

# روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری

پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس شفقت خود و تنظیم هیجانی  
در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان فسا

زهرا مستقیم ۱، سیامک سامانی ۲

۲۰۱: گروه روانشناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز،  
ایران.

mostaghimzahra2017@gmail.com

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس شفقت خود و تنظیم هیجانی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان فسا بود. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. نمونه تحقیق شامل ۱۲۳ نفر از زنان بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه شفقت خود، پرسشنامه تنظیم هیجانی و پرسشنامه تاب‌آوری بود. نتایج حاکی از آن بود که شفقت خود قادر است تاب‌آوری در زنان را بصورت مثبت پیش‌بینی کند، تنظیم هیجانی مثبت قادر است تاب‌آوری در زنان را بصورت مثبت پیش‌بینی کند و تنظیم هیجانی منفی قادر است تاب‌آوری در زنان را بصورت منفی پیش‌بینی کند. نتایج نشان داد بین شفقت خود و تنظیم هیجانی مثبت با تاب‌آوری در زنان رابطه مثبت معناداری وجود دارد و بین تنظیم هیجانی منفی با تاب‌آوری در زنان رابطه منفی معناداری وجود دارد.

**کلیدواژگان:** شفقت خود، تنظیم هیجانی، تاب‌آوری

## ۱. مقدمه

کانون خانواده در برگیرنده محیط سالم و سازنده و روابط گرم و تعامل بین فردی صمیمی می‌باشد و می‌تواند موجب رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود. خانواده پایه اساسی اجتماع و سلول سازندگی است و در وسیع‌ترین مفهوم، خاستگاه اعضای خویش و پناهگاه آنان است (کمپل، ۲۰۱۳). باید گفت در زندگی زناشویی زنان متاهلی که دچار کشمکش زناشویی می‌شوند، فشار روانی زیادی را متحمل می‌شوند و این فشار میزان تاب‌آوری<sup>+</sup> آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (راهدار و عطاری، ۱۳۹۴).

می‌توان گفت تاب‌آوری در خانواده از ارکان مهم به شمار می‌آید زیرا که تاب‌آوری در خانواده ارتباط بین اعضای خانواده را تسهیل می‌کند. باید گفت تاب‌آوری می‌تواند موجبات افزایش کارکرد شناختی-هیجانی، عاطفی را فراهم سازد. شناسایی و افزایش تاب‌آوری بینشی دگرگون و امیدوارکننده ایجاد می‌کند و به قابلیت تطابق افراد در

\*- Campbell

† - resiliency