم سازی به عنوان یک مهارت، موجب افزایش استفاده از راهبردهای شناختی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، و نیز کاهش استفاده از راهبردهای شناختی ملامت خویش و نشخوارگری، شده است. بنابراین جهت توانمند سازی روان شناختی زنان سرپرست خانوار، این آموزش در کنار سایر حمایت‌های اقتصادی و اجتماعی، توصیه می‌گردد.
**کلید واژه‌ها:** زنان سرپرست خانوار، خوددلگرم سازی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

.

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]
[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

**مقدمه**

تحقیقات روان شناسی در دهه‌های اخیر نشان داده است که بین اختلالات رفتاری و آسیبهای اجتماعی با توانایی-های افراد در تحلیل درست از خود، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیتهای دشوار و آمادگی نداشتن برای حل مشکلات زندگی به شیوه مناسب، ارتباطی وجوددارد. تغییرات و پیچیدگی روزافزون جامعه، آماده سازی افراد به خصوص زنان را در جهت رویارویی با موقعیتهای دشوار امری ضروری می‌نماید (طارمیان، ۱۳۸۷). تغییرات ایجاد شده در جوامع در دهه‌های اخیر باعث تغییر ساختار خانواده، پذیرش مسوولیت بیشتر و استرس بیشتر برای اداره زندگی توسط برخی زنان شده است که سرپرستی خانوار را برعهده دارند. با عنایت به اینکه در کشور ما تامین معیشت خانواده بر عهده مرد می-باشد، زنان در موارد خاصی مانند فوت یا شهادت سرپرست، از کار افتادگی، غیبت موقت یا دائم وی از قبیل حبس یا متواری بودن، وقوع طلاق و حتی اعتیاد و بیکاری مرد، مسئولیت سنگین اداره امور خانواده را بر عهده می‌گیرند و از سوی دیگر جامعه ما به دلیل تغییرات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در معرض حوادثی چون جنگ و بلایای طبیعی بوده و همچنین آمار رو به تزاید طلاق مواجه بوده که طبیعتا" تعداد زیادی افراد بی سرپرست بر جای می-گذارد ( تقی‌زاده، آرتیدار، ۱۳۸۶). و سرپرستی خانواده بر عهده زنان این خانواده‌ها گذاشته می‌شود. انتقال ناگهانی سرپرستی از شوهر به زن، باعث بوجود آمدن رشته‌ای از ناامنی‌ها و وظایف مضاعف شامل از دست دادن درآمد، تربیت فرزندان و ایفای نقش دوگانه (پدر و مادر) برای زنان می‌شود. در نتیجه اثر معکوس بر سلامت جسم، روان و رضایت از زندگی زنان گذاشته و مسائل روان شناختی تازه‌ای به بار می‌آورد (هربست[1]، ۲۰۱۰). چیسمن، فرگوسن و کوهن[2] (۲۰۱۱)، معتقدند مشکلات عاطفی روانی زنان سرپرست خانوار، منجر به آسیب‌های روحی مانند اختلال استرس پس از حادثه، اضطراب و افسردگی می‌شود. گروه عمده-ای از این زنان با فقر، ناتوانی و بی‌قدرتی در زمینه اداره امور اقتصادی خانواده مواجه هستند به طوری که کار آمدی و سلامت روان آنها را مختل کرده و زمینه ابتلا به افسردگی و سایر اختلالات را فراهم می‌سازد (مایر و سولیوان[3]، ۲۰۱۰). لذا، این زنان نیازمند سازگاری مجدد هستند (کوینی[4]، ۲۰۰۳). و با توجه به چالشهای زیاد، لزوم توانمند سازی روانی آنان در کنار سایر جنبه‌های توانمندسازی اجتماعی و اقتصادی افراد حائز اهمیت می‌باشد. بنابراین هدف اصلی توانمندی سازی روانشناختی این قبیل زنان، دستیابی به سلامت روان می‌باشد. ارتقای سلامت روان مستلزم آموزش روش دستیابی به سبک زندگی سالم، رفتارهای مقابله‌ای سازگارانه و نیز کمک به افراد در معرض خطر برای

1-Herbst
2- Cheeseman, Ferguson, Cohen
3- Meyer, Sullivan
4- Coyne



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

پرهیز از رفتارهای پرخطر است (جین- لیوپس، اندروسن[1]، ۲۰۰۶). توانایی سازگاری افراد در رویارویی با تنیدگی، مشکلات زندگی شخصی و معضلات اجتماعی برابر نیست (انگرمایر، کلیان، ویلیام، ویتماند، ۲۰۰۶[2]). در محیط اجتماعی مشابه، برخی اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیتهای چالش برانگیز را خیلی سریع از دست می‌دهند و دچار افسردگی، اضطراب، رفتارهای ضداجتماعی و ... می‌شوند، در حالی که عده‌ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیتها برآیند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف کرده یا آن را پشت سر بگذارند (اینگرام، میراندا، سگال[3]، ۱۹۹۸). به اعتقاد متخصصان، چگونگی ارزیابی دستگاه شناختی فرد در هنگام روبه رو شدن با حادثه منفی از اهمیت بسزایی برخوردار است، سلامت روانی افراد ناشی از تعامل دوطرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زاست (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۳). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا اطلاق می‌شود، نظم‌جویی شناختی هیجان در فرایندهای مختلف بهنجار و نابهنجار نقش اساسی داشته و در برابر محرک‌های منفی و تجارب ناخوشایند، یکی از مولفه‌های مهم فرایند مقابله می‌باشد، نتایج پژوهش‌ها بیان می‌کنند، افرادی که از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت خویش استفاده می‌کنند، نسبت به سایر افراد، بیشتر در برابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیر هستند، در حالی که در افرادی که از سبک‌های مطلوب مانند ارزیابی مجدد مثبت استفاده می‌کنند، آسیب پذیری کمتر است. در مجموع، تنظیم شناختی هیجان ما را قادر می‌سازد با انعطاف‌پذیری بیشتری به وقایع محیطی متنوع، پاسخ دهیم (زارع، عبدالله‌زاده، ۱۳۹۱). در سال‌های اخیر، گارنفسکی و اسپینهاون (۲۰۰۲، ۲۰۰۱)، ۹ راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان، شامل؛ سرزنش گری، پذیرش، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بربرنامه‌ریزی، ارزیابی مجددمثبت، کم اهمیت شماری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش‌گری را به صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند، که راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری تحت عنوان راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان مطرح می‌شوند (حسنی، خوارزمی، میرآقایی، ۱۳۹۱). الگوهای نظری اخیر ، تنظیم موفق هیجان را با پیامدهای سلامت، روابط بین فردی، عملکرد شغلی و تحصیلی مطلوب مرتبط دانسته‌اند (براکت و سالووی[4]، ۲۰۰۴؛ جان و گروس[5]، ۲۰۰۴).

در زمینه نظم بخشی به هیجان رویکردهای گوناگونی در روان شناسی به آن پرداخته‌اند، از آن جمله نظریه روان شناسی فرد نگر آدلر و پیروان او می‌باشد.

1- Jane-Llopis, Anderson
2- Angermeyer, , Kilian, Wilms, Wittmund
3- Ingram, , Miranda, Segal
4- Brackett, Salovey
5- John & Gross



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]
[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

دیدگاه آدلری به تنظیم هیجان، توسط فردی به نام راسموسن توسعه پیداکرد، او بیان می‌کند که هیجانات قسمتی از زندگی روزانه هستند و انرژی فوری و فوتی برای حرکت ما هستند (راسموسن[1]، ۲۰۰۳)، وی بیان می‌کند هر هیجان دارای هدفی است، وی عقیده آدلری‌ها را در مورد تلاش برای غایت شناختی یک هدف، اخذ نموده است (دیویس، ۲۰۱۴). آدلر درمورد مشکلات هیجانی بیان می‌کند که علاقه اجتماعی می‌تواند به افراد در غلبه بر احساس‌های کهتری کمک کند، که این احساس کهتری، شخص را به سمت رفتار ضعیف و مشکلات هیجانی سوق می‌دهد، ولی افراد از طریق راه حل‌های جایگزین برای غلبه به احساس حقارت، با داشتن دلگرمی و ارتقاء علاقه اجتماعی می‌توانند باورها و رفتارهای خود را تغییر دهند (آدلر[2]، ۱۹۶۴؛ لیمبرگر و ناش، ۲۰۰۸ به نقل از دیویس، ۲۰۱۴). علاقه اجتماعی یک توانایی اصلی (ذاتی) است که به منظور حل مشکلات زندگی، نیاز به رشد کردن دارد، ودر آن میل به برقراری روابط انسانی دو طرفه و رضایت بخش وجود دارد که موجب اتصال و ثبات می‌گردد ومنجر به کاهش هیجانات منفی مانند ترس می شود (فروسچل و رینی ،۲۰۰۸،به نقل ازسوثرلند، والدمن،کولینز[3]۲۰۱۰).

در این پژوهش به مطالعه اثربخشی آموزش خوددلگرم سازی بر تنظیم شناختی هیجان می‌پردازیم که مبتنی بر مفاهیم شوناکر[4] و بر مبنای نظریه آدلر، می‌باشد.

دلگرمی[5] یکی از مفاهیم اساسی روان شناسی آدلری است (کارنزوکارنز[6]، ۱۹۹۸). درمان آدلری نوعی رویکرد روانی-آموزشی، حال-آینده، محدود و کوتاه مدت است که به طور نظری سازگار، یکپارچه و به نوعی ترکیبی است و آشکارا ادراک‌های شناختی و سیستمی را یکپارچه می‌کند (موزاک و مانیانچی[7]، ۱۹۹۲). درمانگر آدلری مراجع را به عنوان فردی دلسرد و نه به عنوان بیمار می‌بیند (کنز[8]، ۲۰۰۱). به همین دلیل، آدلرگرایان به دنبال درمان چیزی نیستند، بلکه به بیان دقیق‌تر، درمان را نوعی فرایند "دلگرمی" می‌دانند (واتس[9]، ۲۰۰۸). دلگرمی، مفهومی کلیدی در ارتقاء و فعال سازی "علاقه اجتماعی" در افراد است (ایوانز، ۲۰۰۵). نویسندگان متعددی شیوه‌های مراوده دلگرمی مانند گوش دادن و درک کردن، غیرقضاوتی بودن، با دیگران صبور بودن، القاء ایمان و اطمینان به شخص و توانایی‌هایش، تصدیق عمل، تمرکز بر تلاش یا پیشرفت و تمرکز بر توانایی‌ها و داشته‌ها را توصیف کرده‌اند. نشان دادن یا اثبات عملی ارزش قائل شدن برای فرد دیگر، ماهیت اصلی دلگرمی است (چستون[10]، ۲۰۰۰). باهملن و دینتر[11] (۲۰۰۱)، بیان می‌کنند که، دلگرم سازی عبارت است از

1- Rasmussen
2- Adler
3- Sutherland, Waldman, Collins

4- Shoenaker
5- Encouragement
6- Karnz & Karnz
7- Mosak & Maniancci
8- Kanz
9- Wattes
10- Cheston
11- Bahlmann & Dinter



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

فهم این امر که با وجود احساسات منفی و مثبت در فرد، درک و دریافت خود فرد است که تفاوتی برجسته در دیدگاهش نسبت به زندگی ایجاد می‌کند، دلگرمی انکار یا سرکوبی احساسات منفی در زندگی نیست، بلکه توجه به نکات مثبت و منفی و انتخاب تعمدی برای توجه به مسائل مثبت و آگاهی از آن چه انجام می‌دهیم می‌باشد، به طوری که بتوانیم زندگی سودمندی داشته باشیم. در دیدگاه اکستین و همکاران[1] (۲۰۰۰)، دلگرمی باعث می‌شود افراد احساس خوشایندی داشته، در زندگی به نحو موثری عمل کرده و برای حل مشکلاتشان هوشمندانه‌تر برنامه‌ریزی کنند، همچنین توانایی‌های خود را بشناسند و بدانند قادرند چه فعالیتهایی را به طور مستقل انجام دهند که این خود مستلزم به کارگیری تلاش و توانایی‌های افراد، علیرغم وجود موانع و خطراتی است که در زندگی وجود دارد. دینک مایر (۱۹۷۲)، درمورد افرادی که دچار غمگینی شده‌اند و سبک اجتنابی را در سبک‌های مقابله‌ای خود برگزیده‌اند، می‌گوید روان درمانگر می‌تواند مراجع را از طریق رابطه درمانی، افزایش بینش در مورد انتخاب عملکردها و آن چه که انجام می‌دهد دلگرم نماید واین مراجع ممکن است در مورد امکان تغییر، بدبین و دلسرد باشد، لذا مهم است که او قابلیت‌های خلاقانه خود را برای تفسیر وضعیت زندگی خود شناخته و انتخاب نماید و طراحی متفاوتی را صورت دهد. دلگرم‌سازی هم هدف شخصی و هم هدف اجتماعی دارد. آنچه مهم است داشتن نگرش‌های مثبت نسبت به مسائل اطراف است، اما بسیاری از افراد این گونه نیستند و با احساس عدم کفایت و حقارت زندگی می‌کنند، آنها معتقدند مفید نیستند، این یاس و دلسردی باید توسط افرادی در جهت افزایش دلگرم سازی و برآوردن نیازهای زندگی درمان شود. یکی از روشهای درمانی در مواجهه با این افراد، روش آموزشی شوناکراست، تئو و آنتینیو شوناکر، این برنامه آموزشی را براساس روان شناسی فرد نگر آدلر در سال ۱۹۸۰، تهیه کردند. آنها مفهوم دلگرم سازی را پرورش دادند و آن را از یک مفهوم تئوریک به صورت روش علمی و قابل اجرا در آوردند (باهلمن و دینتر ،۲۰۰۱). هدف آموزش، آموزش دلگرم سازی به خود و دیگران است. در ابتدا عمدتا به دلگرم سازی خویشتن و سپس دلگرم سازی دیگران تاکید می‌شود. هریک ازجلسات مطابق یک ساختار معین که "مدل گام‌های ۶ گانه "[2] نامیده می‌شود، سازماندهی شده است. گام اول، آرام سازی، گام دوم، بازخوردی از مطالب جلسه‌ی قبل، گام سوم، دادن اطلاعات در مورد موضوع جلسه، گام چهارم، ارائه‌ی یک تمرین، گام پنجم، ارائه تمرین برای خانه و گام ششم تمرین آرام سازی دوباره است. در هرجلسه این ۶ گام تکرار می‌شود. (صداقت پور، ۱۳۸۷).

باهملن و دینتر (۲۰۰۱)، دریافتند که آموزش دلگرم

1- Eckstein & et al

2- six-stage-modle



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

سازی دارای تاثیرات مثبت بر احساس خودارزشی، بهزیستی روانشناختی، سازگاری مثبت با مشکلات، کاهش شکایات جسمی و روانی، کاهش سطح اضطراب تجربه شده در موقعیتهای اجتماعی و افزایش فراوانی برخی از رفتارهای اجتماعی موثر شده است. کاسپانر و همکاران[1] (۲۰۱۰)، نیز در مطالعات خود نشان دادند که دلگرمی باعث می‌شود افراد احساس خوشایندی داشته و در زندگی به نحو موثری عمل کرده و برای حل مشکلات هوشمندانه‌تر برنامه‌ریزی نمایند. احساس خوشایند، خوش بینی و امیدواری از نتایج خود دلگرم سازی است و گلیب (۲۰۱۳)، نشان داد که به موازات رشد ارزیابی مجدد مثبت و رشد خوش بینی، استرس کاهش می‌یابد. و بین خوش بینی و راهبردهای تنظیم هیجان و سلامت روان رابطه مثبت معنادار وجود دارد (عیسی زادگان و شیخی، ۲۰۱۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش احساس کهتری و افزایش توانمندی‌های روانشناختی تاثیرگذار می‌باشد. کانگ، پارک، هان و پارک [2](۲۰۱۲)، دریافتند که برنامه دلگرم سازی بر افزایش عزت نفس و کاهش احساس کهتری افراد تاثیرگذار می‌باشد. شوناکر (۱۹۸۰)، در بررسی اثربخشی دلگرم سازی، دریافت که آزمودنی‌ها با دید مثبتتر با مشکلات روبرومی شوند و رفتار آنها دوستانه‌تر می‌باشد و مونیر (۱۹۸۹)، نشان داد این افراد بسیار فعالتر از گذشته عمل نموده، افسردگی آنها تقلیل یافته و احساس تنهایی کمتر کرده‌اند (شوناکر، ۱۹۹۱، به نقل از باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). علی محمدی، سهرابی، کرمی (۱۳۹۰)، نشان دادند که آموزش دلگرم سازی، علائم افسردگی را در گروه آزمایش کاهش داده است. صفاری نیا، مهمان نوازان (۱۳۹۳)، دریافتند که آموزش خوددلگرم سازی موجب ارتقاء توانمندیهای روانشناختی (خودکارآمدی و جرات ورزی) زنان سرپرست خانوار شده است. لذا باتوجه به پیشینه نظری و پژوهشی در زمینه دلگرم سازی و اثرات آن بر توانمندی‌های شناختی، رفتاری و هیجانی، بررسی اثربخشی آموزش خوددلگرم سازی بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجانی زنان سرپرست خانوار ضروری به نظر می‌رسد که در این تحقیق به آن پرداخته خواهد شد. سوال این پژوهش نیز این است که آیا آموزش خود دلگرم سازی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان اثربخشی دارد یا خیر.

**روش**

پژوهش حاضر ازنوع نیمه آزمایشی، از نوع پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش، سرای محله اتابک شهرداری تهران به صورت یک جامعه در دسترس در نظر گرفته شده است. کلیه زنان سرپرست خانوار مراجعه‌کننده به این سرای محله در نظر گرفته شده‌اند و نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا برگزاری دوره آموزش خود دلگرم سازی در مرکز اعلام گردید و یک بروشور شامل اهداف و

1- Caspaner
2- Kang, . Park, . Han



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

ویژگیهای دوره مورد نظر و شرایط شرکت در این آموزش تهیه و بین داوطلبان توزیع شد. سپس ۲۴ نفز از زنان مورد نظر، داوطلب شرکت در کارگاه شدند که میانگین سنی آنان ۳۶ سال و با حداقل تحصیلات سوم راهنمایی و سرپرست خانوار بودن (یعنی دارای شرایط مورد نظر در این پژوهش) بود. سپس این تعداد به صورت تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری (گروه آزمایش و کنترل) جایگزین شدند. سپس در ادامه، ۳ نفر از گروه آزمایش و ۳ نفر از گروه کنترل به دلیل غیبتهای بیش از سه جلسه، عدم حضور در پس آزمون، حذف گردیدند و بنابراین تعداد اقرادی که داده‌های به دست آمده از آنها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، ۹ نفر از گروه آزمایش و ۹ نفر از گروه کنترل و مجموعاً ۱۸ نفر بود. هر دو گروه آزمایش و کنترل دوبار مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند، اولین اندازه‌گیری با اجرای یک پیش آزمون و دومین به وسیله یک پس آزمون صورت گرفت. آموزش ارائه شده در این پژوهش، آموزش خود دلگرم سازی بر مبنای طرح آموزشی شوناکر می‌باشد که در ۱۰ جلسه، و هر جلسه ۱۲۰ دقیقه برای گروه آزمایش اجرا شده است.[1] که بر مبنای پروتکل اجرا شده است.

ابزار سنجش: پرسشنامه تنظیم شناختي هيجان: (CERQ)[2] پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (نظم جویی شناختی هیجان) توسط گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون (۲۰۰۱)، در کشور هلند تدوین شده است و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. این پرسشنامه چند بعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیتهای منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قایل نمی‌شود. این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی یا وقایع آسیبزا ارزیابی می‌کند این پرسشنامه که ابزار خود گزارشی است دارای ۳۶ ماده است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت بالینی) قابل استفاده می‌باشد، این پرسشنامه دارای پایه تجربی و نظری محکمی بوده و از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس‌های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) می‌باشد. هر خرده مقیاس شامل چهار ماده است. نمره کل هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید. بنابراین دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرسزا و منفی می‌باشد. به منظور تهیه و آماده سازی نسخه فارسی این

1- براساس روش شوناکر حداکثر افراد تحت آموزش ۱۰ نفر می باشد.

2- Cognitive Emotion Regulation Questionnaire



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

پرسشنامه، از تکنیک ترجمه مضاعف استفاده شد (حسنی، ۱۳۸۹؛ به نقل از زارع و عبدالله‌زاده، ۱۳۹۱). روایی ساختاری و پایایی این مقیاس در ایران با استفاده از تحلیل عامل مورد تایید قرار گرفته است و پایایی آن با استفاده ازضریب الفای کرونباخ برای هر کدام از زیر مقیاسها ما بین ۶۴/۰ الی ۸۲/۰ گزارش شده است. (عبدی، باباپور خیرالدین، فتحی، ۱۳۸۹).

**جدول ۱ : پروتکل آموزشی خوددلگرم سازی[1]**

| ردیف | جلسه | مداخله |
|---|---|---|
| ۱ | اول | معرفی مفهوم دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی های دلگرم کننده |
| ۲ | دوم | آموزش مفهوم هدف گرایی رفتارانسان |
| ۳ | سوم | شجاعت پذیرش ناکامل بودن و دلگرم کردن افراد برترازخود |
| ۴ | چهارم | یادگیری تفکرمحبت آمیزودلگرم کردن |
| ۵ | پنجم | تاثیربدگویی ازدیگران برازبین رفتن علاقه اجتماعی وایجاددلسردی |
| ۶ | ششم | خوددلگرم کننده بودن و ایجادروابط مثبت بادیگران |
| ۷ | هفتم | ایجاد گفتگوی درونی وبیان اظهارات هویتی دلگرم کننده |
| ۸ | هشتم | بررسی نقش خود درموقعیت های دشوار |
| ۹ | نهم | بررسی سبک زندگی وخاطرات اولیه |
| ۱۰ | دهم | کاوش کردن پویش های فرد،شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی و ارزیابی جلسات پیشین |

۱- به نقل از سلیمی بجستانی، عسلی طالکویی( ۱۳۹۲)



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

**یافته‌های پژوهش**

برای بررسی فرضیه‌ها، به منظور کنترل اثر پیش آزمون از روش تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. در تحلیل مانکووا باید شرایط همگونی واریانس‌ها، خطی بودن و نرمال بودن نمرات رعایت گردد تا بتوان به نتایج منتج شده اطمینان کرد که در این تحقیق. پس از حصول اطمینان از برقراری مفروضه-ها، در ادامه برای آزمودن اثر گروه یا مداخله بر متغیرهای وابسته، از تحلیل مانکووا استفاده شد.

**جدول۲ : مقایسه میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سازش یافته و سازش نایافته ) در دو گروه آزمایش و کنترل**

| مرحله ← / شاخص ↓ | | گروه آزمایشی | | گروه کنترل | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | پیش آزمون | پس آزمون | پیش آزمون | پس آزمون |
| راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سازش یافته) | زیر مقیاس پذیرش | میانگین | ۱۴،۲۲ | ۱۶،۵۵ | ۱۳،۸۸ | ۱۲،۴۴ |
| | | انحراف استاندارد | ۱،۷۸۷ | ۲،۲۴۲ | ۳،۹۱۹ | ۲،۹۲۰ |
| | زیر مقیاس تمرکز مجدد مثبت | میانگین | ۱۳،۶۶ | ۱۶،۶۶ | ۱۳،۵۵ | ۱۲،۰۰ |
| | | انحراف استاندارد | ۴،۷۹۵ | ۲،۱۲۱ | ۴،۰۳۴ | ۳،۲۴۰ |
| | زیر مقیاس تمرکز مجدد برنامه ریزی | میانگین | ۱۷،۵۵ | ۱۶،۴۴ | ۱۴،۷۷ | ۱۳،۵۵ |
| | | انحراف استاندارد | ۲،۸۷۷ | ۲،۶۵۱ | ۳،۸۹۸ | ۴،۲۱۶ |
| | زیر مقیاس ارزیابی مجدد مثبت | میانگین | ۱۳،۳۳ | ۱۷،۳۳ | ۱۴،۰۰ | ۱۱،۶۶ |
| | | انحراف استاندارد | ۳،۰۸۲ | ۱،۲۲۴ | ۱،۵۸۱ | ۲،۷۸۳ |
| | زیر مقیاس دیدگاه پذیری | میانگین | ۱۱،۵۵ | ۱۷،۱۱ | ۱۳،۳۳ | ۱۲،۸۸ |
| | | انحراف استاندارد | ۲،۵۰۵ | ۱،۴۵۲ | ۲،۹۱۵ | ۲،۴۷۲ |
| راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سازش نایافته) | زیر مقیاس ملامت خویش | میانگین | ۱۰،۳۳ | ۶،۷۷ | ۱۰،۲۲ | ۱۰،۱۱ |
| | | انحراف استاندارد | ۲،۶۹۲ | ۱،۶۴۱ | ۱،۸۵۵ | ۲،۴۲۰ |
| | زیر مقیاس نشخوارگیری | میانگین | ۱۴،۴۴ | ۸،۶۶ | ۱۴،۲۲ | ۱۴،۱۱ |
| | | انحراف استاندارد | ۳،۷۴۵ | ۱،۵۰۰ | ۴،۰۵۵ | ۳،۴۰۷ |
| | زیر مقیاس فاجعه سازی | میانگین | ۱۰،۶۶ | ۷،۲۲ | ۱۳،۴۴ | ۱۱ |
| | | انحراف استاندارد | ۳،۲۴۰ | ۲،۵۸۷ | ۴،۳۰۴ | ۳،۶۴۰ |
| | زیر مقیاس ملامت دیگران | میانگین | ۱۰،۴۴ | ۶،۲۲ | ۱۰،۲۲ | ۹،۶۶ |
| | | انحراف استاندارد | ۳،۰۰۴ | ۲،۲۲۳ | ۲،۷۲۸ | ۲،۹۵۸ |

**بررسی فرضیه‌ها:**

**فرضیه اول: آموزش خود دلگرم سازی استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سازش یافته) را در زنان سرپرست خانوار افزایش می‌دهد.**



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

**جدول (۳): آزمون لامبدای ویلکز**

| آزمون لامبدای ویلکز | ارزش | F | درجه آزادی | خطای درجه آزادی | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|---|
| آزمون لامبدای ویلکز گروهها | ۰/۰۲۴ | ۵۷/۹۸۰ | ۵ | ۷ | ۰/۰۰۱ |
| آزمون لامبدای ویلکز پذیرش | ۰/۷۲۵ | ۰/۵۳۰ | ۵ | ۷ | ۰/۷۴۹ |
| آزمون لامبدای ویلکز تمرکز مجدد مثبت | ۰/۰۶۸ | ۱۹/۰۷۹ | ۵ | ۷ | ۰/۰۰۱ |
| آزمون لامبدای ویلکز تمرکز مجدد برنامه ریزی | ۰/۱۳۰ | ۹/۳۵۸ | ۵ | ۷ | ۰/۰۰۵ |
| آزمون لامبدای ویلکز ارزیابی مجدد مثبت | ۰/۳۳۸ | ۲/۷۴۶ | ۵ | ۷ | ۰/۱۱۰ |
| آزمون لامبدای ویلکز دیدگاه پذیری | ۰/۲۰۴ | ۵/۴۷۵ | ۵ | ۷ | ۰/۰۲۳ |

همانطور که در جدول نشان داده شده است اثر لامبدای ویلکز در گروه ها (p=۰/۰۰۱ و F=۵۷/۹۸۰) می‌باشد که نشان می‌دهد، آموزش خود دلگرم سازی در استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازش یافته به طور کلی به عنوان متغیر ترکیبی بر (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه-ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری) اثر بخش است. بنابراین فرضیه تحقیق تایید می‌شود جهت بررسی تاثیر این آموزش بر تک تک مقیاسها به بررسی نتایج جدول کوواریانس زیر می‌پردازیم.

**جدول ۴: کوواریانس و اثرات بین آزمودنی‌ها**

| منبع تغییرات | متغیر وابسته | مجموع مجذورات(SS) | درجه آزادی | میانگین مجذورات M.S | F | Sig. | اندازه اثر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گروه | پس آزمون پذیرش | ۶۳/۴۳۸ | ۱ | ۶۳/۴۳۸ | ۹/۱۵۸ | ۰/۰۱۲ | ۰/۴۵۴ |
| | پس آزمون تمرکز مجدد مثبت | ۷۷/۵۴۰ | ۱ | ۷۷/۵۴۰ | ۱۲/۶۲۷ | ۰/۰۰۵ | ۰/۵۳۴ |
| | پس آزمون تمرکز مجدد برنامه ریزی | ۵/۷۲۰ | ۱ | ۵/۷۲۰ | ۰/۷۶۲ | ۰/۴۰۱ | ۰/۰۶۵ |
| | پس آزمون ارزیابی مجدد مثبت | ۱۰۹/۵۵۸ | ۱ | ۱۰۹/۵۵۸ | ۴۸/۶۳۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۱۶ |
| | پس آزمون دیدگاه پذیری | ۶۶/۱۹۹ | ۱ | ۶۶/۱۹۹ | ۳۰/۵۴۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۳۵ |

نتایج جدول تحلیل کواریانس چند متغیری نشان می‌دهد که عامل گروه یا مداخله انجام شده روی گروه آزمایش، در مورد زیر مقیاسهای پذیرش (p=۰/۰۱۲و F=۹/۱۵۸) و تمرکز مجدد مثبت (p=۰/۰۰۵و F=۱۲/۶۲۷) و ارزیابی مجدد مثبت (p=۰/۰۰۱و F=۴۸/۶۳۸) و دیدگاه پذیری (p=۰/۰۰۱و F=۳۰/۵۴۲) از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است ولی در مورد تمرکز مجدد برنامه‌ریزی (p=۰/۴۰۱و F=۰/۷۶۲) از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. در نتیجه می‌توان گفت که متغیر مستقل باعث ایجاد تفاوت در مورد زیرمقیاسهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری بین دو گروه آزمایش و گواه شده



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

است ولی باعث ایجاد تفاوت معناداری در مورد زیرمقیاس تمرکز مجدد برنامه‌ریزی نشده است. لذا فرضیه محقق پیرامون تاثیر آموزش خود دلگرم سازی در تغییر زیرمقیاسهای (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری) در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه که آموزشی دریافت نکرده بودند، مورد تائید قرار گرفته است. همچنین اندازه اثر مداخله بر زیر مقیاس‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری به ترتیب برابر ۰/۴۵۴، ۰/۵۳۴، ۰/۸۱۶ و ۰/۷۳۵ بوده است.

**فرضیه دوم:** آموزش خود دلگرم سازی استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ( سازش نایافته) را در زنان سرپرست خانوار کاهش می‌دهد.

**جدول ۵: آزمون لامبدای ویلکز**

| آزمون لامبدای ویلکز | ارزش | F | درجه آزادی | خطای درجه آزادی | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|---|
| آزمون لامبدای ویلکز گروهها | ۰/۱۸۸ | ۹/۶۹۰ | ۴ | ۹ | ۰/۰۰۳ |
| آزمون لامبدای ویلکز ملامت خویش | ۰/۴۹۴ | ۲/۳۰۱ | ۴ | ۹ | ۰/۱۳۸ |
| آزمون لامبدای ویلکز نشخوارگیری | ۰/۷۵۹ | ۰/۷۱۳ | ۴ | ۹ | ۰/۶۰۴ |
| آزمون لامبدای ویلکز فاجعه سازی | ۰/۲۶۴ | ۶/۲۶۷ | ۴ | ۹ | ۰/۰۱۱ |
| آزمون لامبدای ویلکز ملامت دیگران | ۰/۶۷۵ | ۱/۰۸۳ | ۴ | ۹ | ۰/۴۲۰ |

همانطور که در جدول نشان داده شده است اثر لامبدای ویلکز در گروه‌ها (p=۰/۰۰۳ و F=۹/۶۹۰) می‌باشد که نشان می‌دهد، آموزش خود دلگرم سازی در کاهش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجانهای سازش نایافته به طور کلی به عنوان متغیر ترکیبی بر (ملامت خویش، نشخوارگیری، فاجعه سازی، ملامت دیگران) اثر بخش است. بنابراین فرضیه تحقیق تایید می‌شود جهت بررسی تاثیر این آموزش بر تک تک مقیاسها به بررسی نتایج جدول کوواریانس زیر می‌پردازیم.

**جدول ۶: کوواریانس و اثرات بین آزمودنی‌ها**

| منبع تغییرات | متغیر وابسته | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | Sig. | اندازه اثر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گروه | پس آزمون ملامت خویش | ۳۷/۴۰۹ | ۱ | ۳۷/۴۰۹ | ۱۱/۶۷۸ | ۰/۰۰۵ | ۰/۴۹۳ |
| | پس آزمون نشخوارگیری | ۵۹/۳۲۵ | ۱ | ۵۹/۳۲۵ | ۱۲/۵۴۳ | ۰/۰۰۴ | ۰/۵۱۱ |
| | پس آزمون فاجعه سازی | ۹/۰۲۸ | ۱ | ۹/۰۲۸ | ۱/۶۷۹ | ۰/۲۱۹ | ۰/۱۲۳ |
| | پس آزمون ملامت دیگران | ۱۹/۸۶۲ | ۱ | ۱۹/۸۶۲ | ۳/۰۴۱ | ۰/۱۰۷ | ۰/۲۰۲ |



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

نتایج جدول تحلیل کواریانس چند متغیری نشان می‌دهد که عامل گروه یا مداخله انجام شده روی گروه آزمایش، در مورد زیر مقیاسهای ملامت خویش (p=۰/۰۰۵ و F=۱۱/۶۷۸) و نشخوارگیری (p=۰/۰۰۴ و F=۱۲/۵۴۳) از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است ولی در مورد فاجعه‌سازی (p=۰/۲۱۹و F=۱/۶۷۹) و ملامت دیگران (p=۰/۱۰۷ و F=۳/۰۴۱) از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. در نتیجه می‌توان گفت که متغیر مستقل باعث ایجاد تفاوت در مورد زیر مقیاسهای ملامت خویش و نشخوارگیری بین دو گروه آزمایش و گواه شده است ولی باعث ایجاد تفاوت معناداری در مورد زیرمقیاس فاجعه سازی و ملامت دیگران نشده است. لذا فرضیه محقق پیرامون تاثیر آموزش خود دلگرم سازی در تغییر زیر مقیاسهای (ملامت خویش، نشخوارگیری) در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه که آموزشی دریافت نکرده بودند، مورد تائید قرار گرفته است. همچنین اندازه اثر مداخله بر زیر مقیاس‌های ملامت خویش، نشخوارگیری به ترتیب برابر ۰/۴۹۳، ۰/۵۱۱ بوده است.

## بحث

نتایج داده‌های این پژوهش نشان داده است که آموزش خود دلگرم‌سازی بر راهبردهای تنظیم شناختی گروه آزمایش اثربخشی داشته است، بدین صورت که این مداخله، سبب افزایش استفاده از راهبردهای شناختی پذیرش، تمرکزمجدد مثبت، و ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، و نیز کاهش استفاده از راهبردهای شناختی ملامت خویش و نشخوارگری، در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. گراس، مونوز (۱۹۹۵)، بیان می‌کنند که پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند هر اندازه توانایی سازگاری افراد در رویارویی با تنیدگی، مشکلات زندگی بالاتر یا بیشتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی و اجتماعی خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه مثبت، سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات خویش بپردازد. لذا نتایج این پژوهش با نتایج کانگ و همکاران (۲۰۱۲)، شوناکر (۱۹۸۰؛ به نقل از باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱)، مونیر (به نقل از شوناکر، ۱۹۹۱؛ باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱)، کاسپانر و همکاران (۲۰۱۰)، علی محمدی و همکاران (۱۳۹۰)، صفاری نیا و مهمان‌نوازان (۱۳۹۳)، همسو می‌باشد. در واقع تمام این پژوهشگران نشان دادند که آموزش مهارتهای روانشناختی بر افزایش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی سازش یافته و کاهش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی سازش نایافته، موثر می‌باشد و همچنین بیانگر تاثیر آموزش دلگرم سازی بر افزایش توانمندی‌های روانشناختی افراد به صورت بهبود ارتباطات اجتماعی و اثربخشی بر تنظیم هیجان، افزایش عزت نفس، خوش بینی و روبرو شدن با مشکلات با دید مثبت‌تر و دوستانه تر و کاهش احساسات منفی مانند افسردگی و احساس کهتری می‌باشد که



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

این احساس کهتری بنابر نظریه آدلر، شخص را به سمت رفتار ضعیف و مشکلات هیجانی سوق می‌دهد. در پژوهش حاضر نیز نتایج نشان دهنده تاثیر آموزش خود دلگرم سازی بر افزایش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زیر مقیاس‌های سازگارانه یا انطباقی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، و ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، شده است و معنی‌دار نشدن زیر مقیاس تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، این گونه قابل تبیین است که ممکن است آزمودنی به زمان بیشتری برای سنجش عملکرد خود در مواجهه با مشکلات نیاز داشته باشد و چنانچه این زمان لازم باشد طبیعی است که تغییری بلافاصله پس از پایان جلسات مشاهده نشود.

یافته‌های این پژوهش نشان داده است که آموزش خود دلگرم سازی توانست موجب کاهش استفاده از راهبردهای شناختی ملامت خویش و نشخوارگری شود. در تبیین اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی بر افزایش استفاده از راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان و کاهش راهبردهای سازش نایافته آن، می‌توان گفت که، در جلسات این آموزش بر تفکر محبت-آمیز، بهبود روابط مثبت، گفتگوی درونی مثبت، هدف-گرایی، بررسی نقش خود در موقعیتهای دشوار، شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی (سلیمی بجستانی، عسلی طالکویی، ۱۳۹۲)، پرداخته می-شود و بنابراین با وجود این آموزشها و تمرینات مربوط به آن در هر جلسه، افراد تحت آموزش، توانایی‌های شناختی خود را در شناسایی مسایل و چگونگی چالش با آنها را می-یابند و به دنبال این چالش-ها به دلگرم سازی خود و دیگری نیز می‌پردازند، در واقع دلگرم سازی، همه‌ی آن چیزی است که از یک فرد، انسان دیگری با این مشخصات می‌سازد: احساس بهتر، کارکردهای موثرتر، غلبه موثرتر بر مشکلات، اعتماد به نفس بالاتر، داشتن رغبت بیشتر برای مشارکت در امر سلامت دیگران و به طورکلی جامعه. فرد احساس می‌کند به قدر کافی انسان خوبی است و توسط دیگران پذیرفته شده است و همواره احساس می‌کند که "من می‌توانم" (کارنز و کارنز، ۱۹۹۸؛ به نقل از راثرت و رید، ۲۰۰۱). بنابر با ارائه آموزش خود دلگرم سازی، افزایش استفاده از راهبردهای شناختی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، و ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، و کاهش استفاده از راهبردهای شناختی ناسازگارانه (غیرانطباقی) ملامت خویش و نشخوارگری مورد انتظار می-باشد. که این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین همخوان است.

## نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر موید این است که آموزش خود دلگرم سازی بر مبنای مفاهیم شوناکر مبتنی بر نظریه آدلر موجب افزایش استفاده از راهبردهای شناختی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری و نیز کاهش استفاده از راهبردهای شناختی ملامت خویش و نشخوار فکری در تنظیم شناختی هیجانات شده است. لذا با توجه به تاثیر



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

معنی‌دار این آموزش بر تنظیم شناختی هیجان، می‌توان از این آموزش برای سایر زنان آسیب دیده اجتماعی و آسیب دیده از تنش‌های خانوادگی نیز به کار برد. به عبارت واضح تر کسانی که در دورانی از "دلسردی " به سر می‌برند.

**سپاسگزاری و تشکر**

ضمن تشکر فراوان از اساتیدگرامیم در این مقاله، از جناب آقای دکتر فایق یوسفی نیز بسیار سپاسگزار می‌باشم که با راهنمائیهای علمی خود مرا در این مطالعه یاری نمودند.

**References**

Abdi, Salman; Babapoor Kheir Aldin, Jalil, Fathi. (2010), Relation of cognitive emotion regulation styles and public health among students, Scientific- research journal of Medical Sciences University of the Islamic Republic of Iran, 8th Year, No. 4, pp. 258-264.(Persian)

Alimohamadi, Mehdi; Sohrabi, Faramarz; Karami, Abolfazl. (2011), Exploring effectiveness of training encouragement on reducing depression among soldiers, Military psychology quarterly journal, Second year, 6th year, pp. 17-26.(Persian)

Angermeyer MC, Kilian R, Wilms HU, Wittmund B.(2006). Quality of life of spouses of mentally ill people. Int J Soc Psychiatry. 52(3):278-85. 11- Ingram RE, Miranda J, Segal ZV. Cognitive vulnerability to depression. New York: Guilford Press; 1998.

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

Brackett,M. A., & Salovey, P. (2004). Measuring emotional intelligence as a mental ability with the Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test. In G. Geher (Ed.), Measurement of emotional intelligence (pp. 179-194). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers

Caspaner, L. L., Fijaco De Milla, A. D. A., & Prins, L. H. (2010). Work Relations That Enhance the Weil -Being of Organizations and Individuals.The Journal of Individual Psychology, Vol. 62, No. 1, pp. 81 -84.

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

Carns, M. R & Carns, W.(1998). "A Review of the Profession Literature Concerning the Consistency of the Definition and Application of Adlerian Encouragement," The Journal of Individual Psychology, 54, 72-89.

Cheeseman, S., Ferguson, C., Cohen, L.(2011) . The Experience of Single Mothers: Community and Other External Influences Relating to Resilience. The Australian Community Psychologist Volume 23 No 2 .

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

Dinkmeyer, D. (1972). Use of the encouragement process in Adlerian counseling. Personnel and Guidance Journal, 51(3), 177-181.

Davis Madeline.(2014). Heart in Expression: An Art Therapy Program for Adolescents and the Development of Emotion Regulation Skill Building. A Summary Paper Presented to The Faculty of the Adler Graduate School. In Partial Fulfillment of the Requirements for The Degree of Master of Arts in Adlerian Counseling and Psychotherapy.

Eckstein, D, Belongia, M & Elliott-Applegate, G, (2000). "The Four Directions of Encouragement Within Families," The Family Journal: Counseling And Therapy for Couples And Families 8(4): 406-415.

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

Garnefski, N. Teerds ,J. Kraaij ,V. Legerstee, J. Kommer, T.(2003). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. Pers Individual Dif.5 :603-11.

Gliebe, Sudi Kate.(2013). A Study of the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation, Optimism, and Perceived Stress Among Selected Teachers in Lutheran Schools. Lutheran Education Journal. http://lej.cuchicago.edu/

Gross, JJ. Munoz ,RF. (1995).Emotion regulation and mental health. Clin Psychol ;5(2):151-64.

Hasani, Jafar; Miraghaee, Alimohamad (2011), Relation of cognitive emotion regulation strategies with the suicide ideation, Scientific-research journal of contemporary psychology, 7(1), pp. 61-72.

Herbst, Chris. (2010). "Footloose and Fancy Free? Two Decades of Single Mothers' Subjective Well-Being." Working Paper.

Ingram RE, Miranda J, Segal ZV.(1998). Cognitive vulnerability to depression. New York: Guilford Press.

Issazadegan, A.; Shiekhy, S.(2011). The Relationship between optimism and Emotion regulation strategies with General health. Journal of Urmia Nursing & Midwifery Faculty;Nov/Dec2011, Vol. 9 Issue 5, p1, (Persian).

Jane-Llopis E, Anderson P.(2006). Mental health promotion and mental disorder prevention across European member states: A collection of country stories. Luxembourg: European Communities.

John, O. O., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. Journal of Perso nality, 72, 1301- 1334.

Kang, Gyeongmi. Park, Taesoo. Han, Sanghoon. Park, Junghwan.(2012). The Effects of an Encouragement Program on Inferiority Feeling and Self-esteem of Children. Communications in Computer and Information Science Volume 341, 2012, pp 317-324 .

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

Meyer, Bruce D., and Sullivan James Xavier. (2010). "Further Results On Measuring the Well-Being of the Poor Using Income and Consumption." The Harris School of Public Policy Studies Working Paper #07.19.

Mosak, H, H & Manianiacci, M, p, (1999). A Primer of Adlerian Psychology:The Analytic-Behavioral-Cognitive Psychology of Alfred Adler,Philadelphia: PA 19106.

Rasmussen, P. R. (2003). The adaptive purpose of emotional expression: A lifestyle elaboration. Journal of Individual Psychology, 59(4), 388-409.

Rathert, G,H. & Reed,D.(2001). The effectiveness of electronically communicated Encouragement on student performance[Brochure].Sam Houston state university.

Safarinia, Majid; Mehmannavazan, Ashraf (2014), Effects of training self-encouragement on promoting daringness skills and public self-efficacy among women headed households, Scientific-research journal, Fifth year, No. 4.(Persian)

Salimi Bejestani, Hussein; Asali, Talkooee. (2014), Self-encouragement, Quarterly journal of education development, School counselor, Ninth circ.(Persian)

Sedaghat Poor, Somaye. (2009), effectiveness of Shoenaker's encouragement on mental health and marital satisfaction of the spouses of the veterans in Tehran, M.A. thesis, Tabatabaee University.(Persian)

Sutherland, Judy. Waldman, Gwenn and Collins, Carolyn .(2010). Art Therapy Connection: Encouraging Troubled Youth

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]

to Stay in School and Succeed. Journal of the American Art Therapy Association, 27(2) pp. 69-74 .

Taghizade, Marzye; Artidar, Tayebe.(2008), Women-headed households in the light of Law (first version), Tehran: Soore Mehr Publication, Charitable Sedighin Institute.(Persian)

Taremian, Farhad (2009), Life skills. (Second version), Tehran: Tarbyat publication

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

Zare' Hussein; Abdulla Zade, Hasan. (2012), Measurement scales in cognitive psychology, (First circ.), Tehran: Ayeezh publication.(Persian)

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-13 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.3.6.2 ]