مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۹، شماره ۹، آذر ۱۴۰۱ http://rjms.iums.ac.ir

مقاله پژوهشی

تأثیر مؤلفه‌های حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای جرات ورزی بر کیفیت زندگی زنان شاغل شهر تهران

شیوا شکرپور شفیعی: دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

جواد خلعتبری: دانشیار، گروه روانشناسی عمومی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، مازندران، ایران (* نویسنده مسئول)j.khalatbari@toniau.ac.ir

شهره قربان شیرودی: دانشیار، گروه مشاوره، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، مازندران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: کیفیت زندگی در وقع ادراک افراد از جایگاه خود در زندگی و در زمینه فرهنگی و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند، می‌با شد. هدف از انجام تحقیق حا ضر تأثیر مؤلفه‌های حمایت اجتماعی با نقش وا سطه‌ای جرات ورزی بر کیفیت زندگی زنان شاغل شهر تهران بود.

روش کار: بدین منظور برای انجام تحقیق کاربردی حاضر که از نوع توصیفی و همبستگی می‌باشد. از بین زنانی که از پاییز ۹۹ تا پایان بهار ۱۴۰۰ در مشاغل مختلف شهر تهران مشغول به کار بودند با ا ستفاده از روش نمونه‌گیری در د سترس تعداد ۵۰۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شده و پر س شنامه‌های جرات ورزی، حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی را تکمیل کردند. در نهایت داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و مدل تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشـان داد مؤلفه‌های حمایت اجتماعی به‌صـورت غیرمسـتقیم (به‌واسـطه جرات ورزی)، مثبت و معنادار بر کیفیت زندگی زنان شاغل ($P<۰/۰۰۱$) اثر دارند.

نتیجه‌گیری: نتایج تایید کننده نقش مؤلفه‌های حمایت اجتماعی در افزایش کیفیت زندگی زنان شاغل می‌باشد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

کلیدواژه‌ها

جرات ورزی،

حمایت اجتماعی،

کیفیت زندگی،

زنان شاغل

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۹

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۹/۱۹

شیوه استناد به این مقاله:

Shokrpour shafiei S, Khalatbari J, Ghorbanshiroudi S. The Effect of Social Support Components with the Mediating Role of Assertiveness on the Quality of Life of Working Women in Tehran. Razi J Med Sci. 2022;29(9):209-215.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-15]

Razi Journal of Medical Sciences. 2022;29(9):209-215. http://rjms.iums.ac.ir

Original Article

The Effect of Social Support Components with the Mediating Role of Assertiveness on the Quality of Life of Working Women in Tehran

Shiva Shokrpour shafiei: PhD student in General Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
Javad Khalatbari: Associat professor, Department of General Psychology, Tonekabon Branch,Islamic Azad University, Mazandaran, Iran (* Corresponding author) j.khalatbari@toniau.ac.ir
Shohreh Ghorbanshiroudi: Associate professor,Department of Counseling, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Mazandaran, Iran

Abstract

Background & Aims: The quality of life in terms of people's perception of their position in life and in the cultural context and value system in which they live and in relation to their goals, expectations and concerns and including the individual's physical health, psychological health, level of independence and self-adherence. Social relationships, personal beliefs and their relationships with important aspects of the environment and... quality of life is related to the mental evaluation that takes place in the environmental, social and cultural context (2). On the other hand, considering the importance of women's role in the family, and their impact on raising children and the subsequent development of society, the quality of life of working women is of great importance. Therefore, the identification of factors related to the quality of life in different strata of society has always been of interest to researchers, and in this field, various researches have been conducted and various variables have been identified.
In this regard, one of the important factors in the quality of life is social support. A person who has social support is aware that there are others who will support him in difficult situations. Certainly, a person who has high social support has less tension in his life and different aspects of his life have a higher quality. In general, social support is one of the components that is of great importance for mental and physical health (4).
Daily courage is another important factor related to the quality of life. Bold behavior is an interpersonal behavior that includes honest and relatively honest expression of thoughts and feelings, in a way that is socially appropriate and takes into account the feelings and comfort of others. In general, boldness can be the ability to honestly express opinions, feelings and Knowledgeable attitudes without feeling anxious. Courage also includes defending one's own rights, so that the rights of others are not violated (11). In this regard, in a study by Hodgis (2018) in the study of nursing students, they showed that a higher level of assertiveness is related to a lower level of depression. In such a situation, a person's life is associated with fewer conflicts and chaos and, of course, with a higher level of relaxation and quality (4). Therefore, the researcher is trying to answer the question whether it is possible to predict the quality of life based on the components of social support with the mediating role of assertiveness in working women in Tehran?
Methods: In order to conduct the present applied research, which is descriptive and correlational, 500 people were selected as a sample from among the people who worked in Tehran between 1399-1400, and after explaining the purpose of the research, the questionnaires were selected. Gambrill and Reiji's assertiveness and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) complemented Zimmet et al. Finally, the data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and path analysis and AMOS software.

Keywords
Courage,
Social Support,
Quality of Life,
Working Women

Received: 10/09/2022
Published: 10/12/2022

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-15]

Results: According to the results of Table 2 and Figure 1, the coefficient observed at the level of P≥0.01 shows a positive and significant correlation between the components of friends, family and others in women with high quality of life. Examining the fit indices obtained from the structural model test showed that the model has a good fit with the collected data (df = 126, N = 448, df = 414.103, CFI = 0.99, GFI = 0.98, GFI = 0.89). = AGFI and RMSEA = 0.071). Table 1 shows the total and direct path coefficients between research variables in the structural model.

According to Table 2, the total effect (sum of direct and indirect effects) of friends, family and others on the quality of life is positive and significant at the 0.01 level (P<0.01, β=0.222). And the total effect of friends, family and others on the quality of life is significant at the level of 0.05. Also, the indirect effect of friends on quality of life is positive and significant at the 0.01 level (P<0.001, β=0.190). The indirect effect of psychological family on quality of life is positive and significant at the 0.01 level (P<0.001, β=0.15). And the indirect effect of others on the quality of life is positive and significant at the 0.01 level (P<0.001, β=0.14).

Conclusion: The results of this research showed that the components of social support (friends, family, and others) have a direct and indirect effect on the quality of life of working women in Tehran, and the quality of life can be predicted based on these components.

In explaining this finding of the present research on the effect of the quality of life of working women, it can be noted that the difficulties of working at home and outside the home at the same time put additional pressure on working women. Housewives have more opportunities to take care of housework and rest than working women, while working women, in addition to doing household activities, must also be responsible for the tasks and demands of their workplace, so there is less opportunity for them to rest. In such a situation, the work pressure is doubled and of course it reduces the time and energy needed to deal with personal and marital affairs. In general, it seems that stressful and emotional factors in the work environment, especially therapeutic jobs, increase the feeling of irritability and tension in women, and this unwanted group may carry this amount of pressure home with them, which causes women to show signs of distress and show involvement, which naturally reduces the quality of life affected by these troubles (17).

On the other hand, family support and other people are positively related to mental and physical health that is evaluated by the individual himself. The family is considered a refuge and a powerful source of support for the individual against changes and plays an important role in how its members deal with stress. and members can have a positive influence on each other in stressful situations. It is possible that working women refrain from expressing their stress and problems to their friends because their friends avoid communicating clearly about stressful factors. Also, working women may ask for help from people who are not able to help them. Also, due to cultural and personal reasons (negative sense of self-identity), most female heads of the household do not want to express their problems to their friends, so they do not receive much help from them (12). In general, social support as a positive factor can increase a person's perception of the quality of life, and as a result, this research has shown that women who have received social support received higher scores in quality of life.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:

Shokrpour shafiei S, Khalatbari J, Ghorbanshiroudi S. The Effect of Social Support Components with the Mediating Role of Assertiveness on the Quality of Life of Working Women in Tehran. Razi J Med Sci. 2022;29(9):209-215.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-15]

مقدمه

صنعتی شدن جوامع ورود زنان به عرصه مختلف مشاغل صنعتی و خدماتی، سبک زندگی آنان و در نتیجه کیفیت زندگی زنان شاغل را تحت تأثیر قرار داده است (۱) کیفیت زندگی در وقع ادراک افراد از جایگاه خود در زندگی و در زمینه فرهنگی و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند و در ارتباط با اهداف، انتظارات و دغدغه‌هایشان و دربرگیرنده سلامت فیزیکی فرد، روان‌شناختی، سطح استقلال و خود پیروی، روابط اجتماعی، باورهای شخصی و روابطش با ابعاد مهم محیط و ... کیفیت زندگی با ارزیابی ذهنی که درون زمینه محیطی، اجتماعی و فرهنگی صورت می‌گیرد مرتبط است (۲). از طرف دیگر با توجه به اهمیت نقش زنان در خانواده و تأثیر آن ها در تربیت فرزندان و متعاقب آن پیشرفت جامعه، کیفیت زندگی زنان شاغل از اهمیت بالایی برخوردار است؛ بنابراین شناسایی عوامل مرتبط با کیفیت زندگی در اقشار مختلف جامعه همیشه مورد توجه محققین بوده و در همین زمینه تحقیقات مختلفی انجام شده و متغیرهای مختلفی شناسایی شده‌اند.

در همین رابطه یکی از عوامل مهم در کیفیت زندگی حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی عبارت است از ادراک فرد از اینکه مورد توجه و علاقه دیگران است. حمایت اجتماعی برای هر فرد یک ارتباط امن به وجود می‌آورد که احساس محبت و نزدیکی از ویژگی‌های اصلی این روابط است (۳). در واقع فردی که از حمایت اجتماعی است برخوردار است به این نکته واقف است که در شرایط سخت دیگرانی وجود دارند که از وی حمایت خواهند کرد. یقیناً فردی که حمایت اجتماعی بالایی دارد از تنش کمتری در زندگی برخوردار است و ابعاد مختلف زندگی وی از کیفیت بیشتری برخوردار است. به‌طورکلی حمایت اجتماعی یکی از مؤلفه‌هایی است که برای سلامت روانی و فیزیکی از اهمیت بالایی برخوردار است (۴). در همین زمینه جونز و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که برخورداری از حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی بالاتر در افرادی که به تنهایی زندگی می‌کنند رابطه دارد (۵). بررسی‌های دیگر در بیماران مبتلا به ایدز نیز نشان داد که ادراک بالاتر حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی بالاتر رابطه دارد (۶) همچنین بررسی‌های دیگر نشان دادند که حمایت اجتماعی یک مؤلفه حیاتی در فرایند بهبودی بیماران سرطانی است که با کیفیت زندگی آن‌ها دارای رابطه مثبت و معنی‌دار است (۷). دیگر بررسی‌ها رابطه مثبت بین ادراک حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی در زنان نابارور (۸) و ارتباط حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی در زنان بچه‌دار (۹) را نشان داده‌اند.

جرات روزی یکی دیگر از عوامل مهم در ارتباط با کیفیت زندگی است. جرات ورزی را می‌توان به‌عنوان اظهار وجود، خود بیانگری، جسارت و قاطعیت تعریف نمود. فردی که از جرات ورزی بالایی برخوردار است در حل مسائل، مدیریت خشم، همدلی و مقابله با استرس از عملکرد بهتری برخوردار است (۱۰). رفتار جرات‌مندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً رک افکار و احساسات می‌باشد، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مدنظر باشد به‌طورکلی جرات‌مندی را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. جرات‌مندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود می‌باشد، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود (۱۱). در همین رابطه و در تحقیقی هادگیس (۲۰۱۸) در بررسی دانشجویان پرستاری نشان دادند که سطح بالاتر جرات ورزی با میزان کمتر افسردگی رابطه دارد. در چنین شرایطی زندگی فرد با تعارضات و آشوب‌های کمتری همراه است و بالطبع با میزان آرمیدگی و کیفیت بالاتری همراه است (۴). با توجه به شواهد فوق به نظر می‌رسد که بررسی کیفیت زندگی بر اساس تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای جرات ورزی در گروهی خاص چون زنان شاغل که از ویژگی‌های روحی و روانی و جنسیتی ویژه‌ای برخوردارند حاوی افق های نوین و دلالت های منحصربه‌فردی در این زمینه باشد.

با توجه به مطالب فوق و اهمیت کیفیت زندگی در سلامت جسم و روان زنان شاغل به‌عنوان گروهی که نقش‌های مختلفی در جامعه بر عهده دارند از یک طرف، اهمیت شناسایی عوامل مهم و مختلف مرتبط با کیفیت زندگی از طرف دیگر و از آنجا که با مرور تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور تحقیقی در زمینه

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-15]

موضوع مورد نظر بر روی زنان شاغل انجام نشده است لذا محقق درصدد پاسخگویی به این سوال است که آیا می‌توان کیفیت زندگی را بر اساس مؤلفه‌های حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای جرات ورزی در زنان شاغل شهر تهران پیش‌بینی کرد؟

روش کار

برای انجام تحقیق کاربردی حاضر که از نوع توصیفی و همبستگی است از بین افرادی که بین سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در شهر تهران مشغول به کار بودند به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۵۰۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شده و پس از توضیح هدف از انجام تحقیق پرسشنامه‌های زیر را تکمیل کردند.

پرسشنامه جرئت ورزی گمبریل و ریجی: که بر اساس آزمون ابراز وجود (۱۹۷۵) تهیه شده است و دارای ۴۰ ماده است که بر اساس طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود.

مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده (MSPSS) زیمت و همکاران: این پرسشنامه ۱۲ گویه دارد که به‌صورت 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. ضریب پایایی آن‌هم 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. نهایتاً داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر و نرم‌افزار AMOS تحلیل شدند.

یافته‌ها

نتایج نشان داد ۲۴/۲ درصد نمونه دارای سن کمتر از ۳۰ سال و ۳۴/۴ درصد بالاتر از ۴۱ سال سن داشتند و ۱۸/۲ درصد دارای تحصیلات ابتدائی و ۱۳/۵ درصد دارای تحصیلات لیسانس یا بالاتر بودند.

بنا بر نتایج حاصل از جدول ۲ و شکل ۱، ضریب مشاهده شده در سطح P≤۰/۰۱ همبستگی مثبت و معناداری را بین مؤلفه‌های دوستان، خانواده و دیگران در زنان باکیفیت زندگی نشان داده شده است. بررسی شاخص‌های برازندگی حاصل از آزمون مدل ساختاری پژوهش نشان داد که مدل با داده‌های گردآوری شده برازش مطلوب دارد (χ۲(= ۴۱۴/۱۰۳، df=۱۲۶، N ۴۴۸ =۰/۹۹ ،CFI =۰/۹۸ ،GFI =۰/۸۹ ،AGFI و RMSEA =۰/۰۷۱). جدول ۱ ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

بر اساس جدول ۲ اثر کل (مجموع اثرات مستقیم و غیرمستقیم) دوستان، خانواده و دیگران بر کیفیت زندگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است (P<۰/۰۱، β=۰/۲۲۲)؛ و اثر کل دوستان، خانواده و دیگران بر کیفیت زندگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است. همچنین اثر غیرمستقیم دوستان بر کیفیت زندگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است (P<۰/۰۰۱، β=۰/۱۹۰). اثر غیرمستقیم خانواده روان‌شناختی بر کیفیت زندگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است (P<۰/۰۰۱، β=۰/۱۵)؛ و اثر غیرمستقیم دیگران بر کیفیت زندگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است (P<۰/۰۰۱، β=۰/۱۴).

بحث

نتایج تحقیق حاضر نشان داد مؤلفه‌های حمایت

جدول ۱- ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	دوستان	خانواده	دیگران
دوستان	-		
خانواده	۰/۲۱**	-	
دیگران	۰/۱۱۰*	۰/۱۸**	-

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-15]

جدول ۲- ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

	مسیرها	B	S. E	سطح معناداری
اثر کل	دوستان ← کیفیت زندگی	۰/۴۱	۰/۰۹۸	۰/۰۰۱
	خانواده ← کیفیت زندگی	۰/۴۵	۰/۰۷۴	۰/۰۰۱
	دیگران ← کیفیت زندگی	۰/۴۲	۰/۲۰۸	۰/۰۴۲
اثر مستقیم	دوستان ← جرئت ورزی	۰/۳۹۹	۰/۰۵۹	۰/۰۰۱
	خانواده ← جرئت ورزی	۰/۳۵۴	۰/۰۴۵	۰/۰۰۱
	دیگران ← جرئت ورزی	۰/۵۱۶	۰/۱۲۶	۰/۰۰۱
اثر غیر مستقیم	دوستان ← کیفیت زندگی	۰/۱۵	۰/۰۴۰	۰/۰۰۱
	خانواده ← کیفیت زندگی	۰/۱۹	۰/۰۶۷	۰/۰۰۱
	دیگران ← کیفیت زندگی	۰/۱۴	۰/۰۳۵	۰/۰۰۱

اجتماعی (دوستان، خانواده و دیگران) به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم با واسطه جرات ورزی بر کیفیت زندگی زنان شاغل شهر تهران تأثیر داشته و می‌توان کیفیت زندگی را بر اساس این مؤلفه‌ها پیش‌بینی کرد. این یافته تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات قصاب مظفری، ۱۳۹۹، علیدادی، ۱۳۹۶، شعبان زاده و همکاران، ۱۳۹۲، سودانی و همکاران، ۱۳۹۲، خسروی و همکاران، ۱۳۹۴، و خدادادی و فروزنده، ۱۳۹۵ همسو است (۱۲-۱۷).

در تبیین این یافته پژوهش حاضر تأثیر سطح کیفیت زندگی زنان شاغل می‌توان به این نکته توجه نمود که دشواری‌های کار کردن در محیط خانه و همزمان بیرون از خانه، فشار مضاعفی بر زنان شاغل وارد می‌آورد. زنان خانه‌دار نسبت به زنان شاغل فرصت بیشتری برای رسیدگی به کارهای منزل و استراحت دارند، درحالی‌که زنان شاغل در کنار انجام فعالیت‌های منزل، باید در مقابل تکالیف و خواسته‌های محل کار خود نیز پاسخ‌گو باشند، بنابراین امکان استراحت کمتری برای آنان وجود دارد. در چنین شرایطی فشار کاری دو برابر شده و بالطبع زمان و توان لازم برای رسیدگی به امور شخصی و زناشویی را در آن‌ها کاهش می‌دهد. به‌طورکلی به نظر می‌رسد عوامل تنش‌زا و هیجانی در محیط کاری، بخصوص مشاغل درمانی، احساس تحریک‌پذیری و تنش را در زنان افزایش می‌دهد و این گروه ناخواسته ممکن است این حجم از فشار را با خود به منزل منتقل کنند که موجب می‌شود زنان نشانه‌های پریشانی و درگیر شدن را بروز دهند که بالطبع کیفیت زندگی متأثر از این پریشانی‌ها کاهش می‌یابد (۱۷). از طرف دیگر حمایت خانوادگی و افراد دیگر به‌طور مثبت با سلامت روانی و جسمانی که توسط خود فرد مورد ارزیابی قرار می‌گیرد مرتبط است خانواده پناهگاه و منبعی نیرومند برای حمایت از فرد در برابر دگرگونی‌ها بشمار می‌روند و نقش مهمی در چگونگی مقابله اعضایش با استرس دارد و اعضا می‌توانند در شرایط تنش‌زا بر یکدیگر تأثیر مثبتی بگذارند. ممکن است زنان شاغل به علت این که دوستانشان از برقراری ارتباط‌های روشن درباره عوامل استرس‌زا پرهیز می‌کنند، از ابراز استرس‌ها و مشکل‌های خود به دوستان خودداری می‌کنند. هم چنین ممکن است زنان شاغل از افرادی درخواست کمک نمایند که قادر به یاری کردن آن‌ها نیستند. هم چنین به دلایل فرهنگی و شخصی (احساس هویت خود منفی) اکثر زنان سرپرست خانوار تمایلی برای بیان مشکل‌هایشان به دوستان خود ندارند، بنابراین کمک چندانی از سوی آن‌ها دریافت نمی‌کنند (۱۲). به گونه کلی حمایت اجتماعی به‌عنوان عاملی مثبت می‌تواند ادراک فرد از کیفیت زندگی را افزایش دهد و در نتیجه به همین علت این پژوهش نشان داده است زنانی که از حمایت اجتماعی برخوردار بوده‌اند نمرات بالاتری در کیفیت زندگی دریافت نمودند.

همچنین 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

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-15]

دشـــوار و پراســـترس افزایش د هد. همچنین، دی و هم کاران (۲)، در بررســـی خود ارت باط بین کیف یت زندگی، جرئت ورزی و ابعاد شـــخصـــیتی را موردمطالعه قرارداد ند، آ نان در یافتند که این مؤلفه ها با هم‌دیگر ارتباط دارند. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت بر مبنای معناداری اثرات مســـتقیم جرئت ورزی بر کیفیت ز ندگی در این پژوهش می‌توان ب یان کرد که جر ئت ورزی قادر اســـت احســـاســـات منفی نظیر شـــرم، ترس و احســـاس گناه را کاهش دهد و بر همین مبنا ســـطوح افسردگی و اضطراب کاهش می‌یابد.

نتیجه‌گیری

امید است با استفاده از نتایج این تحقیق بتوان دیدگاه روشنی در زمینه کیفیت زندگی و فاکتورهای پیش‌بینی کننده آن در اختیار متخصصین و محققین قرار داد تا با ا ستفاده از آن بتوانند به بهترین نحو ممکن جهت بهبود کیف یت ز ندگی بر نا مه‌ریزی کن ند. با این حال عدم دسترسی به تمام افراد جامعه، عدم کنترل شرایط روحی آزمودنی‌ها هنگام تکمیل پرســـشـــنامه‌ها و عدم کنترل شرایط اقتصادی و اجتماعی آزمودنی‌ها از محدودیت‌های تحقیق حاضـــر می‌باشـــد که ممکن اســـت بر نتایج تأثیر داشته باشد.

نتایج تایید کننده نقش مؤلفه‌های حمایت اجتماعی در افزایش کیفیت زندگی زنان شاغل می‌با شد؛ بنابراین توجه ویژه به این مؤلفه‌ها توصیه می‌شود.

References

1. Neff LA, Bradly EF. Stress resilience in early marriage: can practice make perfect? J Pers Soc Psychol. 2011;26(1):53-63.
2. Day L, Hanson K, Maltby J, Proctor C, Wood A. Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. J Res Pers. 2014;44(1):550-3.
3. Powell J, Gray JA, Bradley BP, Kasvikis Y, Strang J, Barratt L, et al. The effects of exposure to drug-related cues in detoxified opiate addicts: Atheoretical perspective and some new data. Addict Behav. 2012;15:339–354.
4. Hadgkiss EG. Life style intervention and quality of life; 2012. Available from:www.eitp.com.my
5. Jones DEH, Roodwalt K. The Inventions of Daedalus: A Compendium of Plausible Schemes. 2019.
6. Kobasa SC, Maddi SR, Zola MA. Personality and social resources in stress resistance.Type a and hardiness. J Beh Med. 2014;45(2):41-51.
7. Maddi SR. Comments on trends in hardiness research and theorizing. Consul Psychol J Prac Res. 2014;51(3):67-71.
8. Doran N, Spring B, McChargue D. Effect of impulsivity on craving andbehavioral reactivity to smoking cues. Psychopharmacology. 2017;194:279–288.
9. Cumpus LP. Beyond script Destiny: chance and circumstance in the course. Transac Analys J. 2010;40(3-4):278-287.
10. Meyers ADSW. Understanding developmental consequences through object relations, family systems, and resiliency theories . City University of New York, 2011:256.
11. Richardson GE. "The metatheory of resilience and resiliency." J Clin Psychol. 2018;58(3):307-321.
12. Kassab Mozafari N. Investigating the relationship between quality of life and social support in women with bone fractures. Sociol Stud. 2019;46(13):26-7.
13. Alidadi F. Investigating the relationship between social capital and quality of life among families in Dezful city. Afaq Hum Sci. 2017;9(1):1-16.
14. Shabanzadeh A, Zare Bahramabadi M, Hatami HR, Zahrakar K. Investigating the relationship between stress coping styles and social support with the quality of life of female heads of households in Tehran. Women Soc. 2013;16(0):1-20.
15. Soudani M, Mehrabizadeh Honarmand M, Zarghamian Z. The effectiveness of meaning acquisition training on the resilience and quality of life of mothers with children with special needs. Psychol Except People. 2013;10(3):75-92.
16. Khosravi N, Raheb Gh, Arshi M, Iklima M. Investigating the relationship between social support and quality of life in physically-motor disabled people in Raad educational centers. Rehabilitation. 2015;62(16):177-185.
17. Khodadadi N, Faruzandeh E. Social support and quality of life of mothers with autistic children. Stud Psychol Educ Sci. 216;14(2):185-195.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-15]