

## تأثیر امیدواری بر مهارت‌های زندگی زنان شهر

مهری قربانیان<sup>۱</sup>، سیدعلی هاشمیان‌فر<sup>۲</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف ارزیابی تأثیر امیدواری در زندگی بر مهارت‌های زندگی زنان شهری صورت پذیرفته است. این پژوهش بر اساس معیار هدف در گروه پژوهش‌های کاربردی، بر اساس معیار زمان گردآوری داده‌ها در گروه پژوهش‌های پیمایشی، بر اساس معیار ماهیت داده‌ها و مبنای پژوهش یک پژوهش کمی است. اصلی‌ترین ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه (پرسشنامه امیدواری در زندگی و پرسشنامه مهارت‌های زندگی زنان) و طیف مورد استفاده در پرسشنامه این پژوهش یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است. پایایی ابزار پژوهش نیز بر اساس آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه امیدواری در زندگی ۰/۷۶ و برای مهارت‌های زندگی ۰/۷۵ به تأیید رسیده است. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان است و حجم نمونه در این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS SAMPLE POWER برابر با ۲۷۰ نفر و شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری سهمیه‌ای و ابزار تجزیه و تحلیل اطلاعات پرسشنامه‌ای این پژوهش نرم‌افزار آماری SPSS & AMOS است. برای تعیین وجود یا عدم وجود تأثیر بین متغیرها و برآورد و تعمیم نتایج به‌دست‌آمده از حجم نمونه به جامعه آماری از مدل رگرسیونی با متغیر پنهان برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده گردیده است. با توجه به یافته‌های این پژوهش، امیدواری در زندگی و مؤلفه‌های آن (عزت

۱- دانشجوی دکتری گروه جامعه‌شناسی، واحد دهقان، دانشگاه آزاد اسلامی، دهقان، ایران (نویسنده مسؤل)

mehri.gh33@gmail.com

j.hashemian@itr.ui.ac.ir

۲- دانشیار گروه جامعه‌شناسی دانشگاه اصفهان

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۷/۱۳

تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۴/۱۱

نفس، اشتیاق زندگی، خوداتکایی، رضایت از زندگی، مسئولیت‌پذیری، خوش‌بینی) بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان تأثیر معناداری داشته است.

### واژه‌های کلیدی

امیدواری در زندگی، مهارت‌های زندگی، زنان، شهر.

### مقدمه و بیان مسأله:

زنان خودسرپرست یا سرپرست خانوار به عنوان واقعیتی اجتماعی محسوب می‌شوند که امروزه در تمام جوامع وجود دارد. این گروه از زنان جزو آسیب‌پذیرترین اقشار اجتماعی محسوب می‌شوند زیرا بر اساس تقسیم نقش‌های اجتماعی، زنان سرپرست خانوار نسبت به سایر زنان نقش‌های متعددی نظیر اداره و حمایت از اعضای خانواده، تربیت و مراقبت از فرزندان، کار در خارج از خانه با دستمزد پایین را ایفا می‌نمایند که استرس و مشکلات روانی بالایی را به همراه دارد. محدودیت روابط اجتماعی، شبکه اجتماعی ناکارآمد، طردشدگی به دلیل بدبینی فرهنگی، سبب می‌شود زنان سرپرست خانوار علاوه بر مشکلات اقتصادی، در برابر آسیب‌های روحی و اجتماعی نیز ضربه‌پذیر شوند که در صورت عدم توجه به آنان، مشکلات فراوانی از جمله ناامیدی، بدبینی و عدم رضایت از زندگی را به همراه خواهد داشت. به خوبی مشاهده شده است که زنان بی‌سرپرست با توجه به موقعیت اجتماعی و شرایط زندگی خود مسائلی از قبیل اختلالات روانی، افسردگی، رفتارهای ناسالم و افکار خودکشی را تجربه می‌کنند. تقویت توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضرورت‌های زندگی روزمره کنار بیاید، یکی از اصولی‌ترین اقداماتی است که در این افراد باید انجام گیرد. کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های مقابله با آن، همواره بخشی از واقعیت زندگی بوده است که زیر مجموعه مهارت زندگی است و به عنوان یکی از مهمترین مسائلی که بویژه در بین زنان خودسرپرست نیازمند

بررسی و تقویت است، مطرح می‌باشد. هانتر<sup>۱</sup> مهارت‌های زندگی را راه رسیدن به شرایط بهتر می‌داند که با آموختن آن می‌توان زندگی موفق‌تری را تجربه نمود و گازدا<sup>۲</sup> و کمبل<sup>۳</sup> (۱۹۷۸) مهارت‌های زندگی را چنین تعریف کرده‌اند همه مهارت‌ها و آگاهی‌هایی که لازمه زندگی مؤثرند و در چهار زمینه خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و شغل لازم و ضروری‌اند. به گونه‌ای که در هر یک از این زمینه‌ها قابل تعریف و اندازه‌گیری به صورت عینی باشند (طارمیان، ۱۳۹۱: ۲۸-۳۰). مهارت‌های زندگی روشها و مهارت‌های اصلی و ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده است. این مهارت‌ها، مجموعه‌ای از توانایی‌هایی‌اند که سبب سازگاری ما با محیط و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شوند. این توانایی‌ها ما را قادر می‌سازند نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا کنیم و بدون آن که به خود و یا دیگران لطمه‌ای بزنیم، باخواسته‌ها، انتظارات، مسائل و مشکلات روزانه خصوصاً در روابط خود با دیگران، به شکل مؤثرتری رو به رو شویم؛ به عبارت دیگر، این مهارت‌ها که اکتسابی و اغلب از طریق آموزش و تمرین ایجاد و تقویت می‌شوند، افراد را در مواجهه با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره توانمند می‌سازند (کرامتی، ۱۳۹۸: ۳۸). این مهارت‌ها تأثیر مثبتی بر سطح احساس، طرز فکر و نحوه رفتار افراد جامعه خواهد داشت. مهارت‌های زندگی مربوط به نحوه عمل و رفتارند و اگر به صورت عملی آموخته شوند می‌توانند در تغییر رفتار در تک‌تک افراد جامعه باعث ارتقای جامعه شوند. در حالت خاص، مهارت‌های زندگی گروهی از مهارت‌های روانی و مهارت‌های بین فردی‌اند که افراد را در تصمیم‌گیری آگاهانه، حل مسائل، تفکر انتقادی و تفکر خلاق، ارتباط مؤثر، ایجاد روابط سالم، هم‌دردی با دیگران، مدیریت و کنار آمدن با زندگی خود با یک شیوه سالم و مولد کمک می‌کند. مهارت‌های زندگی ممکن است درباره فعالیت‌های شخصی یا فعالیت‌های مربوط به دیگران باشند، همچنین ممکن است از آن‌ها در تغییر محیط به یک محیط سالم استفاده شود (کلینه، ۱۳۹۵:

---

1. Hunter

2. Gazda

3. Gazda & Campbell

۳۳). مطالعات نشان می‌دهد مهارت‌های زندگی زنان خودسرپرست در حد مطلوبی نیست. (فلاح پور و همکاران، ۱۳۹۸، ناعمی، ۱۳۹۷، عاشوری و معمری، ۱۳۹۴، میر و عبدالملک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵، تامپسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵) مهارت‌های ارتباطی پایین، نداشتن مهارت حل مسأله و مقابله غیرمنطقی با مسائل موجب روی آوردن این زنان به فساد و انحراف شده و مشکلات تربیتی فرزندان و شیوع آسیب‌های اجتماعی زنانه را در سطح جامعه به دنبال می‌آورد؛ از این رو شناسایی عوامل تأثیرگذار بر مهارت زندگی این گروه از افراد جامعه ضروری به نظر می‌رسد. علاوه بر مهارت‌های زندگی، امروزه یکی از سازه‌های روانشناسی اجتماعی سرمایه روانشناختی است که تأثیر بسزایی در حل مشکلات رفتاری دارد. سرمایه روانشناختی، زیرمجموعه‌هایی از روانشناسی مثبت‌گرا است که با ویژگی‌های زیر تبیین شده است: باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت در انجام وظایف معین، ایجاد اسنادهای مثبت درباره موفقیت‌های اکنون و آینده، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف و پیگیری‌های لازم برای رسیدن به موفقیت و تحمل کردن مشکلات و بازگشت به سطح معمولی عملکرد و حتی ارتقای آن تا دستیابی به موفقیت‌ها (لوتانز<sup>۳</sup>، ۱۳۹۱: ۲۹) این سازه، دارای ابعاد چهارگانه‌ای است که شامل خودکارآمدی، خوش بینی، امید و تاب‌آوری است. جعفری، پورمحسنی (۱۳۹۹) علیپور و همکاران (۱۳۹۲) و شریفی و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافته‌اند که ابعاد سرمایه روانشناختی بر مهارت حل مسأله و مهارت‌های ارتباطی کارمندان، دانش‌آموزان و دانشجویان تأثیر دارد. در دهه‌های اخیر با طرح انواع سرمایه‌ها در علوم انسانی و تسلط رویکردهای مثبت‌نگر، می‌توان گفت یکی از متغیرهای تأثیرگذار بر مهارت‌های زندگی، سرمایه‌های روانشناختی است. پریچت<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) معتقد است، امید نیرویی هیجانی است که تخیل را به سمت موارد مثبت هدایت می‌کند (پریچت، ۱۳۸۹:

- 
1. Malak-Abdul & Meyer
  2. Thompson, V & Aghajanian, A
  3. Lu Tanza
  4. Pricht

۲۸). از نظر جنیا و شاول<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) امید تمایلی است که با انتظار وقوع مثبت همراه است. نان<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) امید را تمایل کلی به ساختن آینده و پاسخ مثبت به آینده ادراک شده می‌داند. میلز<sup>۳</sup> (۲۰۰۱۰) بر این عقیده است که امید نگرشهای مثبت کلی به آینده خویش که همراه با تلاش فعالانه‌تر برای دستیابی به نتایج آتی مثبت است را شامل می‌گردد. در تعریف اخیر هرچند امید نگرش محسوب شده است، این نگرش با نوعی رفتار یعنی تلاش فعالانه برای دستیابی به آینده بهتر همراه است. استنجرز<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) امید را به خلاقیت غیر قابل پیش‌بینی مرتبط می‌داند که امکان تبدیل شدن به واقعیت را دارد (Schneiderhan, 2013).

اسنایدر<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) نیز امید را خصیصه‌ فعالی دانسته که در برگیرنده داشتن هدف، اراده برای دستیابی به هدف، توجه به موانع رسیدن به هدف و توانایی رفع آنهاست. او امیدواری را به اینگونه تعریف کرده است: حالت انگیزشی مثبتی که از احساس موفقیت‌آمیز: ۱) عاملیت (انرژی معطوف به هدف) ۲) برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف ناشی شده است (اسنایدرز، ۱۳۹۷: ۴۷)؛ بنابراین، امیدواری از دو جزء تشکیل شده است: عاملیت؛ برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف. مقصود از عاملیت، داشتن اراده برای دستیابی به نتیجه مورد نظر یا دلخواه است؛ بنابراین، امیدواری، مستلزم، عاملیت یا نوعی انرژی برای تعقیب هدفهاست. علاوه بر این، دیگر عنصر تشکیل‌دهنده امیدواری، گذرگاه یا برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف است که نه تنها در برگیرنده شناسایی هدفهاست، بلکه راه‌های متفاوت رسیدن به هدفها را نیز در بر می‌گیرد؛ به عبارت دیگر امیدواری، مستلزم داشتن اراده برای نیل به موفقیت و نیز، شناسایی، شفاف سازی و پیگیری راههای لازم برای دستیابی به موفقیت است (آقایی، زرنیدی، ۱۳۸۹: ۹۳).

می‌توان گفت امیدواری در زندگی می‌تواند ضمن ایجاد چشم‌اندازی برای آینده، به

- 
1. Jenny & Shaw
  2. Nunn
  3. Mills
  4. Astnjrz
  5. Snyder

تقویت خوداتکایی و خوش‌بینی زنان مؤثر افتد. همانگونه که پیشتر آمد، طبق آخرین آمار مربوط به سال ۹۵، حدود ۳ میلیون زن سرپرست خانوار در کشور وجود داشته که این آمار در استان اصفهان ۶۷ هزار نفر بوده و پیش‌بینی می‌شود که این آمار در سال جاری به ۸۰ هزار نفر افزایش یافته باشد و این نشان می‌دهد بررسی عوامل مؤثر بر مهارت زندگی در بین زنان سرپرست خانوار شهر اصفهان مسأله‌ای اساسی‌تر است. کلان‌شهر اصفهان به عنوان یکی از شهرهای پرجمعیت، از مهمترین شهرهای ایران از لحاظ اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی دارای ویژگی‌های شاخصی بوده است. در دهه‌های اخیر به دلیل گسترش طلاق، میزان زنان سرپرست خانوار در اصفهان افزایش یافته است که با توجه به مطالعات، از مهارت زندگی پایینی برخوردارند. در همین راستا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال اصلی است که آیا امیدواری به زندگی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانوار تأثیر دارد؟

### مبانی تجربی و نظری:

- مهارت زندگی: پایه‌ی مطالبی که در یادگیری مهارت‌های زندگی به کار برده می‌شود اطلاعاتی است که از نحوه‌ی یادگیری کودکان و نوجوانان از طریق مشاهده‌ی رفتار دیگران و پیامدهای آن به دست می‌آید. ومون<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) عقیده دارد "مهارت‌های زندگی به عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی تعریف شده است که برای شادمانی و موفقیت زیاد آموخته می‌شوند تا اینکه فرد را قادر سازند با موفقیت‌های زندگی سازگار شود و بر آن‌ها مسلط گردد". وینگنباخ<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) بیان می‌کند مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی‌اند که برای ارتقا و سطح ارتباط، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، ارتباط با دیگران، یادگیری درک خود و کار کردن در گروه مورد استفاده قرار می‌گیرند. مهارت زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی/اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثری ارتباط

---

1. Vernon, A  
2. Winkenbach

برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند (نیک پرور، ۱۳۹۴: ۴۱). در مجموع می‌توان گفت، مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که زمینه‌های سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی فرد را قادر می‌سازد مسئولیت‌های نقش فردی و اجتماعی خود را بپذیرد و بدون صدمه زدن به خود و دیگران نیازها، انتظارات و مسائل روزانه را به شکل اثربخشی پاسخ دهد. سازمان‌ها و نظریه‌پردازان، دیدگاه‌های متفاوتی درباره تقسیم‌بندی خود از مهارت‌های زندگی دارند و مهارت‌های گوناگون را برای این مهارت‌ها در نظر گرفته‌اند. یونیسف در سال ۲۰۰۳ در آخرین تقسیم‌بندی خود از مهارت‌های زندگی، سه طبقه کلی که شامل ارتباط و روابط میان فردی، مهارت تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی، مهارت مقابله و مدیریت شخصی است ارائه کرده است (نیازی، احمدی، ۱۳۹۷).

- نظریه یادگیری اجتماعی و مهارت زندگی: نظریه پردازان دیدگاه یادگیری اجتماعی مانند ماهونی و آرنکوفه<sup>۱</sup> (۱۹۸۷) و بندورا<sup>۲</sup> (۱۹۷۷) معتقدند که در فعالیتهای تغییر رفتار احساس و ادراک و تفکر فرد نیز باید تجزیه و تحلیل گردد. در نظریه یادگیری اجتماعی فرضی برای این است که عوامل محیطی و فرایندهای درونی مشترک رفتار فرد را کنترل می‌کند. بر این اساس، مردم به مشاهده محیط اجتماعی می‌پردازند. اطلاعات لازم را کسب می‌کنند. انتظاراتی برای خود می‌سازند و بعد دست به انتخاب می‌زنند تا پاداش محیطی را به حداکثر برسانند. از پیامدهای نامطلوب اجتناب می‌کنند و در ضمن احساس رضایت خاطر می‌نمایند، بنابراین انسان، عنصری فعال است که به حل مسأله می‌پردازد، هوشمند است و دارای اختیارات و صاحب کنترل درونی است اما در عین حال به موقعیتهای محیطی نیز حساس است و از آن‌ها تأثیر می‌پذیرد (سیف هاشمی، ۱۳۸۹).

- تئوری انگیزه پیشرفت و مهارت زندگی: از نظر روانشناسان اجتماعی، انگیزه پیشرفت، اشتیاق و کوششی است که فرد برای دستیابی به یک هدف از خود نشان

---

1. Mahoney & Arentcof  
2. Bandura

می‌دهد. دویک<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) الگوی انگیزه پیشرفت را بر اساس خوش‌بینی و امید به حرکت، مبتنی بر هدف‌گرایی را به صورت دو نوع هدف‌های یادگیری و هدف‌های عملکردی مطرح کرده است. در هدف‌های یادگیری، تأکید بر افزایش توانایی‌ها، مهارت‌ها و دانش است، اما در هدف‌های عملکردی، تأکید بر نشان دادن توانایی‌هاست نه افزایش آن‌ها. چه چیز افراد را به سمت جهت‌گیری‌های متفاوت سوق می‌دهد؟ چرا بعضی از افراد به هدف‌های عملکردی و بعضی دیگر به هدف‌های یادگیری توجه دارند؟ چرا بعضی از افراد توانایی‌های خود را کافی می‌دانند، ولی عده‌ای دیگر در رشد توانایی‌های خود می‌کوشند؟ برای پاسخ به این سؤال‌ها، دویک نظریه هدف-رفتار را مطرح کرده است که بر اساس آن می‌توان پاسخ سؤال‌های بالا را مشخص کرد. بر طبق این نظریه، باور افراد در مورد پدیده‌ها، بر هدف‌گرایی آن‌ها تأثیر می‌گذارد؛ هدف‌ها نیز به نوبه خود، الگوهای رفتاری متفاوتی را ایجاد می‌کنند. این الگوهای رفتاری توسط محققان به دو دسته الگوهای انطباقی و غیر انطباقی تقسیم شده‌اند که در واقع از جهت‌گیری‌های انگیزشی انطباقی و غیر انطباقی ناشی می‌شوند (Dweck & Master, 2008)

اگر چه دویک<sup>۲</sup> بر آسیب‌پذیر بودن هدف‌های عملکردی نسبت به هدف‌های یادگیری تأکید دارد، ولی متذکر می‌شود افرادی که ارزیابی مناسبی از توانایی‌های خود دارند، در صورت داشتن هدف‌های عملکردی، رفتارهای سازش‌یافته‌ای را خواهند داشت؛ به عبارت دیگر، وقتی که اعتماد نسبت به توانایی بالا باشد، هدف‌های عملکردی، رفتار تبجر-مدار را ایجاد می‌کنند؛ این امر افراد را برای پیشرفت‌های بیشتر در آینده تقویت می‌کند. از طرف دیگر، افراد دارای هدف‌های یادگیری، حتی اگر اعتماد کمی نسبت به توانایی‌های خود داشته باشند، به دنبال راه‌هایی برای افزایش آن‌ها و رسیدن به تسلط می‌گردند (کریمی، ۱۳۹۵: ۹۲)

حالت‌های خلقی مانند شادکامی و افسردگی نیز می‌توانند بر میزان تمایل پیشرفت مؤثر باشد به گونه‌ای که فرد افسرده معمولاً احتمال بیشتری را برای شکست در یک

---

1. Doick  
2. Dweck



موقعیت قرار می‌دهد؛ بنابراین تمایل کمتری برای ادامه تلاش پیدا می‌کند، در حالی که افرادی که خلق بهتری دارند ارزیابی‌های مثبت‌تری از موقعیت داشته و حتی گاهی از خود قرار گرفتن در یک چالش لذت می‌برند زیرا می‌توانند توانایی‌های خود را ارزیابی کنند. این افراد حتی زمانی که با شکست مواجه می‌شوند آن را به عنوان نوعی تجربه و یادگیری در نظر می‌گیرند و راحت‌تر با آن برخورد می‌کنند (Coetzee, 2011).

مک کله لند<sup>۱</sup> در باب ماهیت انگیزه پیشرفت اقدام نمود و نتیجه گرفت که افرادی که برای انگیزه پیشرفت در سطح بالایی قرار دارند، به تفوق و اعتلا علاقه‌مندند، نه به مزایای وابسته به آن، انگیزه پیشرفت با عواملی چون ارزشهای فرهنگی، روابط اجتماعی فرایندهای تربیتی همراه است. این انگیزه در افراد باعث می‌شود فرد ترجیح دهد سرنوشتش را خود در جامعه به دست گیرد تا در انتظار بخت و اقبال و رویدادهای نامعلوم باشد (کریمی، ۱۳۹۵: ۱۱۰).

انگیزه پیشرفت ارتباط تنگاتنگ با رشد اجتماعی و اقتصادی جوامع دارد. یافته‌هایی که مک کله لند از چند کشور به دست آورد، روشن می‌سازد که کوشش در راه موفقیت و مشارکت همه‌جانبه افراد در راه پیشرفت و تعالی جامعه بیش از توسعه اجتماعی - اقتصادی صورت می‌گیرد. فرنچ و ولسر<sup>۲</sup> (۱۹۶۴) دریافتند که زنان در شرایط و انگیزه‌های مربوط به موقعیتهای خانوادگی بر خلاف موقعیتهای رهبری و علمی و شغلی دارای نمره‌های بیشتر و بالاتری بوده‌اند. هافمن از بررسی‌های فوق نتیجه گرفت که آنچه بیشتر در رفتار و انگیزه پیشرفت زنان مؤثر است، نیاز بسیار در وابستگی است: دختران کمتر به آزادی و ناوابستگی تشویق می‌شوند و بیشتر مورد حمایت قرار می‌گیرند و برای هویتی جدا از مادران خود کمتر زیر فشار قرار می‌گیرند. در نتیجه مهارت و اعتقاد کافی برای پیشرفت به دست نمی‌آورند (Coetzee, 2011).

به عقیده هورنر<sup>۳</sup> مشکل اساسی انگیزه پیشرفت در زنان نیست، بلکه وارد شدن آنها

---

1. McClelland  
2. French & Wolvestre  
3. Horner

به دوری جستن از موفقیت است. مک کله لند عوامل انگیزشی دیگری را علاوه بر انگیزه پیشرفت، در رفتارهای زنان پیشنهاد می‌کند که همان نیاز به کسب دوستی و روابط است؛ یعنی تمایل به کسب دوستی، حمایت دیگران و ایجاد روابط صمیمی با آنها. براساس این انگیزه، افراد تمایل دارند که مورد پذیرش دیگران واقع شوند و در شرایطی که تعاون حاکم است و روحیه همکاری و تفاهم وجود دارد به فعالیتهای داوطلبانه بپردازند. افرادی که دارای این انگیزه‌ها هستند، اغلب به عضویت باشگاهها، مؤسسات اجتماعی و فعالیتهای گروهی گرایش دارند. (پارسا، ۱۳۹۶)

- نظریه امید: طبق نظریه اسنایدر، امید هیجانی انفعالی نیست که تنها در لحظه‌های تاریک زندگی پدیدار شود، بلکه فرایندی شناختی است که افراد به وسیله آن، به صورت فعال، برای دست یافتن به هدف‌هایشان تلاش می‌کنند. از نظر او، امید فرایندی است که طی آن، فرد هدف‌های خود را تعیین می‌کند، راه کارهایی برای رسیدن به آنها می‌سازد و انگیزه لازم را برای اجرای این راه کارها ایجاد و در طول مسیر حفظ می‌کند (اسنایدرز، ۱۳۹۷: ۱۰۸). نظریه امید اسنایدر، دارای ابعاد سه گانه به شرح زیر است:

۱- نظریه امید بر مبنای اهمیت و ضرورت هدف‌ها بنا شده و هدف، یکی از ابعاد کلیدی این نظریه است. تقریباً تمام آنچه فرد انجام می‌دهد، به سمت دستیابی به هدف است و این هدف، شامل هر چیزی است که خود فرد مایل است به آن برسد و آن را انجام دهد یا اینکه آن را تجربه یا ایجاد کند. هدف‌ها نیروی محرک هر رفتاری‌اند و می‌توانند در دامنه‌ای گسترده، از حرکتی ساده تا بسیار پیچیده باشد. از طرفی، در نظریه امید، هدف‌ها منبع اصلی هیجانند. هیجان مثبت، ناشی از دستیابی به هدف یا تصور نزدیک شدن به آن است؛ در حالی که هیجان منفی، ناشی از شکست در دستیابی به هدف یا تصور دور شدن از آن است، با توجه به وجود این پیوند بین دستیابی به هدف و عاطفه مثبت، ممکن است به نظر برسد که بهترین راهکار، تعیین هدف‌های آسان و دست‌یافتنی است؛ اما افراد دارای امید زیاد، معمولاً به دنبال هدف‌هایی‌اند که میزانی از عدم قطعیت

ویا سطح دشواری متوسط داشته باشند؛ یعنی هدف‌هایی که اندکی دشوارتر از هدف‌های قبلی‌شان باشند. هدف‌ها باید ارزش کافی داشته باشند تا تفکر هوشیار فرد را به خود مشغول کنند. هدف‌های امیدوارانه، دارای مقداری از عدم قطعیتند و هدف‌هایی که احتمال دستیابی به آن‌ها صد در صد باشد، نیازمند امید نیستند؛ از آن سوی، هدف‌هایی که احتمال دستیابی به آن‌ها صفر باشد نیز مستلزم امید نیستند؛ بنابر این، طبق این نظریه، بهترین هدف‌ها آن‌هایی‌اند که انگیزه فرد را افزایش دهند و پایدار باشند؛ یعنی هدف‌هایی که به صورت دقیق مشخص می‌شوند، میزان دشواری متوسط دارند و در آینده‌ای نزدیک، به وقوع می‌پیوندند (اسنایدرز، ۱۳۹۷: ۱۱۹).

۲- تفکر گذرگاه (مسیرهای رسیدن به هدف) اینگونه تفکر، عبارت از توانایی ادراک شده فرد برای شناسایی و ایجاد مسیرهایی به سمت هدف است. از آنجا که ممکن است برخی طرح‌ها با شکست مواجه شوند، افراد دارای امید زیاد، برای مقابله با موانع احتمالی، چندین گذرگاه را در نظر می‌گیرند. شایان ذکر است که آثار سودمند امید، تنها ناشی از توانایی واقعی در ایجاد گذرگاه‌ها نیست؛ بلکه نتیجه این ادراک است که در صورت لزوم می‌توان چنین گذرگاه‌هایی را تولید کرد.

۳- تفکر عامل اینگونه تفکر، بعدی انگیزشی برای به حرکت در آوردن فرد در مسیرهای در نظر گرفته شده برای رسیدن به هدف است. تفکر عامل را نه تنها انرژی روانی متمرکز بر هدف، بلکه احساس مصمم بودن در دستیابی به هدف تعریف کرده‌اند. انگیزه متمرکز بر هدف، در جمله‌هایی همچون "من می‌توانم" نمایان می‌شود؛ این مفهوم بسیار شبیه به انگیزه خواهی رسید است همچنین طبق نظریه امید در روانشناسی، در طول درمان، تفکر عامل (انگیزه)، به دو شیوه متفاوت افزایش می‌یابد: یا به طور مستقیم هدف قرار می‌گیرد و یا به طور غیر مستقیم، با افزایش تفکر گذرگاه تقویت می‌شود (اسنایدرز، ۱۳۹۷: ۱۲۸).

- نظریه‌ی اریکسون<sup>۱</sup>: بر اساس دیدگاه اریکسون، امید در اولین مرحله‌ی تکاملی انسان به عنوان نتیجه‌ی اعتماد و در برابر عدم اعتماد مطرح می‌شود. شکل‌گیری امید و انتظار در دوران کودکی بنیان نهاده می‌شود و بر اساس اولین تجارب، اعتماد و امنیت شکل می‌گیرد؛ این تجارب اولیه و کیفیت آن منجر به ایجاد تجارب بعدی امید و یأس می‌شود. بی‌اعتمادی از همان دوران کودکی در انسان ایجاد می‌شود به طوری که کودک متوجه می‌شود دنیای اطراف همیشه پاسخگوی نیازهایش نیست و گاهی کسی او را نمی‌بیند و صدایش را نمی‌شنود. از نظر او بجز امید، سه فضیلت دیگر به نام‌های اراده، ابتکار و لیاقت نیز وجود دارد که پرورش آنها منجر به ارتقای امیدواری در انسان می‌شود (اریکسون، ۱۳۹۶: ۶۴).

نظریه‌ی مقایسه‌ی اجتماعی: از جمله نظریه‌های اجتماعی مرتبط با متغیر امید به ، دیدگاه مقایسه‌ی اجتماعی است. این نظریه بیان می‌دارد که ارزیابی از خود تا حدی به مقایسه با دیگران بستگی دارد؛ این نکته مورد تأکید نظریه‌ی مقایسه‌ی اجتماعی و شخص فستینگر بود. به اعتقاد فستینگر انسان نیاز به ارزیابی خود دارد که این ارزیابی ریشه در مقایسه با دیگران داشته و در نهایت باعث بروز رضایت یا نارضایتی می‌گردد که در واقع وجود رضایت باعث نشاط و امیدواری می‌شود (صفری شالی، ۱۳۹۶).

جدول ۱: خلاصه یافته‌های پژوهش‌های موجود در حوزه زنان سرپرست خانوار

پژوهشگر یا پژوهشگران	تاریخ	هدف	روش	یافته‌های پژوهشی
لاین <sup>۱</sup>	۲۰۱۹	میزان تاب‌آوری خانواده‌های زن و مرد دارای سرپرست،	مقایسه‌ای	به طور متوسط تاب‌آوری زنان سرپرست بیشتر از مردان است.
پوکوه و ویدیاستیکا <sup>۲</sup>	۲۰۱۸	بررسی رابطه بین جنسیت سرپرست خانوار و وضعیت فقر	پیمایشی (پرسشنامه)	عواملی که در افزایش میزان فقر در خانواده‌ها وجود دارد مشتمل است بر: عوامل اجتماعی و اقتصادی و جمعیت‌شناختی که این عوامل در خانواده‌هایی که دارای سرپرست زنند؛ با شدت بیشتری وجود دارد که شامل عوامل دیگری نیز می‌شود مانند مسکن، سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، اشتغال و تعداد خانوار. عوامل تعداد اعضای خانواده و تحصیلات، تأثیرگذارترین عوامل در میزان فقر خانواده‌های زن‌سرپرست، شناخته شد. چگونگی تشخیص کار مراقبت‌های بدون حقوق با اندازه‌گیری و ارزشگذاری آن، کاهش زمان صرف‌شده برای انجام کارهای زیرکی با تهیه زیرساخت‌های با کیفیت و توزیع مجدد کارهای مراقبت‌های بدون حقوق بین زنان و مردان با تغییر کلیشه‌های جنسیتی متمرکز شده است.
پاتریک و استفان <sup>۳</sup>	۲۰۱۶	زنان سرپرست خانوار	مطالعه کیفی	۷۵ درصد از زنان این گروه، از بیماری‌های روانی رنج می‌برند که عمده‌ترین آنها با طلاق همبستگی نزدیک دارد که شامل اختلالات عاطفی، شخصیت ضد اجتماعی و هیستری است.
کیزر <sup>۴</sup>	۲۰۰۴	سلامت اجتماعی زنان سرپرست خانوار	پیمایشی (پرسشنامه)	سلامت اجتماعی زنان سرپرست خانوار نیز می‌تواند یکی از ابعاد مهارت‌های زندگی ایشان باشد که در برگیرنده مشارکت و پذیرش و انطباق اجتماعی و... باشد.

1. line

2. Pukooh and Vidiastika

3. Patrick, C., Stephens, H., & Weinstein

4 Caesar

<p>رضایی و همکاران</p>	<p>۱۳۹۶</p>	<p>تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر امیدواری معنادان در حال ترک مراجعه‌کننده به مرکز روانپزشکی زاهدان</p>	<p>پیمایشی (پرسشنامه)</p>	<p>دادن آموزش مهارت‌های زندگی منجر به افزایش میزان امید در افراد در حال ترک می‌شود. با توجه به اینکه ارتقای امید از عوامل بازدارنده‌ی مصرف مجدد مواد است، توصیه می‌شود در مراکز درمانی ترک اعتیاد، آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه‌های آموزشی این افراد گنجانده شود.</p>
<p>سلطانی محمدی</p>	<p>۱۳۹۶</p>	<p>تأثیر آموزش معنویت بر تاب‌آوری، عزت نفس و خودتکایی زنان سرپرست خانوار مطلقه تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان نائین</p>	<p>پیش‌آزمون - پس‌آزمون</p>	<p>برنامه آموزش معنویت بر تاب‌آوری، عزت نفس و خودتکایی زنان سرپرست خانوار تأثیر دارد و این تأثیر برای هریک از متغیرهای وابسته پژوهش در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنادار است.</p>
<p>کرمانی و دیگران</p>	<p>۱۳۹۶</p>	<p>بررسی اثربخشی راه‌های توانمندسازی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی شهرستان اصفهان</p>	<p>پرسش‌نامه محقق ساخته</p>	<p>بین مهارت‌های زندگی، انتظارات و توقعات زنان، میزان امید به زندگی زنان سرپرست خانوار و توانمندسازی آنان رابطه معناداری وجود دارد.</p>
<p>منصوره اعظم زاده و مریم تافته</p>	<p>۱۳۹۴</p>	<p>روایت زنان سرپرست خانوار از موانع شادمانی</p>	<p>کیفی (مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختار یافته)</p>	<p>موانع شادمانی در زندگی اینها مداخله می‌نماید و در نهایت منجر به طردی خودخواسته و تحمیلی در زندگی آنها می‌شود. شرایط نامناسب گذشته و حال و پیش‌بینی آشفته از آینده‌ای مبهم، بستری را برای کاهش احساس شادمانی فراهم می‌کند و راهکارهای مقابله‌ای را در قالب احساس نابرابری، افسردگی و فشار روحی و روانی شکل داده و به احساس بی‌انصافی در مورد خود و طرد اجتماعی منجر شده است</p>
<p>بابایی فرد</p>	<p>۱۳۹۲</p>	<p>بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر مسئولیت‌پذیری زنان سرپرست خانوار</p>		<p>احساس رضایت از نقش مادر بودن، رضایت از زندگی و پابندی دینی با مسئولیت‌پذیری ارتباط دارند؛ یعنی وجود فشارهای زندگی نه تنها باعث کاهش میزان مسئولیت‌پذیری نمی‌شود، به موازات افزایش فشارهای زندگی، میزان مسئولیت‌پذیری در بین زنان سرپرست خانوار نیز بالا می‌رود.</p>

باید گفت اگرچه تئوری جامعه‌شناختی که به طور مستقیم به ارتباط امید و مهارت زندگی بپردازد، مشاهده نشد؛ اما با مراجعه به مباحث روانشناسی اجتماعی از مجموع مباحث مطرح شده می‌توان نتیجه گرفت مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های اندک که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیتهای مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل مؤثر روبرو شود. مهارت‌های زندگی موجب ایجاد مهارت و تغییر در نگرش و ارزشهای فردی است. در اکثر متون، مهارت، زندگی به عنوان متغیری مستقل بر سایر ساحت‌های روانی و اجتماعی افراد، تأثیر می‌گذارد؛ اما در تحقیق حاضر بر عواملی اشاره شده است که بر مهارت زندگی اثربخش است. امیدواری ماهیتی آینده‌نگر دارد و فرد امیدوار کسی است که خود را در آینده احساس می‌کند. امیدواری تنها چیزی است که فرد را در شرایط دشوار به سمت هدف اصلی زندگی به معنای وسیع آن رهبری می‌نماید به طوری که طبق نظر اسنایدر، قطع امید با مرگ برابری می‌کند و انسان بدون امید، مرده متحرکی بیش نیست. در حقیقت امیدواری، پل زدن به سوی اهدافی است که اکنون در رویا قرار داشته و در آینده به آن خواهیم رسید. امیدواری یعنی انتظار موفقیت و آینده بهتر و در واقع به معنای دلیلی برای زیستن است. وقتی امید در دل و ذهن وجود داشته باشد، اشتیاق به زندگی نیز وجود خواهد داشت. باور و امید دو مؤلفه امیدواری‌اند. امیدواری به عنوان یکی از منابع مقابله‌ای انسان در سازگاری و برخورد با مشکلات و حتی شفابخشی در بیماری‌های صعب‌العلاج در نظر گرفته می‌شود. اعتقاد بر این است که یکی از زمینه‌های اصلی و مهم در به وجود آمدن عواطف مثبت مانند احساس نشاط و شادی، وجود امیدواری نسبت به خود، زندگی و آینده است و احساس اضطراب، نگرانی و افسردگی با فقدان امیدواری رابطه مستقیمی دارد؛ بنابراین امیدواری می‌تواند بر کنترل هیجاناتی نظیر خشم و پرخاشگری و استرس مؤثر بوده و فرد را قادر می‌سازد با نگرشی مثبت دانش و مهارت‌های زندگی خود را ارتقا بخشد. در بحث تئوری انگیزه پیشرفت با برداشت از

دیدگاه دویک و مک کله لند، می‌توان گفت انگیزه پیشرفت بسیار که ناشی از حس امید به حرکت و پیشرفت است می‌تواند در افراد موجب این قبیل رفتار شود:

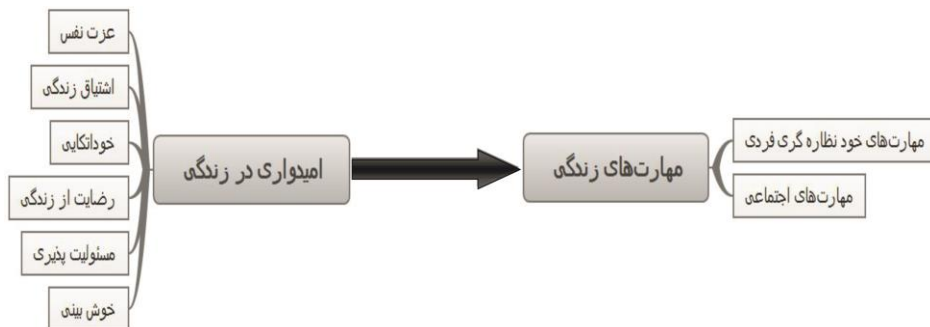
۱- تکالیف نسبتاً چالش‌انگیزی را که احتمال موفقیت در آنها باشد انجام می‌دهند. کارهای بسیار ساده به دلیل نداشتن چالش و تکالیف بسیار دشوار را به دلیل احتمال کم موفقیت دوست ندارند.

۲- افراد دارای انگیزه پیشرفت معمولاً در کارها پشتکار از خود نشان می‌دهند و بیشتر از سایرین در شغل خود درگیر می‌شوند حتی برخی معتاد به کار می‌شوند.

۳- وقتی افراد دارای نیاز به پیشرفت بسیار موفقیت کسب می‌کنند سطح آرزوی خودشان را افزایش می‌دهند و به کارهایی که اندکی رقابت‌انگیزتر و مشکل‌تر باشد گرایش پیدا می‌کنند.

۴- افراد دارای نیاز به پیشرفت بسیار تمایل دارند در موقعیت‌هایی کار کنند که تا اندازه‌ای بر نتیجه کار کنترل داشته باشند؛ زیرا تا حد زیادی به توانایی‌های خود اطمینان دارند؛ بنابراین ترجیح می‌دهند عامل تعیین‌کننده موفقیت باشند تا سایر عوامل مانند شانس.

#### مدل ۱: مدل مفهومی پژوهش



#### فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی: به نظر می‌رسد، امیدواری در زندگی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است.

• فرضیه فرعی ۱: به نظر می‌رسد، عزت نفس بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است.



- فرضیه فرعی ۲: به نظر می‌رسد، اشتیاق زندگی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است.
- فرضیه فرعی ۳: به نظر می‌رسد، خود اتکایی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است.
- فرضیه فرعی ۴: به نظر می‌رسد، رضایت از زندگی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است.
- فرضیه فرعی ۵: به نظر می‌رسد، مسئولیت‌پذیری بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است.
- فرضیه فرعی ۶: به نظر می‌رسد، خوش‌بینی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است.

### روش پژوهش

روش انتخاب شده در این پژوهش با توجه به معیارهای متفاوتی صورت پذیرفته است؛ این پژوهش بر اساس معیار هدف در گروه پژوهش‌های کاربردی، بر اساس معیار زمان گردآوری داده‌ها در گروه پژوهش‌های پیمایشی، بر اساس معیار ماهیت داده‌ها و مبنای پژوهش یک پژوهش کمی، بر اساس معیار خصوصیات موضوع یا مسأله پژوهش یک پژوهش همبستگی یا همخوانی، بر اساس معیار انواع تحقیقات بر اساس نوع داده یک پژوهش با داده‌های دست اول، بر اساس معیار روش جمع‌آوری اطلاعات یک پژوهش میدانی با استفاده از تکنیک پرسشنامه و بر اساس معیار میزان ژرفایی یک پژوهش پنهانگر است. اصلی‌ترین ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش ۲ پرسشنامه (پرسشنامه امیدواری در زندگی و پرسشنامه مهارت‌های زندگی زنان) است طیف مورد استفاده در پرسشنامه این پژوهش یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است. پایایی ابزار پژوهش نیز بر اساس آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه امیدواری در زندگی ۰/۷۶ و برای مهارت‌های زندگی ۰/۷۵ به تأیید رسیده است. جامعه آماری این پژوهش شامل

زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان است، حجم نمونه در این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS SAMPLE POWER برابر با ۲۷۰ نفر و شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری سهمیه‌ای و ابزار تجزیه و تحلیل اطلاعات پرسشنامه‌ای این پژوهش نرم‌افزار آماری SPSS & AMOS است. برای تعیین وجود یا عدم وجود تأثیر بین متغیرها و برآورد و تعمیم نتایج به دست آمده از حجم نمونه به جامعه آماری از مدل رگرسیونی با متغیر پنهان برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده گردیده است.

تعریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش:

۱-مهارت‌های زندگی: مهارت‌های زندگی عبارت است از آن گروه توانایی‌ها که فرد را برای مقابله مؤثر با کشمکش‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی یاری می‌کند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا نسبت به سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده، سلامت جسمانی و روانی خود را تأمین کند. سازمان بهداشت جهانی بر این عقیده است که آموزش مهارت‌های زندگی در مسیر ارتقا و افزایش سلامت افراد بوده، شامل چندین مهارت و توانایی اصلی و اساسی است. این مهارت‌ها عبارتند از: توانایی تصمیم‌گیری، توانایی حل مسأله، مهارت تفکر خلاق، توانایی تفکر انتقادی، توانایی خودآگاهی، توانایی همدلی، توانایی روابط بین فردی، توانایی مقابله با هیجانات (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱: ۱۰۴).

تعریف عملیاتی:

جدول ۱: تعریف عملیاتی متغیر مهارت زندگی در طیف لیکرت (خیلی زیاد-خیلی کم)

مهارت‌های اجتماعی	مهارت‌های خود نظاره‌گری فردی
شرایط و عوامل اجتماعی بر زندگی من بسیار اثرگذار است.	دچار افسردگی و اضطراب می‌شوم و تاب مقاومت ندارم.
گاهی فشار زندگی آن چنان زیاد است که احترام گذاردن به دیگران را فراموش می‌کنم و به زمین و زمان بد می‌گویم.	دارای توانایی تصمیم‌گیری و حل مسأله در زندگی هستم.
قادر نیستم به شرایط بهتر اجتماعی دست یابم.	توانایی هدف‌گذاری و تلاش برای رسیدن به آن را دارم.
معمولاً نمی‌توانم با دیگران ارتباط برقرار کنم و منظورم را بفهمانم.	در هنگام خشم گاهی اوقات قادر به کنترل خشم خودم نیستم.

۲- امیدوار<sup>۱</sup>: امید به عنوان بخشی از بعد روانی، با مفهوم و ارزش زندگی مرتبط است و افراد را برای سازش با موقعیت‌های استرس‌زا توانمند می‌کند . عزت نفس: ارزش کلی که فرد برای خود به عنوان یک انسان قائل است. اشتیاق زندگی ۲: اشتیاق یعنی چیزی را که با چنان شدتی می‌خواهید که برای رسیدن به آن هر کاری را که لازم باشد هر قدر هم که طول بکشد انجام می‌دهید. اشتیاق یک حس درونی و بسیار قدرتمند است که اگر کسی بتواند آن را در خود ایجاد کند، به راحتی می‌تواند از موانع بزرگ عبور کند و به هدف خود دست یابد. خوداتکایی: خوداتکایی به عنوان یک باور تعریف می‌شود که در آن یک فرد دارای استعدادها و صلاحیت‌های مورد نیاز است و می‌تواند رفتارهای مورد نیاز برای موفقیت کاری را به معرض نمایش بگذارد.

رضایت از زندگی: احساس خرسندی کلی فرد از زندگی

مسئولیت‌پذیری ۳: به عنوان تعهدی درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب تمام فعالیت‌هایی است که به وی سپرده شده است.

خوش‌بینی: خوش‌بینی توجه شناختی و عاطفی مثبت نسبت به خدا، جهان، افراد، خود، افکار، رفتارها و رویدادهاست که فرد بر اساس آن، رویدادها را تفسیر مثبت نموده و انتظار دارد که با تلاش خودش اوضاع بر وفق مراد پیش رفته و نتایج دلخواه به دست آید.

تعریف عملیاتی:

جدول ۲: تعریف عملیاتی متغیر امیدواری در زندگی در طیف لیکرت (خیلی زیاد-خیلی کم)

ابعاد	گویه ها
عزت نفس	۱۴
اشتیاق زندگی	۸
خوداتکایی	۱۰
رضایت از زندگی	۱۰
مسئولیت‌پذیری	۸
خوش‌بینی	۹

1. Hope in life
2. E Cooper Smithnthusiasm life
3. Responsibility

### یافته‌های پژوهش

با توجه به آماره‌های پراکندگی به‌دست‌آمده در جدول امتغیر مهارت‌های زندگی میانگین اکتسابی بالاتر از حد متوسط جامعه (۳) را به خود اختصاص داده و برابر با ۳۰۱۰ با انحراف معیار ۰۰۵۳ گزارش شده است. با توجه به آماره‌های فوق بیشترین تا کمترین میانگین در مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های زندگی به ترتیب اختصاص دارد به:

۱. مهارت‌های اجتماعی ۲. مهارت‌های خود نظاره‌گری فردی

جدول ۳. آماره‌های پراکندگی مرکزی از متغیر مهارت‌های زندگی و مؤلفه‌های آن

(مهارت‌های خود نظاره‌گری فردی و مهارت‌های اجتماعی)

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
مهارت‌های خود نظاره‌گری فردی	۲۷۰	۳/۰۴	۰/۶۴
مهارت‌های اجتماعی	۲۷۰	۳/۱۶	۰/۸۳
مهارت‌های زندگی	۲۷۰	۳/۱۰	۰/۵۳

با توجه به آماره‌های پراکندگی به‌دست‌آمده در جدول ۲، متغیر امیدواری در زندگی میانگین اکتسابی بالاتر از حد متوسط جامعه (۳) را به خود اختصاص داده است و برابر با ۳۰۴۹ با انحراف معیار ۰۰۳۱ گزارش شده است. با توجه به آماره‌های فوق بیشترین تا کمترین میانگین در مؤلفه‌های متغیر امیدواری در زندگی به ترتیب اختصاص دارد به:

۱. خوداتکایی ۲. مسئولیت‌پذیری ۳. عزت نفس ۴. خوش‌بینی ۵. رضایت از زندگی ۶. اشتیاق زندگی

جدول ۴. آماره‌های پراکندگی مرکزی از متغیر امیدواری در زندگی و مؤلفه‌های آن

(عزت نفس، اشتیاق زندگی، خوداتکایی، رضایت از زندگی، مسئولیت‌پذیری، خوش‌بینی)

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
عزت نفس	۲۷۰	۳/۴	۰/۴۴
اشتیاق زندگی	۲۷۰	۳/۳۳	۰/۴
خوداتکایی	۲۷۰	۳/۹	۰/۵۴
رضایت از زندگی	۲۷۰	۳/۳۶	۰/۴
مسئولیت‌پذیری	۲۷۰	۳/۵۵	۰/۴۳
خوش‌بینی	۲۷۰	۳/۳۷	۰/۶۹
امیدواری در زندگی	۲۷۰	۳/۴۹	۰/۳۱

با توجه به آزمون فوق و سطوح معناداری کلیه متغیرها که بزرگ‌تر از ۰.۰۵ گزارش شده است، می‌توان استنباط نمود که کلیه متغیرها از توزیع نرمال پیروی می‌کنند و در این پژوهش باید از آزمون‌های پارامتریک استفاده گردد.

#### جدول ۵. آزمون کولموگروف اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

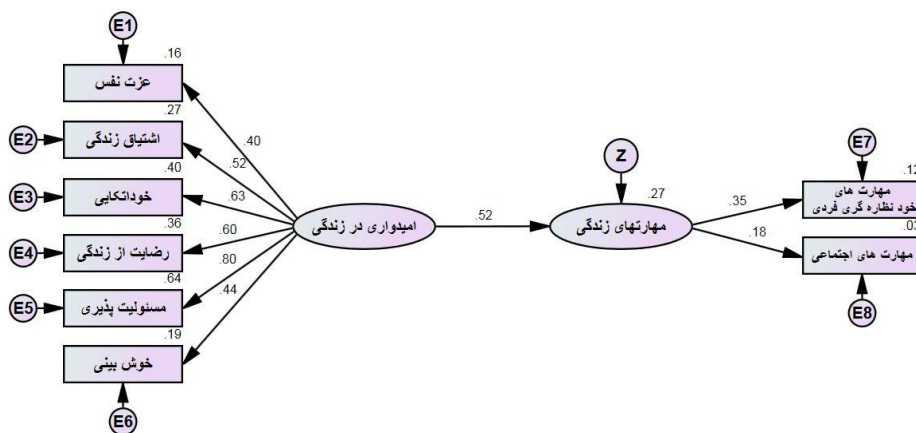
متغیرها	سطح معناداری آزمون کولموگروف	نتیجه آزمون
مهارت‌های زندگی	۰/۱۳	توزیع نرمال داده‌ها
امیدواری در زندگی	۰/۲۱	توزیع نرمال داده‌ها

مدل ۱. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر امیدواری در زندگی بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه اصلی

"به نظر می‌رسد، امیدواری در زندگی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است"

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته ۰/۵۲ گزارش شده که این میزان تأثیر، یک تأثیر با شدت مناسبی بوده و ضریب تعیین  $R^2$  آن نیز برابر با ۰/۲۷ است که بیانگر آنست که ۲۷ درصد واریانس متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) توسط متغیر مستقل (امیدواری در زندگی) تبیین شده است. به عبارت ساده‌تر ۲۷ درصد از عامل تغییرات مهارت‌های زندگی مربوط به متغیر امیدواری در زندگی است. مقدار سطح معناداری نیز در خروجی نرم‌افزار و در کادر وزن‌های رگرسیونی نیز برابر با ۰/۰۰۰۱ گزارش شده است که از مقدار بحرانی ۰/۰۵ کوچک‌تر بوده و معنادار بودن این تأثیر را از لحاظ آماری گزارش می‌کند. به طور کلی با توجه به خروجی آزمون بوت استرپ برای روشن شدن معناداری یا عدم معناداری ضریب تعیین ۰/۲۷ (۲۷ درصدی مدل در جامعه آماری) چون مقدار سطح معناداری در این آزمون برابر با ۰/۰۰۰۱ گزارش شده و از سطح خطای ۰/۰۵ کوچکتر است و در بازه‌های حد پایین و حد بالا صفر واقع نشده است می‌توان استنباط نمود که به طور کلی این اثرات (تأثیر متغیر مستقل بر متغیر

وابسته) معنادار است و فرضیه فوق تأیید می‌شود؛ پس امیدواری در زندگی بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است؛ به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس امیدواری در زندگی در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.



جدول ۶: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

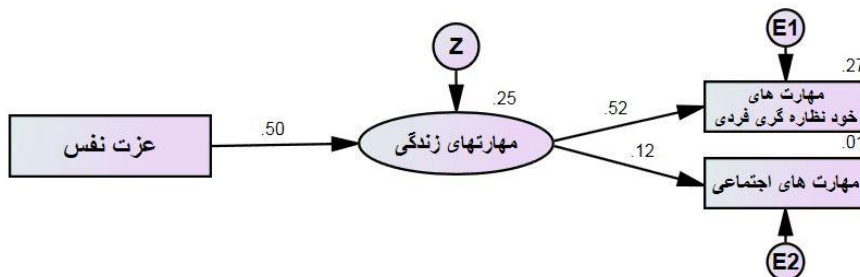
متغیرها	مقادیر استاندارد شده	نقاط بحرانی	سطح معناداری
تأثیر امیدواری در زندگی بر مهارت‌های زندگی	۰/۵۲	۸/۳۸	۰/۰۰۰۱

جدول ۷: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین ( $R^2$ )

مقادیر استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
۰/۲۷	۰/۲۱	۰/۳۹	۰/۰۰۰۱

مدل ۲. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر عزت نفس بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه فرعی ۱  
 "به نظر می‌رسد، عزت نفس بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است"  
 با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین

می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (عزت نفس) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) معنادار است و فرضیه فوق تأیید می‌شود؛ پس عزت نفس بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است؛ به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس عزت نفس در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.



جدول ۸: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

متغیرها	مقادیر استاندارد	نقاط	سطح
تأثیر عزت نفس بر مهارت‌های زندگی	۰/۵	۸/۱۲	۰/۰۰۰۱

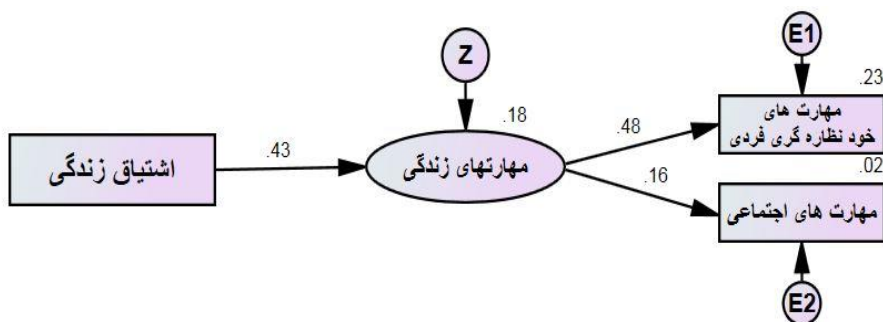
جدول ۹: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین ( $R^2$ )

مقادیر استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
۰/۲۵	۰/۱۹	۰/۳۳	۰/۰۰۰۱

مدل ۳. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر اشتیاق زندگی بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه فرعی ۲ "به نظر می‌رسد، اشتیاق زندگی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است"

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (اشتیاق زندگی) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) ۴۳ معنادار است و فرضیه فوق تأیید می‌شود؛ پس اشتیاق زندگی بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است؛ به

عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس اشتیاق زندگی در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.



جدول ۹: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

سطح	نقاط	مقادیر استاندارد	متغیرها
۰/۰۰۰۱	۷/۲۵	۰/۴۳	تأثیر اشتیاق زندگی بر مهارت‌های زندگی

جدول ۱۰: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین ( $R^2$ )

سطح معناداری	حد بالا	حد پایین	مقادیر استاندارد شده
۰/۰۰۰۱	۰/۳	۰/۱۵	۰/۱۸

مدل ۴. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر خوداتکایی بر مهارت‌های زندگی برای

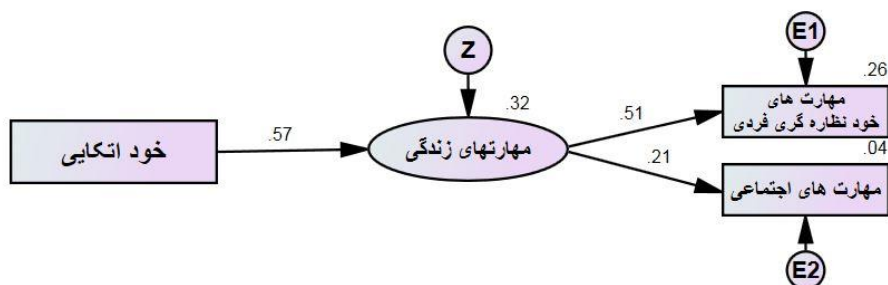
بررسی فرضیه فرعی ۳

"به نظر می‌رسد، خود اتکایی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر

اصفهان مؤثر است"

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (خود اتکایی) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) ۵۷ معنادار است و فرضیه فوق تأیید می‌شود پس خوداتکایی بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است؛ به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس خوداتکایی در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.





جدول ۱۱: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

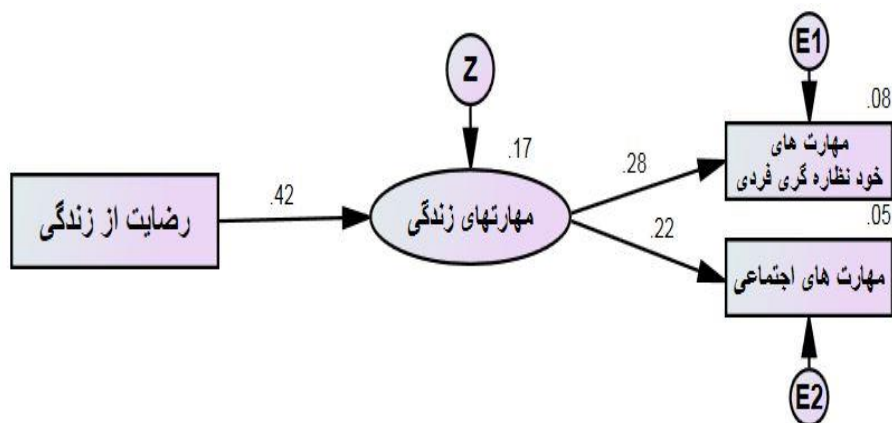
سطح	نقاط	مقادیر استاندارد	متغیرها
۰/۰۰۰۱	۸/۳۱	۰/۵۷	تأثیر خود اتکایی بر مهارت‌های زندگی

جدول ۱۲: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین ( $R^2$ )

سطح معناداری	حد بالا	حد پایین	مقادیر استاندارد شده
۰/۰۰۰۱	۰/۴۱	۰/۲۷	۰/۳۲

مدل ۵. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر رضایت از زندگی بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه فرعی ۴ "به نظر می‌رسد، رضایت از زندگی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است"

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (رضایت از زندگی) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) معنادار است و فرضیه فوق تأیید می‌شود؛ پس رضایت از زندگی بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است؛ به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس رضایت از زندگی در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.



جدول ۱۳: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

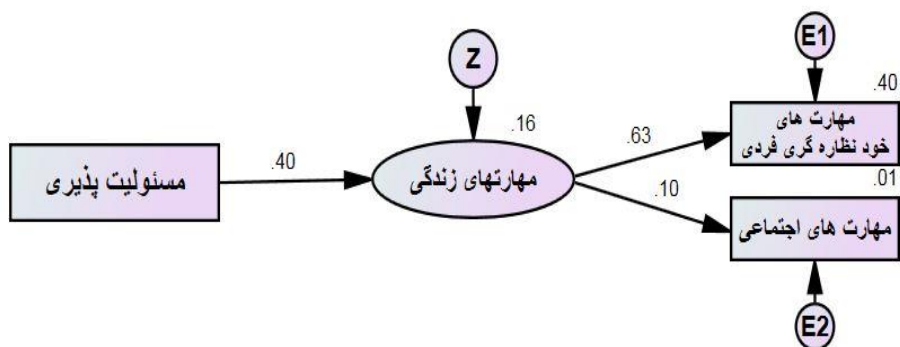
متغیرها	مقادیر استاندارد	نقاط	سطح
تأثیر رضایت از زندگی بر مهارت‌های زندگی	۰/۴۲	۷/۱۶	۰/۰۰۰۱

جدول ۱۴: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین ( $R^2$ )

مقادیر استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
۰/۱۷	۰/۱	۰/۲۲	۰/۰۰۰۱

مدل شماره ۶: مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر مسئولیت‌پذیری بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه فرعی ۵  
 "به نظر می‌رسد، مسئولیت‌پذیری بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است"

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (مسئولیت‌پذیری) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) معنادار است و فرضیه فوق تأیید می‌شود؛ پس مسئولیت‌پذیری بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است؛ به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس مسئولیت‌پذیری در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.



جدول ۱۵: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

سطح	نقاط	مقادیر استاندارد	متغیرها
۰/۰۰۰۱	۷/۰۱	۰/۴	تأثیر مسئولیت‌پذیری بر مهارت‌های زندگی

جدول ۱۶: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین ( $R^2$ )

سطح معناداری	حد بالا	حد پایین	مقادیر استاندارد شده
۰/۰۰۰۱	۰/۲۴	۰/۱۳	۰/۱۶

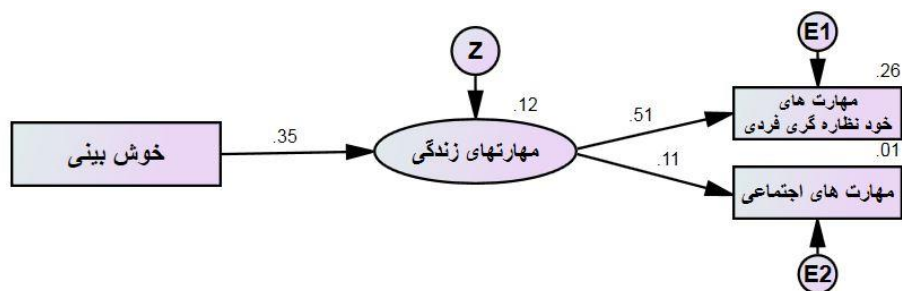
مدل شماره ۷: مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر خوش‌بینی بر مهارت‌های زندگی

برای بررسی فرضیه فرعی ۶

"به نظر می‌رسد، خوش‌بینی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان

مؤثر است"

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (خوش‌بینی) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) ۳۵ معنادار است و فرضیه فوق تأیید می‌شود؛ پس خوش‌بینی بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر است؛ به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس خوش‌بینی در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.



جدول ۱۷: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

سطح	نقاط	مقادیر استاندارد	متغیرها
۰/۰۰۰۱	۶/۱۶	۰/۳۵	تأثیر خوش‌بینی بر مهارت‌های زندگی

جدول ۱۸: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین ( $R^2$ )

سطح معناداری	حد بالا	حد پایین	مقادیر استاندارد شده
۰/۰۰۰۱	۰/۱۷	۰/۰۹	۰/۱۲

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف ارزیابی تأثیر امیدواری در زندگی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان صورت پذیرفته است، میانگین نمرات نشانگر آن است که خوداتکایی و مسئولیت‌پذیری زنان در حد مطلوبی است؛ پس می‌توان گفت نتایج این پژوهش با نتایج احمدنیا و کامل (۱۳۹۴) همخوانی دارد که در یافته‌های پژوهشی اعلام کردند؛ اگرچه قرار گرفتن در جایگاه مسئول خانواده، سطح استرس و اضطرابی را که این زنان در زندگی تجربه می‌کنند، افزایش داده است، پذیرش مسئولیت زندگی، اعتماد به نفس آنها نیز روندی صعودی پیدا کرده است. این زنان، به مرور، نگاه مثبت‌تری به خود و توانایی‌هایشان پیدا کرده‌اند.

همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های بابایی فرد (۱۳۹۲) همخوانی دارد که در بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر مسئولیت‌پذیری زنان سرپرست خانوار دریافت، عواملی

همچون فشارهای زندگی، احساس رضایت از نقش مادر بودن، رضایت از زندگی و پابندی دینی با مسئولیت‌پذیری ارتباط دارند؛ یعنی وجود فشارهای زندگی نه تنها باعث کاهش میزان مسئولیت‌پذیری نمی‌شود، بلکه به موازات افزایش فشارهای زندگی، میزان مسئولیت‌پذیری در بین زنان سرپرست خانوار نیز بالا می‌رود.

از طرف دیگر، امید از مفاهیم بسیار نزدیک به خوش‌بینی است و یکی از ویژگی‌هایی است که افراد را به جستجوی فردای بهتر وامی‌دارد. امیدواری یعنی انتظار داشتن موفقیت و آینده بهتر؛ یعنی دلیلی برای زیستن. وقتی امیدواری در دل و ذهن وجود داشته باشد، اشتیاق زندگی نیز وجود خواهد داشت (رضائی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۸۹). در این پژوهش نیز این موارد قابل مشاهده بود.

با توجه به نتایج فوق و قرار گرفتن رضایت از زندگی و اشتیاق به زندگی در رده‌های آخر به نظر می‌رسد فشارهای اقتصادی و بی‌کاری، میزان پایین سلامت جسمانی، حمایت اجتماعی و عملکرد ضعیف نقشی که به دنبال تعارض نقشی در این زنان ایجاد می‌شود و همچنین غرق شدن در فعالیتهای روزانه و روزمره زندگی، این گروه از زنان را از خودشان غافل نموده و رضایت آنان از زندگی را کاهش می‌دهد (تدینی و همکاران، ۱۴۰۰).

قجاوند (۱۳۹۶) نیز در تحقیقی با عنوان «بررسی اثربخشی راه‌های توانمندسازی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی شهرستان اصفهان» پرداخت و یافته‌ها نشان داد که بین مهارت‌های زندگی، انتظارات و توقعات زنان، میزان امید در زندگی زنان سرپرست خانوار رابطه معناداری وجود دارد که با نتایج این تحقیق همخوانی دارد.

قشقایی و همکاران (۱۴۰۰) نیز معتقدند: معنویت مانند آگاهی از هستی یا نیرویی از فراتر از جنبه‌های مادی زندگی بوده و احساس عمیقی از وحدت یا پیوند با کائنات را به وجود می‌آورد. افکار مثبت و سخت‌رویی، هر دو از مؤلفه‌های معنویت بوده و با سلامت و مقاومت در برابر استرس ارتباط دارند. تکیه‌گاه معنوی می‌تواند تأثیر ضربه‌گیری در برابر استرس داشته باشد و به همین خاطر است که در بعد خوار و ذلیل

نکردن و مدیریت حب و بغض‌ها با توجه به نتایج به دست آمده خوب عمل می‌کند. سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۳) کیفیت زندگی را پندارهای فرد از وضعیت زندگی خود با توجه به محتوای فرهنگی و ارزش سیستمی که در آن زندگی می‌کند، در مورد اهداف، استانداردها و اولویت‌های مورد نظر و نگرانی‌های آن‌ها می‌داند؛ بنابراین با توجه به موارد بالا شاید بتوان گفت نظام ارزشی که به بحث اعتقادی و ارزشی می‌پردازد، می‌تواند یکی از عوامل مؤثر بر مهارت‌های خود نظاره‌گری و عزت نفس و مسئولیت‌پذیری و ... باشد که با تحقیقات ذکر شده نیز همخوانی دارد. در پایان می‌توان گفت که امید از عوامل دستیابی به موفقیت‌های اجتماعی است. نداشتن امید به زندگی یا پایین بودن آن، موجب می‌شود که فرد احساس کارایی و خودکارآمدی پایینی داشته باشد، عزت نفس او کاهش یابد و به این ترتیب تلاش‌های خود برای پیشرفت در زندگی را بیهوده بداند، در نتیجه موفقیت‌های کمتری کسب نماید.

پیشنهاد می‌شود با به کارگیری استراتژی‌های مستمر زنان از جمله مهارت‌های اجتماعی و زندگی، به آموزش نحوه‌ی مقابله با مشکلات و فشارهای زندگی پرداخته شود.

## منابع

آقایی، مریم، و مرجان زرنندی. (۱۳۸۹). سرمایه‌های نامشهود در سازمان هزاره‌ سوم. تهران: جامعه‌شناسان.

اریکسون، اریک. (۱۳۹۶) مقدمات روان‌شناسی اریکسون؛ نظریه‌های تحلیل روان، ترجمه‌ی سهیلا خداوردیان، سعید حسن زاده. تهران: نقش تابان، چاپ ششم

اسنایدرز، چارلز ریک. (۱۳۹۷). روانشناسی امید، ترجمه‌ی فرشاد بهاری. تهران: دانژه. پارسا، اقدس. ۱۳۹۶. بررسی رابطه‌ی سرمایه‌ی اجتماعی و سرمایه‌ی جنسی در بین زنان شهر اصفهان. دانشگاه آزاد اسلامی: رساله‌ی دکتری تخصصی.

پریچت، پرایس. (۱۳۸۹). مبانی امید و امیددرمانی، ترجمه‌ی بانو عنقای. تهران: دانژه. تدینی، عباس؛ آقامحمدیان شعرباف، حمید رضا؛ معینی زاده، مجید. (۱۴۰۰). اثربخشی بهزیستی‌درمانی گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان، نگرانی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار. فصلنامه‌ی علمی- پژوهشی زن و جامعه ،

- جعفری، عیسی، پورمحسنی، قبادی، تکلوی ورنیاب. (۱۳۹۹). نقش هوش اخلاقی و سرمایه روان‌شناختی در پیش‌بینی سرمایه اجتماعی سربازان فصلنامه روانشناسی نظامی.
- سیف هاشمی، فخرالسادات. (۱۳۸۹). "رابطه تفکر خلاق و ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان دختر دبیرستانهای تهران." مجله نوآوری‌های آموزشی، دوره ۳، شماره ۱۲۷-۲۴.
- شریفی ریگی، علی و بساک نژاد، سودابه. (۱۳۹۷). نقش بلوغ عاطفی، خودتاب‌آوری و هوش معنوی در پیش‌بینی سازگاری با دانشگاه با کنترل انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه جندی‌شاپور اهواز، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۲.
- صفری شالی، رضا. (۱۳۹۶). بررسی میزان نشاط. (شادکامی) اجتماعی در بین مردم شهر تهران و عوامل مؤثر بر آن. تهران: پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- طارمیان، فرهاد؛ مازیار ماهجویی و فتحی طاهر. (۱۳۹۱). مهارت‌های زندگی. تهران: نشر تربیت.
- علیپور، آخوندی؛ نیلا صرامی فروشانی، صفاری نیا؛ آگاه هریس، مژگان. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی مدل مداخله سرمایه روانشناختی (PCI) بر سلامت کارشناسان شاغل در شرکت ایران خودرو دیزل سلامت کار ایران.
- فلاح، رضاپور میرصالح، بهجتی اردکانی. (۱۳۹۹). اثربخشی بازی درمانی آدلری بر مهارت‌های اجتماعی کودکان دارای اختلال اضطراب اجتماعی: یک طرح سری‌های زمانی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی.
- قشقایی، دلاور؛ خلعتبری، علی، شفیع آبادی، عبدالله. (۱۴۰۰). تدوین مدل ساختاری راهبردهای مقابله‌ای بر اساس سرمایه‌های اجتماعی و روانشناختی با میانجیگری هوش معنوی در زنان سرپرست خانوار. پژوهش‌نامه زنان.
- کرامتی، محمدرضا. (۱۳۹۸). مهارت‌های زندگی دانشجویی. تهران: انتشارات سمت.
- کریمی، زهرا. (۱۳۹۵). انگیزه پیشرفت. تهران: خردمندان.
- کلینکه، ال، کریس. (۱۳۹۵). مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی. تهران: رسانه تخصصی، چاپ پنجم.
- لوتانز، فرد. (۱۳۹۵). سرمایه روانشناختی، ترجمه بهروز رضایی منش - علیرضا تقی زاده - مریم کاهه. تهران: نشر کاهه.
- معمری، زهرا؛ عاشوری، سعیدی؛ جمال. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر

خودکارآمدی و عملکرد خانواده در زنان سرپرست خانوار. فصلنامه‌ی مددکاری اجتماعی.

ناعمی، علی محمد. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش تاب‌آوری بر سلامت روان، خوش‌بینی و رضایت از

زندگی زنان سرپرست خانوار، پژوهش‌نامه‌ی روانشناسی مثبت، سال اول، شماره ۲.

Coetzee, L. R. (2011). The relationship between students' academic self- concept, motivation and academic achievement at the university of the Free Stat (Unpublished M. A. Dissertation). University of South Africa.

Dweck, C. S., & Master, A. (2008). Self-theories motivate self-regulated learning. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 31–51). New York: Taylor & Francis.

Meyer, M. H., & Abdul-Malak, Y. (2015). Single-Headed Family Economic Vulnerability and Reliance on Social Programs. *Public Policy & Aging Report*, 25(3), 102-106.

Patrick, C., Stephens, H., & Weinstein, A. (2016). Where are all the self-employed women? Push and pull factors influencing female labor market decisions. *Small Business Economics*, 46(3), 365-390.

Thompson, V & Aghajanian, A., (201۵). Female headed households in Iran (1976–2006). *Marriage & Family Review*, 49(2), 115- 134.

Schneiderhan, E (2013) Rorty, Addams, and Social Hope .*Humanities*.