Examining the Impact of Self-Efficacy Training on the Life Expectancy and Future Outlook of Divorced Women

Hasanali Veiskarami*: Assistant professor, department of psychology, faculty of literature and humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran. hveiskarami86@yahoo.com

Sadegh Arasteh: Ph.D. student in educational psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran. arasteh.sa@fh.lu.ac.ir

Zari Ekrami: M.A. in educational psychology, Payamnoor University, Yasouj branch, Yasouj, Iran. zariekrami1358@gmail.com

Abstract

Introduction: The failure of marriage and cultural issues surrounding divorce can have a negative impact on the attitudes, beliefs, and practices of women who have gone through a divorce. Therefore, this study aims to explore the effectiveness of self-efficacy training in improving the life expectancy and future outlook of divorced women.

Methods: The study conducted was a semi-experimental research method with a pre-test and post-test control group design. The statistical population considered for the research included all divorced women aged between 20 to 40 years, who were being supported by the relief foundation and living in Yasuj city. A total of forty divorced women were selected randomly and divided into two groups - an intervention group and a control group. Snyder's adult hope scale and the Zimbardo time perspective inventory were used for data collection during the pre-test and post-test stages. The experimental group underwent self-efficacy training for eight sessions, while the control group did not receive any intervention. Finally, covariance analysis was used for data analysis.

Results: According to the results, there was a notable distinction between the average life expectancy and future outlook scores of both the intervention and control groups. The self-efficacy training proved successful in enhancing the life expectancy and future perspective of the intervention group.

Conclusions: According to the results of this study, self-efficacy training can effectively help divorced women increase their life expectancy and future outlook. Therefore, we recommend that officials and planners of the relief foundation provide psychological services, including self-efficacy skills training, to support divorced women.

Keywords

Self-Efficacy, Life Expectancy, Future Outlook, Divorced Women

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 20 Dec 2020
Accepted: 28 Jan 2023

Please cite this article as follows: Veiskarami H, Arasteh S, and Ekrami Z. Examining the impact of self-efficacy training on the life expectancy and future outlook of divorced women. Quarterly Journal of Social Work. 2023; 12 (2); 22-31

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

تاثیر آموزش خودکارآمدی بر امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه

حسنعلی ویس کرمی*: استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران. hveiskarami86@yahoo.com
صادق آراسته: دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه لرستان، لرستان، ایران. sadegharasteh@yahoo.com
زری اکرامی: کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور یاسوج، یاسوج،ایران. zariekrami1358@gmail.com

واژگان کلیدی

خودکارآمدی، امید به زندگی، چشم‌انداز آینده، زنان مطلقه

* نویسنده مسوول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۳۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۰۸

چکیده

مقدمه: شکست در ازدواج و مساله‌های فرهنگی مربوط به طلاق در جامعه تاثیر زیان‌باری بر نگرش، باورها و عملکرد زنان مطلقه دارد لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه انجام شد.

روش: این پژوهش نیمه‌آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه‌آماری پژوهش را تمامی زنان مطلقه بیست تا چهل ساله تحت حمایت کمیته امداد ساکن در شهر یاسوج در سال۱۳۹۸ تشکیل داده‌اند. از این جامعه‌آماری چهل زن مطلقه به‌روش نمونه‌گیری تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها ز پرسشنامه‌های امید به زندگی اسنایدر و همکاران۱۹۹۱ و چشم‌انداز آینده زیمباردو و بوید۱۹۹۹ در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده گردید. گروه مداخله آموزش خودکارآمدی را به‌مدت هشت جلسه دریافت کردند، اما در مورد گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای انجام نشد تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس انجام شد.

نتایج: نتایج پژوهش نشان داد بین میانگین نمرات امید به زندگی و چشم‌انداز آینده گروه مداخله و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. آموزش خودکارآمدی توانست امید به زندگی و چشم‌انداز آینده گروه مداخله را افزایش دهد.

بحث و نتیجه‌گیری: با استناد به یافته‌های به‌دست آمده از پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودکارآمدی می‌تواند به‌عنوان یک روش مداخله‌ای، در افزایش امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه مورد استفاده قرار گیرد بنابراین به مسوولان و برنامه‌ریزان کمیته امداد ضرورت ارایه خدمات روان‌شناختی از جمله آموزش مهارت‌های خودکارآمدی به زنان مطلقه پیشنهاد می‌گردد.

نحوه استناد به مقاله: حسنعلی ویس کرمی و زری اکرامی. تاثیر آموزش خودکارآمدی بر امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۴۰۲؛ ۱۲ (۲): ۳۱-۲۲

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

مقدمه

طلاق نتیجه حل نشدن مساله‌های زناشویی یا حل نشدن قانونی و رسمی مشکلات زوجین است.[۱] طلاق پدیده‌ای است که اکثر کشورها به‌خصوص کشورهای در حال گذار با آن مواجه می‌باشند که با پیامدهای منفی روان‌شناختی و هیجانی همچون افسردگی و اضطراب برای زوج‌ها و فرزندان همراه است به‌عبارت دیگر طلاق نه تنها نهاد خانواده را با تهدید جدی مواجه می‌سازد، بلکه سامت جامعه را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.[۲] پس از طلاق، زنان در مقایسه با مردان، با تغییرات و چالش‌های مضاعفی در زندگی روبرو می شوند. این پیامدها گاه بلافاصله پس از طلاق و گاه بافاصله زمانی طولانی‌تری بر زندگی فرد تاثیر می گذارد.[۳] مشکل‌های اقتصادی معیشتی، تن دادن به ازدواج‌های موقت یا خارج از عرف اجتماعی، افسردگی، سرخوردگی و کاهش رضایت از زندگی، پذیرش نقش‌های چندگانه و تعدد نقش‌ها، روی آوردن به آسیب‌های همچون قتل، خودکشی، اعتیاد، سرقت، انزوا اختلال در تعاملات اجتماعی، مشکل‌های جنسی، مشکل‌های ناشی ازدست دادن سرپرستی فرزندان، از دست دادن سلامت جسمی و روانی از جمله پیامدهایی است که زنان مطلقه با آن درگیر هستند.[٤] افراد مطلقه با فقدانی روبرو می‌شوند که در نتیجه توانایی حل مساله‌شان به‌شدت کاهش می‌یابد[٤] تحقیقات گستردهای ارتباط پدیده طلاق را با سلامت زنان از ابعاد مختلف جسمانی، روانی، اجتماعی، اقتصادی، حقوقی و بیولوژیکی موثر بر سلامت خانواده را مورد بررسی قرار داده‌اند.[۵] این تحقیقات نشان دادند که مادران مطلقه نسبت به مادران غیر مطلقه افسردگی، تنشهای روانی و حوادث استرسزای بیشتر و سلامت جسمانی، روانی و شادمانی کمتری را نسبت به افراد ازدواج کرده تجربه می‌کنند.[٦و٧] طلاق با بروز اختلالات روان‌شناختی از جمله هراس اختصاصی، افسردگی اساسی، سومصرف الکل و مشکل‌های جسمانی ارتباط مثبتی دارد.[۸] تجربه طلاق، سازگاری زوجین و فرزندان آن‌ها را در تمام ابعاد روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق می‌شود.[۹] نظری‌فر و همکاران[۱۰] در تحقیقی به یازده عامل موثر در سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه اشاره نمودند که عبارتنداز: کمک و حمایت‌های خانواده و دوستان، نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی، صبر و گذشت، شغل و توانایی‌های حرفه‌ای، مهارت حل مساله، مدیریت منابع مالی، ارتباط اجتماعی و سرگرمی، فرزندان منشا مقاومت، مشاوره و کمک‌های حرفه‌ای، تفسیرمجدد و تبدیل شدن به یک فرد مستقل. اثر طلاق به مراتب بر زنان بیشتر از مردان است که می‌تواند منجر به کاهش امید به زندگی و چشم‌انداز آینده در آن‌ها گردد. امید به زندگی یکی از مفاهیم اساسی روانشناسی مثبت‌نگر و عاملی برای غنای زندگی افراد است.[۱۱] امید به توانایی طراحی گذرگاه‌های به سوی اهداف مطلوب به رغم موانع موجود و عاملیت یا دارا بودن انگیزش لازم برای استفاده از این گذرگاه‌ها تعریف شده است. داشتن نگرش مثبت و امید به فرد جرات می‌دهد که با شرایط خویش مواجه شود و ظرفیت غلبه بر آن‌ها را افزایش دهد. اسنایدر[۱۲] معتقد است که امید، ویژگی فعالی است که در برگیرنده داشتن هدف، قدرت برنامه‌ریزی و اراده برای دستیابی به هدف، توجه به موانع و توانایی رفع آن‌ها است. لوپز و همکاران[۱۳] اظهار می‌دارند که قدرت امید به‌عنوان یک نیروی انگیزشی در سرتاسر تاریخ روانشناسی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است که به‌طور کلی در ادبیات پژوهشی تعریف و توصیف‌های متعددی از آن ارایه شده است که در برخی از امید به‌عنوان یک سازه شناختی و در برخی دیگر به‌عنوان یک مفهوم عاطفی یاد کرده‌اند مثلا نان[١٤] امید را تمایل کلی به ساختن آینده و نوعی پاسخ مثبت به آینده ادراک شده می‌داند. از نگاه مک اینس و چان[١٥] اکثریت مردم امید را به‌عنوان یک هیجان توصیف می‌کنند هیجانی که از هیجان‌های ترس، خشم یا عشق بالاتر است و در موجودات غیر انسانی وجود ندارد. پژوهش‌های متعدد به امید به‌عنوان یک مولفه مثبت که بر پیامدهای شناختی و عاطفی افراد موثر است اشاره کرده‌اند. سطح بالای امید با بهزیستی روان‌شناختی، کنار آمدن با استرس، تنظیم پریشانی هیجانی، عزت‌نفس، شایستگی اجتماعی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی همراه بوده است.[١٥] محققان نشان داده‌اند که نوجوانان و بزرگسالان با سطوح بالای امید در موضوعات مربوط به مدرسه، ورزش، حفظ سلامتی، حل مساله و بهزیستی روانی عملکرد بهتری دارند[١٦] و امیدواری بالاتر یک فرد به‌طور مثبت با عزت‌نفس و شایستگی ادراک شده و به‌طور منفی با نشانه‌های افسردگی ارتباط دارد.[۱۷و۱۸]

چشم‌انداز آینده بازنمایی نگرشی است که طبق آن فرد برای رسیدن به هدف‌ها و امتیازاتی در آینده تلاش می‌نماید.[۱۹] زیمباردو و بوید[۲۰] چشم‌انداز آینده را یکی از جنبه‌های مهم نظام شناختی انسان می‌دانند که پایه محکمی برای تعیین هدف‌های فردی و برنامه‌ای برای زندگی فراهم می‌نماید و به فرایند جستجوی انتخاب‌های آینده کمک و در گرفتن تصمیم‌های

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

مهم تاثیر می‌گذارد و سازه‌ای است که نگاه به آینده در مرکز آن قرار دارد. افراد دارای این چشم‌انداز در مقایسه با افراد برخوردار از چشم‌اندازهای حال و گذشته، در حوزه‌های تحصیلی و شغلی موفقیت بیشتر کسب می‌کنند.[۲۱] در پژوهش‌های مختلف از تاثیر چشم‌انداز آینده بر دامنه وسیعی از رفتارها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و سلامت روان[۲۲] و ارتباط آن با جنبه‌های مثبت متعددی از زندگی افراد مثل خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی و کاهش رفتارهای پرخطر حکایت دارد.[۲۳و۲٤] پژوهشگران حوزه روانشناسی تربیتی بر اهمیت چشم‌انداز آینده به‌عنوان یک عامل موثر بر عملکرد تحصیلی و موضوعی مرتبط با دوره‌های نوجوانی و جوانی و بر سازه‌های که به نحوی گسترده بر ارتقای یادگیری و دستیابی به اهداف موثرند، تاکید دارند.[۲۵] شواهد پژوهشی گزارش می‌کنند که بین چشم‌انداز آینده و پیشرفت تحصیلی و دستیابی به اهداف شخصی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.[۲۸-۲٦] با توجه به آنچه گفته شد کاهش سطح امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه، یکی از چالش‌های امروز روان‌درمانی می‌باشد و یافتن راهی برای افزایش امیدواری و چشم‌انداز آینده مخصوصا در زنان مطلقه نیازمند توجه فزونتری می‌باشد در این راستا رویکردهای درمانی بسیاری ایجاد شده و به‌کار گرفته شده‌اند. یکی از رویکردهای درمانی که بر امیدواری و چشم‌انداز آینده تاثیر بسزایی دارد رویکرد درمانی آموزش خودکارآمدی است. یکی از عوامل شناختی که بندورا در سال‌های اخیر روی آن تاکید داشت خودکارآمدی است. خودکارآمدی عبارت است از داوری‌های فرد درباره قابلیت‌هایش برای سازماندهی و اجرای اعمال مورد نیاز که در جهت دستیابی و به ثمر رساندن سطوح پیشرفت طراحی شده است.[۲۹] به‌نظر بندورا[۳۰] خودکارآمدی یعنی اعتقاد فرد به این‌که می‌تواند کاری را انجام دهد که نتیجه دلخواه حاصل شود. خودکارآمدی به ادراک ذهنی فرد از تواناییش بر عملکرد در یک محیط خاص یا دستیابی به نتایج مطلوب اشاره دارد و به‌عنوان تعیین‌کننده اصلی حالت‌های هیجانی، انگیزشی و تغییر رفتاری محسوب می‌شود.[۳۱] بندورا[۳۲] بر ادراک فرد از کارآمدی شخصی به‌عنوان میانجی شناختی تاکید می‌کند. فرد در حین انجام یک عمل براساس آن در مورد قابلیت‌های خود به داوری می‌پردازد و این قضاوت در مورد قابلیت‌ها بر تفکر، هیجان، عاطفه و رفتار تاثیر می‌گذارد. افراد دارای خودکارآمدی بالا از نقاط قوت و ضعف خود مطلع‌اند، آن‌ها اهداف واقع بینانه انتخاب می‌کنند و از خود انتظارات معقولی دارند و از مزایای استفاده از مقابله متمرکز بر مشکل در مقابل مقابله متمرکز بر هیجان آگاه هستند. بسیار باجراتند، اجتماعی هستند و عزت‌نفس بالا و کنترل بیشتری بر زندگیشان دارند.[۳۳] در تحقیقات متعدد به رابطه معنادار بین خودکارآمدی و رفتار اجتماعی[۳٤] و خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی[۲۸] اشاره شده است پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش خودکارآمدی باعث افزایش عزت‌نفس و اشتیاق تحصیلی[۳۵] و کاهش اهمال کاری و رشد فردی دانش‌آموزان[۳٦] شده است. در این پژوهش‌ها مشخص شده که خودکارآمدی از طریق تعدیل باورها و افکار در مورد توانایی انجام دادن تکالیف[۳۷] و حل مساله[۳۸] بهبود خودتنظیمی[۲۹] پایداری در پیگیری اهداف و دوری نکردن از آن‌ها[۳۰] موجب شروع و تکمیل تکالیف می‌گردد. خودکارآمدی باعث بهبود انتظارات قوی و قدرت تصمیمگیری حرفه‌ای[۳۹] و افزایش اعتمادبه‌نفس شده و در نتیجه به بهبود عملکرد کارمندان[٤۰] کمک می‌کند. شخمگر و همکاران[٤۱] نشان دادند که آموزش گروهی خودکارآمدی بر باورهای ناکارآمد و مولفه‌های رضایت شغلی و عملکرد شغلی معلمان تاثیر مثبت داشته است. در تحقیق پوستچیان و همکاران[٤۲] نشان داده شد که گروه درمانی مبتنی بر معنادرمانی بر افزایش امید به زندگی و تاب‌آوری زنان مطلقه تاثیر گذار بوده است. یافته‌های حاصل از پژوهش عبادی[٤۳] نشان داد کاربرد مثبت‌نگری با تاکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز موثر بوده است. مطالعه شواهد پژوهشی داخلی و خارجی نشان داده که پژوهش‌های اندکی در زمینه تاثیر خودکارآمدی بر امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه صورت گرفته است و بیشتر پژوهش‌های مربوط به آموزش خودکارآمدی محدود به حوزه تعلیم و تربیت بوده است. از آن‌جایی که زنان نقش بسیار مهمی را در رشد خانواده‌ها و سلامت اجتماع ایفا می‌کنند توجه به جنبه‌های سلامت روان آن‌ها بسیار اهمیت دارد، داشتن روحیه امیدوار، آینده‌نگری، سرزندگی و شادابی می‌تواند تاثیر به‌سزایی در نحوه کارکرد و فعالیت آن‌ها داشته و به نوبه خود موجبات شادی نسل بعد را فراهم کند، به‌خصوص زنان مطلقه که علاوه بر به دوش کشیدن بار مسوولیت مردان و تامین هزینه‌های زندگی باید نگاه تلخ جامعه به خود را متحمل شوند که اغلب به‌دنبال

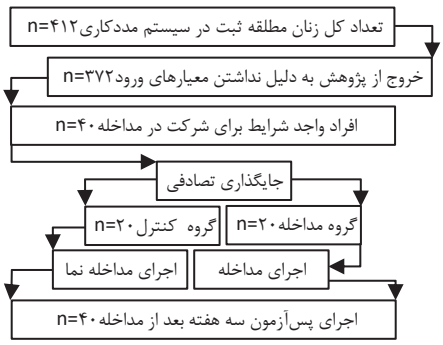
wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

آن دچار ســرخوردگی، یاس و ناامیدی می‌گردند. حال با توجه به افزایش آمار طلاق از یک طرف و مشــکل‌های همــراه آن به‌خصوص برای زنان مطلقه، این پژوهش در صدد است اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر امید به زندگی و چشــم‌انداز آینده زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد شهر یاســوج در ســال۱۳۹۸ مورد پژوهش قرار دهد. لذا سوال این پژوهش آن اســت که آیا آموزش خودکارآمدی بر امید به زندگی و چشــم‌انداز آینــده زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد شهر یاسوج موثر است ؟

روش

این پژوهش نیمه‌آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شــد. جامعه‌آماری پژوهش را تمامی زنان مطلقه بیست تا چهل ساله تحت حمایت کمیته امداد ســاکن در شهر یاسوج در سال ۱۳۹۸تشکیل داده‌اند. از این جامعه‌آماری چهل زن مطلقه به‌روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های امید به زندگی اسنایدر و همکاران۱۹۹۱ و چشم‌انداز آینده زیمباردو و بوید۱۹۹۹ در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون اســتفاده گردید. گروه مداخله آموزش خودکارآمدی را به‌مدت هشت جلسه دریافت کردند، اما در مورد گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای انجام نشد تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس انجام شد.

نمودار(۱) نمودار CONSORT پژوهش



ملاک‌های ورود و خروج: قرار داشــتن شــخص در بازه سنی بیست تا چهل ســال، داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی و داشــتن رضایت‌آگاهانه برای شرکت در پژوهش. از تعداد چهارصد و دوازده نفر زن مطلقه دارای پرونده حمایتی ثبت در سیستم مددکاری کمیته امداد شهر یاسوج، تعداد یکصد و نود و نه نفر به خاطر قرار نداشتن در بازه سنی بیست تا چهل سال، شصت و دو نفر به‌دلیل نداشتن حداقل تحصیلات ابتدایی، هفتاد و شش نفر به‌خاطر راضی نبودن برای شرکت در مداخله و سی و پنج نفر به‌دلیل پاسخگویی نبودن به تلفن از پژوهش خارج شدند سپس تعداد چهل نفر به‌صورت تصادفی ساده در دو گروه کنترل و مداخله، که در هر گروه بیســت نفر قرار گرفتند. دو گروه با اســتفاده از آزمون کای دو از نظر متغیرهای سن و سطح تحصیلات مورد بررسی قرار گرفتند و نتایج نشان دادند که دو گروه تفاوت معناداری نداشتند. اقداماتی جهت جلوگیری از ریزش و افت آزمودنی‌ها در نظر گرفته شــد که عبارت بودند از: ارایه گواهی پایان دوره آموزشــی و پرداخت جهزیه خارج از نوبت در صورت ازدواج مجدد، معرفی به مراکز فنی و حرفه‌ای جهت کسب مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای و پرداخت هزینه‌های مربوطه و همچنین برخورداری از تسهیلات اشتغالزایی و معیشتی.

ملاحظات اخلاقی: شرکت داوطلبانه آزمودنی‌ها در تحقیق و در برنداشتن هرگونه تبعات منفی در صورت بی‌تمایلی به ادامه همکاری و داشتن اختیار ترک پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات.

ابزار پژوهش

پرسشــنامه امید به زندگی: جهت سنجش میزان امید از پرسشــنامه امید به زندگی اسنایدر و همکاران۱۹۹۱ استفاده شد. این مقیاس دارای دوازده گویه است که با استفاده از مقیاس هشت درجه‌ای لیکرت از کاملا مخالفم تا کاملا موافقم نمره‌گذاری شده و سوال‌های سه، پنج، شش و یازده به‌عنوان سوال‌های انحرافی است. بنابراین دامنه نمرات بین هشت تا شصت و چهار است در این مقیاس هشت پایینترین نمره و شصت و چهار بالاترین نمره محسوب می‌گردد و نمره بالاتر در این مقیاس نشان دهنده امیدواری بالاتر است. این پرسشنامه دارای دو خرده مقیاس عاملیت امید و مسیریابی امید است. در پژوهش اسنایدر و همکاران۱۹۹۱ که بر روی سیصد و هفتاد و دو دانش آموز نه تا چهارده ساله صورت گرفت ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه هفتاد و نه صدم و برای دو خرده مقیاس عاملیت امید و مسیریابی امید به‌ترتیب هشتاد و سه صدم و هفتاد و چهار صدم به‌دست آمده است. در پژوهش الکساندر و انوگبوزی۲۰۰۷ در نمونه‌ای با حجم سیصد و چهل و دو دانشجوی بین سنین هجده تا بیست و یک سال، ضریب آفای کرونباخ برای کل پرسشنامه هفتاد و هشت صدم محاسبه شده است. در پژوهش کرمانی و همکاران۱۳۹۰ که بر روی سیصد و هفتاد و یک نفر از دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی انجام شد ضریب اعتبار این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

جدول(۱) این طرح درمانی بر اساس پکیج تهیه شده توسط ایروانی و همکاران [۴۷] اجراشده است

جلسه اول/// آشنایی اعضای گروه با همدیگر، اهداف برنامه خودکارآمدی برای زنان مطلقه توضیح داده شد.
جلسه دوم/// آموزش عوامل موثر بر خودکارآمدی از جمله تجارب موفق، تجارب جانشینی، قانع‌سازی کلامی.
جلسه سوم/// مرور جلسه قبل، آشنایی با فرایند رشد خودکارآمدی، راه‌های تقویت خودکارآمدی و آگاهی نسبت به ویژگی‌های مثبت و شایستگی‌های خود.
جلسه چهارم/// آشنایی با ویژگی‌های یک فرد موفق.
جلسه پنجم/// آگاهی نسبت به اهمیت و لزوم تعیین هدف و آشنایی با ویژگی‌های اهداف مناسب، توانمندسازی خود در زمینه تعیین اهداف مناسب.
جلسه ششم/// بررسی مولفه‌های خودکارآمدی، بیان تجربیات موفق و ناموفق زندگی از سوی زنان و ارتباط آن با مولفه‌های خودکارآمدی.
جلسه هفتم/// مرور جلسه قبلی، ادامه بحث در بررسی مولفه‌های خودکارآمدی (تغییر باورهای ناکارآمد، قانع‌سازی کلامی و تعدیل برانگیختی) و تاثیر آن‌ها در افزایش امید به زندگی و چشم‌انداز آینده.
جلسه هشتم/// مرور جلسه قبل، مرور کلی جلسات و بیان تجربیاتی که داشته‌اند و انجام پس‌آزمون و تقدیر و تشکر از آن‌ها.

هشتاد و شش صدم و از طریق بازآزمایی هشتاد و یک صدم به‌دست آمد.

پرسشنامه چشم‌انداز آینده: جهت سنجش میزان چشم‌انداز آینده از پرسشنامه چشم‌انداز آینده زیمباردو و بوید۱۹۹۹ استفاده شد. این پرسشنامه دارای سیزده سوال است که بر اساس یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملا مخالفم برابر یک تاکاملا موافقم برابر پنج درجه‌بندی شده است. دامنه نمرات بین سیزده تا شصت و پنج است که نمره سیزده پایینترین و نمره شصت و پنج بالاترین نمره محسوب می‌گردد و نمره بالاتر در این مقیاس نشان دهنده چشم‌انداز آینده بالاتر است. زیمباردو و بوید۱۹۹۹ با اجرای این پرسشنامه بر روی ششصد و شش نفر از دانشجویان دانشگاه استنفورد میزان درستی آن را با استفاده از روش تحلیل عاملی مطلوب گزارش کرده‌اند و قابلیت اعتماد آن را از طریق آلفای کرونباخ هفتاد و هفت صدم به‌دست آوردند. ورل و ملو۲۰۰۷ نیز قابلیت اعتماد این پرسشنامه را هفتاد و چهار صدم گزارش کردند و ساختار عاملی آن را تایید کردند در پژوهش کرمی دولتشاه و همکاران۱۳۹۸ که بر روی دویست و چهل نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر خرم آباد انجام گرفت قابلیت اعتماد این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ هفتاد و چهار صدم به‌دست آمد و ساختار دو عاملی پرسشنامه در اجرای تحلیل عاملی تایید شد.

اجرای پژوهش: پس از انتخاب نمونه با توجه به ملاک‌های بیان شده، آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل، گمارش شدند و با استفاده از پرسشنامه‌های امید به زندگی اسنایدر و همکاران۱۹۹۱ و چشم‌انداز آینده زیمباردو و بوید۱۹۹۹ پیش‌آزمون بر روی کلیه آزمودنی‌ها اجرا گردید سپس برای گروه مداخله، متغیر مستقل یعنی آموزش خودکارآمدی به‌مدت سه هفته در هشت جلسه نود دقیقه‌ای به‌صورت گروهی اجرا شد و در مورد گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت و در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون به‌عمل آمد. مشخصات دموگرافیک شرکت کنندگان در پژوهش با استفاده از شاخص‌های میانگین، انحراف‌معیار، تعداد و درصد توصیف شدند. جهت بررسی تاثیر مداخله بر امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

پروتکل درمانی: برای آموزش خودکارآمدی در پژوهش حاضر از پروتکل آموزش خودکارآمدی بر پایه نظریه خودکارآمدی بندورا۱۹۹۷ و اصول کلی مطرح در آن تجربه و کسب موفقیت در عملکرد، تجربه‌های جانشینی، تشویق و ترغیب و توجه به حالت‌های فیزیولوژیکی/هیجانی برای افزایش میزان خودکارآمدی استفاده شد در این پژوهش برای گروه آزمایش پروتکل آموزش خودکارآمدی در هشت جلسه نود دقیقه‌ای در طی سه هفته ارایه شد .

یافته‌ها

در جدول شماره دو آماره توصیفی آزمودنی‌های تحقیق بر اساس سن و سطح تحصیلات در پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است. در این پژوهش تعداد چهل نفر، بیست نفر در گروه مداخله و بیست نفر در گروه کنترل شرکت کردند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که از نظر وضعیت سنی بیشتر شرکت کنندگان در محدود سنی سی یک تا سی و پنج سال با سی و پنج درصد فراوانی قرار داشتند و بیشترین میزان تحصیلات مربوط به تحصیلات زیر دیپلم با سی و هفت و پنج دهم درصد بوده است. در جدول شماره سه میانگین و انحراف‌معیار نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه گواه و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون آمده است. داده‌ها نشان می‌دهد که میانگین

جدول(۲) توزیع شرکت‌کنندگان براساس متغیرهای جمعیت شناختی به تفکیک گروه مداخله و کنترل

متغیر		مداخله	کنترل	کل	آزمون کای-دو
سن	۲۰-۲۵ سال	۴(٪۲۰)	۴(٪۲۰)	۸(٪۲۰)	آماره آزمون:۵/۲۶ درجه آزادی: ۳ P= ۰/۱۵۳
	۲۶-۳۰ سال	۶(٪۳۰)	۴(٪۲۰)	۱۰(٪۲۵)	
	۳۱-۳۵ سال	۶(٪۳۰)	۸(٪۴۰)	۱۴(٪۳۵)	
	۳۶-۴۰ سال	۴(٪۲۰)	۴(٪۲۰)	۸(٪۲۰)	
تحصیلات	زیر دیپلم	۷(٪۳۵)	۸(٪۴۰)	۱۵(٪۳۷/۵)	آماره آزمون:۰/۴۷ درجه آزادی: ۲ P= ۰/۷۸۸
	دیپلم	۷(٪۳۵)	۵(٪۲۵)	۱۲(٪۳۰)	
	عالی	۶(٪۳۰)	۷(٪۳۵)	۱۳(٪۳۲/۵)	

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

و انحراف‌معیار نمرات امید به زندگی گروه مداخله و کنترل در پیش‌آزمون M=۳۷/۳، Sd=۵/۰۶ و M=۳۶/۳۵، Sd=۵/۱۶ و در پس‌آزمون M=۴۵/۴۵، Sd=۵/۲۹ و M=۳۸، Sd=۴/۰۹ بوده است همچنین میانگین و انحراف‌معیار نمرات چشم‌انداز آینده گروه مداخله و کنترل در پیش‌آزمون M=۳۶/۶، Sd=۵/۶ و M=۳۶/۵۵، Sd=۵/۹۳ و در پس‌آزمون M=۵۰/۸، Sd=۵/۲۸ و M= ۳۷/۲۵، Sd=۶/۹۹ بوده است. همان‌طور که نتایج جدول شماره چهار نشان می‌دهد با کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه در نمرات امید به زندگی در سطح P<۰/۰۱ معنی‌دار است به‌عبارت دیگر می‌توان گفت که آموزش خودکارآمدی بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه تاثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت که شصت صدم این تغییرات ناشی از تاثیر مداخله است. همچنین نتایج جدول شماره چهار نشان می‌دهد با کنترل اثر پیش‌آزمون تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه در نمرات چشم‌انداز آینده در سطح P<۰/۰۱ معنی‌دار است به‌عبارت دیگر می‌توان گفت آموزش خودکارآمدی بر افزایش چشم‌انداز آینده زنان مطلقه تاثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذور اتا ، شصت و یک صدم این تغییرات ناشی از تاثیر مداخله است.

جدول(۳) میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون-پس‌آزمون متغیرهای امید به زندگی و چشم‌انداز آینده در دو گروه

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
امید به زندگی	کنترل	۳۶/۳۵	۵/۱۶	۳۸	۴/۰۹
	مداخله	۳۷/۳	۵/۰۶	۴۵/۴۵	۵/۲۹
چشم انداز آینده	کنترل	۳۶/۵۵	۵/۹۳	۳۷/۲۵	۶/۹۹
	مداخله	۳۶/۶	۵/۶	۵۰/۸	۵/۲۸

جدول(٤) نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه امید به زندگی و چشم‌انداز آینده در دو گروه آزمایش وگواه

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P-value	ضریب اتا
امید به زندگی	پیش‌آزمون	۳۷۵/۲۱	۱	۳۷۵/۲۱	۱۰/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۲۲
	گروه	۲۰۷۷/۹۹	۱	۲۰۷۷/۹۹	۵۶/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۶۰
	خطا	۱۳۵۳/۳۳	۳۷	۳۶/۵۸			
	مجموع	۸۳۱۴۵	۴۰				
چشم انداز آینده	پیش‌آزمون	۲۸۶/۳۳	۱	۲۸۶/۳۳	۹/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۱۹
	گروه	۱۸۲۹/۵۴	۱	۱۸۲۹/۵۴	۲۷/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	خطا	۱۱۷۴/۰۱	۳۷	۳۱/۷۳			
	مجموع	۸۰۸۲۵	۴۰				

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای امید به زندگی و چشم‌انداز آینده تفاوت معناداری وجود دارد به‌عبارت دیگر آموزش خودکارآمدی موجب افزایش امید به زندگی گروه آزمایش شده است. این یافته‌ها با یافته‌های رودباگ،[۳٤]طاهری و منصوری،[۳۵] باب المرادی و عسکری،[۲۸] بندورا،[۳۰و۳۹] کارگر،[۳٦] واچل و همکاران،[۳۷] خرمایی و زابلی،[۳۸] پوست چیان و همکاران،[٤۲] عبادی،[٤۳] آرپن،[٤۰] و شخمگر و همکاران،[٤٤] همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد که آموزش مهارت‌های خودکارآمدی باعث می‌گردد تا افراد همدلی را بیاموزند تعارضات حل نشده را کشف و چگونگی بهبود روابط بین اعضای خانواده را یاد بگیرند، حس مسوولیت‌پذیری را در خود تقویت نمایند و این‌که به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود ایمان و باور داشته باشند که می‌توانند. همچنین خودکارآمدی به ایجاد رویارویی با تکالیف دشوار کمک نموده و باعث تقویت روحیه مبارزه طلبی و مسوولیت‌پذیری می‌گردد که این می‌تواند به افزایش عملکرد منجر گردد[۲۹] احساس خودکارآمدی توانایی انجام تکالیف را به طرق مختلف افزایش می‌دهد. افرادی که به قابلیت‌های خود اطمینان دارند از مشکل‌ها به‌عنوان فرصتی استفاده می‌کنند که باید بر آن تسلط یابند لذا چنین برداشتی نسبت به توانایی‌ها، خستگی و افسردگی را کاهش داده و به تکمیل فعالیت منجر می‌شود.[۳۱] آموزش گروهی خودکارآمدی، شیوه فکر، باورها و احساس آزمودنی را تغییر می‌دهد و به شناخت توانایی‌هایشان کمک می‌کند که خود را باور کنند و در نتیجه امید به زندگی آن‌ها بیشتر و آینده خود را روشنتر ارزیابی نمایند. خودکارآمدی عاملی است که موجب ایجاد نوعی اعتمادبه‌نفس، عزت نفس و جرات در فرد می‌شود که فرد را به سوی حضور بیشتر در تعاملات اجتماعی می‌کشاند و به همین سبب، روز به روز بر میزان مهارت‌های اجتماعی فرد افزوده می‌شود. در چارچوب رویکرد شناختی-اجتماعی، بندورا باورهای خودکارآمدی را به اعتقاد فرد به توانایی‌های خود در اجرای برخی فعالیت‌ها تلقی می‌کند. در همین راستا، بر اساس دیدگاه وی، خودکارآمدی از مهمترین عوامل در رشد ارتباطات سالم اجتماعی است که زندگی فرد را لذت بخش نموده و او را توانا می‌سازد تا با فشارهای دراز مدت مقابله نماید. در حقیقت یک حس ایمن از خودکارآمدی موجب شکلگیری ارتباطات اجتماعی مثبت و سالم می‌گردد، در حالی‌که برخوردار نبودن از این ویژگی، فرد را به رفتارهای اجتنابی و پر خطر

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

و طرد جامعه می‌کشـاند. که این خود باعث محرومیـت فـرد از تقویت‌کننده‌های مثبت اجتماعی می‌گردد.[۳۹] می‌توان گفت آنچه که پیش از شروع جلسات آموزشی به‌طور قابل ملاحظه‌ای دیده شد بی‌اعتمادی و سردرگمی زنان مطلقه، اعتماد نداشـتن به جنس مذکر و ناتوانـی در تصمیمگیـری در زمینه ازدواج مجدد،سـختگیری خانواده‌هـا نسـبت بـه مراودات و ارتباطات آن‌ها، بیکاری و داشتن فرزندانی که نیاز به حمایت‌های بیشتر عاطفی و مالی دارند، تاب و توان آن‌ها را کاهش داده اسـت. در چنین شرایطی انان بیشتر بر اساس بازخوردهای دیگران و ناکامی‌های درونیشان خـود را تعریف و توصیف می‌کنند و بیشـتر در معرض آسیب‌های روحی و روانی قرار می گیرند. راهکارها و تکالیف مطرح شـده در برنامه آموزش خودکارآمدی و بحث گروهی، زمینـه تقویت باور مـن می‌توانـم را در آنان فراهم نموده است.

نتایج نیز نشان داد که آموزش خودکارآمدی بر افزایش چشـم‌انداز آینده زنان مطلقه تاثیر دارد و باعـث تفـاوت بین نمـرات دو گروه آزمایـش و کنترل شـده اسـت. ایـن یافته بـا یافته‌های تحقیقـات هاکـت و بتز،[۳۹] میلیو،[۲۴] زیمباردو و بویـد[۲۵] همخوانی دارد در تبییـن ایـن یافته اسـتنباط می‌شـود خودکارآمدی به افزایش احسـاس کنترل فرد بر رویدادهای موجـود در زندگی می‌انجامد و توانایـی کنار آمدن با اسـترس و به حداقل رسـاندن اثـرات زیانبخـش آن را افزایـش می‌دهد. افراد خودکارآمد تکالیفی که چالش انگیزی بیشـتری دارند را انتخاب می‌کنند و اهـداف بزرگتری را بـر می‌گزینند و پایداری بیشـتری نسـبت به آن اهداف از خود نشـان می‌دهنـد.[۴۵] آموزش خودکارآمدی ازطریق فراهم کردن سرمشق‌های موثر و تجربه جانشینی، افزایش تفسـیرهای مثبت و فراهم کـردن حمایت اطلاعاتی، به تقویت تعـاملات اجتماعی، تقویت حـس مسـوولیت‌پذیری، تمرین‌ها عملی مانند سـخنرانی در جمع، ایفای نقش و افزایـش اعتمادبه‌نفس کمک می‌نمایـد.[۳۹] همچنین به این بـاور اطمینان می‌بخشـد که فرد دامنه فرصت‌های شـغلی و اجتماعی را گسترده‌تر ببیند و اطمینانش نسبت به انتخاب شغل و پذیرش نقش‌های موثر در جامعه بیشتر گردد.[۳۸]

باورهـای خودکارآمـدی بر طرز فکـر افراد، چگونگـی رویارویی با مساله‌های، سلامت هیجانی، تصمیمگیری برای آینده، مقابله با استرس و افسـردگی[٤٦] و انتخاب اهداف و دسترسی به آن‌ها[٤٧] تاثیر دارد. بنابرایـن افراد دارای خودکارآمدی بالا می‌توانند به‌طور موثر بر رویدادها و شـرایطی که مواجه می‌شـوند، برخورد نماینـد. ازآن‌جاییکه آن‌ها در غلبه بر مشـکل‌های انتظار موفقیت دارند، در تکالیف اسـتقامت کرده و اغلب در سـطوح بالایی عمل می‌کنند اما افراد با خودکارآمدی پایین که به توانایی‌هایشان تردید دارند از تکالیف چالش آور که ممکن است اعتمادبه‌نفس آنان را به‌خطر اندازد اجتناب می‌ورزند.

محدودیت‌هـا: بـا توجـه به این‌کـه مطالعه حاضر یـک مطالعه نیمه‌آزمایشـی بود، در پژوهش‌های نیمه‌آزمایشـی امـکان کنترل تمام متغیرهای مداخله‌گر وجود ندارد لذا ممکن اسـت شـرکت‌کنندگان در پژوهـش تحت تاثیر برخـی عوامل که خارج از کنترل پژوهشـگر بوده اسـت، قرار گرفته باشـند. همچنین پژوهش حاضر در گروه سنی زنان مطلقه بیسـت تا چهل سال شهر تحت حمایت کمیته امداد شهر یاسوج انجام شد لذا تعمیم آن به سایر گروه‌های سنی، دیگر زنان مطلقه و سایر شـهرها باید احتیاط لازم صورت بگیرد. همچنیـن انجم ندادن مرحله پیگیـری، غیرقابل کنترل بـودن تفاوت‌های فـردی آزمودنی‌ها باید در تعمیم نتایج مدنظر قرار گیرد.

پیشنهادها: پیشـنهاد می‌شـود، در پژوهش‌های آتی تا حد امکان مطالعات پیگیری برای بررسی تداوم تاثیرات مداخله انجام پذیرد. برنامه آموزش خودکارآمدی و توانمندسازی برای زنان مطلقه به‌خصوص زنان تحت حمایت نهادهای حمایتی مدنظر قرار گیرد. پژوهش با گروه‌های هدف دیگر و در مناطق جغرافیایی متفاوت انجام شود.

References:

1. Jaarsveld V, Wilhelmina A. Divorce and children in middle childhood: Parents' contribution to minimise the impact (Dissertation): University of Pretoria; 2008-07-22; https://repository.up.ac.za/handle/2263/23977
2. Kalantari A, Roshanfekr P, Javaheri J. Consequences of divorce a systematic review of current literature with an emphasis on gender-related issues. Women in Development and Politics 2011;9(3):111-31. [Persian]. https://jwdp.ut.ac.ir/article_23652.html?lang=en
3. Sbarra DA. Divorce and health: Current trends and future direction. Psychosomatic Medicine

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

2015;77(3):227-36. doi:10.1097/psy.0000000000000168 https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000168
4. Yazd Khasti H, Mansouri N, Zada Mohamadi A, Ahmad Abadi Z. Investigating the feelings of desire and guilt with stress, depression and anxiety of divorce applicants. Family Research Quarterly 2008;15(4):264-75. [Persian]. https://jfr.sbu.ac.ir/article_95224.html
5. Johnson R.B, Christensen L. Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches. 7th ed: Sage publications; 2019. https://www.researchgate.net/publication/264274753_Educational_Research_Quantitative_Qualitative_and_Mixed_Approaches_Fifth_Edition
6. Abdul Kadir N, Bifulco A. Vulnerability, life events and depression amongst Moslem Malaysian women: Comparing those married and those divorced or separated. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 2010;46(9):853-62. doi:10.1007/s00127-010-0249-4 https://doi.org/10.1007/s00127-010-0249-4
7. Dereje W. The causes and psychosocial impacts of divorce on women: The case of Ethiopian women lawyers' association (EWLA) supported women (Dissertation): Addis Ababa University; 2014 http://thesisbank.jhia.ac.ke/7816/
8. Breslau J, Miller E, Jin R, Sampson N.A, Alonso J, Andrade L.H, Bromet E.J, de Girolamo G, Demyttenaere K, Fayyad J, Fukao A, Gălăon M, Gureje O, He Y, Hinkov H.R, Hu C, Kovess-Masfety V, Matschinger H, Medina-Mora ME, Ormel J, Posada-Villa J, Sagar R, Scott K.M, Kessler R.C. A multinational study of mental disorders, marriage, and divorce. Acta Psychiatrica Scandinavica 2011;124(6):474-86. doi:10.1111/j.1600-0447.2011.01712.x https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01712.x
9. Amato P.R, James S. Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations. Family Science 2010;1(1):2-13. https://www.researchgate.net/publication/238319320_Divorce_in_Europe_and_the_United_States_Commonalities_and_differences_across_nations
10. Nazari Far M, M S, Khojaste Mehr R, Farhadi Rad H. Explaining the effective factors in post-divorce adjustment in divorced women: A qualitative study. Journal of Qualitative Research in Health Sciences 2017;6(4):477-92. [Persian]. https://jqr1.kmu.ac.ir/article_91111.html
11. Emery R.E, Sbarra D, Grover T. Divorce mediation: Research and reflections. Family Court Review. 2005;43(1):22-37. doi:10.1111/j.1744-1617.2005.00005.x https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2005.00005.x
12. Snyder C.R. Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry 2002;13(4):249-75. doi:10.1207/s15327965pli1304_01 https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1304_01
13. Lopez S.J, Snyder C.R, Magyar-Moe J.L, Edwards L.M, Pedrotti J.T, Janowski K, et al. Strategies for accentuating hope. Positive Psychology in Practice2012. p. 388-404. https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch24
14. Nunn K.P. Personal hopefulness: A conceptual review of the relevance of the perceived future to psychiatry. British Journal of Medical Psychology 1996;69(3):227-45. doi:10.1111/j.2044-8341.1996.tb01866.x https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1996.tb01866.x https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8883975/
15. MacInnis D.J, Chun H.E. Understanding hope and its implications for consumer behavior: I hope, therefore i consume. Foundations and Trends in Marketing 2006;1(2):97-189. doi:10.1561/1700000005 https://www.nowpublishers.com/article/Details/MKT-005
16. Samavi A, Araban S, Javdan M, Rais Saadi R.H, Sheikhi Fini A.A. Comparing hope and academic self-efficacy beliefs in high and low achievement students: A casual-comparative study. Journal of Basic and Applied Scientific Research 2012;2(8):7998-8001. https://www.textroad.com/pdf/JBASR/J.%20Basic.%20Appl.%20Sci.%20Res.,%202(8)7998-8001,%202012.pdf
17. Snyder C.R, Lopez S.J, Shorey H, Rand K.L, Feldman D.B. Hope theory, measurements, and applications to school psychology. School Psychology Quarterly 2003;18(2):122-39. doi:10.1521/scpq.18.2.122.21854 https://www.researchgate.net/publication/232424858_Hope_Theory_Measurements_and_Applications_to_School_Psychology
18. Snyder C.R, Rand K.L, Sigmon D.R. Hope theory. Handbook of positive psychology: The Oxford Handbook of Hope; 2002. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.3
19. Myers J.E, Harper M.C. Evidence-based effective practices with older adults. Journal of Counseling & Development 2004;82(2):207-18. doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00304.x https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00304.x https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00304.x
20. Zimbardo P, Boyd J. The time paradox: The new psychology of time that will change your life: Simon and Schuster; 2008. https://www.thetimeparadox.com/
21. Lens W, Tsuzuki M. The role of motivation and future time perspective in educational and career development. Leuven: Research center for motivation and time perspective, 2005. https://lirias.kuleuven.be/retrieve/517714
22. Simons J, Vansteenkiste M, Lens W, Lacante M. Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. Educational Psychology Review 2004;16(2):121-39. doi:10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f https://link.springer.com/article/10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f
23. Boniwell I, Osin E, Alex Linley P, Ivanchenko G.V. A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. The Journal of Positive Psychology 2010;5(1):24-40. doi:10.1080/17439760903271181 https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760903271181
24. Mello Z.R, Worrell F.C. The relationship of time perspective to age, gender, and academic achievement among academically talented adolescents. Journal for the Education of the Gifted 2006;29(3):271-89. doi:10.1177/016235320602900302 https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/016235320602900302
25. Zimbardo P.G, Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. December 1999, Journal of Personality and Social Psychology, 77(6):1271-1288. https://www.researchgate.net/publication/232460587_Putting_Time_in_Perspective_A_Valid_Reliable_Individual-Differences_Metric
26. Husman J, Shell D.F. Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. Learning and Individual Differences 2008;18(2):166-175. doi:10.1016/j.lindif.2007.08.001 https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608007001148
27. Peetsma T, van der Veen I. Relations between the development of future time perspective in three life domains, investment in learning, and academic achievement. Learning and Instruction 2011;21(3):481-94. doi:10.1016/j.learninstruc.2010.08.001 https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959475210000678

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]

28. Barber L.K, Munz D.C, Bagsby P.G, Grawitch M.J. When does time perspective matter? Self-control as a moderator between time perspective and academic achievement. Personality and Individual Differences 2009;46(2):250-3. doi:10.1016/j.paid.2008.10.007 https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886908003760
29. Bandura A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. Educational Psychologist 1993;28(2):117-148. doi:10.1207/s15326985ep2802_3 https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
30. Law P.S.Q. Effects of collaborative learning on undergraduate students' self-efficacy and engagement in learning: an action research study.(Dissertations). University of Hong Kong; 2017, https://repository.eduhk.hk/en/publications/effects-of-collaborative-learning-on-undergraduate-students-self-
31. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York; USA. Worth Publishers 1997. https://www.amazon.com/Self-Efficacy-Exercise-Control-Albert-Bandura/dp/0716728508
32. te Velde S.J, Lankhorst K, Zwinkels M, Verschuren O, Takken T, de Groot J. Associations of sport participation with self-perception, exercise self-efficacy and quality of life among children and adolescents with a physical disability or chronic disease—a cross-sectional study. Sports Medicine - Open 2018;4(1). doi:10.1186/s40798-018-0152-1 https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-018-0152-1
33. Vandenbos G.R, & American Psychological Association (APA) (2015). APA Dictionary of Psychology. https://psycnet.apa.org/record/2015-00673-000 https://doi.org/10.1037/14646-000
34. Rodebaugh T.L. Self-efficacy and social behavior. Behaviour Research and Therapy 2006;44(12):1831-1838. doi:10.1016/j.brat.2005.11.014 https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000579670500272X
35. Kariminejad K, Mansouri L, Movahedi M, Hosseini H. The effectiveness of self-efficacy training on self-esteem and achievement motivation in women with disabilities of welfare organization of Khoramabad city. Quarterly Journal of Social Work, 2018;6(4):43-50. [Persian]. https://socialworkmag.ir/article-1-312-en.html
36. Samadi S, Mousavi S, Akbari B, Rezaei S. The effectiveness of self-efficacy training on self-regulation and health behaviors of procrastinator students. Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning 2020;8(14):111-37. [Persian]. https://asj.basu.ac.ir/article_3360.html
37. Wäschle K, Allgaier A, Lachner A, Fink S, Nückles M. Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. Learning and Instruction 2014;29:103-14. doi:10.1016/j.learninstruc.2013.09.005 https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959475213000662
38. Khormai F, Zabeli M. The study of relationship between problem solving styles and academic procrastination High school students: the mediating role of academic self-efficacy. Journal of Cognitive Strategies Learn 2018;12(3):17-68. [Persian]. https://asj.basu.ac.ir/article_2350.html?lang=en
39. Hackett G, Betz N.E. A self-efficacy approach to the career development of women. Journal of Vocational Behavior 1981;18(3):326-39. doi:10.1016/0001-8791(81)90019-1 https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0001879181900191
40. Orpen C. The impact of self-efficacy on the effectiveness of employee training. Journal of Workplace Learning 1999;11(4):119-22. doi:10.1108/13665629910276034 https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/13665629910276034/full/html
41. Shokhmgar Z, Mohamad Pour M, Rahnama F. Effectiveness of self-efficacy group training on career dysfunctional thoughts, job satisfaction and performance of teachers in Torbat-e Jam. Journal of Urban Management 2017;48:445-460. [Persian]. http://ijurm.imo.org.ir/article-1-2000-en.html
42. Pustchian T, Kazemi A, Rezaee O. The effectiveness of group logo therapy on life expectancy and resilience among divorced women. Iranina Journal of Psychiatric Nursing 2018;5(6):45-52. doi:10.21859/ijpn-05067 https://ijpn.ir/article-1-1000-en.html
43. Ebadi N, Sodani M, Faghihi AN, Hosain Pour M. The study of effectiveness of positive thinking training with emphasis on the signs of Quran on increasing hope to divorced women's life of Ahvaz city. Journal of New discoveries in psycology 2009;4(10):71-84. [Persian]. https://www.sid.ir/paper/175155/en
44. Iravani M, Sobhi Ghara Maleki N, Mehr Afzoon D. The effectiveness of self-efficacy training on increasing creativity in students. Journal of Innovation and Creativity in the Humanities 2012;9:11-31. [Persian]. https://www.sid.ir/paper/223323/en
45. Schwarzer R, Hallum S. Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. Applied Psychology 2008;57(s1):152-71. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x
46. Bandura A, Locke EA. Negative self-efficacy and goal effects revisited. Journal of Applied Psychology 2003;88(1):87-99. doi:10.1037/0021-9010.88.1.87 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12675397/
47. Dweck C. Mind-sets and equitable education. Principal Leadership 2016;10(5):26-9. https://eric.ed.gov/?id=EJ894640

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-17]