

چکیده

زنان سرپرست خانوار نسبت به مردان به خاطر نقش‌های مختلف و همزمان در اداره خانه، تربیت و مراقبت از فرزندان و کار در خارج از منزل با دستمزد کم با استرس و مشکلات روانی بیشتری مواجه هستند. هدف پژوهش حاضر تعیین نقش ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی تاب آوری و تنظیم هیجانی زنان سرپرست خانوار انجام گردید. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. نمونه پژوهش شامل ۲۵۲ نفر از زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد شهر آستانه اشرفیه بود که بر اساس جدول مورگان و به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه فرم کوتاه ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶)، پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران (۱۹۹۸)، پرسشنامه تاب آوری روانشناختی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه تنظیم هیجانی گروس و جان (۲۰۰۳) را تکمیل کردند و داده‌ها با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد حمایت اشخاص مهم ۳۰ درصد و ذهن آگاهی ۴ درصد تغییرات تنظیم هیجانی زنان سرپرست خانوار را به طور معنادار پیش‌بینی کردند. همچنین، ذهن آگاهی ۴۷ درصد، حمایت خانواده ۱۴ درصد و حمایت دوستان ۱ درصد تغییرات تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار را به طور معنادار پیش‌بینی کردند. بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی ادراک شده پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای تاب آوری و تنظیم هیجان می‌باشند.

کلید واژه‌ها: ذهن آگاهی، حمایت اجتماعی ادراک شده، تاب آوری، تنظیم هیجان، زنان سرپرست خانوار