



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

Article type:

Research Article

Article history:

Received

Received in revised form

Accepted

Published online

Keywords:

Coaching, Entrepreneurship,

New Mothers, Limiting

Beliefs, Social Activity.

ABSTRACT

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.

Cite this article: Ghiafeh Davoudi, Zahra., Chitsaz, Ehsan., & Seyfekar Qomi, Maryam. (2025). Overcoming Invisible Barriers: How Coaching Brings New Mothers Back to the Social and Entrepreneurial Stage, *Women in Development and Politics*, 56 (1), 1-20. DOI: <http://doi.org/000000000000000000>



Publisher: University of Tehran Press.

[/000000000000000000](http://doi.org/000000000000000000)

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، محدودیت های 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 بازمی 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 مسئولیت های 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 خودتردیدی 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 می کنند پس از تولد فرزند، مهارت ها یا اعتماد به نفس لازم را برای بازگشت به محیط کار یا شروع کسب و کار ندارند (Ladge et al., 2018: 201).

با وجود اهمیت این موضوع، تحقیقات محدودی به بررسی راهکارهای مؤثر برای تسهیل بازگشت مادران به عرصه های اجتماعی و اقتصادی پرداخته اند (Coulson et al., 2012: 56). شکاف پژوهشی موجود نشان دهنده نیاز به مطالعه روش های 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. مربیگری به عنوان راهبردی مؤثر برای کمک به افراد در تغییر الگوهای ذهنی و بازیابی قدرت خود در جنبه های مختلف زندگی، از جمله کارآفرینی مورد توجه قرار گرفته است. مربیگری فرایندی تسهیل گر است که به افراد کمک می کند تا پتانسیل های خود را شناسایی کنند و به اهداف شخصی و حرفه ای خود دست یابند (Passmore & Fillery-Travis, 2011: 16). مربیگری می تواند به عنوان 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 مربیگری «به خود اعتماد کن» رویکردی نوآورانه است که با تمرکز بر تقویت اعتماد به نفس و تغییر مدل های ذهنی و باورهای محدودکننده می تواند ابزارهای لازم را برای مادران فراهم کند تا بر چالش های پیش رو غلبه کنند (Ghiafeh Davoodi, Chitsaz, & Mobaraki, 2024: 19). این روش با ارائه تکنیک ها و راهکارهای عملی به افراد کمک می کند تا توانمندی های خود را شناسایی کنند و به کار گیرند.

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 مدل به بررسی توانایی مربیگری

شناختی-رفتاری برای تغییر باورهای محدودکننده در کارآفرینی پرداخته است. نظریه اصلی مبتنی بر این است که باورهای محدودکننده می‌توانند مانع از توسعه شخصی و حرفه‌ای شوند و استفاده از مربیگری 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 مربیگری است: هدف‌گذاری هوشمند، اعتماد، تمایل به تغییر و ارتباط مؤثر. این مدل نشان می‌دهد مربیگری 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 نظریه طرحواره ژان پیاژه^۱ و نظریه هوش چندگانه هاوارد گاردنر^۲ بینشی را درمورد چگونگی ساخت و اصلاح فرد در زمینه درک خود از جهان اطراف ارائه می‌دهد. نظریه طرحواره 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 محدودکننده خود را تغییر دهند. همچنین نظریه هوش‌های چندگانه 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 خودکارآمدی نقش اساسی دارند. انگیزه به‌عنوان محرک اصلی رفتار می‌تواند درونی یا بیرونی باشد. نظریه شناختی اجتماعی آلبرت بندورا^۳ نقش یادگیری مشاهده‌ای و خودکارآمدی را در اصلاح رفتار برجسته می‌کند (Bandura, 1986: 3). بندورا معتقد است افراد با مشاهده دیگران و از طریق فرایندهای شناختی مانند توجه، حافظه و انگیزه، مدل‌های ذهنی خود را یاد می‌گیرند و تغییر می‌دهند؛ بنابراین افزایش خودکارآمدی می‌تواند به مادران کمک کند تا بر باورهای محدودکننده غلبه کنند. افزایش خودکارآمدی که یکی از عناصر کلیدی این نظریه است، می‌تواند به مادران کمک کند تا اعتمادبه‌نفس 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 می‌کند که محدودیت‌های ذهنی خود را بشکنند و در

1. Piaget

2. Gardner

3. Albert Bandura

فعالیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای مشارکت فعال تری داشته باشند (Barnett, 2023: 12). علاوه بر این نظریه‌های درمان شناختی-رفتاری (CBT) توسط آرون بک بر اصلاح باورها و طرحواره‌های ناکارآمد از طریق بازسازی شناختی و مداخلات رفتاری تأکید دارند (Beck, 1979: 60). این نظریه‌ها پایه و اساس روش‌های مربیگری شناختی-رفتاری را تشکیل می‌دهند که به مادران کمک می‌کند افکار منفی و محدودکننده را تغییر دهند و آن‌ها را با باورهای مثبت‌تر جایگزین کنند؛ بنابراین ترکیب این رویکردها در مربیگری می‌تواند ابزار قدرتمندی برای تغییر باورهای منفی و افزایش خودکارآمدی در مادران باشد.

تغییر رفتار به معنای دگرگونی در اعمال یا واکنش‌های فرد است که می‌تواند ناشی از تغییرات محیطی، تجربیات جدید یا فرایندهای یادگیری باشد. نظریه ناهماهنگی شناختی لئون فستینگر^۱ (۱۹۵۷) توضیح می‌دهد که افراد وقتی با تعارضات میان باورها و رفتارهای خود روبه‌رو می‌شوند، دچار نوعی ناراحتی روانی به نام ناهماهنگی شناختی می‌شوند (Festinger, 1957: 31). برای کاهش این ناهماهنگی، افراد تمایل به تغییر نگرش یا رفتارهای خود دارند تا این تناقض‌ها را از بین ببرند. این فرایند می‌تواند به‌عنوان یک محرک برای بازنگری و اصلاح باورهای محدودکننده عمل کند که به تغییرات پایدار در رفتار منجر می‌شود. در همین راستا، نظریه یادگیری تحول‌آفرین مزبرو^۲ (۱۹۹۱) نیز به بررسی نقش بازتاب انتقادی در تغییرات اساسی مدل‌های ذهنی افراد می‌پردازد. مزبرو استدلال می‌کند که وقتی افراد با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که باورها و ارزش‌های پیشین آن‌ها را به چالش می‌کشد، از طریق تفکر انتقادی و بازنگری، دیدگاه‌ها و رفتارهای خود را تغییر می‌دهند (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 فعال تری 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^۳، 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 (Sigdya et al., 2024: 14).

1. Festinger

2. Mezirow

3. Cognitive Behavioral Coaching (CBC)

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 به طور 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 به طور 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 خودراهبر 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 (Ghiaehe 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 به طور 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 (Ghiaehe Davoodi, Chitsaz, & Mobaraki, 2024: 20).

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

(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 قابل‌اندازه‌گیری 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	۲۵ تا ۲۱
۱۱	۳۰ تا ۲۶
۱۱	۳۵ تا ۳۱
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 نومادران قبل و بعد از مداخله مربیگری برای گروه آزمایش، باورهای محدودکننده فرد در جلسات مربیگری به کمک خود فرد شناسایی شد. همان‌طور که پیش‌ازین در

^۱. McMullen

پیشینه پژوهش نیز اشاره شد، باورهای محدودکننده به طور کلی اعتقادات و نگرش‌هایی هستند که فرد درباره خود، توانایی‌هایش یا شرایط محیطی خود دارد که به طور 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 به صورت جداگانه بررسی شد. برای سنجش هریک از باورهای محدودکننده از خوداظهاری استفاده شد. بدین صورت 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 هر کدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	خیریه	اکنون میزان فعالیت شما در هر کدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	انجمن‌ها و کانون‌های مردمی	اکنون میزان فعالیت شما در هر کدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	تشکل‌های دانشجویی	اکنون میزان فعالیت شما در هر کدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	فرهنگی هنری	اکنون میزان فعالیت شما در هر کدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	کارآفرینی	اکنون میزان فعالیت شما در هر کدام از فعالیت‌های زیر چقدر است؟
	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	نیت 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.
			کارآفرین بودن برای من مزایای بیشتری نسبت به معایب دارد.
			اگر فرصت و منابعی داشتم، خیلی دوست داشتم یک کسب‌وکار راه‌اندازی کنم.
	هتیکار	Resurreccion (2016)	خانواده نزدیک من تصمیم مرا برای راه‌اندازی یک تجارت تأیید می‌کنند.
			دوستان من تصمیم مرا برای راه‌اندازی یک کسب‌وکار تأیید می‌کنند.
			همکاران من تصمیم مرا برای راه‌اندازی یک کسب‌وکار تأیید می‌کنند.
			راه‌اندازی یک شرکت و زنده نگه داشتن 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.
انگیزه	Resurreccion (2016)	پرسش‌های اضافه شده توسط محقق	
		دوست دارم در کنار فعالیت‌های خانه یک فعالیت اجتماعی (به غیر از کارآفرینی) نیز داشته باشم.	
		دوست دارم روند راه‌اندازی یا توسعه یک کسب‌وکار را یاد بگیرم.	
		در حال یادگیری برای کارآفرین شدن هستم.	
		تصمیم دارم در سه سال آینده یک کسب‌وکار راه‌اندازی کنم.	
		تصمیم دارم از این به بعد بیشتر در اجتماع فعال باشم (به غیر از کارآفرینی).	
تحصیل	پرسش‌های اضافه شده توسط محقق	تصمیم دارم در سه سال آینده یک کسب‌وکار راه‌اندازی کنم.	
		تصمیم دارم از این به بعد بیشتر در اجتماع فعال باشم (به غیر از کارآفرینی).	
		تصمیم دارم از این به بعد بیشتر در اجتماع فعال باشم (به غیر از کارآفرینی).	

در حال حاضر یک کسب و کار موفق دارم.	Tiftik & Zincirkiran (2014)	گرایش‌های کارآفرینی	
سعی می‌کنم در کارم بهتر از عملکرد قبلی‌ام عمل کنم.			
می‌توانم کسب و کار 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 در مورد 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.			
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.	Frederick et al. (2011)		
می‌توانم با یک فرد یا یک تیم کار کنم.			
از ایفای نقش به‌عنوان یک رهبر در یک تجارت یا در حین فعالیت نمی‌ترسم.			
کسی را می‌شناسید که در دو سال گذشته شخصاً یک کسب و کار را شروع کرده باشد؟			
من باید دانش مهارت و تجربه مورد نیاز برای شروع یک کسب و کار 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. بدین منظور 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
--------	--------------	---------------

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 به صورت 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	۰/۷۲۶	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 نوماداران

P-value	مقدار Z	انحراف استاندارد	مجموع رتبه‌ها	میانگین رتبه‌ها	تعداد	رتبه	کنش اجتماعی فعلی - کنش اجتماعی قبلی
۰/۰۰۲	۳/۱۰۹	۲۹۸/۳۰۱	۳۶۰۵/۵	۵۲/۲۵	۶۹	مثبت	گروه آزمایش (مداخله مربیگری)
			۱۷۵۰/۵	۵۱/۴۹	۳۴	منفی	
					۸۶	مساوی	

					۱۸۹	مجموع	
-۰/۲۲۱	۱/۲۲۳	۷۸/۴۸	۵۴۷/۵	۱۸/۸۸	۲۹	مثبت	گروه کنترل
			۳۵۵/۵	۲۷/۳۵	۱۳	منفی	
					۵۷	مساوی	
					۹۹	مجموع	

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. با این حال، این مقادیر دلخواه هستند؛ بنابراین نباید به‌طور دقیق تفسیر شوند (Thompson, 2007: 11)؛ چرا که اندازه اثر کوچک می‌تواند پیامد بزرگی داشته باشد و می‌توان آن را به‌عنوان درصدی از انحراف معیار نمونه تفسیر کرد (Lakens, 2013: 93).

$$\text{رابطه (۱)} \quad \text{اندازه اثر} = \frac{\text{مقدار } Z}{\sqrt{\text{تعداد}}} = \frac{۳/۱۰۹}{\sqrt{۱۸۹}} = ۰/۲۲۶$$

برای تحلیل داده‌های کنش کارآفرینانه، با توجه به اینکه تغییر در هر بعد کنش کارآفرینانه (نیت کارآفرینی، هنجار ذهنی، انگیزه، تحصیل و گرایش‌های کارآفرینی) می‌تواند به‌عنوان اثر معنی‌دار برای مداخله مربیگری مطرح باشد، برای هر یک از ۳۲ نفر شرکت‌کننده در این مطالعه، پنج بعد این متغیر به‌عنوان 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 داده‌ها 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 غیرمعنی‌دار و توزیع متغیر کنش اجتماعی نرمال است.

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

مفاهیم	Z	درجه آزادی	معنی‌داری آماری (P-value)
کنش کارآفرینانه قبلی	۰/۹۹۳	۱۶۰	۰/۵۹۴

مفاهیم	Z	درجه آزادی	معنی‌داری آماری (P-value)
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 نومادران

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 معنی‌داری ۹۵ درصد، برای گروه آزمایش، فرضیه برابری کنش کارآفرینانه قبل و بعد از مداخله مربیگری رد شده و مداخله مربیگری تأثیر معنی‌داری بر کنش کارآفرینانه نومادران دارد. می‌توان 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 درون‌گروهی برای بررسی تغییر باورهای محدودکننده نومادران قبل و بعد از مداخله مربیگری برای گروه آزمایش (همان‌طور که در روش‌شناسی 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 هر یک از باورهای محدودکننده شناسایی شده تأثیر معنی‌داری 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 رتبه‌ای ویلکاکسون مربوط به فرضیه باورهای محدودکننده نومادران در جدول ۱۳ قابل مشاهده است.

جدول ۱۲. آمار توصیفی متغیر کنش کارآفرینانه نومادران 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
---------------	-------	--------------	---------------	---------	---------

¹. Independent Samples t-test

		۲۷۷۵/۰۰	۳۷/۵	۷۴	رتبه‌های منفی (باور محدودکننده بعد < باور محدودکننده قبل)
۰/۰۰۱	-۷/۴۹۱	۰/۰۰	۰	۰	رتبه‌های مثبت (باور محدودکننده بعد > باور محدودکننده قبل)
				۱	تساوی (باور محدودکننده بعد = باور محدودکننده قبل)

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.

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

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 بررسی‌شده پتانسیل مربیگری را به‌عنوان ابزاری دگرگون‌کننده 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 درنهایت به نفع افراد و جامعه به‌عنوان یک کل باشد. مقایسه گروهی که هشت جلسه مربیگری به‌عنوان مداخله اصلی این پژوهش دریافت کرده‌اند با گروه کنترل که فقط یک جلسه گفت‌وگوی ساده دریافت کرده‌اند، نشان می‌دهد مربیگری می‌تواند به‌عنوان 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 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 قابل توجه 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 نه‌تنها 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 خودت 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 خودت 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 به‌عنوان 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.

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. Negros 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.
- 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.
- 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.
- 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>
- 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.
- 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>
- 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., 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>
- 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.