

تأثیر مهارت‌های تاب‌آوری بر اساس مدل هندرسون و میلستون با بهزیستی روان‌شناختی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار: مطالعه نیمه تجربی

کتایون صالحی^۱، پروانه فرهاد بیگی^۲
نیما گنجی^۳، نگار کریمی^۴، زهره محمودی^۵

^۱مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی البرز، کرج، ایران

^۲مری پژوهش جهاد دانشگاهی واحد البرز، البرز؛ ایران

^۳مری پژوهش، جهاد دانشگاهی علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

^۴مری پژوهش، جهاد دانشگاهی واحد البرز، البرز، ایران

^۵مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی البرز، کرج، ایران

چکیده

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۳/۲۵؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۶/۲۹

زمینه و هدف: زنان سرپرست خانوار به عنوان قشر آسیب پذیر جامعه در معرض انواع آسیب های روانی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارند. مطالعه حاضر با هدف تعیین مهارت‌های تاب‌آوری بر اساس مدل هندرسون و میلستون با بهزیستی روان‌شناختی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه بصورت نیمه تجربی از نوع سری زمانی منقطع (Interrupted time-series Design) بر روی ۳۴ زن سرپرست خانوار مراجعه کننده به مراکز تسهیل‌گری و توسعه محلی حاشیه شهر کرج ۱۳۹۹ انجام شد. افرادی که نمره تاب‌آوری آنها طبق پرسشنامه ۵۰ و کمتر بود وارد مطالعه شده و از آنها خواسته شد تا پرسشنامه خودکارآمدی، بهزیستی روان‌شناختی و مقیاس تاب‌آوری را تکمیل نمایند. این مطالعه در سه مرحله قبل، بلافاصله بعد و سه هفته بعد از مداخله انجام شد و در هر سه مرحله اطلاعات هر فرد با خودش مورد مقایسه قرار گرفت. براساس برنامه آموزش تاب‌آوری هندرسون و میلستین (۱۹۹۶)، ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای برای همه افراد ارائه شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات با استفاده از نرم‌افزار SPSS، ویرایش ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: براساس نتایج میانگین سنی شرکت‌کنندگان $37/91 \pm 6/81$ و نمره تاب‌آوری $47/26 \pm 5/05$ بود. نتیجه آزمون Repeated measures test بیانگر تأثیر مداخله در طول زمان در میانگین نمرات خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی ($p > 0/001$) می‌باشد. براساس نتایج میزان تأثیر برنامه آموزشی تاب‌آوری بر خودکارآمدی $69/6\%$ و بر بهزیستی روان‌شناختی $52/6\%$ بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری: برنامه‌های آموزشی تاب‌آوری با توانایی رشد قابلیت‌های عاطفی، رشد معنویت در افراد و ایجاد حس امیدواری و خوش‌بینی در زندگی، می‌تواند در بهبود سلامت روان و خودکارآمدی افراد موثر باشد.

کلمات کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، خودکارآمدی، زنان سرپرست خانوار، تاب‌آوری، مهارت، مدل هندرسون و میلستون

میلستون

نویسنده مسئول:

دانشیار مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی البرز، کرج، ایران

۰۹۱۲۵۴۷۴۴۹۵

Email: zohrehmahmoodi2011@gmail.com

مقدمه

داشتن خودکارآمدی است و مجهز شدن آن‌ها به این مهارت یک ضرورت است. خودکارآمدی میزان اطمینانی است که هر فرد به توانایی خود در زمینه اجرای مجموعه‌ای از کارها یا انجام یک تکلیف خاص ابراز می‌نماید و احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است.^۷

انسان‌ها برای مقابله سازگاران با موقعیت های تنش زا و کشمکش های زندگی، نیاز به آموختن برخی از مهارت‌ها را دارند.^۸ رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان، در سال‌های اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. از این رو عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان، تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روانشناسی تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است. تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی، در شرایط خطرناک است. در واقع تعاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت زندگی کمک می‌کند و از طریق کاهش هیجانات منفی سلامت روان و رضایت از زندگی را سبب می‌شود.^۹

برنامه های مختلفی برای آموزش مهارت تاب آوری مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از برنامه های آموزشی مورد استفاده، برنامه هندرسون و میلستین است که در سال ۱۹۹۷ جهت ایجاد مدارس امن در ایالت متحده آمریکا در طی ۱۲ جلسه به اجرا درآمد.^{۱۱} بر همین اساس با توجه به لزوم توجه به این گروه آسیب پذیر تصمیم به انجام مطالعه ای با هدف تعیین مهارت‌های تاب‌آوری بر اساس مدل هندرسون و میلستون با بهزیستی روان‌شناختی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار: مطالعه نیمه تجربی گرفته شد.

مواد و روش ها

پدیده "زن سرپرست خانوار" یک واقعیت اجتماعی است که در تمام جوامع به دلایل مختلف وجود دارد. زنان سرپرست خانوار، از آسیب‌پذیرترین گروه‌های اجتماعی هستند که به دلایل متعدد از جمله فوت همسر، متارکه، طلاق، ازکارافتادگی همسر، مفقودالذاتر بودن همسر و غیره، مسئولیت اداره اقتصادی، اجتماعی، تربیتی خانواده و همچنین تصمیم‌گیری‌های عمده و حیاتی زندگی را برعهده‌گرفته‌اند.^۱ براساس گزارشات در حال حاضر ۶۰ درصد زنان در جهان، نان آور خانه هستند و ۳۷/۵ درصد آنها بطور کامل سرپرستی خانواده را نیز به عهده دارند در صورتیکه تنها ۱۸ درصد این زنان شاغل هستند.^۲ برطبق گزارشات سازمان ثبت احوال ایران، در سال ۱۳۹۵ سهم خانوارهایی که زن سرپرستی خانواده را برعهده دارد به کل خانوارهای کشور ۱۲/۷ درصد بوده است و برطبق گزارشات دوره ای طی سه دوره سرشماری عمومی نفوس و مسکن تعداد زنان خودسرپرست در حال افزایش می‌باشد، به طوری که طی یک دوره ۱۰ ساله تعداد زنان خود سرپرست حدود ۳/۲ برابر شده است.^۳

این گروه از جامعه با مسائل و مشکلات متعددی از جمله مشکلات مدیریتی خانواده، نداشتن حمایت های عاطفی همسر، عدم دسترسی به مشاغل بامنزلت، مشاغل حاشیه ای، نیمه وقت، غیررسمی و استرس، تبعیض های اجتماعی - فرهنگی و فشارهای روانی و انزوا و طرد شدگی مواجه می‌شوند^۴ که می‌تواند بر روی سلامت، رضایت و کیفیت زندگی آنها تاثیر منفی گذارد. در چنین شرایطی، یکی از سازه‌های اصلی که به صورت مستقیم تحت تأثیر این مشکلات در فرد قرار می‌گیرد، بعد بهزیستی روان‌شناختی او است.^۵ بهزیستی روان‌شناختی دربرگیرنده ادراک تعامل با چالش‌های وجودی زندگی است.^۶

درکنار این مشکلات از چالش‌های مهم زنان سرپرست خانوار، تصمیم‌گیری برای مقابله با مسائل و مشکلات شخصی، روانی، اجتماعی، عاطفی، تحصیلی و رفتاری خود و فرزندان است. لذا یکی دیگر از موضوعات مهم دیگر در زمینه زنان سرپرست خانوار،

افراد تاب آور از غیرتاب آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی است و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. دارای ۲۵ گویه در ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است و سیستم نمره دهی مقیاس لیکرتی ۵-۱ (کاملاً نادرست - همیشه درست) است. نمره کل پرسشنامه از حاصل جمع نمرات سؤالات به دست می‌آید. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می‌باشد.^{۱۲} در ایران بیگدلی و همکاران همسانی درونی این مقیاس را براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند.^{۱۳}

خودکارآمدی شرر و همکاران (GSES)

این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار، مقاومت در رویارویی با موانع را اندازه گیری می‌کند و دارای ۱۷ گویه می‌باشد. در مقیاس ۵ گزینه ای لیکرت از یک تا ۵ نمره گذاری می‌شود. در سؤالات ۱-۳-۸-۹-۱۳-۱۵ برای گزینه های کاملاً موافقم، موافقم، نه موافقم نه مخالف، مخالف، کاملاً مخالفم به ترتیب نمره های ۵-۴-۳-۲-۱ و بقیه گویه‌ها به صورت برعکس نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره در این مقیاس برابر با ۱۷ و حداکثر آن برابر با ۸۵ می‌باشد. نمره بالا حاکی از احساس خودکارآمدی بالاست.^{۱۴} پایایی این ابزار در ایران توسط اعرابیان و همکاران با ضریب همبستگی ۰/۹ مورد تایید قرار گرفت.^{۱۵}

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (RSPWB)

این مقیاس را ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی نمود. فرم اصلی دارای ۱۲۰ پرسش بود ولی در بررسی های بعدی فرمهای کوتاهتر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی نیز پیشنهاد گردید. در این پژوهش بر پایه پیشنهاد ریف به پژوهشگران، فرم ۸۴ سؤالی آن به کار برده شد. مقیاس های بهزیستی روانشناختی دارای شش خرده مقیاس پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد

مطالعه حاضر بصورت نیمه تجربی از نوع سری زمانی منقطع (Interrupted time-series Design) بر روی زنان سرپرست خانوار مراجعه کننده به مراکز تسهیل گری و توسعه محلی حاشیه شهر کرج از تاریخ ۱۳۹۸/۶/۱۵ تا ۱۳۹۸/۹/۳۰ به مدت ۱۴ هفته انجام شد.

براساس آخرین سرشماری سال ۱۳۹۸ از مراکز تسهیل گری و توسعه محلی استان البرز و با استفاده از فرمول زیر و $\alpha = 0.05$ ، $\beta = 20$ و $sd=1$ 34 نفر تعیین شد.

$$N = \frac{((z1 - \alpha/2 + z1 - \beta))}{(\epsilon/\Delta S)^2} \dots$$

معیار ورود

زنان ایرانی (همسر فوت شده یا زندان رفته یا موقت، طلاق گرفته و...) که سرپرست خانوار بودند. داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، نداشتن بیماری جسمی و روانی طبق گفته خود فرد، عدم مصرف داروی های روان پزشکی یا مواد مخدر و پایین بودن نمره تاب آوری براساس پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون (CD-RIS) ۵۰ و کمتر.

معیار خروج

تکمیل ناقص پرسشنامه ها، مهاجرت، عدم شرکت در حداکثر دو جلسه از جلسات آموزشی، بروز یک رویداد پر استرس در طول مطالعه، فوت.

در مطالعه حاضر اطلاعات با استفاده از چک لیست مشخصات دموگرافیک شامل سن، تحصیلات، تعداد افراد خانوار، شغل و دو پرسشنامه خودکارآمدی، بهزیستی روان شناختی و مقیاس تاب آوری جمع آوری شد.

مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون (CD-RIS)

مقیاس مذکور که توسط دو نظریه پرداز مشهور این حوزه یعنی کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شده به خوبی قادر به تفکیک

بودند انجام شد. محتوای جلسات شامل فراهم سازی، مهربانی و حمایت، طراحی و ارتباط سازی برای افزایش مفید ارتباط، کسب مهارت های زندگی، داشتن دلبستگی مثبت، مرزبندی شفاف و سازگار و ایجاد فرصت برای مشارکت هدفمند است. فرآیند آموزش در هر جلسه شامل بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مستقیم به صورت بحث گروهی، چالش فکری و جمع بندی و استفاده از روش هایی مانند بازسازی شناختی، ایفای نقش، بارش فکری و بررسی سود و زیان و ایجاد چارچوب فکری مجدد در طول جلسات بود. پس از اتمام جلسات آموزشی مجدداً پرسشنامه های خودکارآمدی و بهزیستی روان شناختی در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت.

مرحله سوم، پیگیری (سه هفته بعد از مداخله)

به منظور پیگیری و بررسی تداوم اثر، سه هفته بعد از اتمام جلسات آموزشی مجدداً از شرکت کنندگان درخواست شد تا در مراکز حاضر شوند و پرسشنامه های خودکارآمدی و بهزیستی روان شناختی را برای این مرحله نیز تکمیل نمایند. تمام داده ها پس از گردآوری و مرتب سازی در یک فایل، با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. آمار توصیفی شامل شاخص گرایش به مرکز و شاخص پراکندگی است و برای آمار استنباطی از آزمون اندازه گیری مکرر (repeated measure) استفاده گردید.

یافته ها

در مطالعه حاضر اطلاعات ۳۴ زن سرپرست خانوار در طی سه مرحله مورد بررسی قرار گرفت. براساس نتایج میانگین سنی شرکت کنندگان $37/91 \pm 6/81$ ، نمره تاب آوری $5/05 \pm 47/36$ و ۵۰ درصد خانه دار بودند (جدول ۱). براساس نتایج بدست آمده در بین حیطة های بهزیستی روان شناختی، قبل از مداخله، حیطة پذیرش خود (۴۳/۶۱) و زندگی هدفمند (۴۸/۲) به ترتیب کمترین و بیشترین میانگین را داشتند و باتوجه به یافته های بدست آمده

شخصی و تسلط بر محیط است. در فرم ۸۴ سؤالی هرعامل دارای ۱۴ پرسش است. از آزمودنی در خواست می شود پرسش ها را خوانده و نظر خود را بر روی یکی از گزینه های شش گانه کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نشان دهد. برای هر پرسش نمره های یک تا شش داده می شود. نمره بالاتر بیانگر بهزیستی روان شناختی بهتر است. در ایران توسط بیانی و همکاران روایی و پایایی شد و پایایی آن به روش بازآزمایی با ۰/۸۲ مورد تایید قرار گرفت.^{۱۶}

پس از کسب مجوزهای لازم و دریافت کد اخلاق (IR.Abzums.rec.1398.45) از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی البرز مطالعه آغاز شد. ابتدا مراکز تسهیل گری و توسعه محلی (کلاک نو و خلیج آباد) که دارای بیشترین پرونده زنان سرپرست خانوار بودند توسط معاونت بهداشتی معرفی شدند. محقق به مراکز مراجعه نموده پس از شناسایی افراد واجد شرایط، اهداف مطالعه را برای آنها بیان نموده و در صورت تمایل به شرکت در مطالعه از آنها رضایت نامه کتبی گرفته شد. به آنها اطمینان داده شد کلیه اطلاعات آنها محرمانه خواهد بود و در صورت عدم شرکت در مطالعه از دریافت خدمات محروم نخواهند شد.

این مطالعه در سه مرحله پیش، پس از مداخله و سه هفته بعد از آن انجام شد و در هر سه مرحله اطلاعات هر فرد با خودش مورد مقایسه قرار گرفت بدین صورت که:

مرحله یک، قبل از مداخله

در این مرحله پرسشنامه های تاب آوری، خودکارآمدی و بهزیستی روان شناختی در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. اطلاعات حاصل از این مرحله به عنوان سطح پایه در نظر گرفته شد.

مرحله دوم، مداخله

در این مرحله براساس برنامه آموزش تاب آوری هندرسون و میلستین (۱۹۹۶)، ۸ جلسه ۷۵ دقیقه ای در ۱۴ هفته از تاریخ ۱۳۹۸/۶/۱۵ تا ۱۳۹۸/۹/۳۰ توسط شخص محقق که روان شناس

پس از مداخله کاهش یافته اما نسبت به پیش از مداخله بطور معناداری افزایش داشته است. براساس نتایج میزان تاثیر برنامه آموزشی تاب آوری بر خودکارآمدی $6/69\%$ می باشد. براساس نتایج Repeated measures test میانگین نمره کل بهزیستی روانشناختی در طول زمان روند افزایشی داشته در این قسمت، با استفاده از آزمون بونفرونی، میانگین پیش از مداخله، پس از مداخله و سه هفته پس از مداخله نمرات بهزیستی روانشناختی، دوبه دو با یکدیگر مقایسه شده اند. اساس جدول سطح معنی داری، تفاوت های پیش از مداخله با پس از مداخله و پیش از مداخله با سه هفته بعد از مداخله، از $0/05$ کمتر است. پس تفاوت هایی که بعد از آموزش تاب آوری ایجاد می گردد، در هر دو مرحله پس از مداخله و سه هفته پس از مداخله معنی دار هستند. به این معنی که میانگین پیش از مداخله بهزیستی روانشناختی، به طور معنی داری از میانگین پس از مداخله و سه هفته پس از مداخله، کمتر است. این نتیجه، تأثیر روش آموزش تاب آوری را نشان می دهد و حاکی از آن است که با اجرای آموزش تاب آوری، میزان بهزیستی روانشناختی به طور معنی داری افزایش یافته است. نیز اثر روش آزمایشی در بستر زمان باقی است و میزان تاثیر برنامه آموزشی تاب آوری بر بهزیستی روانشناختی $6/52\%$ بوده است (جدول ۳).

میانگین نمرات هریک از حیطه ها و نمره کل بهزیستی - روانشناختی روند افزایشی در مراحل پس از مداخله و سه هفته بعد از آن داشتند (جدول ۲).

مفروضه همگنی واریانس ها با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت و نتیجه بیانگر همگنی آنها بود ($P < 0/05$).

در مطالعه حاضر اطلاعات هر فرد درسه مرحله با خودش مقایسه شده و به عبارتی اثر مخدوش کنندگان تا حد زیادی کنترل شده است. آزمون Repeated measures test بیانگر تاثیر مداخله در طول زمان در میانگین نمرات خودکارآمدی و بهزیستی روانشناختی ($p < 0/001$) می باشد. در این مرحله با استفاده از آزمون بونفرونی، میانگین پیش از مداخله، پس از مداخله و سه هفته پس از مداخله، دوبه دو با یکدیگر مقایسه شده اند. سطح معنی داری در تمام موارد، از $0/05$ کمتر است. پس تمام تفاوت های مدنظر معنی دار هستند. به این معنی که میانگین پیش از مداخله خودکارآمدی، به طور معنی داری از میانگین پس از مداخله و سه هفته پس از مداخله، کمتر است. این نتیجه، تأثیر روش آزمایش را نشان می دهد و حاکی از آن است که با اجرای آموزش تاب آوری، میزان خودکارآمدی، به طور معنی داری افزایش یافته است. نیز اثر آموزش در بستر زمان باقی است و میانگین نمره خودکارآمدی هرچند در مرحله سه هفته بعد از مداخله نسبت به

جدول ۱: مشخصات فردی-اجتماعی شرکت کنندگان در مطالعه

متغیرها (کمی)	Mean \pm sd	حداکثر	حداقل
سن (سال)	۳۷/۹۱ \pm ۶/۸	۵۵	۲۸
نمره تاب آوری	۴۷/۲۶ \pm ۵/۰۵	۵۰	۳۷
متغیرها (کیفی)	F (%)	متغیرها (کیفی)	F (%)
خانه دار	۱۷ (۵۰)	تحصیلات	۸ (۲۳/۵۲)
		ابتدایی	
		کمتر از دیپلم	۱۵ (۴۴/۱۱)
		دیپلم	۶ (۱۷/۶۴)
		لیسانس	۷ (۲۰/۵۸)
شغل			
کارمند	۵ (۱۴/۷)	تعداد	۱۴ (۱۴/۱۷)
		۱	
		فرزندان	۱۲ (۳۵/۲۹)
		۲	
		۳ و بیشتر	۸ (۲۳/۵۲)

جدول ۲: مقایسه خودکارآمدی، ابعاد بهزیستی روانشناختی قبل، بلافاصله و سه هفته بعد از مداخله در شرکت کنندگان در مطالعه

متغیرها	قبل از مداخله	بلافاصله بعد از مداخله	سه هفته بعد از مداخله
خودکارآمدی	میانگین ۴۳/۱۱±۵/۱۰	میانگین ۵۱/۵۲±۵/۸۲	میانگین ۴۴/۸۸±۴/۸۰
بهزیستی روانشناختی	۴۶/۱۴	۴۹/۵۰	۵۱/۲۳
رابطه مثبت با دیگران	۴۷/۷۹	۵۰/۰۲	۵۰/۰۸
خودمختاری	۴۴/۱۷	۵۰/۶۴	۵۰/۷۳
تسلط بر محیط	۴۷/۰۲	۵۱/۳۵	۵۱/۷۶
رشد شخصی	۴۸/۰۲	۵۱/۱۱	۵۱/۱۱
زندگی هدفمند	۴۳/۶۱	۴۸/۰۵	۴۹/۵۸
پذیرش خود	۲۷۷/۷۶±۴/۷۸	۳۰۱/۰۲±۴/۹۲	۳۰۴/۸۰±۴/۶۸
نمره نهائی			

جدول ۳: مقایسه نتایج تفاوت میانگین های نمره کل خودکارآمدی و بهزیستی روانشناختی

Partial Eta Squared	p	F	df	Mean square	سه هفته بعد از مداخله	بعد از مداخله	قبل از مداخله	
					Mean±sd	Mean±sd	Mean±sd	
۰/۶۹۶	<۰/۰۰۱	۷۵/۲۴	۲	۶۶۸/۹۸	۴۴/۸۸±۴/۸۰	۵۱/۵۲±۵/۸۲	۴۳/۱۱±۵/۱۰	خودکارآمدی
۰/۵۲۶	<۰/۰۰۱	۳۶/۸	۲	۷۱۹۵/۷۹	۳۰۴/۸۰±۴/۶۸	۳۰۱/۰۲±۴/۹۲	۲۷۷/۷۶±۴/۷۸	بهزیستی روانشناختی

بحث و نتیجه گیری

دارد ایشان در مطالعه خود دریافتند برنامه های تاب آوری با سلامت روان، بهزیستی روانشناختی و کیفیت زندگی رابطه معناداری دارد. سوری و همکاران دریافتند بخشی از اثر تاب آوری بر بهزیستی روانشناختی از طریق خوشبینی تبیین میشود. مطالعات نشان داده اند کاهش میزان تاب آوری در برابر رویدادهای زندگی را در فرد، با نوعی احساس فشار روانی، اضطراب یا افسردگی همراه دانسته اند. تاب آوری از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت، باعث تقویت عزت نفس و مقابله موفق با تجربه های منفی می شود.^{۲۲}

مطالعه حاضر باهدف بررسی تأثیر آموزش تاب آوری بر خودکارآمدی و بهزیستی روانشناختی زنان سرپرست خانوار انجام گرفت. نتایج آماری نشان داد که آموزش تاب آوری، موجب افزایش خودکارآمدی و بهزیستی روانشناختی هم در مرحله پس از مداخله و هم در مرحله پیگیری شد. نتایج پژوهش کنونی با پژوهش های پرینس-امبوری^{۱۷} کارلتون و همکاران^{۱۸}، نزهد و بشارت،^{۱۹} کاوه و همکاران^{۲۰} و سوری و همکاران^{۲۱} هم خوانی

توانمندی افراد برای تغییر و افزایش کیفیت زندگی، صرف نظر از خطرات تهدیدکننده را افزایش می دهد که این عوامل جزء ویژگی های بهزیستی روان شناختی محسوب می گردند. به طور خلاصه افراد با تاب آوری بالا به علت اشراف داشتن بر افکار و احساسات خود و نشان دادن واکنش های منطقی نسبت به شرایط و نرسیدن از تغییرات میتوانند محیطی پویا و انعطاف پذیر در زندگی ایجاد کنند که موجب افزایش امید و خودکارآمدی آن ها با هدف ساختن یک زندگی شاد و موفق می شود.^{۲۷}

نتیجه گیری

براساس نتایج بدست آمده برنامه آموزش تاب آوری موجب افزایش بهزیستی روان شناختی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار شده است. لذا آموزش تاب آوری میتواند در برنامه های پیشگیری از عوامل مختلف آسیب زای روانی مورد توجه و استفاده قرار گیرد. این برنامه ها با توانایی رشد قابلیت های عاطفی، رشد معنویت در افراد و ایجاد حس امیدواری و خوش بینی در زندگی، می تواند در بهبود سلامت روان و خودکارآمدی افراد موثر باشد. بر همین اساس با توجه به نقش زنان در سلامت جامعه و آسیب پذیری آنها بویژه در این گروه، لزوم اهمیت بیشتر به توانمند کردن این زنان در جهت کمک به خود و افراد خانواده خود پیشنهاد میشود.

محدودیت ها

در مطالعه حاضر اطلاعات هر فرد با خود مقایسه شد که این از نظر کنترل عوامل مخدوشگر بسیار مفید می باشد اما نداشتن گروه کنترل و مقایسه نتایج با افرادی مشابه از محدودیت های مطالعه حاضر می باشد. همچنین مشکلات و محدودیت های مربوط به ابزارهای خودگزارش دهی از جمله محدودیت های مطالعه حاضر

براساس نتایج مطالعه حاضر برنامه آموزشی تاب آوری ۶/۶۹٪ بر میزان خودکارآمدی شرکت کنندگان تاثیر داشته است. نتایج مطالعه حاضر با نتایج پژوهش سلیمانیان و همکاران و ابوالقاسمی همخوانی دارد. ایشان در مطالعه خود دریافتند تاب آوری با خودکارآمدی ارتباط مثبت و معناداری دارد.^{۲۴، ۲۳} تاب آوری به عنوان مجموعه ای از رفتارها که در طول زمان منعکس کننده تعاملات بین فرد و محیط به ویژه فرصتهایی برای رشد شخصی که قابل دسترس هستند تعریف میشود اگرچه، تغییر، رشد شخصی را تسریع میکند، اما افراد به آسانی تغییرات بزرگ را در خود ایجاد نمی کنند، چراکه آنها درجایی که هستند، احساس آرامش و راحتی میکنند و از اینرو تغییر به دوره جدید مستلزم تلاش درخور توجهی است. توانایی منطبق شدن با موقعیتهای در حال تغییر در ابتدا به وسیله تفاوت های فردی تعیین میشود، که افراد را برای درگیر شدن در تلاشهای انطباق پذیری به طور فعالانه، آماده میکند.^{۲۵} در مطالعه حاضر نمره خودکارآمدی سه هفته پس از مداخله نسبت به پیش از مداخله افزایش داشت که این بیانگر تاثیر برنامه آموزشی می باشد اما با توجه به کاهش آن نسبت به پس از مداخله لزوم تداوم این برنامه ها را در طول زمان بمنظور اثربخشی آنها برای مدت طولانی نشان می دهد. در بررسی های انجام شده در بیشتر مطالعات انجام شده در مورد تاثیر برنامه آموزشی بر خودکارآمدی، نتایج با گروه کنترل در طول زمان مقایسه شده است و مطالعه ای که مشابه مطالعه حاضر باشد و اطلاعات هر فرد درسه مرحله با خود مقایسه شده باشد در دسترس نبود لذا از این نظر امکان مقایسه وجود نداشت.

ماستن (۲۰۰۱) تاب آوری افراد را عامل توانمندی آنان در راستای تغییر پیامدها و پیشامدهای ناگوار در جهت مثبت و کمک به حفظ سلامتی خود و امید به زندگی می داند.^{۲۶} فریبرگ و همکاران (۲۰۰۵) نیز بر این باور هستند که تاب آوری، ظرفیت و

شهر کرج انجام شد. بر همین اساس محققین بر خود واجب می دانند تا مراتب تشکر و قدردانی خود را از سازمان های مذکور و همچنین کلیه شرکت کنندگان در مطالعه اعلام نمایند.

می باشد.

تشکر و قدردانی

مطالعه حاضر با حمایت معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی البرز و همراهی مراکز تسهیل گری و توسعه محلی حاشیه

References

1. Naemi A. The effect of resiliency training on mental health, optimism and life satisfaction of female-headed households. 2015.
2. Rimaz S, Dastoorpoor M, Vesali Azar Shorbeyani S, Saiepour N, Beigi Z, Nedjat S. The survey of quality of life and its related factors in female-headed households supported by Tehran Municipality, Ddistrict 9. Iranian Journal of Epidemiology 2014;10(2):48-55.
3. Azadeh MA, Taftah M. The obstacles of happiness from the view of female-headed households of Tehran. Woman and Family Studies 2016;3(2):33-60.
4. Khazaeian S, Kariman N, Ebadi A, Nasiri M. Effect of Socio-Economic Factors on Reproductive Health in Female Heads of Household: A Cross-Sectional Study in Iran. Journal of Clinical & Diagnostic Research 2018;12(12).
5. Coyne G. An investigation of coping skills and quality of life among single sole supporting mothers. International journal of Anthropology 2003;18(3):127.
6. Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and psychosomatics 2014;83(1):10-28.
7. Riazi A, Thompson A, Hobart J. Self-efficacy predicts self-reported health status in multiple sclerosis. Multiple Sclerosis Journal 2004;10(1):61-6.
8. Forneris T, Danish SJ, Scott DL. SETTING GOALS, SOLVING PROBLEMS, AND SEEKING SOCIAL SUPPORT:DEVELOPING DOLESCENTS'ABILITIES THROUGH A LD7E SKILLS PROGRAM. Adolescence 2007;42(165).
9. KHODABAKHSHI KA. Effectiveness of hope-oriented group therapy on life meaning and resilience in mothers with physical-motor disabled children. 2015.
10. Zare H, Alipour A, Khormaei F, Farmani A. Compare the Effectiveness of Patience-Based Treatment Plan with Cognitive-Behavior Therapy (CBT) on Type 2 Diabetic Patients. Medical Ethics Journal 2020;13(44):1-18.
11. Mampane MR. The relationship between resilience and school: A case study of middle-adolescents in township schools: University of Pretoria; 2010.
12. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and anxiety 2003;18(2):76-82.
13. Bigdeli I, Najafy M, Rostami M. The relation of attachment styles, emotion regulation, and resilience to well-being among students of medical sciences. Iranian journal of medical education 2013;13(9):721-9.
14. Sherer M, Maddux J, Mercadante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers R. The self-efficacy scale: construction and validation. psychological Reports. 51. 1982.
15. Arabian A, KHODAPANAH MK, Heydari M, SALEH SB. Relationships between self efficacy beliefs, mental health and academic achievement in colleagues. 2005.
16. Bayani AA, Mohammad Koochekya A, Bayani A. Reliability and validity of Ryff's psychological well-being scales. Iranian journal of psychiatry and clinical psychology 2008;14(2):146-51.
17. Prince-Embury S. Translating resiliency theory for assessment and application in schools. Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA; 2008.
18. Carlton BS, Goebert DA, Miyamoto RH, Andrade NN, Hishinuma ES, Makini Jr GK, et al. Resilience, family adversity and well-being among Hawaiian and non-Hawaiian adolescents. International Journal of Social Psychiatry 2006;52(4):291-308.

19. Nezhad MAS, Besharat MA. Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2010;5:757-63.
20. Kaveh M, Alizadeh H, Delavar A, Borjali A. Development of a resilience fostering program against stress and its impact on quality of life components in parents of children with mild intellectual disability. *Journal of Exceptional Children* 2011;11(2):119-40.
21. Souri H, Hejazi E. The relationship between resilience and psychological well-being: the mediating role of optimism. *Health Psychology* 2014;15(55):5-15.
22. McAllister M, McKinnon J. The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: a critical review of the literature. *Nurse education today* 2009;29(4):371-9.
23. Soleimani A, Golpich Z, Darrodi H. Comparison of resilience and risky behaviors based on motivational structure among the youth. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences* 2013;5(2):387-94.
24. ABOLGHAEMI A. The relationship of resilience, self-efficacy and stress with life satisfaction in the students with high and low educational achievement. 2011.
25. Hamill SK. Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences* 2003;35(1):115-46.
26. Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist* 2001;56(3):227.
27. Friborg O, Barlaug D, Martinussen M, Rosenvinge JH, Hjemdal O. Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research* 2005;14(1):29-42.

Katayoun Salehi¹,
Parvaneh Farhaeibeigi²,
Nima Ganji³,
Negar Karimi⁴,
Zohreh Mahmoodi^{5*}

¹ Social Determinants of Health
Research Center, Alborz
University of Medical Sciences,
Karaj, IRAN

² Research instructor,
Academic Center for Education,
Culture and Research, Alborz
branch, Karaj, IRAN

³ Research instructor,
Academic Center for Education,
Culture and Research, Shahid
Beheshti University of Medical
Sciences, Tehran, IRAN

⁴ Research instructor, Academic
Center for Education, Culture
and Research, Alborz branch,
Karaj, IRAN

⁵ Social Determinants of Health
Research Center, Alborz
University of Medical Sciences,
Karaj, IRAN

The relationship of Resilient Skill Education on Psychological Well-being and Self-Efficacy of Female Heads of Households

Received: 15 Jun 2021 ; Accepted: 20 Sept 2021

Abstract

Background: As a vulnerable social stratum, female heads of households are exposed to all kinds of psychological, social and economic harms. The present study aimed to determine the effects of resilience skills on psychological well-being and self-efficacy in female heads of households based on the Henderson and Milstein model.

Methods: This quasi-experimental study with an interrupted time-series design was conducted on 34 female heads of households presenting to local facilitation and development centers in the suburbs of Karaj, Iran, in 2020-2021. Once the eligible individuals were identified, data were collected using a self-efficacy questionnaire, a psychological well-being questionnaire and a resilience scale. The study variables were measured at three time points: Before, immediately after and three weeks after the intervention. On each measurement occasion, the data of each individual was compared to her own data from the other occasions. Using the resilience training program by Henderson and Milstein (1996), all the individuals were given eight 75-minute sessions. The collected data were analyzed in SPSS software, version 21.

Results: According to the results, participants' mean age was 37.91 ± 6.81 years and their resilience score was 47.26 ± 5.05 . The results of the repeated-measures test revealed the effect of the intervention on the mean scores of self-efficacy and psychological well-being over time ($P < 0.001$). The effect of the resilience training program was 69.6% on self-efficacy and 52.6% on psychological well-being.

Conclusion: By developing emotional capabilities, promoting spirituality and creating a sense of hopefulness and optimism in life, resilience training programs can be effective in improving individuals' psychological health and self-efficacy.

Keywords: Psychological Well-being, Self-efficacy, Female-headed households, Resilience, skills, Henderson and Milstein model

*Corresponding Author:

PhD, Social Determinants of
Health Research Center, Alborz
University of Medical Sciences,
Karaj, IRAN

Tell: 09125474495
E-mai: zohrehmahoodi2011@gmail.com