

پیش بینی کیفیت زندگی براساس حمایت اجتماعی با میانجی گری خودآگاهی

لیلا رضایی فرد^۱، رامین تبرائی^۲، فرح دخت چینی^۳

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، قم، ایران
۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران (نویسنده مسئول)
۳. دانش آموخته دکتری روانشناسی تربیتی، واحد قم، دانشگاه آزاد، قم، ایران

چکیده

هدف این مطالعه پیش‌بینی کیفیت زندگی براساس حمایت اجتماعی با میانجی‌گری خودآگاهی دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه مورد مطالعه شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد قم مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲ بودند که تعداد ۳۵۰ دانشجو (زن و مرد) به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان جهان (۱۹۹۵)، پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت (۱۹۸۸)، پرسشنامه عزت نفس آیزنگ (۱۹۷۸)، پرسشنامه خودآگاهی نستورم و داویس (۲۰۰۲) پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد. نتایج نشان داد، تأثیر مستقیم و معناداری بین متغیرهای حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی در سطح ۰,۰۰۱ همبستگی وجود دارد؛ مدل با ضرایب استاندارد نشان داد مسیرهای مدل همگی معنادار بودند و تمامی متغیرها اثر مستقیم بر یکدیگر دارند. اما نتایج مسیر غیرمستقیم نیز نشان داد، حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی از طریق خودآگاهی معنادار شده لذا می‌توان نتیجه گرفت خودآگاهی در بین رابطه حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی نقش میانجی داشته؛ اما با توجه به اینکه مسیر حمایت اجتماعی به کیفیت زندگی در حضور میانجی معنادار شده؛ لذا نقش میانجی‌گری خودآگاهی جزئی خواهد بود. در مجموع ارتباط مثبت و معناداری بین حمایت اجتماعی ادراک شده با کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودآگاهی وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: کیفیت زندگی، حمایت اجتماعی، خودآگاهی، دانشجویان

۱. مقدمه

تحصیل در دانشگاه با طیفی از منابع فشارزای تحصیلی، مالی، اجتماعی، دوری از خانواده و مواردی از این دست همراه است و دانشجویان در ارتباط با این شرایط ممکن است دچار ناکامی ها، تعارض ها و فشارهای روانی مختلف شوند (سلیمی و حیدریان، ۱۳۹۹). در این شرایط یکی از مواردی که می تواند تحت تأثیر این موقعیت ها قرار گیرد و در نتیجه بر وضعیت سلامت جسمی و روانی آن ها تأثیر بگذارد، کیفیت زندگی است. در سال های اخیر، ارزیابی کیفیت زندگی^۱ به عنوان یکی از ابزارهای اصلی برای تخمین تأثیر بیماری یا ناتوانی بر کیفیت زندگی برخی از جمعیت ها و همچنین ارزیابی اثربخشی روش های تشخیصی و درمانی مورد توجه قرار گرفته است (عابدین زاده و همکاران، ۱۴۰۲). کیفیت زندگی مفهومی چندبعدی، ذهنی و پیچیده دارد که شامل فرایندهای جامع و منعطف است که تمام جنبه های زندگی افراد را در بر می گیرد و نوعی درک فردی خاص و راهی برای بیان احساس یک فرد در مورد سلامت یا سایر جنبه های زندگی است (جهانیان و همکاران، ۱۴۰۲). سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را برداشت یا پندارهای فرد از وضعیت زندگی، مرتبط با فرهنگ، نظام ارزشی، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویتهای فردی تعریف کرده است. کیفیت زندگی نشان دهنده رضایت شخصی، عزت نفس، سلامت عمومی و بهزیستی عاطفی است (حیدری و متقی، ۱۴۰۲). کیفیت زندگی به بررسی تأثیر تمام موضوعاتی می پردازد که باعث بالا رفتن سطح معنی زندگی، افزایش شادی، خوشی و سلامت روان افراد می گردد؛ یعنی زندگی که هم دارای معنا و محتوا باشد و هم سرشار از بهره مندی و نعمت. کیفیت زندگی به عنوان معیار مهم سلامت می باشد (جعفری منش و همکاران، ۱۳۹۶) و کیفیت زندگی دانشجویان به عنوان قشر فعال و برجسته ی جامعه، نه تنها تأثیر بسزایی در یادگیری و افزایش آگاهی علمی و موفقیت های تحصیلی آنان دارند بلکه بعدها در میزان موفقیت شغلی و پیشرفت اجتماعی دانشجویان حتی پس از فراغت از کار و تحصیل تأثیر دارد (میرغضنفری، خوش اخلاق، ۱۴۰۰). لازم است عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی دانشجویان شناسایی گردد تا به برنامه ریزان کمک کند این عوامل را شناسایی کنند.

یکی از عوامل تأثیرگذار بر کیفیت زندگی حمایت اجتماعی است (شکرپورشفیعی و همکاران، ۱۴۰۱؛ صالح و همکاران، ۱۴۰۲). حمایت اجتماعی و درگیری و جذب بیشتر افراد در شبکه های مختلف اجتماعی از جمله شبکه های دوستی، خانوادگی و ارتباط همسایگی سلامت و رضایت از زندگی را ارتقا می دهد (گودرز تله جردی و وحدانی نیا، ۱۳۹۷). در مواجهه با چالش ها، حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل محافظتی از اهمیت حیاتی برخوردار است (یوسفی افراشته و همکاران، ۲۰۲۳). لذا به عنوان یکی از مهم ترین سیستم های کلان در بیرونی ترین سیستم محیط اجتماعی، حمایت اجتماعی می تواند به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد؛ زیرا افراد مهم به ما کمک می کنند تا بتوانیم با فشار و رویدادهای منفی روبرو شویم و وظایف خود را کامل کنیم (سیا^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین اشکال مختلف حمایت اجتماعی، مانند عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی، هم تأثیر مستقیم و هم تأثیری غیرمستقیم بر بهبود سلامت روان دارند (بهاتارای و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج تحقیقات نشان داده که بین حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد (بهمنی و همکاران، ۱۴۰۱؛ رشید و همکاران، ۱۴۰۲) از سویی دیگر خودآگاهی نیز عامل اثرگذار دیگر بر کیفیت زندگی است (باقر زاده نیم چاهی و همکاران، ۱۳۹۷). محتوای خودآگاهی دارای اجزای درونی و بیرونی است. خودآگاهی درونی^۳ شامل عاطفه، باورها، شناخت ها، علایق، اهداف، شخصیت، ارزش ها و الگوهای معنادار زندگی^۴ ما می شود. خودآگاهی بیرونی شامل ادراک ما از ظاهر فیزیکی و رفتارمان است. خودآگاهی بیرونی همچنین شامل یک جنبه اجتماعی از خودآگاهی است، به ویژه، خودارزیابی های ما در رابطه با آنچه دیگران به ما می گویند (بازخورد)، ادراکات ما از نحوه ارتباط مردم با ما و تأثیراتی که رفتار ما بر دیگران می گذارد و تا چه حد ما به گونه ای رفتار می کنیم که

^۱quality of life^۲Cai^۳internal self-awareness^۴meaningful life patterns

نسبت به دیگران حساس است (لندن^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). افزایش مهارت خودآگاهی در افراد منجر به ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، کنترل خشم و استرس، مقابله با هیجانات منفی، مدیریت زمان، تفکر نقاد و حل مسئله و افزایش و بهبود کیفیت زندگی می گردد (رفیعی و قدرتی، ۱۴۰۰). مطالعات نشان داده است که خودآگاهی تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی دارد (رجبیان ده زیره، مقامی، حسینی، ۱۴۰۲؛ سیفی و عسگری، ۱۴۰۱؛ سجادیان، یوسف زاده، سلحشوری، سراجی، ۱۴۰۱).

مطابق مطالب فوق تا کنون در کمتر تحقیقی به بررسی پیش بینی کیفیت زندگی براساس حمایت اجتماعی ادراک شده با میانجی گری خودآگاهی دانشجویان پرداخته و خلأیی در زمینه پژوهش درمورد کیفیت زندگی که یکی از ارکان مهم سلامت روان هست و بر موفقیت تحصیلی و شغلی و اجتماعی دانشجویان تأثیرگذار است وجود دارد. ارزیابی کیفیت زندگی مرتبط با دانشجویان، ممکن است به شاخص هایی برای برنامه ریزی مداخلات و مراقبت به موقع، به دنبال اجتناب از پیامدهای نامطلوب آینده منجر شود؛ بنابراین، این تحقیق هدف بررسی پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده با میانجی گری خودآگاهی دانشجویان بود و به دنبال این سؤال که آیا حمایت اجتماعی ادراک شده با میانجی گری خودآگاهی می تواند کیفیت زندگی اجتماعی را در بین دانشجویان پیش بینی کند؟

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی و از نوع طرح های همبستگی مبتنی بر مدل سازی معادلات ساختاری است. جامعه آماری مورد مطالعه شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد قم مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. در این پژوهش به روش نمونه گیری در دسترس و حجم نمونه با توجه به توصیه کلاین (۲۰۱۱) مبنی بر آنکه برای هر ماده ۲/۵ تا ۵ نفر کفایت می کند اما حداقل حجم نمونه ۲۰۰ قابل دفاع است. در این پژوهش تعداد ۵۰۰ پرسش نامه بین دانشجویان توزیع گردید و در نهایت با حذف پرسش نامه های مخدوش و پرسش نامه های عودت داده شده، داده های ۴۸۱ پرسش نامه وارد تحلیل شدند. ملاک ورود به پژوهش شامل: دانشجو بودن، رضایت برای شرکت در پژوهش، دامنه سنی بین ۴۰-۱۸ سال بود. ملاک خروج نیز شامل: عدم تمایل برای همکاری در پژوهش بود.

برخی ملاحظات اخلاقی که در پژوهش حاضر رعایت گردید شامل: حضور داوطلبانه شرکت کنندگان و کسب رضایت کامل آنها جهت تکمیل پرسشنامه ها، توجیه کامل شرکت کنندگان در موردهدف و فرایند اجرای پژوهش و نقش و جایگاه ایشان و پژوهشگر در مطالعه، محرمانه نگهداشتن اطلاعات و نام و نشان افراد در پژوهش، آگاه کردن شرکت کنندگان از حق خود برای انصراف از شرکت در پژوهش در هر مرحله از فرایند بدون هیچگونه پیامدی، تعهد به حفظ اسرار شرکت کنندگان و عمل به این تعهد بود. در نهایت جهت تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از روشهای ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، شامل سه پرسشنامه استاندارد است که این پرسشنامه ها و ویژگی های آنها به شرح زیر بود:

پرسش نامه کیفیت زندگی

به منظور سنجش کیفیت زندگی شرکت کنندگان از پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان جهانی سلامت استفاده شد. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۶ توسط سازمان بهداشت جهانی ساخته شد. این پرسشنامه چهار بعد سلامت جسمانی (۷ سؤال)، سلامت روانی (۶ سؤال)، روابط اجتماعی (۳ سؤال) و وضعیت محیط (۸ سؤال) را به همراه ۲ سؤال کلی در مورد کیفیت زندگی و وضعیت عمومی سلامت (مجموعاً ۲۶ سؤال) در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (ضعیف = ۱؛ نسبتاً ضعیف = ۲؛ متوسط = ۳؛ نسبتاً مطلوب = ۴؛ مطلوب = ۵) می سنجد (نادری پور و دریسای جرفیان، ۱۴۰۱). در ایران نیز نصیری و همکاران (۱۳۸۵)

^۵London

این مقیاس را به فارسی ترجمه و روایی و پایایی آن را گزارش کرده است. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ نشان دهنده همسانی درونی مطلوب آن است. از طرف دیگر تحلیل عاملی در ۲۶ گویه این مقیاس، مشخص کرد که در این مقیاس چهار زیر مقیاس (یعنی سلامت جسمی، سلامت روانشناختی، روابط اجتماعی و محیط زندگی که در مقیاس اصلی وجود داشتند) وجود دارد که نشان دهنده روایی ساختاری آن است.

پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده

پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده یک ابزار خود گزارش دهی ۱۲ سؤالی است که توسط زیمت و همکاران در سال ۱۹۸۸ طراحی شده است. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف پنج درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم می باشد. حداقل امتیاز ممکن ۱۲ و حداکثر ۶۰ است. نمره بین ۱۲ تا ۲۰، میزان حمایت اجتماعی ادراک شده در حد پایینی می باشد، نمره بین ۲۰ تا ۴۰، میزان حمایت اجتماعی ادراک شده در حد متوسطی می باشد و نمره بالاتر از ۴۰، میزان حمایت اجتماعی ادراک شده در حد بالایی می باشد. این مقیاس علاوه بر نمره کل، ۳ نمره دیگر نیز برای حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت افراد مهم در زندگی فرد به دست می آورد. زیمت و همکاران، ضریب اعتبار آلفای آن را در دامنه ۰/۸۵ تا ۰/۹۱ و با روش باز آزمایی ۷۲ / ۰ تا ۸۵ / ۰ گزارش کرده اند. سلیمی و همکاران در سال ۱۳۸۸، روایی و پایایی این مقیاس را در ایران به دست آورده اند، به طوری که ضریب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ برای هر یک از ابعاد به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۶، ۰/۸۲ و روایی آن با روش تحلیل عاملی مناسب بوده است (نجاری فروشانی و نامدارپور، ۱۴۰۱).

پرسشنامه خودآگاهی نستورم و داویس:

پرسشنامه استاندارد خودآگاهی توسط نستورم و داویس در سال ۲۰۰۲ طراحی شده است و دارای ۱۱ سؤال در دو بعد می باشد. بعد اول آن خودگشودگی و استقبال از بازخوردیگران که سؤالات یک تا پنج و بعد دوم آگاهی از ارزش های خود، سبک شناختی، گرایش به تغییر و گرایش به ارتباطات متقابل شخصی است. این پرسشنامه از یک طیف لیکرت پنج گزینه ای از خیلی مخالفم تا خیلی موافقم استفاده کرده که حداقل نمره ۱۸ و حداکثر نمره ۵۰ را از آن کسب می کند. در پژوهش لطیفیان و سیف (۱۳۸۶) بین خرده مقیاس های پرسشنامه خودآگاهی همبستگی مثبت و منفی مشاهده شد که بیانگر روایی همگرا و واگرای مطلوب این پرسشنامه می باشد. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه خودآگاهی ۰/۷۸۵ می باشد.

محقق پس از انتخاب موضوع و طراحی و تهیه پروپوزال پژوهش و پذیرش آن، اقدام به انجام مطالعات اولیه و طراحی فصول و پرسشنامه های پژوهش نموده، همزمان معرفی نامه ای از واحد دانشگاهی دریافت و به دانشگاه آزادقم (دانشکده علوم انسانی) ارائه نموده و از واحد پژوهش دانشگاه برای اجرای پرسشنامه ها معرفی گردید. پرسشنامه های پژوهش پس از تأیید واحد حراست دانشگاه به همراه معرفی نامه به دانشکده علوم انسانی ارسال گردید. پرسشنامه های تحقیق با همراهی مدیر گروه روانشناسی در بین دانشجویان منتخب توزیع گردیده و پس از پاسخگویی جمع آوری گردید. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات داده های تحقیق، از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد.

۳. یافته ها

در جدول ۱ اطلاعاتی در مورد میانگین، انحراف معیار، آزمون چولگی و کشیدگی برای نرمال بودن داده ها و در جدول ۲ ماتریس ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیر ملاک با متغیرهای پیشبین ارائه شده است.

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و چولگی و کشیدگی

حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار	چولگی		کشیدگی	
			آماره	انحراف استاندارد	آماره	انحراف استاندارد
۳۳۰	۸۶,۷۹	۳۱,۰۶۲	-۰,۵۴۹	۰,۱۳۴	-۱,۵۵۳	۰,۲۶۸
۳۳۰	۵۲,۴۵	۲۰,۸۲۱	-۰,۳۵	۰,۱۳۴	-۱,۵۴۸	۰,۲۶۸
۳۳۰	۳۵,۲۴	۱۲,۰۵۱	-۰,۳۷۱	۰,۱۳۴	-۱,۵۳۶	۰,۲۶۸

همانگونه که مشاهده می شود میانگین و انحراف معیار متغیر کیفیت زندگی ۸۶,۷۹ و ۳۱,۰۶۲، متغیر حمایت اجتماعی ۵۲,۴۵ و ۲۰,۸۲۱ و متغیر خودآگاهی ۳۵,۲۴ و ۱۲,۰۵۱ می باشد. همچنین نتایج آزمون چولگی و کشیدگی که جهت بررسی نرمال بودن متغیرها ارائه شده در بازه ۲- تا ۲+ می باشد که نشان می دهد منحنی نمرات متغیرها نرمال می باشد. همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می شود متغیر حمایت اجتماعی و خودآگاهی با کیفیت زندگی به ترتیب با مقدار ۰,۵۲۲ و ۰,۳۹۵ در سطح ۰,۰۱ دارای همبستگی می باشند.

جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
۱- کیفیت زندگی	۱		
۲- حمایت اجتماعی	۰,۵۲۲***	۱	
۳- خودآگاهی	۰,۳۹۵***	۰,۴۰۱***	۱

به منظور بررسی پایایی متغیرهای پژوهش از آزمون پایایی آلفای کرونباخ استفاده گردید. همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود کلیه ضرایب آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش بالای مقدار ۰,۷ می باشد بنابراین پایایی متغیرهای مکنون با این آزمون به تایید می رسد.

جدول ۳ آزمون پایایی آلفای کرونباخ

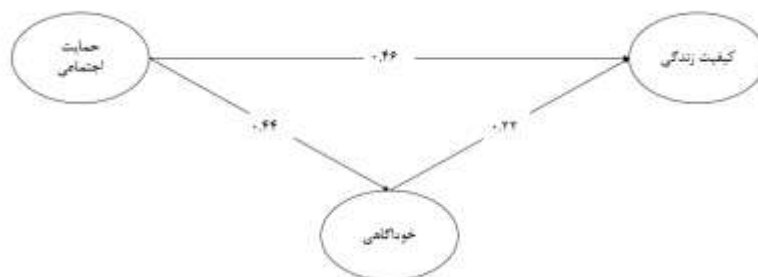
متغیرهای پژوهش	آلفای کرونباخ
کیفیت زندگی	۰,۹۶۴
حمایت اجتماعی	۰,۹۰۹
خودآگاهی	۰,۹۰۲

به منظور تعیین کفایت برازش الگوی پیشنهادی با داده ها، ترکیبی از شاخصهای برازندگی همانند شاخص نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی، شاخص تناسب مقایسه ای (شاخص برازش تطبیقی)، ریشه میانگین مربعات خطای برآورد و ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد مورد استفاده قرار گرفتند.

جدول ۴ مشخصه های نکویی برازندگی مدل

شاخصهای برازش	دامنه پذیرش	مقدار
CMIN/DF	بین ۱ تا ۳	۱,۰۰۲
CFI	$0.9 <$	۰,۹۹
RMSEA	$0.08 <$	۰,۰۰۳
SRMR	$0.08 <$	۰,۰۳۵

آماره های نیکویی برازش که در جدول ۴ نشان داده شده است و شاخص برازش تطبیقی در سطح بسیار خوب و بالاتر از ۰,۹۰ قرار دارد، همچنین مقدار ریشه میانگین مربعات خطای برآورد و ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد کمتر از ۰,۰۸ بوده که همگی نشان از برازش بسیار مناسب مدل با داده های پژوهش دارند و مدل را تأیید می کنند.



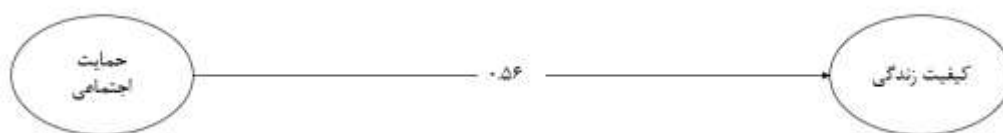
شکل ۱ مدل سازی معادلات ساختاری پژوهش با ضرایب رگرسیون استاندارد

شکل ۱ مدل را با ضرایب استاندارد نشان میدهد. چنانچه در شکل ۱ مشاهده میشود، مسیرهای مدل همگی معنادار بودند و همانطور که در نتایج جدول ۵ مشاهده میشود تمامی متغیرها اثر مستقیم بر یکدیگر دارند.

جدول ۵ ضرایب و معناداری اثر مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیر پیشبین	متغیر ملاک	نوع اثر	β استاندارد شده	معناداری
حمایت اجتماعی	کیفیت زندگی	مستقیم	۰,۴۶۴	۰,۰۰۱
خودآگاهی	کیفیت زندگی	مستقیم	۰,۲۲۰	۰,۰۰۱
حمایت اجتماعی	خودآگاهی	مستقیم	۰,۴۴۴	۰,۰۰۱

جهت تحلیل میانجی گری خودآگاهی بین حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی از روش بارون و کنی استفاده گردید. در این روش ابتدا باید بررسی شود که آیا رابطه معناداری بین حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی وجود دارد یا خیر.



شکل ۲ مدل سازی معادلات ساختاری پژوهش بدون حضور میانجی

جدول ۶ رابطه مستقیم حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی

متغیر پیشبین	متغیر ملاک	نوع اثر	β استاندارد شده	معناداری
حمایت اجتماعی	کیفیت زندگی	مستقیم	۰,۵۶۱	۰,۰۰۱

باتوجه به جدول بالا تأثیر مستقیم و معناداری بین متغیرهای حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی وجود دارد؛ لذا به سراغ مرحله دوم روش بارون و کنی رفته و مدل را با حضور میانجی بررسی می‌کنیم. باتوجه به جدول ۵ مسیر غیرمستقیم حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی از طریق خودآگاهی معنادار شده لذا می‌توان نتیجه گرفت خودآگاهی در بین رابطه حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی نقش میانجی داشته؛ اما باتوجه به اینکه مسیر حمایت اجتماعی به کیفیت زندگی در حضور میانجی معنادار شده؛ لذا نقش میانجی گری خودآگاهی جزئی خواهد بود.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش بررسی پیش بینی کیفیت زندگی براساس حمایت ادراک شده با میانجی گری خودآگاهی بود نتایج این مطالعه نشان داد، رابطه حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی از طریق خودآگاهی معنادار شده لذا می‌توان نتیجه گرفت خودآگاهی در بین رابطه حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی نقش میانجی داشته؛ اما باتوجه به اینکه مسیر حمایت اجتماعی به کیفیت زندگی در حضور میانجی معنادار شده؛ لذا نقش میانجی گری خودآگاهی جزئی خواهد بود. بنابراین فرضیه پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده با میانجی گری خودآگاهی دانشجویان تایید شد

نتایج این مطالعه بانیات پژوهش قربان پور لقمجانی و همکاران (۱۴۰۳)؛ صالح و همکاران (۱۴۰۲)؛ یوسفی افراشته و همکاران (۱۴۰۲)؛ دهقان پوری و همکاران (۱۴۰۲)؛ بهمنی و همکاران (۱۴۰۱)، امرایی و همکاران (۱۴۰۰)؛ رو و همکاران (۲۰۲۳)؛ مانیا و همکاران (۲۰۱۹) و گووور و همکاران (۲۰۱۴) همسو می باشد.

بهاتارای و همکاران (۲۰۲۳)؛ لیو و همکاران (۲۰۲۳)، بالمورز-پائولینو و همکاران (۲۰۲۳)؛ سیا و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعات خود نشان دادند که حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی ارتباط مثبت معناداری دارد و اینکه حمایت اجتماعی تأثیر مستقیم و معنی داری بر کیفیت زندگی دارد.

در تبیین یافته فوق می توان گفت، حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل مهم، تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی افراد دارد. حمایت اجتماعی شامل حضور افرادی است که احساس ارتباط امن، احترام و توجه را در برخورد با شخص دیگر ایجاد می کنند. این نوع حمایت می تواند به تسکین تنهایی و افزایش احساس ارتباط انسانی کمک کند. ارتباطات اجتماعی نزدیک با دیگران، احساس ارزشمندی و قبولی را تقویت می کند و از ایجاد افسردگی و اضطراب کاسته و رضایت زندگی را افزایش می دهد. افرادی که در محیط اجتماعی خود حمایت اجتماعی دارند، معمولاً بهره روری بیشتری در انجام وظایف روزمره و مواجهه با مشکلات روزمره دارند. حمایت اجتماعی می تواند با ارائه راهنمایی، اطلاعات و منابع عملی به افراد کمک کند و در بهبود مهارت های اجتماعی و حل مشکلات کمک کند. این نوع حمایت می تواند به تسهیل پیشرفت شغلی و اجتماعی فرد کمک کند و از ایجاد استرس و اضطراب جلوگیری کند (رشید و همکاران، ۱۴۰۲). حمایت اجتماعی می تواند با ارائه ارزش های اجتماعی و انسانی مثبت، به افراد کمک کند تا احساس معنا و هدف در زندگی خود داشته باشند. ارتباط با افرادی که ارزش های مشترکی را با شما به اشتراک می گذارند، احساس انگیزه و رضایت را افزایش می دهد و به تعزیز رشد شخصی و روان شناختی کمک می کند.

مطالعات نشان داده است که حمایت اجتماعی ادراک شده پیش بینی کننده کیفیت زندگی می باشد (رشید و همکاران، ۱۴۰۲؛ قربان پور لقمجانی و همکاران، ۱۴۰۳؛ امرایی کورش، پاپی، طاحونه ای، ۱۴۰۰؛ بهروزی، محمدی، امیدیان، ۱۳۹۷).

حمایت اجتماعی می تواند به عنوان یک عامل مهم در کاهش تأثیرات منفی استرس و افزایش توانایی مقابله با آن عمل کند و توانایی افراد را در حل مسائل و مقابله با مشکلات اجتماعی افزایش دهد. افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردارند، معمولاً بهتر واکنش می نمایند و می توانند با مسائل اجتماعی بهتر مقابله کنند و کیفیت زندگی بهتری برخوردار شوند. نتیجه اینکه افزایش حمایت اجتماعی منجر به بهبود کیفیت زندگی می گردد افرادی که از حمایت های اجتماعی بیشتری برخوردارند از کیفیت زندگی و سلامت بالاتری نیز برخوردار می باشند (رشید و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین در راستای یافته اخیر می توان گفت، در سال های اخیر تحقیقات بسیاری در زمینه پیامدهای روانی - اجتماعی حمایت اجتماعی انجام شده است. برای اولین بار کوب^۶ (۱۹۷۶) حمایت اجتماعی را به عنوان آگاهی تعریف کرد که به واسطه ی آن فرد باور می کند که مراقبت شده و دوست داشته می شود، دارای ارزش، اعتبار و احترام است، و متعلق به شبکه ای از ارتباطات و تعهدات دوسویه می باشد و از خود آگاهی بالایی برخوردار است (سیفی و عسگری، ۱۴۰۱).

خود آگاهی به افراد کمک می کند تا احساسات، نیازها و مرزهای خود و دیگران را بهتر بشناسند. این شناخت موجب ایجاد روابط سالم تر و پایدارتر می شود. آگاهی از احساسات و افکار خود به افراد کمک می کند تا بهتر با استرس و اضطراب مقابله کنند. این آگاهی موجب می شود تا افراد بتوانند روش های مؤثرتری برای مدیریت این احساسات بیابند. خود آگاهی به افراد این امکان را می دهد که در تصمیم گیری های خود از شناخت بهتر و دقیق تری برخوردار باشند. این موضوع می تواند منجر به انتخاب های بهتر و کاهش اشتباهات شود (امینی، بهرامی هیدجی، کراسکیان، مومباری، منصوبی، فر، پیوندی، ۱۴۰۱).

پژوهش ها نشان داده اند که حمایت اجتماعی مطلوب می تواند خود آگاهی را افزایش داده، موجب رضایت از زندگی و بهبود سلامت روان فرد شود. شبکه ی ارتباطات و حمایت اجتماعی عامل مهمی برای تجربه های مثبت و پاداشی محسوب می شود که در نهایت به احساس خودارزشمندی و عزت نفس افراد منجر می گردد. در نتیجه می توان گفت، حمایت اجتماعی ادراک شده منجر به افزایش خود آگاهی و بهبود کیفیت زندگی می گردد.

از نتایج دیگر این پژوهش تایید فرضیه بین حمایت ادراک شده با کیفیت زندگی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد می باشد. در ارتباط رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با کیفیت زندگی قربان پور لقمجانی و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی به بررسی الگوی ساختاری سرمایه روان شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده با کیفیت زندگی پرداختند. طبق نتایج تمامی متغیرهای برونزا و میانجی یعنی سرمایه روان شناختی، حمایت اجتماعی ادراک شده و توانمندی روان شناختی توانستند ۷۵ درصد از تغییرات کیفیت زندگی را در دختران پیش بینی کنند. رشید و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی به بررسی ارتباط بین سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی با سطح میزان شاخص های کیفیت زندگی سالمندان پرداختند. طبق نتایج حمایت اجتماعی به عنوان یک مؤلفه اثرگذار بر سلامت جسمانی و روانی سالمندان می تواند به عنوان یک سرمایه اجتماعی در راستای بهبود پویایی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان مورد توجه قرار گیرد که با یافته فوق همسو می باشد. نتایج تحقیق صالح و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد، حمایت اجتماعی توانایی پیش بینی کیفیت زندگی در بین سالمندان را دارد که با یافته فوق همسو می باشد. نتایج مطالعه دهقان پوری و همکاران (۱۴۰۲) در مورد بررسی تأثیر حمایت اجتماعی درک شده بر کیفیت زندگی دانش آموزان حاکی از تأثیر مستقیم مثبت و معنادار عوامل حمایت اجتماعی درک شده بر کیفیت زندگی دانش آموزان بود. طبق نتایج تحقیق کمالوندی و همکاران (۱۴۰۲) بین حمایت اجتماعی سالمندان ساکن شهر و روستا با کیفیت زندگی آنان ارتباط معنادار وجود که با یافته فوق همسو می باشد. نتایج پژوهش شکرپور شفيعی و همکاران (۱۴۰۱) در مورد تأثیر مؤلفه های حمایت اجتماعی با نقش واسطه ای جرئت ورزی بر کیفیت زندگی زنان شاغل شهر تهران، مؤلفه های حمایت اجتماعی به صورت

^۶.Dobb

غیرمستقیم (به واسطه جرئت ورزی)، مثبت و معنادار بر کیفیت زندگی اثر دارند. امرایی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان بر اساس حمایت اجتماعی با میانجی‌گری تاب‌آوری پرداختند. طبق نتایج مؤلفه‌های حمایت اجتماعی، تاب‌آوری با کیفیت زندگی همبستگی مثبت و معنی‌دار که با یافته فوق همسو می‌باشد. طبق نتایج مطالعه فضلی و همکاران (۱۳۹۸) بین حمایت اجتماعی و ابعاد آن با کیفیت زندگی افراد مورد مطالعه رابطه وجود داشت که با یافته فوق همسو می‌باشد. همچنین نتایج پژوهش‌های لارنیو و همکاران (۲۰۲۴)، چانگ و همکاران (۲۰۲۴)، رو و همکاران (۲۰۲۳)، اوانال و همکاران (۲۰۲۴)، نشان می‌دهد حمایت اجتماعی به‌طور معناداری و مثبت با کیفیت زندگی مرتبط است که با یافته فوق همسو می‌باشد.

همچنین فرضیه خودآگاهی بر کیفیت زندگی تاثیر مستقیم و معنادار دارد تایید شده که با یافته های مطالعات سیفی و عسگری (۱۴۰۱)، سجادیان جاغر (۱۴۰۱)، مانیا و همکاران (۲۰۱۹) و گوورور و همکاران (۲۰۱۴) همسو می باشد. در تبیین یافته فوق می توان گفت، خودآگاهی اولین قدم در مسیر توسعه شخصی است. با شناخت بهتر از خود، افراد می‌توانند اهداف و برنامه‌های مناسبی برای رشد و پیشرفت خود تعیین کنند. خودآگاهی به افراد کمک می‌کند تا مسائل و مشکلات روانی خود را بهتر بشناسند و در نتیجه به دنبال راه‌حل‌های مناسب برای بهبود وضعیت روانی خود باشند. خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد. این شناخت به او اجازه می‌دهد تا در تعاملات اجتماعی، بر نقاط قوت خود تأکید کند و برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کند. افراد خودآگاه بهتر می‌توانند احساسات و واکنش‌های خود را در موقعیت‌های مختلف کنترل کنند. این موضوع به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های اجتماعی، واکنش‌های مناسبی نشان دهند و از بروز تنش‌ها جلوگیری کنند. خودآگاهی به افراد اجازه می‌دهد تا احساسات و نیازهای دیگران را بهتر درک کنند. این توانایی منجر به توسعه همدلی و ایجاد روابط اجتماعی مثبت و سازنده می‌شود. به فرد کمک می‌کند تا درک بهتری از نحوه تأثیرگذاری کلام و رفتار خود بر دیگران داشته باشد. این درک منجر به بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش سوء تفاهم‌ها می‌شود. افراد خودآگاه معمولاً تصمیمات خود را بر اساس شناخت بهتری از خود و محیط اطراف می‌گیرند. این تصمیمات آگاهانه‌تر و منطقی‌تر می‌تواند به سازگاری بیشتر در محیط‌های اجتماعی، تعاملات اجتماعی موفق‌تر منجر شود. این افراد به راحتی می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و از کیفیت زندگی بهتری برخوردار شوند (امینی فر و همکاران، ۱۴۰۱). مطالعات نشان می‌دهد حمایت اجتماعی بر خودآگاهی تاثیر مثبت و معنادار دارد. وقتی افراد با حمایت اجتماعی بالا احساس ارزشمندی و پذیرفته شدن می‌کنند. این احساس باعث افزایش اعتماد به نفس و در نتیجه افزایش خودآگاهی می‌شود. حمایت اجتماعی معمولاً شامل دریافت بازخورد از دیگران است. این بازخورد می‌تواند به فرد کمک کند تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسد و در مسیر بهبود خودآگاهی قدم بردارد. افراد در محیط‌های حمایتی بیشتر تشویق می‌شوند تا به خودبازنگری بپردازند و درباره احساسات و تجربیات خود فکر کنند. این فرایند منجر به افزایش خودآگاهی شناخت بهتر خود می‌گردد (رفیعی و قدرتی، ۱۴۰۰).

مانیا و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی به بررسی تأثیر خودآگاهی بر کیفیت زندگی پرداختند. نتایج نشان داد خودآگاهی بر کیفیت زندگی اثر مثبت داشته است. گوورور و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی تأثیر خودآگاهی و افسردگی بر کیفیت زندگی و رضایت از زندگی در بیماران آسیب مغزی تروماتیک پرداختند. نتایج نشان داد سطوح بالاتر خودآگاهی با رتبه‌بندی بالاتر کیفیت زندگی و استفاده از استراتژی بهتر در رابطه با حافظه همراه بود که با فرضیه بالا همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت حمایت اجتماعی تأثیر قابل توجهی بر خودآگاهی دارد و این تأثیرات می‌تواند به چندین دلیل اساسی نسبت داده شود. اول اینکه حمایت اجتماعی موجب احساس تعلق به یک گروه یا جامعه می‌شود و اینکه افراد احساس کنند که بخشی از یک دنیای بزرگ‌تر هستند. این احساس تعلق می‌تواند به تقویت هویت فردی و اجتماعی کمک کند و به افزایش خودآگاهی منجر شود و به‌طور کلی سلامت روانی را بهبود بخشد. داشتن روابط اجتماعی قوی می‌تواند به احساس خوشبختی و رضایت از زندگی کمک کند. افرادی که حمایت اجتماعی دارند، بیشتر احتمال دارد که در فعالیت‌های سالم شرکت کنند. این رفتارها می‌تواند به بهبود کلی سلامت و کیفیت زندگی منجر شوند. حمایت اجتماعی باعث می‌شود فرد

ارزش و اهمیت خود را در جامعه درک کند. وقتی می بیند که افراد دیگر به او ارزش می دهند و به وجود او احترام می گذارند، به قابلیت ها و قدرت های خود اعتماد می کند در میان گروه ها و جوامع احساس تعلق و ارتباط بهتری دارند. این ارتباطات مثبت می توانند به فرد کمک کنند تا خود را بهتر بشناسد، از نظرات و افکار دیگران استفاده کند. این موضوع می تواند به تقویت خودآگاهی و اعتماد به نفس او کمک کند.

خودآگاهی به فرد کمک می کند تا بهترین شناخت را از خود پیدا کند. با شناخت عمیق از تمام جنبه های خود، از جمله نقاط قوت و ضعف، علاقه ها و ارزش ها، می تواند تصمیمات بهتری بگیرد و هدف های زندگی خود را بهتر شناسایی کند. خودآگاهی به او کمک می کند تا بفهمد چه چیزهایی برای او واقعاً مهم هستند و به چه ارزش هایی پایبندند. با تطابق با این خواسته ها و ارزش ها، زندگی شخصی و حرفه ای خود را مطابق با آن ها شکل می دهند که به نوعی توافق داخلی و سازگاری با خودشان است. با خودآگاهی، فرد بهتر می تواند درکی عمیق تر از خودش و دیگران داشته باشد. این به فرد کمک می کند تا بهترین نحوه برقراری ارتباطات مؤثر با دیگران را پیدا کند، درک و همدلی بیشتری نسبت به احساسات و نیازهای دیگران داشته باشد و روابط عمیق تر و معنادارتری را بسازد. با آگاهی از خود، می توان راه های بهتری برای مدیریت استرس و اضطراب پیدا کرد. با شناخت عمیق از عواملی که تأثیر مثبت یا منفی بر روی ما دارند، می توان راهکارهایی برای کاهش استرس و ارتقاء روحیه و آرامش خود پیدا کرد. خودآگاهی به ما این امکان را می دهد که بهبود شخصیتی خود را مداوم کنیم و به رشد و توسعه شخصی بپردازیم. خودآگاهی به شما کمک می کند تا درک بهتری از خواسته ها و نیازهای خود داشته باشید و به سمت آن ها حرکت کنید. با تحقق این خواسته ها و نیازها، رضایت و خوشبختی شخصیت شما افزایش می یابد و در نتیجه کیفیت زندگی م بهبود می یابد. با آگاهی از خود، می توانید هدف هایتان را بهتر تعیین کنید و به صورت هدفمندتر و با انگیزه تری به آن ها پیش بروید. خودآگاهی باعث می شود که خودتان را به چالش بکشید و به عملکرد بهتری دست یابید. با خودآگاهی، می توان تعادل بهتری در زندگی خود برقرار کرد و با محیط اطرافتان بهتر تعامل کرد. شناخت بهتر از خود به ما کمک می کند تا نقاط قوت و محدودیت های خود را در روابط با دیگران بهبود بخشیم و به شکلی مؤثرتر با محیط اجتماعی و فرهنگی خود هماهنگ شویم. همه این موارد باعث می شود کیفیت زندگی فرد بیشتر شود.

این تحقیق مانند تحقیق های دیگر محدودیت های داشت استفاده از ابزارهای خودگزارشی به جای مطالعه رفتار واقعی ممکن است مشارکت کنندگان را به استفاده از شیوه های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم کفایت فردی ترغیب کند. علاوه بر این، این مطالعه یک مطالعه مقطعی است؛ بنابراین، نمی توان نتایج آن را به طور علت و معلولی استنباط کرد. علاوه بر این، این پژوهش فقط بر روی دانشجویان صورت گرفته که در تعمیم نتایج به جوامع دیگر باید احتیاط کرد. پیشنهاد می شود، جهت افزایش گستره تعمیم پذیری یافته ها، این پژوهش در حجم نمونه وسیع تر با گستره جغرافیایی بیشتر انجام شود و در پژوهش های دیگر عوامل مؤثر دیگری که بر کیفیت زندگی و سازگاری اجتماعی مؤثر است بررسی شود.

سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از رساله کارشناسی ارشد با کد پژوهشی ۱۶۲۸۲۱۷۶۷ از دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم است. این مطالعه بدون دریافت هیچگونه کمک مالی از موسسه یاسازمانی انجام شد. نویسندگان این مطالعه و یا دستگاه ها تعارض منافی برای انتشار این مقاله ندارند. بدین وسیله نویسندگان مقاله مراتب تشکر و قدردانی خود را از کلیه افراد شرکت کننده در این پژوهش ابراز می نمایند.

منابع

- امرابی کورش، پاپی فاطمه، طاحونه ای مریم. پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس بر اساس سبک‌های مقابله، حمایت اجتماعی و کژکاری جنسی با میانجی‌گری تاب‌آوری. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی. ۱۴۰۰، ۷ (۱): ۱۲-۲۴
- امینی فر، سلما، بهرامی هیدجی، مریم، کراسکیان موجمباری، آدیس، منصوبی فر، محسن، پیوندی، پریسا. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودآگاهی هیجانی، همدلی و شفقت به خود در کارآموزان زن روان-درمانگری. خانواده‌درمانی کاربردی، ۳ (شماره ۵)، ۲۲۸-۲۵۱.
- باقرزاده نیم چاهی، صفورا، حسینی طبقدهی، سیده لیلا، حافظیان، مریم. (۱۳۹۷). رابطه خودآگاهی و یادگیری خودتنظیمی با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۵ (۳۰)، ۲۹-۵۰.
- بهمنی جمشید، گنجعلی پویا، خرازی نژاد ابراهیم. (۱۴۰۱) رابطه حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت سالمندان شهر آبادان در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰. مجله تحقیقات سلامت در جامعه. ۸ (۳): ۳۹-۴۸
- پیشرو کلانکش، صمد، نعمتی، شهرزاد. (۱۳۹۸). مدل یابی روابط ساختاری حمایت اجتماعی و سبک‌های هویت با سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۸ (۳۲)، ۷۹-۹۰.
- حلاجی، محسن. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی تیم ملی رزمی‌کاران زن. پژوهش در آموزش علوم ورزشی، ۱۱ (۱)، ۸۹-۱۱۷.
- دهقان پوری، حوریه، سرلاب، رقیه، مکبریان، منصوره. (۱۴۰۲). تأثیر حمایت اجتماعی درک شده بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان با نقش میانجی انگیزه مشارکت ورزشی. پژوهش در ورزش تربیتی
- رجبیان ده زیره مریم، مقامی حمیدرضا، حسینی سید محمد امین. (۱۴۰۲) تأثیر شبیه‌سازی آموزشی تعاملی بر جو انگیزشی درک شده و خودآگاهی هیجانی دانش‌آموزان دوره ابتدایی. فصلنامه روانشناسی شناختی. ۱۱ (۳): ۱۶-۳۰
- رشید علی‌اصغر، بخشعلی پور وحید، خداپرست سیاوش، عبدی پور ایزدی رقیه. (۱۴۰۲) بررسی ارتباط بین سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی با سطح میزان شاخص‌های کیفیت زندگی سالمندان غیرفعال. سالمندشناسی. ۸ (۱): ۶۱-۷۰
- رفیعی، معصومه و قدرتی، سیما. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر عزت‌نفس و خودتنظیمی هیجانی در کودکان. فصلنامه تحقیقات روان‌شناختی، ۱۳ (۳۹)، ۶۴-۷۶.
- سجادیان جاغر، نرگس؛ یوسف زاده، محمد رضا؛ سلحشوری، احمد؛ سراجی، فرهاد. (۱۴۰۱). ارائه الگوی برنامه درسی پرورش خودآگاهی برای دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۱۹ (۷۳)، ۸۶-۱۰۰.
- سیفی زهرا، عسگری فائزه. (۱۴۰۱) بررسی اثربخشی «آموزش مهارت خودآگاهی» و «آموزش مدیریت خشم» بر کیفیت زندگی مادران دارای کودک کار ساکن در شهر قم. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت. ۱۱ (۶): ۶۸-۷۸
- شکرپور شفیعی شیوا، خلعتبری جواد، قربان شیرودی شهره. (۱۴۰۱) تأثیر مؤلفه‌های حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای جرئت‌ورزی بر کیفیت زندگی زنان شاغل شهر تهران. مجله علوم پزشکی رازی. ۲۹ (۹): ۲۰۹-۲۱۵
- صالح، هیوا، بهمنی، بهمن طاهری، امیرعباس. نقش حمایت اجتماعی و امید در پیش‌بینی کیفیت زندگی سالمندان، توان، (۱۱).
- علیزاده فرد سوسن، خرامان آریتا، زارع حسین. (۱۴۰۰) بررسی نقش میانجی خودآگاهی بدنی در پیش‌بینی خطای دست مصنوعی بر اساس خودآگاهی روانی. فصلنامه روانشناسی شناختی. ۹ (۱): ۵۵-۷۰.
- غفوری، مریم، الیکای دهنو، حمیرا، وکیلی، فاطمه. (۱۴۰۱). پیش‌بینی کیفیت زندگی براساس حمایت اجتماعی، منبع کنترل سلامت و ادراک بیماری در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۵
- فضلی، مهدی، کلدی، علیرضا، سید میرزایی، سید محمد. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی از طرف (خانواده، دوستان و سایرین) بر کیفیت زندگی سالمندان ساکن در خانواده‌های شهرستان آمل. خانواده و بهداشت، ۹ (۴)، ۵۶-۷۰.

- قربان پور لقمجانی امیر، نحوی نژاد تکتیم، رضایی سجاد. (۱۴۰۳) الگوی ساختاری سرمایه روان شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده با کیفیت زندگی: نقش میانجی توانمندی روان شناختی (مطالعه موردی: دختران ساکن در خانه های شبانه روزی شهر رشت) رفاه اجتماعی ۲۴ (۹۲): ۱۹۷-۱۵۵.
- کمالوندی رضا، مظفری مصیب، محمد نژاد سارا، پاکزاد رضا. (۱۴۰۲) بررسی ارتباط بین حمایت اجتماعی ادراک شده و کیفیت زندگی در سالمندان جوامع شهری و روستایی شهرستان ایلام. عنوان نشریه. ۹ (۳): ۷۸-۹۳.
- معتمدی عبدالله، برجعلی احمد، بهشتی سعید، یونسی جلیل، آریانا محمد. (۱۴۰۱) آموزش الگوی فرزندپروری قرآنی به مادران و بررسی تأثیر آن بر خودآگاهی دانش آموزان دبستانی قائمشهر در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. ۶ (۴): ۷۷-۸۷.
- میرغضنفری، بیتاالسادات، خوش اخلاق، حسن. (۱۴۰۰). نقش میانجی حمایت اجتماعی در رابطه بهزیستی روان شناختی با کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار استان اصفهان. پژوهش های میان رشته ای زنان، ۷ (۲)، ۲۱.
- Achak, D., El-Ammari, A., Azizi, A., Youlyouz-Marfak, I., Saad, E., Nejari, C., ... & Marfak, A. (2023). Lifestyle Habits Determinants of Health-Related Quality of Life in Moroccan College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), ۲۳۹۴.
- Balmores-Paulino, R. S., Suryani, A. O., Hta, M. K. Z., Pamoso, A. H. G., Liem, A., & Ting, R. S. K. (2023). The relationship between stigma and social support to quality of life in Indonesia and the Philippines during the COVID-19 pandemic. *International Perspectives in Psychology*.
- Bhattarai, M., McDaniels, B., Jin, Y., & Smedema, S. M. (2023). Pain and quality of life in persons with spinal cord injury: Mediating effects of mindfulness, self-efficacy, social support, and functional independence. *Journal of Clinical Psychology*.
- Button, P., Fallon, L., & Fowler, K. (2023). The impact of perceived social support and coping on distress in a sample of Atlantic Canadian health professional students during COVID-19 compared to pre-COVID peers. *BMC psychology*, 11(1), 175.
- Cai, L., He, J., Wu, Y., & Jia, X. (2023). The relationship between big five personality and quality of life of people with disabilities: The mediating effect of social support. *Frontiers in Psychology*, 13, 1061455.
- Chang, A., & Kim, J. (2024). Influence of self-management, self-efficacy, depression and social support on quality of life in patients undergoing haemodialysis by disease stage in South Korea. *Journal of Clinical Nursing*.
- Chen, D., Wen, X., Zhou, Y., Zhang, Q., & Xu, W. (2024). Cognitive flexibility and social adjustment in daily life among children: The role of perceived social support. *Current Psychology*, 1-11.
- Cheng, W. L., Chang, C. C., Griffiths, M. D., Yen, C. F., Liu, J. H., Su, J. A., ... & Pakpour, A. H. (2022). Quality of life and care burden among family caregivers of people with severe mental illness: mediating effects of self-esteem and psychological distress. *BMC psychiatry*, 22(1), 672.

- Jang, Y., Seong, M., & Sok, S. (2023). Influence of body image on quality of life in breast cancer patients undergoing breast reconstruction: Mediating of self-esteem. *Journal of Clinical Nursing*.
- Larnyo, E., Tettegah, S., Griffin, B., Nutakor, J. A., Preece, N., Addai-Dansoh, S., ... & Liu, S. (2024). Effect of social capital, social support and social network formation on the quality of life of American adults during COVID-19. *Scientific Reports*, 14(1), 2647.
- Lee, M. Y., Wang, H. S., & Lee, T. Y. (2022). Psychosocial stress, self-esteem, and social adjustment: A moderated mediation analysis in Taiwanese adolescents with Tourette syndrome. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, e84-e90.
- Liu, B., Xin, X., Xu, Q., Han, Y., Li, Y., & You, X. (2023). Relationships of social support, coping styles, perceived stress, and quality of life: The difference between metro drivers and station attendants in Xi'an, China. *Current Psychology*, 42(21), 18197-18211.
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing self-awareness: Learning processes for self-and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 261-288.
- López-Trujillo, L. V., López-Valencia, S. C., & Agudelo-Suárez, A. A. (2023). Understanding the Quality of Life and Its Related Factors in Orthodontics Postgraduate Students: A Mixed Methods Approach. *Dentistry Journal*, 11(2), 39.
- Önal, Ö., Güblü, M., Akyol, M. H., Kişioğlu, A. N., & Uskun, E. (2024). The impact of perceived social support and social exclusion on the quality of life of individuals with disabilities: A moderation analysis. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 5(1), 1-11.
- Rowe, A. L., Perich, T., & Meade, T. (2024). Childhood cumulative trauma, social support and stress as predictors of illness outcomes and quality of life in bipolar disorder. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 58(4), 334-344.
- Yousefi Afrashteh, M., Abbasi, M., & Abbasi, M. (2023). The relationship between meaning of life, perceived social support, spiritual well-being and pain catastrophizing with quality of life in migraine patients: the mediating role of pain self-efficacy. *BMC psychology*, 11(1), 1-10.