

چکیده

مقدمه: با توجه به شرایط خاص زنان سرپرست خانوار و لزوم تحقیق در این خصوص، هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی تنظیم هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای بر اساس سرسختی روان شناختی در زنان سرپرست خانوار بود.

روش پژوهش: پژوهش از نوع توصیفی تحلیلی است. نمونه‌های پژوهش از میان زنان سرپرست خانوار تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی در شهرستان ورامین به تعداد ۱۸۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های سرسختی روان‌شناختی کوباسا (۱۹۸۹)، تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ، و اسپینهاون (۲۰۰۲) و راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون تک متغیری SPSS 24 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که از بین مؤلفه‌های تنظیم هیجانی، بین سرسختی روان‌شناختی با توجه مجدد به برنامه ریزی، پذیرش و توجه مجدد مثبت، رابطه مستقیم و در سطح ۰/۰۱ معنادار و با سرزنش دیگران، فاجعه آمیز پنداری، نشخوار ذهنی و سرزنش خود، رابطه منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار هستند. همچنین همبستگی بین سرسختی روان‌شناختی با راهبردهای مسأله مدار مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار و با راهبردهای هیجان مدار منفی بود. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سرسختی روان‌شناختی می‌تواند مؤلفه‌های پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی و توجه مجدد مثبت، نشخوار ذهنی، سرزنش خود، سرزنش دیگران و فاجعه آمیز پنداری و همچنین راهبردهای مسأله مدار و هیجان مدار را پیش‌بینی کند.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها هر چه سرسختی روان‌شناختی در افراد بیشتر باشد، تنظیم هیجانی آنها بیشتر بوده و راهبردهای مقابله‌ای کارآمدتری نیز خواهند داشت.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجانی، راهبردهای مقابله‌ای، زنان سرپرست خانوار، سرسختی روان‌شناختی

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۴/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۳/۲۳

استناد: مذهب ش، صیادپور ز. پیش‌بینی تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای بر اساس سرسختی روان شناختی در زنان سرپرست خانوار، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۲؛ ۱۳(۱): ۳۷-۲۴

^۱ - نویسنده مسئول. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران

Email: sh4mozahab@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9638-4429

^۲ - عضو هیات علمی و مدیر گروه کارشناسی روانشناسی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران،

Email: z_sayadpour@azad.ac.ir, ORCID: 0000-0001-9126-5394

ایران

مقدمه:

در میان اکثر جوامع انسانی پدر به عنوان اصلی‌ترین و محوری‌ترین عضو خانواده و مسئولیت سرپرستی و مدیریت خانواده را بر عهده دارد و به همین دلیل پدیده بی‌سرپرستی در اغلب تعاریف با عنوان فقدان پدر در خانواده تعریف می‌شود و غیبت وی در مسائل اقتصادی و مدیریت خانواده مؤثر است و از سوی دیگر زن در قوانین و مقررات حقوقی ایران وظیفه تأمین نیازهای اقتصادی خانواده را ندارد و مسئولیت مهم وی در تربیت نسل انسانی و فراهم سازی رشد و شکوفایی خانواده است (۱). با این وجود در سال‌های اخیر شاهد روند رو به رشد زنانی هستیم که به تنهایی مسئولیت زندگی خود را بر دوش می‌کشند و به عنوان زنان سرپرست خانواده در جامعه معرفی می‌شوند (۲). این زنان به دلایل مختلف سرپرست خانواده، مرد را از دست داده‌اند. دلایلی مانند تصادف، مرگ، طلاق، اعتیاد، غیبت‌های بی‌بازگشت و غیره که به ناچار مادر خانواده نقش نان‌آور و سرپرست خانواده را درکنار نقش مادری به عهده می‌گیرد. در چنین مواردی این نقش تحمیلی و ناخواسته، مسئولیت تأمین امور مالی مربوط به مسکن، معاش، نیازهای تحصیلی فرزندان و ... را برعهده زن عنوان سرپرست خانوار^۱ قرار می‌دهد (۳).

بررسی‌ها نشان داده‌اند، زنانی که سرپرست ندارند و یا سرپرست خانوار هستند از ابتلا به بیماری‌های روانی در رنج‌اند (۴) و از لحاظ اجتماعی و کیفیت زندگی دچار مشکلات جدی می‌باشند (۵). بنابراین زنان بی‌سرپرست با عوامل تنیدگی‌زای^۲ متعددی مواجه‌اند. اما وجود تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های شخصیتی متفاوت، واکنش افراد را نسبت به موقعیت متمایز می‌کند. عوامل شخصیتی می‌توانند به شیوه‌های مختلفی با یکدیگر ترکیب شوند، به گونه‌ای که الگوهای شخصیتی گوناگونی را به وجود آورند (۶). یکی از این ویژگی‌های شخصیتی، سرسختی^۳ روان‌شناختی است. سرسختی روان‌شناختی ویژگی شخصیتی است که مانع از اثرات منفی تنیدگی بر سلامت روان می‌شود. این ویژگی به فرد برای زنده ماندن در شرایط تنیدگی‌زا و سخت کمک می‌کند تا به غنی سازی شرایط زندگی خود بپردازد (۷). سرسختی یک سازه شخصیتی مثبت است که در هنگام مواجهه با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی، به عنوان منبع مقاومت ایفای نقش می‌کند. سرسختی ترکیبی از باورها در مورد خویش و جهان است که از سه مؤلفه مهار^۴، کنترل^۵ و چالش^۶ تشکیل شده است و در عین حال یک ساختار واحد است که از عمل یکپارچه و هماهنگ این سه مؤلفه سرچشمه می‌گیرد (۸). در این راستا اسزاکودی و استیل (۹) در پژوهش خود به اجتماعی شدن اولیه والدین برای مقابله با مشکلات تنظیم هیجان تاکید کرد و بیان کردند که اجتماعی شدن والدین آنها رامجهز به راهبردهای مقابله با مشکلات مختلف تنظیم هیجان می‌کند و با گذر از دوران بزرگسالی نوجوانان به بلوغ، آنها استرس‌های اجتماعی را تجربه می‌کنند که مهارت‌های تنظیم هیجان آنها را به آزمایش می‌گذارد. بنابراین سرسختی از تجربه‌های مفید و متفاوت دوران کودکی نشأت می‌گیرد و می‌تواند کیفیت زندگی را افزایش دهد. به عبارتی سرسختی نشانه‌ای از سلامت روانی افراد است و بر راهبردهای تنظیم هیجانی^۷ آنها تأثیر می‌گذارد (۱۰).

1 . Female Headed House Holds
 2 . stressor
 3 . hardiness
 4 . commitment
 5 . control
 6 . challenge
 7 . Emotion Regulation Strategies

از آنجایی که تنظیم هیجان^۱ به عنوان فرایندی که از طریق آن افراد هیجان‌های منفی و مثبت خود را برای پاسخ به توقعات محیطی هشیارانه و ناهشیارانه تعدیل می‌کنند، و از این طریق به افراد کمک می‌کند تا از فشار افکار خودکار و غیرسالم رها شوند و رفتارهای خودتنظیم شده را افزایش دهند (۱۱). تنظیم هیجان دربردارنده فرایند آغاز، نگهداری، تنظیم کردن و تغییر دادن شدت یا طول مدت حالت‌های احساسی و هیجانی درونی، انگیزش‌های مرتبط با هیجان و فرایندهای فیزیولوژیکی است که غالباً در خدمت رسیدن به اهداف فرد است (۱۳).

استراتژی‌های شناخت هیجان، ساز و کارهای خودآگاهی هستند که فرد برای کنار آمدن با شرایط ناگوار به کار می‌برد (۱۴). این استراتژی‌ها شامل راهبردهای سازش یافته و سازش نیافتده می‌باشد. راهبردهای سازش یافته شامل پذیرش^۲، توجه مجدد به برنامه‌ریزی^۳، توجه مجدد مثبت^۴، اتخاذ دیدگاه^۵، و باز ارزیابی مثبت^۶ و راهبردهای سازش نیافتده تنظیم هیجانی شامل سرزنش خود^۷، سرزنش دیگران^۸، نشخوار ذهنی^۹ و فاجعه‌آمیزپنداری^{۱۰} است.

پژوهش‌ها بیانگر ارتباط قوی بین شخصیت سرسخت و نمایش برون‌ریزی هیجان‌های افرادند. بررسی‌ها نشان داده‌اند افراد دارای سرسختی روان‌شناختی بالا، در چگونگی استفاده از هیجان‌های خود در موقعیت‌های مختلف زندگی توانمندترند. هوونگ (۱۵) در تجزیه و تحلیل پژوهش خود نشان دادند تغییرات پنهان میانجیگری اضطراب بیشتر نشان داد که سطوح اولیه اضطراب معلمان با مقابله با عدم تمرکز بر تنظیم هیجان‌ها بیشتر مطابقت دارد که به نوبه خود منجر به نیت قوی‌تر برای ترک حرفه معلمی می‌شود. همچنین اسکیندلر و همکاران (۱۶) نیز در پژوهش خود بیان کردند که مقابله با احساسات منفی چالش زندگی روزمره است. شخصیت ، به ویژه روان رنجوری، پیش بینی می‌کند که ما چقدر مستعد تجربه هیجان‌ها منفی هستیم، و اینکه چگونه افراد هنگام تجربه هیجان‌ها منفی، به طور منظم ویژگی شخصیتی را تنظیم می‌کنند. و هیجان، جنبه‌های اضافی یا متفاوتی از برخورد با استرس را پیش بینی می‌کند و اینکه چگونه غم بر شخصیت خود ارزیابی شده تأثیر می‌گذارد.

مقابله^{۱۱} در برگزیده تلاش‌هایی برای اداره و تنظیم تقاضاهای محیطی، درونی و کشمکش میان آن‌هاست و دو کارکرد مهم دارد: تنظیم هیجان‌های ناگوار و در پیش گرفتن کنشی برای تغییر و بهبود مسأله‌ای که باعث ناراحتی شده است. مقابله با رویدادهای تنیدگی‌زا فرایندی است که برای از بین بردن ناهماهنگی ادراک شده بین انتظارات و منابع فرد به راه می‌افتد. راهبردهای مقابله^{۱۲} شامل تلاش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری فرد هنگام مواجهه با تنیدگی برای غلبه، تحمل یا کاهش انتظارات درونی یا بیرونی و

1 . emotion regulation

2 . acceptance

3 . positive refocusing

4 . refocus on planning

5 . Putting into perspective

6 . Positive re appraisal

7 . self-blame

8 . other Blame

9 . focus on thought domination

10 . catastrophizing

11 . coping

12 . Coping Strategies

تعارض بین این انتظارات است. در واقع افراد سرسخت در مقابله با تنیدگی بیشتر از روش مسأله‌مدار و افراد غیر سرسخت از روش هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. پس با افزایش سرسختی روان‌شناختی استفاده از روش‌های مسأله‌مدار در مقابله با تنیدگی افزایش می‌یابد و استفاده از روش هیجان‌مدار کاهش می‌یابد (۱۷).

بر مبنای آن‌چه گفته شد، سرسختی روان‌شناختی متغیری است که با تنظیم هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای ارتباط دارد، افزون بر آن زنان سرپرست خانوار گروه خاصی را تشکیل می‌دهند که با مشکلات اقتصادی و روانی متفاوتی مواجه‌اند و به این دلیل موقعیت‌های تنیدگی‌زای بسیاری را تجربه می‌کنند. زنان سرپرست خانوار در ایران نیز، به علت این که توان اداره امور اقتصادی خود و خانواده را ندارند، به سازمان‌هایی مانند بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی (ره) روی می‌آورند و به کمک‌های موردی و مستمری‌های ناچیز این نهادها بسنده کرده و با مسائل زندگی در چهارچوب خانه دست و پنجه نرم می‌کنند (۱۸). لذا با توجه به شرایط خاص زنان سرپرست خانوار و لزوم تحقیق در این خصوص، پژوهش در صدد پاسخگویی به سوال اصلی زیر است. آیا سرسختی روان‌شناختی می‌تواند تنظیم هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای زنان سرپرست خانوار را پیش‌بینی کند؟

روش پژوهش:

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان سرپرست خانوار تحت نظارت کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان ورامین در سال ۱۳۹۵ بود. بر اساس گزارش اداره کمیته امداد شهرستان ورامین افراد جامعه را ۲۷۰۶ زن بی سرپرست تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) تشکیل می‌دادند که در این میان جامعه هدف یعنی زنان سرپرست خانوار دارای تحصیلات بالای پنجم ابتدایی ۱۴۴۰ نفر بودند. با روش نمونه‌گیری در دسترس ۱۸۰ نفر از زنان سرپرست خانوار که تمایل به همکاری داشتند، انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های بررسی دیدگاه‌های شخصی^۱ کوباسا (۱۹۸۵)، تنظیم هیجانی شناختی^۲ گارنفسکی، کرایج، و اسپینهاون (۲۰۰۲) و راهبردهای مقابله‌ای^۳ لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) پاسخ دادند. ابزار گردآوری داده‌ها عبارتند از:

پرسشنامه بررسی دیدگاه‌های شخصی کوباسا (۱۹۸۹): پرسشنامه‌ای است که برای سنجش سرسختی روان‌شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد و یک مقیاس خودگزارش دهی ۵۰ گویه‌ای است که به ارزیابی سه مؤلفه سرسختی به منزله یک سبک شخصیتی می‌پردازد: ۱- تعهد (۱۶ گویه)، ۲- کنترل (۱۷ گویه)، ۳- چالش (۱۷ گویه). آزمودنی در برابر هر سؤال، بر اساس آن‌که این ماده تا چه میزان در مورد وی مصداق دارد، پاسخ خود را بر مبنای پرسشنامه چهار درجه‌ای لیکرت از صفر (اصلاً درست نیست) تا سه (کاملاً صحیح است) مشخص می‌نماید. در مجموع یک نمره کلی برای سرسختی روان‌شناختی و سه نمره برای مؤلفه‌های مجزا به دست می‌آید (۱۹). اعتبار این پرسشنامه در ایران برای اولین بار توسط قربانی در سال ۱۳۷۳ محاسبه شده که ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه برای کنترل ۰/۷۰، تعهد ۰/۵۲ و چالش ۰/۵۲ است و این ضریب برای کل صفت سرسختی ۰/۷۵ محاسبه شد که ضریب اعتبار قابل قبولی است (قربانی، ۱۳۷۳). نقی پور (۱۳۹۰) نیز بر مبنای بررسی خود، برای مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی یعنی

1. Personal Views Surveye (PVS)

2. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

3. Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)

چالش، تعهد و مهار به ترتیب، بر مبنای آلفای کرونباخ ضریب پایایی ۰/۷۰، ۰/۵۲ و ۰/۵۲ را به دست آورد و این ضرایب برای کل پرسشنامه ۰/۷۵ محاسبه شد.

پرسشنامه تنظیم هیجان گارنفسکی، کرایج، و اسپینهاون (۲۰۰۲)، به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخدادهای تهدید کننده یا تنیدگی زای زندگی به کار می برد، طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ ماده و ۹ زیر مقیاس سرزنش خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و سرزنش دیگران است. نمره ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره گذاری می شوند. هر زیرمقیاس شامل ۴ ماده است. در این پرسشنامه راهبردهای سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارذهنی و فاجعه آمیز پنداری در مجموع، راهبردهای منفی تنظیم هیجان را تشکیل می دهند و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مجدد مثبت، بازارزیایی مثبت و اتخاذ دیدگاه بر روی هم راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را نشان می دهند. اعتبار پرسشنامه در ایران توسط پیوسته گر و حیدری (۱۳۸۵) مورد بررسی قرار گرفت، ضرایب آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۸۹، راهبردهای منفی ۰/۸۳ و کل پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد. اعتبار در پژوهش یگانلی (۱۳۹۴) از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه گردیده است، همچنین روایی صوری آن نیز توسط اساتید مورد تأیید قرار گرفته است (۲۰).

پرسشنامه راهبردهای مقابله ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) در مورد تنیدگی تهیه شده است و دامنه وسیعی از افکار و اعمالی که افراد هنگام مواجه شدن با شرایط تنیدگی زای درونی و بیرونی به کار می برند را مورد ارزیابی قرار می دهد و دو مؤلفه راهبردهای مسأله مدار و راهبردهای هیجان مدار را مورد ارزیابی قرار می دهد. شامل ۶۶ گویه و ۸ زیر مقیاس مقابله ای می باشد که عبارتند از: ۱- مقابله مستقیم (رویارویی گری) ۲- دوری جویی ۳- خویشن داری (خودکنترلی) ۴- جستجوی حمایت اجتماعی ۵- مسؤلیت پذیری ۶- گریز و اجتناب ۷- حل مدبرانه مسأله و ۸- باز برآورد مثبت. راهبردهای مسأله محور ۴ ویژگی جستجوی حمایت اجتماعی، مسؤلیت پذیری، حل مدبرانه مسأله و ارزیابی مجدد مثبت را در بر می گیرد و راهبردهای هیجان محور نیز شامل ۴ مؤلفه، مقابله مستقیم، دوری جویی، خویشن داری و گریز- اجتناب است. نمره هر ماده بر مبنای مقیاس لیکرت ۴ درجه ای از صفر (به کار نبردم) تا سه (به مقدار زیاد به کاربردم) مشخص می شود. (۱۷).

یافته ها:

در این پژوهش به منظور بررسی رابطه متغیرها از همبستگی چندمتغیری پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی چند متغیری سرسختی و مؤلفه‌های تنظیم هیجانی، بررسی ضرایب

سرسختی	پذیرش	توجه	توجه	بازارزیابی	اتخاذ دیدگاه
		مجدد به برنامه-ریزی	مجدد مثبت	مثبت	
سرسختی	۱				
پذیرش	۰/۱۷۲*	۱			
توجه مجدد به برنامه-ریزی	۰/۲۱۵**	۰/۲۱۸**	۱		
توجه مجدد مثبت	۰/۱۶۴*	۰/۲۷۲**	۰/۲۰۹**	۱	
بازارزیابی مثبت	۰/۱۳۹	۰/۲۲۰**	۰/۱۷۴*	۰/۷۴۰**	۱
اتخاذ دیدگاه	۰/۱۱۴	۰/۴۷۸**	۰/۴۸۹**	۰/۲۹۴**	۰/۲۵۵**

** P < ۰/۰۱
* P < ۰/۰۵

بررسی ضرایب همبستگی بین سرسختی و راهبردهای تنظیم هیجان نشان داد که بین سرسختی با مؤلفه‌های تنظیم هیجانی، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، پذیرش و توجه مجدد مثبت، همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. سپس به منظور پیش‌بینی هر یک از راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی با استفاده از سرسختی روان‌شناختی تحلیل واریانس مرتبط با رگرسیون بین سرسختی و راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی صورت گرفت (جدول ۲).

جدول ۲: خلاصه تحلیل واریانس مرتبط با رگرسیون راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی بر مبنای سرسختی روان‌شناختی

متغیر ملاک	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R ²	سطح معناداری
پذیرش	رگرسیون	۸۱/۶۰۵	۱	۸۱/۶۰۵	۵/۴۰۷	۰/۱۷۲	۰/۰۲۹	۰/۰۲۱
	باقی‌مانده	۲۶۸۶/۵۹۵	۱۷۸	۱۵/۰۹۳				
	کل	۲۷۶۸/۲۰۰	۱۷۹					
رگرسیون	رگرسیون	۱۱۹/۲۵۰	۱	۱۱۹/۲۵۰	۸/۶۱۶	۰/۲۱۵	۰/۰۴۶	۰/۰۰۴
	باقی‌مانده	۲۴۶۳/۵۲۸	۱۷۸	۱۳/۸۴۰				

توجه مجدد به کل	۱۷۹	۲۵۸۲/۷۷۸				
برنامه ریزی						
توجه مجدد	۱	۶۳/۰۳۳	۶۳/۰۳۳	۴/۹۳۳	۰/۱۶۴	۰/۰۲۷
مثبت	۱۷۸	۲۲۷۴/۶۲۸	۱۲/۷۷۹			
کل	۱۷۹	۲۳۳۷/۶۶۱				

توجه: مقدار همبستگی متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک $R =$

مقدار مجذور همبستگی متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک (ضریب تبیین) $R^2 =$

نتایج تحلیل واریانس توانایی پیش بینی سه راهبرد مثبت تنظیم هیجانی، پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی و توجه مجدد مثبت را بر مبنای سرسختی روان شناختی تأیید کرد. نتایج تحلیل نشان دادند که ۲/۹ درصد راهبرد پذیرش، ۴/۶ درصد راهبرد توجه مجدد به برنامه ریزی و ۲/۷ درصد راهبرد توجه مجدد مثبت می تواند توسط سرسختی پیش بینی شود (جدول ۲). همبستگی بین راهبردهای منفی تنظیم هیجانی و سرسختی روان شناختی در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: ضرایب همبستگی چند متغیری سرسختی روان شناختی و راهبردهای تنظیم هیجانی

سرسختی	سرسختی	نشخوار	سرزنش	سرزنش	فاجعه آمیز پنداری
روان شناختی	ذهنی	خود	دیگران	رابطه	رابطه
سرسختی	۱				
نشخوار ذهنی	-۰/۱۵۷*	۱			
سرزنش خود	-۰/۱۵۸*	۰/۳۹۳**	۱		
سرزنش دیگران	-۰/۲۳۳**	۰/۴۲۸**	۰/۴۰۰**	۱	
فاجعه آمیز پنداری	-۰/۲۳۸**	۰/۳۹۸**	۰/۴۷۵**	۰/۳۷۴**	۱
رابطه					رابطه

** $P < 0.01$

* $P < 0.05$

همانطور که نتایج جدول ۳ نشان می دهد، بین راهبردهای منفی نشخوار ذهنی، سرزنش خود، سرزنش دیگران و فاجعه آمیز پنداری با سرسختی همبستگی منفی وجود دارد. نتایج تحلیل واریانس مرتبط با رگرسیون بین این متغیرها در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴: تحلیل واریانس مرتبط با رگرسیون راهبردهای منفی تنظیم هیجانی بر مبنای سرسختی روان‌شناختی

متغیر ملاک	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R^2	سطح معناداری
نشخوارذهنی	رگرسیون	۸۵/۹۷۸	۱	۸۵/۹۷۸	۴/۵۲۷	۰/۱۵۷	۰/۰۲۵	۰/۰۳۵
	باقی‌مانده	۳۳۸۰/۸۸۳	۱۷۸	۱۸/۹۹۴				
	کل	۳۴۶۶/۸۶۱	۱۷۹					
سرزنش خود	رگرسیون	۸۶/۷۶۸	۱	۸۶/۷۶۸	۴/۴۸۱	۰/۱۵۷	۰/۰۲۵	۰/۰۳۶
	باقی‌مانده	۳۴۴۶/۳۴۳	۱۷۸	۱۹/۳۶۱				
	کل	۳۵۳۳/۱۱۱	۱۷۹					
سرزنش دیگران	رگرسیون	۱۵۱/۸۵۹	۱	۱۵۱/۸۵	۱۰/۱۸۷	۰/۲۳۳	۰/۰۵۴	۰/۰۰۲
	باقی‌مانده	۲۶۵۳/۵۳۶	۱۷۸	۱۴/۹۰۸				
	کل	۲۸۰۵/۳۹۴	۱۷۹					
فاجعه‌آمیز پنداری	رگرسیون	۱۸۳/۵۲۹	۱	۱۸۳/۵۲۹	۱۰/۶۸۴	۰/۲۳۸	۰/۰۵۷	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۳۰۵۷/۷۸۲	۱۷۸	۱۷/۱۷۹				
	کل	۳۲۴۱/۳۱۱	۱۷۹					

توجه: مقدار همبستگی متغیرهای پیش‌بین با متغیرملاک = R

مقدار مجذور همبستگی متغیرهای پیش‌بین با متغیرملاک (ضریب تبیین) = R^2

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که ۲/۵ درصد نشخوارذهنی، ۲/۵ درصد سرزنش خود، ۵/۴ درصد سرزنش دیگران و ۵/۷ درصد فاجعه‌آمیز پنداری را می‌توان به وسیله سرسختی روان‌شناختی پیش‌بینی کرد. نتایج محاسبه ضرایب همبستگی بین سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار در جدول ۵ گزارش شده است.

سرسختی	طلب حمایت	پذیرش	حل مسئله	ارزیابی مجدد	راهبردهای
ی	اجتماعی	مسئولیت	برنامه ریزی	مسأله مدار	مسأله مدار
سرسختی	۱				
طلب حمایت اجتماعی	۰/۲۶۱**	۱			
پذیرش مسئولیت	۰/۳۰۹**	۰/۲۱۷**	۱		
حل مسئله برنامه ریزی شده	۰/۳۱۴**	۰/۳۲۱**	۰/۳۵۷**	۱	
ارزیابی مجدد	۰/۲۳۴**	۰/۲۹۵**	۰/۲۰۹**	۰/۴۲۶**	۱
راهبردهای مسأله مدار	۰/۳۹۶**	۰/۶۸۸**	۰/۵۶۵**	۰/۷۶۷**	۰/۷۳۲**

** P < ۰/۰۱

* P < ۰/۰۵

محاسبه نتایج همبستگی بین راهبردهای مقابله ای مسأله مدار با سرسختی روان شناختی، وجود ارتباط مثبت بین طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، حل مسأله برنامه ریزی شده و ارزیابی مجدد با سرسختی روان شناختی را تأیید کرد. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون پیش بینی راهبردهای مسأله مدار بر مبنای سرسختی روان شناختی در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶: خلاصه رگرسیون راهبردهای مسأله مدار بر مبنای سرسختی روان شناختی

منبع	مجموع	درجه	میانگین	F	R	R2	سطح معناداری
	مجذورات	آزادی	مجذورات				
رگرسیون	۲۲۹۶/۸۴۰	۱	۲۲۹۶/۸۴۰	۳۳/۰۳۴	۰/۳۹۶	۰/۱۵۷	۰/۰۰۰
باقی مانده	۱۲۳۷۶/۴۰۰	۱۷۸	۶۹/۵۳۰				
کل	۱۴۶۷۳/۲۴۰	۱۷۹					

توجه: مقدار همبستگی متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک R =

مقدار مجذور همبستگی متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک (ضریب تبیین) R2 =

نتایج رگرسیون نشان داد که سرسختی روان‌شناختی می‌تواند ۱۵/۷ درصد راهبردهای مسأله‌مدار را پیش‌بینی کند (جدول ۶). محاسبه همبستگی بین راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار در جدول ۷ آمده است.

جدول ۷: ضرایب همبستگی چند متغیری سرسختی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار

سرسختی	مقابله	فاصله	خود	گریز	راهبردهای
مستقی	گرفتن	کنترلی	اجتناب	هیجان‌مدار	م
سرسختی روان‌شناختی ۱					
مقابله مستقیم	۱	-۰/۱۳۴			
فاصله گرفتن	۰/۲۶۰*	-۰/۲۶۱**	۱		
خودکنترلی	۰/۱۸۸*	۰/۱۴۶*	۱		
گریزاجتناب	-۰/۱۸۸*	۰/۲۳۷**	۰/۴۰۲**	۱	
.					
راهبردهای هیجان‌مدار	-۰/۲۰۰**	۰/۶۱۷**	۰/۶۷۰**	۰/۵۳۸**	۱
.					
** P < ۰/۰۱					
* P < ۰/۰۵					

چنانچه در جدول ۷ مشاهده می‌شود، تحلیل همبستگی بین راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار با سرسختی نشان داد که فاصله گرفتن، گریز اجتناب و به طور کلی راهبردهای هیجان‌مدار با سرسختی رابطه منفی معنادار دارند.

جدول ۸: خلاصه تحلیل واریانس مرتبط با رگرسیون راهبردهای هیجان‌مدار بر مبنای سرسختی روان‌شناختی

منبع	مجموع	درجه	میانگین	E	R	R ²	سطح معناداری
	مجذورات	آزادی	مجذورات				
رگرسیون	۹۴۳/۹۲۷	۱	۹۴۳/۹۲۷	۷/۴۵۴	۰/۲۰۰	۰/۰۴۰	۰/۰۰۷
باقی‌مانده	۱۲۳۷۶/۴۰۰	۱۷۸	۶۹/۵۳۰				
کل	۱۴۶۷۳/۲۴۰	۱۷۹					

توجه: مقدار همبستگی متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک = R

مقدار مجذور همبستگی متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک (ضریب تبیین) = R²

نتایج رگرسیون نشان داد که از بین راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار، همبستگی بین سرسختی روان‌شناختی با فاصله گرفتن و گریز اجتناب به ترتیب برابر با $-0/261$ و $-0/188$ و در $P < 0/01$ و $P < 0/05$ معنادار است. همچنین همبستگی بین سرسختی روان‌شناختی و نمره کلی راهبردهای هیجان‌مدار در $P < 0/01$ معنادار بود (جدول ۸).

بحث و نتیجه گیری:

پژوهش حاضر که به بررسی رابطه بین سرسختی روان‌شناختی با تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای مقابله‌ای بر روی زنان سرپرست خانوار تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی در شهرستان ورامین پرداخت. نتایج حاکی از آن بود که از بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی، راهبردهای توجه مجدد به برنامه‌ریزی، پذیرش و توجه مجدد مثبت با سرسختی روان‌شناختی همبستگی مثبت و معنادار دارند و از بین راهبردهای منفی تنظیم هیجانی، راهبردهای سرزنش دیگران و فاجعه آمیز پنداری، نشخوار ذهنی و سرزنش خود با سرسختی روان‌شناختی همبستگی منفی و معنادار دارند. همچنین سرسختی روان‌شناختی می‌تواند مؤلفه‌های پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی و توجه مجدد مثبت، نشخوار ذهنی، سرزنش خود، سرزنش دیگران و فاجعه آمیز پنداری را پیش‌بینی کند. نتایج این پژوهش همسو با پژوهش‌های دیگر پژوهشگران بود. چنانچه مظاهری، نیک‌نشان، دقایق زاده و افشار (۲۱) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که سرسختی روان‌شناختی به عنوان عامل محافظت‌کننده برای اختلال در تنظیم هیجانی عمل می‌کند و بیمارانی که سرسختی روان‌شناختی بیشتری نسبت به دیگران داشتند، در تنظیم هیجان‌های خود موفق‌تر بودند. نیتی‌باناندا (۲۲) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که افراد سرسخت با استفاده از راهبرد سازگاری هیجانی همچون توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، بازاریابی مثبت، و اتخاذ دیدگاه درست، با تفسیر مثبت با مشکلات کنار می‌آیند و هیجان‌های خود را کنترل می‌کنند.

سرسختی یک سازه شخصیتی مثبت است که در هنگام مواجهه با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی، به عنوان منبع مقاومت ایفای نقش می‌کند و مجموعه مهارت‌هایی را شامل می‌شود که شجاعت و رویارویی با موقعیت‌های تنیدگی‌زای زندگی را به وجود می‌آورد. همچنین سرسختی روان‌شناختی یک ویژگی شخصیتی است که می‌تواند به عنوان سپری در مقابل اثرات تنش مقاومت کند و از اثرات مخرب آن بر روی سلامتی پیشگیری کند. سرسخت بودن افراد تأثیر مهمی بر راهبردهای تنظیم هیجانی آن‌ها دارد (۲۳). احساس مهار در موقعیت‌های مختلف نیز به واسطه تنظیم هیجانی صورت می‌پذیرد. بنابراین افراد سرسخت‌تر باید تنظیم هیجانی مثبت‌تری نیز داشته باشند. به همین دلیل، در هنگام مواجهه با مشکلات افراد سرسخت از راهبردهای تنظیم هیجانی مثبت مانند توجه مجدد به برنامه‌ریزی، پذیرش و توجه مجدد مثبت استفاده می‌کنند در حالی که افراد غیر سرسخت از راهبردهایی چون نشخوار ذهنی، سرزنش خود، سرزنش دیگران و فاجعه آمیز پنداری سود می‌جویند.

از سوی دیگر، همبستگی بین سرسختی روان‌شناختی با راهبردهای مساله مدار مثبت و با راهبردهای هیجان مدار منفی به دست آمد. این نتیجه همسو با نتایج پژوهش بسیاری از پژوهشگران بود (۱۵ و ۱۸). به عبارتی، هرچه افراد سرسخت‌تر باشند شرایط تنیدگی‌زا را کمتر تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند و از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر بهره می‌برند، و مدیریت بهتری در شرایط تنیدگی‌زا دارند. این افراد به دلیلی با تمرکز شناختی بالا، در چنین موقعیت‌هایی بهتر عمل می‌کنند. در واقع، مؤلفه‌های سرسختی با بکارگیری راهبردهای سازش یافته مانند راهبردهای مساله‌مدار و افزایش ادراک، از توانایی رویارویی بهتری با منبع تنیدگی برخوردارند. به

همین دلیل، سبک مقابله‌ای افراد با سرسختی بالا در موقعیت‌های تنیدگی‌زا کارآمدتر است. اما افراد غیر سرسخت در مقابله با تنیدگی از روش هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. پس با کاهش سرسختی روان‌شناختی استفاده از روش‌های هیجان‌مدار در مقابله با تنیدگی افزایش می‌یابد و استفاده از روش مسأله‌مدار کاهش می‌یابد (۱۰). تأثیرات مستقیم بین تنیدگی در زندگی و نقش سرسختی روان‌شناختی در انتخاب جنبه‌هایی از سبک‌های مقابله‌ای را تأیید کرده‌اند. به عبارتی، وقایع زندگی منفی تأثیرات مستقیم و قابل ملاحظه‌ای در درماندگی‌های روان‌شناختی و جسمانی در افراد دارند و سرسختی روان‌شناختی اثر تعدیل‌کننده‌ای در مقابله با وقایع منفی زندگی و درماندگی روان‌شناختی دارد. بنابراین، به هنگام مواجهه با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی، سرسختی به عنوان منبع مقاومت ایفای نقش می‌کند و نه تنها می‌تواند تنیدگی را کاهش می‌دهد بلکه به گسترش مهارت‌های مقابله‌ای نیز کمک می‌کند. با توجه به این امر که راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار شامل اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنیدگی‌زاست و فرد سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کرده یا تغییر دهد. لاجرم فرد از مهارت‌های شناختی برای حل مشکل استفاده می‌کند. در حالی که سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار وجه مشخصه آن راهبردهای شناختی‌ای است که حل یا حذف عامل تنیدگی‌زا را با دادن نام و معنای جدید به تأخیر می‌اندازد. بنابراین، با افزایش سرسختی روان‌شناختی می‌توان انتظار داشت که استفاده از روش‌های مسأله‌مدار در مقابله با تنیدگی افزایش یابد.

با توجه به تأیید ارتباط سرسختی با راهبردهای تنظیم هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای، در زنان سرپرست خانوار که با عوامل تنیدگی‌زای متعددی مواجه‌اند، افزایش سرسختی روان‌شناختی می‌تواند به آنان در مواجهه با این مسائل کمک کند، زیرا این قشر از زنان، جزء گروه‌های آسیب‌پذیر اجتماعی‌اند و عواملی مانند طلاق، فوت، و یا اعتیاد همسر، از کار افتادگی همسر، رها شدن توسط مردان مهاجر و یا بی‌مبالاتی، موجب آسیب‌پذیر شدن این قشر از جامعه می‌شود. افزون بر آن متأسفانه در جامعه ما سرپرستی فرزندان به تنهایی و گاه به سختی، مشکل اقتصادی زندگی، تنهایی و افسردگی و ناامیدی، همچنین، بازخورد^۱ نامناسب جامعه نسبت به زنان مطلقه و بیوه در نبود همسرشان آن‌ها را در روابط اجتماعی و حضور در اجتماع با مشکل‌های متعددی رو به رو می‌کند. بنابراین بررسی عواملی که می‌تواند از نظر روان‌شناختی به آن‌ها در بهتر کنار آمدن با مسائل و مشکلات کمک نماید، بر عهده مسئولان جامعه است. به همین دلیل، اقدام در جهت آموزش سرسختی روان‌شناختی، مهارت چگونگی استفاده از راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجانی همراه با برگزاری جلسه‌های مشاوره گروهی و فردی در جهت مدیریت مسایل و مشکلات پیش رو و تشکیل دوره‌های مهارت آموزی برای این قشر آسیب‌پذیر به شدت ضروری است و می‌تواند گام مهمی در جهت بهبود کیفیت زندگی روانی آن‌ها باشد. لذا با توجه روابط بین متغیرهای پژوهش، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی مداخله آموزش تنظیم هیجانی جهت افزایش سرسختی و تاب‌آوری افراد پرداخته شود.

References

- 1- Mallick D., Rafi M. Are Female-Headed Households More Food Insecure? Evidence from Bangladesh. *World Development*, 2017; 38(4): 593-605. DOI:[10.1016/j.worlddev.2009.11.004](https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2009.11.004)
- 2- Beldaji L., Tatina F., Amina Rafiei H. A comparative study of the quality of life of women heads of households working in services and women heads of households under the auspices

¹. attitude

<http://journals.iau-astara.ac.ir>, D.O.R. 20.1001.1.23223065.1402.13.1.2.9 

- of the Welfare Organization of Tehran. Journal of Social Welfare. 2012; 11 (40): 9-28. [in Persian]
- 3- Facey N. An examination in to the relationship between level of hardiness and the usage of coping strategies. Cardiff Metropolitan University; 2015.
 - 4- Delpisheh A., Visani Y., Sayeh Miri K, Shahbazi N., Naderi Z., Sohrabnejad A. Relationship between socio-economic status and quality of life in female-headed households. Social Work Quarterly. 2015; 3(1): 33-27. <http://socialworkmag.ir/article-1-38-en.html>
 - 5- Kyarmey L., Haraldstad K., Helseth S., Sorum R., Natvig G. Associations between general self-efficacy and health- related quality of life among 12-13-year-old school children: a cross-sectional survey, Health and Quality of Life Outcomes. 2009; 7(85): 1-15. DOI:[10.1186/1477-7525-7-85](https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-85)
 - 6- Asle M., Sandvik A.L., Hansen S.W. H. Helge J., Paul T. Psychopathy, anxiety, and resiliency—Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy—anxiety relationship in a prison setting. Personality and Individual Differences. 2018; 72: 30-34. DOI:[10.1016/j.paid.2014.08.009](https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.009)
 - 7- Civitci N., Civitcia A. Social Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. 6 th World conference on Psychology Counseling and Guidance. Social and Behavioral Sciences. 2015; 205(1): 516 – 523. DOI:[10.1016/j.sbspro.2015.09.062](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.062)
 - 8- Fakhri Z. Predicting adolescents' psychological hardiness based on parenting attachment styles and perfectionism. Thesis in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch, 2015.
 - 9- SzkodyEllen H., Steele K. Links between parental socialization of coping on affect: Mediation by emotion regulation and social exclusion. Journal of Adolescence. 2020; 4 (5): 60-72. DOI:[10.1016/j.adolescence.2020.02.004](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.004)
 - 10- Hassani J., Fallah P., Azad., Rasoulzadeh Tabatabai S.K. Ashayeri H. A study of cognitive emotion regulation strategies based on personality dimensions of neuroticism and extraversion. Cognitive Science News. 2008; (10) 4: 1-13. [in Persian]
 - 11- Cavicchioli M., Movalli G., Vassena P., Francesca P., Cesare M. DBT Skills training program for alcohol use disorder and concurrent substance use disorders. 2021; 6(1): 100-116.
 - 12- Tyia, K., WilsonAmy L. Emotion regulation and coping with racial stressors among African Americans across the lifespan. Developmental Review. 2021, 61 (2). 140-151. DOI:[10.1016/J.DR.2021.100967](https://doi.org/10.1016/J.DR.2021.100967)
 - 13- Laren R., Conklin C., Cassiello-Robbins C., Alex B., Shannon Z., Todd J., Farchione A., Ciraulo H., Barlow J. Relationships among adaptive and maladaptive emotion regulation strategies and psychopathology during the treatment of comorbid anxiety and alcohol use disorders. Behaviour Research and Therapy. 2018; 73(1): 124-130. DOI:[10.1016/j.brat.2015.08.001](https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.08.001)
 - 14- Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire, Leiderorp: Datec. 2010.

- 15- HuiWang C. Exploring relations between teacher emotions, coping strategies, and intentions to quit: A longitudinal analysis. *Journal of School Psychology*. 2021; 4(2): 64-77. DOI:[10.1016/j.jsp.2021.03.005](https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.03.005)
- 16- Schindler Q. Coping with sadness. How personality and emotion regulation strategies differentially predict the experience of induced emotions. *Personality and Individual Differences*. 2019; 136(5): 90-95, DOI:[10.1016/j.paid.2018.01.050](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.050)
- 17- Rostami A.M, Ahadi H, Cheraghali Gol H. Predicting coping strategies with stress based on personality traits of stimulant addicts. *Journal of Addiction Research on Substance Abuse*, 2013, 26 (7), 126-111. URL: <http://etiadpajohi.ir/article-1-291-en.html>
- 18- Visipour M. Investigating the mediating role of coping styles in the relationship between early maladaptive schemas and teacher-student job stress. Master Thesis in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Ilam Branch. 2018, [in Persian]
- 19- Naghipour M. The relationship between parenting styles and children's hardiness. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, Islamic Azad University, Tonekabon Branch. 2018; 2(2): 13-30. [in Persian]
- 20- Yeganli F. Comparison of emotion regulation and emotion seeking strategies in successful and unsuccessful addicts to quit. Master Thesis, General Psychology, Alborz University of Science and Research. 2015. [in Persian]
- 21- Mazaheri, M., Nikneshan, N., Daghaegh Zadeh, H., & Afshar, H. The Role of Positive Personality traits in Emotion Regulation of patient with irritable Bowel Syndroms (IBS). *Iranian Journal Public*. 2015, 44(4), 561-569. <http://ijph.tumsac.ir>
- 22- Nithyanandan M. Hardiness and Optimism as Moderators of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Coping Negative life events by adolescence. Tamil: Baharathir University Coimb; 2015.
- 23- Oginni A., Ahonsi B., Ukwuije F. Are female-headed households typically poorer than male-headed households in Nigeria? *The Journal of Socio-Economics*. 2016; 45: 132-137. DOI:[10.1016/j.socec.2013.04.010](https://doi.org/10.1016/j.socec.2013.04.010)
- 24- Maddia S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006; 1(3): 160-3. DOI:[10.1080/17439760600619609](https://doi.org/10.1080/17439760600619609)