

## Research Paper

# The Relationship between Resilience and Life Skills of Female Heads of Families in Isfahan City

Mehri Ghorbaniyan<sup>1\*</sup> Seyed Ali Hashemianfar<sup>2</sup> Mansour Haghghatian<sup>3</sup>

1. PhD student in Sociology, Social Affairs of Iran. Dehaghan Azad University. Iran

2. Sociology Group, Isfahan University, Iran.

3. Sociology Group, Islamic Azad University, Dehaghan Branch, Dehaghan, Iran

**Received:**

**Revised:**

**Accepted:**

Use your device to scan and read the article online



DOI:

**Keywords:**

Resilience, Life Skills, Women Heads of Households, Welfare

**Abstract**

**Introduction:** This study aims to know the relationship between resilience and life skills of women heads of households in Isfahan city. The statistical population of this study includes women heads of households in Isfahan city (the Imam Relief Foundation and the Welfare Organization).

**Methods:** The research is quantitative and of the survey method. The data collection tool in this research is 2 questionnaires (a resilience questionnaire and a women's life skills questionnaire). The face validity of this research tool has been done after the final edit and approval of the doctoral supervisor using the opinion of respected professors in the sociology department of the university, and also, the content validity has been confirmed by the judgment of experts. Additionally, the reliability of the research tool has been confirmed based on Cronbach's alpha test of 0.78 for the resilience questionnaire and 0.75 for life skills.

The statistical population of this study includes women heads of households in Isfahan city (the Imam Relief Foundation and the Welfare Organization), the sample size in this research, using SPSS SAMPLE POWER software, is 270 people and the sampling method is quota sampling. The analytics tool for this research was SPSS & AMOS (1968 IBM Company) statistical software

**Findings:** The findings in this research show that 37% of the factors of changes in life skills are dependent on resilience variable and its components (the capacity and ability to adapt, rehabilitate and revive, the capacity to tolerate and absorb pressure, the speed of returning to normal conditions) and the value of the significance level is also reported as 0.0001 in the output of the software and the box of regression weights. Therefore, life skills can be predicted based on resilience in the statistical population. Moreover, considering that resilience is a multi-dimensional concept, the general culture of the society, subcultures, families, schools, higher education institutions, and proper social supports can be effective in people's resilience ability. Since resilience is considered an efficient and effective variable for improving mental health, optimism, and life satisfaction of women heads of households, thus it is suggested that

the organizations involved in this sector should include resilience training in their agenda.

**Citation:** Ghorbaniyan M, Hashemianfar A, Haghghatian M. The Relationship between Resilience and Life Skills of Female Heads of Families in Isfahan City. *Quarterly Journal Women and Society*. 2021; 12 (46): 135-147.

**\*Corresponding author:** Mehri Ghorbaniyan

**Address:** PhD student in Sociology, Social Affairs of Iran. Dehaghan Azad University. Iran

**Tell:** 09133098680

**Email:** [mehri.gh33@gmail.com](mailto:mehri.gh33@gmail.com)

## Extended Abstract

### Introduction

Women heads of households are one of the vulnerable groups, and sometimes factors such as divorce, death, spouse's addiction, spouse's disability, and abandonment by men cause the vulnerability of this wide spectrum of society. In any case, this group of women endures a lot of pressure in society, which affects their psychological, social and economic functioning, and despair, hopelessness and dissatisfaction with life are among its consequences. In this situation, issues such as mental disorders, depression, They also experience unhealthy behaviors and suicidal thoughts. Strengthening the ability to perform adaptive and positive behaviors in such a way that a person can cope with the challenges and necessities of daily life is one of the most fundamental measures that should be taken for these people, which can be planned under the set of life skills. It is defined as abilities, knowledge, attitudes and behaviors that are learned for happiness and success in order to enable a person to adapt to life situations and master them (5) studies show that the life skills of self-caregiver women are not optimal (Mirsaleh et al., 2018, Naimi, 2017, Ashuri and Moamri, 2014, Mir and Abdul Malik, 2015, Thompson et al., 2015). Low communication skills, lack of problem-solving skills, and illogical dealing with problems have caused these

women to turn to corruption and deviance, and lead to children's upbringing problems and the spread of social harms to women at the community level. Therefore, it seems necessary to identify the life skills and factors affecting the life skills of this group of people. According to this, the impact of psychological capital on life skills can be discussed. Psychological capital has four dimensions of self-efficacy, optimism, hope and resilience. In fact, resilience is a positive adaptation in response to adverse conditions (7). This set of skills is influenced by beliefs and norms, such as resilience and toughness, which are considered in sociological studies under the title of social tolerance, which lead to women's skill-type behaviors such as solving life problems and making correct decisions or daring behavior. It seems that one of the characteristics of this research is to investigate the relationship between resilience and life skills, because most of the previous researches have focused on the impact of teaching skills on the survival of female heads of the family or resilience independently, but the relationship of this Two together in this way has not been considered and investigated. In the end, it should be mentioned that women make up half of the society's population, so addressing women's specific issues as social and human capital is one of the most essential needs of today's society. On the other hand, in recent decades, due to the spread of divorce, the number of female

heads of households has increased, and according to studies, they also have low life skills, and for this reason, female heads of households are among the most vulnerable sections of society, lacking mental capacity. And their personality has an impact on their job and professional stability and causes their life to be in crisis, for this reason, dealing with women's specific issues can be a window towards better diagnosis and providing solutions to solve or reduce women's problems.

**Methods:** This research is based on the objective criterion in the applied research group, based on the data collection time criterion in the survey research group, based on the criterion of the nature of the data and the basis of the research of a quantitative research, based on the criterion of the characteristics of the subject or the research problem of a correlational or concordance research.

Based on the criteria of types of research, based on the type of data, a research with first-hand data, based on the criteria of the data collection method, a field research using the questionnaire technique, and based on the criteria of the depth of a comprehensive research. (Resilience Questionnaire and Women's Life Skills Questionnaire) The spectrum used in the questionnaire of this research is a 5-point Likert scale. The reliability of the research tool has been confirmed based on Cronbach's alpha test of 0.78 for resilience questionnaire and 0.75 for life skills. The statistical population of this research includes divorced, widowed, single or married women who are the head of the household in the Imam Khomeini (RA) Relief Committee and Isfahan City Welfare Organization in 2019, which according to the statistics of the Welfare Organization and the Imam Khomeini (RA) Relief Committee, there are about 20,158 people. have been

The sample size in this research was determined by using SPSS SAMPLE POWER software (this software is considered a very powerful software in the field of sampling in the world and is a product of IBM, which has been active in the field of statistical software for many years, and as its name suggests, this software is a subset of powerful statistical software. known and very popular is SPSS

(equal to 270 people and sampling method in this research).Quota sampling is based on the number of female supervisors, 250 people were selected from the relief committee and 20 people from the welfare organization.

The tool for analyzing questionnaire data of this research is SPSS & AMOS statistical software. In order to determine the presence or absence of influence between the variables and to estimate and generalize the results obtained from the sample size to the statistical population, a regression model with a hidden variable has been used to check the research hypotheses.

### Research findings

#### Standard output of regression weights

Variab les	standardiz ed values	critic al point s	significan ce level
The impact of resilien ce on life skills	0.61	9.43	0.0001

#### The standard output of the bootstrap test in the coefficient of determination (R<sup>2</sup>)

Standardize d values	lowe r limit	uppe r limit	significanc e level
0.37	0.25	0.48	0.0001

According to the simple regression model and its standard output in the Amos software, it can be concluded that the influence of the independent variable on the dependent variable is reported to be 0.61, which is an effect with a suitable intensity, and its R<sup>2</sup> determination coefficient is equal to It is 0.37 and it indicates that 37% of the variance of the dependent variable (life skills) is explained by the independent variable (resilience).In general, according to the output of the bootstrap test to clarify the significance or non-significance of the coefficient of determination of 0.37 (37% of the model in the statistical population) because the value of the significance level in

this test is reported as 0.0001, it can be concluded that in general These effects (the effect of the independent variable on the dependent variable) are significant and the above hypothesis is confirmed, so resilience is effective on life skills among women heads of families in Isfahan city.

The output of the model's general evaluation indicators

PN FI	PC FI	TLI	CFI	RM S	CMI	Statu s
lar ger tha n	lar ger tha n	lar ger tha n	lar ger tha n	sma ller tha n	sma ller tha n	desir ed limit
0.5 2	0.5 3	0.9 5	0.9 3	0.0 7	3.8 2	Statu s
**	**	**	**	**	**	Repo rted statu s
The generality of the model is desirable and does not need to be modified						After modi fying the mode l

- The evaluation indicators of the overall model have also shown that; The status of bad model fit indices (CMIN/DF RMSEA) and good model fit indices (CFI / PCFI / PNFI / TLI) are within the desired and standard model and there is no need to modify the model.

According to the results of simple regression models and its standard output in Amos software, it can be concluded that the influence of independent variables on dependent variables is significant and "it seems that the capacity and ability to adapt, rehabilitate and revive, the capacity to withstand and absorb pressure, The speed of returning to normal conditions is effective on the life skills of female heads of families in Isfahan city.

high income and standard of living, in terms of life skills and resilience, most of the women were above average (3) and even had an optimistic view of the future and also loved themselves. It seems that perhaps one

of the reasons for this is the education and culture of Isfahan, which has taught women to show more resistance in dealing with problems and to try to improve and maintain their reputation as much as possible (one of the characteristics of Isfahan culture is this who, despite their financial incapacity, leave every stone in the parties and, as they say, maintain their reputation) should try their best and not leave the square early. Also, the results of the research by Kermani and others (2018) regarding the effects of age and education and ... resilience and ... are not consistent, because none of the components of literacy and education and age and ... have a significant effect on skill and resilience in They had no life. In the end, we can mention the important problems of these women, including all kinds of physical and mental problems, lack of social and job skills, lack of access to resources, while these women have few legal protections. Therefore, knowing the issues of women heads of the household, it seems necessary to make policies in line with the formulation of intervention programs, in order to improve their situation by support institutions. In addition, it is suggested that since resilience is considered as an efficient and effective variable for increasing the mental health, optimism and life satisfaction of female heads of the household, training resilience skills for this group of women along with job empowerment can be part of this concern. remove the group of women. Also, providing free counseling and support services for women heads of the household as well as creating culture in the society can be effective.

In the end, some limitations of the research are mentioned:

- The absence of a standard questionnaire related to the research subject, which made the stages of setting up the questionnaire to be carried out step by step by the researcher with the guidance of supervisors and advisors.

- The presence of Corona and the problems related to filling out the questionnaire in person, so it was done online.

The present research was conducted in Isfahan city, and any generalization of the research results to self-supporting women in other regions of the country should be

done with caution.

### Conclusion

The findings in this research show that 37% of the factors of changes in life skills are dependent on resilience variable and its components (the capacity and ability to adapt, rehabilitate and revive, the capacity to tolerate and absorb pressure, the speed of returning to normal conditions) and the value of the significance level is also reported as 0.0001 in the output of the software and the box of regression weights.

### Compliance with ethical guidelines

In order to implement ethical considerations in this research, some measures have been taken, some of the most important measures are mentioned below: The participants in the research were assured that the information received from them will remain confidential. In using the sources, the preservation of trust has been taken into account (regarding honesty and scientific trust) and not using suspicious and unreliable sources, etc..

### Funding

All financial resources and costs for research and publication of the article have been paid by the authors and no financial support has been received.

### Authors' contributions

The article is an excerpt from a Doctoral Thesis. The first author is a Ph.D. student of

Sociology student and the responsible author; the Second author is the first Supervisor; the third author is the is the dissertation consultant.

### Conflicts of interest

This article is taken from the Doctoral Thesis entitled " The Relationship between Resilience and Life Skills of Female Heads of Families in Isfahan City"( Sociology Group, Islamic Azad University, Dehaghan Branch, Dehaghan, Iran). This research is not in conflict with personal or organizational interests.

## مقاله پژوهشی

### رابطه بین تاب‌آوری و مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان

مه‌ری قربانیان<sup>1\*</sup>، سید علی هاشمیانفر<sup>2</sup>، منصور حقیقتیان<sup>4</sup>

1. دانشجوی مقطع دکتر رشته جامعه‌شناسی، گرایش مسائل اجتماعی ایران، دانشگاه آزاد اسلامی دهقان، ایران

2. استاد گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران

3. گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد دهقان، ایران

تاریخ دریافت:

تاریخ داوری:

تاریخ پذیرش:

## چکیده

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

**هدف:** این پژوهش با هدف شناخت رابطه بین تاب‌آوری و مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان صورت پذیرفته است. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان (کمیتة امداد امام و سازمان بهزیستی) می‌باشد

**روش:** پژوهش از نوع کمی و به روش پیمایشی می‌باشد ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش 2 پرسشنامه (پرسشنامه تاب‌آوری و پرسشنامه مهارت‌های زندگی زنان) می‌باشد. روایی ابزار این پژوهش پس از تدوین نهایی و تأیید استاد راهنما با استفاده از نظرت اساتید محترم در گروه جامعه‌شناسی دانشگاه، اعتبار صوری انجام شده و اعتبار محتوا هم به قضاوت متخصصان مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی ابزار پژوهش نیز بر اساس آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تاب‌آوری 0/78 و برای مهارت‌های زندگی 0/75 به تأیید رسیده است. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار SPSS SAMPLE POWER برابر با 270 نفر و شیوه نمونه‌گیری، سهمیه‌ای می‌باشد. ابزار تجزیه و تحلیل نرم‌افزار آماری (SPSS & AMOS/IBM) بوده است.

## واژه‌های کلیدی:

تاب‌آوری، مهارت‌های زندگی، زنان سرپرست خانواده، بهزیستی

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد؛ 37 درصد از عامل تغییرات مهارت‌های زندگی مربوط به متغیر تاب‌آوری و مؤلفه‌های آن (ظرفیت و توانایی تطبیق، بازتوانی و احیاء، ظرفیت تحمل و جذب فشار، سرعت بازگشت به شرایط عادی) می‌باشد و مقدار سطح معناداری نیز در خروجی نرم‌افزار و در کادر وزن‌های رگرسیونی نیز برابر با 0/0001 گزارش شده است. بنابراین می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس تاب‌آوری در جامعه آماری پیش‌بینی نمود. همچنین با توجه به اینکه تاب‌آوری مفهومی چندبعدی است، فرهنگ کلی جامعه، خرده فرهنگها، خانواده‌ها، مدارس، مراکز آموزش عالی و حمایت‌های اجتماعی مناسب می‌تواند در توانایی تاب‌آوری افراد مؤثر باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود از آن جا که تاب‌آوری به عنوان متغیری کارآمد و موثر برای افزایش سلامت روان، خوش‌بینی و رضایت از زندگی زنان سرپرست خانوار محسوب می‌شود، لذا ارگانهای دخیل در این بخش، آموزش تاب‌آوری را در دستور کار خود قرار دهند.

\* نویسنده مسئول: مهری قربانیان

**نشانی:** دانشجوی مقطع دکتری رشته جامعه‌شناسی، گرایش مسایل اجتماعی ایران، دانشگاه آزاد دهاقان، ایران

**تلفن:** 09133098680

**پست الکترونیکی:** mehri.gh33@gmail.com

## مقدمه

زنان به دلیل داشتن شرایط و اولویت‌های خاص، نیازمند توجه جدی هستند، چراکه نسبت به سایر زنان فشارهای روانی اجتماعی بیش‌تری را تجربه کرده و در مقابل از کیفیت زندگی پایین‌تری برخوردار هستند (1).

زنان سرپرست خانوار از جمله گروه‌های آسیب‌پذیری هستند که گاه عواملی نظیر طلاق، فوت، اعتیاد همسر، از کارافتادگی همسر و رها شدن توسط مردان، موجب آسیب‌پذیری این طیف وسیع از جامعه، می‌شود. از نظر روان‌شناسان هم زنان سرپرست خانوار از حیث مادری و هم از حیث روانی و عاطفی دارای مشکل بوده و استرس و اضطراب

امروزه پدیده‌های خانواده‌های زن سرپرست به دلایل گوناگون در دنیا رو به افزایش است. بیش‌تر این خانواده‌ها دارای مشکلات فراوان هستند، به گونه‌ای که فزونی این گروه از زنان به صورت یک مشکل اجتماعی مطرح می‌شود. زنان سرپرست خانوار بخش مهمی از شهروندان کشور را تشکیل می‌دهند. در راستای توانمندسازی شهروندان برای نیل به جامعه مطلوب توجه به این قشر نیز دارای اهمیت است. این گروه به عنوان قشری قابل‌تامل و توجه در جامعه‌ی

بیشتری را تجربه می کنند (سیمن، 1994: 680). البته عدم شناخت کافی از مهارت‌های زندگی و نداشتن امید و چگونگی مقابله با مشکلات نیز می‌تواند از عوامل موثر بر این موضوع باشد. [2] نتایج پژوهش‌های شفیع آبادی و قشقایی (1390)، اندرسون (2002)، حسینی و فروزان و امیر فریار (1388)، اکینسولا و یا پوچ (2002) و پارک (۲۰۱۱) به نقل از حسینی بهشتیان، میرزاده (1395) نشان داده است، تقویت روحیه و نداشتن اضطراب و افسردگی که یکی دیگر از پارامترهای مهارت‌های زندگی در خود نظاره‌گری می‌باشد، در این زنان دیده نمی‌شود و زنان سرپرست خانوار نسبت به سایر زنان مشکلات روان شناختی، عاطفی و میزان استرس بیشتری را تجربه کرده و کیفیت زندگی پایین تری را داشته‌اند و با مشکلاتی از قبیل بیماری‌های جسمانی، بی‌خوابی و افسردگی و حتی خودکشی مواجه‌اند [3]. بر اساس یافته‌های یحیی زاده و رضانی (1392) نیز وضعیت سلامت اجتماعی زنان سرپرست خانوار که از ابعاد مهارت‌های زندگی ایشان است و در برگیرنده مشارکت و پذیرش و انطباق اجتماعی و... می‌باشد مناسب نمی‌باشد، بدین صورت که ۵۸.۷ درصد یعنی تعداد 54 نفر دارای میزان سلامت اجتماعی پایین، ۳۹.۱ درصد یعنی ۳۶ نفر دارای میزان سلامت اجتماعی متوسط و ۲.۲ درصد یعنی دو نفر باقی مانده از سطح بالایی از سلامت اجتماعی برخوردار می‌باشند و این در حالی بود که وضعیت سلامت اجتماعی نزد زنان غیر سرپرست مطلوبتر و تفاوت معنادار بود. همچنین مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های اجتماعی که یکی از ابعاد مهارت‌های زندگی می‌باشد نیز در بین زنان سرپرست خانوار در سطح پایینی بوده است [4].

در هر حال این گروه از زنان در جامعه فشارهای زیادی تحمل می‌کنند که بر کارکرد روانی، اجتماعی و اقتصادی آنها نیز تأثیر می‌گذارد و یأس، ناامیدی و عدم رضایت از زندگی از پیامدهای آن است در این شرایط مسائلی از قبیل اختلالات روانی، افسردگی، رفتارهای ناسالم و افکار خودکشی را نیز تجربه می‌کنند. تقویت توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضرورت‌های زندگی روزمره کنار بیاید یکی از اصولی‌ترین اقداماتی است که در مورد این افراد باید انجام گیرد، که ذیل مجموعه‌ی مهارت زندگی قابل طرح است با توجه به این امر مهارت‌های زندگی به‌عنوان توانایی‌ها، دانش، نگرش‌ها و رفتارهایی تعریف شده است که برای شادمانی و موفقیت یاد گرفته می‌شوند تا این که فرد را قادر سازند با موقعیت‌های زندگی سازگاری یابد و بر آن‌ها مسلط شوند.

[5] با توجه به این توضیحات می‌توان تاب‌آوری و امیدواری را نیز برنامه‌ریزی برای افزایش پیامدهای مطلوب و مقابله با یأس و سرخوردگی که در صورت تحقق نیافتن اهداف به‌وجود می‌آید، تعریف نمود [6] مطالعات نشان می‌دهد مهارت‌های زندگی زنان خود سرپرست در حد مطلوبی نمی‌باشد (میرصالح و همکاران، 1398، 1397، عاشوری و معموری، 1394، میر و عبدالملک، 2015، تامیسون و همکاران، 2015). مهارت‌های ارتباطی پایین، نداشتن مهارت حل مسئله و مقابله غیرمنطقی با مسایل موجب

روی آوردن این زنان به فساد و انحراف شده و مشکلات تربیتی فرزندان و شیوع آسیب‌های اجتماعی زنانه را در سطح جامعه به دنبال می‌آورد. از این رو شناسایی مهارت‌های زندگی و عوامل تأثیرگذار بر مهارت زندگی این گروه از افراد جامعه ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به این امر می‌توان به تأثیر سرمایه‌های روانشناختی بر مهارت‌های زندگی پرداخت. سرمایه روان شناختی، دارای ابعاد چهارگانه‌ی خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید و تاب‌آوری است. در واقع تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است [7]. اینکه فرد باور داشته باشد شرایط سخت گذر می‌کند و قادر است خود را با شرایط سخت تطبیق داده و وضعیت مطلوبتری را به وجود آورد و یا مسئولیت زندگی را خود به عهده گرفته و سعی کند رضایت منطقی از زندگی داشته باشد به نوعی تحت تأثیر همین ویژگی یعنی تاب‌آوری می‌باشد. این مجموعه مهارت‌ها تحت تأثیر باورها و رفتارهایی قرار دارند که از آنجمله تاب‌آوری و سخت‌رویی است که در مطالعات جامعه‌شناسی تحت عنوان تحمل اجتماعی لحاظ می‌کنند که به رفتارهای مهارت‌گونه زنان چون حل مسائل زندگی و تصمیم‌گیری درست یا رفتار جرأت‌مندانه منتهی شود. به نظر می‌رسد یکی از ویژگی‌های این پژوهش همین امر یعنی بررسی رابطه بین تاب‌آوری و مهارت‌های زندگی است، چرا که اکثر تحقیقات پیشین بیشتر در صدد بررسی تأثیر آموزش مهارت‌ها بر زندگی زنان سرپرست خانواده و یا تاب‌آوری بصورت مستقل بوده است، ولی رابطه این دو با هم به این صورت مورد توجه و بررسی قرار نگرفته است.

در پایان لازم به ذکر است که زنان نیمی از جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند، لذا پرداختن به مسائل خاص زنان به‌عنوان سرمایه‌های اجتماعی و انسانی از ضروری‌ترین نیازهای جامعه امروز است. از طرف دیگر در دهه‌های اخیر به دلیل گسترش طلاق، میزان زنان سرپرست خانوار افزایش یافته است و با توجه به مطالعات، از مهارت زندگی پایینی نیز برخوردار می‌باشند و به همین دلیل زنان سرپرست خانوار از جمله اقشار آسیب‌پذیر جامعه هستند که عدم توانمندی روانی و شخصیتی آنان در پایداری شغلی و حرفه‌ای آنها تأثیرگذار است و زندگی آنها را دچار بحران می‌کند، به همین دلیل پرداختن به مسائل خاص زنان می‌تواند دریچه‌ای به سوی تشخیص بهتر و ارائه راه حل در جهت حل یا کاهش مشکلات زنان باشد.

### روش پژوهش و ابزار پژوهش

این پژوهش بر اساس معیار هدف در گروه پژوهش‌های کاربردی، بر اساس معیار زمان گردآوری داده‌ها در گروه پژوهش‌های پیمایشی، بر اساس معیار ماهیت داده‌ها و منبای پژوهش یک پژوهش کمی، بر اساس معیار خصوصیات موضوع یا مسئله پژوهش یک پژوهش همبستگی یا همخوانی، بر اساس معیار انواع تحقیقات بر اساس نوع داده یک پژوهش با داده‌های دست‌اول، بر اساس معیار روش جمع‌آوری اطلاعات یک پژوهش میدانی با استفاده از تکنیک پرسشنامه و بر اساس معیار میزان ژرفایی یک پژوهش پهنانگرمی‌باشد. اصلی‌ترین ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش 2

**جدول 1. آماره‌های پراکندگی مرکزی از متغیر مهارت‌های زندگی و مؤلفه‌های آن (مهارت‌های خود نظاره‌گری فردی و مهارت‌های اجتماعی)**

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
مهارت‌های خود نظاره‌گری فردی	270	3/04	0/64
مهارت‌های اجتماعی	270	3/16	0/83
مهارت‌های زندگی	270	3/10	0/53

با توجه به آماره‌های پراکندگی به‌دست‌آمده در جدول 3 متغیر مهارت‌های زندگی میانگین اکتسابی بالاتر از حد متوسط جامعه (3) را به خود اختصاص داده است و برابر با 3.10 با انحراف معیار 0.53 گزارش شده است. با توجه به آماره‌های فوق بیشترین تا کمترین میانگین در مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های زندگی به ترتیب اختصاص دارد به: 1. مهارت‌های اجتماعی 2. مهارت‌های خود نظاره‌گری فردی **جدول 2. آماره‌های پراکندگی مرکزی از متغیر مؤلفه‌های تاب‌آوری و مؤلفه‌های آن (ظرفیت و توانایی تطبیق، بازتوانی و احیاء، ظرفیت تحمل و جذب فشار، سرعت بازگشت به شرایط عادی)**

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
ظرفیت و توانایی تطبیق	270	3/34	0/49
بازتوانی و احیاء	270	3/22	0/59
ظرفیت تحمل و جذب فشار	270	3/58	0/49
سرعت بازگشت به شرایط عادی	270	3/16	0/57
تاب‌آوری	270	3/32	0/35

با توجه به آماره‌های پراکندگی به‌دست‌آمده در جدول 4 متغیر تاب‌آوری میانگین اکتسابی بالاتر از حد متوسط جامعه (3) را به خود اختصاص داده است و برابر با 3.32 با انحراف معیار 0.35 گزارش شده است. با توجه به آماره‌های فوق بیشترین تا کمترین میانگین در مؤلفه‌های متغیر تاب‌آوری به ترتیب اختصاص دارد به: 1. ظرفیت تحمل و جذب فشار 2. ظرفیت و توانایی تطبیق 3. بازتوانی و احیاء 4. سرعت بازگشت به شرایط عادی

**جدول 3. آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها**

پرسشنامه (پرسشنامه تاب‌آوری و پرسشنامه مهارت‌های زندگی زنان) می‌باشد طیف مورد استفاده در پرسشنامه این پژوهش یک طیف لیکرت 5 درجه‌ای می‌باشد. پایایی ابزار پژوهش نیز بر اساس آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تاب‌آوری 0/78 و برای مهارت‌های زندگی 0/75 به تأیید رسیده است. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان مطلقه، بیوه، مجرد یا متأهل سرپرست خانوار در کمیته امداد امام خمینی<sup>(ه)</sup> و سازمان بهزیستی شهر اصفهان در سال 1399 می‌باشند که بر اساس آمار سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی<sup>(ه)</sup> حدود 20158 نفر بوده است. حجم نمونه در این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار **SPSS SAMPLE POWER** (این نرم‌افزار یک نرم‌افزار بسیار قدرتمند در زمینه نمونه‌گیری در جهان محسوب می‌گردد و محصول شرکت **IBM** بوده که سال‌ها در حوزه نرم‌افزارهای آماری فعالیت داشته و از آنجاکه از نامش پیداست این نرم‌افزار زیرمجموعه نرم‌افزار آماری قدرتمند، شناخته‌شده و بسیار محبوب **SPSS** می‌باشد) برابر با 270 نفر و شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری سهمیه‌ای می‌باشد که بر اساس تعداد زنان سرپرست 250 نفر از کمیته امداد و 20 نفر از سازمان بهزیستی انتخاب شدند.

ابزار تجزیه و تحلیل اطلاعات پرسشنامه‌ای این پژوهش نرم‌افزار آماری **SPSS & AMOS** می‌باشد. به منظور تعیین وجود یا عدم وجود تأثیر بین متغیرها و برآورد و تعمیم نتایج به‌دست‌آمده از حجم نمونه به جامعه آماری از مدل رگرسیونی با متغیر پنهان برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده گردیده است.

#### -فرضیه‌ها

- 1- تاب‌آوری بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان اثر معنی دار دارد.
- 2- فرضیه فرعی 1: ظرفیت و توانایی تطبیق بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان اثر معنی دار دارد.
- 3- فرضیه فرعی 2: بازتوانی و احیاء بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان اثر معنی دار دارد.
- 4- فرضیه فرعی 3: ظرفیت تحمل و جذب فشار بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان اثر معنی دار دارد.
- 5- فرضیه فرعی 4: سرعت بازگشت به شرایط عادی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان اثر معنی دار دارد.



جدول 6: خروجی شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل

وضعیت شاخص	CMIN/DF	RMS EA	CFI	TLI	PCFI	PNFI
حد مطلب و بزرگ‌تر	کوچک‌تر از 5	کوچک‌تر از 0/08	بزرگ‌تر از 90	بزرگ‌تر از 90	بزرگ‌تر از 50	بزرگ‌تر از 50
وضعیت	3.82	0.07	0.93	0.95	0.53	0.52
بعد از	**	**	**	**	**	**
کلیت مدل	مدل مطلوب است و نیاز به اصلاح ندارد					

• شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل نیز نشان داده است که؛ وضعیت شاخص‌های بدی برازش مدل ( CMIN/DF ) و شاخص‌های خوبی برازش مدل ( RMSEA / CFI ) در حد مطلوب و استاندارد مدل می‌باشد و نیازی به اصلاح مدل نمی‌باشد.

باتوجه به نتایج مدل‌های رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos میتوان چنین استنباط نمود که میزان تأثیر متغیرهای مستقل بر متغیرهای وابسته معنادار می‌باشد و " به‌نظر می‌رسد، ظرفیت و توانایی تطبیق، بازتوانی و احیاء، ظرفیت تحمل و جذب فشار، سرعت بازگشت به شرایط عادی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد"

مدل 2. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر ظرفیت و توانایی تطبیق بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه فرعی 1 " به‌نظر می‌رسد، ظرفیت و توانایی تطبیق بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد"

جدول 7: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

متغیرها	مقادیر استاندارد	نقاط	سطح
تأثیر ظرفیت و توانایی تطبیق بر مهارت‌های زندگی	0/77	12/33	0/0001

متغیرها	سطح	معناداری	نتیجه آزمون
مهارت‌های زندگی	0/13		توزیع داده‌ها نرمال
امیدواری در زندگی	0/21		توزیع داده‌ها نرمال

با توجه به آزمون فوق و سطوح معناداری کلیه متغیرها که بزرگ‌تر از 0.05 گزارش شده است، می‌توان استنباط نمود که کلیه متغیرها از توزیع نرمال پیروی می‌کنند و در این پژوهش باید از آزمون‌های پارامتریک استفاده گردد.

مدل 1. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر تاب‌آوری بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه اصلی " به‌نظر می‌رسد، تاب‌آوری بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد"

جدول 4: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

متغیرها	مقادیر استاندارد شده	نقاط بحرانی	سطح معناداری
تأثیر تاب‌آوری بر مهارت‌های زندگی	0/61	9/43	0/0001

جدول 5: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین (R2)

مقادیر	حد پایین	حد بالا	سطح
0/37	0/25	0/48	0/0001

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته 0/61 گزارش شده است که این میزان تأثیر، یک تأثیر با شدت مناسبی بوده و ضریب تعیین R2 آن نیز برابر با 0/37 می‌باشد و بیانگر آنست که 37 درصد واریانس متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) توسط متغیر مستقل (تاب‌آوری) تبیین شده است. بطور کلی با توجه به خروجی آزمون بوت استرپ برای روشن شدن معناداری یا عدم معناداری ضریب تعیین 0/37 (37 درصدی مدل در جامعه آماری) چون مقدار سطح معناداری در این آزمون برابر با 0/0001 گزارش شده، می‌توان استنباط نمود که بطور کلی این اثرات (تأثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته) معنادار می‌باشد و فرضیه فوق تأیید می‌شود پس تاب‌آوری بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد.

"به نظر می‌رسد، ظرفیت تحمل و جذب فشار بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد"

### جدول 11: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

مقادیر استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
0/06	0/02	0/11	0/03

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (بازتوانی و احیاء) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) معنادار می‌باشد و فرضیه فوق تأیید می‌شود پس بازتوانی و احیاء بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد. به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس بازتوانی و احیاء در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.

مدل 4. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر ظرفیت تحمل و جذب فشار بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه فرعی 3  
"به نظر می‌رسد، ظرفیت تحمل و جذب فشار بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد"

### جدول 12: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین (R2)

مقادیر استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
0/19	0/13	0/28	0/0001

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (ظرفیت تحمل و جذب فشار) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) معنادار می‌باشد و فرضیه فوق تأیید می‌شود پس ظرفیت تحمل و جذب فشار بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد. به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس ظرفیت تحمل و جذب فشار در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.

مدل 5. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر سرعت بازگشت به شرایط عادی بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه فرعی 4  
"به نظر می‌رسد، سرعت بازگشت به شرایط عادی بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد"

### جدول 13: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

مقادیر استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
0/06	0/02	0/11	0/03

### جدول 8: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین (R2)

مقادیر استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
0/60	0/51	0/72	0/0001

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (ظرفیت و توانایی تطبیق) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) معنادار می‌باشد و فرضیه فوق تأیید می‌شود پس ظرفیت و توانایی تطبیق بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد. به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس ظرفیت و توانایی تطبیق در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.

مدل 3. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر بازتوانی و احیاء بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه فرعی 3  
"به نظر می‌رسد، بازتوانی و احیاء بر مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد"

### جدول 9: خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

متغیرها	مقادیر	نقاط بحرانی	سطح معناداری
تأثیر بازتوانی و احیاء بر مهارت‌های زندگی	0/25	4/72	0/02

### جدول 10: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین (R2)

مقادیر استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
0/06	0/02	0/11	0/03

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم‌افزار Amos چنین می‌توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (بازتوانی و احیاء) بر متغیر وابسته (مهارت‌های زندگی) معنادار می‌باشد و فرضیه فوق تأیید می‌شود پس بازتوانی و احیاء بر مهارت‌های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می‌باشد. به عبارت ساده‌تر می‌توان مهارت‌های زندگی را بر اساس بازتوانی و احیاء در جامعه آماری پیش‌بینی نمود.

مدل 4. مدل رگرسیونی با متغیر پنهان از تأثیر ظرفیت تحمل و جذب فشار بر مهارت‌های زندگی برای بررسی فرضیه فرعی 3

0/03	4/11	0/18	تأثیر سرعت بازگشت به شرایط عادی بر
------	------	------	------------------------------------

#### جدول 14: خروجی استاندارد آزمون بوت استرپ در ضریب تعیین (R2)

مقادیر استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
0/03	0/01	0/08	0/04

#### جدول 15: خروجی استاندارد وزن های رگرسیونی

با توجه به مدل رگرسیونی ساده و خروجی استاندارد آن در نرم افزار Amos چنین می توان استنباط نمود که میزان تأثیر متغیر مستقل (سرعت بازگشت به شرایط عادی) بر متغیر وابسته (مهارت های زندگی) معنادار می باشد و فرضیه فوق تأیید می شود پس سرعت بازگشت به شرایط عادی بر مهارت های زندگی در بین زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان مؤثر می باشد. به عبارت ساده تر می توان مهارت های زندگی را بر اساس سرعت بازگشت به شرایط عادی در جامعه آماری پیش بینی نمود.

#### بحث و نتیجه گیری

با توجه به یافته های فوق ، به بحث و نتیجه گیری در این مورد می پردازیم. از جمله ، محسن آبادی و همکاران (1400) و اسمیت به نقل از سلطانی محمدی 2010، در مطالعات خود نشان دادند که بین امنیت روانی و انطباق با محیط و تاب آوری رابطه معنا داری وجود دارد (8) ، چنانکه در نتایج نیز مشهود است ، میزان تاب آوری و انطباق یا محیط نیز در جامعه آماری بیشتر از حد متوسط (3/34) بوده، فلذا به نظر میرسد نتایج این پژوهش با نتایج فوق همخوانی دارد.

همچنین نتایج پژوهش ابراهیم نیا و همکاران در سال ۱۳۹۳ با عنوان "بررسی رابطه بین باورهای مذهبی با تاب آوری و امید به زندگی در زنان سرپرست خانوار" نشان داد که ۱۴ درصد از تاب آوری از طریق باورهای مذهبی پیش بینی می شود (9)، همچنین نتایج امیرخان نژاد و دباغ (۱۳۹۴) نیز نشان داده اند که فقر اقتصادی و امید به آینده ارتباط معکوس دارند و بین امید به آینده و اعمال مذهبی سازمان یافته و غیر سازمان یافته و مذهب درونی همبستگی مثبتی وجود دارد (10). از

نظر صالحی دوست و همکاران (۱۳۹۲) نیز، بین تاب آوری در برابر استرس و امید به آینده رابطه معنادار مثبتی وجود دارد و افراد تاب آور ایمان دارند که زندگی پر معنا است. این باور معمولاً با ارزش های مطلوب این افراد حمایت می شود. تاب آوری با هیجانات مثبت همبستگی مثبت و با هیجانات منفی، همانند خشم و غمگینی، همبستگی منفی دارد (11).

بر اساس نتایج این پژوهش نیز حدود بیش از 90 درصد پاسخگویان اظهار کرده اند که نا شکری نمیکنند و شاید بتوان این امر را با توجه

به بعد فرهنگی و اجتماعی حاکم بر استان اصفهان و همچنین باورهای مذهبی مردم توجه نمود. (بخصوص در طی مصاحبه اولیه که با زنان سرپرست خانوار داشتم بسیاری راضی به رضای خدا بوده و اظهار ناراحتی و ناشکیبایی نمیکردند و نگاهی تقدیر گرایانه دارند) لذا به نظر میرسد اعتقاد به خدا و قانونمندی جهان هستی و جهان آخرت و مطالعه آیات قرآنی مجموعه ای از مهارت های شخصی و اجتماعی را به مسلمانان می آموزند که این مهارت ها در کنترل استرس و فشارهای زندگی و تصمیم گیری صحیح و توانایی تطبیق با مشکلات زندگی به افراد کمک می کنند. البته باید توجه نمود که تاب آوری ریشه در برخی از نظریه های روانشناسی نیز دارد که با نتایج این پژوهش همخوانی دارد.

قابل ذکر است که نتایج این تحقیق و پژوهش با نتایج قبلاوند (1396) ، براسکو (۲۰۱۰) ، پارک (۲۰۱۱) ، مبتنی بر اینکه اضطراب و افسردگی در بین زنان سر پرست خانوار مورد مطالعه دیده شده و از بیماری های روانی رنج می برند و دارای اختلالات عاطفی، شخصیت ضد اجتماعی و هیستری می باشند و .... همسو نمیباشد چرا که نتایج نشان داد که زنان مورد مطالعه استرس و اضطراب کمتری را تجربه کرده اند و ارتباط اجتماعی قویتری نیز دارند ، حتی با توجه به اینکه میزان درآمد و سطح زندگی بالایی ندارند ، در ابعاد مهارت های

متغیرها	مقادیر است نقاط	سطح معناداری
تأثیر ظرفیت تحمل و جذب فشار بر مهارت های زندگی	0/44	7/69
		0/001

زندگی و تاب آوری بیشتر زنان در حد بالاتر از متوسط (3) بوده اند و حتی دیدی خوش بینانه نسبت به آینده داشته اند و همچنین خود را دوست داشته اند. به نظر میرسد شاید یکی از دلایل این امر تربیت و فرهنگ اصفهانی ها باشد که به زنان آموزش داده که در مقابله با مشکلات مقاومت بیشتری نشان دهند و تا آنجا که ممکن است سعی در پیشرفت و حفظ آبرو (یکی از ویژگی های فرهنگ اصفهان این است که علارغم ناتوانی مالی در مهمانی ها سنگ تمام میگذارند و بقول خودشان آبرو داری میکنند) با نهایت تلاش داشته باشند و زود میدان را خالی نکنند .

همچنین نتایج پژوهش کرمانی و دیگران (1398) در ارتباط تاثیرات سن و تحصیلات و ... بر تاب آوری و ... همخوانی ندارد ، زیرا هیچیک از مولفه های سواد و تحصیلات و سن و ... تاثیر معناداری بر مهارت و تاب آوری در زندگی نداشتند.

در پایان میتوان به مشکلات مهم این زنان شامل انواع مشکلات جسمانی و روانی و عدم مهارت های اجتماعی و شغلی، عدم دسترسی به منابع اشاره نمود و این در حالی است که این زنان از حمایت های قانونی اندکی برخوردار هستند. لذا با شناخت مسائل زنان سرپرست خانوار سیاستگذاری در راستای تدوین برنامه های مداخله ای ، جهت بهبود وضعیت آنان توسط نهادهای حمایتی ضروری به نظر می رسد.

خانواده و اجتماع برخوردار باشند با مشکلات کمتری روبرو خواهند بود و درجه آسیب پذیری آنان نسبت به مسائل و مشکلات روانی پایین خواهد آمد ولی چنانچه خانواده آنان قادر به حمایت اقتصادی یا حتی نگهداری و مراقبت از فرزندان نباشند یا اینکه در جامعه موسساتی جهت ارائه خدمات حمایتی از زنان سرپرست خانواده وجود نداشته باشد آنان مجبورند خود به تنهایی بار همه مشکلات را متحمل شوند در نتیجه میزان آسیب پذیری آنان در قبال مشکلات روانی افزایش می یابد و مستعد اختلالات روانی می شوند.

- در ضمن با توجه به اینکه تاب آوری مفهومی چندبعدی است و فرهنگ کلی جامعه، خرده فرهنگها، خانوادهها، مدارس، مراکز آموزش عالی و حمایت‌های اجتماعی مناسب می‌تواند در توانایی تاب آوری افراد مؤثر باشد. لازم است بذره‌های نخستین تاب آوری، اعتماد به نفس، احساس مسئولیت، استقلال و کنترل رویدادها در خانواده‌ها کاشته و آموزش‌ها مبتنی بر افزایش تاب آوری هدفمند و گسترده‌تر شود این مهم از طریق برگزاری کارگاهها و دوره‌های آموزشی و مهارتی رایگان ویژه زنان سرپرست خانوار با هدف ارتقاء سرمایه‌ی روانشناختی می‌تواند مؤثر باشد.

در پایان به برخی از محدودیتهای تحقیق اشاره می‌شود:  
- عدم وجود پرسشنامه استاندارد در ارتباط با موضوع پژوهش که باعث شد مراحل تنظیم پرسشنامه توسط محقق وبا راهنمایی اساتید راهنما و مشاور دقیق و مرحله به مرحله انجام شود.  
- وجود کرونا و مشکلاتی که در ارتباط با پر کردن پرسشنامه بصورت حضوری بود و لذا بصورت آنلاین صورت پذیرفت.  
تحقیق حاضر در شهر اصفهان انجام گرفته و لازم است هرگونه تعمیم دهی نتایج تحقیق به زنان خودسرپرست در سایر مناطق کشور با احتیاط صورت گیرد.

### ملاحظات اخلاقی

به منظور اجرای ملاحظات اخلاقی در این پژوهش اقداماتی انجام گرفته است در ادامه به برخی از مهم‌ترین اقدامها اشاره می‌گردد:  
به شرکت‌کنندگان در پژوهش اطمینان داده شده که اطلاعات دریافتی از ایشان محرمانه خواهد ماند. در استفاده از منابع حفظ امانت مدنظر قرار گرفته شده است (رعایت صداقت و امانت علمی) و عدم استفاده از منابع مشکوک و فاقد اعتبار و....

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه دکترای ملاک‌ها و ضوابط اخلاقی ایران در نظر گرفته شد. تمام نکات اخلاقی شامل رازداری، در اولویت بودن سلامت روان شناختی شرکت‌کنندگان، امانت‌داری، دقت در استناددهی، قدردانی از دیگران، رعایت ارزش‌های اخلاقی در گردآوری داده‌ها، رعایت حریم خصوصی شرکت‌کنندگان توسط پژوهشگران مدنظر قرار گرفته است.

در ضمن پیشنهاد می‌شود از آن جا که تاب آوری به عنوان متغیری کارآمد و موثر برای افزایش سلامت روان، خوش بینی و رضایت از زندگی زنان سرپرست خانوار محسوب می‌شود، آموزش مهارت تاب آوری برای این گروه از زنان به همراه توانمند سازی شغلی می‌تواند بخشی از دغدغه‌های این گروه از زنان را رفع نماید. همچنین ارائه خدمات مشاوره‌ای و مددکاری رایگان برای زنان سرپرست خانوار و همچنین فرهنگ سازی در جامعه می‌تواند کارساز باشد. در همین راستا افراد موقعی بهترین شرایط زندگی را دارند که به جمع وارد شوند تا سازگاری‌شان افزایش یابد و ارزش‌های فردی‌شان هنگام مواجهه با دیگران آشکار شود و زندگی‌شان معنا پیدا کند، لذا فراهم کردن چنین شرایطی در افزایش تاب آوری مؤثر است (12). باتوجه به این مطلب و در تایید آن باید از دید دورکیم به این نکته توجه نمود که، امید در سرچشمه خودش هم محصولی زیستی و هم محصولی اجتماعی است. افراد وقتی می‌توانند امیدوار باشند تاب آوری داشته باشند که دلیلی برای بهبود شرایط داشته باشند (13).

- همچنین با توجه به نکات ذکر شده میتوان به این نتیجه رسید که زنان سرپرستی که تاب آوری بالایی دارند، قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند. بنابراین افراد تاب آور هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می‌کنند و لذا به نظر می‌رسد منابع حمایتی تخصصی (شامل روانشناسان و مشاوران متخصص، کتاب‌های خودیاری، مطالعه زندگی‌نامه‌های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افراد خانواده، همسایه‌ها و و نظام ارزشها از جمله عوامل مؤثر در ظرفیت تحمل و جذب فشار می‌باشند که سبب میشود از مشورت همدلی و همراهی آنها بهره‌مند شوند، راه‌حل‌های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش می‌کنند.
- ذکر این نکته نیز ضروری است که هر چند تاب آوری بر مهارتهای زندگی زنان سرپرست خانوار در این پژوهش مؤثر بوده و در نمونه بررسی شده نیز مطلوب بوده است ولی با توجه به شرایط حاضر و تورم و بیکاری و..... و همچنین بر اساس تحقیقات انجام شده در سایر مراکز و شهرستانها از جمله زنان سرپرست خانواده تحت پوشش بهزیستی تهران که توسط حسینی و همکاران انجام شد مشخص گردید که ۵۵ درصد از زنان سرپرست خانواده نمونه آماری از عزت نفس پایینی برخوردار بودند که بیشترین فراوانی این گزینه‌ها : علائم جسمانی، اضطراب، عزت نفس، افسردگی مربوط به عزت نفس پایین آزمودنی‌ها است . ۵۴ درصد این زنان سرپرست خانواده از اضطراب بالایی برخوردارند و ۵۳ درصد برای تسکین آلام جسمانی خود به مصرف داروهای آرام بخش روی آوردند و ۴۹ درصد دچار افسردگی هستند. بالا بودن میزان مشکلات روانی در زنان سرپرست خانواده معلول شرایط اقتصادی - اجتماعی آنان است. چنانچه زنان سرپرست خانواده از منابع حمایتی

## تعارض منافع

این نوشتار برگرفته از پایان‌نامه دکترای تحت عنوان «رابطه بین تاب‌آوری و مهارت‌های زندگی زنان سرپرست خانواده شهر اصفهان» است (گروه جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان) است و با منافع شخصی یا سازمانی منافات ندارد.

## حامی مالی

تمام منابع مالی و هزینه پژوهش و انتشار مقاله تماماً بر عهده نویسندگان بوده و هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

## مشارکت نویسندگان

مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکتراست. نویسنده اول دانشجوی مقطع دکتری و نویسنده مسئول است؛ نویسنده دوم استاد راهنمای اول؛ و نویسنده سوم استاد مشاور پایان‌نامه می‌باشند.

## References

1. [Shahriari, Ezzat; Saadatmand, Zohre; Fatehi Zadeh; Maryam Alsadat; Researchers, Shahnaz \(1392\), Investigating the educational needs of female heads of households working in education and culture, Women and society scientific-research quarterly, 4th year, Number 3.](#)
2. [Beheshtian, Seyed Mohammad Hosseini, Mirzazadeh, Ruqieh \(1395\), The effect of resilience training on emotion regulation strategies and life satisfaction of women heads of households, Cultural Research Society, Research Institute of Humanities and Cultural Studies, 7th year, No. 3, Fall, 1395, p. 25 50](#)
3. [Hosseini Beheshtian, Seyyed Mohammad, Mirzadeh, Ruqiyeh \(1395\), the effectiveness of resilience training on emotion regulation strategies and life satisfaction of women heads of households, Cultural Research Society, Research Institute of Humanities and Cultural Studies, 7th year, 3rd issue, Fall 2015, 21-41](#)
4. [Yahya zadeh , Hossein. Ramezani , Mahmood \(1392\) Social health and social factors affecting it "A case study of female heads of households in Gharveh city" Social Development and Welfare Planning Quarterly, No. 16, pages. 102-68](#)
5. [Yousefi Afrakti, Robabeh and Samadi, Parvin. \(2016\) The success rate of the curriculum of manners and life skills Islamic \(dignity plan\) on students' problem-solving skills acquisition Research in curriculum planning Thirteenth year, second period, number 25 \(consecutive 52\) Spring 2016 141-153, pages 141-153](#)
6. [Zakaii. Veisi. Mohammad Saeed, Simin. 2018. Discourses of hope in social networks. Tehran. Research Institute of Cultural and Social Studies in cooperation with Rahman Institute \(quoted from the book "Social hope: What it is, condition and etiology\)](#)
7. (

8. [Waller D, Mahony J \(2001\). Treatment of Addiction. Routledge, London](#)
9. [Mohsen Abadi Hamid |Fathi Ashtiani Ali| Ahmadi Zadeh Mohammadjavad \(1400\) Examining the psychometric properties of the Persian version of the Tendency Resilience Scale: a short scale for measuring toughness, Journal: Military Medical Journal, Volume 23, Number 4, Pages 338-348](#)
10. [Ebrahimnia , Fatemeh \(1393\) , Investigating the relationship between religious beliefs and resilience and life expectancy in female heads of welfare households in Shiraz, Islamic Azad University, Marv Dasht Branch, Faculty of Educational Sciences and Psychology \[Master's Degree\]](#)
11. [Amirkhan Nezhad Amirali, Sabagh Samad \(1394\), Investigating the relationship between social alienation, economic poverty and religious beliefs with hope for the future of the students of Marand Islamic Azad University, Sociological Studies, Volume: 7, Number: 26, Pages 19-7.](#)
12. [Salehi Doost, Zahra, Peiman Pak, Faeze Pashaii, Leila, va Hatami, Hamidreza \(1392\). The relationship between stress resilience and humor and hope for the future in female students. Women and Family Studies, 6\(22\): 115-99](#)
13. [Antonovsky, A. \(1972\), Breakdown: A needed fourth step in the conceptual armamentarium of modern medicine. Social Science and Medicine, 6\(5\):537-544](#)
14. [Neves, C. M. \(2003\). Optimism, pessimism, and hope in Durkheim. Journal of Happiness Studies, 4\(2\): 169-183.](#)

