

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

تأثیر 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. zariakrami1358@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 تأثیر 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. جامعه آماری پژوهش را تمامی زنان مطلقه بیست تا چهل ساله تحت حمایت کمیته امداد ساکن در شهر یاسوج در سال ۱۳۹۸ تشکیل داده‌اند. از این جامعه آماری چهل زن مطلقه به روش نمونه‌گیری تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های امید به زندگی اسنایدر و همکاران ۱۹۹۱ و چشم‌انداز آینده زیمباردو و بوید ۱۹۹۹ در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده گردید. گروه مداخله آموزش خودکارآمدی را به مدت 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.

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

نحوه استناد به مقاله:

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 سلامت جامعه را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. [۲] پس از طلاق، زنان در مقایسه با مردان، با تغییرات و چالش‌های مضاعفی در زندگی روبرو می‌شوند. این پیامدها گاه بلافاصله پس از طلاق و گاه بافاصله زمانی طولانی‌تری بر زندگی فرد تاثیر می‌گذارد. [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 از دست دادن سرپرستی فرزندان، از دست دادن سلامت جسمی و روانی از جمله پیامدهایی است که زنان مطلقه با آن درگیر هستند. [۴] افراد مطلقه با فقدان روبرو می‌شوند که در نتیجه توانایی حل مساله‌شان به‌شدت کاهش می‌یابد [۴] 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. [۶ و ۷] 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] نظری فر و همکاران [۱۰] در تحقیقی به یازده عامل موثر در سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه اشاره نمودند که عبارتند از: 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، تفسیر مجدد 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 مثلاً نان [۱۴] امید را تمایل کلی به ساختن آینده و نوعی پاسخ مثبت به آینده ادراک شده می‌داند. از نگاه مک اینس و چان [۱۵] 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. [۱۵] 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 [۱۶] و امیدواری بالاتر یک فرد به‌طور مثبت با عزت‌نفس و شایستگی ادراک شده و به‌طور منفی با نشانه‌های افسردگی ارتباط دارد. [۱۷ و ۱۸]

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

مهم تاثیر می گذارد و سازه‌ای است که نگاه به آینده در مرکز آن قرار دارد. افراد دارای این چشم انداز در مقایسه با افراد برخوردار از چشم اندازهای حال و گذشته، در حوزه‌های تحصیلی و شغلی موفقیت بیشتر کسب می کنند. [۲۱] در پژوهش‌های مختلف از تاثیر چشم انداز 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. [۲۳ و ۲۴] پژوهشگران حوزه روانشناسی تربیتی بر اهمیت چشم انداز آینده به عنوان 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 می کنند که بین چشم انداز آینده و پیشرفت تحصیلی و دستیابی به اهداف شخصی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. [۲۸-۲۶] با توجه به آنچه گفته شد کاهش سطح امید به زندگی و چشم انداز آینده زنان مطلقه، یکی از چالش‌های امروز روان درمانی می باشد و یافتن راهی برای افزایش امیدواری و چشم انداز آینده مخصوصا در زنان مطلقه نیازمند توجه فزونی می باشد در این راستا رویکردهای درمانی بسیاری ایجاد شده و به کار گرفته شده اند. یکی از رویکردهای درمانی که بر امیدواری و چشم انداز 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] به نظر بندورا [۳۰] خودکارآمدی یعنی اعتقاد فرد به این که می تواند کاری را انجام

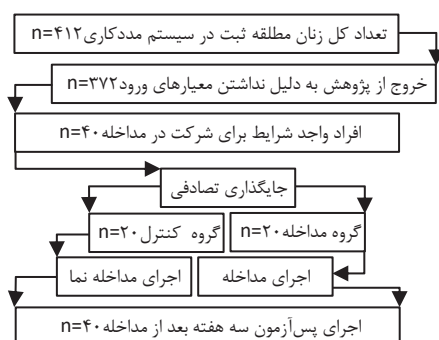
دهد که نتیجه دلخواه حاصل شود. خودکارآمدی به ادراک ذهنی فرد از تواناییش بر عملکرد در یک محیط خاص یا دستیابی به نتایج مطلوب اشاره دارد و به عنوان تعیین کننده اصلی حالت‌های هیجانی، انگیزشی و تغییر رفتاری محسوب می شود. [۳۱] بندورا [۳۲] بر ادراک فرد از کارآمدی شخصی به عنوان میانجی شناختی تاکید می کند. فرد در حین انجام یک عمل براساس آن در مورد قابلیت‌های خود به داوری می پردازد و این قضاوت در مورد قابلیت‌ها بر تفکر، هیجان، عاطفه و رفتار تاثیر می گذارد. افراد دارای خودکارآمدی بالا از نقاط قوت و ضعف خود مطلع اند، آن‌ها اهداف واقع بینانه انتخاب می کنند 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 عزت نفس بالا و کنترل بیشتری بر زندگی‌شان دارند. [۳۳] در تحقیقات متعدد به رابطه معنادار بین خودکارآمدی و رفتار اجتماعی [۳۴] و خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی [۲۸] اشاره شده است پژوهش‌ها نشان داده اند که آموزش خودکارآمدی باعث افزایش عزت نفس و اشتیاق تحصیلی [۳۵] و کاهش اهمال کاری و رشد فردی دانش آموزان [۳۶] 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 می گردد. خودکارآمدی باعث بهبود انتظارات قوی و قدرت تصمیمگیری حرفه‌ای [۳۹] و افزایش اعتماد به نفس شده و در نتیجه به بهبود عملکرد کارمندان [۴۰] کمک می کند. شخمگر و همکاران [۴۱] 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 [۴۲] نشان داده شد که گروه درمانی مبتنی بر معنادرمانی بر افزایش امید به زندگی و تاب آوری زنان مطلقه تاثیر گذار بوده است. یافته‌های حاصل از پژوهش عبادی [۴۳] 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 چشم انداز 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 می کنند توجه به جنبه‌های سلامت روان آن‌ها بسیار اهمیت دارد، داشتن روحیه امیدوار، آینده‌نگری، سرزندگی و شادابی می تواند تاثیر به سزایی در نحوه کارکرد و فعالیت آن‌ها داشته و به نوبه خود موجبات شادی نسل بعد را فراهم کند، به خصوص 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 به دنبال

است که آیا آموزش خودکارآمدی بر امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد شهر یاسوج موثر است؟

آن دچار سرخوردگی، یاس و ناامیدی می‌گردند. حال با توجه به افزایش آمار طلاق از یک طرف و مشکل‌های همراه آن به‌خصوص برای زنان مطلقه، این پژوهش در صدد است اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد شهر یاسوج در سال ۱۳۹۸ مورد پژوهش قرار دهد. لذا سوال این پژوهش آن

روش

نمودار (۱) نمودار CONSORT پژوهش



این پژوهش نیمه‌آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه‌آماري پژوهش را تمامی زنان مطلقه بیست تا چهل ساله تحت حمایت کمیته امداد ساکن در شهر یاسوج در سال ۱۳۹۸ تشکیل داده‌اند. از این جامعه‌آماري چهل زن مطلقه به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های امید به زندگی اسنایدر و همکاران ۱۹۹۱ و چشم‌انداز آینده زی‌مباردو و بوید ۱۹۹۹ در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده گردید. گروه مداخله آموزش خودکارآمدی را به مدت هشت جلسه دریافت کردند، اما در مورد گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای انجام نشد تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس انجام شد.

ملاک‌های ورود و خروج: قرار داشتن شخص در بازه سنی بیست تا چهل سال، داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی و داشتن رضایت آگاهانه 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 به دلیل نداشتن حداقل تحصیلات ابتدایی، هفتاد و شش نفر به خاطر راضی نبودن برای شرکت در مداخله و سی و پنج نفر به دلیل پاسخگویی نبودن به تلفن از پژوهش خارج شدند سپس تعداد چهل نفر به صورت تصادفی ساده در دو گروه کنترل و مداخله، که در هر گروه بیست نفر قرار گرفتند. دو گروه با استفاده 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 شد که عبارت بودند از: آرایه گواهی پایان دوره آموزشی و پرداخت هزینه 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

پرسشنامه امید به زندگی: جهت سنجش میزان امید از پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر و همکاران ۱۹۹۱ استفاده شد. این مقیاس دارای دوازده گویه است که با استفاده از مقیاس هشت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری شده و سوال‌های سه، پنج، شش و یازده به عنوان 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 همکاران ۱۹۹۱ 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 به ترتیب هشتاد و سه صدم و هفتاد و چهار صدم به دست آمده است. در پژوهش الکساندر و انوگبوزی ۲۰۰۷ در نمونه‌ای با حجم سیصد و چهل و دو دانشجوی بین سنین هجده تا بیست و یک سال، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه هفتاد و هشت صدم محاسبه شده است. در پژوهش کرمانی و همکاران ۱۳۹۰ 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

جدول (۱) این طرح درمانی بر اساس پکیج تهیه شده توسط
ایروانی و همکاران [۴۷] اجرا شده 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 برانگیختگی) 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 بوید ۱۹۹۹ استفاده شد. این پرسشنامه دارای سیزده سوال است که بر اساس یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم برابر یک تا کاملاً 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 بوید ۱۹۹۹ 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. وول و ملو ۲۰۰۷ نیز قابلیت اعتماد این پرسشنامه را هفتاد و چهار صدم گزارش کردند و ساختار عاملی آن را تایید کردند در پژوهش کرمی دولت‌شاه و همکاران ۱۳۹۸ که بر روی دویست و چهل نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر خرم‌آباد 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 همکاران ۱۹۹۱ و چشم‌انداز آینده زی‌مباردو و بوید ۱۹۹۹ 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 شرکت‌کنندگان در پژوهش با استفاده از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار، 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 بندورا ۱۹۹۷ 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

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

متغیر	مداخله	کنترل	کل	آزمون کای-دو
سن	۲۵-۳۰ سال	۴۰(۲۰)	۸۰(۲۰)	۵/۲۶ درجه آزادی: ۳ P= ۰/۱۵۳
	۳۰-۳۶ سال	۶۰(۳۰)	۱۰۰(۲۵)	
	۳۵-۳۱ سال	۶۰(۳۰)	۱۴۰(۳۵)	
	۴۰-۳۶ سال	۴۰(۲۰)	۸۰(۲۰)	
تحصیلات	زیر دیپلم	۷۰(۳۵)	۱۵۰(۳۷/۵)	۰/۴۷ درجه آزادی: ۲ P= ۰/۷۸۸
	دیپلم	۷۰(۳۵)	۱۲۰(۳۰)	
	عالی	۶۰(۳۰)	۱۳۰(۳۲/۵)	

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 شرکت‌کنندگان 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 انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه گواه و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون آمده است. داده‌ها نشان می‌دهد که میانگین

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

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		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
چشم‌انداز آینده	کنترل	۳۶/۵۵	۵/۹۳	۳۷/۲۵	۶/۹۹
	مداخله	۳۶/۶	۵/۶	۵۰/۸	۵/۲۸

جدول (۴) نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه امید به زندگی و چشم‌انداز آینده در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات آزادی	درجه	میانگین مجزورات	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			
چشم‌انداز آینده	مجموع	۸۳۱۴۵	۴۰				
	پیش‌آزمون	۲۸۶/۳۳	۱	۲۸۶/۳۳	۹/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۱۹
	گروه	۱۸۲۹/۵۴	۱	۱۸۲۹/۵۴	۲۷/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۶۱
چشم‌انداز آینده	خطا	۱۱۷۴/۰۱	۳۷	۳۱/۷۳			
	مجموع	۸۰۸۲۵	۴۰				

و انحراف معیار نمرات امید به زندگی گروه مداخله و کنترل در پیش‌آزمون $Sd=5/16, M=36/35$ و $Sd=5/06, M=37/3$ و در پس‌آزمون $Sd=4/09, M=38$ و $Sd=5/29, M=45/45$ بوده است همچنین میانگین و انحراف معیار نمرات چشم‌انداز آینده گروه مداخله و کنترل در پیش‌آزمون $Sd=5/6, M=36/6$ و در پس‌آزمون $Sd=5/93, M=36/55$ و $Sd=5/28, M=50/8$ 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 $P<0/01$ معنی‌دار است به عبارت 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 و دو درصد 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 $P<0/01$ معنی‌دار است به عبارت دیگر می‌توان گفت آموزش خودکارآمدی بر افزایش چشم‌انداز آینده زنان مطلقه تاثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذور اتا، شصت و یک درصد این تغییرات ناشی از تاثیر مداخله است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای امید به زندگی و چشم‌انداز آینده تفاوت معناداری وجود دارد به عبارت دیگر آموزش خودکارآمدی موجب افزایش امید به زندگی گروه آزمایش شده است. این یافته‌ها با یافته‌های رودباگ، [۳۴] طاهری و منصوری، [۳۵] باب‌المرادی و عسکری، [۲۸] بندورا، [۳۰ و ۳۹] کارگر، [۳۶] واپل و همکاران، [۳۷] خرمایی و زابلی، [۳۸] پوست‌چیان و همکاران، [۴۲] عبادی، [۴۳] آرین، [۴۰] و شخمگر و همکاران، [۴۴] همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد که آموزش مهارت‌های خودکارآمدی باعث می‌گردد تا افراد همدلی را بیاموزند تعارضات حل‌نشده را کشف و چگونگی بهبود روابط بین اعضای خانواده را یاد بگیرند، حس مسئولیت‌پذیری 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 مسئولیت‌پذیری 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 به عنوان 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 اعتماد به نفس، 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 حالی که برخوردار نبودن از این ویژگی، فرد را به رفتارهای اجتنابی و پر خطر

و طرد جامعه می کشاند. که این خود باعث محرومیت فرد از تقویت کننده های مثبت اجتماعی می گردد. [۳۹] می توان گفت آنچه که پیش از شروع جلسات آموزشی به طور قابل ملاحظه ای دیده شد بی اعتمادی و سردرگمی زنان مطلقه، اعتماد نداشتن به جنس مذکر و ناتوانی در تصمیم گیری در زمینه ازدواج مجدد، سخت گیری خانواده ها نسبت به مرادوات و ارتباطات آن ها، بیکاری و داشتن فرزندان که نیاز به حمایت های بیشتر عاطفی و مالی دارند، تاب و توان آن ها را کاهش داده است. در چنین شرایطی آنان بیشتر بر اساس بازخوردهای دیگران و ناکامی های درویشان خود را تعریف و توصیف می کنند و بیشتر در معرض آسیب های روحی و روانی قرار می گیرند. راهکارها و تکالیف مطرح شده در برنامه آموزش خودکارآمدی و بحث گروهی، زمینه تقویت باور من می توانم را در آنان فراهم نموده است.

نتایج نیز نشان داد که آموزش خودکارآمدی بر افزایش چشم انداز آینده زنان مطلقه تاثیر دارد و باعث تفاوت بین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل شده است. این یافته با یافته های تحقیقات هاکت و بتز، [۳۹] میلیو، [۲۴] زیمباردو و بوید [۲۵] همخوانی دارد در تبیین این یافته استنباط می شود خودکارآمدی به افزایش احساس کنترل فرد بر رویدادهای موجود در زندگی می انجامد و توانایی کنار آمدن با استرس و به حداقل رساندن اثرات زیانبخش آن را افزایش می دهد. افراد خودکارآمد تکالیفی که چالش انگیزی بیشتری دارند را انتخاب می کنند و اهداف بزرگتری را بر می گیرند و پایداری

بیشتری نسبت به آن اهداف از خود نشان می دهند. [۴۵] آموزش خودکارآمدی از طریق فراهم کردن سرمشق های موثر و تجربه جانشینی، افزایش تفسیرهای مثبت و فراهم کردن حمایت اطلاعاتی، به تقویت تعاملات اجتماعی، تقویت حس مسوولیت پذیری، تمرین ها عملی مانند سخنرانی در جمع، ایفای نقش و افزایش اعتماد به نفس کمک می نماید. [۳۹] همچنین به این باور اطمینان می بخشد که فرد دامنه فرصت های شغلی و اجتماعی را گسترده تر ببیند و اطمینانش نسبت به انتخاب شغل و پذیرش نقش های موثر در جامعه بیشتر گردد. [۳۸]

باورهای خودکارآمدی بر طرز فکر افراد، چگونگی رویارویی با مساله های، سلامت هیجانی، تصمیم گیری برای آینده، مقابله با استرس و افسردگی [۴۶] و انتخاب اهداف و دسترسی به آن ها [۴۷] تاثیر دارد. بنابراین افراد دارای خودکارآمدی بالا می توانند به طور موثر بر رویدادها و شرایطی که مواجه می شوند، برخورد نمایند. از آنجاییکه آن ها در غلبه بر مشکل های انتظار موفقیت دارند، در تکالیف استقامت کرده و اغلب در سطوح بالایی عمل می کنند اما افراد با خودکارآمدی پایین که به توانایی هایشان تردید دارند از تکالیف چالش آور که ممکن است اعتماد به نفس آنان را به خطر اندازد اجتناب می ورزند.

محدودیت ها: با توجه به این که مطالعه حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی بود، در پژوهش های نیمه آزمایشی امکان کنترل تمام متغیرهای مداخله گر وجود ندارد لذا ممکن است شرکت کنندگان در پژوهش تحت تاثیر برخی عوامل که خارج از کنترل پژوهشگر بوده است، قرار گرفته باشند. همچنین پژوهش حاضر در گروه سنی زنان مطلقه بیست تا چهل سال شهر تحت حمایت کمیته امداد شهر یاسوج انجام شد لذا تعمیم آن به سایر گروه های سنی، دیگر زنان مطلقه و سایر شهرها باید احتیاط لازم صورت بگیرد. همچنین انجام ندادن مرحله پیگیری، غیر قابل کنترل بودن تفاوت های فردی آزمودنی ها باید در تعمیم نتایج مدنظر قرار گیرد.

پیشنهادهای: پیشنهاد می شود، در پژوهش های آتی تا حد امکان مطالعات پیگیری برای بررسی تداوم تاثیرات مداخله انجام پذیرد. برنامه آموزش خودکارآمدی و توانمندسازی برای زنان مطلقه به خصوص زنان تحت حمایت نهادهای حمایتی مدنظر قرار گیرد. پژوهش با گروه های هدف دیگر و در مناطق جغرافیایی متفاوت انجام شود.

منابع

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

- 2015;77(3):227-36. doi:10.1097/psy.000000000000168 <https://doi.org/10.1097/psy.000000000000168>
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://thesis-bank.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, Gälåon 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 Practice* 2012. 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:10.1561/17000000005 <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](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>
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>

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 psychology* 2009;4(10):71-84. [Persian]. <https://www.sid.ir/paper/175155/en>
44. Irvani 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>