

# پیش بینی سازگاری اجتماعی و امید به زندگی از طریق مولفه‌های مهارت‌های زندگی

زهرا حماصی<sup>۱</sup>، پریناز بنی سی<sup>۲</sup>، حمیدرضا وطن خواه<sup>۳</sup>

## چکیده

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی سازگاری اجتماعی و امید به زندگی از طریق مولفه‌های مهارت‌های زندگی در زنان خانه‌دار بین سنین ۴۰ تا ۶۵ ساله سرای محله‌های منطقه ۲ تهران است. روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری آن، شامل زنان خانه‌دار بین ۴۰ تا ۶۵ ساله سرای محله‌های منطقه ۲ تهران است. با توجه به این که حجم جامعه در این پژوهش ۱۹۰ نفر بود، از طریق نمونه‌گیری مورگان، تعداد ۱۲۳ نفر انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌های این پژوهش، از پرسشنامه مهارت زندگی، پرسشنامه سازگاری اجتماعی و پرسشنامه امید به زندگی استفاده شد. همچنین از روش رگرسیون گام به گام با استفاده از نرم افزار SPSS این داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. بررسی ضریب رگرسیون بین این دو متغیر نیز نشان داد که از بین مهارت‌های زندگی، مهارت‌های خودآگاهی ( $p < 0/01$ )، حل مساله ( $p < 0/05$ ) و روابط بین فردی ( $p < 0/01$ ) به شکل مثبت و معناداری قادر به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی هستند. همچنین مهارت‌های خودآگاهی ( $p < 0/01$ )، تفکر خلاق ( $p < 0/05$ ) و روابط بین فردی ( $p < 0/05$ ) به شکل مثبت و معناداری، قادر به پیش‌بینی امید به زندگی هستند.

**واژگان کلیدی:** سازگاری اجتماعی، امید به زندگی، مهارت‌های زندگی، زنان خانه دار

---

۱- کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی

۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی تهران غرب، تهران، ایران. (نویسنده مسوول)

۳- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی تهران غرب، تهران، ایران.

## مقدمه

افراد ارائه می‌شوند تا فرد را قادر می‌سازند که مصرانه با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود (دریایان و همکاران، ۱۳۹۴). مهارت‌های زندگی عبارتست از آن دسته از توانایی‌هایی که فرد را برای مقابله مؤثر با کشمکش‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی یاری می‌کنند. این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازد تا نسبت به سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند تا بتواند سلامت جسمانی و روانی خود را تأمین کند. (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۰). این مهارت‌های خاص، مهارت‌هایی هستند که برای افراد امکان یک زندگی توأم با رضایت را فراهم می‌آورند. شیوه‌های رویارویی با مسائل موجود و نوظهور، هماهنگی و سازگاری با تغییرات، نحوه ارتباط با دیگران، فشارهای ناشی از شرایط محیطی، نمونه‌هایی از مسائل هستند که بیش از پیش در عصر جدید مطرح می‌شوند. بنابراین زندگی در چنین شرایطی مهارت‌های خاص خودش را می‌طلبد. مهارت‌هایی که بتواند برای فرد، درست زیستن یعنی زندگی سالم و توأم با نشاط و صلح و بالندگی و کارآمدی را به ارمغان بیاورد. (ماتیو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

مهارت‌های زندگی شامل ده دسته از مهارت‌ها است که عبارتند از:

۱. تصمیم‌گیری ۲. حل مشکل ۳. تفکر خلاق
۴. تفکر انتقادی ۵. ارتباط مؤثر ۶. مهارت‌های بین فردی، ۷. خودآگاهی ۸. همدلی ۹. برخورد با

امید به زندگی<sup>۱</sup> در بدو تولد، معرف متوسط سال‌هایی است که یک نوزاد زنده به دنیا آمده عمر خواهد کرد. این شاخص یکی از معیارهای ارزیابی وضعیت بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی تلقی می‌شود. امید، در تمام ابعاد زندگی عنصری ضروری است. امید، توانایی باور به داشتن احساسی بهتر در آینده است (نظامی پور و احدی، ۱۳۹۴).

برنامه‌های مهارت‌های زندگی<sup>۲</sup> یکی از راهبردهای متمرکز بر فرد است که تلاش می‌کند از طریق افزایش توانایی مقابله‌ای افراد، ظرفیت آنان را در جهت مقابله با چالش‌ها، کشمکش‌ها، بیماری‌ها و ناملایمات زندگی روزمره ارتقا بدهند. به عبارت دیگر، افراد را در برابر مشکلات ایمن می‌کنند. آموزش مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین کارهایی را نیز آماده می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی از طرفی سبب تبدیل دانش و نگرش به توانایی‌های بالفعل می‌شود و از طرف دیگر موجب انطباق افراد با شرایط متغیر زندگی می‌گردد. مانند تغییر ساختارهای خانوادگی و تکامل طبیعی فرهنگ‌ها. همچنین به آنان کمک می‌کند تا به شیوه‌هایی که خانواده و جمع صلاح و مثبت می‌دانند، با موقعیت‌های اضطراب‌آور زندگی روزمره مواجه شوند (امامی، ۱۳۹۱).

مهارت‌های زندگی به مهارت‌هایی گفته می‌شود که برای افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی

<sup>۱</sup> life expectancy

<sup>۲</sup> Life Skills

<sup>۳</sup> Matthew

زمینه را برای موفقیت خود فراهم می‌آورد. (امانی، اعتمادی، فاتحی‌زاده و بهرامی، ۱۳۹۰).

تا افراد بتوانند قرین موفقیت گردند و به اهدافشان برسند. اما هوش زیاد، با سابقه موفقیت، فقط مجال و فرصت بیشتری را در اختیار افراد قرار می‌دهد. (آنتونی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

در این راستا سوال اصلی پژوهش حاضر این است که: «آیا سازگاری اجتماعی و امید به زندگی از طریق مولفه‌های مهارت‌های زندگی بر زنان خانه‌دار بین سنین ۴۰ تا ۶۵ ساله سرای محله‌های منطقه ۲ تهران قابل پیش‌بینی است؟».

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. می‌توان تحقیق حاضر را از نوع کاربردی دانست چرا که نتایج آن مستقیماً در حوزه‌های مهارت زندگی و سازگاری اجتماعی کاربرد دارد.

### جامعه آماری پژوهش

باید توجه داشت که تعریف صحیح از جامعه آماری، اهمیت زیادی دارد. جامعه آماری این پژوهش، شامل زنان خانه‌دار بین سنین ۴۰ تا ۶۵ ساله سرای محله‌های منطقه ۲ تهران هستند.

### برآورد حجم نمونه

حجم نمونه در این پژوهش ۱۹۰ نفر است که از طریق نمونه‌گیری مورگان، تعداد ۱۲۳

احساسات ۱۰. مقابله با استرس (ایران نژاد، ۱۳۹۶).

دورلاک<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۱۵) مهارت‌های زندگی زیر را شناسایی کردند: تفکر بحرانی، تفکر خلاق، خودآگاهی، همدلی، عزت نفس، مسئولیت اجتماعی، روابط بین فردی و ارتباطات، تصمیم‌گیری و حل مسئله و مقابله با احساسات و استرس.

انجمن روانشناسان آمریکا در سال ۲۰۰۰ سازگاری اجتماعی را عبارت می‌داند از هماهنگ ساختن رفتار جهت برآورده کردن نیازهای محیطی که غالباً مستلزم کنترل تکانه‌ها، هیجان‌ها یا نگرش‌ها است. اگر یک شخص از توانایی برقراری ارتباط با دیگران و محیط اجتماعی خود جفت‌تر شوند. یا به‌عبارتی، جریان سازگاری او مختل باشد، رفتارهای ناسازگارانه و اختلالات رفتاری به‌وجود می‌آیند (عباسیان، نجیمی، قاسمی، افشار و مفتاح، ۲۰۱۳).

سازگاری اجتماعی، به‌عنوان معیار اصلی سلامت روان است. معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی که جنبه بسیار مهمی از رشد فرد است، سازگاری فرد با دیگران است. (محمدی آریا، رنجبر، صالحی و رستمی، ۲۰۱۲). ذاتی بودن زندگی دسته جمعی در میان انسان‌ها، ضرورت ارتباط با دیگران را امری اجتناب‌ناپذیر نموده است. (باقری و شهسواری، ۱۳۸۷) بی‌شک انسان از طریق سازش یافتگی با شرایط جدید است که اضطراب، تنیدگی و افسردگی را در خود کاهش می‌دهد، سلامت روان خود را حفظ می‌کند و

<sup>2</sup> Antony

<sup>1</sup> - Durlak

دست آمد و نیز در پایان‌نامه نادری (۱۳۹۵) پایایی ۰/۹۱ بوده است.

### پرسشنامه امید به زندگی شنایدر

پرسشنامه امید به زندگی شنایدر، در سال (۱۹۹۱) به وسیله شنایدر و همکاران (۱۹۹۱)، با هدف سنجش میزان امید به زندگی در افراد بزرگسال (بالای سن ۱۵ سال) ساخته شد. پرسشنامه امید به زندگی شنایدر، پرسشنامه‌ای ۱۲ سوالی با طیف نمره‌گذاری لیکرت ۸ درجه ای از کاملاً نادرست با نمره ۱ تا کاملاً درست با نمره ۸ است. پرسشنامه امید شنایدر دو خرده مقیاس دارد: خرده مقیاس تفکر عامل و خرده مقیاس مسیره‌ها.

شواهد اولیه در مورد اعتبار و پایایی این آزمون به وسیله شنایدر و همکاران فراهم شده است. آلفای کرونباخ آن بین ۷۴/۰ تا ۸۴/۰ و پایایی بازآزمایی آن در یک دوره ۱۰ هفته ای ۸۰/۰ به دست آمده است. تحلیل عامل اکتشافی و تأیید الگوی دو عاملی (عامل و گذرگاه) مقیاس را تأیید کرده است.

نظامی پور و احدی (۱۳۹۴) پرسشنامه میان ۱۰۰ بیمار دیالیزی از بیمارستان‌های استان قم، این پرسشنامه از اعتبار و روایی خوبی داشت. ضریب اعتبار این مقیاس، با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. این آزمون در سال ۱۳۹۳ به وسیله خدابخشی اجرا شد. پایایی آن به روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۸۷ به دست آمد. (باقری و انتصار ۱۳۹۵). این پرسشنامه را بر روی زنان مبتلا به

نفر در نظر گرفته شده است. با کمک فرمول کوکران می توان حجم نمونه را برآورد نمود:

### - پرسشنامه مهارت زندگی

پرسشنامه مهارت زندگی، شامل ۱۴۴ سؤال بوده و ۱۹ خرده مقیاس را تشکیل می‌دهد که این خرده مقیاس‌ها به شرح زیر هستند:

- ۱- خودآگاهی ۲- داشتن مهارت در زندگی
- ۳- مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی -۴
- روابط بین فردی -۵ تصمیم‌گیری ۶- بهداشت و سلامت روانی ۷- بهداشت و سلامت جسمانی
- ۸- مهارت‌های حل مسئله ۹- مهارت‌های مشارکت و همکاری ۱۰- تفکر خلاق (خلاقیت)
- ۱۱- تفکر انتقادی ۱۲- مسئولیت‌های فردی ۱۳-
- درک و ارتقای اصول آزادی، عدالت و تساوی
- ۱۴- شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد ۱۵- نشان دادن رفتارهای اجتماعی
- ۱۶- شهروند جهانی شدن ۱۷- مهارت‌های حرفه‌ای ۱۸- مهارت‌های مربوط به رعایت و به کارگیری نکات ایمنی ۱۹- مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات.

### پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل

این پرسشنامه که به وسیله بل ساخته شده دارای ۵ مولفه سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی است. تمام آزمون دارای ۰ سوال است. و گزینه‌های آن بله و خیر و نمی‌دانم هستند.

در پژوهش میکائیلی و امام زاده (۱۳۹۴) پایایی کل این آزمون ۸۴/۰ و روایی آن ۸۰/۰ به دست آمد. در تحقیق پروانه (۱۳۹۳) پایایی آزمون ۰/۸۷ به-

جهت پیش‌بینی سازگاری اجتماعی زنان خانه-دار از طریق متغیر مهارت‌های زندگی، از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون به همراه بررسی پیش فرض‌های آن در ادامه ارائه شده است.

سرطان پستان شهر زنجان انجام داد که اعتبار آن ۸۲٪ به دست آمد.

### یافته‌های پژوهش

۱- مهارت‌های زندگی، سازگاری اجتماعی زنان خانه‌دار سرای محله‌های منطقه ۲ تهران را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۱- ماتریس ضرایب همبستگی بین مهارت‌های زندگی و سازگاری اجتماعی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- خودآگاهی	۱					
۲- تفکر خلاق	۰.۵۲۳**	۱				
۳- حل مساله	۰.۵۹۴**	۰.۵۲۶**	۱			
۴- روابط بین فردی	۰.۵۹۹**	۰.۵۵۹**	۰.۶۶۱**	۱		
۵- تفکر انتقادی	۰.۴۷۷**	۰.۵۳۲**	۰.۵۳۴**	۰.۶۰۸**	۱	
۶- سازگاری اجتماعی	۰.۵۹۱**	۰.۳۵۷**	۰.۵۶۲**	۰.۵۹۴**	۰.۴۲۰**	۱

\* معنی داری در سطح ۰/۰۵ \*\* معنی داری در سطح ۰/۰۱

زندگی بالاتری دارند، سازگاری اجتماعی بیشتری دارند.

۱- یکسانی پراکندگی باقی مانده‌ها

۲- نرمال بودن عبارت خطا

بررسی این مفروضه با استفاده از ترسیم نمودار هیستوگرام باقی مانده‌ها (Residual)، انجام پذیرفت.

نتایج همبستگی بین مهارت‌های زندگی با سازگاری اجتماعی نشان داده شده است. براساس نتایج به دست آمده، تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده مثبت بوده است و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار هستند ( $p < 0/01$ ). مثبت بودن ضرایب به دست آمده نشان می‌دهد که بین مهارت‌های زندگی و سازگاری اجتماعی، ارتباط مستقیمی وجود دارد. یعنی، زنانی که مهارت‌های

جدول ۴- خلاصه آماره‌های مربوط به برازش مدل

مدل	R	R مجذور	خطای استاندارد برآورد	آماره دوربین-واتسون
۱	۰/۶۸۲	۰/۴۶۵	۷/۶۸	۱/۸۱۴

نشان دهنده میزان تبیین واریانس و تغییرات سازگاری اجتماعی به وسیله مهارت‌های زندگی است. برای بررسی استقلال باقی مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. براساس نتایج

با توجه به نتایج این جدول، ضریب همبستگی چندگانه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته برابر با ۰/۶۸۲ است. همچنین مقدار ضریب تعیین (مجذور R) برابر با ۰/۴۶۵ است که

جدول مقدار آماره دوربین-واتسون برابر با ۱/۸۱۴ است. با توجه به این که مقدار آن در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، می‌توان گفت که پیش فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شده است.

جدول: نتایج آزمون تحلیل واریانس

سطح معنی‌داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
۰,۰۰۱	۲۰,۲۹۸	۱۱۹۸,۵۴۱	۱	۵۹۹۲,۷۰۴	رگرسیون
		۵۹,۰۴۷	۱۱۷	۶۹۰۸,۴۸۳	باقیمانده
			۱۲۲	۱۲۹۰۱,۱۸۷	کل

بر اساس نتایج مندرج در جدول، مقدار F به دست آمده برابر با ۲۰/۲۹۸ است که در سطح آلفای کرونباخ کوچکتر از ۰/۰۱ معنادار است. این موضوع نشان می‌دهد که مهارت‌های زندگی می‌توانند تغییرات مربوط به سازگاری اجتماعی را به خوبی تبیین نمایند. همچنین نشان می‌دهد که مدل رگرسیونی ارائه شده مناسب است.

جدول ۴-۸ تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی سازگاری اجتماعی از طریق مهارت‌های زندگی

شاخص‌های هم خطی	ضرایب		t	ضرایب استاندارد نشده		تفسیر
	VIF	Tolerance		Beta	خطای استاندارد	
			۹,۳۷۲	۴,۰۹۲	۳۸,۳۵۱	ثابت
	۱,۸۴۶	۰,۵۴۲	۳,۵۹۱	۰,۳۳۰	۱,۰۱۲	خودآگاهی
	۱,۷۲۵	۰,۵۸۰	-۱,۲۰۹	-۰,۱۰۷	-۰,۳۳۴	تفکر خلاق
	۲,۰۹۴	۰,۴۷۸	۲,۱۳۷	۰,۲۰۹	۰,۶۳۴	حل مساله
	۲,۳۵۸	۰,۴۲۴	۲,۹۲۶	۰,۳۰۴	۰,۸۶۸	روابط بین فردی
	۱,۷۸۸	۰,۵۵۹	۰,۲۵۵	۰,۰۲۳	۰,۰۶۳	تفکر انتقادی

بر اساس نتایج به دست آمده از بین مهارت‌های زندگی، مهارت‌های خودآگاهی ( $p < 0/01$ )، حل مساله ( $\beta = 0/330$ )، روابط بین فردی ( $\beta = 0/304$ ) و مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی هستند.

با توجه به این که مقدار آماره تحمل از مقدار برش ۰/۱ بیشتر است و آماره تراکم عاملی (VIF) که از مقدار برش ۱۰ کمتر است، چنین استنتاج می‌شود که از مفروضه هم خطی، تخطی صورت نگرفته است.

همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون به همراه بررسی پیش فرض‌های آن در ادامه ارائه شده است.

۲- مهارت‌های زندگی، امید به زندگی زنان خانه‌دار سرای محله‌های منطقه ۲ تهران را پیش‌بینی می‌کند.

جهت پیش‌بینی امید به زندگی زنان خانه‌دار از طریق متغیر مهارت‌های زندگی، از ضریب

جدول: ماتریس ضرایب همبستگی بین مهارت‌های زندگی و امید به زندگی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- خودآگاهی	۱					
۲- تفکر خلاق	۰.۵۲۳**	۱				
۳- حل مساله	۰.۵۹۴**	۰.۵۲۶**	۱			
۴- روابط بین فردی	۰.۵۹۹**	۰.۵۵۹**	۰.۶۶۱**	۱		
۵- تفکر انتقادی	۰.۴۷۷**	۰.۵۳۲**	۰.۵۳۴**	۰.۶۰۸**	۱	
۶- امید به زندگی	۰.۶۲۸**	۰.۵۸۱**	۰.۵۸۳**	۰.۶۴۳**	۰.۵۴۱**	۱

\* معنی داری در سطح ۰/۰۵ \*\* معنی داری در سطح ۰/۰۱

مهارت‌های زندگی بالاتری دارند، حس امید به زندگی بیشتری نیز دارند.  
۳. نرمال بودن عبارت خطا  
بررسی این مفروضه با استفاده از ترسیم نمودار هیستوگرام باقی مانده ها (Residual)، انجام پذیرفت.

براساس نتایج این پژوهش، تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده مثبت بوده و در سطح آلفای کرونباخ ۰/۰۱ معنادار هستند ( $p < 0/01$ ). مثبت بودن ضرایب به دست آمده نشان می‌دهد که بین مهارت‌های زندگی و امید به زندگی ارتباطی مستقیم وجود دارد. بدین معنا که زنانی که

آماره های مربوط به برازش مدل ۴-۱۰: خلاصه جدول

مدل	R	R مجذور	خطای استاندارد برآورد	آماره دوربین-واتسون
۱	۰/۷۴۵	۰/۵۵۵	۳/۰۳۹	۱/۵۴۹

استقلال باقی مانده ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. براساس نتایج جدول مقدار آماره دوربین-واتسون برابر با ۱/۵۴۹ است با توجه به این که مقدار آن در فاصله بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شده است.

با توجه به نتایج جدول، ضریب همبستگی چندگانه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته برابر با ۰/۷۴۵ است. همچنین مقدار ضریب تعیین (مجذور R) برابر با ۰/۵۵۵ است که نشان می‌دهد میزان تبیین واریانس و تغییرات امید به زندگی از طریق مهارت‌های زندگی می‌باشد. برای بررسی

جدول ۴-۱۱ نتایج آزمون تحلیل واریانس

سطح معناداری	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	
۰,۰۰۱	۲۹,۱۴۲	۲۶۹,۱۷۱	۵	۱۳۴۵,۸۵۶	رگرسیون
		۹,۲۳۷	۱۱۷	۱۰۸۰,۶۸۱	باقیمانده
			۱۲۲	۵۳۷,۲۴۲۶	کل

بر اساس نتایج مندرج در جدول، مقدار F به- دست آمده برابر با ۲۹/۱۴۲ است که در سطح آلفای کرونباخ کوچکتر از ۰/۰۱ معنادار است این امر نشان می‌دهد که مهارت‌های زندگی می‌توانند تغییرات مربوط به امید به زندگی را به خوبی تبیین نمایند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده است.

جدول ۴-۱۲ تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی امید به زندگی از طریق مهارت‌های زندگی

شاخص های هم خطی	ضرایب استاندارد		t	سطح معنی داری	Tolerance	VIF	B	خطای استاندارد	Beta	شده
	ضرایب استاندارد نشده	خطای استاندارد								
	۱,۰۹۳	۱,۶۱۸	۰,۶۷۶	۰,۵۰۱			ثابت			
خودآگاهی	۰,۳۶۰	۰,۱۱۱	۳,۲۲۵	۰,۰۰۲	۰,۵۴۲	۱,۸۴۶		۰,۲۷۰		
تفکر خلاق	۰,۲۶۱	۰,۱۰۹	۲,۳۹۴	۰,۰۱۸	۰,۵۸۰	۱,۷۲۵		۰,۱۹۴		
حل مساله	۰,۱۴۰	۰,۱۱۷	۱,۱۹۲	۰,۲۳۶	۰,۴۷۸	۲,۰۹۴		۰,۱۰۶		
روابط بین فردی	۰,۲۹۳	۰,۱۱۷	۲,۴۹۵	۰,۰۱۴	۰,۴۲۴	۲,۳۵۸		۰,۲۳۶		
تفکر انتقادی	۰,۱۲۷	۰,۰۹۷	۱,۳۰۷	۰,۱۹۴	۰,۵۵۹	۱,۷۸۸		۰,۱۰۸		

باتوجه به این که مقدار آماره تحمل از مقدار برش ۰/۱ بیشتر است و آماره تراکم عاملی (VIF) که از مقدار برش ۱۰ کمتر است. بنابراین می‌توان دریافت که از مفروضه همخطی، تخطی صورت نگرفته است.

بر اساس نتایج به دست آمده از بین مهارت‌های زندگی، مهارت های خودآگاهی ( $p < 0/01$ )، تفکر خلاق ( $\beta = 0/194$ ,  $p < 0/05$ ) و روابط بین فردی ( $\beta = 0/236$ ,  $p < 0/05$ ) به شکل مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی امید به زندگی هستند.

نتایج همبستگی بین مهارت‌های زندگی با سازگاری اجتماعی نشان داده شده است. بر اساس نتایج به دست آمده از تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده، مثبت بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار هستند ( $p < 0/01$ ). مثبت بودن ضرایب به دست آمده نشان می‌دهد که بین مهارت‌های زندگی و سازگاری اجتماعی ارتباطی مستقیم وجود دارد. یعنی زنانی که مهارت‌های



کماسی و مرادی (۱۳۹۳) با هدف بررسی رابطه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، روابط بین فردی، تصمیم‌گیری) و عملکرد خانواده در زنان معتاد شهر کرمانشاه چنین نتیجه گرفت که: بین عملکرد خانواده و مهارت تصمیم‌گیری در زنان معتاد رابطه وجود دارد اما بین عملکرد خانواده و خودآگاهی و روابط بین فردی رابطه‌ای وجود ندارد.

امینی و باباحسنی (۱۳۹۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، عزت نفس زنان را ارتقاء داد. آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روان زنان را بهبود می‌بخشد و آموزش مهارت‌های زندگی بر نشانه‌های جسمانی و اضطراب و بی‌خوابی و افسردگی تأثیری معنادار نداشت.

فرضیه دوم؛ مهارت‌های زندگی، امید به زندگی زنان خانه‌دار سرای محله‌های منطقه ۲ تهران را پیش بینی می‌کند.

نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که نتایج همبستگی بین مهارت‌های زندگی با امید به زندگیشان داده شده است. براساس نتایج به دست آمده، تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده مثبت بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار هستند ( $p < 0/01$ ). مثبت بودن ضرایب به دست آمده نشان می‌دهد که بین مهارت‌های زندگی و امید به زندگی ارتباطی مستقیم وجود دارد. زنانی که مهارت‌های زندگی بالاتری دارند، امید به زندگی بیشتری نیز دارند. ضریب همبستگی چندگانه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته برابر با ۰/۷۴۵ است. همچنین مقدار ضریب تعیین (مجذور R) برابر با ۰/۵۵۵ است که نشان دهنده

زندگی بالاتری دارند، سازگاری اجتماعی بیشتری نیز دارند.

بدین ترتیب در آزمون فرضیه اول چنین نتیجه‌گیری می‌شود که براساس نتایج به دست آمده از بین مهارت‌های زندگی، مهارت‌های خودآگاهی ( $\beta = 0/330, p < 0/01$ )، حل مساله ( $p < 0/05$ )، روابط بین فردی ( $\beta = 0/209, p < 0/01$ ) و به شکل مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی هستند.

در یافته‌های همسو با این نتایج، لواسر، دسوریس و ویتنک<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) نشان دادند همبستگی مثبتی بین کیفیت زندگی و رضایت از مشارکت اجتماعی وجود دارد.

جهانی ملکی و شریفی (۱۳۹۰) در پژوهش خود با موضوع تعیین رابطه سطح آگاهی، از مهارت‌های زندگی با باورهای خودکارآمدی در دانشجویان بود. او نشان داد که از میان ابعاد مهارت‌های زندگی، مهارت‌های خودآگاهی، ارتباطی، حل مساله، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی و مقابله با استرس و از میان سطوح مهارت‌های زندگی، سطح دانش و بکار بستن با خودکارآمدی دانشجویان رابطه معنادار دارد. اما بین مهارت‌های همدلی، بین فردی، تفکر خلاق، مقابله با هیجانات و سطح فهم با خودکارآمدی دانشجویان رابطه‌ای مشاهده نشد. همچنین از میان ابعاد مهارت‌های زندگی تنها مهارت‌های خودآگاهی، ارتباطی، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی و مقابله با اضطراب پیش‌بینی کننده‌های خوبی برای خودکارآمدی بودند.

<sup>1</sup> Levasseur, M., Desrosiers, J., & Whiteneck, G

میزان تبیین واریانس و تغییرات امید به زندگی از سوی مهارت‌های زندگی است. نتایج آزمون تحلیل واریانس برای بررسی مدل رگرسیونی ارائه شده آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول، مقدار  $F$  بدست آمده برابر با  $29/142$  است که در سطح آلفای کوچکتر از  $0/01$  معنی‌دار است، این موضوع نشان می‌دهد که مهارت‌های زندگی می‌توانند تغییرات مربوط به امید به زندگی را به خوبی تبیین نمایند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده است.

بدین ترتیب در آزمون فرضیه دوم چنین نتیجه‌گیری شد که از بین مهارت‌های زندگی، مهارت‌های خودآگاهی ( $\beta=0/270, p<0/01$ )، تفکر خلاق ( $\beta=0/194, p<0/05$ ) و روابط بین فردی ( $\beta=0/236, p<0/05$ ) به شکل مثبت و معناداری قادر به پیش‌بینی امید به زندگی هستند.

زهرارستم آبادی و علیرضا جعفری (۱۳۹۴) در پژوهشی با موضوع رابطه بین مهارت‌های زندگی با کنترل استرس و سازگاری اجتماعی در دانشجویان دانشگاه پیام نور واحد بم به این نتیجه رسیدند که بین مولفه‌های مهارت‌های زندگی با کنترل استرس و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

## منابع

8. Antony, D., Lisa, M., Edwards, C. S. Bergeman (2016). Hope as a source of resilience in later adulthood personality and Individual Differences. 41. 1263 – 1273.
9. Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Emotional intelligence, affect intensity, and social adjustment. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 533-542.
10. Fowers BJ, Olson DH. 2016. ENRICH marital inventory: A Discriminatory validity and cross validation assessment. *Journal of Marital and family therapy*; 15: 65-79.
11. Fulia, C. O., Yasin, Y., (2012). The Role of life Satisfaction and Parenting styles in predicting Delinquent Behaviors among High School students. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 12 1744 – 1748.
12. Joaning H. The long term effects of the couple communication program. *Journal of Marital & Family Therapy* 2014; 8(4): 463-8.
13. Joseph, C., Patrick, C. L., Heaven, Fiona, D., (2017). The impact of hope, Self – esteem, and attributional Style on adolescents school grades and emotional well – being: A longitudinal study. *Journal of Research in personality*. 41, 1161 – 1178.
14. Lockenhoff, C.E., Ironson, G.H., Ocleirigh, C., Costa, P.T. (2014). Fivefactor model personality traits, spirituality/religiousness, and mental health among people living with HIV. *Journal of research in personality*. 77(5), 1411-1436.
15. Matthew, M. Kurtz, J. C. Seltzer, M. F. Dana, S. Bruce, E. W. (2015). Referenc Predictors of change in life skills in Schizophrenia Research after cognitive remediation. Volume 107, Issues 2-3, February, Pages 267-274.
16. Randolph C. Arnau, David, H., Rosen, John F. Finch, Jamie L. Rhudy, and Vincent J. Fortunato ., (2013). Longitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis. *Journal of Personality*. 75:1
17. Rudolph KD, Abaied JL, Flynn M. (2011). Developing relationships, being cool, and not looking like a loser: Social goal orientation predicts children's responses to peer aggression. *Child Dev*; 82(3): 1029-1033.
۱. ثریا، س. و مسعودی نژاد، م. (۱۳۹۶). نقش امید به زندگی در سلامت سالمندان، اولین همایش ملی پژوهش های نظری و عملی در معماری و شهرسازی، ایلخچی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلخچی.
۲. حاج علیزاده، ک.، دلسواری، س.، بلندنظر، م. و قنبریان، ن. (۱۳۹۶). بررسی رابطه شادکامی، امید به زندگی و خلاقیت در دانش آموزان مقطع متوسطه. سومین همایش تازه های روان شناسی مثبت نگر، بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس.
۳. حقیقی، ج.، موسوی، م.، مهرابی زاده فرهمند، م. و بشلیده، ک. (۱۳۹۵)، بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳(۱).
۴. خاکسار، ش. و یزدانی، ج. (۱۳۹۴). روند تغییرات شاخص امید زندگی مردم استان مازندران در سال های ۱۳۹۰. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۵(۱۲۸).
۵. درویشی لرد، م. (۱۳۹۴). همبسته های شناختی امید: شواهدی از آزمون های عصب روانشناختی. فصلنامه تازه های علوم شناختی، ۱۴(۴).
۶. دریایان، م.، پولادیان، ع. و فرخ نژاد، ا. (۱۳۹۴). رابطه آموزش مهارت های زندگی با بهداشت روانی دانش آموزان سال اول متوسطه استان بوشهر. دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، موسسه آموزش عالی مهر الوند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
۷. دشت بزرگی، ز. و علی پور، ص. (۱۳۹۶). پیش بینی امید به زندگی در پرستاران بر اساس شادکامی، عمل به باورهای دینی و سرسختی روانشناختی در بیمارستانهای دولتی شهر اهواز. فصلنامه علمی پژوهشی مدیریت پرستاری، ۶(۳ و ۴).

