



<https://doi.org/10.30495/jcdepr.2023.709078>

## رابطه‌ی بین حمایت اجتماعی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست شهر ساری

سیده سلاله میریان<sup>۱</sup>، شهربانو دهرویه<sup>۲</sup>، قدرت‌الله عباسی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، رابطه‌ی بین حمایت اجتماعی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست شهر ساری بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان بی‌سرپرست مراجعه کننده به اداره بهزیستی شهرستان ساری در طی سال‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۱ بود (۶۳۸ نفر). حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان تعداد ۲۴۰ نمونه برآورد شد. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های حمایت اجتماعی (زیمت و همکاران، ۱۹۹۸)، معنا در زندگی (استیگر و همکاران، ۲۰۰۶)، راهبردهای مقابله‌ای (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰) و تاب‌آوری (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) بود که نمونه‌های پژوهش به آن پاسخ دادند. داده‌ها توسط نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ توسط آزمون همبستگی پیرسونو رگرسیون چندگانه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد بین حمایت اجتماعی، معنای زندگی و سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار با تاب‌آوری ارتباط معنادار و مثبت و بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و سبک مقابله‌ای اجتنابی با تاب‌آوری رابطه معنادار و معکوس برقرار است ( $Sig < /0.05$ ). همچنین نتایج نشان داد که راهبرد مسئله‌دار  $0/431$ ، هیجان‌مدار  $0/324$ ، اجتنابی  $0/313$ ، معنا در زندگی  $0/310$ ، و حمایت اجتماعی  $0/260$ ، تاب‌آوری را در زنان بی‌سرپرست پیش‌بینی می‌کند. با توجه به یافته‌های پژوهش، توجه به افزایش حمایت اجتماعی، معنای زندگی و بکارگیری راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار در افزایش تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست حائز اهمیت است.

واژگان کلیدی: حمایت اجتماعی، معنای زندگی، راهبردهای مقابله‌ای، تاب‌آوری

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی بالینی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

۲- استادیار، گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی ادیب مازندران، ساری، ایران (نویسنده مسئول)

۳- دانشیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

## مقدمه

خویش، دارای مشکلات فراوانی هستند که می‌تواند زمینه تخریب روحی و روانی آنها را فراهم سازد و یکی از عامل‌های پیشگیری از این مسأله، عامل تاب‌آوری آنان در مقابل چالش‌های پیش روی زندگی‌شان است. تاب‌آوری مفهوم جدید و روانشناختی است که توضیح می‌دهد افراد چگونه با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار می‌آیند. تاب‌آوری به معنای سرسختی در مقابل استرس، توانایی برگشت به حالت عادی و زنده ماندن و تلاش در شرایط ناگوار است (Daneshvarinasab, & Shariati Moghadam, Maghsoodi, 2022).

تاب‌آوری عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس‌زای زندگی کمک می‌نماید و افراد را در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی محافظت می‌کند و بر کیفیت زندگی تأثیر دارد. ارتقاء سطح تاب‌آوری و افزایش آستانه تحمل فرد در برابر با شرایط استرس‌زا می‌تواند درماندگی فرد را در شرایط استرس‌زا تعدیل نموده و موجب افزایش روحیه فرد و سلامت روانی و جسمی شود (Nouri & Alimardani, 2022). پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که ویژگی‌های تاب‌آوری فردی نقش مهمی در کاهش استرس‌های زندگی و افزایش هیجانات مثبت دارد. بنابراین فرض بر آن است که تاب‌آوری فردی بتواند در برابر عوامل استرس‌زایی که زنان سرپرست خانواده در زندگی با آنها روبه‌رو هستند به‌عنوان یک ضربه‌گیر قوی عمل کند و زنانی که از توانمندی بیشتر بهره‌مند باشند، بهتر می‌توانند در برابر عواملی که مسبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روانشناختی می‌شود، از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه کنند (Valizadeh, Ahmadi & Mirshekar, 2023).

با توجه به اینکه تاب‌آوری یکی از موضوعات کلیدی در روانشناسی مثبت‌نگر تلقی می‌شود و این متغیر نقشی اساسی در ارتقای سلامت روانی افراد دارد و نیز از آن جهت که افراد تاب‌آور توسط فرایندهای چهارگانه شناختی، عاطفی، انگیزشی و انتخابی رفتار می‌کنند و از چالش‌ها به‌عنوان فرصتی برای رشد (شناختی)، با حداقل تنیدگی (عاطفی)، حداکثر برپایی (انگیزشی) و جهت سامان‌دهی مجدد زندگی (انتخابی) نگاه می‌کنند (Fathi & Esmailzadeh, 2021)، توجه به متغیرها و عواملی که ارتباط مثبتی با تاب‌آوری داشته باشند، بسیار مهم و حائز اهمیت است. که در این پژوهش نقش حمایت اجتماعی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای مورد مطالعه قرار گرفته‌اند.

حمایت اجتماعی ادراک شده، در بردارنده ادراک فرد نسبت به دوست داشته شدن، ارزش داشتن و مساعدت

خانواده معمولاً از پدر، مادر و فرزند تشکیل می‌شود. در بسیاری از خانواده‌ها، به دلایل مختلفی از جمله فوت همسر، طلاق، اعتیاد و سایر مشکلات خانوادگی، سرپرستی و مدیریت خانواده بر عهده زنان است. زنان بی‌سرپرست، زنانی هستند که بدون حضور منظم یا حمایتیک مرد بزرگسال، سرپرستی خانواده را بر عهده دارند (Parvandi, Moradi & Arefi, 2017). زن بی‌سرپرست یک مفهوم جامع است که می‌تواند عدم حضور همسر، حضور همسری که نمی‌تواند مسئولیت تأمین خانواده را بر عهده بگیرد یا یک زن مجرد را شامل شود (Fuller & Lain, 2020). زنان بی‌سرپرست که به دلایل مختلف همسر خود را از دست داده و یا از آنها جدا شده‌اند و در حال حاضر بار مسئولیت اقتصادی و فرهنگی خانواده را به دوش می‌کشند، از مشکلات زیادی رنج می‌برند (Guillen, Panadero & Vazquez, 2021). در بسیاری از موارد، فقر زنان بی‌سرپرست، صرفاً اقتصادی نبوده و جنبه‌هایی نظیر اجتماعی و روانی نیز به همراه دارد. محدودیت روابط اجتماعی، شبکه اجتماعی محدود و گاهی ناکارآمد، آنان را علاوه بر مشکلات اقتصادی با چالش‌های دیگری مواجه می‌کند (O'Malley, Kayani & Chalmardi, 2019). تعداد زنان بی‌سرپرست در نیم قرن اخیر، به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه به طرز چشمگیری افزایش یافته است. طبق گزارش سازمان بهزیستی کشور حدود ۹۳۰۰۰ زن بی‌سرپرست در کشور زندگی می‌کنند که از بهزیستی ۱۱،۷ و کمیته امداد ۸۸،۳ از آنان را تحت حمایت خود قرار داده‌اند (Sohrabi, Khanjani & Aazami, 2018). زندگی زنان پس از ترک مرد خانواده غالباً دچار مشکل‌هایی می‌شود، که سبب خستگی جسمی و روانی آنان می‌شود. فقر و ناتوانی و بی‌قدرتی به‌ویژه در اداره امور اقتصادی خانواده، عزت نفس و سلامت روانی را در این افراد مختل و زمینه ابتلا به افسردگی و سایر اختلال‌های روانی را فراهم می‌سازد. در این میان، زنانی که دارای مسئولیت‌های اقتصادی و فرهنگی در خانواده بوده و به عبارتی بی‌سرپرست هستند، مسائل بیشتری نیز دارند (Guillen, Panadero & Vazquez, 2021). همچنین زنان بی‌سرپرست به‌واسطه عقاید و سنت‌های موجود در جامعه، شاغل بودن، کار در منزل، مراقبت از فرزندان، نگرانی‌های مالی و عدم حمایت کافی، استرس و پریشانی مضاعفی را دریافت می‌کنند که در وهله اول، سلامت روانی و بهزیستی اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این دسته از زنان به جهت شرایط و ویژگی‌های خاص زندگی

کوشش‌هایی جهت تنظیم پیامدهای هیجانی واقعه تنش-زاست و تعادل عاطفی و هیجانی را از طریق کنترل هیجان‌ات حاصله از موقعیت تنش‌زا حفظ می‌کند و راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار که شامل اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنش‌زاست و سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کرده یا تغییر دهد (Garvand, ۲۰۲۱). استفاده مؤثر و بجا از انواع مختلف راهبردهای مقابله‌ای در افزایش سلامت روان؛ بسیار حائز اهمیت است به این صورت که هر چه فرد از راهبرد رویارویی مسأله‌مدار استفاده نماید؛ از سلامت روان بالاتر برخوردار خواهد بود و بالعکس؛ راهبردهای هیجان‌مدار و اجتنابی سبب افزایش علائم جسمانی از جمله اضطراب و اختلال در عملکرد اجتماعی می‌شود (Bahrami, Mohammadi & Rahgoy, 2021).

با توجه به اینکهیکی از نهادهای مهم اجتماعی از نظر اهمیت و کارکردهای مختلف، نهاد خانواده است و نیز به جهت نقش کلیدی و حساس زنان در استحکام و پایداری این نهاد که همیشه مورد توجه متخصصان امر سلامت قرار گرفته است، اهمیت شناخت و بررسی فاکتورهایی که بر قوام این نهاد اثرگذار است، قادر است گام مهمی در سوی ارتقای سلامت خانواده باشد. در این امر، زنان بی‌سرپرست گرفتار مسائل اجتماعی و روانشناختی بوده و محدودیت‌های حاکم بر روابط اجتماعی و ناکارآمد و نیز مشکلات دیگر آنها، نیازمند شناخت مشکلات روانشناختی و آسیب‌های آنها را دوجندان می‌کند. با توجه به افزایش آمار این گروه از جامعه و آسیب‌پذیری زنان سرپرست خانوار از یک سو و لزوم انتخاب و بکارگیری راهکارهایی برای کاهش مشکلات روانشناختی آنها از سوی دیگر، اهمیت انجام پژوهش حاضر مشخص می‌شود، لذا پرسش اصلی این پژوهش این است که آیا بین حمایت اجتماعی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست شهرستان ساری رابطه وجود دارد؟

### روش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش، کلیه‌ی زنان بی-سرپرست مراجعه کننده به اداره بهزیستی شهر ساری بودند که در شهر ساری سکونت داشتند. در ابتدای امر، پس از مراجعه به سازمان بهزیستی شهرستان ساری و گرفتن لیست و آمار زنان سرپرست و گرفتن جامعه آماری، با استفاده از شماره پرونده ثبت شده در رایانه بخش پذیرش، به صورت تصادفی ۲۴۰ نمونه انتخاب شد. سپس پس از کسب رضایت نمونه‌ها و بررسی ملاک‌های ورود، در

است (Sadatmirghafari, Bahramabadi & Bagheri, 2021). در حقیقت؛ حمایتیک کمک دوسویه است که سبب خلق تصور مثبت از خود و پذیرش خود، امیدواری، احساس عشق و رضایتمندی در فرد می‌شود و سبب کاهش اضطراب می‌شود که تمامی این موارد به فرد فرصت رشد و شکوفایی می‌دهد (Amani, Sheykhi & Mokammel, 2022). همچنین می‌توان گفت، افرادی که در معرض حوادث ناخوشایند و منفی زندگی قرار می‌گیرند، حمایت اجتماعی به‌عنوان یک منبع مقابله قدرتمند بیرونی در نظر گرفته می‌شود و نقش مؤثری در سلامت روان فرد دارد (Ghoncheh & Golpour, 2022).

یالوم (۲۰۲۰)، بیان می‌کند که معنای زندگی، اعتقاد به جهان در یک الگوی هدفمند است و می‌تواند از مذهب یا معنویت سرچشمه بگیرد (Tajarmi Kheyraabadi, & Bakhshipor, 2019). کسانی که زندگی خود را معنادار می‌بینند، اعتقاد دارند که زندگی هدف مهمی دارد و قابل فهم است. به این ترتیب، شخصی که سطوح بالاتری از معناداری در زندگی را تجربه می‌کند به آسانی قادر به رویارویی با شرایط سخت است (Vatankhah, Ghanbaripannah, 2021 & Kochakentezar). به نظر می‌رسد داشتن هدف و معنا در زندگی، یک نظام فلسفی روانشناختی است و به افراد در رویارویی با مشکلات و چالش‌های پیش‌رو در زندگی، امیدواری می‌دهد. اینکه افراد در جستجوی معنای زندگی خود باشند، باعث رنگ بخشیدن به زندگی بوده و زندگی را هدفمند دنبال می‌کنند (Kiarsi, ۲۰۲۱). داشتن معنا در زندگی به حالتی اطلاق می‌شود که بر اساس آن دریافت شخص از تجارب زندگی بر این حس متکی است که رویدادهای زندگی هدفمند هستند (Askarizadeh Soltani & Tajrobeknar, 2019).

راهبردهای مقابله‌ای، مجموعه‌ای از روش‌های شناختی-رفتاری هستند که هر فرد برای کاهش و مدیریت استرس خود از آنها بهره می‌برد (Bahrami, Mohammadi & Rahgoy, 2021). راهبردهای مقابله‌ای مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا بکار می‌رود. راهبردهای مقابله‌ای مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا بکار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (Dehghan, Aliakbari, & Jokar & Mahmoudi, 2021). دو راهبرد اصلی مقابله عبارتند از: راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار که شامل

### پیشینه پژوهش

#### پیشینه پژوهش‌های داخلی

گراوند (۱۴۰۱) در پژوهش خود با هدف رابطه علی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب با نقش میانجی تاب‌آوری که بر روی ۲۱۰ دانشجو انجام داد به این نتیجه رسید که فقط راهبرد مقابله‌ای مسأله‌کدار با میانجی‌گری تاب‌آوری می‌تواند از میزان اضطراب بکاهد.

فتحی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود باهدف بررسی تحلیل کانونی رابطه تاب‌آوری و امنیت روانی اجتماعی بر اساس ابعاد حمایت اجتماعی در زنان بی‌سرپرست خانواده که بر روی ۳۴۵ نمونه از زنان بی‌سرپرست تحت پوشش بهزیستی استان آذربایجان شرقی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین ابعاد حمایت اجتماعی با مؤلفه‌های تاب‌آوری و مؤلفه‌های امنیت روانی زنان بی‌سرپرست خانواده، رابطه معناداری وجود دارد.

دانشوری‌نسب و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه حمایت اجتماعی با تاب‌آوری زنان آسیب دیده که بر روی ۲۵۶ زن انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین حمایت اجتماعی با تاب‌آوری رابطه مستقیم وجود دارد.

عابدی‌اومالی و کیانی‌چلمردی (۱۳۹۹) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه معنای زندگی با تاب‌آوری و تحمل در زنان سرپرست خانوار که بر روی ۱۰۰ نمونه از زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی تبریز انجام دادند به این نتیجه رسیدند که رابطه معنای زندگی با تاب‌آوری در زنان سرپرست خانوار مستقیم و معنادار بود.

بریمانی و فضل‌علی (۱۳۹۸) در پژوهش خود باهدف بررسی رابطه بین تاب‌آوری، حمایت اجتماعی با احساس تنهایی در بین زنان سرپرست خانوار که بر روی ۳۵۸ زن خانوار انجام شد، به این نتیجه رسیدند که بین حمایت اجتماعی و تاب‌آوری با متغیر احساس تنهایی رابطه منفی معنادار وجود دارد. و سهم حمایت اجتماعی در پیش‌بینی احساس تنهایی، بیشتر از تاب‌آوری بود.

کردی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود باهدف بررسی رابطه کیفیت زندگی و میزان تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای در نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست که بر روی ۱۰۰ نمونه از نوجوانان در شهر کرج انجام شد به این نتیجه رسیدند که بین کیفیت زندگی با تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

لیست نمونه‌های پژوهش قرار گرفتند. در صورتی که فرد انتخاب شده با ملاک‌های ورود مطابقت نداشت، مجدداً توسط شماره پرونده، فرد دیگری به‌صورت تصادفی انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های ذیل می‌باشد.

- پرسشنامه حمایت اجتماعی: پرسشنامه حمایت اجتماعی ادارک شده توسط زیمتو همکاران در سال ۱۹۹۸ تدوین شد. دارای ۱۲ سؤال است که علاوه بر نمره کل آزمودنی، ۳ نمره دیگر برای حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت افراد مهم در زندگی به دست می‌دهد. نمره‌گذاری بر اساس طیفلیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۵ است و نمره بالاتر به معنای حمایت اجتماعی بیشتر است.

- مقیاس معنای زندگی: مقیاس معنای زندگی توسط استیگر و همکاران در سال ۲۰۰۶ به‌منظور ارزیابی وجود معنا و تلاش برای یافتن آن ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۰ سؤال است که شامل دو زیرمقیاس می‌باشد که وجود معنی در زندگی و نیز جستجو برای یافتن معنی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

- پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای: این پرسشنامه توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) تهیه شد و به‌وسیله اکبرزاده (۱۳۷۶) ترجمه شده است. دارای ۴۸ ماده است که سه روش مقابله شامل مقابله مسأله‌مدار، مقابله هیجان‌مدار و مقابله اجتنابی را می‌سنجد. نمره‌گذاری توسط طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) انجام می‌شود.

- پرسشنامه تاب‌آوری: پرسشنامه تاب‌آوری توسط کانر و دیویدسون در سال ۲۰۰۳ تدوین شد. این پرسشنامه به خوبی قادر است افراد تاب‌آور و از افراد غیرتاب‌آور تفکیک کند. پرسشنامه دارای ۲۵ ماده و پنج زیرمقیاس به نام‌های تصور از شایستگی فردی، اعتماد به‌غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل، تأثیرات معنوی است و نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً نادرست=۰ تا همیشه درست=۴ صورت می‌گیرد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها شامل موارد ذیل می‌باشد: الف. آمار توصیفی: شامل فراوانی، میانگین و انحراف‌معیار استفاده بود.

ب. آمار استنباطی: با در نظر گرفتن پیش‌فرض‌های آزمون همبستگی، از آزمون همبستگی پیروسون در نرم-افزار آماری نسخه ۲۶ داده‌های خام تحلیل شد.

استرس ادراک شده و سلامت روان به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی و تاب‌آوری به‌عنوان متغیرهای مقابله‌ای عمل نموده و میانجی استرس ادراک شده و سلامت روان هستند و سبب کاهش استرس می‌گردند.

ماسون<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه حمایت اجتماعی بر سلامت روان با میانجی تاب‌آوری به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی ادراک شده از جانب خانواده، دوستان و دیگران مهم با میانجی تاب‌آوری، تأثیر مثبتی بر سلامت روان افراد دچار آسیب شده است.

مک کالینز<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود با هدف بررسی حمایت اجتماعی با افسردگی و تاب‌آوری نشان دادند که حمایت اجتماعی با کاهش افسردگی ارتباط دارد. همچنین حمایت اجتماعی و تاب‌آوری سبب افزایش رضایت از زندگی می‌شود.

هو<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود باهدف بررسی رابطه بین تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و اضطراب و افسردگی بیماران مبتلا به سرطان ریه به این نتیجه رسیدند که بین تاب‌آوری و حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معنادار و بین تاب‌آوری و اضطراب-افسردگی رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

چن و چن<sup>۸</sup> (۲۰۱۶) در پژوهش خود باهدف بررسی نقش تاب‌آوری و سبک‌های مقابله در بهزیستی روانشناختی دانشجویان نشان دادند که انتخاب سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار و به دنبال آن تاب‌آوری بالا، در بهزیستی روانشناختی تأثیر مثبت دارد.

#### یافته‌ها

در این بخش، نتایج مرتبط با آزمون فرضیه‌ها و پاسخگویی به سؤال پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است. در آزمون همبستگی دو متغیری که ارتباط بین آنها سنجیده می‌شود جدا از ماهیت مستقل یا وابسته بودن باید توزیع داده‌های آنها متقارن باشد و به توزیع نرمال نزدیک باشد. با توجه به حجم نمونه بالای ۵۰ نفر، از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف با تقریب Z استفاده شد.

بلوچی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود باهدف بررسی نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین سلامت معنوی و معنای زندگی با سلامت روان در بیماران مزمن که بر روی ۱۲۰ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین متغیرهای معنای زندگی، سلامت معنوی و تاب‌آوری با سلامت روانی بیماران رابطه معناداری وجود دارد و افزایش معنا در زندگی قادر است تاب‌آوری و سلامت روان بالاتری را پیش‌بینی نماید.

نصیری و عبدالملکی (۱۳۹۵) در پژوهش خود باهدف تبیین ارتباط حمایتی اجتماعی ادراک شده با کیفیت زندگی با نقش میانجی استرس ادراک شده در زنان سرپرست خانوار که بر روی ۲۰۰ زن سرپرست خانوار در شهر سنندج انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین ابعاد حمایت اجتماعی ادراک شده و ابعاد کیفیت زندگی ارتباط معناداری وجود دارد و کاهش استرس، تنها رابطه بین حمایت خانواده و کیفیت زندگی معطوف به سلامت روان را میانجی‌گری می‌کند.

#### پیشینه پژوهش‌های خارجی

لوک و بدمیل<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) در پژوهش خود باهدف بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری در مراقبین بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی به این نتیجه رسیدند که بین حمایت اجتماعی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری برقرار است.

ماسلا<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود باهدف بررسی تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای در رابطه با پیامدهای سلامت روان در افراد مبتلا به سرطان به این نتیجه رسیدند که راهبردهای ناسازگار، رابطه مثبتی با شاخص‌های تاب‌آوری یا سلامت نداشتند. لذا ارتقای تاب‌آوری، منوط به مقابله انطباقی است که می‌تواند در سلامت روان بیماران مبتلا به سرطان اثرگذار باشد.

تولایک کلینچ و اسلی سیس جلیک<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خود باهدف بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و روانشناختی سطح تاب‌آوری پرستاران نشان داد که بین حمایت اجتماعی و میزان تاب‌آوری رابطه معناداری برقرار است.

کاتابای<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود باهدف بررسی رابطه حمایت اجتماعی و تاب‌آوری با میانجی

5. Masson  
6. McCanlies  
7. Hu  
8. Chen & Chen

1. Lok, Bademli  
2. Macía  
3. Tülay Kılınç, Aslı Sis Çelik  
4. Catabay

## -آزمون فرضیه‌ها

فرضیه اصلی: بین حمایت اجتماعی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست شهر ساری رابطه وجود دارد.

به‌منظور مشخص شدن سهم هر یک از متغیرهای پژوهش (حمایت اجتماعی، معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای)

در تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. از آنجا که یکی از شرط‌های مهم در برآورد پارامترهای رگرسیون چندگانه، نرمال بودن باقی‌مانده‌هاست، در اینجا برای آزمون تصادفی و استقلال باقی‌مانده‌ها از آزمون دوربین-واتسون استفاده شده است که نتایج در جدول (۱)، نشان داده شده است.

جدول ۱- نتایج آزمون دوربین واتسون جهت بررسی نرمال بودن باقیمانده‌ها

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین اصلاح شده	آماره آزمون
۱	۰/۸۰۶	۰/۶۵۴	۰/۶۲۰	۲/۰۳

تحلیل مربوط به واریانس برای مدل رگرسیونی صورت گرفته است. با توجه به بزرگ بودن  $F$ ، و مقدار سطح معناداری ( $Sig < ۰/۰۵$ )، نتیجه می‌گیریم که مدل رگرسیونی مناسب است. به این معنا که سهم مدل در تغییرات کل، به نسبت سهم خطا یا باقیمانده‌ها بسیار بیشتر است.

**فرضیه اول: بین حمایت اجتماعی با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست شهر ساری رابطه وجود دارد.**

جهت بررسی فرضیه اول، ارتباط بین متغیرها را توسط آزمون همبستگی پیرسون بررسی می‌کنیم. نتایج در جدول (۲)، آمده است.

با توجه به نتایج جدول (۱)، از آنجا که ضریب همبستگی ( $R=۰/۸۰۶$ ) و ضریب تعیین ( $R^2=۰/۶۵۴$ ) و همچنین ضریب تعیین اصلاح شده ( $Adjusted R Square=۰/۶۳۰$ ) به دست آمده است، به نظر می‌رسد که مدل رگرسیونی مناسب است. هر چه این مقادیر به عدد یک، نزدیکتر باشد، مدل؛ بیانگر رابطه بیشتر میان متغیرها وابسته و مستقل است. همچنین با توجه به نتایج جدول ۴-۵ آماره آزمون نیز به دو نزدیک است ( $Durbin-Watson=۲/۰۳$ ) که نشان دهنده مستقل بودن باقیمانده‌هاست.

جدول ۲- بررسی همبستگی پیرسون بین حمایت اجتماعی و ابعاد آن با تاب‌آوری

متغیر	تعداد	همبستگی پیرسون	مقدار احتمال
حمایت اجتماعی	۲۴۰	۰/۱۷۹	۰/۰۲۳
حمایت خانواده	۲۴۰	۰/۱۲۹	۰/۰۴۶
حمایت دوستان	۲۴۰	۰/۱۱۸	۰/۰۴۳
حمایت دیگران	۲۴۰	۰/۱۲۶	۰/۰۴۸

حمایت خانوادگی ۰/۱۲۹، بعد حمایت دوستان ۰/۱۱۸، و حمایت دیگران ۰/۱۲۶ شده است.

**فرضیه دو: بین معنای زندگی با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست شهر ساری رابطه وجود دارد.**

جهت بررسی فرضیه دوم، ارتباط بین متغیرها را توسط آزمون همبستگی پیرسون بررسی می‌کنیم. نتایج در جدول (۳)، آمده است.

طبق یافته‌های حاصله از جدول (۲)، در سطح خطای ۰/۰۵ ارتباط معناداری بین متغیرهای تاب‌آوری با حمایت اجتماعی و ابعاد حمایت اجتماعی وجود دارد. همچنین جهت ارتباط مثبت است که به این معناست که با افزایش حمایت اجتماعی و ابعاد آن، تاب‌آوری افزایش می‌یابد. ارتباط بین تاب‌آوری با حمایت اجتماعی ۰/۱۷۹، با بعد

جدول ۳- بررسی همبستگی پیرسون بین معنای زندگی و ابعاد آن با تاب‌آوری

متغیر	تعداد	همبستگی پیرسون	مقدار احتمال
معنا در زندگی	۲۴۰	۰/۱۸۶	۰/۰۴۴
وجود معنا	۲۴۰	۰/۱۶۲	۰/۰۳۵
تلاش برای یافتن معنا	۲۴۰	۰/۱۶۸	۰/۰۵۰

فرضیه سه: بینراهبردهای مقابله‌ای با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست شهرستان ساری رابطه وجود دارد. جهت بررسی فرضیه سوم، ارتباط بین متغیرها را توسط آزمون همبستگی پیرسون بررسی می‌کنیم. نتایج در جدول (۴)، آمده است.

جدول ۴- بررسی همبستگی پیرسون بین ابعاد راهبردهای مقابله‌ای با تاب‌آوری

متغیر	تعداد	همبستگی پیرسون	مقدار احتمال
مقابله مسأله‌مدار	۲۴۰	۰/۱۵۸	۰/۰۱۵
مقابله هیجان‌مدار	۲۴۰	-۰/۱۳۳	۰/۰۳۹
مقابله اجتنابی	۲۴۰	-۰/۱۸۷	۰/۰۴۸

حمایت اجتماعی به‌صورت بهبود و ترغیب رفتارهای سالم، منجر به افزایش تاب‌آوری در فرد می‌شود. در این مدل؛ حضور فاکتورهای موقعیتی از جمله حمایت اجتماعی با ویژگی‌های شخصیتی ویژه؛ می‌تواند منجر به کاهش اثرات منفی ناشی از موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و شرایط نامساعد زندگی باشد. یکی دیگر از مدل‌های حمایت اجتماعی که به وسیله آن می‌توان تاب‌آوری زنان را پس از درگیر شدن با شرایط نامساعد زندگی تبیین کرد؛ مدل اثر اصلی است. بر اساس این مدل، حمایت اجتماعی به‌واسطه‌ی فراهم کردن تجربه‌های مثبت و حس خودارزشی و نیز ثبات در زندگی اجتماعی فرد، اثر سودمندی برای فرد دارد. در این مدل، فرض بر این است که نبود حمایت اجتماعی، باعث کاهش تاب‌آوری در فرد می‌شود. بنابراین می‌توان گفت زنان بی‌سرپرست که از سوی خانواده، دوستان و دیگران حمایت دریافت کرده‌اند، توانایی و ظرفیت بیشتری در برابر حوادث و شرایط تنش‌زا داشته و توانستند خود را با تغییرات محیطی سازگار کنند.

نتایج حاصل از تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که بین معنای زندگی با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست رابطه معنادار و مثبت برقرار است. در تبیین یافته‌ی به دست آمده می‌توان گفت طبق نظریه لایتسی (۱۹۹۶)، رشد طرح‌واره‌های مثبت سبب غلبه بر تنش می‌شود. افراد با سطوح بالای معناداری و نیز داشتن اهداف و معنای مثبت شده از خود و آینده، زمان رویارویی با مسائل روزمره، فقط بر جنبه‌های مشخصی از مشکل متمرکز می‌شوند؛ اما افرادی که سطوح پایین معنای در زندگی

طبق یافته‌های حاصله از جدول (۳)، در سطح خطای ۰/۰۵ ارتباط معناداری بین متغیرهای تاب‌آوری با معنا در زندگی و ابعاد آن وجود دارد. همچنین جهت ارتباط مثبت است که به این معناست که با افزایش معنا در زندگی و ابعاد آن، تاب‌آوری افزایش می‌یابد. ارتباط بین تاب‌آوری با معنا در زندگی ۰/۱۸۶، با بعد وجود معنا ۰/۱۶۲، و بعد تلاش برای یافتن معنا ۰/۱۶۸ شده است.

طبق یافته‌های حاصله از جدول (۴)، در سطح خطای ۰/۰۵ ارتباط معناداری بین متغیرهای تاب‌آوری با ابعاد راهبردهای مقابله‌ای وجود دارد. همچنین جهت ارتباط در مقابله مسأله‌مدار مثبت است که به این معناست که با افزایش مقابله مسأله‌مدار، تاب‌آوری افزایش می‌یابد. از طرفی، ارتباط بین مقابله‌های هیجان‌مدار و اجتنابی با تاب‌آوری معنادار و منفی است که نشان دهنده آن است که هر چه مقابله هیجان‌مدار و اجتنابی افزایش یابد، به همان نسبت تاب‌آوری کاهش خواهد داشت. ارتباط بین تاب‌آوری با مقابله مسأله‌مدار ۰/۱۵۸، با بعد مقابله هیجان‌مدار ۰/۱۳۳، و بعد مقابله اجتنابی ۰/۱۸۷ شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش توسط آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین تاب‌آوری با متغیرهای حمایت اجتماعی، معنا در زندگی و نیز راهبردهای مقابله‌ای در سطح خطای ۰/۰۵ ارتباط وجود دارد.

نتایج حاصل از تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که بین حمایت اجتماعی با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست رابطه معنادار و مثبت برقرار است. در پژوهش حاضر با توجه به رابطه معنادار و مثبت هر سه حمایت خانوادگی، دوستان و دیگران، حاکی از آن است که خانواده، دوستان و دیگران؛ نقش مراقبت‌کننده و روحیه دهنده برای مقابله با مشکلات ناشی از سرپرست بودن زنان را شامل می‌شود.

تجربیات محیطی و سایر شرکت‌کنندگان شوند که این امر سبب ارتقای تاب‌آوری خواهد شد.

دارند، به محدود بودن زمان به‌عنوان مشکل بزرگی نگریده و مشکلات فعلی را با احتمال نرسیدن به اهداف آینده پیوند می‌دهند. به این صورت، فردی که سطوح بالاتری از معناداری در زندگی را تجربه می‌کند، به آسانی قادر به مواجهه شدن با شرایط و موقعیت‌های سخت زندگی خود بوده و در نتیجه تاب‌آوری بیشتری را از خود نشان می‌دهد. در نتیجه می‌توان بیان کرد که جنبه‌های خاص‌یاز معناداری مانند دیدگاه درست در مورد جایگاه و نیز نقش خود و در دست داشتن اهداف مشخص، نقش وسیعی در افزایش توان فرد در رویارویی با مشکلات زندگی دارد.

-نتایج حاصل از تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که بین راهبردهای مقابله‌ای با تاب‌آوری زنان بی‌سرپرست رابطه معنادار و مثبت برقرار است. در تبیین یافته‌ی حاصل می‌توان گفت تاب‌آوریک و ویژگی شخصیتی است و افراد تاب‌آور دارای خصوصیتی هستند که آنها را قادر به تحمل مثبت رویدادهای استرس‌زا می‌کند، کمتر فاجعه‌سازی می‌کنند و به همین دلیل در بازگشت از رویدادهای منفی و استرس‌زا و سازمان‌دهی مجدد خود توانمند هستند. این افراد بجای فاجعه‌سازی از روش‌های مقابله سازگار مثل کنارآمدن استفاده می‌کنند تا اینکه راه حل برای مشکلات خود بیابند و در مواقع لزوم از دیگران نیز کمک می‌گیرند. در نتیجه منطقی است که با افزایش استفاده از راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار، تاب‌آوری افزایشیابد (وود ، ۲۰۱۹). سبک مقابله‌ای فرایندی است که به دنبال آن فرد بهمدیریت کردن خواسته‌هایی می‌پردازد که فراتر از منابع و توانمندی‌های شخصی در شرایط و موقعیت‌های پراسترس است و بر حسب موفقیت‌آمیز بودن نیز تلاش‌هایش تغییر می‌کند و به این صورت از آسیب‌های استرس در امان است و کیفیت زندگی خود را نیز افزایش می‌دهد.

با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش، پیشنهادهای ذیل ارائه شده است.

- پیشنهادمی‌گردد استفاده مؤثر و بجا از حمایت خانواده، دوستان و دیگران، می‌تواند منجر به افزایش تاب‌آوری شود.

- پیشنهادمی‌گردد مداخلاتی از جمله معنادارمانی برای زنان بی‌سرپرست توسط ارگان‌های دولتی و نهادهای غیردولتی صورت گیرد تا شرکت‌کنندگان بتوانند معنای زندگی خود را در یابند و سعی در افزایش آن از طریق



## References

- Amani, O, Sheykhi, M, Mokammel, N. (2022). The role of social support, resilience and rumination in predicting post-traumatic growth among Corona-Recovered Patients, *Journal of Psychology New Ideas*, 12(16), 1-17.
- Bahrami, L, Mohammadi, F, Rahgoy, A.(2021). Predicting Coping Strategies based on Spiritual Health and Resilience in the Elderly in Tehran, *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 9(1), 56-65.
- Dehghan, S, Aliakbari, F, Jokar, Z, Mahmoudi, M. (2021). The role of coping strategies in the academic engagement of students in Bushehr University of Medical Sciences, *Iranian Journal of Medical Education*, 21(47), 464-472.
- Fathi, S, Esmailzadeh, M. (2021). Focal Analysis of the Relationship between Resilience and Psychosocial Security Based on the Dimensions of Social Support of Women in Headless Families, *Journal of Policing & Social Studies of Women & Family*, 9(2), 641-668.
- Fuller, R., Lain, J. (2020). Are female-headed households less resilient? Evidence from Oxfam's impact evaluations. *Climate and Development*, 12 (5), 420-435.
- Garvand, H. (2021). Causal Relationship between Coping Strategies and Corona Anxiety with the Mediating Role of Resilience, *Psychological Achievements*, 29(1), 149-170.
- Ghoncheh, S, Golpour, R. (2022). The Relationship between Resilience and Social Support with Social Health in Students: The Moderating role of Self-compassion, *Social Psychology Research*, 12(45), 45-65.
- Guillen, I., Panadero, S., Vazquez, J. (2021). Disability, health, and quality of life among homeless women: A follow-up study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 91 (4), 569-577.
- Kheyraadi, H, Jajarmi, M, Bakhshipor, A. (2019). Modeling the relationship between stress and substance abuse with the mediation of meaning in life, *Journal Scientific Quarterly Research on Addiction*, 14(57). 57-72.
- Kiarsi, Z. (2021). Comparison of the effectiveness of meaning therapy and compassion-focused therapy on body image concern, fear of recurrence, death anxiety and post-traumatic growth in women with breast cancer, doctoral dissertation in the field of psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Iran.
- Nouri, F, Alimardani, F. (2022). The effectiveness of schema therapy in increasing resilience, mental health and quality of life of women heads of households, *Journal of new developments in psychology, educational sciences and education*, 5(53). 104-124.
- O'Malley, A, Kayani, N, Chalmardi, M. (2019). Investigating the relationship between the meaning of life and resilience and tolerance in female heads of households covered by welfare in Tabriz. *Psychology studies and educational sciences*. 6(3), 209-195.
- Parvandi,A, Moradi A, Arefi M. (2017). Prediction of mental health based on hope and religious orientation among female householders. *Religion and Health*. ; 5(2):13-22.
- Sadatmirghafari, Z, Bahramabadi, M, Bagheri, F. (2021). Investigating the Mediating Role of Social Support in the Relationship between Psychological Capital and Job Resilience of Employees, *Journal of Social Psychology*, 9(60), 21-31.
- Shariati Moghadam, F, Maghsoodi, S, Daneshvarinasab, A. (2022). Predicting Resilience Based on Hope through the Mediation of Gratitude in Female Heads of Households during the Covid-19 Pandemic, *Religion and Health*, 10(2). 33-45.
- Sohrabi, F, Khanjani, M, Aazami, Y. (2018). The effectiveness of the Stress immunization program on Coping with stress Strategies, emotion regulation strategies and mental health in female-

- headed households covered by the Welfare Organization, Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, 26(4), 431-444.
- Soltani, E, Askarizadeh, GH, Tajrobeknar, M. (2019). Predicting of Self-compassion based on the Concept of life through the Mediation of Coping Strategies for Stress in Students, Iranian Journal of Medical Education, 20, 377-386.
- Valizadeh,H, Ahmadi,V,Mirshekar,S. (2023). The Effectiveness of Compassion-Focused Therapy on Resilience, Emotional Ataxia and Feelings of Loneliness in Female Heads of Households, Modern Psychological Researches, 18(69), 256-265.
- Vatankhah, H, Kochakentzar, R, Ghanbaripanah, A. (2021). Prediction of Emotional Divorce Based on Cognitive Flexibility and Meaning of Life with the mediating role of Work-Life Balance, Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal, 10(9), 162-172.



2023, The Author(s). Published by Islamic Azad University, Chalous Branch. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.)