

مقایسه سرسختی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله با استرس و تنظیم شناختی هیجان در زنان

مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون

زهرا مشهدی^۱، دکتر طاهره رنجبری پور^{۲*}، دکتر ناهید هواسی سومار^۳

۱. کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران. (نویسنده مسئول).

۳. گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره ششم، شماره پنجاه و پنجم، سال ۱۴۰۰، صفحات ۳۳۷-۳۵۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۲۹

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۱۱/۲۵

چکیده

هدف مطالعه حاضر مقایسه سرسختی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله با استرس و تنظیم شناختی هیجان در زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون بود. روش پژوهش به صورت علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دو گروه زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون شهر کرج در سال ۱۳۹۸ بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند روی ۵۰ نفر زن مبتلا به فشارخون و ۵۰ نفر غیر مبتلا همتاشده، به لحاظ وضعیت تأهل، تحصیلات و سن انجام شده است. ابزارهای به کار گرفته شده شامل پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی لانگ و همکاران (۲۰۰۳)، راهبردهای مقابله با استرس لازاروس و فولکمن (۱۹۹۸) و تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۲) بوده است. در مطالعه حاضر، از تحلیل واریانس چندمتغیره (مانووا) برای تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده شده است. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که میانگین نمره راهبردهای مقابله با استرس هیجان مدار و تنظیم شناختی هیجان سازش نیافته در زنان مبتلا به فشارخون به طور معناداری بیشتر از زنان غیر مبتلا بود. همچنین میانگین نمره سرسختی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله با استرس هیجان مدار و تنظیم شناختی هیجان سازش یافته در زنان غیر مبتلا به فشارخون به طور معناداری بیشتر از زنان مبتلا بود. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان بیان کرد که سرسختی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله با استرس و تنظیم شناختی هیجان بر نشانه‌های بیماری فشارخون و کنترل آن تأثیر می‌گذارند؛ بنابراین در تدوین برنامه‌های درمانی توجه به این خصوصیات ضروری به نظر می‌رسد.

کلیدواژه: تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای مقابله با استرس، سرسختی روان‌شناختی، فشارخون.

مقدمه

فشارخون بالا در حال حاضر از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن و سومین علت مرگ‌ومیر در جهان به شمار می‌رود. فشارخون به معنای فشاری است که از طرف خون بر هر واحد سطح از دیواره رگ وارد می‌شود. با این وجود در بیشتر موارد علت بالا بودن فشارخون به‌سادگی قابل توجیه نیست (فکری و همکاران، ۱۳۹۶). بر اساس نتایج یک پژوهش افراد مبتلا به فشارخون از سرسختی کمتری برخوردار هستند و سبک زندگی مناسبی در زندگی روزمره‌شان ندارند (بازیار، ۱۳۹۵). سرسختی دارای سه مؤلفه می‌باشد که شامل تعهد^۱، کنترل^۲ و چالش طلبی^۳ می‌باشد (سندویک^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). سرسختی روان‌شناختی ویژگی شخصیتی است که فرد واجد آن قادر به حل کارآمد مشکلات و استرس‌های بین فردی است و در مواجهه با حوادث از آن به‌عنوان منبع مقاومت و همانند سپری مقاوم استفاده می‌کند. به‌عبارتی دیگر، سرسختی روان‌شناختی مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که به‌عنوان یک منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند (کوباسو، ۱۹۸۲؛ به نقل از هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸).

افرادی که از تعهد بالایی برخوردارند بر اهمیت، ارزش و معنای این‌که چه کسی است و چه فعالیتی انجام می‌دهد، باور دارد و بر همین مبنا قادر است در مورد هر آنچه انجام می‌دهد معنایی بیابد و کنجکاو خود را برانگیزد. افرادی که از کنترل بالایی برخوردارند رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل می‌دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش هر آنچه را که در اطرافشان رخ می‌دهد، تحت تأثیر قرار دهند. چنین اشخاصی بر حل مشکلات به نقش خود بیش از نقش دیگران تأکید می‌ورزند. افرادی که از چالش طلبی بالایی برخوردارند بر این باورند که تغییر جنبه‌ی طبیعی زندگی است (بابایی امیری و همکاران، ۱۳۹۵). از طرفی سرسختی روان‌شناختی پیش‌بینی کننده سبک مقابله‌ای اجتناب مدار و هیجان مدار است (بهادری و خیر، ۱۳۹۱).

استرس یک رابطه بین فرد و محیط است که فرد بیشتر از توانایی‌اش ارزیابی می‌شود و به‌زیستی روان‌شناختی فرد به خطر می‌افتد. این تعریف بر یک میانجی بین فرد و محیط تمرکز دارد که شامل عوامل استرس‌زا (ارزیابی شناختی) و تفسیر و عکس‌العمل افراد به وقایع استرس‌زا است. بر این اساس مقابله با استرس فرآیندی است که فرد برای مهار کردن فشارهای روانی ناشی از استرس به آن متوسل می‌شود (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ به نقل از چراغیان و همکاران، ۱۳۹۵). راهبردهای مقابله‌ای دربرگیرنده دو راهبرد هیجان محور (رویارویی^۵، دوری‌گزینی^۶، گریز-اجتناب^۷ و خودکنترلی^۸) و مسئله محور (جستجوی حمایت اجتماعی^۹، مسئولیت‌پذیری^{۱۰}، مسئله‌گشایی برنامه‌ریزی‌شده^{۱۱} و ارزیابی مجدد مثبت^{۱۲}) بوده که شامل فنون عملی شناختی و یا رفتاری است

1. commitment

2. control

3. challenge

4. Sandvik

5. confronted coping

6. distancing

7. escape-avoidance

8. controlling

9. seeking social support

10. responsibility

11. plan-full problem solving

12. positive reappraisal

که فرد در مواجهه با استرس از آن‌ها استفاده می‌کند (براون و بوند^۱، ۲۰۱۹). در هنگام استرس و موقعیت‌های تهدیدکننده، رگ‌های اندام‌های احشایی منقبض می‌شوند. وقتی این رگ‌ها منقبض می‌شوند، فشار آن به قدری زیاد است که اجازه عبور خون به عضله قلب را نمی‌دهند، در این حالت نبض سریع می‌زند و فشارخون بالا می‌رود. وقتی استرس خاتمه می‌یابد، قلب دوباره عملکرد طبیعی خود را به دست می‌آورد و فشارخون به حالت طبیعی برمی‌گردد (لازاروس و فولکمن^۲، ۱۹۹۹؛ به نقل از ترخان و همکاران، ۱۳۹۱). همچنین یکی از عوامل موثر در رابطه هیجان با فشارخون، راهبردهای تنظیم آن‌ها است. افراد برای تنظیم هیجان‌ها از راهبردهای متفاوتی استفاده می‌کنند که می‌تواند سازش یافته یا سازش نیافتده باشد (کرایج و گرانفسکی^۳، ۲۰۱۹). تنظیم شناختی هیجان در بردارنده چهار راهبرد غیر انطباقی (سرزنش خود و دیگران، نشخوار گری و فاجعه نمایی) و پنج راهبرد انطباقی (تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، پذیرش) است که این راهبردها به‌عنوان راه‌های شناختی آگاهانه برای شناختی تنظیم هیجان‌ها تعریف شده‌اند، به طوری که به افراد کمک می‌کند هیجان‌ها و احساسات خود را مدیریت کنند و از فشار بیش‌ازحد آن‌ها جلوگیری کنند (وانگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان عامل مهمی در سلامت روانی و بهزیستی است و استفاده مفید از راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان می‌تواند در حفظ بهزیستی هیجانی کمک کند، حتی در افرادی که رویدادهای منفی را تجربه می‌کنند (تروی^۵ و همکاران، ۲۰۱۰؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۹۵). از آنجایی که در پژوهش‌های پیشین هدف پژوهش حاضر بررسی نشده است، لذا در این پژوهش به بررسی این سوال پرداخته شده است که آیا بین سرسختی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله با استرس و تنظیم شناختی هیجان زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای^۶ بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دو گروه زنان مبتلا به بیماری فشارخون و هم‌تایان غیر مبتلا آن‌ها در ناحیه ۴ شهر کرج در سال ۱۳۹۸ بودند. حجم نمونه از طریق نمونه‌گیری هدفمند ۱۰۰ بودند. از آنجایی که در تحقیقات مشابه و علی مقایسه‌ای حجم هر گروه ۳۰ نفر پیشنهاد شده است (دلور، ۱۳۹۶)، در این پژوهش برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج حجم هر گروه ۵۰ نفر انتخاب گردید که بر اساس وضعیت تأهل، شغل، مدت‌زمان بیماری و تحصیلات هم‌تاسازی شدند. رضایت آگاهانه و بدون اجبار برای شرکت در پژوهش، دامنه سنی ۳۵-۵۰ سال و میانگین فشارخون کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه در افراد غیر مبتلا و میانگین فشارخون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه در افراد مبتلا از ملاک‌های ورود به پژوهش است. عدم رضایت آگاهانه برای پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه‌ها، اعتیاد به هرگونه مواد مخدر و داروهای روان‌گردان و نداشتن سابقه بیماری فشارخون در گروه غیر مبتلا از ملاک‌های خروج از پژوهش است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی شامل اندازه‌های گرایش به مرکز (میانگین) و اندازه‌های پراکنده از مرکز (انحراف استاندارد) و در سطح استنباطی جهت نرمال بودن (طبیعی

1. Brown & Bond

2. Lazarus & Folkman

3. Kraaij & Garnefski

4. Wang

5. Troy

6. casual- comparative

بودن) توزیع نمونه‌گیری از آزمون کلموگروف اسمیرنوف، برای بررسی ماتریس‌های واریانس، کوواریانس از آزمون باکس و برای بررسی همگنی واریانس‌های بین گروهی آزمون لون استفاده شده است. سپس جهت بررسی تفاوت بین متغیرهای پژوهش در دو گروه از تحلیل واریانس چندمتغیره با استفاده نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار پژوهش

مقیاس سرسختی روان‌شناختی^۱ (PHS) لانگ^۲ و همکاران (۲۰۰۳): این مقیاس شامل ۴۲ سوال است که سه خرده مقیاس کنترل با سؤالات ۴، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۸ و ۴۱؛ تعهد با سؤالات ۲، ۳، ۶، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۹، ۳۶، ۳۹ و ۴۱؛ چالش با سؤالات ۱، ۱۴، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۸، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷ و ۴۰ را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری مقیاس بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای می‌باشد به این صورت که کاملاً موافقم ۵ نمره، موافقم ۴ نمره، نظری ندارم ۳ نمره، مخالفم ۲ نمره و کاملاً مخالفم ۱ نمره تعلق می‌گیرد. به‌منظور تعدیل در نحوه بیان عبارات مقیاس سؤالات ۳، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۱، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۹ و ۴۱ و ۵۲ به‌صورت منفی نمره‌گذاری می‌شود به این صورت که کاملاً موافقم ۱ نمره، موافقم ۲ نمره، نظری ندارم ۳ نمره، مخالفم ۴ نمره و کاملاً مخالفم ۵ نمره تعلق می‌گیرد. در داخل ایران برای بررسی اعتبار مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۸۶ به‌دست آمده است (زارعی، ۱۳۹۸). در یک پژوهش روایی ملاکی با استفاده از مقیاس سرسختی بارتون ضرایب همبستگی برای کنترل ۰/۶۱، تعهد ۰/۳۸ و چالش ۰/۳۲ به‌دست آمده است (احمدی و همکاران، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس^۳ (WCQ) لازاروس و فولکمن^۴ (۱۹۹۸): این پرسشنامه شامل ۶۶ سوال است که دو مؤلفه مقابله هیجان محور و مسئله محور تشکیل شده است که خرده مؤلفه‌های مقابله هیجان محور شامل رویارویی سؤالات ۶، ۷، ۱۷، ۲۸، ۳۴ و ۴۶؛ دوری‌گزینی با سؤالات ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۲۱، ۴۱، ۴۴؛ گریز-اجتناب با سؤالات ۱۱، ۱۶، ۳۳، ۴۰، ۴۷، ۵۰، ۵۸ و ۵۹؛ خودکنترلی با سؤالات ۱۰، ۱۴، ۳۵، ۴۳، ۵۴، ۶۲ و ۶۳؛ و خرده مؤلفه‌های مسئله محور شامل جستجوی حمایت اجتماعی با سؤالات ۸، ۱۸، ۲۲، ۳۱، ۴۲ و ۴۵؛ مسئولیت‌پذیری با سؤالات ۹، ۲۵، ۲۹ و ۵۱؛ مسئله‌گشایی برنامه‌ریزی‌شده با سؤالات ۱، ۲۶، ۳۹، ۴۳، ۴۹ و ۵۲؛ ارزیابی مجدد مثبت با سؤالات ۲۰، ۲۳، ۳۰، ۳۶، ۳۸، ۵۶ و ۶۰ می‌باشند (آتای و ارتوران^۵، ۲۰۲۰). نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف ۴ چهاردرجه‌ای لیکرت شامل اصلاً صفر نمره، بعضی‌اوقات ۱ نمره، معمولاً ۲ نمره و زیاد ۳ نمره تعلق می‌گیرد (برگار^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). در این پرسشنامه ۱۶ سوال انحرافی است و ۵۰ سوال دیگر شیوه مقابله فرد با استرس را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه بر روی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر سبزوار از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب مقابله مسئله مدار ۰/۷۰ و مقابله هیجان مدار ۰/۶۹ به‌دست آمده است (سدیدی و یمینی، ۱۳۹۷). روایی

۱. Psychological Hardiness Scale (PHS)

۲. Lang

۳. Ways of Coping Questionnaire (WCQ)

۴. Lazarus & Folkman's

۵. Atay & Erturan

۶. Bregar

پرسشنامه با ضریب همبستگی نشان داده است که ضریب همبستگی بین تعهد سازمانی و راهبردهای مقابله‌ای با استرس $0/33$ و معنی‌دار در سطح $0/01$ به‌دست‌آمده است که نشان‌دهنده روایی همگرایی پرسشنامه است (محمودی راد و همکاران، ۱۳۹۷). در یک پژوهش دیگر آلفای کرونباخ $0/74$ به‌دست‌آمده است (فیروزی و همکاران، ۱۳۹۹). در خارج کشور برای بررسی قابلیت اعتماد پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب آلفای کرونباخ مؤلفه‌ها بین $0/86$ تا $0/93$ گزارش شده است (کرایج و گرانسکی^۱، ۲۰۱۹). همچنین در یک پژوهشی دیگر آلفای کرونباخ برای رویارویی $0/53$ ، دوری‌گزینی $0/49$ ، گریز-اجتناب $0/72$ ، خودکنترلی $0/48$ ، جستجوی حمایت اجتماعی $0/75$ ، مسئولیت‌پذیری $0/63$ ، مسئله‌گشایی برنامه‌ریزی شده $0/74$ و ارزیابی مجدد مثبت $0/76$ به‌دست‌آمده است (براون و بوند، ۲۰۱۹). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب $0/83$ به دست آمد.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی^۲ (CERQ) گرانسکی، کرایج و اسپینهوون^۳ (۲۰۰۱): این پرسشنامه شامل ۳۶ سوال و ۲ بعد راهبردهای ناسازگارانه (سرزنش خود با سؤالات ۱، ۱۰، ۱۹ و ۲۸؛ سرزنش دیگران با سؤالات ۹، ۳۶، ۲۷ و ۱۸؛ نشخوار گری با سؤالات ۳، ۱۲، ۲۱ و ۳۰؛ فاجعه‌نمایی با سؤالات ۸، ۱۷، ۳۵ و ۲۶) و راهبردهای سازگارانه (دیدگاه‌گیری با سؤالات ۷، ۱۶، ۲۵، ۳۴؛ تمرکز مجدد مثبت با سؤالات ۴، ۱۳، ۲۲ و ۳۱؛ ارزیابی مجدد مثبت با سؤالات ۶، ۱۵، ۲۴ و ۳۳؛ پذیرش با سؤالات ۲، ۱۱، ۲۰ و ۲۹، ۳۴؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با سؤالات ۵، ۱۴، ۲۳ و ۳۲) را اندازه‌گیری می‌کند. روش نمره‌گذاری به‌صورت ۵ درجه‌ای لیکرت می‌باشد به این صورت که همیشه ۵ نمره، اغلب ۴ نمره، مرتباً ۳ نمره، گاهی ۲ نمره و هرگز ۱ نمره تعلق می‌گیرد (چامیزو-نیتو^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). در داخل ایران برای بررسی پایایی پرسشنامه از روش همسانی درونی استفاده شده است و ضریب آلفای کرونباخ برای سرزنش خود $0/71$ ، پذیرش $0/60$ ، نشخوار گری $0/61$ ، تمرکز مجدد مثبت $0/77$ ، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی $0/75$ ، ارزیابی مجدد مثبت $0/86$ ، دیدگاه‌گیری $0/80$ ، فاجعه‌نمایی $0/82$ ، سرزنش دیگران $0/76$ و کل پرسشنامه $0/83$ گزارش شده است (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰). در یک پژوهش دیگر ضرایب آلفای کرونباخ برای راهبردهای ناسازگارانه $0/84$ و برای راهبردهای سازگارانه $0/90$ به‌دست‌آمده است (اعزازی بجنوردی و همکاران، ۱۳۹۹). در خارج از کشور ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه بررسی شده است که ضرایب پایایی برای مؤلفه‌های پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ بین $0/73$ تا $0/81$ به‌دست‌آمده است (روسا^۵ و همکاران، ۲۰۱۹)، ضرایب بین $0/68$ تا $0/86$ (کرایج و گرانسکی، ۲۰۱۹) و در یک پژوهش دیگر، در دامنه $0/84$ تا $0/98$ به‌دست‌آمده است (وانگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب $0/86$ به دست آمد.

یافته‌ها

1. Kraaij & Garnefski

2. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

3. Spinhoven

4. Chamizo-Nieto

5. Rusu

6. Wang

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی

درصد		فراوانی		متغیرهای جمعیت شناختی	
غیر مبتلا	مبتلا به فشارخون	غیر مبتلا	مبتلا به فشارخون		
٪۷۸	٪۷۲	۳۹	۳۶	متأهل	وضعیت تأهل
٪۲۲	٪۲۸	۱۱	۱۴	همسر فوت کرده	
٪۱۰۰	٪۱۰۰	۵۰	۵۰	کل	
٪۳۸	٪۴۰	۱۹	۲۰	دیپلم	تحصیلات
٪۳۶	٪۴۲	۱۸	۲۱	فوق دیپلم	
٪۲۶	٪۱۸	۱۳	۹	لیسانس و بالاتر	
٪۱۰۰	٪۱۰۰	۵۰	۵۰	کل	
٪۲۰	٪۲۴	۱۰	۱۲	۳۵ تا ۳۸ سال	سن
٪۲۸	٪۲۰	۱۴	۱۰	۳۹ تا ۴۲ سال	
٪۲۴	٪۲۶	۱۲	۱۳	۴۳ تا ۴۶ سال	
٪۲۸	٪۳۰	۱۴	۱۵	۴۷ سال به بالا	
٪۱۰۰	٪۱۰۰	۵۰	۵۰	کل	

جدول ۱- توزیع فراوانی و درصد وضعیت تأهل، تحصیلات و سن دو گروه از زنان مبتلا به بیماری فشارخون و هممتیان غیر مبتلا را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار سرسختی روان شناختی، راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های آن در افراد نمونه

غیر مبتلا		مبتلا به فشارخون		متغیرهای وابسته	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۲/۴۰۳	۳۸/۹۸	۲/۴۵۱	۳۷/۴۶	کنترل	
۱/۵۰۴	۳۶/۶۸	۱/۳۷۴	۳۵/۴۸	تعهد	
۱/۳۰۹	۲۷/۱۴	۱/۶۵۷	۲۵/۷۸	چالش	
۳/۲۵۱	۱۰۲/۸۰	۳/۱۳۷	۹۸/۷۲	نمره کل سرسختی روان شناختی	
۱/۳۰۰	۱۰/۹۴	۱/۰۸۶	۱۱/۶۲	رویارویی	
۱/۳۲۸	۱۰/۵۴	۱/۱۵۴	۱۱/۱۲	دوری‌گزینی	
۱/۸۹۸	۱۲/۵۰	۱/۴۲۴	۱۳/۱۸	گریز-اجتناب	
۱/۸۶۵	۱۲/۳۰	۱/۴۴۱	۱۳/۰۸	خودکنترلی	
۳/۵۲۳	۴۶/۲۸	۲/۷۹۲	۴۹/۰۰	نمره کل راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار	
۱/۵۲۴	۱۲/۳۸	۱/۴۶۰	۱۱/۵۰	جستجوی حمایت اجتماعی	
۱/۴۷۴	۱۰/۵۰	۱/۲۲۳	۹/۸۸	مسئولیت‌پذیری	
۱/۵۵۵	۱۲/۹۰	۱/۶۲۸	۱۱/۹۶	مسئله‌گشایی برنامه‌ریزی‌شده	
۱/۸۸۳	۱۳/۹۲	۱/۷۶۵	۱۲/۸۴	ارزیابی دوباره	
۳/۹۴۵	۴۹/۷۰	۳/۵۹۰	۴۶/۱۸	نمره کل راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار	
۲/۶۷۵	۶/۷۸	۲/۶۹۱	۴/۶۸	دیدگاه‌گیری	
۲/۰۰۳	۶/۳۰	۲/۱۲۹	۵/۱۴	تمرکز مجدد مثبت	
۲/۰۴۳	۶/۱۰	۲/۱۴۰	۴/۴۶	ارزیابی مجدد مثبت	

۱/۷۸۲	۶/۰۸	۱/۷۶۵	۵/۱۶	پذیرش
۱/۸۳۸	۶/۳۶	۲/۱۴۸	۵/۲۸	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی
۷/۴۰۱	۳۱/۶۲	۷/۲۵۱	۲۴/۷۲	نمره کل راهبردهای سازش یافته
۲/۵۷۱	۵/۰۰	۲/۵۶۸	۶/۶۶	سرزنش خود
۲/۰۵۱	۴/۷۲	۲/۱۰۰	۵/۷۲	سرزنش دیگران
۲/۲۳۴	۵/۷۸	۱/۷۱۹	۷/۰۶	نشخوار گری
۱/۹۷۲	۴/۷۰	۱/۸۱۳	۶/۲۴	فاجعه‌نمایی
۶/۴۸۱	۲۰/۲۰	۶/۷۶۳	۲۵/۶۸	نمره کل راهبردهای سازش نیافته

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار سرسختی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های آن در دو گروه دو گروه از زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتیجه آزمون کلموگراف اسمیرنوف برای طبیعی بودن توزیع نمرات

متغیرهای وابسته	کلموگراف اسمیرنوف	سطح معنی داری
کنترل	۰/۷۰۴	۰/۴۳۴
تعهد	۰/۴۹۵	۰/۷۷۰
چالش	۰/۸۱۷	۰/۴۱۴
رویارویی	۰/۲۱۳	۰/۰۶۵
دوری‌گزینی	۰/۱۴۶	۰/۲۰۰
گریز-اجتناب	۰/۲۰۰	۰/۱۱۰
خودکنترلی	۰/۱۹۹	۰/۱۱۵
جستجوی حمایت اجتماعی	۰/۱۷۳	۰/۲۰۰
مسئولیت‌پذیری	۰/۱۳۸	۰/۰۶۲
مسئله‌گشایی برنامه‌ریزی شده	۰/۹۰۴	۰/۶۵۳
ارزیابی دوباره	۰/۶۹۵	۰/۷۷۱
دیدگاه‌گیری	۰/۹۱۹	۰/۶۱۴
تمرکز مجدد مثبت	۰/۸۸۶	۰/۶۶۶
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۷۵۳	۰/۸۸۷
پذیرش	۰/۷۳۱	۰/۱۵۱
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۴۸۳	۰/۵۳۹
سرزنش خود	۰/۷۷۶	۰/۴۶۶
سرزنش دیگران	۰/۵۵۳	۰/۷۷۸
نشخوار گری	۰/۸۹۰	۰/۲۷۱
فاجعه‌نمایی	۰/۶۴۵	۰/۹۲۳

نتایج جدول ۳- آزمون کلموگراف اسمیرنوف تک نمونه‌ای را نشان می‌دهد که همان‌گونه که مشاهده می‌شود توزیع نمرات متغیرهای پژوهش با ۹۵ درصد اطمینان طبیعی است. از آنجایی سطوح معناداری آماره‌های نرمال بودن بزرگ‌تر از ۰/۰۵ هستند ($P > 0.05$), لذا توزیع نمرات دارای توزیع نرمال است، بر این اساس می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده نمود و نتایج حاصل از آن قابل اطمینان است.

جدول ۴. نتایج آزمون لوین مبنی بر پیش فرض همگنی واریانس‌های بین گروهی

متغیرهای وابسته	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معنی داری
کنترل	۰/۱۴۹	۱	۹۸	۰/۷۰۰
تعهد	۰/۵۰۷	۱	۹۸	۰/۴۷۸
چالش	۰/۴۷۱	۱	۹۸	۰/۴۹۴
رویارویی	۰/۱۷۸	۱	۹۸	۰/۶۷۴
دوری گزینی	۰/۰۵۵	۱	۹۸	۰/۸۱۴
گریز-اجتناب	۴/۷۰۲	۱	۹۸	۰/۱۲۵
خودکنترلی	۳/۱۳۸	۱	۹۸	۰/۳۲۱
جستجوی حمایت اجتماعی	۰/۱۰۰	۱	۹۸	۰/۷۵۲
مسئولیت پذیری	۱/۳۶۳	۱	۹۸	۰/۱۳۹
مسئله گشائی برنامه‌ریزی شده	۰/۵۴۶	۱	۹۸	۰/۴۶۲
ارزیابی دوباره	۰/۰۳۷	۱	۹۸	۰/۸۴۹
دیدگاه گیری	۰/۲۳۱	۱	۹۸	۰/۶۳۲
تمرکز مجدد مثبت	۰/۵۶۶	۱	۹۸	۰/۴۵۴
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۷۲۹	۱	۹۸	۰/۳۹۵
پذیرش	۰/۰۲۷	۱	۹۸	۰/۸۷۱
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۲/۱۱۹	۱	۹۸	۰/۱۴۹
سرزنش خود	۰/۴۷۸	۱	۹۸	۰/۴۹۱
سرزنش دیگران	۰/۶۸۱	۱	۹۸	۰/۴۱۱
نشخوار گری	۳/۸۸۱	۱	۹۸	۰/۰۵۲
فاجعه‌نمایی	۰/۰۱۴	۱	۹۸	۰/۹۰۷

بر اساس داده‌های جدول ۴- نتایج آزمون لوین نشان می‌دهد که چون سطح معناداری به دست آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین دو گروه زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون از نظر واریانس تفاوت معنی داری ندارند و این نشان‌دهنده همگنی بین واریانس‌های دو گروه است. لذا این مفروضه برقرار است، بر این اساس می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده نمود و نتایج حاصل از آن قابل اطمینان است.

جدول ۵. نتایج آزمون باکس مبنی بر همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس

متغیرهای وابسته	آماره آزمون باکس	آماره آزمون F	سطح معناداری
سرسختی روان‌شناختی	۵/۶۲۳	۰/۹۰۶	۰/۴۹۸
راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار	۱۶/۰۸۸	۰/۵۳۸	۰/۱۱۹
راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار	۵/۶۲۵	۰/۵۳۸	۰/۸۶۵
راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۶/۳۱۸	۲/۹۱۹	۰/۲۵۴
راهبردهای سازش نیافتفته تنظیم هیجان	۷/۲۰۲	۲/۶۰۰	۰/۱۴۴

بر اساس داده‌های جدول ۵- نتایج این آزمون نشان می‌دهد که چون سطح معنی داری به دست آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین داده‌های تحقیق فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس را زیر سؤال نبرده است؛ بنابراین این پیش فرض نیز رعایت شده

است. لذا این مفروضه برقرار است، بر این اساس می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده نمود و نتایج حاصل از آن قابل اطمینان است. در ادامه برای بررسی تفاوت بین سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۶ و ۷ آمده است.

جدول ۶. خلاصه آزمون‌های چندمتغیری ابعاد سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون

آزمون‌های چندمتغیره	مقادیر	F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
ردگیری پیلائی	۰/۳۴۵	۱۶/۸۶۹	۰/۰۰۱	۰/۳۴۵	۰/۹۹۹
ویلکز لامبدا	۰/۶۵۵	۱۶/۸۶۹	۰/۰۰۱	۰/۳۴۵	۰/۹۹۹
ردگیری هوتلینگ	۰/۵۲۷	۱۶/۸۶۹	۰/۰۰۱	۰/۳۴۵	۰/۹۹۹
بزرگترین ریشه روی	۰/۵۲۷	۱۶/۸۶۹	۰/۰۰۱	۰/۳۴۵	۰/۹۹۹

با توجه به جدول ۶- مقدار آزمون‌های چندگانه به‌ویژه ویلکز لامبدا (۰/۶۵۵) و F محاسبه‌شده (۱۶/۸۶۹) می‌توان فرض پژوهش را تأیید کرد. به عبارت دیگر بین ابعاد سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در ادامه اثرات بین آزمودنی متغیرهای پژوهش به‌صورت تفکیکی با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره در جدول ۷- آمده است.

جدول ۷. نتایج واریانس چندمتغیره ابعاد سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
کنترل	۵۷/۷۶۰	۱	۹/۸۰۳	۰/۰۰۲	۰/۱۹۱	۰/۸۷۳
تعهد	۳۶/۰۰۰	۱	۱۷/۳۴۹	۰/۰۰۱	۰/۱۵۰	۰/۹۸۵
چالش	۴۶/۲۴۰	۱	۲۰/۷۳۰	۰/۰۰۱	۰/۱۷۵	۰/۹۹۵

نتایج جدول ۷- نشان داد که بین کنترل ($F=9/803$ و $P<0/05$)، تعهد ($F=17/349$ و $P<0/05$) و چالش ($F=20/730$ و $P<0/05$) زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود دارد. لذا می‌توان گفت میانگین ابعاد سرسختی روان‌شناختی در زنان غیر مبتلا بیشتر است. در ادامه برای بررسی تفاوت بین راهبردهای مقابله با استرس زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۸ و ۹ آمده است.

جدول ۸. خلاصه آزمون‌های چندمتغیری راهبردهای مقابله با استرس زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون

آزمون‌های چندمتغیره	مقادیر	F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
ردگیری پیلائی	۰/۴۰۴	۷/۷۱۳	۰/۰۰۱	۰/۴۰۴	۰/۹۹۹
ویلکز لامبدا	۰/۵۹۶	۷/۷۱۳	۰/۰۰۱	۰/۴۰۴	۰/۹۹۹
ردگیری هوتلینگ	۰/۶۷۸	۷/۷۱۳	۰/۰۰۱	۰/۴۰۴	۰/۹۹۹
بزرگترین ریشه روی	۰/۶۷۸	۷/۷۱۳	۰/۰۰۱	۰/۴۰۴	۰/۹۹۹

با توجه به جدول ۸- مقدار آزمون‌های چندگانه به‌ویژه ویلکز لامبدا (۰/۵۹۶) و F محاسبه‌شده (۷/۷۱۳) می‌توان فرض پژوهش را تأیید کرد. به عبارت دیگر بین راهبردهای مقابله با استرس زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در ادامه اثرات بین آزمودنی متغیرهای پژوهش به‌صورت تفکیکی با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره در جدول ۹- آمده است.

جدول ۹. نتایج واریانس چندمتغیره راهبردهای مقابله با استرس زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
رویاریبی	۱۱/۵۶۰	۱	۸/۰۵۷	۰/۰۰۶	۰/۰۷۶	۰/۸۰۳
دوری گزینی	۸/۴۱۰	۱	۵/۴۳۳	۰/۰۲۲	۰/۰۵۳	۰/۶۳۶
گریز-اجتناب	۱۱/۵۶۰	۱	۴/۱۰۶	۰/۰۴۵	۰/۰۴۰	۰/۵۱۹
خودکنترلی	۱۵/۲۱۰	۱	۵/۴۷۶	۰/۰۲۱	۰/۰۵۳	۰/۶۴۰
جستجوی حمایت اجتماعی	۱۹/۳۶۰	۱	۸/۶۹۲	۰/۰۰۴	۰/۰۸۱	۰/۸۳۱
مسئولیت پذیری	۹/۶۱۰	۱	۵/۲۳۹	۰/۰۲۴	۰/۰۵۱	۰/۶۲۰
مسئله گشائی برنامه ریزی شده	۲۲/۰۹۰	۱	۸/۷۱۴	۰/۰۰۴	۰/۰۸۲	۰/۸۳۲
ارزیابی دوباره	۲۹/۱۶۰	۱	۸/۷۵۵	۰/۰۰۴	۰/۰۸۱	۰/۸۳۴

نتایج جدول ۹- نشان داد که بین رویاریبی [$F=۸/۰۵۷$ و $P<۰/۰۵$], دوری گزینی [$F=۵/۴۳۳$ و $P<۰/۰۵$], گریز اجتناب [$P<۰/۰۵$] و [$F=۴/۱۰۶$], خودکنترلی [$F=۵/۴۷۶$ و $P<۰/۰۵$], جستجوی حمایت اجتماعی [$F=۸/۶۹۲$ و $P<۰/۰۵$], مسئولیت-پذیری [$F=۵/۲۳۹$ و $P<۰/۰۵$], مسئله گشائی برنامه ریزی شده [$F=۸/۷۱۴$ و $P<۰/۰۵$] و ارزیابی دوباره [$F=۸/۷۵۵$ و $P<۰/۰۵$] زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود دارد. لذا می توان گفت میانگین راهبردهای مقابله با استرس هیجان مدار در زنان مبتلا به فشارخون بیشتر است. در حالی که میانگین راهبردهای مقابله با استرس مسئله مدار در زنان غیر مبتلا بیشتر است. در ادامه برای بررسی تفاوت بین تنظیم شناختی هیجان زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۱۰ و ۱۱ آمده است.

جدول ۱۰. خلاصه آزمون های چندمتغیری ابعاد تنظیم شناختی هیجان زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون

آزمون های چندمتغیره	مقادیر	F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
ردگیری پیلای	۰/۲۸۵	۳/۹۸۲	۰/۰۰۱	۰/۲۸۵	۰/۹۹۹
ویلکز لامبدا	۰/۷۱۵	۳/۹۸۲	۰/۰۰۱	۰/۲۸۵	۰/۹۹۹
ردگیری هوتلینگ	۰/۳۹۸	۳/۹۸۲	۰/۰۰۱	۰/۲۸۵	۰/۹۹۹
بزرگترین ریشه روی	۰/۳۹۸	۳/۹۸۲	۰/۰۰۱	۰/۲۸۵	۰/۹۹۹

با توجه به جدول ۱۰- مقدار آزمون های چندگانه به ویژه ویلکز لامبدا (۰/۷۱۵) و F محاسبه شده (۳/۹۸۲) می توان فرض پژوهش را تأیید کرد. به عبارت دیگر بین ابعاد تنظیم شناختی هیجان زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت معنی داری وجود دارد. در ادامه اثرات بین آزمودنی متغیرهای پژوهش به صورت تفکیکی با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره در جدول ۱۱- آمده است.

جدول ۱۱. نتایج واریانس چندمتغیره ابعاد تنظیم شناختی هیجان زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
دیدگاه‌گیری	۱۱۰/۲۵۰	۱	۱۵/۳۱۶	۰/۰۰۱	۰/۱۳۵	۰/۹۷۲
تمرکز مجدد مثبت	۳۳/۶۴۰	۱	۷/۸۷۷	۰/۰۰۶	۰/۰۷۴	۰/۷۹۴
ارزیابی مجدد مثبت	۶۷/۲۴۰	۱	۱۵/۳۶۳	۰/۰۰۱	۰/۱۳۶	۰/۹۷۳
پذیرش	۲۱/۱۶۰	۱	۶/۷۲۴	۰/۰۱۱	۰/۰۶۴	۰/۷۲۸
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۲۹/۱۶۰	۱	۷/۲۹۷	۰/۰۰۸	۰/۰۶۹	۰/۷۶۳
سرزنش خود	۶۸/۸۹۰	۱	۱۰/۴۳۱	۰/۰۰۲	۰/۰۹۶	۰/۸۹۲
سرزنش دیگران	۲۵/۰۰۰	۱	۵/۸۰۳	۰/۰۱۸	۰/۰۵۶	۰/۶۶۵
نشخوار گری	۴۰/۹۶۰	۱	۱۰/۳۰۸	۰/۰۰۲	۰/۰۹۵	۰/۸۸۹
فاجعه‌نمایی	۵۹/۲۹۰	۱	۱۶/۵۲۵	۰/۰۰۱	۰/۱۴۴	۰/۹۸۱

نتایج جدول ۱۱- نشان داد که بین دیدگاه‌گیری [$F=15/316$ و $P<0/05$], تمرکز مجدد مثبت [$F=7/877$ و $P<0/05$], ارزیابی مجدد مثبت [$F=15/363$ و $P<0/05$], پذیرش [$F=6/724$ و $P<0/05$], تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی [$F=7/297$ و $P<0/05$], سرزنش خود [$F=10/431$ و $P<0/05$], سرزنش دیگران [$F=5/803$ و $P<0/05$], نشخوار گری [$F=10/308$ و $P<0/05$] و فاجعه‌نمایی [$F=16/525$ و $P<0/05$] زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود دارد. لذا می‌توان گفت میانگین راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان در زنان غیر مبتلا بیشتر است. درحالی‌که میانگین راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان در زنان مبتلا به فشارخون بیشتر است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش مقایسه سرسختی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله با استرس و تنظیم شناختی هیجان در زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون بود. نتایج نشان داد که بین کنترل ابعاد سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود دارد. لذا می‌توان گفت میانگین ابعاد سرسختی روان‌شناختی در زنان غیر مبتلا بیشتر است. بر این اساس فرضیه فرعی اول پژوهش مبنی بر اینکه بین سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود دارد. این نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج تحقیقات بازاریار (۱۳۹۵) همسویی دارد. در تبیین تفاوت سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون می‌توان گفت سرسختی روان‌شناختی یک ویژگی شخصیتی است که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی به‌عنوان یک منبع مقاومت و سپر محافظ عمل می‌کند. سرسختی، ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان است افرادی که سرسختی دارند فشارزا بودن وقایع را کاهش می‌دهند و توان تأثیر بالقوه یک عامل فشارزا را بر سلامتی از بین می‌برند. افراد سرسخت رویدادهای زندگی را به‌عنوان تجارب معناداری تعبیر می‌کنند. این افراد به اهمیت، ارزش و معنای خودشان و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند باور دارند. بر این اساس این افراد قادر هستند که برای آنچه انجام می‌دهند معنایی بیابند. همچنین اطمینان دارند که قادرند به تغییر تجارب زندگی در جهتی که برای آن‌ها جالب و با معنا باشد. در نتیجه به‌جای گریز از مشکلات و مصائب زندگی با بسیاری

از جنبه‌های آن مانند کار، خانواده و روابط بین فردی کاملاً درآمیخته می‌شوند (مدی و همکاران، ۱۹۹۴؛ به نقل از بازیار، ۱۳۹۵). لذا فردی که از شخصیت سرسخت برخوردار است نه تنها در برابر بیماری‌های جسمی مانند بیماری‌های قلبی و فشارخون آسیب‌پذیر نیستند، بلکه مقاومت آن‌ها در برابر بیماری فشارخون افزایش می‌یابد. لذا منطقی است که بین سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود داشته باشد.

همچنین نتایج نشان داد که میانگین راهبردهای مقابله با استرس هیجان مدار در زنان مبتلا به فشارخون بیشتر است. در حالی که میانگین راهبردهای مقابله با استرس مسئله مدار در زنان غیر مبتلا بیشتر است. بر این اساس فرضیه فرعی دوم پژوهش مبنی بر اینکه بین راهبردهای مقابله با استرس زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود دارد تأیید شد. این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات لو^۱ و همکاران (۲۰۱۹)، لنانه^۲ و همکاران (۲۰۱۹) و بهاروند و همکاران (۱۳۸۷) همسویی دارد. در تبیین تفاوت راهبردهای مقابله با استرس زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون می‌توان گفت آنچه تعادل روانی و حتی جسمانی در افراد را حفظ می‌کند، مقابله صحیح و منطقی با محرک‌های استرس‌زاست. در موارد شدید ناتوانی مقابله با استرس، امکان بروز رفتارهای ناهنجار و همچنین مخاطره‌آمیز نیز به طور قابل توجهی فزونی می‌یابد. کنش‌ها و حوادث استرس‌زا عواملی لازم در جهت رشد روانی افراد جامعه محسوب می‌شوند؛ اما آنچه تعادل روانی و حتی جسمانی در افراد را حفظ می‌کند، مقابله صحیح و منطقی با محرک‌های استرس‌زاست. در صورت بروز اختلال در توانایی مقابله با استرس نه تنها امکان برقراری ارتباط با محیط اطراف دچار اختلال می‌گردد، بلکه خطر ابتلا به اختلالات گوناگون روان‌شناختی از قبیل افسردگی، اختلالات اضطرابی، فوبیا و حتی اختلالات شناختی و شخصیتی نیز به طور فزاینده‌ای افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، چنین به نظر می‌رسد که در موارد شدید ناتوانی مقابله با استرس، امکان بروز رفتارهای ناهنجار و همچنین مخاطره‌آمیز نیز به طور قابل توجهی فزونی می‌یابد (کاریسو^۳ و همکاران، ۲۰۰۶).

از آنجا که بیماران مبتلا به فشارخون از سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار بیشتر استفاده می‌کنند به نظر می‌رسد مقابله هیجان‌مدار به عنوان راهبردی کوتاه مدت، کارآمد شناخته شده، اما در دراز مدت مانع سازش روان‌شناختی می‌شود و نشانه‌های درماندگی مثل افسردگی را افزایش می‌دهد. بنابراین تغییر این سبک به سبک مقابله مسأله مدار کمک مؤثری به بیماران مبتلا به فشارخون برساند. سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار مانند رویارویی، دوری‌گزینی و گریز-اجتناب متغیر خوبی برای پیش‌بینی بیماری کرونری قلب و فشارخون محسوب می‌شود و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار که شیوه‌ای منفی و هیجانی در برخورد با رویدادهای استرس‌زای زندگی است، مانع بروز احساسات و هیجانات فرد می‌شود و نوعی بازداری عاطفی ایجاد می‌کند و از جمله عوامل خطرسازی می‌باشد که افراد را مستعد ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشارخون می‌کند (صالحی عمران و همکاران، ۱۳۹۵). یک تبیین احتمالی دیگر آن است که با اجتناب از موقعیت مشکل‌زا نه تنها مشکل حل نمی‌شود بلکه احتمال تشدید آن و فشار روزافزون آن بر فرد وجود دارد. در این وضعیت فرد برای فراموشی و دوری از مشکل دست به اعمال خطرناکی مانند سوء مصرف دارو و مواد، پرخوری، سیگار و غیره

1. Lu

2. Lenane

3. Carrico

می‌زند که همگی بر سلامت قلب تأثیر منفی دارند و فرد را مستعد بیماری فشارخون می‌کند. لذا منطقی است که بین راهبردهای مقابله با استرس زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود داشته باشد.

در نهایت نتایج نشان داد که میانگین راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان در زنان غیر مبتلا بیشتر است. در حالی که میانگین راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان در زنان مبتلا به فشارخون بیشتر است. بر این اساس فرضیه فرعی سوم پژوهش مبنی بر اینکه بین تنظیم شناختی هیجان زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود دارد تأیید شد. این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات فکری و همکاران (۱۳۹۶) همسویی دارد. در تبیین تفاوت تنظیم شناختی هیجان زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون می‌توان گفت می‌توان این احتمال را مطرح کرد که نارسایی در تنظیم هیجان‌ات ممکن است باعث منجر به استفاده آن‌ها از راهبردهای ناسازگارانه می‌شود. بروز مشکلاتی در سلامتی مبتلایان به فشارخون شود که سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دوجانبه بین استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زا است. استرس‌های مزمن روان‌شناختی با افزایش فعالیت سیستم سمپاتیک-آدرنالین و افزایش سطوح آدرنالین و نورآدرنالین همراه است و افزایش مزمن آدرنالین منجر به افزایش فشارخون در افراد می‌شود (مک‌کارتی^۱ و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از فکری و همکاران، ۱۳۹۶)؛ بنابراین می‌توان گفت افرادی که از راهبردهای شناختی سازش نایافته مانند سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌نمایی و نشخوارگری استفاده می‌کنند بیشتر از افرادی که درگیر راهبردهای سازش یافته مانند دیدگاه‌گیری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی می‌شوند، استرس را تجربه می‌کنند. لذا بازداری هیجان‌های منفی و راهبردهای سازش نایافته موجب افزایش فعالیت سمپاتیک نظام قلبی و عروقی می‌شود. لذا چنین افراد بیشتر در معرض بیماری فشارخون هستند. لذا منطقی است که بین تنظیم شناختی هیجان زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود داشته باشد.

در استفاده از نتایج باید دقت داشت که یافته‌های این تحقیق، محدود به زنان مبتلا به بیماری فشارخون و هم‌تایان غیر مبتلا آن‌ها در شهر کرج در سال ۱۳۹۸ بوده است، بنابراین در تعمیم نتایج به دیگر زنان مبتلا و غیر مبتلا به این بیماری در دیگر شهرها باید محتاطانه عمل کرد. از محدودیت‌های دیگر پژوهش این بوده است که اطلاعات جمع‌آوری شده صرفاً به وسیله گزارش‌های خودزنان مبتلا به بیماری فشارخون و هم‌تایان غیر مبتلا آن‌ها پر شده است، استفاده از منابع چندگانه دریافت اطلاعات از جمله اعضای خانواده و پزشکان درمانگر آنان به غنی‌تر شدن یافته‌های مطالعه حاضر منجر خواهد شد. پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران، مدل پژوهش حاضر را در زنان مبتلا به بیماری فشارخون و هم‌تایان غیر مبتلا آن‌ها در سایر شهرها و در مطالعاتی بر اساس سنین مختلف آزمون کنند. استفاده از مطالعات طولی و سایر روش‌های تحقیق (ترکیبی شامل کیفی و کمی) می‌تواند برای بررسی این مطالعه سودمندتر باشد. به این صورت که پیشنهاد می‌گردد با استفاده از یک مطالعه کیفی به بررسی تأثیرات داشتن بیماری فشار و دارا بودن سلامت پرداخته شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی توسط پژوهشگران مطالعاتی با تأکید بر مقایسه تاب‌آوری، پرخاشگری، تحمل

¹. Mccarty

پیشانی، بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی و سایر متغیرهای روان‌شناختی و هیجانی در زنان مبتلا به بیماری فشارخون و همتایان غیر مبتلا آن‌ها پرداخته شود.

بر اساس بین راهبردهای مقابله با استرس و سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا و غیر مبتلا به بیماری فشارخون تفاوت وجود دارد، لذا می‌توان گفت راهبردهای مقابله با استرس هیجان مدار را به‌عنوان عوامل خطر بیماری فشارخون و سرسختی روان‌شناختی را به‌عنوان عاملی بازدارنده بیماری فشارخون در نظر گرفت. بر این اساس پیشنهاد می‌شود، در انجمن‌های فشارخون و دانشگاه‌های علوم پزشکی می‌توانند با برگزاری دوره‌های روان‌شناختی و کارگاه‌های آموزشی مدیریت خشم و مدیریت استرس می‌توان در زمینه کاهش راهبردهای مقابله با استرس هیجان مدار گام‌های موثری برداشت. پیامدهای نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تفاوت تنظیم شناختی هیجان در بین زنان مبتلا به بیماری فشارخون و همتایان غیر مبتلا را می‌توان در دو سطح نظری و عملی مورد توجه قرار داد. در سطح نظری، نتایج این بررسی می‌تواند به شناخت بهتر عوامل ایجادکننده مانند ناتنظیمی هیجانی فشارخون اساسی کمک کند. یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین و نظریه‌های مربوط به راهبردهای تنظیم هیجان را با بیماری فشارخون تأیید کند و منجر به طرح فرضیه‌های جدیدی شود. در سطح عملی و به ویژه بالینی، تهیه برنامه‌های آموزشی مهارت‌های مدیریت و تنظیم هیجان برای افراد مبتلا به فشارخون می‌تواند بر کارآمدی افراد مبتلا بیافزاید. در برنامه‌های درمانی غیرپزشکی و دارویی مدیریت فشارخون، می‌توان از آموزش تنظیم هیجان استفاده کرد.

منابع

- احمدی، فهمیمه؛ نائینیان، محمدرضا؛ و حیدری نسب، لیلا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی ساده و چندگانه‌ی برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با شادکامی در بین دانشجویان با توجه به جنسیت. *مجله روانشناسی بالینی*، ۶(۴)، ۶۳-۷۵.
- اعزازی بجنوردی، المیرا؛ قدم‌پور، سمانه؛ مرادی شکیب، آمنه؛ و غضبان‌زاده، رضیه. (۱۳۹۹). پیش‌بینی اضطراب کرونا بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سرسختی سلامت و اضطراب مرگ در بیماران دیابتی. *نشریه روان پرستاری*، ۱(۲)، ۳۴-۴۴.
- بابایی امیری، ناهید؛ حقیقت دوست، سارا؛ و عاشوری، جمال. (۱۳۹۵). ارتباط فرسودگی شغلی، حمایت اجتماعی ادراک شده و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روان پرستاران. *مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان*، ۲(۲)، ۱۲۰-۱۲۸.
- بازیار، صادق. (۱۳۹۵). مقایسه سرسختی روان‌شناختی و سبک زندگی در بین بیماران فشارخونی و افراد عادی در شهر نورآباد. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۲(۴)، ۶۸-۸۴.
- بشارت، محمدعلی؛ زمانی فروشانی، نسرین؛ معافی، علیرضا؛ و بهرام‌احسانی، هادی. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین آسیب پرهیزی و بهزیستی روان‌شناختی در والدین کودکان مبتلا به سرطان. *فصلنامه روانشناسی سلامت*، ۱۷(۱)، ۷-۲۲.
- بهادری، الهام؛ و خیر، محمد. (۱۳۹۱). رابطه سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری خانواده با سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲(۷)، ۱۸-۱.
- بهاروند، بابک؛ نامداری، مهرداد؛ و غفارزاده، معصومه. (۱۳۸۷). نقش استرس در افزایش فشارخون. *مجله علمی پژوهشی یافته*، ۱۰(۴)، ۹۳-۹۷.

- ترخان، مرتضی؛ صفاری‌نیا، مجید؛ و خوش‌سیما، پروانه. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی مصون سازی در برابر استرس بر فشارخون سیستولیک و دیاستولیک و کیفیت زندگی زنان مبتلا به فشارخون بالا *فصلنامه روانشناسی سلامت*، ۱(۱)، ۴۲-۵۳.
- چراغیان، حدیث؛ حیدری، ناصر؛ آریا، نازنین؛ و امرایی، عاطفه. (۱۳۹۵). رابطه بین خلّاقیت و راهبردهای مقابله با تنیدگی با بازیگوشی در دانشجویان. *فصلنامه علمی و پژوهشی اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۲(۳)، ۳۹-۵۸.
- دلاور، علی. (۱۳۹۶). روش‌های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، ویرایش جدید، تهران: انتشارات ویرایش.
- زارعی، سلمان. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه سرسختی روان‌شناختی و بخشودگی با سازگاری زناشویی زنان متأهل شهر تهران. *نشریه رویش روانشناسی*، ۸(۵)، ۱۷۹-۱۸۶.
- سدیدی، محسن؛ و یمینی، محمد. (۱۳۹۷). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس راهبردهای مقابله‌ای و ناگویی هیجانی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۱۴(۲)، ۱۴۱-۱۲۵.
- صالحی عمران، محمد تقی؛ صادق پور، مریم؛ یعقوبی، عبدالعلی؛ و شمسی، رضا. (۱۳۹۵). بررسی مقایسه‌ای سبک‌های مقابله با استرس و کیفیت زندگی در بین بیماران کرونری قلب و افراد سالم. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل*، ۱۹(۳)، ۷-۱۴.
- صالحی، اعظم؛ باغبان، ایران؛ بهرامی، فاطمه؛ و احمدی، سیداحمد. (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی، *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱(۱)، ۱۹-۱.
- فکری، اکرم؛ عیسی‌زادگان، علی؛ و میکائیلی منیع، فرزانه. (۱۳۹۶). مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ناگویی هیجانی در افراد مبتلا به فشارخون اساسی و افراد غیرمبتلا. *فصلنامه روانشناسی معاصر*، ۱۰(۱)، ۸۵-۹۴.
- فیروزی، راحله؛ تیزدست، طاهر؛ خلعتبری، جواد؛ و قربان شیرودی، شهره. (۱۳۹۹). بررسی ارتباط راهبردهای مقابله با تنیدگی با دشواری در تنظیم هیجان با نقش میانجی کیفیت زندگی زناشویی در زنان متأهل مبتلا به سرطان پستان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۲۳(۱)، ۳۴-۴۷.
- محمودی راد، غلامحسین؛ حسینی، مهدی؛ کاظمی مجد، رضوان؛ و دره‌کی، علی‌اکبر. (۱۳۹۷). ارتباط میان راهبردهای مقابله‌ای و تعهد سازمانی پرستاران. *فصلنامه مدیریت پرستاری*، ۷(۲)، ۱۰-۱.
- هاشمی، مرضیه؛ درویره، زهرا؛ و یزدی، سیده منور. (۱۳۹۸). مقایسه سرسختی روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی و بهنجار. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۵(۱)، ۴۱-۵۶.
- Atay, I. M., & Erturan, I. (2020). The Impact of Coping Strategies in Behcet's Disease: A Case-control Study. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 23(5), 680-685.
- Bregar, B., Skela-Savič, B., & Plesničar, B. K. (2018). Cross-sectional study on nurses' attitudes regarding coercive measures: the importance of socio-demographic characteristics, job satisfaction, and strategies for coping with stress. *BMC psychiatry*, 18(1), 171.
- Brown, L. J., & Bond, M. J. (2019). The pragmatic derivation and validation of measures of adaptive and maladaptive coping styles. *Cogent Psychology*, 6(1), 156-166. .
- Carrico, A. W., Antoni, M. H., Durán, R. E., Ironson, G., Penedo, F., Fletcher, M. A., & Schneiderman, N. (2006). Reductions in depressed mood and denial coping during cognitive behavioral stress management with HIV-positive gay men treated with HAART. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(2), 155-164.

- Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2020). Validation of the spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in adolescents. *Psicothema*, 32(1), 153-159.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of adolescence*, 32(2), 449-454.
- Granefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire Leiderorp*: Datec.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137(2018), 56-61
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61.
- Lang, A., Goulet, C., & Amsel, R. (2003). Lang and Goulet hardiness scale: Development and testing on bereaved parents following the death of their fetus/infant. *Death studies*, 27(10), 851-880.
- Lenane, Z., Peacock, E., Joyce, C., Frohlich, E. D., Re, R. N., Muntner, P., & Krousel-Wood, M. (2019). Association of post-traumatic stress disorder symptoms following Hurricane Katrina with incident cardiovascular disease events among older adults with hypertension. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 310-321.
- Lu, X., Juon, H. S., He, X., Dallal, C. M., Wang, M. Q., & Lee, S. (2019). The Association Between Perceived Stress and Hypertension Among Asian Americans: Does Social Support and Social Network Make a Difference?. *Journal of community health*, 1-12.
- Meule, A., Richard, A., Schnepper, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., & Blechert, J. (2019). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating disorders*, 1-17.
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359-376.
- Sandvik, A. M., Gjevestad, E., Aabrekk, E., Øhman, P., Kjendlie, P. L., Hystad, S. W., ... & Johnsen, B. H. (2019). Physical Fitness and Psychological Hardiness as Predictors of Parasympathetic Control in Response to Stress: a Norwegian Police Simulator Training Study. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 1-14.
- Wang, Q. Q., Fang, Y. Y., Huang, H. L., Lv, W. J., Wang, X. X., Yang, T. T., & Zhang, Y. H. (2021). Anxiety, depression, and cognitive emotion regulation strategies in Chinese nurses during the COVID-19 outbreak. *Journal of Nursing Management*, 1(1), 1-10.