

نقش ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی تاب آوری و تنظیم هیجانی زنان سرپرست خانوار

رقیه حقی نشرودکلی*, سامره اسدی,

1396-11-11

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 252 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 (2006)، پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران (1998)، پرسشنامه تاب آوری روانشناختی کانر و دیویدسون (2003) و پرسشنامه تنظیم هیجانی گروس و جان (2003) را تکمیل کردند و داده‌ها با استفاده از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد حمایت اشخاص مهم 30 درصد و ذهن آگاهی 4 درصد تغییرات تنظیم هیجانی زنان سرپرست خانوار را به طور معنادار پیش‌بینی کردند. همچنین، ذهن‌آگاهی 47 درصد، حمایت خانواده 14 درصد و حمایت دوستان 1 درصد تغییرات تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار را به طور معنادار پیش‌بینی کردند. بر اساس نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی ادراک شده پیش بینی کننده های مناسبی برای تاب آوری و تنظیم هیجان می باشند. کلید واژه‌ها: ذهن آگاهی، حمایت اجتماعی ادراک شده، تاب آوری، تنظیم هیجان، زنان سرپرست خانوار

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