



## Predicting quality of life based on resilience, psychological toughness and social support with the mediating role of assertiveness in working women in Tehran

### Abstract

### Article Info

**Introduction:** The aim of this study was to investigate the structural relationship between quality of life based on resilience, psychological toughness and social support with the mediating role of courage in working women.

**Methods:** This is a descriptive-applied research. The sample includes 500 working women in Tehran. For data collection, Hardness Questionnaire (AHI), Connor-Davidson Resilience Questionnaire (CD-RIS), Assertiveness Questionnaire (AQ), Social Support Questionnaire (SSQ), Quality of Life Questionnaire (QLQ) and Characteristics Questionnaire Demographic Pearson correlation and path analysis model were used to analyze the data using AMOS specialized software.

**Results:** The findings of the present study indicated that psychological toughness and social support as well as resilience component. Indirectly (due to courage), it has a positive and significant effect on the quality of life of working women ( $p < 0.01$ ). It was also found that there is a significant relationship between courage and quality of life in working women ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** The findings of this study indicate the design and implementation of programs aimed at increasing resilience, psychological toughness, social support and courage in working women, which can improve the quality of life working women.

**Keywords:** Quality Of Life, Resilience, Psychological Toughness, Social Support, Assertiveness.

### Authors:

Shiva Shokrpourshafiei<sup>1</sup>

Javad Khalatbari <sup>\*2</sup>

shohreh ghorbanshiroudi <sup>\*3</sup>

### Affiliations

1- Ph.D student of Department of General Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Associate Professor, Department of General Psychology, Tonekabon Islamic Azad University, Mazandaran, Iran.

E-Mail: j.khalatbari@toniau.ac.ir

3- Associate Professor, Counseling Department, Islamic Azad University of Tonekabon, Mazandaran, Iran



## پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای جرئت‌ورزی در زنان شاغل شهر تهران

اطلاعات مقاله

چکیده

شیوا شکرپور شفیعی<sup>۱</sup>  
دکتر جواد خلعتبری<sup>۲\*</sup>  
دکتر شهره قربان شیرودی<sup>۳\*</sup>

**مقدمه:** هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ساختاری کیفیت زندگی بر اساس تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای جرئت‌ورزی در زنان شاغل می‌باشد.

**روش کار:** این پژوهش توصیفی-کاربردی است. نمونه شامل ۵۰۰ زن شاغل در شهر تهران می‌باشد. برای گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه سرسختی (AHI)، پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور-دیویدسون (CD-RIS)، پرسش‌نامه جرئت‌ورزی (AQ)، پرسش‌نامه حمایت اجتماعی (SSQ)، پرسش‌نامه کیفیت زندگی (QLQ) و نیز پرسش‌نامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی به‌کاربرده شد. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و مدل تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار تخصصی AMOS استفاده شد. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن بود که سرسختی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی و همچنین مؤلفه تاب‌آوری به‌صورت غیرمستقیم (به‌واسطه جرئت‌ورزی)، تأثیر مثبت و معناداری بر کیفیت زندگی زنان شاغل دارد ( $p < 0.01$ ). همچنین بین جرئت‌ورزی با کیفیت زندگی در زنان شاغل رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0.01$ ).

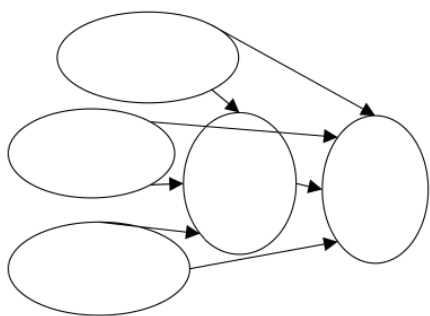
**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش گویای طراحی و اجرای برنامه‌هایی با هدف افزایش تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی، حمایت اجتماعی و جرئت‌ورزی در زنان شاغل می‌باشد. که بهبود این ویژگی‌ها می‌تواند زمینه افزایش کیفیت زندگی زنان شاغل را فراهم کند. **کلیدواژگان:** کیفیت زندگی، تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی، حمایت اجتماعی، جرئت‌ورزی.

وابستگی سازمانی نویسندگان

- ۱- دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
- ۲- دانشیار گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، مازندران، ایران.  
پست الکترونیک: j.khalatbari@toniau.ac.ir
- ۳- دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، مازندران، ایران.

## مقدمه

نشان داد. کوکولو و دیگران نیز رابطه حمایت اجتماعی و تأثیر آن بر جرئت ورزی را در زنان پرستار نشان دادند (۱۱). کیفیت زندگی در گروه‌های زنان شاغل در بررسی‌ها کمتر مورد توجه بوده و در محدود بررسی‌های انجام شده نیز صرفاً رابطه مستقیم متغیرها با کیفیت زندگی بررسی شده و به روابط غیر مستقیم ساختاری پرداخته نشده است. با بررسی و مرور پیشینه پژوهش داخلی و خارجی پژوهشی یافت نشد که هدف پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای جرئت ورزی در زنان شاغل شهر تهران باشد در نتیجه در راستای بررسی این نتیجه در تهران این مطالعه انجام شد. درخور ذکر است در راستای طراحی مدل در معادلات ساختاری می‌توان به پیشینه‌های پژوهشی شهود محقق استناد کرد. بر این اساس مدل پیشنهادی پژوهش حاضر بر مبنای پیشینه‌های پژوهشی موجود (که پیش از این ذکر شدند) و شهود محقق طراحی شد. در تحقیقات پیشین رابطه متغیرهای بررسی شده به صورت انفرادی بررسی شده است، اما در تحقیق حاضر رابطه بین متغیرها به صورت یکجا در قالب یک مدل ساختاری بررسی شدند و از این لحاظ تحقیق دارای یک نوآوری مناسبی است در نهایت مدل پیشنهادی تحقیق درباره روابط بین عوامل مختلف پیش‌بینی کننده کیفیت زندگی مطابق پیشینه‌های تحقیق، شهود خود محقق و فرضیه‌های تدوین شده مطابق شکل شماره ۱ می‌باشد.



شکل شماره ۱- مدل پیشنهادی اولیه در مورد روابط بین عوامل مختلف پیش‌بینی کننده کیفیت زندگی نان شاغل

## روش کار

**جامعه‌ی آماری و نمونه:** روش پژوهش علی-همبستگی از نوع الگوسازی معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه‌ی پژوهش، ۵۰۰ نفر از زنان شاغل شهر تهران مشغول به کار مابین سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ به روش نمونه‌گیری در دسترس می‌باشد. کلاین معتقد است در تحلیل عاملی اکتشافی برای هر متغیر ۱۰ یا ۲۰

با ورود زنان به بازار کار و عهده‌دار شدن نقش‌هایی به‌جز نقش همسری و مادری، گاه ممکن است تعارضها و تنش‌ها به وجود آید و در نتیجه، سلامت روانی و کیفیت زندگی آن‌ها تحت تأثیر قرار گیرد و ممکن است به خاطر ورود به جامعه و افزایش تعاملات اجتماعی اثراتی مثبت برای آن‌ها داشته باشد و در واقع کیفیت، زندگی آن‌ها را بالا ببرد (۱). بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی<sup>۱</sup>، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی میکنند (۲)، یکی از متغیرهای مرتبط با سلامت روانی و کیفیت زندگی تاب‌آوری<sup>۲</sup> است.

تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و رویدادهای ناگوار است (۳). در جمعیت‌های مختلف رابطه بین تاب‌آوری و سطح بالاتر کیفیت زندگی نشان داده شده است. برای مثال حق، کاکاوند، برجعلی و برماس رابطه مثبت بین تاب‌آوری و کیفیت زندگی را در مادرانی که دارای فرزند با ناتوانی ذهنی را نشان دادند (۴).

دیگر مؤلفه‌ای که در پیش‌بینی کیفیت زندگی نقش مهمی دارد سرسختی روان‌شناختی<sup>۳</sup> است. بنا بر تعریفی که توسط کیندر در مورد سرسختی ارائه شده است و اغلب مورد توافق همگان قرار دارد؛ سرسختی "مجموعه و منظومه‌ای از ویژگیهای شخصیتی است که به‌عنوان منبع مقاومت در برابر رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل میکند" (۵). سرسختی روان‌شناختی علاوه بر اینکه با کیفیت زندگی رابطه دارد بلکه می‌تواند اثرات آشفته‌گی‌های روان‌شناختی بر کیفیت زندگی را تعدیل کند (۶).

حمایت اجتماعی<sup>۴</sup> یکی از مؤلفه‌هایی است که برای سلامت روانی و فیزیکی از اهمیت بالایی برخوردار است (۷). جیان و جونگ نشان دادند که برخورداری از حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی بالاتر در افرادی که به‌تنهایی زندگی می‌کنند رابطه دارد (۸). دیگر بررسی‌ها رابطه مثبت بین ادراک حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی در زنان نابارور را نشان دادند (۹).

رفتار جرئت‌مندانه<sup>۵</sup> یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً درک افکار و احساسات می‌باشد، به‌نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مدنظر باشد به‌طور کلی جرئت‌مندی را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست (۱۰). سگال رابطه بین جرئت ورزی و حمایت اجتماعی را

1. Quality of Life
2. resilience
3. Psychological hardiness
4. Social support
5. Courageous behavior

جدول شماره ۱- میانگین، انحراف استاندارد، ضریب آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش

متغیر -	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
سرسختی روان شناختی	۴۸/۲۸	۸/۱۷	۰/۷۰۶
تاب‌آوری	۶۵/۸۷	۱۰/۸۸	۰/۷۷۱
حمایت اجتماعی	۲۷/۸۴	۳/۸۱	۰/۷۱۱
جرئت ورزی	۳۵/۴۶	۱۱/۷۴	۰/۷۳۴
کیفیت زندگی	۴۹/۴۴	۱۲/۸۶	۰/۸۱۶

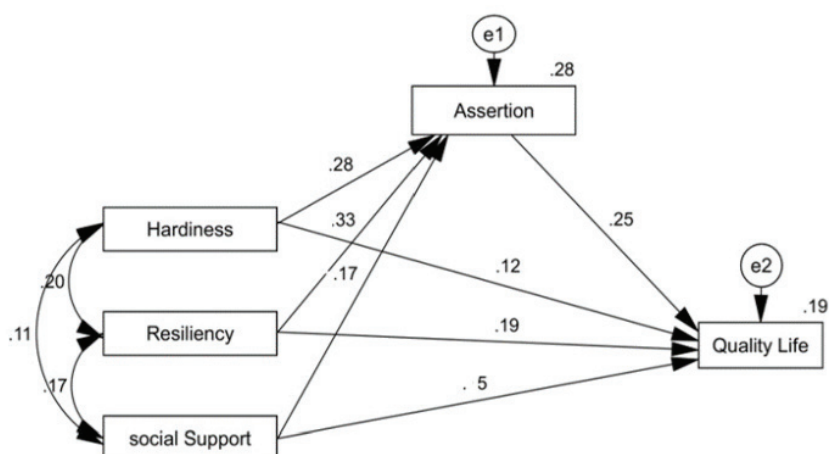
جدول شماره ۲- ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	سرسختی	تاب‌آوری	حمایت اجتماعی	جرئت ورزی	کیفیت زندگی
سرسختی روان شناختی	-				
تاب‌آوری	۰/۲۱**	-			
حمایت اجتماعی	۰/۱۱۰*	۰/۱۸**	-		
جرئت ورزی	۰/۳۴**	۰/۴۰**	۰/۲۵**	-	
کیفیت زندگی	۰/۲۴**	۰/۳۱**	۰/۱۸**	۰/۳۷**	-

$p^{**} < 0.01$  و  $p^{*} < 0.05$

جدول شماره ۳- ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

مسیرها	B	S. E	سطح معناداری
اثر غیرمستقیم	سرسختی ← کیفیت زندگی	۰/۴۱	۰/۰۹۸
	تاب‌آوری ← کیفیت زندگی	۰/۴۵	۰/۰۷۴
	حمایت اجتماعی ← کیفیت زندگی	۰/۴۲	۰/۲۰۸
اثر مستقیم	سرسختی ← جرئت ورزی	۰/۳۹۹	۰/۰۵۹
	تاب‌آوری ← جرئت ورزی	۰/۳۵۴	۰/۰۴۵
	حمایت اجتماعی ← جرئت ورزی	۰/۵۱۶	۰/۱۲۶
	سرسختی ← کیفیت زندگی	۰/۲۵۳	۰/۱۰۰
	تاب‌آوری ← کیفیت زندگی	۰/۳۱۱	۰/۰۷۷
	حمایت اجتماعی ← کیفیت زندگی	۰/۲۲۹	۰/۱۱
اثر غیرمستقیم	جرئت ورزی ← کیفیت زندگی	۰/۳۷۵	۰/۰۷۶
	سرسختی ← کیفیت زندگی	۰/۱۵	۰/۰۴۰
	تاب‌آوری ← کیفیت زندگی	۰/۱۹	۰/۰۶۷
حمایت اجتماعی ← کیفیت زندگی	۰/۱۴	۰/۰۳۵	۰/۰۰۱



شکل شماره ۱- مدل ساختاری پژوهش در تبیین نقش واسطه‌ای جرئت ورزشی در رابطه با متغیرهای مطالعه

جدول شماره ۴- ضریب همبستگی پیرسون بین جرئت ورزشی با کیفیت زندگی در زنان شاغل

معنی‌داری	کیفیت زندگی	متغیرهای تحقیق
۰/۰۰۱	۰/۳۷***	جرئت ورزشی

$p^{**} < ۰/۰۱$  و  $p^{*} < ۰/۰۵$

**مقیاس تاب‌آوری<sup>۱</sup>:** کانر و دیویدسون، آن را تهیه کردند (۱۵). دارای ۲۵ گویه است و به صورت طیف لیکرت از صفر تا چهار، از هرگز تا همیشه نمره‌گذاری می‌شود. پایایی ابزار در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد (۱۶). کد اخلاق تحقیق از دانشگاه علوم و تحقیقات تهران با شماره IR.IAU.SRB.REC.۱۳۹۹.۱۹۸ اخذ گردید.

**مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده (MSPSS)<sup>۲</sup> زیمت، داهلم، زیمت و فارلی (۱۷):** این پرسشنامه ۱۲ گویه دارد که به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم از یک تا هفت نمره‌گذاری می‌شود. زیمت و همکاران، روایی، پایایی ابزار را در حد مطلوب گزارش کرده‌اند (۱۷). ضریب پایایی آن هم در پژوهشی ۰/۸۹ به دست آمد. پایایی ابزار در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. در این مطالعه ملاک‌های ورود شاغل بودن زنان، سکونت در شهر تهران می‌باشد و ملاک‌های خروج از مطالعه، زنان غیر شاغل و زنانی که خارج از شهر تهران هستند می‌باشد.

**روش اجرا و تحلیل:** این پژوهش به روش میدانی، اجرا و با

نمونه لازم اما حداقل حجم نمونه ۲۰۰ قابل دفاع است (۱۲)^(۰). **ابزارهای سنجش (پرسشنامه جمعیت شناختی):** پرسشنامه دموگرافی که متغیرهای زیر تحلیل شد: سن، وضعیت سواد، وضعیت اشتغال مربوط به بعد اجتماعی. پرسشنامه کیفیت زندگی توسط ویر و همکارانش (۱۳) برای سنجش کیفیت زندگی زنان سرپرست خانواده استفاده شد. هر مقیاس از صفر تا صد نمره‌گذاری شده و نمره بالاتر نشان‌دهنده کیفیت بهتر در آن مورد است. در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه جرئت ورزشی گمبریل و ریجی بر اساس آزمون ابزار وجود (۱۹۷۵) تهیه شده است و دارای ۴۰ ماده است برای پاسخ دادن به سؤالات برحسب یک مقیاس درجه‌بندی ۵ گزینه‌ای عمل می‌شود.

پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی. مقیاس سرسختی روان‌شناختی دارای ۲۷ ماده است. در نمره‌گذاری برای هر ماده به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ در نظر گرفته شده است. در پژوهش کیامرئی و همکاران (۱۴) برای سنجش همسانی درونی پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز، ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب، ۰/۷۶، ۰/۷۶ و ۰/۷۴ به دست آمد.

1. Resilience Scale

2. Multidimensional Scale of Perceived Social Support

زندگی زنان شاغل اثر مثبت و معنی‌دار دارد. این بررسی با نتایج پژوهش‌های بیوتل، گلاسمر، دکر، فیچک و براهلر (۱۸)؛ بررسی ژنگ و دیگران (۷) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌ی فوق می‌توان چنین بحث کرد که زنان شاغل در محل کار خود با استرس‌ها و فشارهای روانی مواجه هستند که این مسئله بر عملکرد حرفه‌ای آن‌ها تأثیرات منفی دارد. بر اساس مطالعه آزاد (۱۹)، افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را محفوظ نگاه می‌دارند و سازگاری روان‌شناختی بهتری دارند. سامانی و همکاران (۱۶)، بیان کردند که بین تاب‌آوری و سلامت روانی (از مؤلفه‌های اصلی کیفیت زندگی) رابطه مثبت وجود دارد که همسو با نتایج این مطالعه می‌باشد.

همچنین، اثر غیرمستقیم سرسختی روان‌شناختی بر کیفیت زندگی، مثبت و در سطح  $0/01$  معنادار شد که با نتایج پژوهش‌های نبی زاده و عبد مهدوی (۲۰)، و همچنین با نتایج مطالعه سنث، هاکن، مائشن، جستاد، لابرگ (۲۱) و با نتایج شاکلا، شاهانه و دی سوزا (۲۲) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌ی فوق می‌توان این‌طور بیان کرد که سرسختی روان‌شناختی مرکب از باورهای راجع به خویشتن و جهان می‌باشد. که شامل سه مؤلفه‌ی تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی است که در موقعیت‌های سخت و مشکل‌آفرین به افراد کمک می‌کند. همچنین نتایج مطالعه نشان داد که اثر غیرمستقیم حمایت اجتماعی بر کیفیت زندگی مثبت و در سطح  $0/01$  معنادار است این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های استوبر و همکاران (۱۴)؛ جیون و جونگ اون (۸)، همسو می‌باشد که هر دو پژوهش نقش حمایت اجتماعی را در کیفیت زندگی افراد تأیید کرده‌اند. در تبیین نتایج فوق می‌توان چنین مطرح کرد که کسب حمایت اجتماعی توسط خانواده، دوستان و سایرین، قادر است شرایط روانی افراد را برای مواجهه و مقابله با وضعیت دشوار و پراسترس افزایش دهد. همچنین، بالوگ، بوگنار، بارتالوس، پلاچی و تئودورا (۲۳)، در بررسی خود ارتباط بین کیفیت زندگی، جرئت ورزی و ابعاد شخصیتی را مورد مطالعه قرار دادند، آنان دریافتند که این مؤلفه‌ها با همدیگر ارتباط دارند. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت بر مبنای معناداری اثرات مستقیم جرئت ورزی بر کیفیت زندگی در این پژوهش می‌توان بیان کرد که جرئت ورزی قادر است احساسات منفی نظیر شرم، ترس و احساس گناه را کاهش دهد و بر همین مبنای سطوح افسردگی و اضطراب کاهش می‌یابد.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس

تشریح هدف پژوهش و محرمانه ماندن پاسخ‌های زنان شاغل انجام شد. تحلیل داده‌ها با آزمون‌های آماری همبستگی و مدل تحلیل مسیر با نرم‌افزار تخصصی AMOS انجام شد. نتایج و بحث: در این قسمت ابتدا یافته‌های توصیفی حاصل از پرسشنامه‌ها، ضرایب همبستگی و مفروضه‌ی نرمال بودن متغیرها تشریح می‌شود، سپس برآزش الگو، شامل رویکرد برآزش تحلیل ارائه می‌شود و در پایان، فرضیه‌ها تجزیه و تحلیل می‌شوند. گروه نمونه این پژوهش شامل ۵۰۰ نفر زن شاغل شهر تهران بود.  $2/24$  درصد نمونه (۱۰۹ نفر) دارای سن کمتر از ۳۰ سال و  $4/34$  درصد (۱۵۵ نفر) بالاتر از ۴۱ سال سن داشتند و  $2/18$  درصد (۸۲ نفر) دارای تحصیلات ابتدائی و  $5/13$  درصد (۶۰ نفر) دارای تحصیلات لیسانس یا بالاتر بودند. یافته‌های توصیفی پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار نمرات کیفیت زندگی، تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی، حمایت اجتماعی جرئت ورزی به همراه ضرایب همبستگی به ترتیب در جدول شماره ۱ و جدول شماره ۲ آورده شده است.

بنا بر نتایج حاصل از جدول شماره ۲ و شکل شماره ۱، ضریب مشاهده شده در سطح  $P \leq 0/01$  همبستگی مثبت و معناداری را بین متغیرهای حمایت اجتماعی، سرسختی روان‌شناختی، تاب‌آوری و جرئت ورزی در زنان با کیفیت زندگی نشان داده شده است. بررسی شاخصهای برازندگی حاصل از آزمون مدل ساختاری پژوهش نشان داد که مدل با داده‌های گردآوری شده برآزش مطلوب دارد ( $\chi^2 = 448N$ ,  $df = 126 = 103/414$ )،  $\chi^2 = 99/0$ ،  $CFI = 0/98$ ،  $GFI = 0/89$ ،  $AGFI = 0/71$  و  $RMSEA = 0/07$ ). جدول شماره ۲ ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

بر اساس جدول شماره ۳ اثر کل (مجموع اثرات مستقیم و غیرمستقیم) سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری بر کیفیت زندگی مثبت و در سطح  $0/01$  معنادار است ( $\beta = 222/0$ ،  $P < 0/01$ ). و اثر کل حمایت اجتماعی بر کیفیت زندگی در سطح  $0/05$  معنادار است. همچنین بر اساس نتایج جدول شماره ۲ و ۱ اثر غیرمستقیم تاب‌آوری بر کیفیت زندگی مثبت و در سطح  $0/01$  معنادار است ( $\beta = 190/0$ ،  $P < 0/001$ ). همچنین بر اساس نتایج جدول شماره ۲ و ۱ اثر غیرمستقیم سرسختی روان‌شناختی بر کیفیت زندگی مثبت و در سطح  $0/01$  معنادار است ( $P < 0/001$ )،  $\beta = 15/0$ . و بر اساس نتایج جدول شماره ۱ و ۲ اثر غیرمستقیم حمایت اجتماعی بر کیفیت زندگی مثبت و در سطح  $0/01$  معنادار است ( $\beta = 14/0$ ،  $P < 0/001$ ).

نتایج جدول شماره ۴ نشان‌دهنده آن است که بین جرئت ورزی با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معیندار وجود دارد. نتایج نشان دادند تاب‌آوری روان‌شناختی به صورت غیرمستقیم بر کیفیت

## منابع

1. Kermene MM. A psychological study on stress among employed women and housewives and its management through progressive muscular relaxation technique (PMRT) and mindfulness breathing. *Journal of Psychology and Psychotherapy*. 2016; 6(1):244.
2. Bonomi AE, Patrick DL, Bushnell DM, Martin M. Validation of the United States' version of the world health organization quality of life (WHO-QOL) instrument. *Journal of clinical epidemiology*. 2000;53(1):1-12.
3. Kentner AC, Cryan JF, Brummelte S. Resilience priming: translational models for understanding resiliency and adaptation to early life adversity. *Developmental psychobiology*. 2019;61(3):350-75.
4. HAGH RF, Kakavand A, Borjali A, Bermas H. Resiliency and life quality in mothers of children with mental retardation. 2011.
5. Kinder RA. Psychological hardiness in women with paraplegia. *Rehabilitation Nursing*. 2005;30(2):68-72.
6. Aflakseir A, Nowroozi S, Mollazadeh J, Goo-darzi MA. The role of psychological hardiness and marital satisfaction in predicting posttraumatic growth in a sample of women with breast cancer in Isfahan. *Iranian journal of cancer prevention*. 2016;9(4).
7. Zhang H, Zhao Q, Cao P, Ren G. Resilience and quality of life: exploring the mediator role of social support in patients with breast cancer. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*. 2017;23:5969.
8. Jiyun K, Jong-Eun L. Social support and health-related quality of life among elderly individuals living alone in South Korea: a cross-sectional study. *Journal of Nursing Research*. 2018;26(5):316-23.
9. Steuber KR, High A. Disclosure strategies, so-

تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای جرئت‌ورزی در زنان شاغل انجام شد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، افراد می‌توانند با ارتقای سطح جرئت‌ورزی و ارتقاء آن به شکل مستقیم و بهره‌گیری از منابع حمایتی خود و ایمن‌سازی روان‌شناختی در مقابل مسائل پیش رو کیفیت زندگی را افزایش دهند. این مطالعه همانند دیگر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ از جمله محدودیت‌های این پژوهش همکاری نکردن ارگان‌های خاص در ارائه آمار دقیق تعداد زنان شاغل تهران در راستای تعیین دقیق‌تر حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان، همگن نبودن نمونه به دلیل تفاوت‌های اجتماعی-فرهنگی زنان شاغل و محدود بودن حجم نمونه به جنسیت مؤنث بودند؛ بنابراین با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها تعمیم نتایج باید با احتیاط کافی صورت گیرد. مطابق با یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر پیش‌بینی مستقیم کیفیت زندگی با تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی، حمایت اجتماعی و جرئت‌ورزی در زنان و پیش‌بینی غیرمستقیم کیفیت زندگی با حمایت اجتماعی و سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری از طریق متغیر میانجی جرئت‌ورزی در زنان می‌توان پیشنهادها و پژوهشی ذیل را در اختیار پژوهشگران آینده قرارداد؛ برای مثال، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده مدل مطرح‌شده را در جنسیت مذکر، بررسی و نتایج آن را با نتایج مطالعه حاضر مقایسه کنند. همچنین پژوهشگران آینده می‌توانند تأثیر مداخلات مبتنی بر ارتقای جرئت‌ورزی، در افراد، ارتقای سطح حمایت اجتماعی و سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری را برافزایش سطح کیفیت زندگی در گروه‌های مختلف جامعه بررسی و مقایسه کنند. به‌علاوه تأثیر ارتقای کیفیت زندگی را بر دیگر متغیرها مانند سلامت روان ارزیابی کنند.

## تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از کلیه زنان شاغل در بخش‌های مختلف دولتی و غیردولتی استان تهران که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند، سپاسگزاری به عمل می‌آید.

- 58.
20. Nabizadeh F, Mahdavi A. Relationship between hardiness and marital satisfaction in women with breast cancer. *Archives of Breast Cancer*. 2016;92-6.
21. Senneseth M, Hauken MA, Matthiesen SB, Gjestad R, Laberg JC. Facing spousal cancer during child-rearing years: Do social support and hardiness moderate the impact of psychological distress on quality of life? *Cancer nursing*. 2017;40(3):E24-E34.
22. Shukla K, Shahane S, D'Souza W. Role of demographic and job-related variables in determining work-related quality of life of hospital employees. *Journal of postgraduate medicine*. 2017;63(1):4.
23. Olvasztóné ZB, Bognár J, Barthalos I, Kopkáné JP, Németh RT. Quality of life, assertiveness, and personality dimensions in elderly men. *Biomedical Human Kinetics*. 2012;4:88.
- cial support, and quality of life in infertile women. *Human Reproduction*. 2015;30(7):1635-42.
10. Warland J, McKellar L, Diaz M. Assertiveness training for undergraduate midwifery students. *Nurse education in practice*. 2014;14(6):752-6.
11. Kukulku K, Buldukoğlu K, Kulakaç Ö, Köksal CD. The effects of locus of control, communication skills and social support on assertiveness in female nursing students. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2006;34(1):27-40.
12. Kline RB. *Principles and practice of structural equation modeling*: Guilford publications; 2015.
13. Ware Jr JE, Sherbourne CD. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical care*. 1992;473-83.
14. Kiamarsi A, Najarian B, Mehrabizadeh Honarmand M. Build and validate a scale for measuring psychological toughness. *Psychology*. 1998;7(2):271-84.
15. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CDRISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.
16. Samani S, Jokar B, Sahragard N. Effects of resilience on mental health and life satisfaction. *Iranian Journal of psychiatry and clinical psychology*. 2007;13(3):290-5.
17. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*. 1988;52(1):30-41.
18. Beutel ME, Glaesmer H, Decker O, Fischbeck S, Brähler E. Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*. 2009;16(6):1132-8.
19. Azad H. The Correlation of Social Support, tolerance and Mental Health in Children of Martyrs and war-disabled in Universities of Ilam. *Iranian Journal of War and Public Health*. 2011;3(4):48-