

The Efficacy of Emotion Regulation Training on Psychological Capital and Experiential Avoidance in Women-Headed Households

Fattanhe Rohani*

Ph.D. Student in Psychology, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran

Hiva Baharloo

MSc. in General Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Extended Abstract

Introduction

Women-headed households face significant stressors, including managing households, caring for children, and navigating demanding, low-paying jobs. These multiple roles increase their vulnerability to psychological distress compared to other women. Research indicates that this population experiences elevated rates of depression, anxiety, stress, and emotion regulation difficulties, coupled with diminished resilience and life expectancy (Hosseini & Azizi, 2016).

One psychological construct that helps individuals, including female-headed households, effectively cope with life's challenges and associated stress is psychological capital (PsyCap). This positive construct focuses on strengths rather than limitations and comprises

* Corresponding Author: ftanerohani@gmail.com



© 2026 The Author(s). This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International ([CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)) License.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2025.515562.1094>

Received: 19 Mar 2025 **Revised:** 06 Apr 2025 **Accepted:** 09 Apr 2025 **Published online:** 11 Apr 2025

four components: self-efficacy, optimism, hope, and resilience. Research links higher PsyCap to learning from failures (Byrne & Shepherd, 2015; De Hoogh & Den Hartog, 2022), enhanced well-being, and greater job productivity (Mahmoudi & Sajjadi-Nejad, 2022). A meta-analysis by Bockorny and Youssef-Morgan (2019) further established the association between PsyCap and life satisfaction.

One common response to stressful events is experiential avoidance (Hayes et al., 2012), which refers to an individual's unwillingness to engage with unpleasant internal experiences, including distressing thoughts and emotions (Kramer, 2015). However, when experiential avoidance becomes pervasive, it impairs daily functioning and goal attainment (Eifert et al., 2009). Bardeen and Fergus (2016) found that individuals with high avoidance tendencies experience greater psychological distress. Similarly, Haywood et al. (2024) demonstrated that experiential avoidance, through behavioral avoidance, suppression, and denial, increases the likelihood of self-harming behaviors.

Given the unique stressors (occupational, personal, and familial challenges) faced by women-headed households, their adaptive capacity depends on their PsyCap and coping strategies. Therefore, it is essential for them to acquire the necessary knowledge, skills, and competencies to better manage difficulties and enhance life satisfaction. One effective method for improving stress management is emotion regulation training.

Studies demonstrate that emotion regulation training improves individual performance (Troy et al., 2023), enhances PsyCap and emotion regulation strategies (Shameli et al., 2018), reduces death anxiety and experiential avoidance (Shafiei et al., 2021), and increases PsyCap and quality of life (Bahadori et al., 2018).

This study addresses the gap in research on the efficacy of emotion regulation training for enhancing PsyCap and reducing experiential avoidance specifically in women-headed households. The research question was: Does emotion regulation training effectively increase psychological capital and decrease experiential avoidance in women-headed households?

Method

This applied research employed a quasi-experimental pretest-posttest waitlist control group design with a three-month follow-up. Participants were 30 women-headed households recruited via non-random voluntary sampling from the Imam Khomeini Relief Committee counseling center in Bojnourd during the spring of 2024. Considering the inclusion criteria, participants were assigned to either the experimental or waitlist control group. The Psychological Capital Questionnaire (PCQ) and the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ) were used to collect data. Both groups completed questionnaires at pretest. The experimental group received eight 90-minute emotion regulation training sessions over eight weeks, while the waitlist control group received no intervention. Posttest assessments occurred immediately after the intervention, with a three-month follow-up. The waitlist control group subsequently received the training. Data analysis included means and standard deviations for descriptive statistics and repeated measures ANOVA with Bonferroni post hoc tests for inferential statistics. SPSS version 27 was used for all analyses.

Results

The results of repeated measures ANOVA revealed significant differences between the experimental and waitlist control groups in terms of psychological capital and experiential avoidance across time, group, and interaction effects ($P < 0.05$). Bonferroni post hoc tests confirmed significant improvements in psychological capital and reductions in experiential avoidance from pretest to posttest and pretest to follow-up within the experimental group ($P < .01$). Psychological capital dimensions increased from pretest to posttest and follow-up, while experiential avoidance decreased. No significant differences were found between posttest and follow-up ($P > .05$). The waitlist control group showed no significant changes across assessment phases ($P > .05$).

Discussion and Conclusion

This study aimed to examine the effectiveness of emotion regulation training in enhancing psychological capital and reducing experiential avoidance among female-headed households. The findings demonstrated that emotion regulation strategies could effectively increase psychological capital in this population, aligning with previous research. Polizzi & Lynn (2021), in a meta-analysis, found a positive correlation between emotion regulation and resilience (a key component of psychological capital), confirming that emotion regulation training enhances resilience, problem-solving skills, and adaptive functioning.

During emotion regulation training, participants became familiar with various positive and negative emotions, learning their significance and impact on physical, emotional, cognitive, and social well-being. They also recognized the positive and negative effects of emotions and acquired skills to respond appropriately to challenges and negative emotional experiences. This was achieved through understanding emotion regulation pathways, including strategies such as emotion identification, tolerating mixed feelings, reframing emotions as goals, creating space for emotions, and engaging in cognitive reappraisal.

Furthermore, the training enhanced psychological awareness, goal prioritization, emotional and social support utilization, optimism, gratitude, and hope. Participants learned to leverage these factors for improved well-being and life satisfaction. Collectively, these skills enabled them to set life goals, plan effectively based on their capabilities and self-efficacy, and pursue objectives with hope and optimism.

Another key finding was that emotion regulation training reduced experiential avoidance in female-headed households. Experiential avoidance refers to an individual's reluctance to engage with unpleasant internal experiences, including distressing thoughts and emotions, often leading to maladaptive coping (Kramer, 2015). Many female-headed households struggle with fear and negative thoughts triggered by challenging situations, frequently resorting to experiential avoidance. Through emotion regulation training, participants identified maladaptive coping patterns (e.g., dysfunctional behaviors) and learned to replace them with adaptive responses. They acquired skills to differentiate thoughts from emotions, recognize cognitive distortions contributing to negative emotions, and replace them with rational beliefs. Additionally, they were trained in techniques such as progressive muscle relaxation, diaphragmatic breathing, self-

soothing, pleasant activity scheduling, time management, positive mental imagery, and mindfulness to better manage distress and reduce intrusive negative thoughts, thereby decreasing experiential avoidance and enhancing vitality.

In conclusion, this study demonstrated that emotion regulation training effectively increases psychological capital and reduces experiential avoidance in female-headed households. These strategies appear to be highly effective for this population and can be utilized as an impactful intervention.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: Participants provided informed consent, and data anonymity and confidentiality were maintained.

Funding: This research received no external funding.

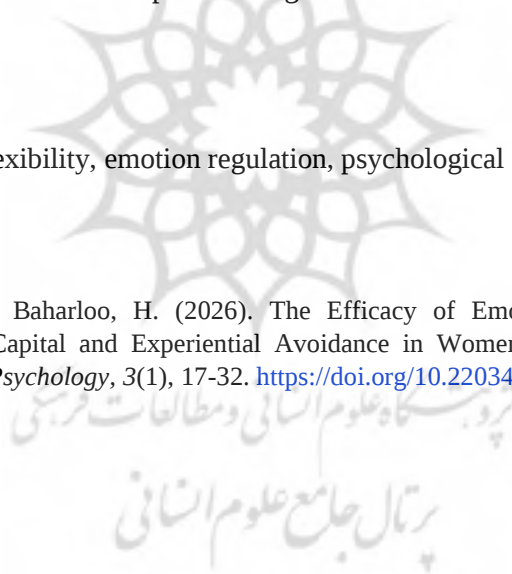
Authors' contribution: Both authors contributed equally to this research.

Conflict of interest: The authors declare no conflicts of interest.

Acknowledgements: The authors express their gratitude to the women who participated in the study.

Keywords: cognitive flexibility, emotion regulation, psychological capital.

Citation: Rohani, F., & Baharloo, H. (2026). The Efficacy of Emotion Regulation Training on Psychological Capital and Experiential Avoidance in Women Headed Households. *Recent Innovations in Psychology*, 3(1), 17-32. <https://doi.org/10.22034/rip.2025.515562.1094>



اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه روان‌شناختی و اجتناب تجربی زنان سرپرست خانوار

فتانه روحانی*

دانشجوی دکتری روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

هیوا بهارلو

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه روان‌شناختی و اجتناب تجربی زنان سرپرست خانوار بود. جامعه آماری این پژوهش را زنان سرپرست خانوار مراجعه کننده به مرکز مشاوره کمیته امداد امام خمینی (ره) بجنورد در بهار ۱۴۰۳ تشکیل می‌دادند. تعداد ۳۰ نفر از این زنان با روش نمونه گیری داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و لیست انتظار جایگزین شدند و گروه آزمایش تحت آموزش تنظیم هیجان (هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفت و گروه لیست انتظار مداخله‌ای دریافت نکرد. گردآوری داده‌ها با پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (PCQ) و پرسش نامه پذیرش و عمل (AAQ) انجام شد. تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سرمایه روان‌شناختی و کاهش اجتناب تجربی زنان سرپرست خانوار موثر است ($P < 0/01$) و این اثر در طی زمان حفظ می‌گردد. بر اساس یافته‌های این پژوهش به نظر می‌رسد افزایش توانمندی زنان سرپرست خانوار در شناخت، ارزیابی و تنظیم هیجانات می‌تواند میزان خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی آنان را افزایش داده و اجتناب تجربی آنان را کاهش دهد. بر این اساس آموزش تنظیم هیجان می‌تواند در فهرست دوره‌های آموزشی برای زنان سرپرست خانوار قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجان، سرمایه روان‌شناختی

استناد: روحانی، فتانه، و بهارلو، هیوا. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه روان‌شناختی و اجتناب تجربی زنان سرپرست خانوار. نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی، ۳(۱)، ۳۲-۱۷.
<https://doi.org/10.22034/rip.2025.515562.1094>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۹ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۱/۲۰ انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۱/۲۲

* نویسنده مسئول: ftanerohani@gmail.com

مقدمه

ساختار و انواع خانواده در دهه‌های اخیر تغییر یافته است (مورتلمن و دیفیور، ۲۰۱۸). آمارها نشان از افزایش چشمگیر خانوارهایی دارد که زنان سرپرست آن هستند (هوبگن، ۲۰۱۸). گسترش حقوق زنان و کسب حق طلاق و حضانت کودکان، افزایش مشارکت اقتصادی زنان و افزایش سن ازدواج از عوامل موثر در این زمینه هستند (میلزو و وندووال، ۲۰۱۵). زنان سرپرست خانوار به واسطه پذیرش نقش‌های مختلف از قبیل اداره خانه، مراقبت از فرزندان، کار خارج از منزل با دستمزد کم و شرایط سخت‌تر، با استرس و مشکلات جسمی و اجتماعی بیشتری روبه رو می‌شوند. این امر آنان را در مقایسه با سایر زنان در معرض آسیب‌های فردی و اجتماعی بیشتری قرار می‌دهد. حسینی و عزیزی (۱۳۹۵) بیان داشتند که ۷۷ درصد زنان سرپرست خانوار تحت مطالعه، از افسردگی، اضطراب، استرس، مشکلات تنظیم هیجان بالاتر و تاب‌آوری و امید به زندگی کمتر برخوردار بودند.

یکی از سازه‌های روان‌شناختی، که به افراد، من جمله زنان سرپرست خانوار، در رویارویی اثربخش با مشکلات زندگی و استرس‌های ناشی از آن کمک می‌کند، سرمایه روان‌شناختی^۱ است. این سازه مثبت‌نگر، به جای محدودیت‌ها بر نقاط قوت متمرکز است و چهار مولفه خودکارآمدی^۲، خوش‌بینی^۳، امیدواری^۴ و تاب‌آوری^۵ را شامل می‌شود. خودکارآمدی، به ادراک فرد از توانایی خود برای انجام کارهای مختلف اشاره دارد؛ خوش‌بینی، داشتن نگرش مثبت درباره موفقیت‌های حال و آینده است؛ امیدواری به داشتن اهداف روشن، راهبردهای رسیدن به اهداف و تلاش‌هایی که در این زمینه صورت می‌گیرد اشاره دارد و در نهایت تاب‌آوری، شامل استواری و تحمل سختی‌ها در راه رسیدن به هدف است (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۸). سرمایه‌های روان‌شناختی به زندگی فرد معنا داده و تلاش وی را برای رسیدن به موفقیت و مواجهه اثربخش با مشکلات افزایش می‌دهند (پارکر و همکاران، ۲۰۰۳؛ جاج و کامیر-میلور، ۲۰۱۱). مطالعات نشان داده است که سرمایه روان‌شناختی بالاتر با یادگیری از شکست‌ها (بایرن و شپرد، ۲۰۱۵؛ دی‌هو و جانسن، ۲۰۲۲) و بهزیستی و بهره‌وری شغلی بیشتر (محمودی و سجادی نژاد، ۱۴۰۱) همراه است. بوکرنی و یوسف-مورگان (۲۰۱۹) در فراتحلیلی نشان دادند که سرمایه روان‌شناختی با رضایت از زندگی و بهزیستی در ارتباط است. پرستون و ریو (۲۰۲۲) نیز در فراتحلیلی به این نتیجه رسیدند که سرمایه روان‌شناختی می‌تواند سلامت روان را افزایش دهد.

یکی از واکنش‌های افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، اجتناب تجربی^۶ است (هایز و همکاران، ۲۰۱۲). اجتناب تجربی به عدم علاقه فرد به ارتباط با تجارب ناخوشایند درونی از جمله رویارویی با افکار و احساسات ناخوشایند اشاره دارد. در خلال این اجتناب، فرد سعی می‌کند با موقعیت روبه‌رو نشود و یا تلاشی برای تغییر شکل یا فراوانی وقوع تجربه استرس‌زا انجام ندهد (کرامر، ۲۰۱۵). اجتناب تجربی تمایل فرد برای تجربه نکردن افکار و احساسات ناخوشایند و دوری‌گزینی از تجربه‌های ناخوشایند و عذاب‌آور است و تبعات متعددی دارد (برمن و همکاران، ۲۰۱۰). اجتناب تجربی به دو صورت عدم تمایل به برقراری ارتباط با تجارب دردناک و تلاش برای دوری‌گزینی و اجتناب از موقعیت‌های ناراحت‌کننده و شرایطی که باعث ایجاد و تداعی این تجارب می‌گردد، دیده می‌شود (اسماعیلیان و همکاران، ۱۳۹۵). اجتناب تجربی در صورتی که به عملکرد روزانه و اهداف زندگی

1. psychological capital
2. self-efficacy
3. optimism
4. hope
5. resilience
6. experiential avoidance

فرد آسیب بزند، مشکل را خواهد شد (ایفرت و همکاران، ۲۰۰۹). باردین و فرگوس (۲۰۱۶) نشان دادند که افراد با نمره اجتنابی بالا، آشفتگی روانی بیشتری را متحمل می‌شوند. هی‌وود و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که اجتناب تجربی، از طریق اجتناب رفتاری، سرکوب و انکار احتمال رفتارهای خودآسیب رسان را افزایش می‌دهد. حاجی شعبانی و عبدی (۱۳۹۸) نیز دریافتند که اجتناب تجربی به عنوان یک عامل فراتشخیصی، نقش موثری در افسردگی و اضطراب داشته و و بهزیستی را پیش بینی می‌کند.

به نظر می‌رسد از آنجا که زنان سرپرست خانوار، به واسطه درگیر شدن در چالش‌های زندگی شغلی، شخصی و خانوادگی، استرس بالایی را تجربه می‌کنند و سازگاری آنان با این فشارها تحت تأثیر سرمایه روان‌شناختی و شیوه‌های مواجهه با رویدادهای استرس‌زا است. بر این اساس لازم است آنان دانش، مهارت و توانمندی لازم را دارا باشند تا در حل مشکلات بهتر عمل کرده و رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند. صالحی و همکاران (۱۴۰۱) در بررسی نیازهای آموزشی زنان سرپرست خانوار، مهارت‌های تربیت فرزندان، مهارت‌های اشتغال و توانمندی فردی و اجتماعی از جمله در بعد افزایش سرمایه روان‌شناختی و تنظیم هیجان را مطرح کردند. در همین راستا مداخلاتی در مورد این زنان مورد آزمون قرار گرفته است. به طور مثال زارع و همکاران (۱۴۰۳) اثربخشی توانمند سازی روان شناختی بر خود ارزشمندی و سرمایه‌های روان شناختی زنان سرپرست خانوار را به تأیید رساندند. یکی از روش‌های موثر در افزایش توانمندی افراد در مدیریت رویدادهای استرس‌زا، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان^۱ است.

راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهمی در کاهش نشانه‌های منفی و استرس دارند (پنروس و همکاران، ۲۰۰۷). تنظیم هیجان، به راهبردهایی خاص برای کاهش رفتارهای ناسازگارانه اشاره دارد (گراس، ۲۰۱۵). تروی و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان در بهبود عملکرد افراد موثر است. سایر مطالعات نیز نشان داده است که آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های تنظیم هیجان (شاملی و همکاران، ۱۳۹۷)، کاهش اضطراب مرگ و اجتناب تجربی (شفیعی و همکاران، ۱۴۰۰) و افزایش سرمایه روان‌شناختی و کیفیت زندگی (بهادری و همکاران، ۱۳۹۷) اثربخش است. این رابطه در سایر مطالعات نیز به تأیید رسیده است (پولیزی و لاین، ۲۰۲۱).

در مجموع به نظر می‌رسد که زنان سرپرست خانوار به واسطه چالش‌های زندگی شغلی، فردی و خانوادگی خود با استرس، اضطراب و مشکلاتی در کارکردهای اجتماعی مواجه هستند و ضروری است که بتوانند هیجان‌ات خود را به درستی تنظیم کرده و به جای اجتناب ناسازگارانه از موقعیت‌های چالش انگیز، بر اساس قابلیت‌های شخصی و سرمایه‌های روان‌شناختی خود عمل کنند. اما مطالعات کمی به بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه روان‌شناختی و اجتناب تجربی زنان سرپرست خانوار پرداخته‌اند و در این زمینه پیشینه نظری و عملی کمتری وجود دارد. بر این اساس پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال بود که آیا آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سرمایه روان‌شناختی و کاهش اجتناب تجربی زنان سرپرست خانوار اثربخش است؟

روش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها از نوع نیمه آزمایشی با الگوی پیش آزمون و پس آزمون با گروه لیست انتظار و پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان سرپرست خانواری بود

که در بهار ۱۴۰۳ به مرکز مشاوره کمیته امداد امام خمینی (ره) شهر بجنورد مراجعه کرده بودند. تعداد ۳۰ نفر از این زنان با روش نمونه‌گیری غیرتصادفی داوطلبانه و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و لیست انتظار گمارش شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه و تمایل برای شرکت در جلسات آموزشی، داشتن حداقل سطح تحصیلات ابتدایی، برخورداری از سلامت جسمانی برای حضور در جلسات آموزشی و عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و دریافت خدمات روان‌شناختی همزمان با شرکت در پژوهش بود. ملاک خروج از پژوهش نیز غیبت بیش از دو جلسه و خارج شدن از شمول سرپرست خانواری بود. هر دو گروه در خصوص اهداف پژوهش و فرایند آموزش اطلاعات لازم را دریافت کرده و فرم رضایت آگاهانه را تکمیل کردند. در خصوص محرمانه بودن اطلاعات افراد و رازداری اطمینان لازم به شرکت‌کنندگان داده شد. گردآوری داده‌ها با پرسشنامه‌های زیر صورت گرفت:

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی^۱ (PCQ): این پرسشنامه توسط لوتانز و همکاران (۲۰۰۶) تدوین شده و دارای ۲۴ عبارت است و چهار زیرمقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی را می‌سنجد. برای هر خرده‌مقیاس شش عبارت در نظر گرفته شده است. نمره گذاری عبارت‌ها در طیف شش درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) انجام می‌شود. کسب نمره بالاتر نشان دهنده وضعیت مطلوب‌تر است. لوتانز و همکاران (۲۰۰۶) ضریب پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و ۰/۸۸ به دست آوردند. در پژوهش فروهر و هویدا (۱۳۹۰) روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته و آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است. فرخی و سبزی (۱۳۹۴) نیز پایایی را بررسی و ضرایب ۰/۸۴، ۰/۸۷، ۰/۶۶ و ۰/۶۵ را برای خرده‌مقیاس‌ها و ضریب ۰/۸۹ را برای کل مقیاس گزارش کردند.

پرسشنامه پذیرش و عمل^۲ (AAQ): این پرسشنامه را بوند و همکاران (۲۰۱۱) برای سنجش اجتناب تجربی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی تدوین کردند. این پرسشنامه دارای ۱۰ عبارت است که در طیف لیکرت هفت درجه‌ای از هرگز درست نیست (۱) تا همیشه درست است (۷) درجه بندی شده است. نمره بالاتر نشانگر افزایش اجتناب تجربی و کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. عباسی و همکاران (۱۳۹۱) روایی عاملی مطلوب و ضریب آلفای کرونباخ برای گروه‌های بالینی و غیر بالینی را ۰/۸۴ و ۰/۸۷ و بازآزمایی ۳ و ۱۲ ماهه را به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۷ به دست آوردند.

هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون، پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش تحت هشت جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای با فاصله یک هفته قرار گرفتند. در این مدت شرکت‌کنندگان لیست انتظار، آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات هر دو گروه پس از آزمون را تکمیل کرده و پس از سه ماهه مورد پیگیری قرار گرفتند. پس از آن نیز با رعایت تمامی شرایط آموزش به شرکت‌کنندگان لیست انتظار ارائه شد. شرح جلسات مداخله در جدول ۱ آورده شده است.

1. the Psychological Capital Questionnaire (PCQ)
2. the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ)

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش تکنیک‌های تنظیم هیجانی (لی هی و همکاران، ۱۴۰۳)

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی و بیان اهداف	خوشامدگویی، معرفی اعضا گروه، بیان قواعد، معرفی دوره و ضرورت تنظیم هیجان و شرکت در جلسات
دوم	شناخت و افزایش آگاهی هیجان	آموزش آرام سازی، آموزش شناخت و نام‌گذاری هیجانات و شناخت تفاوت هیجانات مختلف خود؛ تمرین ثبت هیجانات تجربه شده روزانه براساس فراوانی و شدت
سوم	شناخت هیجانات مشکل ساز	آموزش پیامدهای شناختی، بدنی و رفتاری واکنش‌های هیجانی و بررسی رابطه این سه با هم؛ تمرین بررسی رابطه هیجانات تجربه شده با افکار، احساسات و واکنش‌های بدنی
چهارم	خطاهای شناختی در مورد هیجانات	بررسی باورها و پاسخ‌های غلط به هیجانات از جمله اجتناب تجربی؛ تمرین شناخت باورهای غیر منطقی و رفتارهای نادرست مرتبط با هیجانات
پنجم	تفسیرهای شناختی هیجانات	بررسی رابطه بین افکار خودآیند و پیامدهای اجتناب تجربی یا سرکوب هیجان؛ تمرین شناختن افکار خودآیند آسیب زننده به خود
ششم	مواجهه درونی با هیجانات	شناخت احساسات، واکنش‌های بدنی و آثار منفی رفتارهای اجتنابی؛ بحث گروهی و تبادل تجربیات مرتبط
هفتم	اصلاح رفتارهای اجتنابی و تفاسیر شناختی	انعطاف‌پذیری در تفاسیر و رفتار و آموزش مهارت حل مسئله برای یافتن پاسخ‌های جدید و درست؛ تمرین شبیه سازی مواجهه با رویدادهای استرس‌زا و نحوه مقابله مسئله مدار
هشتم	آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی	آموزش و تمرین ذهن آگاهی، تمرین‌های روزانه آرام‌سازی و بازآفرینی رویدادهای مثبت، آموزش خودگویی مثبت، مرور آموخته‌های قبلی

برای توصیف داده‌ها از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در سطح استنباطی نیز از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد. تحلیل‌ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد.

یافته‌ها

توصیف نمونه بر حسب شاخص‌های جمعیت شناختی نشان داد که در گروه آزمایش و لیست انتظار ۴۰ درصد زنان در سنین ۲۰ تا ۳۰ سال قرار داشتند؛ ۶۶/۷ درصد شرکت کنندگان در گروه آزمایش و ۸۶/۷ درصد در لیست انتظار دارای تحصیلات دیپلم یا کمتر از آن بودند؛ ۷۳/۳ درصد شرکت کنندگان در گروه آزمایش و ۴۰ درصد در لیست انتظار کمتر از ۵ سال سرپرست خانوار بودند. در نهایت اینکه ۵۳/۳ درصد شرکت کنندگان گروه آزمایش و ۶۶/۷ درصد شرکت کنندگان لیست انتظار غیرشاغل بودند. شاخص‌های توصیفی سرمایه روان‌شناختی و اجتناب تجربی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون میانگین	پیش آزمون انحراف معیار	پس آزمون میانگین	پس آزمون انحراف معیار	پیگیری
خودکارآمدی	آزمایش	۲۶/۴۰	۷/۰۱	۳۲/۶۰	۳/۲۵	۳/۳۵
	لیست انتظار	۲۷/۱۳	۴/۱۹	۲۶/۸۰	۳/۷۵	۴/۷۹
امیدواری	آزمایش	۲۷/۸۰	۵/۸۲	۳۲/۲۰	۳/۸۸	۳/۸۵
	لیست انتظار	۲۵/۸۷	۴/۸۱	۲۵/۷۳	۴/۶۷	۴/۸۴
تاب آوری	آزمایش	۲۵/۳۳	۶/۲۴	۳۰/۸۷	۵/۹۱	۵/۰۵
	لیست انتظار	۲۵/۰۰	۵/۵۸	۲۴/۸۰	۵/۵۴	۵/۹۵
خوش بینی	آزمایش	۲۵/۶۷	۲/۹۹	۳۰/۴۷	۳/۰۴	۳/۳۱
	لیست انتظار	۲۵/۸۷	۳/۹۸	۲۵/۹۳	۳/۹۴	۴/۳۹
سرمایه روان‌شناختی	آزمایش	۱۰۳/۲۰	۱۶/۶۶	۱۲۶/۱۳	۱۱/۱۰	۹/۶۷
	لیست انتظار	۱۰۳/۸۷	۱۵/۶۱	۱۰۳/۲۷	۱۵/۳۲	۱۴/۹۹
اجتناب تجربی	آزمایش	۲۴/۰۷	۸/۹۲	۱۳/۵۳	۶/۰۶	۵/۶۷
	لیست انتظار	۲۷/۴۰	۸/۸۸	۲۷/۵۳	۸/۹۶	۸/۹۴

پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر به بررسی مفروضات پرداخته شد. آزمون شاپیرو ویلک نشان داد که توزیع متغیرها به تفکیک گروه‌ها نرمال است ($P > 0/05$) استفاده شد. آزمون لوین نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها تحقق یافته است ($P > 0/05$). آزمون ام.باکس نشان داد که فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس در مورد سرمایه روانشناختی محقق شده است ($P > 0/05$). آزمون بارتلت نیز نشان دهنده آن بود که همبستگی چندگانه متوسط و معناداری میان ابعاد سرمایه روان‌شناختی وجود دارد ($P < 0/001$). در نهایت آزمون موچلی نشان داد که در هیچ یک از متغیرها مفروضه کرویت محقق نشده است ($P < 0/05$). بر این اساس از اصلاح اسپیلن گرینهاوس گیزر استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تفاوت‌های بین گروهی

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
آزمون		۲۴۱/۰۹	۱/۶۰	۱۵۰/۹۱	۱۲/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۳۰
خودکارآمدی	گروه	۲۷۰/۴۰	۱	۲۷۰/۴۰	۶/۳۱	۰/۰۱۸	۰/۱۸
آزمون X گروه		۱۹۹/۲۷	۱/۶۰	۱۲۴/۷۳	۱۰/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۲۶
آزمون		۱۷۴/۴۹	۱/۵۳	۱۱۳/۸۳	۱۹/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۴۱
امیدواری	گروه	۳۸۰/۲۸	۱	۳۸۰/۲۸	۶/۶۶	۰/۰۱۵	۰/۱۹
آزمون X گروه		۱۹۷/۴۲	۱/۵۳	۱۲۸/۷۹	۲۲/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴
آزمون		۱۳۵/۴۷	۱/۶۳	۸۳/۱۰	۷۸/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۷۴
تاب آوری	گروه	۴۴۰/۰۱	۱	۴۴۰/۰۱	۴/۵۵	۰/۰۴۲	۰/۱۴
آزمون X گروه		۱۹۰/۴۹	۱/۶۳	۱۱۶/۸۵	۱۱۱/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۸۰
آزمون		۱۱۳/۷۶	۱/۱۰	۱۰۳/۳۷	۱۳/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۳۳
خوش بینی	گروه	۲۲۴/۰۴	۱	۲۲۴/۰۴	۷/۰۸	۰/۰۱۳	۰/۲۰
آزمون X گروه		۱۲۸/۰۲	۱/۱۰	۱۱۶/۷۶	۱۵/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۳۶
آزمون		۵۵۵/۰۲	۱/۳۲	۴۲۲/۰۱	۷۰/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۷۲
اجتناب تجربی	گروه	۲۱۷۰/۷۱	۱	۲۱۷۰/۷۱	۱۱/۶۸	۰/۰۰۲	۰/۲۹
آزمون X گروه		۴۸۶/۷۶	۱/۳۲	۳۷۰/۱۰	۶۱/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۶۹

جدول ۲ نشان می‌دهد که میان دو گروه آزمایش و لیست انتظار در ابعاد سرمایه روان‌شناختی و اجتناب تجربی بر حسب زمان، گروه و اثر تعاملی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مقایسه میانگین‌ها بر حسب مراحل آزمون در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مقایسه میانگین‌ها بر حسب مراحل آزمون

متغیرها	گروه‌ها	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	پیش‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری
		اختلاف میانگین معناداری	اختلاف میانگین معناداری	اختلاف میانگین معناداری
خودکارآمدی	آزمایش	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲
	لیست انتظار	۰/۳۳	۰/۸۰	۰/۹۹
امیدواری	آزمایش	۰/۰۰۱	۰/۰۰۲	۰/۹۲
	لیست انتظار	۰/۱۳	۰/۲۷	۰/۹۹
تاب آوری	آزمایش	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۹
	لیست انتظار	۰/۲۰	۰/۷۳	۰/۵۴
خوش بینی	آزمایش	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۸
	لیست انتظار	۰/۰۷	۰/۳۳	۰/۹۹
اجتناب تجربی	آزمایش	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۶
	لیست انتظار	۰/۱۳	۰/۹۳	۰/۱۰

جدول ۳ نشان می‌دهد که در ابعاد سرمایه روان‌شناختی و اجتناب تجربی در گروه آزمایش از پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری تفاوت میانگین‌ها معنادار است ($P < 0/01$). در ابعاد سرمایه روان‌شناختی از پیش آزمون به پس آزمون و پیش آزمون به پیگیری میانگین‌ها افزایش یافته اما در اجتناب تجربی میانگین‌ها کاهش یافته است. اما از پس آزمون به پیگیری تفاوت معناداری ایجاد نشده است ($P > 0/05$). در لیست انتظار نیز برحسب مراحل آزمون تغییر معناداری مشاهده نمی‌شود ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با اهداف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سرمایه روان‌شناختی و کاهش اجتناب تجربی زنان سرپرست خانوار انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند سرمایه روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار را افزایش دهد. این یافته با نتایج پژوهش بهادری و همکاران (۱۳۹۷)، شاملی و همکاران (۱۳۹۷)، محمدپناه اردکان و همکاران (۱۳۹۹) همسویی دارد. شاملی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه روان‌شناختی اثربخش است. محمدپناه اردکان (۱۳۹۹) نیز نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه‌های روان‌شناختی مادران دارای فرزند نارسایی جسمی و حرکتی تأثیر دارد. بنروس و همکاران (۲۰۰۷) بر این باورند که بهبود در راهبردهای تنظیم هیجان به کاهش نشانگان و استرس کمک می‌کند. پولیزی و لاین (۲۰۲۱) نیز در فراتحلیلی نشان دادند که رابطه مثبتی بین تنظیم هیجان و تاب‌آوری، به عنوان یکی از سرمایه‌های روان‌شناختی، وجود دارد و تأیید کردند که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان باعث افزایش تاب‌آوری، تسهیل مهارت حل مسئله و عملکرد سالم افراد می‌شود. در طی آموزش‌های تنظیم هیجان زنان با انواع هیجانات مثبت و منفی آشنا می‌شوند و اهمیت وجود و ضرورت هیجانات در زندگی و آثار آن را بر ابعاد جسمی، عاطفی، شناختی و اجتماعی را می‌آموزند. همچنین آثار مثبت و منفی هیجانات را شناخته و یاد می‌گیرند که در مواقع برخورد با مشکلات و دریافت هیجانات منفی، چگونه به شرایط موجود پاسخ درست بدهند. این امر با آشنایی مسیر تنظیم هیجان اتفاق می‌افتد. آنان طی آموزش با راهبردهای شناسایی هیجان، تحمل احساسات مختلط، بررسی هیجانات به عنوان هدف، فضا سازی برای هیجانات و بالا رفتن از نردبان مفاهیم برتر آشنا می‌شوند و با استفاده از این راهبردها به مدیریت و پاسخ درست به هیجانات می‌پردازند. در علاوه بر آن در خلال آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، زنان با افزایش آگاهی روان‌شناختی، اولویت بندی هدف‌ها، استفاده از حمایت‌های عاطفی، اجتماعی، امیدواری، خوش بینی، شکرگزاری و... آشنا می‌شوند و فرامی‌گیرند که چگونه از این عوامل برای زندگی بهتر و آرامش بیشتر استفاده کنند. در مجموع این آموزش‌ها به افراد کمک می‌کند که اهداف زندگی خود را مشخص کرده و برای رسیدن به هدف، با توجه به توانمندی‌ها و خودکارآمدی، برنامه ریزی کرده و با امیدواری و خوش بینی به پیش بروند.

یافته دیگر پژوهش حاضر آن بود که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان میزان اجتناب تجربی را در زنان سرپرست خانوار کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج پژوهش شفيعی و همکاران (۱۴۰۰)، ضابط و همکاران (۱۴۰۰)، میکائیلی و همکاران (۱۴۰۲) همسویی دارد. شفيعی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان بر کاهش اجتناب تجربی زنان پرستار اثربخش است. یکی از واکنش‌های افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، اجتناب تجربی است (هایز و همکاران، ۲۰۱۲). اجتناب تجربی به عدم علاقه فرد به ارتباط با تجارب ناخوشایند درونی از جمله رویارویی با افکار و احساسات ناخوشایند اشاره دارد. در خلال این اجتناب، فرد سعی می‌کند با موقعیت روبه

رو نشود و یا تلاشی برای تغییر شکل یا فراوانی وقوع تجربه استرس‌زا انجام ندهد (کرامر، ۲۰۱۵). یکی از مسائل مهم در زندگی زنان سرپرست خانوار ترس و نگرانی از موقعیت‌های مختلف و افکار منفی ناشی از آنهاست که اغلب با اجتناب تجربی از موقعیت‌ها همراه می‌شود. طی آموزش تنظیم هیجان، زنان با الگوهای ناسازگارانه مواجهه با هیجانات منفی، همچون رفتارهای دردرساز، آشنا شده و یاد می‌گیرند که به جای انتخاب رفتارهای دردرساز، رفتارهای درست را انتخاب کنند. آنان فرامی‌گیرند که افکار و احساسات را از یکدیگر جدا کنند و باورهای غلط و خطاهای شناختی را که باعث احساسات منفی می‌شوند، بشناسند و با باورهای درست و منطقی جایگزین کنند. همچنین با افکار منفی آسیب زننده، نشخوار فکری و افکار خودآیند منفی آشنا شده و با استفاده از راهبردهای فاجعه زدایی و خریدن زمان رفتارهای درست را جایگزین رفتارهای دردرساز کنند. علاوه بر آن از آموزش آرمیدگی پیشرونده عضلانی، تنفس دیافراگمی، خودآرام‌بخشی، برنامه‌ریزی فعالیت لذت بخش، مدیریت زمان، تصویرسازی ذهنی مثبت و تشدید تجارب مثبت از طریق ذهن آگاهی به آنان کمک شد تا شرایط سخت را بهتر مدیریت کنند و به افکار منفی و تجارب دردناک اجازه عبور از ذهن بدهند که این امر باعث کاهش اجتناب تجربی و افزایش سرزندگی آنان می‌شود.

در مجموع یافته‌های این پژوهش نشان دهنده آن بود که آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی و کاهش اجتناب تجربی در زنان سرپرست خانوار می‌شود. به نظر می‌رسد این راهبردها اثربخشی لازم را در این گروه داشته باشند و بتوان به عنوان مداخله‌ای اثربخش آنها را مورد استفاده قرار داد. اما این یافته‌ها باید به واسطه اجرای پژوهش در یک بافت فرهنگی و اجتماعی خاص، استفاده از نمونه داوطلب، به واسطه کاستن از مشکلات مالی و هزینه رفت‌وآمد و شرکت در مداخله، با احتیاط تعمیم داده شود. به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود این اثربخشی مداخله را در سایر زنان سرپرست خانواری که تحت پوشش نهادهای حمایتی قرار ندارند، نیز بررسی کنند. از سوی دیگر با توجه به آنکه فرزندان این خانوارها نیز با چالش‌های هیجانی مواجهه هستند، پیشنهاد می‌شود به ویژه در مورد دختران این مداخله در قالب پژوهشی یا مداخلات آموزشی جاری در مراکز مشاوره کمیته امداد امام خمینی (ره) مورد استفاده قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی

در خصوص اهداف پژوهش اطلاعاتی به شرکت کنندگان ارائه شد و رضایت آگاهانه آنان جهت شرکت در پژوهش اخذ گردید. تمامی پرسشنامه‌ها بی‌نام بودند. در خصوص محرمانه بودن اطلاعات به شرکت کنندگان اطمینان خاطر داده شد.

حمایت مالی و سپاسگزاری

نویسندگان از مسئولان محترم کمیته امداد امام خمینی (ره) شهر بجنورد که در اجرای این دوره آموزشی همکاری داشتند و نیز تمام زنان سرپرست خانوار شرکت کننده در پژوهش تقدیر و تشکر می‌نمایند.

تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- اسماعیلیان، نسرين، دهقانی، محسن، اکبری، فاطمه، و حسونند، مرجان. (۱۳۹۵). ویژگی های روان سنجی و ساختار عاملی فرم کوتاه پرسشنامه اجتناب تجربه. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۱۰ (۳۹)، ۶۰-۶۹. URL: <https://sanad.iau.ir/Journal/jtbcip/Article/1118328/FullText>
- بهادری، زهرا، امانی، ملاح، و مودی، مجید. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های تنظیم هیجانی بر راهبردهای تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی بانوان سرپرست خانواده. *زن و جامعه*، ۹ (۳۴)، ۱-۱۸. URL: <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1397.9.34.1.7>
- حاجی شعبانی، ریحانه، و عبدی، رضا. (۱۳۹۸). نقش اجتناب تجربی، ذهن آگاهی و حساسیت اضطرابی به عنوان عامل فراتشخیصی در پیش بینی نشانه های اختلالات هیجانی. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۷ (۱)، ۲۱۲-۲۰۳. URL: <https://doi.org/10.22070/cpap.2020.2897>
- حسینی، سیدحسن، و عزیزی، مینا. (۱۳۹۵). بررسی قوانین و سیاست های حمایت از خانواده در دوران پس از انقلاب اسلامی ایران. *مطالعات زن و خانواده*، ۴ (۱)، ۷-۳۴. URL: <https://doi.org/10.22051/jwfs.2016.2338>
- زارع، فاطمه، منشی، علیرضا، و کشتی آرای، نرگس. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش توانمند سازی روان شناختی بر خود ارزشمندی و سرمایه های روان شناختی زنان سرپرست خانوار. *پژوهش های کاربردی روانشناختی*، ۱۴ (۱)، ۱۹۵-۲۱۰. URL: <https://doi.org/10.22059/japr.2023.328890.643947>
- شاملی، لیلا، داوودی، مهناز، نعمی، عبدالزاهرا، و داوودی، ایران. (۱۳۹۸). اثر بخشی درمان متمرکز بر هیجان، بر سبک های تنظیم هیجان و سرمایه روانشناختی در زنان مبتلا به اختلال وسواس اجباری. *روانشناسی بالینی ایران*، ۲۴ (۴)، ۳۶۹-۳۵۶. URL: <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.24.4.456>
- شفیعی امیری، مجید، عباسی، قدرت الله، و فخری، محمد کاظم. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان بر اضطراب مرگ و اجتناب تجربی پرستاران. *مطالعات اسلامی در حوزه سلامت*، ۵ (۲)، ۸۹-۱۰۲. URL: https://ish.tums.ac.ir/article_40291.html
- صالحی، سیمز، نوریان، محمد، و فتحی، لیلا. (۱۴۰۱). سنتز پژوهی نیازهای آموزشی زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۲۰ (۲)، ۱۵۷-۱۸۲. URL: <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-6137-fa.html>
- ضابط، مریم، کرمی، جهانگیر، و یزدان بخش، کامران. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر اجتناب تجربی زنان مبتلا به اختلال وسواس های فکری-عملی. *مطالعات روانشناختی*، ۱۷ (۱)، ۱۲۹-۱۴۴. URL: <https://doi.org/10.22051/psy.2021.32049.2267>
- عباسی، ایمانه، فتی، لادن، ف مولودی، رضا، ف و ضرابی، حمید. (۱۳۹۱). کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل- نسخه دوم. *روش ها و مدل های روانشناختی*، ۱۰ (۳)، ۸۰-۶۵. URL: https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_61.html
- فرخی، الهام، و سبزی، ندا. (۱۳۹۴). شادکامی و ادراک الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه ای سرمایه روان شناختی. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۱ (۴۳)، ۳۱۳-۳۲۳. URL: https://journals.iau.ir/article_510846.html
- فروهر، محمد، و هویدا، رضا. (۱۳۹۰). تبیین رابطه سرمایه روانشناختی و کارآفرینی سازمانی اعضای هیئت علمی دانشگاه. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۲ (۸)، ۸۳-۱۰۰. URL: <https://doi.org/10.22054/qccpc.2012.5946>
- لی هی، راه تیرج، د؛ ناپولیتانو، ل ا. (۱۴۰۳). *تکنیک های تنظیم هیجان در روان درمانی*. ترجمه عبدالرضا منصوری راد. تهران: ارجمند. URL: <https://www.arjmandpub.com/Book/1127>
- محمد پناه اردکان، عذرا، آریان پور، حمیدرضا، فاروقی، پریا، و کریمی دورکی، پگاه. (۱۳۹۹). اثربخشی تنظیم هیجان بر سرمایه روانشناختی و تکنیک های حل تعارض در مادران با فرزندان دارای نارسایی جسمی- حرکتی. *یافته*، ۲۲ (۴)، ۶۷-۸۳. URL: <https://yafte.lums.ac.ir/article-1-3054-fa.html>
- محمودی، فاطمه، و سجادی نژاد، مرضیه السادات. (۱۴۰۱). بهزیستی روانشناختی کارکنان: نقش سرمایه های روانشناختی و ارضای نیازهای بنیادین. *روانشناسی مثبت*، ۸ (۳)، ۴۱-۶۱. URL: <https://doi.org/10.22108/ppls.2022.133073.2285>

میکائیلی، نیلوفر، نریمانی محمد، و مرحمتی فاطمه. (۱۴۰۲). نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه اجتناب تجربه‌ای با نشانه‌های اضطراب اجتماعی در دانشجویان: یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۲(۱۰)، ۱۰۳۷-۱۰۵۲.
<http://dx.doi.org/10.61186/jrums.22.10.1037>

References

- Abasi, E., Fti, L., Molodi, R., & Zarabi, H. (2012). Psychometric properties of Persian Version of Acceptance and Action Questionnaire –II. *Psychological Models and Methods*, 10(3), 65-80 (In Persian). URL: https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_61.html
- Amani, M., & Movadi, M. (2018). The Effectiveness of Emotional Regulation Skills Training on Emotional Regulation Strategies and Quality of Life in Family Head Females. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 9(34), 1-18 (In Persian). URL: <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1397.9.34.1.7>
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of contextual behavioral science*, 5(1), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.002>
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of anxiety disorders*, 24(1), 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.09.005>
- Bockorny, K., & Youssef-Morgan, C. M. (2019). Entrepreneurs' courage, psychological capital, and life satisfaction. *Frontiers in psychology*, 10, 789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00789>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Byrne, O., & Shepherd, D. A. (2015). Different strokes for different folks: Entrepreneurial narratives of emotion, cognition, and making sense of business failure. *Entrepreneurship theory and practice*, 39(2), 375-405. <https://doi.org/10.1111/etap.12046>
- Cramer, P. (2015). Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic psychiatry*, 43(4), 523-552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>
- De Hoe, R., & Janssen, F. (2022). Re-creation after business failure: a conceptual model of the mediating role of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 13, 842590. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842590>
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and behavioral practice*, 16(4), 368-385. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>
- Esmaelian, N., Dehghani, M., Akbari, F., & Hasanyand, M. (2016). Evaluation of psychometric and factor structural properties of Experiential Avoidance multidimensional questionnaire (short form). *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 10(39), 57-66 (In Persain). URL: <https://sanad.iau.ir/Journal/jtbcp/Article/1118328/FullText>
- Farokhi, E., & Sabzi, N. (2015). Happiness and perception of family communication patterns: the mediating role of psychological capital. *Journal of developmental psychology, Iranian Psychologists*, 11(43), 313-323 (In Persain). URL: https://journals.iau.ir/article_510846.html
- Forohar, M., & Hovaida, R. (2011). Psychological capital and intraprunership among faculty members. *Counseling Culture and Psycotherapy*, 2(8), 83-100 (In Persian). <https://doi.org/10.22054/qccpc.2012.5946>
- Gong, Z., Chen, Y., & Wang, Y. (2019). The influence of emotional intelligence on job burnout and job performance: Mediating effect of psychological capital. *Frontiers in psychology*, 10, 486722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02707>
- Gross, J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation*. New York, Guilford Publications. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.031>
- Hajishabani, R., & Abdi, R. (2020). The role of experiential avoidance, mindfulness and anxiety sensitivity as transdiagnostic factors in prediction of emotional disorder. *Clinical Psychology and Personality*, 17(1), 203-212 (In Persain). <https://doi.org/10.22070/cpap.2020.2897>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York, NY: Guilford Press. URL: <https://h7.cl/1gB5->

- Haywood, S. B., Hasking, P., & Boyes, M. E. (2024). Untangling the link between experiential avoidance and non-suicidal self-injury: a multidimensional approach. *Australian Journal of Psychology*, 76(1), 2315951. <https://doi.org/10.1080/00049530.2024.2315951>
- Hosseini, S. H., & Azizi, M. (2016). Analysis of "Family Institution" Advocatory Policies in Islamic Republic of Iran. *Journal of Woman and Family Studies*, 4(1), 7-34 (In Persain). <https://doi.org/10.22051/jwfs.2016.2338>
- Hübgen, S. (2018). 'Only a husband away from poverty'? Lone mothers' poverty risks in a European comparison (pp. 167-189). Springer International Publishing. URL: <https://h7.cl/1gB5T>
- Judge, T. A., & Kammeyer-Mueller, J. D. (2011). Happiness as a societal value. *Academy of management perspectives*, 25(1), 30-41. <https://doi.org/10.5465/amp.25.1.30>
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press. URL: <https://books.google.com/books>
- Luthans, F., Avey, J. B., & Patera, J. L. (2008). Experimental analysis of a web-based training intervention to develop positive psychological capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7(2), 209-221. <https://doi.org/10.5465/amle.2008.32712618>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2006). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford university press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001>
- Mahmoodi, F., & Sajadinezhad, M. S. (2022). Psychological well-being of employees: the role of Psychological capital and Satisfaction of basic needs. *Positive Psychology Research*, 8(3), 41-60 (In Persain). <https://doi.org/10.22108/ppls.2022.133073.2285>
- Mikaeili, N., Narimani, M., & Marhamati, F. (2024). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship between Experiential Avoidance and Social Anxiety Symptoms in College Students: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(10), 1037-1052 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.61186/jrums.22.10.1037>
- Mohammad Panah Ardakan, A., Aryanpour, H. R., Faroughi, P., & Karimi, P. (2021). The effectiveness of emotion regulation on psychological capital and conflict resolution techniques in mothers with a physically disabled child. *Yafte*, 22(4), 67-83 (In Persain). URL: <https://yafte.lums.ac.ir/article-1-3054-en.html>
- Mortelmans, D., & Defever, C. (2018). Income trajectories of lone parents after divorce: A view with Belgian register data. *Lone parenthood in the life course*, 191-211. https://doi.org/10.1007/978-3-319-63295-7_9
- Parker, C. P., Baltes, B. B., Young, S. A., Huff, J. W., Altmann, R. A., Lacost, H. A., & Roberts, J. E. (2003). Relationships between psychological climate perceptions and work outcomes: a meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 24(4), 389-416. <https://doi.org/10.1002/job.198>
- Penrose, A., Perry, M. C., & Ball, I. (2007). Emotional intelligence and teacher self efficacy: The contribution of teacher status and length of experience. *Issues in educational research*, 17(1), 107-126. URL: <https://iier.org.au/iier17/penrose.html>
- Polizzi, C. P., & Lynn, S. J. (2021). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>
- Preston, A. J., & Rew, L. (2022). Connectedness, self-esteem, and prosocial behaviors protect adolescent mental health following social isolation: a systematic review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(1), 32-41. <https://doi.org/10.1080/01612840.2021.1948642>
- Salehi, S., Nourian, M., & Fathi, L. (2022). Research Synthesis of the Educational Needs of Female-Headed Households. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 20(2), 157-182 (In Persain). URL: <https://sjsph.tums.ac.ir/article-1-6137-en.html>
- Shafiee, A. M., Abbasi, G., & Fakhri, M. K. (2021). The Effectiveness of Emotion Regulation Group Training on Death Anxiety and Nurses' Experiential Avoidance. *Islamic Studies*, 5(2), 89-102 (In Persian). URL: https://ish.tums.ac.ir/article_40291.html
- Shameli, L., Mehrabizadeh Honarmand, M., Naa'mi, A., Davodi, I. (2019). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Emotion Regulation Styles and Severity of Obsessive-Compulsive Symptoms in Women With Obsessive-Compulsive Disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(4), 356-369 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.24.4.456>
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, 74(1), 547-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>

- Zabet, M., Karami, J., & Yazdanbakhsh, K. (2021). The Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation Training on Experiential l Avoidance of Women with Obsessive- Compulsive Disorder. *Journal of Psychological Studies*, 17(1), 129-144 (In Persain). <https://doi.org/10.22051/psy.2021.32049.2267>
- Zare, F., Manshaei, G., & Keshti Arai, N. (2023). Efficiency of Psychological Empowerment Training on Self-Worth and Psychological Capitals in Family-Headed Women. *Journal of Applied Psychological Research*, 14(1), 195-210 (In Persain). <https://doi.org/10.22059/japr.2023.328890.643947>

