



Woman in Development and Politics

Overcoming Invisible Barriers: How Coaching Brings New Mothers Back to the Social and Entrepreneurial Stage

Zahra Ghiafeh Davoudi¹ | Ehsan Chitsaz² | Maryam Seyfekar Qomi³

1. MA, Department of Corporate Entrepreneurship, Faculty of Entrepreneurship, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: zgh.davoudi@ut.ac.ir
2. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Entrepreneurship Development, Faculty of Entrepreneurship, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: chitsaz@ut.ac.ir
3. PhD Student, Department of Entrepreneurship Development, Faculty of Entrepreneurship, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: maryam.seyfekar@ut.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	The economic and social development of society is significantly influenced by the contributions of women. Their presence not only enhances the financial status of families but also promotes diversity and innovation in the labor market and society. However, numerous obstacles arise for mothers with children under the age of three when they attempt to resume their professional and social responsibilities. The current study investigates the influence of the “Trust Yourself” coaching approach on the social engagement and entrepreneurship of mothers. Two groups were utilized in this quasi-experimental investigation: an experimental group and a control group. The experimental group was composed of mothers who participated in 8 virtual coaching appointments, while the control group received only an introductory session. The intervention was preceded and followed by the collection of data through online questionnaires. Coaching was found to be an effective tool for empowering mothers and facilitating their return to society and the labor market, as evidenced by the reduction of limiting beliefs and the increase in the participation of mothers in social activities and entrepreneurship. These findings are consistent with previous research on coaching and the transformation of negative mental patterns. Coaching assisted mothers in playing an active role in society by changing limiting beliefs and strengthening self-efficacy.
Article history: Received: 4 November 2024 Received in revised form: 13 December 2024 Accepted: 16 March 2025 Published online: 21 April 2025	
Keywords: <i>Coaching, Entrepreneurship, New Mothers, Limiting Beliefs, Social Activity.</i>	
Cite this article: Ghiafeh Davoudi, Z., Chitsaz, E., & Seyfekar Qomi, M. (2025). Overcoming Invisible Barriers: How Coaching Brings New Mothers Back to the Social and Entrepreneurial Stage. <i>Women in Development and Politics</i> , 23(1), 35-61. DOI: https://doi.org/10.22059/jwdp.2025.384814.1008492	
	© The Author(s). Publisher: The University of Tehran Press. DOI: https://doi.org/10.22059/jwdp.2025.384814.1008492



انتشارات دانشگاه تهران

زن در توسعه و سیاست

عبور از موانع نامرئی: چگونه مربیگری نومادران را به صحنه اجتماعی و کارآفرینی باز می گرداند

زهرا قیافه داوودی^۱ | احسان چیت ساز^۲ | مریم سیفی کار قمی^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه کارآفرینی سازمانی، دانشکده کارآفرینی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: zgh.davoodi@ut.ac.ir
۲. نویسنده مسئول، استادیار، گروه توسعه کارآفرینی، دانشکده کارآفرینی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: chitsaz@ut.ac.ir
۳. دانشجوی دکتری، گروه توسعه کارآفرینی، دانشکده کارآفرینی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: maryam.seyfikar@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	نقش زنان در توسعه اقتصادی و اجتماعی جامعه بسیار حیاتی است. حضور آن‌ها نه تنها به بهبود وضعیت مالی خانواده‌ها کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش تنوع و نوآوری در بازار کار و جامعه می‌شود. با این حال، بسیاری از مادران دارای فرزند زیر سه سال با چالش‌های فراوانی برای بازگشت به فعالیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای روبه‌رو هستند. پژوهش حاضر به بررسی تأثیر مربیگری با رویکرد «به خودت اعتماد کن» بر کنش اجتماعی و کارآفرینی مادران می‌پردازد. این مطالعه شبه‌آزمایشی با دو گروه آزمایش و کنترل انجام شد. گروه آزمایش شامل مادرانی بود که در هشت جلسه مربیگری مجازی شرکت کردند و گروه کنترل فقط یک جلسه مقدماتی داشتند. داده‌ها به وسیله پرسشنامه‌های آنلاین قبل و بعد از مداخله جمع‌آوری شد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۱۴	نتایج نشان داد مربیگری سبب کاهش باورهای محدودکننده و افزایش مشارکت مادران در فعالیت‌های اجتماعی و کارآفرینی می‌شود. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های پیشین در زمینه مربیگری و تغییر الگوهای ذهنی منفی همخوانی دارد. مداخله مربیگری به نومادران کمک کرد تا با تغییر باورهای محدودکننده و تقویت خودکارآمدی، به فعالیت‌های اجتماعی و کارآفرینی دوباره روی آورند. به‌طور کلی این رویکرد می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر برای توانمندسازی مادران و بازگشت آن‌ها به جامعه، بازار کار و عرصه کارآفرینی و نقش‌آفرینی بیشتر در جامعه استفاده شود.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۲۳	کلیدواژه‌ها: باورهای محدودکننده، کارآفرینی، کنش اجتماعی، مربیگری، نومادران.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۶	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۲/۰۱	
استناد: قیافه داوودی، زهرا، چیت‌ساز، احسان، و سیفی کار قمی، مریم (۱۴۰۴). عبور از موانع نامرئی: چگونه مربیگری نومادران را به صحنه اجتماعی و کارآفرینی باز می‌گرداند. زن در توسعه و سیاست، ۲۳(۱)، ۳۵-۶۱. DOI: https://doi.org/10.22059/jwdp.2025.384814.1008492	
	DOI: https://doi.org/10.22059/jwdp.2025.384814.1008492
ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.	© نویسندگان.



۱. مقدمه

در جهان پویای امروز، حضور در فعالیتهای اجتماعی و کارآفرینی نه تنها یک فرصت، بلکه یک نیاز اساسی برای توسعه فردی و جمعی است (Ramos Farroñán et al., 2024: 18). زنان به عنوان نیمی از جمعیت کشور، نقشی بی بدیل در پیشبرد اقتصادی و اجتماعی جامعه ایفا می کنند و مشارکت آنان در این حوزه ها نه تنها به بهبود وضعیت اقتصادی خانواده ها کمک می کند، بلکه به تنوع و نوآوری در بازار کار و جامعه نیز منجر می شود (Gervais, 2016: 37). با این حال، بسیاری از زنان، به ویژه مادرانی که فرزند خردسال دارند، با موانع متعددی در بازگشت به فعالیتهای اجتماعی و حرفه ای مواجه هستند (Franzoi et al., 2024: 9)؛ مانند فشارهای اجتماعی، محدودیتهای زمانی، مدل های ذهنی و باورهای محدودکننده (Torres et al., 2024: 8). باورهای محدودکننده افکار و اعتقاداتی هستند که فرد را از دستیابی به اهداف و استفاده کامل از توانایی هایش باز می دارند (Starr, 2016: 53). این باورها می توانند ناشی از تجربیات گذشته، فشارهای اجتماعی یا انتظارات فرهنگی باشند و بر تصمیم گیری ها و رفتارهای فرد تأثیر زیادی بگذارند (Burns, 1989: 77).

مواجهه نومادران (مادران با فرزندان خردسال) با انتظارات فرهنگی و نقش های سنتی موجب می شود که مشارکت آنها در فعالیتهای اجتماعی و کارآفرینی محدود شود (Tlaiss, 2014: 219). تحقیقات نشان می دهد باورهای سنتی درباره نقش های جنسیتی، از جمله آسیب حتمی به کودک با فعالیت حرفه ای مادر، ممکن نبودن مسئولیت پذیری در کنار فرزندپروری و... می تواند سبب محدود شدن فرصت های تحصیلی و شغلی آنان شود (Bullough et al., 2022: 5; Hanson, 2009: 17). این باورها سبب می شود زنان به ویژه در زمان حضور کودکان خردسال در خانواده، بیشتر بر مسئولیتهای خانوادگی تمرکز کنند و کمتر به فعالیتهای حرفه ای بپردازند. فشارهای فرهنگی می تواند مانع از توسعه حرفه ای و مشارکت کامل زنان در جامعه شود (Dicke et al., 2019: 45). همچنین انتظارات فرهنگی و نقش های سنتی ممکن است فرصت های آنها را برای توسعه شخصی محدود کند (Bullough et al., 2022: 2)؛ زیرا فشارهای اجتماعی برای اولویت دادن به وظایف خانوادگی می تواند به احساس گناه یا خود تردیدی در مادرانی منجر شود که به دنبال پیشرفت حرفه ای هستند (Torres et al., 2024: 8) و این تجربیات منفی گذشته می تواند به ایجاد الگوهای ذهنی منفی منجر شود که در بلندمدت بر عملکرد و تصمیم گیری افراد اثر منفی می گذارد (Ahmetaj et al., 2023: 26; Albarracín, 2021: 62). مدل های ذهنی محدودکننده و باورهای منفی درباره توانایی های خود می توانند مانع از اقدام به فعالیتهای جدید شوند. این محدودیت ها می توانند به صورت پیش بینی شکست یا ناکارآمدی، از اقدام به فعالیتهای نو جلوگیری کنند. مادران

احساس می‌کنند پس از تولد فرزند، مهارت‌ها یا اعتمادبه‌نفس لازم را برای بازگشت به محیط کار یا شروع کسب‌وکار ندارند (Ladge et al., 2018: 201).

با وجود اهمیت این موضوع، تحقیقات محدودی به بررسی راهکارهای مؤثر برای تسهیل بازگشت مادران به عرصه‌های اجتماعی و اقتصادی پرداخته‌اند (Coulson et al., 2012: 56). شکاف پژوهشی موجود نشان‌دهنده نیاز به مطالعه روش‌های جدید و مؤثری است که بتواند به این گروه از زنان در غلبه بر موانع کمک کند و مشارکت فعال آن‌ها را در جامعه افزایش دهد. مریگیری به‌عنوان راهبردی مؤثر برای کمک به افراد در تغییر الگوهای ذهنی و بازیابی قدرت خود در جنبه‌های مختلف زندگی، از جمله کارآفرینی مورد توجه قرار گرفته است. مریگیری فرایندی تسهیل‌گر است که به افراد کمک می‌کند تا پتانسیل‌های خود را شناسایی کنند و به اهداف شخصی و حرفه‌ای خود دست یابند (Passmore & Fillery-Travis, 2011: 16). مریگیری می‌تواند به‌عنوان ابزاری قدرتمند در تغییر الگوهای فکری و رفتاری عمل کند و به بهبود عملکرد و رضایت فردی منجر شود (Grant & O'Connor, 2019: 18). روش مریگیری «به خودت اعتماد کن» رویکردی نوآورانه است که با تمرکز بر تقویت اعتمادبه‌نفس و تغییر مدل‌های ذهنی و باورهای محدودکننده می‌تواند ابزارهای لازم را برای مادران فراهم کند تا بر چالش‌های پیش‌رو غلبه کنند (Ghiafeh Davoodi, Chitsaz, & Mobaraki, 2024: 19). این روش با ارائه تکنیک‌ها و راهکارهای عملی به افراد کمک می‌کند تا توانمندی‌های خود را شناسایی کنند و به کار گیرند.

هدف اصلی این پژوهش، بررسی تأثیر روش مریگیری «به خودت اعتماد کن» بر افزایش کنش اجتماعی و کارآفرینی و همچنین برطرف کردن باورهای محدودکننده مادران دارای فرزند زیر سه سال است. این مدل به بررسی توانایی مریگیری شناختی-رفتاری برای تغییر باورهای محدودکننده در کارآفرینی پرداخته است. نظریه اصلی مبتنی بر این است که باورهای محدودکننده می‌تواند مانع از توسعه شخصی و حرفه‌ای شوند و استفاده از مریگیری شناختی-رفتاری می‌تواند با شناسایی و تغییر این باورها به توسعه ذهنیت کارآفرینانه کمک کند. این مدل دارای هشت مرحله است که از شناسایی رویدادهای فعال‌کننده باورها شروع می‌شود، به بررسی اثرات و ارزش‌های پشتیبان آن می‌پردازد و سپس با به‌چالش کشیدن و کاهش درخشندگی باور محدودکننده به ایجاد همدلی و عاملیت برای تغییر باور می‌انجامد. این مدل همچنین شامل چهار عنصر اساسی برای بهبود اثربخشی جلسات مریگیری است: هدف‌گذاری هوشمند، اعتماد، تمایل به تغییر و ارتباط مؤثر. این مدل نشان می‌دهد مریگیری شناختی-رفتاری نه تنها موجب افزایش آگاهی فرد به باورهای محدودکننده می‌شود، بلکه با ایجاد چارچوبی ساختارمند، فرایند تغییر را تسهیل می‌کند و به مربیان ابزار مؤثری

برای کمک به کارآفرینان در مسیر رشد ارائه می‌دهد (Ghiafeh Davoodi, Chitsaz, & Mobaraki, 2024: 16). در این پژوهش، به دنبال پاسخ این پرسش هستیم که آیا روش مربیگری «به خودت اعتماد کن» بر افزایش انگیزه و مشارکت نومادران دارای فرزند زیر سه سال در فعالیت‌های اجتماعی و کارآفرینی تأثیرگذار است.

۲. پیشینه پژوهش

توجه به مباحث مرتبط با تغییر باورها و تأثیرات آن‌ها بر فرایندهای اجتماعی و فردی از اهمیت زیادی برخوردار است. در این زمینه، بررسی چگونگی شکل‌گیری و تحول باورهای محدودکننده به‌ویژه در حوزه‌های کارآفرینی و مشارکت اجتماعی زنان، به‌ویژه نومادران، اهمیت ویژه‌ای دارد. باورهای محدودکننده می‌توانند به‌عنوان موانعی بزرگ در راه دستیابی به اهداف فردی و جمعی عمل کنند؛ بنابراین تغییر این باورها نیازمند فهم دقیق از فرایندهای روان‌شناختی و آموزشی است که بر شکل‌گیری و تحول این باورها تأثیر می‌گذارد. برای درک بهتر چگونگی شکل‌گیری و تغییر این باورهای محدودکننده می‌توان به نظریه‌های رشد شخصی و انگیزش مراجعه کرد. رشد شخصی شامل رشد و پیشرفت افراد در جنبه‌های مختلف زندگی از جمله افزایش مهارت، یادگیری تجربی، رشد شناختی و بهبود عملکرد می‌شود. چارچوب‌های نظری مانند نظریهٔ طرحوارهٔ ژان پیاژه^۱ و نظریهٔ هوش چندگانهٔ هاوارد گاردنر^۲ بینشی را درمورد چگونگی ساخت و اصلاح فرد در زمینهٔ درک خود از جهان اطراف ارائه می‌دهد. نظریهٔ طرحوارهٔ ژان پیاژه نشان می‌دهد یادگیرندگان فعالانه دانش خود را از طریق تجربیات و تعاملات ایجاد و مدل‌های ذهنی خود را برای تطبیق با اطلاعات جدید تعدیل می‌کنند (Piaget, 1964: 23). این بدین معنا است که مادران می‌توانند از طریق تجربیات جدید و آموزش‌های مناسب، باورهای محدودکنندهٔ خود را تغییر دهند. همچنین نظریهٔ هوش‌های چندگانهٔ گاردنر، دیدگاه‌های سنتی هوش را به چالش می‌کشد و هوش‌های متعددی را پیشنهاد می‌کند که می‌توانند از طریق برنامه‌های آموزشی و مربیگری مناسب پرورش یابند (Gardner, 2011: 19). این نظریه نشان می‌دهد مادران می‌توانند با بهره‌گیری از انواع هوش‌های خود، در فعالیتهای اجتماعی و کارآفرینانه موفق باشند.

باورهای محدودکننده می‌توانند تأثیر عمیقی بر رفتار و تصمیم‌گیری‌های فرد داشته باشند؛ به‌ویژه زمانی که با مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی درهم‌تنیده شوند. برای غلبه بر این باورها، انگیزه و

1. Piaget

2. Gardner

خودکارآمدی نقش اساسی دارند. انگیزه به عنوان محرک اصلی رفتار می تواند درونی یا بیرونی باشد. نظریه شناختی اجتماعی آلبرت بندورا^۱ نقش یادگیری مشاهده ای و خودکارآمدی را در اصلاح رفتار برجسته می کند (Bandura, 1986: 3). بندورا معتقد است افراد با مشاهده دیگران و از طریق فرایندهای شناختی مانند توجه، حافظه و انگیزه، مدل های ذهنی خود را یاد می گیرند و تغییر می دهند؛ بنابراین افزایش خودکارآمدی می تواند به مادران کمک کند تا بر باورهای محدودکننده غلبه کنند. افزایش خودکارآمدی که یکی از عناصر کلیدی این نظریه است، می تواند به مادران کمک کند تا اعتمادبه نفس بیشتری برای غلبه بر باورهای محدودکننده داشته باشند. به همین دلیل، مربیگری شناختی با تمرکز بر ارتقای خودکارآمدی و مشاهده الگوهای موفق، به مادران کمک می کند که محدودیت های ذهنی خود را بشکنند و در فعالیتهای اجتماعی و حرفه ای مشارکت فعال تری داشته باشند (Barnett, 2023: 12). علاوه بر این نظریه های درمان شناختی-رفتاری (CBT) توسط آرون بک بر اصلاح باورها و طرحواره های ناکارآمد از طریق بازسازی شناختی و مداخلات رفتاری تأکید دارند (Beck, 1979: 60). این نظریه ها پایه و اساس روش های مربیگری شناختی-رفتاری را تشکیل می دهند که به مادران کمک می کنند افکار منفی و محدودکننده را تغییر دهند و آن ها را با باورهای مثبت تر جایگزین کنند؛ بنابراین ترکیب این رویکردها در مربیگری می تواند ابزار قدرتمندی برای تغییر باورهای منفی و افزایش خودکارآمدی در مادران باشد.

تغییر رفتار به معنای دگرگونی در اعمال یا واکنش های فرد است که می تواند ناشی از تغییرات محیطی، تجربیات جدید یا فرایندهای یادگیری باشد. نظریه ناهماهنگی شناختی لئون فستینگر^۲ (۱۹۵۷) توضیح می دهد که افراد وقتی با تعارضات میان باورها و رفتارهای خود روبه رو می شوند، دچار نوعی ناراحتی روانی به نام ناهماهنگی شناختی می شوند (Festinger, 1957: 31). برای کاهش این ناهماهنگی، افراد تمایل به تغییر نگرش یا رفتارهای خود دارند تا این تناقض ها را از بین ببرند. این فرایند می تواند به عنوان یک محرک برای بازنگری و اصلاح باورهای محدودکننده عمل کند که به تغییرات پایدار در رفتار منجر می شود. در همین راستا، نظریه یادگیری تحول آفرین مزیرو^۳ (۱۹۹۱) نیز به بررسی نقش بازتاب انتقادی در تغییرات اساسی مدل های ذهنی افراد می پردازد. مزیرو استدلال می کند که وقتی افراد با موقعیت هایی روبه رو می شوند که باورها و ارزش های پیشین آن ها را به چالش می کشد، از طریق تفکر انتقادی و بازنگری، دیدگاه ها و رفتارهای خود را تغییر می دهند

1. Albert Bandura

2. Festinger

3. Mezirow

(Mezirow, 1991: 47). این فرایند که با ایجاد تعارض شناختی آغاز می‌شود، به تغییرات پایدار در نگرش‌ها و کنش‌های فرد منجر می‌شود.

همان‌طور که نظریه‌های ناهماهنگی شناختی و یادگیری تحول‌آفرین نشان می‌دهند، تغییر باورهای محدودکننده مستلزم ارزیابی مجدد و بازتاب انتقادی است. با این حال، برای تبدیل این تغییرات شناختی به رفتارهای عملی و پایدار، نیاز به ابزارهای حمایتی وجود دارد. مربیگری به‌عنوان یک رویکرد عملی و مبتنی بر حمایت به افراد کمک می‌کند تا این باورهای محدودکننده را شناسایی کنند و تغییر دهند (Fillery-Travis & Cox, 2018: 22). براساس پژوهش‌های انجام‌شده، مربیگری با تمرکز بر الگوهای فکری و ارائه راهبردهای مقابله با افکار منفی، به بهبود اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی افراد کمک می‌کند (Neenan & Dryden, 2020). به این ترتیب، مربیگری نه تنها به تغییر نگرش‌ها منجر می‌شود، بلکه می‌تواند انگیزه و تمایل به مشارکت در فعالیتهای اجتماعی را نیز افزایش دهد (Van Nieuwerburgh, 2020: 9). با تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، افراد می‌توانند به‌طور فعال‌تری در جامعه حضور پیدا کنند (Ely et al., 2010: 63). در همین راستا، مربیگری به‌عنوان یک ابزار مؤثر در توسعه مهارت‌های کارآفرینانه و حمایت از زنان در شروع و رشد کسب‌وکارها شناخته شده است (Brush et al., 2009: 17). با ارائه راهنمایی و حمایت، مربیگری می‌تواند به زنان کمک کند تا بر موانع روان‌شناختی و عملی غلبه کنند (Patterson & Mavin, 2009: 18).

مربیگری شناختی-رفتاری^۱، مبتنی بر اصول درمان شناختی-رفتاری (CBT)، به‌عنوان ابزاری تحول‌آفرین برای افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی و عملکرد در زمینه‌های مختلف مطرح شده است. مطالعات دهه گذشته اثربخشی این روش را در موقعیت‌های گوناگون، از کاهش اضطراب تا بهبود عملکرد مدیریتی، نشان داده‌اند. مربیگری شناختی-رفتاری با ترکیب روش‌های ساختاریافته CBT و تکنیک‌های مربیگری، بر بازسازی افکار ناکارآمد و تقویت مهارت‌های حل مسئله تمرکز دارد. مربیگری شناختی-رفتاری در حل چالش‌های محیط کار بسیار مؤثر بوده است. میهسکو (۲۰۲۴) تأثیر مربیگری شناختی-رفتاری بر عملکرد مدیریتی در سازمان‌ها را بررسی کرده و بهبود رفتارهای رهبری و کارایی درک‌شده را پس از مداخله نشان داده است (Mihaescu, 2024: 32). به‌طور مشابه، استفاده از تکنیک‌های CBT برای بهبود مهارت‌های ارتباطی دانشجویان، تطبیق‌پذیری این روش را نشان می‌دهد (Sigdyal et al., 2024: 14).

در حوزه سلامت روان، مربیگری شناختی-رفتاری تأثیرات چشمگیری داشته است. نوجوانانی که اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کردند، با استفاده از مداخلات مبتنی بر مربیگری شناختی-رفتاری، کاهش قابل توجهی در سطح اضطراب و افزایش فعالیت سروتونین نشان دادند (Hollon et al., 2002: 55). همچنین مربیگری شناختی-رفتاری مبتنی بر اینترنت به عنوان راه‌حلی مقیاس‌پذیر برای بهبود علائم افسردگی و کیفیت زندگی در نوجوانان و گروه‌های حرفه‌ای نظیر آتش‌نشانان اثربخش بوده است (Zhou et al., 2002: 67).

با این حال چالش‌هایی در بهینه‌سازی اثربخشی مربیگری شناختی-رفتاری برای گروه‌های متنوع وجود دارد. تغییرپذیری در نتایج، مانند موارد مشاهده‌شده در درمان اختلال اضطراب عمومی، ضرورت طراحی رویکردهای متناسب را برجسته می‌کند. در یک مطالعه روی نوجوانان دارای اضطراب، مداخله CBT توانست سروتونین را افزایش و اضطراب را کاهش دهد. این تحقیق نشان داد تغییرات در شناخت و رفتار موجب کاهش قابل توجه اضطراب می‌شود (Marjory et al., 2024: 41). همچنین ترکیب CBT آنلاین با روش‌های اصلاح سوگیری توجه (ABM) در یک کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی نشان داد این ترکیب به‌طور معنی‌داری علائم افسردگی در آتش‌نشانان را کاهش می‌دهد (Zhou et al., 2024: 49).

در تحقیقات دیگری مشخص شد CBT مبتنی بر اینترنت (iCBT) در نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله می‌تواند به‌طور قابل توجهی علائم افسردگی را کاهش دهد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. این یافته‌ها اهمیت دسترسی گسترده‌تر به این روش‌ها را برجسته می‌کنند (Liu et al., 2024: 18). علاوه بر این مطالعه‌ای درباره اپلیکیشن CBT تلفن همراه نشان داد مداخلات خودراهر و هدایت‌شده می‌تواند در کوتاه‌مدت علائم افسردگی را کاهش دهد (O'Dea et al., 2024: 22).

مربیگری شناختی-رفتاری نشان داده است با ارائه ابزارهای مبتنی بر شناخت و رفتار می‌تواند تأثیرات عمیقی در بهبود روان‌شناختی و عملکرد فردی داشته باشد. با وجود پیشرفت‌های اخیر در روش‌های آنلاین، تحقیقات بیشتری برای مقایسه این روش‌ها با مداخلات حضوری و بررسی اثرات بلندمدت ضروری است. روش مربیگری «به خود اعتماد کن» که توسط زهرا قیافه داوودی و همکاران (۱۴۰۳) توسعه یافته و بر مبنای مربیگری شناختی-رفتاری طراحی شده است، با تمرکز بر تغییر الگوهای فکری منفی و تقویت باورهای مثبت، به افراد کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را بازسازی کنند و به اهداف کارآفرینانه خود دست یابند. این روش ترکیبی از تکنیک‌های شناختی-رفتاری و اصول مربیگری شناختی را به کار می‌گیرد تا به تغییر باورهای محدودکننده کمک کند (Ghiae Davoodi, Chitsaz, & Mobaraki, 2024). این رویکرد بر این فرض استوار است

که تغییر در الگوهای فکری می‌تواند به تغییر در رفتار و نتایج منجر شود (Beck, 2019). این روش به‌طور خاص برای کمک به مادرانی طراحی شده است که با چالش‌های روان‌شناختی و اجتماعی مواجه هستند. با ارائه ابزارهای عملی و تمرینات ساختاریافته، این روش به مادران کمک می‌کند تا بر موانع ذهنی غلبه کنند و به مشارکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی و کارآفرینی بازگردند. این مدل شامل هشت مرحله است که از کشف و بررسی رویدادهای فعال‌کننده باورها شروع می‌شود. سپس با بررسی اثرات زیربنایی باور و ارزش‌های پشتیبانی‌کننده آن تلاش می‌شود تا باورهای محدودکننده شناسایی و به چالش کشیده شود. هدف از این فرایند، ضربه‌زدن به باورهای محدودکننده و ایجاد چالش‌هایی در آن‌هاست. در مراحل بعدی، همدلی و ایجاد عوامل حمایتی برای تسهیل تغییر باورهای محدودکننده نقش مهمی ایفا می‌کند که به اقدام‌های بعدی برای رسیدن به تغییرات مثبت و پایدار منجر می‌شود. تمام این مراحل در چهار ویژگی اصلی چارچوب جلسات مربیگری قرار دارد که شامل هوشمندسازی هدف، اعتماد متقابل، طالب تغییر بودن و ارتباط مؤثر است (Ghiafeh Davoodi, Chitsaz, & Mobaraki, 2024: 20).



شکل ۱. هشت مرحله مدل مربیگری «به خودت اعتماد کن» بر مبنای چهار ویژگی جلسات مربیگری (Ghiafeh Davoodi, Chitsaz, & Mobaraki, 2024: 22)

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد مداخله مربیگری می‌تواند با کاهش باورهای محدودکننده، کنش اجتماعی از جمله کنش کارآفرینانه را بهبود بخشد، اما با توجه به اکتشافی بودن مدل، امکان سنجش علی آن مقدور نشده بود. بدین منظور برای سنجش علی روابط متغیرها فرضیه‌های این مطالعه به این شرح است:

- فرضیه ۱: مداخله مربیگری سبب افزایش کنش اجتماعی نومادران می‌شود.
- فرضیه ۲: مداخله مربیگری موجب افزایش کنش کارآفرینانه نومادران می‌شود.
- فرضیه ۳: مداخله مربیگری سبب کاهش باورهای محدودکننده فرد می‌شود.

۳. روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر مربیگری بر فعالیت‌های اجتماعی و کارآفرینی مادرانی که فرزند بین دو تا سه سال دارند، با استفاده از داده‌های کمی و قابل اندازه‌گیری انجام شده است. رویکرد این پژوهش قیاسی و شامل توسعه فرضیه‌ها براساس نظریه‌های موجود و سپس آزمون این فرضیه‌ها با استفاده از داده‌های جمع‌آوری شده است. در این تحقیق، همان‌طور که پیش از این اشاره شد، فرضیه‌ها براساس نظریه‌های مربیگری و خودکارآمدی شکل گرفته و سپس با استفاده از داده‌های جمع‌آوری شده از مادران آزمون شده است. این روش مناسب برای بررسی تغییرات در کوتاه‌مدت و مقایسه اثرات مداخله در یک زمان معین است. راهبرد این پژوهش شبه‌آزمایشی و شامل مقایسه دو گروه آزمایش و گروه کنترل است. قلمرو زمانی پژوهش اسفند ۱۴۰۱ تا مرداد ۱۴۰۲ و قلمرو مکانی آن ایران است.

در این پژوهش، نمونه‌ها از میان مادرانی انتخاب شدند که حداقل یک فرزند حدود سه سال دارند و قبلاً فعالیت‌های اجتماعی داشته‌اند. ابتدا یک فراخوان در گروه‌های مادران ارسال شد. پس از جمع‌آوری درخواست‌ها، شرکت‌کنندگان از طریق پرسشنامه‌ای غربالگری شدند. معیارهای انتخاب شامل داشتن یک فرزند حدود سه سال، داشتن فعالیت اجتماعی و کارآفرینی قبل از فرزندآوری و نداشتن فعالیت اجتماعی و کارآفرینی در زمان شروع پژوهش و عدم دریافت مشاوره از سایر متخصصان بود. شرکت‌کنندگان به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند تا فرایند مربیگری برای آن‌ها اجرا شود. گروه آزمایش در ۶ تا ۸ جلسه مربیگری ساختاریافته به روش «به خودت اعتماد کن» که پیش از این در پیشینه پژوهش معرفی شد، در طی دو ماه شرکت کردند. این روش مربیگری برای کمک به افراد در شناسایی و تغییر باورهای محدودکننده‌ای که فعالیت اجتماعی و کارآفرینی آن‌ها را محدود می‌کند، طراحی شده است. جلسات بر توسعه شخصی، مهارت‌های اجتماعی و

راهبردهای کارآفرینی تمرکز داشتند. در مقابل، گروه کنترل فقط جلسه مقدماتی گفت‌وگوی عادی داشتند که به‌طور کلی به مفاهیم پایه مربیگری می‌پرداخت و هیچ پیگیری دیگری نداشت. کلیه جلسات برای هردو گروه به‌صورت آنلاین برگزار شد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۳۲ نفر مادر بودند که هرکدام حداقل یک کودک حدود سه‌ساله داشتند. در جدول ۱ سطح تحصیلات شرکت‌کنندگان آمده است.

جدول ۱. تحصیلات شرکت‌کنندگان

تعداد	تحصیلات
۲	دیپلم
۳	کاردانی
۱۱	کارشناسی
۱۴	کارشناسی ارشد
۲	دکتری
۳۲	مجموع

جدول ۲. رده سنی شرکت‌کنندگان در این پژوهش

تعداد	گروه سنی
۳	۲۱ تا ۲۵
۱۱	۲۶ تا ۳۰
۱۱	۳۱ تا ۳۵
۷	۳۶ و بالاتر
۳۲	مجموع

این شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم شدند: گروه آزمایش (شامل ۲۱ نفر که مداخله مربیگری برای آن‌ها صورت گرفته است) و گروه کنترل (شامل ۱۱ نفر که فقط یک جلسه عادی داشته‌اند). در این جلسه فردی که مجهز به مهارت مربیگری نبوده صرفاً یک گفت‌وگوی معمولی داشته است. ابزار جمع‌آوری داده در این پژوهش پرسشنامه است. در شروع پژوهش و همچنین پس از اتمام جلسات مربیگری برای گروه آزمایش، هردو گروه به پرسشنامه ساخته شده توسط پژوهشگران، به‌صورت آنلاین پاسخ داده‌اند. این پرسشنامه‌ها شامل سؤالاتی درمورد فعالیت‌های اجتماعی و کارآفرینی مادران قبل و بعد از مداخله مربیگری بوده است. در جدول ۳، ابعاد کنش اجتماعی و پرسش مربوط به آن آمده که توسط پژوهشگران ساخته شده قابل مشاهده است. شرکت‌کنندگان در پاسخ به این پرسش‌ها، عدد صحیحی از ۱ تا ۱۰ را انتخاب کرده‌اند. همچنین برای اندازه‌گیری کنش

کارآفرینانه، از پرسشنامه استاندارد در این حوزه استفاده شده که در جدول ۴ ابعاد و گویه‌های کنش کارآفرینانه آمده است. این پرسشنامه براساس تعریف مک‌مولن^۱ و همکاران (۲۰۰۷) از کنش کارآفرینانه مبنای سنجش قرار گرفته است. مک‌مولن و همکاران (۲۰۰۷) کنش کارآفرینانه را به‌عنوان «فرایند شناسایی، ارزیابی و بهره‌برداری از فرصت‌های جدید برای ایجاد ارزش» تعریف کرده‌اند (McMullen & Shepherd, 2007: 45). این تعریف براساس دیدگاه‌های شناختی و فرایندی به کارآفرینی نگاه می‌کند؛ جایی که کارآفرین به‌عنوان یک عامل فعال در شناسایی و استفاده از فرصت‌ها عمل می‌کند. برای سنجش تغییر باورهای محدودکننده نوماداران قبل و بعد از مداخله مربیگری برای گروه آزمایش، باورهای محدودکننده فرد در جلسات مربیگری به کمک خود فرد شناسایی شد. همان‌طور که پیش‌ازاین در پیشینه پژوهش نیز اشاره شد، باورهای محدودکننده به‌طور کلی اعتقادات و نگرش‌هایی هستند که فرد درباره خود، توانایی‌هایش یا شرایط محیطی خود دارد که به‌طور غیرمنطقی او را از انجام اقداماتی که می‌تواند به رشد یا موفقیت منجر شود، بازمی‌دارند. این باورها می‌تواند ناشی از تجربیات منفی گذشته، آموزش‌های نادرست یا فشارهای اجتماعی و فرهنگی باشد. این باورها معمولاً در قالب جملاتی مانند «نمی‌توانم»، «ممکن نیست»، یا «برای من مناسب نیست» بیان می‌شود و برای هر فرد متفاوت است؛ برای مثال فرد بیان می‌کند که من نمی‌توانم یک کسب‌وکار راه‌اندازی کنم چون هیچ حمایتی از سوی اطرافیانم در این زمینه ندارم. در جلسات مربیگری در این پژوهش، این باورها به کمک خود فرد شناسایی شد. تعداد این باورها برای هر فرد متفاوت بود که عددی بین ۳ تا ۵ باور محدودکننده برای هر فرد در تجزیه و تحلیل به‌صورت جداگانه بررسی شد. برای سنجش هریک از باورهای محدودکننده از خوداظهاری استفاده شد. بدین‌صورت که هر فرد برای باور محدودکننده خود عدد صحیحی از ۱ تا ۱۰ را انتخاب کرده است.

جدول ۳. ابعاد و پرسش مربوط به هر بعد برای سنجش کنش اجتماعی

متغیر	ابعاد	گویه‌ها
کنش اجتماعی	سیاسی	اکنون میزان فعالیت شما در هرکدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	خبریه	اکنون میزان فعالیت شما در هرکدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	انجمن‌ها و کانون‌های مردمی	اکنون میزان فعالیت شما در هرکدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	تشکل‌های دانشجویی	اکنون میزان فعالیت شما در هرکدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	فرهنگی هنری	اکنون میزان فعالیت شما در هرکدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	کارآفرینی	اکنون میزان فعالیت شما در هرکدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟

1. McMullen

متغیر	ابعاد	گویه‌ها
	بسیج	اکنون میزان فعالیت شما در هر کدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	فعالیت علمی یا نخبگانی	اکنون میزان فعالیت شما در هر کدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	فعالیت‌های مذهبی	اکنون میزان فعالیت شما در هر کدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟

جدول ۴. ابعاد و گویه‌های مربوط به هر بعد برای سنجش کنش کارآفرینانه

مفاهیم	ابعاد	منبع	گویه‌ها
فعالیت کارآفرینانه	تلاش برای کارآفرینی	Resurreccion (2016)	برای کارآفرینی آماده هر کاری هستم.
			هدف حرفه‌ای من کارآفرین بودن است.
			تمام تلاشم را برای راه‌اندازی و توسعه کسب‌وکار خودم انجام خواهم داد.
			درمورد راه‌اندازی کسب‌وکار خود تردید جدی دارم.
	مقایسه	Resurreccion (2016)	کارآفرین بودن برای من مزایای بیشتری نسبت به معایب دارد.
			اگر فرصت و منابعی داشتم، خیلی دوست داشتم یک کسب‌وکار راه‌اندازی کنم.
			خانواده نزدیک من تصمیم مرا برای راه‌اندازی یک تجارت تأیید می‌کنند.
			دوستان من تصمیم مرا برای راه‌اندازی یک کسب‌وکار تأیید می‌کنند.
	آپگره	Resurreccion (2016)	همکاران من تصمیم مرا برای راه‌اندازی یک کسب‌وکار تأیید می‌کنند.
			راه‌اندازی یک شرکت و زنده نگه‌داشتن آن برای من آسان خواهد بود.
			همه چیز را درمورد جزئیات عملی مورد نیاز برای شروع یک کسب‌وکار می‌دانم.
			توسعه یک ایده تجاری برای من بسیار دشوار خواهد بود.
	توسعه	پرسش‌های اضافه‌شده توسط محقق	می‌توانم روند ایجاد یک کسب‌وکار جدید را کنترل کنم.
			دوست دارم در کنار فعالیت‌های خانه یک فعالیت اجتماعی (به‌غیر از کارآفرینی) نیز داشته باشم.
			دوست دارم روند راه‌اندازی یا توسعه یک کسب‌وکار را یاد بگیرم.
			در حال یادگیری برای کارآفرین شدن هستم.
گرایش‌های کارآفرینی	توسعه	پرسش‌های اضافه‌شده توسط محقق	تصمیم دارم در سه سال آینده یک کسب‌وکار راه‌اندازی کنم.
			تصمیم دارم از این به بعد بیشتر در اجتماع فعال باشم (به‌غیر از کارآفرینی).
			در حال حاضر یک کسب‌وکار موفق دارم.
			سعی می‌کنم در کارم بهتر از عملکرد قبلی‌ام عمل کنم.
	گرایش‌های کارآفرینی	Tiftik & Zincirkiran (2014)	می‌توانم کسب‌وکار خود را راه‌اندازی کنم.
			زمانی که مجبور به ترک شغل شوم، می‌توانم گزینه‌های جدیدی برای خودم ایجاد کنم.
			از امتحان کردن چیزهایی که تاکنون امتحان نکرده‌ام نمی‌ترسم.
			با دوستانم درمورد پروژه‌های مختلف تجاری خود صحبت می‌کنم.
			محیط‌هایی را برای استفاده از توانایی‌هایم ایجاد می‌کنم.
			از شرکت در پروژه‌هایی که از طرف دوستانم می‌آید تردید ندارم.

مفاهیم	ابعاد	منبع	گویه‌ها
فعالیت کارآفرینانه	گرایش‌های کارآفرینی	Tiftik & Zincirkiran (2014)	زندگی‌ام را به عوامل بیرونی نمی‌سپارم. من ریسک‌پذیر هستم. دوست دارم ایده‌ها و برنامه‌های قدیمی را به چالش بکشم و به دنبال ایده‌های بهتر باشم. می‌توانم هر مشکلی را با تلاش کافی برطرف کنم. به‌طور کلی به خودم برای اجرای برنامه‌هایم اعتماد دارم. از اشتباه کردن در موضوعی که روی آن کار می‌کنم نمی‌ترسم. می‌توانم فرصت‌هایی را که با آن مواجه می‌شوم ارزیابی کنم. می‌توانم منابعی را که دارم به کارایی تبدیل کنم. کارم را باعلاقه و مصمم انجام می‌دهم. می‌توانم با یک فرد یا یک تیم کار کنم. از ایفای نقش به‌عنوان یک رهبر در یک تجارت یا در حین فعالیت نمی‌ترسم.
		Frederick et al. (2011)	کسی را می‌شناسید که در دو سال گذشته شخصاً یک کسب‌وکار را شروع کرده باشد؟ من باید دانش مهارت و تجربه مورد نیاز برای شروع یک کسب‌وکار جدید را کسب کنم. ترس از شکست مرا از شروع کار بازمی‌دارد. فکر می‌کنید فرصت‌های خوبی برای راه‌اندازی یک شرکت در محل زندگی شما وجود دارد؟

ابزارهایی که توسط محقق برای آزمایش‌ها ساخته شده‌اند، باید با توجه به نظر خبرگان مورد تأیید و قابل اطمینان باشند. مشارکت خبرگان متخصص در تأیید روایی محتوای این آزمون از اهمیت زیادی برخوردار بود (Polit & Beck, 2006: 78). خبرگانی که در تأیید روایی محتوای آزمون این پژوهش شرکت کردند، دارای مدرک کارشناسی ارشد یا دکتری در حوزه کارآفرینی و مدیریت بودند و حداقل پنج سال تجربه تدریس در زمینه‌های مدیریت شرکت‌ها و پارک‌های علمی و فناوری، کارآفرینی یا مدیریت نوآوری را دارند. همچنین حداقل ده سال تجربه کارآفرینی و مدیریتی و حداقل ده سال تجربه مشاوره در حوزه کارآفرینی و توسعه محصول داشته‌اند. موارد پیشنهادی محقق در پرسشنامه کنش اجتماعی و کنش کارآفرینانه، پس از جلسات گروهی با خبرگان در فرایند آزمایش به تأیید خبرگان رسید. بدین‌منظور با هریک از خبرگان یک جلسه اولیه برای بررسی پرسشنامه برقرار شد و پس از تجمیع نظر خبرگان حاضر در پژوهش و اصلاح پرسشنامه، پرسشنامه نهایی در جلسه بعدی توسط خبرگان تأیید شد.

در این مطالعه آماری، آزمون کرونباخ برای ارزیابی پایایی پرسشنامه‌های خودساخته، مرتبط با کنش اجتماعی، کنش کارآفرینانه استفاده شد و با نرم‌افزار SPSS بررسی شدند که نتایج آن در جدول ۵ آمده است. نتایج نشان داد از نظر پایایی، این پرسشنامه‌ها بسیار معتبرند و در جمعیت مورد مطالعه تأیید شدند.

جدول ۵. نتایج ارزیابی پایایی پرسشنامه‌ها

مفاهیم	تعداد سؤالات	آلفای کرونباخ
کنش اجتماعی	۹	۰/۸۳۴
فعالیت کارآفرینانه	۳۷	۰/۹۰۷

۴. یافته‌های پژوهش

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS استفاده شد. آمار توصیفی مربوط به متغیر کنش اجتماعی در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶. آمار توصیفی متغیر کنش اجتماعی

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
کنش اجتماعی فعلی	۲۸۸	۲/۳۶	۱/۷۴۳	۱	۷
کنش اجتماعی قبلی	۲۸۸	۲/۰۷	۱/۵۴۱	۱	۷

با توجه به اینکه تغییر در هریک از ابعاد کنش اجتماعی، تغییری مؤثر در اثر مداخله مربیگری تلقی می‌شود، پس از اندازه‌گیری هر بعد از ۹ بعد کنش اجتماعی، داده آن به‌صورت جداگانه برای هریک از ۳۲ نفر در تجزیه و تحلیل داده مورد استفاده قرار گرفت. به این ترتیب درجه آزادی برای این آماره آزمون ۲۸۸ است.

ابتدا از آزمون نرمالیتی شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده شد که نتیجه آن در جدول ۷ نشان داده شده است. از آنجا که آماره آزمون کمتر از ۰/۰۵ است، آزمون شاپیرو-ویلک معنی‌دار است و توزیع متغیر کنش اجتماعی نرمال نیست.

جدول ۷. نتیجه آزمون نرمالیتی شاپیرو-ویلک برای متغیر کنش اجتماعی

مفاهیم	Z	درجه آزادی	معنی‌داری آماری (P-value)
کنش اجتماعی قبلی	۰/۷۳۶	۲۸۸	کمتر از ۰/۰۵
کنش اجتماعی فعلی	۰/۷۷۶	۲۸۸	کمتر از ۰/۰۵

برای تحلیل فرضیه ۱ از آزمون رتبه‌ای ویلکاکسون که یک روش ناپارامتریک برای مقایسه دو گروه وابسته است، استفاده شد. این آزمون معمولاً برای تجزیه و تحلیل داده‌های زوجی یا دو نمونه مستقل برای تعیین یکسان بودن یا نبودن توزیع آن‌ها استفاده می‌شود (Durango & Refugio, 2018: 112)؛ به‌ویژه زمانی که فرض توزیع نرمال نقض شود، این آزمون جایگزینی قوی برای آزمون‌های پارامتری مانند آزمون t خواهد بود (Ankarali et al., 2012: 27). آزمون رتبه‌بندی علامت‌دار ویلکاکسون اغلب برای داده‌های زوجی، مانند اندازه‌گیری‌های قبل و بعد از مداخله که در آن واحدهای تجزیه و تحلیل مستقل هستند، استفاده می‌شود (Kim & Kim, 1996: 15; Rey & Neuhäuser, 2011: 44). به این ترتیب از این آزمون برای مقایسه نتایج قبل و بعد از مداخله مربیگری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۸ گزارش شده است.

جدول ۸. نتایج آزمون رتبه‌ای ویلکاکسون مربوط به فرضیه کنش اجتماعی نومادران

کنش اجتماعی فعلی - کنش اجتماعی قبلی	رتبه	تعداد	میانگین رتبه‌ها	مجموع رتبه‌ها	انحراف استاندارد	مقدار Z	P-value
گروه آزمایش (مداخله مربیگری)	مثبت	۶۹	۵۲/۲۵	۳۶۰۵/۵	۲۹۸/۳۰۱	۳/۱۰۹	۰/۰۰۲
	منفی	۳۴	۵۱/۴۹	۱۷۵۰/۵			
	مساوی	۸۶					
	مجموع	۱۸۹					
گروه کنترل	مثبت	۲۹	۱۸/۸۸	۵۴۷/۵	۷۸/۴۸	۱/۲۲۳	۰/۲۲۱
	منفی	۱۳	۲۷/۳۵	۳۵۵/۵			
	مساوی	۵۷					
	مجموع	۹۹					

با توجه به نتایج آزمون در جدول ۸، آماره آزمون گروه آزمایش ۳/۱۰۹ و مقدار P-value حاصل از آزمون ۰/۰۰۲ شده است. همچنین مقدار P-value حاصل از آزمون برای گروه کنترل ۰/۲۲۱ است. به این ترتیب در سطح معنی‌داری ۹۵ درصد، برای گروه آزمایش، فرضیه برابری کنش اجتماعی قبل و بعد از مداخله مربیگری رد می‌شود و مداخله مربیگری تأثیر معنی‌داری بر کنش اجتماعی نومادران دارد. به‌منظور بررسی اندازه اثر این مداخله از رابطه ۱ می‌توان استفاده کرد. تفسیری که معمولاً در این زمینه مورد استفاده قرار می‌گیرد، اشاره به اندازه‌های اثر به‌عنوان کوچک (۰/۲)، متوسط (۰/۵) و بزرگ (۰/۸) براساس معیارهای پیشنهادی کوهن (۱۹۸۸: ۳۹) است. این مقدار نشان می‌دهد اندازه اثر این مداخله کوچک است. باین‌حال، این مقادیر دلخواه هستند؛ بنابراین نباید به‌طور دقیق تفسیر شوند (Thompson, 2007: 11)؛ چرا که اندازه اثر کوچک می‌تواند پیامد

بزرگی داشته باشد و می توان آن را به عنوان درصدی از انحراف معیار نمونه تفسیر کرد (Lakens, 2013: 93).

$$\text{رابطه (۱)} \quad \text{اندازه اثر} = \frac{\text{مقدار } Z}{\sqrt{\text{تعداد}}} = \frac{3/109}{\sqrt{189}} = 0/226$$

برای تحلیل داده های کنش کارآفرینانه، با توجه به اینکه تغییر در هر بعد کنش کارآفرینانه (نیت کارآفرینی، هنجار ذهنی، انگیزه، تحصیل و گرایش های کارآفرینی) می تواند به عنوان اثر معنی دار برای مداخله مربیگری مطرح باشد، برای هریک از ۳۲ نفر شرکت کننده در این مطالعه، پنج بعد این متغیر به عنوان داده جداگانه برای هر فرد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در جدول ۹ آمار توصیفی متغیر کنش کارآفرینانه نومادران در نمونه این پژوهش آمده است.

جدول ۹. آمار توصیفی متغیر کنش کارآفرینانه نومادران در نمونه پژوهش

گروه	متغیر	میانگین	تعداد	انحراف استاندارد	میانگین خطای استاندارد
کنترل	کنش کارآفرینانه فعلی	۴/۸۰۱۸	۵۵	۰/۹۰۲۹۵	۰/۱۲۱۷۵
	کنش کارآفرینانه قبلی	۴/۹۵۳۹	۵۵	۰/۹۴۹۹۳	۰/۱۲۸۰۹
آزمایش (مداخله)	کنش کارآفرینانه فعلی	۵/۰۸۱۸	۱۰۵	۰/۸۶۱۲۱	۰/۰۸۴۰۵
	کنش کارآفرینانه قبلی	۴/۸۷۱۶	۱۰۵	۰/۹۱۴۴۴	۰/۰۸۹۲۴

ابتدا از آزمون نرمالیتی شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها استفاده شد که نتیجه آن در جدول ۱۰ نشان داده شده است. از آنجا که آماره آزمون کمتر از ۰/۰۵ است، آزمون شاپیرو-ویلک غیرمعنی دار و توزیع متغیر کنش اجتماعی نرمال است.

جدول ۱۰. نتیجه آزمون نرمالیتی شاپیرو-ویلک برای متغیر کنش کارآفرینانه

مفاهیم	Z	درجه آزادی	معنی داری آماری (P-value)
کنش کارآفرینانه قبلی	۰/۹۹۳	۱۶۰	۰/۵۹۴
کنش کارآفرینانه فعلی	۰/۹۹۳	۱۶۰	۰/۵۹۳

برای بررسی تفاوت میانگین کنش کارآفرینانه بین گروه کنترل و گروه آزمایش، قبل و بعد از مداخله مربیگری، از آزمون تی برای دو گروه مستقل^۱ استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱۱ گزارش شده است.

جدول ۱۱. نتایج آزمون تی دو گروه مستقل مربوط به فرضیه کنش کارآفرینانه نوماداران

کنش کارآفرینانه فعلی - کنش کارآفرینانه قبلی	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای استاندارد	آماره T	درجه آزادی	P-value
کنترل	-۰/۱۵۲۱۲	۰/۷۸۸۸۱	۰/۱۰۶۳۶	-۱/۴۳۰	۵۴	۰/۱۵۸
آزمایش (مداخله مربیگری)	۰/۲۱۰۱۶	۰/۹۶۴۱۸	۰/۰۹۴۱۸	۲/۲۳۲	۱۰۴	۰/۰۲۸

با توجه به نتایج آزمون در جدول ۱۱، مقدار P-value آزمون برای گروه آزمایش ۰/۰۲۸ شده است. همچنین مقدار P-value آزمون برای گروه کنترل ۰/۱۵۸ است؛ بنابراین در سطح معنی داری ۹۵ درصد، برای گروه آزمایش، فرضیه برابری کنش کارآفرینانه قبل و بعد از مداخله مربیگری رد شده و مداخله مربیگری تأثیر معنی داری بر کنش کارآفرینانه نوماداران دارد. می توان از روش کوهن برای محاسبه اندازه اثر کنش کارآفرینانه استفاده کرد (Cohen, 2013: 22) که در رابطه ۲ نشان داده شده است. با توجه به دستورالعمل پیشنهادی کوهن (۱۹۸۸)، این مقدار نزدیک به ۰/۲ است (Cohen, 2013: 22). به این ترتیب اندازه اثر این مداخله نیز کوچک است.

$$\text{رابطه (۲)} \quad \text{اندازه اثر} = \frac{\text{اختلاف میانگین}}{\text{انحراف استاندارد}} = \frac{۰/۲۱۰۱۶}{۰/۹۶۴۱۸} = ۰/۲۱۸$$

در تحلیل درون گروهی برای بررسی تغییر باورهای محدودکننده نوماداران قبل و بعد از مداخله مربیگری برای گروه آزمایش (همان طور که در روش شناسی تحقیق به آن اشاره شد)، باورهای محدودکننده فرد در جلسات مربیگری به کمک خود فرد شناسایی شدند. تعداد این باورها برای هر فرد متفاوت بود. سه تا پنج باور محدودکننده برای هر فرد در تجزیه و تحلیل بررسی شد تا مشخص شود آیا مداخله مربیگری برای تغییر هریک از باورهای محدودکننده شناسایی شده تأثیر معنی داری دارد یا خیر. آمار توصیفی باورهای محدودکننده قبل از جلسات مربیگری و بعد از آن برای گروه اصلی در جدول ۱۲ آمده است. همچنین نتایج آزمون رتبه ای ویلکاکسون مربوط به فرضیه باورهای محدودکننده نوماداران در جدول ۱۳ قابل مشاهده است.

جدول ۱۲. آمار توصیفی متغیر کنش کارآفرینانه نوماداران در نمونه این پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
باور محدودکننده قبل از جلسات مربیگری	۷۵	۷/۷۱۳۳	۲/۰۲۱۳	۲	۱۰
باور محدودکننده بعد از جلسات مربیگری	۷۵	۳/۱۵۳۳	۱/۶۶۴۳۶	۰/۵	۷

جدول ۱۳. نتایج آزمون رتبه‌ای ویلکاکسون مربوط به فرضیه باورهای محدودکننده نومادران

تفاوت رتبه‌ها	تعداد	میانگین رتبه	مجموع رتبه‌ها	آماره Z	P-value
رتبه‌های منفی (باور محدودکننده بعد < باور محدودکننده قبل)	۷۴	۳۷/۵	۲۷۷۵/۰۰	-۷/۴۹۱	۰/۰۰۱
رتبه‌های مثبت (باور محدودکننده بعد > باور محدودکننده قبل)	۰	۰	۰/۰۰		
تساوی (باور محدودکننده بعد = باور محدودکننده قبل)	۱				

نتایج آزمون ویلکاکسون نشان می‌دهد تفاوت معناداری بین باورهای محدودکننده قبل و بعد از مداخله مربیگری وجود دارد. از آنجا که P-value کمتر از ۰/۰۵ است، فرض برابری باورهای محدودکننده نومادران قبل و بعد از مداخله مربیگری رد می‌شود. این نتیجه نشان‌دهنده آن است که مداخله به‌طور معناداری موجب کاهش باورهای محدودکننده در گروه اصلی شده است. برای محاسبه اندازه اثر می‌توان از رابطه ۳ استفاده کرد که نشان‌دهنده اندازه اثر بزرگ است. به این ترتیب مداخله مربیگری تأثیر زیادی بر کاهش باورهای محدودکننده نومادران در گروه اصلی داشته است.

$$\text{رابطه (۳)} \quad \text{اندازه اثر} = \frac{\text{مقدار Z}}{\sqrt{\text{تعداد}}} = \frac{-۷/۴۹۱}{\sqrt{۷۵}} = -۰/۸۶۵$$

۵. بحث

هدف اصلی این پژوهش، بررسی تأثیر روش مربیگری «به خود اعتماد کن» بر افزایش کنش اجتماعی و کارآفرینی و همچنین برطرف کردن باورهای محدودکننده مادران دارای فرزند زیر سه سال است. این پژوهش به روش شبه‌آزمایشی، به بررسی سؤال پژوهش پرداخت تا روابط علی بین متغیرها را آشکار کند. ادبیات بررسی شده پتانسیل مربیگری را به عنوان ابزاری دگرگون کننده برای توانمندسازی نومادران برجسته می‌کند. مربیگری می‌تواند با پرداختن به موانع شناختی و اجتماعی که با آن روبه‌رو هستند، به این بانوان کمک کند تا دوباره در فعالیت‌های اجتماعی و سرمایه‌گذاری‌های کارآفرینی شرکت کنند و در نهایت به نفع افراد و جامعه به عنوان یک کل باشد. مقایسه گروهی که هشت جلسه مربیگری به عنوان مداخله اصلی این پژوهش دریافت کرده‌اند با گروه کنترل که فقط یک جلسه گفت‌وگوی ساده دریافت کرده‌اند، نشان می‌دهد مربیگری می‌تواند به عنوان ابزاری مؤثر برای بهبود مشارکت اجتماعی و توسعه کنش اجتماعی و کارآفرینانه نومادران مورد استفاده قرار گیرد. یکی از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش، کاهش باورهای محدودکننده در نومادران بود که پس از مداخله مربیگری به‌طور چشمگیری کاهش یافت. این نتایج با تحقیقات پیشین نیز همخوانی دارد که نشان داده‌اند باورهای محدودکننده می‌تواند مانع پیشرفت زنان به‌ویژه در دوران مادری شود

(Bullough et al., 2022: 16; Dicke et al., 2019: 45). کاهش این باورها از طریق مربیگری به مادران کمک کرد تا فعالانه‌تر در جامعه مشارکت کنند و از فرصت‌های پیش‌روی خود برای کنش اجتماعی و کارآفرینی بهره بگیرند.

مطالعات نشان داده است مربیگری، به‌ویژه در قالب رویکردهای شناختی-رفتاری، می‌تواند به‌عنوان ابزاری قدرتمند برای تغییر الگوهای ذهنی عمل کند (Beck, 1979:101; Passmore & Fillery-Travis, 2011: 77). پژوهش حاضر نیز این موضوع را تأیید می‌کند؛ به‌طوری‌که پس از انجام جلسات مربیگری، مادران در شناسایی و مقابله با الگوهای منفی ذهنی خود تواناتر شده‌اند. باورهای محدودکننده‌ای که پیش‌تر مانع از ورود آن‌ها به فعالیت‌های اجتماعی و کارآفرینی شده بود، با تمرینات و تکنیک‌های مربیگری جایگزین باورهای مثبت و اعتمادبه‌نفس بیشتر شده است. این تغییر نه‌تنها بر زندگی فردی مادران تأثیر گذاشت، بلکه بر نگرش آن‌ها نسبت به اجتماع و فعالیت‌های حرفه‌ای نیز اثرگذار بود.

یکی از قوت‌های این پژوهش، استفاده از روش‌های مربیگری است که بر توسعه فردی و تغییر باورهای منفی تمرکز دارد. براساس نظریه‌های روان‌شناسی و مربیگری، تغییر در باورهای محدودکننده می‌تواند به تغییرات قابل‌توجه در رفتارهای اجتماعی و حرفه‌ای فرد منجر شود (Bandura, 1986: 67; Mezirow, 1991: 134). مربیگری به‌عنوان یک فرایند حمایتی، به مادران کمک کرد تا الگوهای ذهنی منفی خود را بازنگری کنند و براساس شواهد و تمرینات عملی، راهکارهای جدیدی برای مقابله با چالش‌های زندگی حرفه‌ای و اجتماعی بیابند. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین در زمینه مربیگری و تأثیر آن بر توسعه مهارت‌های کارآفرینانه همخوانی دارد (Brush et al., 2009: 56).

علاوه بر کاهش باورهای محدودکننده، نتایج نشان داد مربیگری به‌طور معناداری موجب افزایش کنش اجتماعی مادران نیز شده است. مادران پس از جلسات مربیگری در فعالیت‌های مختلف اجتماعی نظیر مشارکت در انجمن‌ها و کانون‌های مردمی، خیریه‌ها و فعالیت‌های فرهنگی-هنری فعال‌تر شده‌اند. این یافته با پژوهش‌های قبلی همخوانی دارد که نشان می‌دهد مربیگری می‌تواند به‌عنوان یک ابزار تقویت‌کننده در افزایش مشارکت اجتماعی زنان به‌ویژه پس از دوران مادری عمل کند (Van Nieuwerburgh, 2020: 12). افزایش مشارکت اجتماعی نه‌تنها به توسعه فردی مادران کمک می‌کند، بلکه به بهبود شرایط اجتماعی و اقتصادی جامعه نیز منجر می‌شود.

از سوی دیگر، تأثیرات مثبت مربیگری بر کنش کارآفرینانه مادران نیز مشاهده شد. مادرانی که پیش‌تر تردیدهایی درباره توانایی‌های خود در زمینه کارآفرینی داشتند، پس از جلسات مربیگری

تمایل بیشتری به راه‌اندازی کسب‌وکار و انجام فعالیت‌های کارآفرینانه نشان دادند. این یافته با نظریه‌های رشد فردی و کارآفرینی که بر اهمیت خودکارآمدی و اعتمادبه‌نفس تأکید دارند، مطابقت دارد (Gervais, 2016: 44). مربیگری نه تنها به تغییر نگرش مادران نسبت به توانایی‌های خود کمک کرد، بلکه ابزارها و تکنیک‌هایی عملی برای تبدیل ایده‌های کارآفرینانه به واقعیت را نیز در اختیار آن‌ها قرار داد.

۶. نتیجه‌گیری و پیشنهادها

با توجه به نتایج این پژوهش، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که مربیگری به‌ویژه با رویکرد شناختی-رفتاری می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر برای توانمندسازی مادرانی که درگیر چالش‌های ذهنی و اجتماعی هستند، مورد استفاده قرار گیرد. روش مربیگری «به خود اعتماد کن» با تمرکز بر تغییر الگوهای ذهنی محدودکننده و تقویت باورهای مثبت، به مادران کمک کرده است تا در عرصه‌های اجتماعی و کارآفرینی نقش فعال‌تری ایفا کنند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد مربیگری می‌تواند ابزارهایی عملی و کاربردی برای بازگشت مادران به فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی فراهم آورد.

نتایج این پژوهش حاکی از آن است که مربیگری به‌عنوان یک فرایند حمایتی و تسهیل‌گر توانسته است باورهای محدودکننده را که از عوامل فرهنگی و اجتماعی ناشی می‌شوند و می‌توانند مانع پیشرفت و مشارکت زنان در فعالیت‌های اجتماعی و کارآفرینی شوند، به‌طور معناداری کاهش دهد. این تغییرات ذهنی به افزایش کنش اجتماعی و کارآفرینانه نومادران منجر شده است که درنهایت به بهبود وضعیت فردی و اجتماعی آن‌ها می‌انجامد.

علاوه‌براین، مربیگری به‌طور معناداری موجب افزایش خودکارآمدی و مشارکت مادران در فعالیت‌های کارآفرینانه شده است. مادرانی که پس از تولد فرزند خود از محیط‌های کاری فاصله گرفته بودند، پس از شرکت در جلسات مربیگری تمایل بیشتری به راه‌اندازی کسب‌وکارهای جدید و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی نشان دادند. این نتایج نشان می‌دهد مربیگری می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر در توسعه مهارت‌های کارآفرینانه و توانمندسازی مادران مورد استفاده قرار گیرد.

با وجود تلاش‌های پژوهشگران در روند پژوهش، این مطالعه دارای محدودیت‌هایی نیز هست. نخست آنکه اندازه نمونه نسبتاً کوچک بود که ممکن است بر تعمیم‌پذیری نتایج تأثیر بگذارد. تحقیقات آینده می‌توانند با افزایش تعداد نمونه‌ها و گسترش دامنه جغرافیایی، به تعمیم‌پذیری نتایج کمک کنند. دوم آنکه مطالعه در مدت محدودی انجام شد و اثرات بلندمدت مربیگری بررسی نشدند.

پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده به بررسی تأثیرات طولانی‌مدت مربیگری بر کنش اجتماعی و کارآفرینانه مادران پرداخته شود تا مشخص شود که این تأثیرات در طول زمان پایدار هستند یا خیر. سوم آنکه مقایسه نتایج روش مربیگری «به خود اعتماد کن» با سایر روش‌های مربیگری می‌تواند به شناسایی قوت‌ها و ضعف‌های این روش کمک کند و امکان بهبود و توسعه آن را فراهم آورد و به غنای بیشتر مطالعات این حوزه بیفزاید. افزون بر آن، مقایسه بررسی اثرات مربیگری بر سایر جنبه‌های روان‌شناختی مانند عزت‌نفس و رضایت از زندگی می‌تواند به درک بهتر از مزایای این رویکرد کمک کند. شایان ذکر است در این پژوهش، از منظر شناختی-رفتاری عامل باورهای شناختی به عنوان یک عامل محدودکننده و مؤثر بر کنش اجتماعی و کارآفرینانه در نظر گرفته شده و نقش سایر عوامل مؤثر بررسی نشده است که این خود می‌تواند منظری برای پژوهش‌های آتی باشد. اگرچه این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود، نتایج آن می‌تواند مبنای تحقیقات آینده و توسعه برنامه‌های مربیگری مؤثرتر برای بانوان و نومادران باشد. در نهایت نتایج این پژوهش می‌تواند به سیاست‌گذاران، مربیان و متخصصان در حوزه‌های کارآفرینی و توسعه اجتماعی کمک کند تا برنامه‌های حمایتی مناسب‌تری برای توانمندسازی نومادران تدوین و اجرا کنند. با توجه به نقش کلیدی زنان در توسعه اجتماعی و اقتصادی، حمایت از آن‌ها از طریق مربیگری می‌تواند به بهبود وضعیت فردی منجر شود و به ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی و اجتماعی کمک کند.

۷. تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

References

- Ahmetaj, B., Kruja, A. D., & Hysa, E. (2023). Women Entrepreneurship: Challenges and Perspectives of an Emerging Economy. *Administrative Sciences*, 13(4), 111.
- Albarracín, D. (2021). The Impact of Past Experience and Past Behavior on Attitudes and Behavior. In *Action and Inaction in a Social World: Predicting and Changing Attitudes and Behavior* (pp. 129-157). Cambridge University Press. <https://doi.org/DOI: 10.1017/9781108878357.006>

- Ankarali, H., Yilmaz, Ö., & Aydin, D. (2012). Comparison of Paired T-Test and Wilcoxon Signed Rank Test for Various Change Measures in Pre-Post Designs: A Simulation Study. *Turkiye Klinikleri Journal of Biostatistics*, 4(2).
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28), 2.
- Barnett, A. (2023). Self-Efficacy. In F. Maggino (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 6235-6238). *Springer International Publishing*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2631
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Brush, C. G., De Bruin, A., & Welter, F. (2009). A gender-aware framework for women's entrepreneurship. *International Journal of Gender and entrepreneurship*, 1(1), 8-24.
- Bullough, A., Guelich, U., Manolova, T. S., & Schjoedt, L. (2022). Women's entrepreneurship and culture: gender role expectations and identities, societal culture, and the entrepreneurial environment. *Small Business Economics*, 58(2), 985-996. <https://doi.org/10.1007/s11187-020-00429-6>
- Burns, D. D. (1989). The feeling good handbook: Using the new mood therapy in everyday life. *William Morrow & Co*.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Coulson, M., Skouteris, H., & Dissanayake, C. (2012). The role of planning, support, and maternal and infant factors in women's return to work after maternity leave. *Family Matters*, 90, 33-44.
- Dicke, A.-L., Safavian, N., & Eccles, J. S. (2019). Traditional Gender Role Beliefs and Career Attainment in STEM: A Gendered Story? [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01053>
- Durango, A., & Refugio, C. (2018). An empirical study on Wilcoxon signed rank test. *J. Negro Orient. State Univ.*, (December).
- Ely, K., Boyce, L. A., Nelson, J. K., Zaccaro, S. J., Hernez-Broome, G., & Whyman, W. (2010). Evaluating leadership coaching: A review and integrated framework. *The Leadership Quarterly*, 21(4), 585-599.

- Farroñán, E. V. R., Castillo, J. C. A., García, F. S. M., León, M. Y. O., Acosta-Enriquez, B. G., Llatas, F. D. H., ... & Acosta, R. M. (2024). Critical Factors for Business Sustainability in Women-Led Social Enterprises in Peru. *Sustainability*, 16(18), 7954. <https://doi.org/10.3390/su16187954>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Row, Peterson.
- Fillery-Travis, A., & Cox, E. (2018). Researching coaching. *The Complete Handbook of Coaching*, 518-535.
- Franzoi, I. G., Sauta, M. D., De Luca, A., & Granieri, A. (2024). Returning to work after maternity leave: a systematic literature review. *Archives of Women's Mental Health*, 27(5), 737-749. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01464-y>
- Frederick, H., Haslett, S., Wolfgramm, T., & Finau, A. (2011). Measuring entrepreneurial activity in low-teledensity countries. *International Journal of Business and Globalisation*, 6(3-4), 251-291.
- Gardner, H. E. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic books.
- Gervais, R. L. (2016). Women's contribution to the workplace. *Exploring Resources, Life-Balance and Well-Being of Women Who Work in a Global Context*, 15-31.
- Ghiafeh Davoodi, Z., Chitsaz, E., & Mobaraki, M. H. (2024). Enhancing Entrepreneurial Mindsets through Cognitive-Behavioral Coaching: An Interventional-Corrective Approach from Experts' Perspectives. *Education and Management of Entrepreneurship*, 3(2), 69-92. <https://doi.org/10.22126/eme.2024.10112.1085> (In Persian)
- Grant, A., & O'Connor, S. (2019). A brief primer for those new to coaching research and evidence-based practice. *Coaching Psychologist*, 15(1).
- Hanson, S. (2009). Changing places through women's entrepreneurship. *Economic Geography*, 85(3), 245-267.
- Hollon, S. D., Thase, M. E., & Markowitz, J. C. (2002). Treatment and prevention of depression. *Psychological Science in the Public Interest*, 3(2), 39-77.
- Kim, D. H., & Kim, Y. C. (1996). Wilcoxon signed rank test using ranked-set sample. *Korean Journal of Computational & Applied Mathematics*, 3, 235-243.

- Ladge, J. J., Humberd, B. K., & Eddleston, K. A. (2018). Retaining professionally employed new mothers: The importance of maternal confidence and workplace support to their intent to stay. *Human Resource Management*, 57(4), 883-900.
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 62627.
- Liu, P., Situ, M., Duan, X., Sun, H., Wang, M., Tao, Y., ... & Huang, Y. (2024). The Acceptability and Effects of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy on Depressive Symptoms and Remission in 13-to 17-Year-Old Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 17(4), 740-757.
<https://doi.org/10.1111/jebm.12657>
- Marjory, P. N., Husni, A., & Sawitri, D. R. (2024). Cognitive behavior therapy intervention on adolescents to decrease anxiety problem study: the role of serotonin. *International Journal of Public Health Science*.
<http://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.23739>
- McMullen, J. S., & Shepherd, D. A. (2007). Conceptualizing entrepreneurial opportunities: An alternative perspective. *Academy of Management Review*, 32(1), 133-154.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass, 350 Sansome Street, San Francisco, CA 94104-1310.
- Mihăescu, D. (2023). The impact of cognitive-behavioral managerial coaching on human resource performance and efficiency in enterprises. In *Competitivitatea și inovarea în economia cunoașterii* (pp. 87-96).
- Moen, F., & Federici, R. A. (2012). The effect from external executive coaching. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 5(2), 113-131.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2020). *Cognitive Behavioural Coaching: A Guide to Problem Solving and Personal Development*. Routledge.
- O'Dea, B., Li, S. H., Subotic-Kerry, M., Achilles, M. R., Mackinnon, A. J., Batterham, P. J., ... & Werner-Seidler, A. (2024). The MobiliseMe study: A randomised controlled efficacy trial of a cognitive behavioural therapy smartphone application (ClearlyMe®) for reducing depressive symptoms in adolescents. *medRxiv*, 2024-11.
<https://doi.org/10.1101/2024.11.17.24317363>

- Passmore, J., & Fillery-Travis, A. (2011). A critical review of executive coaching research: a decade of progress and what's to come. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 4(2), 70-88.
- Patterson, N., & Mavin, S. (2009). Women entrepreneurs: Jumping the corporate ship and gaining new wings. *International Small Business Journal*, 27(2), 173-192.
- Piaget, J. (1964). Cognitive Development in Children: Development and Learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2, 176-186.
<https://doi.org/10.1002/tea.3660020306>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489-497.
- Resurreccion, A. (2016). Exploring the Use of an Intention Questionnaire to Predict Entrepreneurial Action. *Working paper*.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2219.0166>
- Rey, D., & Neuhäuser, M. (2011). Wilcoxon-signed-rank test. *International Encyclopedia of Statistical Science*, 1658-1659.
- Sigdyal, P., Najmi, H., & Boedeker, P. (2022). Student-Loan and Depression: Implications for Higher Education Educators. *Research in Higher Education Journal*, 41.
- Starr, J. (2016). *The Coaching Manual: The Definitive Guide to the Process. Principles and Skills of Personal.*
- Thompson, B. (2007). Effect sizes, confidence intervals, and confidence intervals for effect sizes. *Psychology in the Schools*, 44(5), 423-432.
- Tiftik, H., & Zincirkiran, M. (2014). A Survey of Entrepreneurial Tendencies Candidate Young Entrepreneurs: Foundation University Sample. *Journal of Management Research*, 6(2), 177. <https://doi.org/10.5296/jmr.v6i2.5444>
- Tlaiss, H. A. (2014). Women's entrepreneurship, barriers and culture: insights from the United Arab Emirates. *The Journal of Entrepreneurship*, 23(2), 289-320.
- Torres, A. J. C., Barbosa-Silva, L., Oliveira-Silva, L. C., Miziara, O. P. P., Guahy, U. C. R., Fisher, A. N., & Ryan, M. K. (2024). The Impact of Motherhood on Women's Career Progression: A Scoping Review of Evidence-Based Interventions. *Behavioral Sciences*, 14(4), 275.
<https://doi.org/10.3390/bs14040275>

- Van Nieuwerburgh, C. (2020). *An introduction to coaching skills: A practical guide*.
- Zhou, X., Du, F., Peng, W., Bai, L., Peng, L., & Hou, X. (2024). Building Medication Profiles in the Elderly: a Qualitative Study Based on Medication Information Literacy in a Long-Term Care Facility. *Clinical Interventions in Aging*, 779-793.
- Zhou, X., Zhou, C., Zheng, Y., Li, H., Tang, C., Liu, X., ... & Du, L. (2024). Combining internet-delivered cognitive behavioural therapy and attention bias modification for reducing depressive symptoms in firefighters: a randomized controlled trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-11. <https://doi.org/10.1017/s1352465824000407>