

نقش واسطه ای خودکنترلی در ارتباط بین سرسختی روانشناختی و احساس تنهایی زنان مطلقه

سحر توکلی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد مرودشت

Sosott7272@gmail.com

۰۹۳۰۸۵۴۴۹۵۴

چکیده

طلاق و فروپاشی زندگی منجر به برهم خوردن تعادل روانی-عاطفی افراد خانواده می گردد و ابتلا به اختلالات روانی به خصوص در زنان که ظرافت عاطفی صفت شاخص تشکیل شخصیت آنان می باشد، امری محتمل است. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه ای خودکنترلی در ارتباط بین سرسختی روانشناختی و احساس تنهایی زنان مطلقه انجام شد. روش پژوهش از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مطلقه در شهر شیراز در سال ۱۴۰۱ بود و نمونه آماری شامل تعداد ۱۵۰ نفر بود که به صورت نمونه گیری در دسترس از افراد جامعه انتخاب شدند و به کمک پرسشنامه خودکنترلی، پرسشنامه ی احساس تنهایی دانشگاه کالفرنیا و پرسشنامه مقیاس سرسختی روانشناختی اهواز مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده های پژوهش با استفاده از روش های آمار توصیفی (مرکزی و پراکندگی) و آمار استنباطی تحلیل مسیر با استفاده از روش بارون و کنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد سرسختی روانشناختی به صورت منفی و معنادار قادر به پیش بینی احساس تنهایی و به صورت مثبت و معنادار قادر به پیش بینی خودکنترلی می باشد. از دیگر نتایج این بود که خودکنترلی به صورت منفی و معنادار قادر به پیش بینی احساس تنهایی می باشد. همچنین خودکنترلی نقش واسطه ای معنی داری در ارتباط بین سرسختی روانشناختی و احساس تنهایی زنان مطلقه دارد.

کلید واژگان: خودکنترلی، سرسختی روانشناختی، احساس تنهایی

۱-مقدمه

به جرأت می توان گفت که مبحث خانواده یکی از دلنشین ترین موضوع های روان شناسی و مشاوره است، زیرا با نزدیک ترین محیط به ما، یعنی خانواده، سر و کار دارد و مفهوم زندگی و حیات انسانی، بدون وجود خانواده (در هر شکل و صورت) مصداق نخواهد داشت. طلاق^۱ یک حقیقت زندگی مدرن است و نتیجه عدم حل مسائل زناشویی یا عدم حل قانونی و رسمی این مشکلات است. در زندگی واقعی، عدم حل مسائل زناشویی یک فرایند دردناک هم برای مردان و هم برای زنان در سطوح اجتماعی- اقتصادی، قومیتی و نژادی است. طلاق و جدایی مهمترین عامل از هم گسیختگی ساختار بنیادی ترین بخش جامعه یعنی خانواده است. طلاق در لغت به معنی رها شدن از عقد نکاح و پدیده ای است قراردادی که به زن و مرد امکان می دهد تا تحت شرایطی پیوند زناشویی را گسیخته و از یکدیگر جدا شوند(ملک محمودی، ۱۳۸۱).

خانواده اعضایی تازه به وجود می آورد و با آنکه سرانجام به این اعضای تازه خودمختاری می دهد و انتظار زیر یک سقف ماندن با آنها را ندارد، باز هم عضویت خانوادگی را، تا پایان زندگی، دست نخورده باقی می گذارد و حتی هنگامی که یک عضو برای مدتی کوتاه یا برای همیشه،

با خانواده‌اش احساس بیگانگی می‌کند، باز هم هرگز نمی‌تواند پیوند خود را با آن بگسلد(کی^۱، ۱۹۸۵). دومین تنش بزرگ زندگی، پس از مرگ، طلاق و جدایی یا نبود پیوند عاشقانه است. جدایی، اندوه‌بارترین و تلخ‌ترین نوع رهایی از دوزخ ناسازگاری‌هایی است که در زندگی یک زن و شوهر، به علت نبود همخوانی فرهنگی و اجتماعی، برداشت‌های اشتباه از یکدیگر، بیماری، بدرفتاری و اعتیاد در دو سو یا یکی از دو سوی پیوند، رخ می‌دهد.

مفهوم سرسختی مفهومی بسیار مهم است که می‌تواند نشان دهد که فرد، حتی با داشتن یک زندگی دردناک مانند: جدایی(طلاق)، می‌تواند سلامت روان خود را حفظ کند. مدی^۲ و همکاران (۲۰۰۲) و بشارت (۱۳۸۶) نشان دادند که افراد با سرسختی روانشناختی بالا در مقایسه با افراد با سرسختی پایین مدیریت بهتری در شرایط فشارزا دارند. آنها در این شرایط، فعال‌تر و با تمرکز شناختی بالاتر، عمل می‌نمایند. کوباسا^۳ (۱۹۷۹) در مطالعات اولیه خود سازه شخصیتی سرسختی روانشناختی را بر اساس یافته‌های جمع‌آوری شده از افرادی که با فشارهای روانی زیادی روبه‌رو بوده‌اند و احساس بیماری می‌کردند، معرفی کرد. سرسختی ترکیبی از باورها درباره‌ی خویشتن و جهان است که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است(کوباسا، مدی و زولا^۴، ۱۹۸۳). کوباسا(۱۹۷۹) در جامع‌ترین مطالعه‌اش دلایلی را در تایید این فرضیه پیدا کرد. نتایج این پژوهش نشان داد افرادی که زیاد در معرض وقایع استرس‌زا قرار داشته‌اند، اما کمتر بیمار می‌شوند، تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی بیشتری از خود نشان می‌دهند، در مقایسه با افرادی که وقایع مشابهی با همان میزان استرس‌زایی داشته‌اند که باعث بیماری زیاد در آنها می‌شد. باور به تغییر، دگرگونی و پویایی زندگی و این نگرش که هر رویدادی لزوماً به معنای تهدیدی برای امنیت و سلامت انسان نیست، انعطاف‌پذیری و بردباری در برابر رویدادهای سخت استرس‌زا و موقعیت‌های مبهم را به دنبال دارد(مدی و همکاران، ۱۹۹۶).

کوباسا و پوکتی^۵ (۲۰۰۷) باور دارند که ویژگی‌های سرسختی شامل حس کنجکاوی قابل توجه، گرایش به داشتن تجارب جالب و اینکه تغییر در زندگی می‌تواند در سازش فرد با رویدادهای تنیدگی زای^۶ زندگی سودمند باشد. سالیوان^۷ (۱۹۵۳) بر لزوم برقراری رابطه با دیگران به دلیل ریشه داشتن آن در نیازهای اساسی انسانی تاکید می‌کند و بی‌کفایتی در ارضای نیاز به صمیمیت دیگران یا صمیمیت بین فردی را تحت عنوان تنهایی^۸ مطرح می‌کند. ریشه تنهایی به نظر سالیوان، در عدم ارضای یکی از این نیازها، در مراحل مختلف است و همه آنها می‌توانند در قالب نیاز اساسی به تماس و صمیمیت بررسی شوند(سالیوان، ۱۹۵۳؛ به نقل از کرمی، ۱۳۹۸). در حقیقت یکی از سازه‌های پیچیده‌ی روان‌شناختی که از زمان فلاسفه مورد بحث بوده، احساس تنهایی است. با این حال، در سال‌های اخیر برخی از یافته‌های تحقیقات نشان می‌دهند که افراد احساس تنهایی می‌کنند حتی اگر آنها از دواج کرده باشند(تورن استام^۹، ۱۹۹۲).

همه افراد گاه‌گاهی تنهایی را تجربه می‌کنند، اما برخی از مردم با این احساس، روزها، سال‌ها و گاه تا پایان عمر زندگی می‌کنند. احساس تنهایی با تهی شدن عاطفی، عدم ابراز احساسات بین فردی و پسرفت روان‌شناختی همراه است به‌گونه‌ای که نیازهای مربوط به صمیمیت، برآورده نشده‌اند و اگر هم تا حدودی برآورده باشند، اساساً به نحوی نارضایت بخش باقی می‌مانند. از نظر پرلمن و پیلو^{۱۰} (۱۹۸۱)، احساس تنهایی تجربه ناخوشایندی است که در پاسخ به نارسایی‌های کمی یا کیفی در روابط اجتماعی پدیدار می‌شود. در آن زمان احساس تنهایی

-
- 1- Kaye
 - 2- Maddi
 - 3- Kobasa
 - 4- Kobasa, Maddi & Zola
 - 5- Puccetti
 - 6 stressor Events
 - 7-Sullivan
 - 8- Loneliness
 - 9- Tornstam
 - 10- Perlman & Peplau

یک مفهوم مثبت به معنای کناره‌گیری داوطلبانه فرد از درگیری‌های روزمره‌ی زندگی برای رسیدن به هدف‌های بالاتر (مانند تعمق، مراقبه و ارتباط با خداوند) تلقی می‌شد (لی، ژان، ژو و ژائو^۱، ۲۰۲۱).

همواره کنترل هیجانات و اعتقاد شخصی به توانایی خود و خودکنترلی برای مقابله با شرایط مختلف توسط افرادی که شاخص‌های بیشتری از سلامت روان را برآورده می‌کنند بیشتر دیده شده است (بولین و بائر^۲، ۲۰۱۲). در برخی پژوهش‌ها نیز مشاهده شده است که بیشترین عامل پیش‌بینی‌کننده واریانس سلامت روان را عامل خودکنترلی تشکیل می‌دهد. همچنین مشاهده شده است که آموزش خودکنترلی باعث بهبود علائم اختلالات روانی از جمله پرخاشگری^۳، افسردگی^۴، اضطراب^۵ و استرس نیز می‌شود (دنسون^۶ و همکاران، ۲۰۱۱). خودکنترلی با پیامدهای مثبت متعددی همچون کاهش بزهکاری^۷ و مصرف مواد و بهبود کارکرد جنسی، میزان تحصیلات و کسب مدرک دانشگاهی و استخدام در مشاغل مناسب در بزرگسالی همراه است. البته در ارتباطاتی که بین خودکنترلی و پیامدهای مذکور وجود دارد عوامل مختلفی چون جنسیت، شرایط اجتماعی-اقتصادی، IQ^۸ و اختلال سلوک^۹ دوران کودکی نقش مداخله‌ای دارند (فرگوسن^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۳؛ ندلک و بیور^{۱۱}، ۲۰۱۴).

در همین راستا پژوهش‌هایی نیز انجام شده است. آقاجانی (۱۴۰۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه شفقت خود و سرسختی با خودانتقادی و احساس تنهایی نشان داد که بین سرسختی روانشناختی با احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد بین شفقت خود و خود انتقادی با احساس تنهایی شرکت‌کنندگان رابطه معناداری وجود دارد.

کرمی و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی تحمل‌پریشانی بر اساس احساس تنهایی و خودکنترلی در دانش‌آموزان نشان داد که بین تنهایی و خودکنترلی با تحمل‌پریشانی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که در گام اول خودکنترلی و در گام دوم خودکنترلی همراه با تنهایی قادر به پیش‌بینی تحمل‌پریشانی به طور معنی‌داری بودند. ساتورا و همکاران (۲۰۲۱)، در پژوهشی با عنوان خودکنترلی پایین: علت پنهان احساس تنهایی؟ نشان داد که خودکنترلی پایین‌تر با احساس تنهایی بالاتر در هر دو سطح صفت و حالت مرتبط است. چرا خودکنترلی پایین به تنهایی کمک می‌کند؟ شکست‌های خودکنترلی که پیامدهای منفی برای دیگران دارد منجر به خطرات بیشتری برای طرد شدن توسط دیگران می‌شود، که پیش‌بینی می‌کند احساس تنهایی در طول زمان افزایش یابد. این نتایج نشان می‌دهد که خودکنترلی پایین، که اغلب با پیامدهای درون‌فردی منفی همراه است، می‌تواند با برانگیختن طرد شدن و در نتیجه تنهایی، پیامدهای مهم بین‌فردی داشته باشد. لی و همکاران (۲۰۲۱)، در پژوهشی با عنوان احساس تنهایی و خودکنترلی و استفاده مشکل‌ساز از تلفن همراه در میان نوجوانان در طول همه‌گیری کووید ۱۹: نقش انگیزه فرار و خودکنترلی نشان داد که تنهایی با انگیزه فرار و استفاده مشکل‌ساز نوجوانان از تلفن همراه ارتباط مثبتی دارد. علاوه بر این، هنگام کنترل جنسیت، انگیزه فرار رابطه بین تنهایی و استفاده مشکل‌ساز از تلفن همراه را واسطه می‌کند و خودکنترلی رابطه بین انگیزه فرار و استفاده مشکل‌ساز از تلفن همراه را تعدیل می‌کند. به طور خاص، با افزایش خودکنترلی، انگیزه فرار کمتر باعث استفاده مشکل‌ساز از تلفن همراه می‌شود. نیبور و همکاران (۲۰۲۰)، در پژوهشی با عنوان رابطه توانایی‌های خودکنترلی با احساس تنهایی در سالمندان: مطالعه مقطعی آنا نشان دادند که تمام توانایی‌های خودکنترلی با تنهایی عاطفی ارتباط منفی داشت. ابتکار عمل، چندکارکردی، خودکارآمدی و چارچوب ذهنی مثبت با احساس تنهایی اجتماعی ارتباط منفی داشت. خودکارآمدی قوی‌ترین رابطه را با احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی داشت.

1 Li, J., Zhan, D., Zhou, Y., & Gao

2 - Bowlin & Baer

3 - aggression

4 - depression

5 - anxiety

6 - Denson

7 - crime

8 - Intelligence Quantity

9 - conduct disorder

10 - Fergusson

11 - Nedelec & Beaver

طلاق یک پدیده استرس زا است و آسیب پذیری افراد مخصوصاً زنان را به مشکلات جسمانی و روانشناختی دو برابر خواهد کرد و ابتلا به اختلالات روانی آنان امری اجتناب ناپذیر است. متأسفانه در جامعه ما، زندگی زنان مطلقه با ابهامات و مخاطراتی رو به رو است. مشکلات اقتصادی، زندگی در تنهایی و همراه با افسردگی و ناامیدی و همچنین نگرش غلط جامعه نسبت به زنان مطلقه و بیوه در نبود همسرانشان، آنان را در رابطه اجتماعی و حضور در اجتماع با مشکلات عدید های روبرو میکند. طلاق پیامدهای بسیاری بر جامعه خواهد داشت. تحقیقات نشان می دهد که افسردگی، اضطراب در زنان مطلقه بیشتر از زنان غیرمطلقه است و کودکان زنان مطلقه نسبت به کودکان زنان غیرمطلقه از عزت نفس پایین، پرخاشگری و خلق افسرده بالایی برخوردار هستند (شازیا، ۲۰۰۱). زن مطلقه، زنی تنهاست که بر سر چند راهی قرار می گیرد. این گونه زنان خیلی زود افسرده و منزوی می شوند و در مقابل با مشکلات زندگی دچار احساس تنهایی می شوند. افرادی که احساس تنهایی می کنند، نسبت به توانایی های خودشان، تردید می کنند و در رفتارهای بین فردی حالت هایی مثل خجالت، شوم اضطراب، عدم جسارت، درونگرایی و ... از خود نشان می دهند. اینها نسبت به حالت های عاطفی و هیجانی مثل افسردگی، اضطراب و خشم، آسیب پذیر و حساسند. به هر صورت، احساس تنهایی پدیده ای گسترده و فراگیر است. اما، امروزه در متون روان شناختی به احساس تنهایی مثبت پرداخته نمی شود بلکه حالتی در نظر می گیرند که در آن فرد فقدان روابط با دیگران را ادراک یا تجربه می کند و شامل عناصر اصلی و مهمی مانند احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، جنبه های ناخوشایند و منفی روابط از دست رفته و از دست دادن سطح کیفی روابط با دیگری است (دی یانگ گیرولد^۱، ۱۹۹۸). تاریخچه ی مطالعات احساس تنهایی (تیکه^۲، ۲۰۰۹) بیانگر آن است که این سازه در گذشته با مشکلات دیگری مانند افسردگی، کمرویی، خشم، رفتار خودانزواطلبانه و مانند اینها مفهوم سازی شده بود. اما، در تعاریف و مفهوم سازی هایی که به تازگی انجام شده اند (کاسیوپو^۳ و همکاران، ۲۰۰۶). احساس تنهایی یک سازه ی روان شناختی مستقل از دیگر مشکلات در نظر گرفته می شود که خطرات منحصر به فرد خود را دارد. هر چند سطح آرامش روانی و سازگاری می تواند در اثر تغییرات و رویدادهای جدید مثبت و منفی از حالت اعتدال خارج شود، ویژگی های شخصیت می توانند به عنوان عامل برقرارکننده سطح بهنجار نقش مناسب خود را ایفا کنند. در این میان سرسختی یکی از ویژگی های شخصیتی است که به عنوان راهی برای ارتقاء سلامت تلقی می شود. کوباسا سرسختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان می داند که فرد را در برابر فشارهای بیرونی و درونی مصون می سازد. در مطالعات متعددی، یافت شده است که ازدواج به عنوان یک عامل حمایت روانی و جسمی برای زنان و مردان عمل می کند. پژوهش های قبلی نشان داده است که این دو حوزه با هم مرتبط هستند و متأهل بودن به طور معمول با سلامت بهتر جسمی و روانی در ارتباط است. افرادی که ازدواج می کنند بیشتر به شاد بودن گرایش دارند (استاک و اشلمن^۴، ۱۹۹۸؛ به نقل از استیونز و وسترهاف^۵، ۲۰۰۶). با توجه به آنکه پژوهش ها و مباحث فزاینده پیرامون احساس تنهایی، در باب ریشه ها و پویایی روانی آن دانسته بسیار اندک است و همچنین طبق بررسی های انجام شده تاکنون پژوهشی به طور مشخص نقش عامل سرسختی را در زنان مطلقه بررسی نکرده است و با توجه به اهمیت خودکنترلی در زنان مطلقه و متأهل، پژوهش در باب مقایسه ی زنان مطلقه و متأهل از نظر احساس تنهایی و ویژگی سرسختی روان شناختی اهمیتی دوچندان می یابد.

۲- روش شناسی

پژوهش حاضر از نوع مطالعات همبستگی قرار دارد که به نقش واسطه ای خودکنترلی در ارتباط بین احساس تنهایی و سرسختی روانشناختی زنان مطلقه پرداخت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه در شهر شیراز در سال ۱۴۰۱ بود. نمونه آماری این پژوهش شامل تعداد ۱۵۰ نفر از زنان مطلقه به صورت در دسترس به عنوان نمونه جهت انجام پژوهش انتخاب شدند. در این پژوهش کلیه حقوق آزمودنی ها رعایت شد. افراد نمونه بدون هیچ گونه اجبار از طرف پژوهشگر، در این آزمون شرکت کردند. برای آنها توضیح داده شد

- 1- De Jong Gierveled,
- 2- Theeke
- 3- Cacioppo
- 4- Stack & Eshleman
- 5- Stevens & Westerhof

که نتایج آزمون مربوط به آنها محفوظ باقی می ماند. گردآوری اطلاعات در دو سطح میدانی و کتابخانه ای صورت گرفت. در سطح کتابخانه ای به جمع آوری اطلاعات و منابع مورد نظر در خصوص متغیرهای این پژوهش پرداخته شد. در این سطح کار، با جمع آوری مطالب مورد نظر و دسته بندی پیشینه های مرتبط با موضوع به تدوین بیان مسئله، اهداف و فرضیه های پژوهش پرداخته شد و سپس در سطح میدانی با پرسشنامه های مربوط به متغیرهای پژوهش اقدام به جمع آوری کمی متغیرها شد. بدین صورت با مراجعه به دادگاه های خانواده و طلاق و مراکز مشاوره تعداد ۱۵۰ زن مطلقه بعد از مصاحبه و بررسی شرایط ورود انتخاب شد که در نهایت بعد از جمع آوری آنها به تجزیه تحلیل داده ها پرداخته شد. داده های پژوهش حاضر با استفاده از روش های آمار توصیفی (مرکزی و پراکندگی) و آمار استنباطی تحلیل مسیر با استفاده از روش بارون و کنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

۲-۱-۱- ابزارهای پژوهش

۲-۱-۱-۱- پرسشنامه خودکنترلی

پرسشنامه خودکنترلی تانجی در سال ۲۰۰۴ تهیه و تدوین شده است. این آزمون دارای ۳۶ ماده است که شیوه ی نمره گذاری آزمون با استفاده از مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از ۱ تا ۵ انجام می شود که برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه خودکنترلی تانجی، مجموع امتیازات همه سؤالات با هم جمع می شوند. حداکثر نمره برای پرسشنامه خودکنترلی تانجی ۱۸۰ و حداقل ۳۶ است. نمره بالاتر بیانگر خودکنترلی بالاتر فرد خواهد بود و برعکس.

تانجی و همکاران (۲۰۰۴) روایی سازه و محتوایی این پرسشنامه را بسیار مطلوب و پایایی کلی این آزمون را ۰/۸۵ محاسبه و گزارش کرده اند. آلفای کرونباخ برای فرم بلند ۳۶ آیتمی مقیاس خودکنترلی دو نمونه تحقیق تانجی و همکاران (۲۰۰۴) ۰/۸۹ بود. همچنین، برای فرم کوتاه ۱۳ آیتمی مقیاس خودکنترلی نیز به نتایج مشابه دست یافتند (آلفا به ترتیب در دو نمونه تحقیق آنها ۰/۸۳ و ۰/۸۵ بود). بنابراین پرسشنامه های مورد نظر همسانی درونی مناسبی را دارا می باشند. ریدر و همکاران (۲۰۱۱) با انجام تحقیقی به بررسی دو خرده مقیاس پرسشنامه پرداختند. نتایج تحقیق آنها حاکی از همسانی درونی مناسب آنها بود (آلفای کرونباخ خودکنترلی منع کننده ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ برای خودکنترلی اولیه ی ۰/۶۸ بود). همبستگی بین دو خرده مقیاس خود کنترلی نیز در پژوهش ریدر و همکاران (۲۰۱۱) بالا (۰/۶۸) گزارش شد. این پرسشنامه در پژوهش های داخلی بیشماری (از جمله آراین پور و همکاران، ۱۳۹۳) نیز مورد استفاده قرار گرفته است که حاکی از روایی بالای پرسشنامه بوده است و پایایی آن نیز برابر ۰/۸۷ بدست آمده است.

۲-۱-۲- پرسشنامه ی احساس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا^۱

آزمون احساس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا^۱ به عنوان اولین آزمون احساس تنهایی در سال ۱۹۷۸، توسط راسل، پیلا و فرگوسن ساخته شد. این آزمون از ۲۰ ماده تشکیل شده که دارای یازده عبارت مثبت و نه عبارت منفی است و آزمودنی میزان انطباق هر یک از مواد آزمون را با حالت های خود در یک مقیاس چهارگزینه ای از نوع لیکرت مشخص میکند. در این مقیاس مواد شماره ی ۱، ۵، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، به طور معکوس نمره گذاری می شوند. نمره کل آزمودنی، برابر حاصل جمع نمراتی است که از مواد آزمون کسب می کند. حداقل نمره که گویای نبود احساس تنهایی است ۲۰ و حداکثر نمره ۸۰، می باشد. در پایان این مقیاس، تک سوالی درمورد گزارش فردی از احساس تنهایی، به منظور بررسی اعتبار همگرا گنجانده شده است. این مقیاس در چهار گروه دانشجویان، پرستاران، معلمان و افراد مسن اجرا شده است و دامنه آلفا از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ به دست آمده است (راسل ۱۹۹۶) در تحقیق خود پایایی این مقیاس با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ محاسبه شد و $\alpha=0.79$ به دست آمد. در پژوهش مطیعی و همکاران (۱۳۹۰) میزان پایایی این پرسشنامه ۰/۹۴ محاسبه شده است. برای تعیین روایی نیز میزان ۰/۵۶ بین مقیاس احساس تنهایی و مقیاس کوتاه افسردگی بک همبستگی به دست آمد که روایی نسبتاً بالای مقیاس را می رساند.

1- university of California loneliness questionnaire

2- UCLA

۲-۱-۳- پرسشنامه مقیاس سرسختی روانشناختی اهواز^۱ - فرم ۲۷ سوالی

این پرسشنامه یک آزمون ۲۷ ماده ای است که توسط کیامرثی، نجاریان و مهرابی زاده هنرمند (۱۳۷۷) در دانشگاه اهواز ساخته شده و به منظور نمره گذاری این مقیاس برای هر یک از گزینه ها «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی اوقات» و «بیشتر اوقات» به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ در نظر گرفته شده است.

نجاریان و همکاران (۱۳۷۸)؛ به نقل از یاسمی نژاد و گل محمدیان، (۱۳۹۰) برای سنجش پایایی مقیاس سرسختی اهواز از دو روش باز آزمایی و همسانی درونی استفاده کرده است. ضریب همبستگی بین آزمون و آزمون مجدد با فاصله زمانی ۶ هفته در نمونه ۱۱۹ نفری برای آزمودنی های دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۵ گزارش شد و در روش همسانی درونی پرسشنامه سرسختی روان شناختی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که برای کل آزمودنی ها ۰/۷۶ بدست آمد که کاملاً ضریب قابل قبولی می باشد. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ پرسشنامه سرسختی روانشناختی در کل نمونه بدست آمد.

در زمینه اعتبار یابی آزمون مزبور از روش اعتبار ملاکی همزمان استفاده نمود و این پرسشنامه را همزمان با چهار پرسشنامه اضطراب عمومی^۲، پرسشنامه افسردگی اهواز^۳، پرسشنامه خود شکوفایی مازلو^۴ و مقیاس سازه ای سرسختی به دو روش تنصیف و آلفای کرونباخ به کار برد که ضریب همبستگی بین نمره های کل آزمودنی ها به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۰ و ۰/۴۴ که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین ضریب همبستگی خود شکوفایی ۰/۶۵ بوده است. بین اعتبار سازه ای سرسختی و مقیاس سرسختی همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار بود (کیامرثی و همکاران، ۱۳۷۷).

بنابر این با توجه به استاندارد بودن پرسشنامه و تحقیقات فراوانی که درباره آزمون سرسختی روانشناختی صورت گرفته، همگی از اعتبار بالای این آزمون حکایت می کند و نشان می دهد که یکی از بهترین ابزار های سنجش سرسختی در افراد می باشد.

۳- نتایج یافته ها

برای گردآوری اطلاعات کمی متغیرها در سطح میدانی با استفاده از دو پرسشنامه طلاق عاطفی، تمایز یافتگی و احساس تنهایی اقدام به جمع آوری داده های خام شد. داده های خام با نرم افزار SPSS و با استفاده از تکنیک های آماری مناسب در دو سطح توصیفی و تبیین مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در سطح توصیفی به محاسبه شاخص های توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد نمرات پرداخته شد و در سطح استنباطی با استفاده از آزمون رگرسیون به آزمون فرض و بررسی فرضیه های پژوهشگر پرداخته شد. در جدول شماره ۱ فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی گروه های شرکت کننده بر اساس جنسیت سن و سطح سواد ارائه شده است.

1- ahvaz Hardiness Inventory (AHI)

2- ANQ

3- ADI

4- MASAI

جدول ۱- فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی

متغیر	گروه	تعداد	درصد
جنسیت	زن	۱۵۰	۱۰۰
	مرد	۰	۰
سن	۲۰ تا ۳۰ سال	۴۳	۲۹
	۳۰ تا ۴۰ سال	۶۱	۴۰
	۴۰ سال به بالا	۴۶	۳۱
تحصیلات	زیر لیسانس	۷۹	۵۳
	لیسانس	۴۲	۲۸
	بالتر از لیسانس	۲۹	۱۹

همانطور که در جدول ۲ نشان داده شده است میانگین و انحراف استاندارد احساس تنهایی شرکت کنندگان برابر ۴۸/۷۲ و ۹/۵۰ می باشد. میانگین و انحراف استاندارد سرسختی شرکت کنندگان برابر ۳۷/۲۱ و ۱۲/۵۸ می باشد و میانگین و انحراف استاندارد خودکنترلی شرکت کنندگان برابر ۳۷/۲۱ و ۱۲/۵۸ می باشد.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
احساس تنهایی	۴۸/۷۲	۹/۵۰	۲۷	۶۹
سرسختی	۳۷/۲۱	۱۲/۵۸	۱۱	۶۹
خودکنترلی	۱۱۷/۷۲	۱۵/۳۹	۸۷	۱۵۵

جدول شماره ۳ آزمون همبستگی پیرسون را برای بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش نشان می دهد. همانگونه که مشاهده می شود بین سرسختی روانشناختی با احساس تنهایی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و بین خودکنترلی با احساس تنهایی رابطه منفی و معناداری وجود دارد.

جدول ۳- ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

احساس تنهایی	خودکنترلی	سرسختی	
		۱	سرسختی
	۱	۰/۴۷۹**	خودکنترلی
۱	-۰/۷۱۵**	-۰/۶۲۸**	احساس تنهایی

$p \leq 0.01$ ** $p \leq 0.05$ *

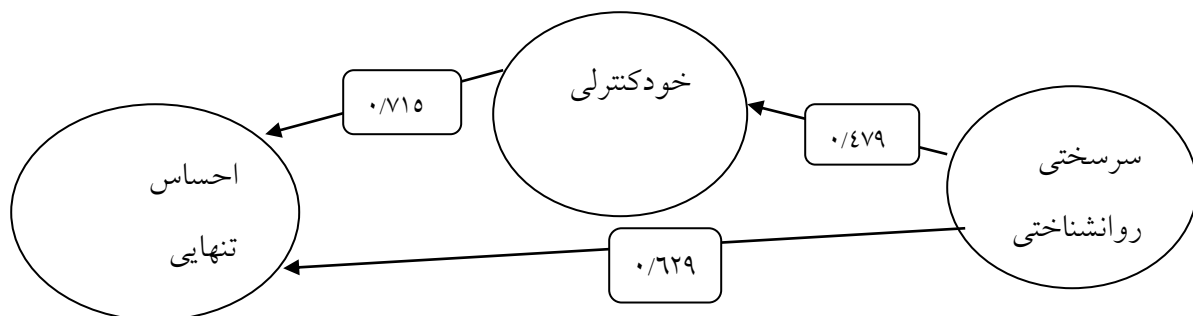
به منظور پیش بینی احساس تنهایی بر اساس سرسختی با توجه به نقش واسطه ای خودکنترلی از آزمون رگرسیون و مراحل بارون و کنی در سه گام استفاده شد که نتایج حاصل از آن در جدول شماره ۴ ارائه شده است. با توجه به جدول ۴ همانگونه که مشاهده می شود در گام نخست سرسختی روانشناختی توانست به صورت منفی و معناداری احساس تنهایی را پیش بینی کند ($\beta = -0/629, p = 0/001$). در گام دوم خودکنترلی توانست به صورت منفی و معناداری احساس تنهایی را پیش بینی کند ($\beta = -0/715, p = 0/001$). و در گام سوم نیز هم سرسختی و هم خودکنترلی به صورت منفی و معناداری توانستند احساس تنهایی را پیش بینی کنند. با توجه به اینکه در گام سوم میزان بتای سرسختی کاهش یافته است بنابراین میتوان گفت خودکنترلی نقش واسطه ای معنی داری در ارتباط بی سرسختی روانشناختی و احساس تنهایی زنان مطلقه است.

جدول ۴- آزمون رگرسیون جهت پیش بینی احساس تنهایی بر اساس سرسختی با توجه به نقش واسطه ای خودکنترلی

متغیر ملاک: احساس تنهایی								
P	T	β	P	F	R^2	R	متغیر پیش بین	گام
0/001	9/819	-0/629	0/001	96/418	0/394	0/629	سرسختی روانشناختی	گام اول
0/001	12/441	-0/715	0/001	154/781	0/511	0/715	خودکنترلی	گام دوم
0/001	6/375	-0/371	0/001	118/441	0/617	0/786	سرسختی روانشناختی	گام سوم
0/001	9/244	-0/537					خودکنترلی	

جدول ۵- برآورد اثرات مستقیم و غیر مستقیم متغیرها

اثرات غیر مستقیم	اثرات مستقیم	متغیر
		متغیر ملاک: احساس تنهایی
-0/371	-0/629	سرسختی روانشناختی
-0/537	-0/715	خودکنترلی



نمودار ۱- مدل مفهومی تحقیق و ضرایب مربوطه

۴- نتیجه گیری

همانگونه که مشاهده شد نتایج نشان داد که خودکنترلی نقش واسطه ای معنی داری در ارتباط بی سرسختی روانشناختی و احساس تنهایی زنان مطلقه است.

نتیجه این یافته با نتایج تحقیقات ما و همکاران (۲۰۲۰)، بدراد تام و همکاران (۲۰۲۰) و نیبور و همکاران (۲۰۲۰) مشابه و همسو می باشد.

در راستای تبیین یافته های فوق میتوان گفت یکی از مهمترین مهارت ها که مشخصاً توانایی افراد در حل تعارض است، برخورداری آنها از صفت خودکنترلی است. از آنجا که تعارضات بین فردی نیز در ارتباط نزدیک با هیجان هاست و برای کنترل آن باید نخست هیجان ها را شناخت و سپس آن را کنترل کرد، پس در این صورت افراد باید هم از ویژگی خودآگاهی و هم از ویژگی خودکنترلی برخوردار باشند. افرادی که این ویژگی ها را دارند می توانند نسبت به تعارض آگاهی بیشتری کسب کرده و به این وسیله سریع تر و صحیح تر تعارض را شناسایی کرده و با اطمینان به هدایت آن بپردازند و به این ترتیب محیطی فراهم آورند که در آن با آگاهی از ارزش های شخصی خود از سلامت روانی و کارایی بیشتر برخوردار شوند و بتوانند سبک مناسب تعارض را برای هر موقعیت انتخاب کنند. نخستین گام در کنترل هیجان ها، شناخت و تعیین هیجان هاست، افرادی که از نظر هیجانی بی ثبات هستند، اغلب از تلاش برای کنترل هیجانهای خود جلوگیری می کنند (اسپری، ۱۹۶۵).

هیجان ها جزء ذاتی ساختار هر فرد است. ما نمی توانیم هیجان ها را از خودمان دور کنیم بلکه باید آنها را به درستی کنترل کنیم (گلمن، ۱۹۹۵). افرادی که می توانند هدف های واقع گرایانه را اولویت بندی کنند و در زمان تصمیم گیری میان عواطف و عقل تعادل برقرار کنند، خود کنترل هستند (آقایار و شریفی، ۱۳۸۵).

خودکنترلی فرایند غلبه بر رفتارها، تکانه ها، هیجانها یا علایق خودکار یا درونی است که در غیر این صورت با رفتار هدف مدار تعارض پیدا می کند. بدون خودکنترلی، فرد درگیر رفتارهای خودکار، عاداتی و درونی خواهد شد (موراو، بورکی و شاملی، ۲۰۰۶). خودکنترلی را به عنوان به تأخیر انداختن خشنودی و از نظر عملیاتی، افزایش طول زمانی که فرد برای رسیدن به پیامد ارزشمند، ولی دیرآیندتر منتظر می ماند، توصیف کرده اند (چاپل و هوپ، ۲۰۰۳).

همچنین سرسختی روان شناختی به فرد در مقابله با رویدادهای آسیب زای زندگی کمک می کند. تعهد در رویدادهای استرس زای زندگی نقش مهمی دارد و رویدادهای استرس زای زندگی را به چیزهای جذاب و معنی دار تبدیل می کند که این مهم در زنان در روند زندگی و برخورداری بودن از سلامت روان در مقابله با شرایط استرس زا اهمیت افزونی می یابد. مفهوم سرسختی مفهومی بسیار مهم است که می تواند نشان دهد که فرد، حتی با داشتن یک زندگی دردناک مانند: جدایی (طلاق)، می تواند سلامت روان خود را حفظ کند (وانس^۱ و همکاران،

۲۰۰۸). مدی^۱ و همکاران (۲۰۰۲) و بشارت (۱۳۸۶) نشان دادند که افراد با سرسختی روانشناختی بالا در مقایسه با افراد با سرسختی پایین مدیریت بهتری در شرایط فشارزا دارند.

کنترل خود با توانایی ما در برخورد مناسب با هیجانانگیزان رابطه دارد. خودکنترلی یعنی، فرد کنترل رفتارها، احساسات و گرایش خود را با وجود برانگیختگی داشته باشد. افراد دارای خودکنترلی بالا، زمانی را صرف فکر کردن به انتخابهای خود و نتایج احتمالی آنها می کنند و سپس، بهترین انتخاب را می کنند. شخصی که از کنترل بالایی برخوردار است، باور دارد که سرنوشتش در دست خودش است و به گونه ای رفتار می کند که قادر به نفوذ و تأثیرگذاری بر روی حوادث مختلف زندگی اش باشد. این اشخاص معتقدند که با استفاده از دانش، مهارت و قدرت انتخاب می توان رویدادهای زندگی را پیش بینی و کنترل کرده و بر این اساس، در مواجهه با مشکلات بیشتر بر مسئولیت خودشان تأکید می کنند تا دیگران. آنها بر این باورند که خودشان می توانند رویدادهای زندگی را شکل دهند و نتایج رویدادها را ناشی از توانایی ها و تلاش های خودشان می دانند. به این ترتیب، انتظار می رود افراد دارای خودکنترلی بیشتر، با توجه به اعتقاد بر کنترل پذیر بودن شرایط، بیشتر به راه حل های مساله محور بیندیشند و در مواجهه با اتفاقات ناگوار سرسختی بیشتری داشته باشند.

خودکنترلی امکان تمرکز و مقابله بر فشارهای روانی را فراهم می آورد و چون پاسخگویی هیجانی و خویشننداری را امکانپذیر می سازد، در افزایش سرسختی مؤثر است. افراد خویشتن دار در درک، توجه و واکنش به عوامل فشارزا سرعت عمل بالاتری دارند و می توانند پاسخ مناسب تری از خود نشان دهند. در همین ارتباط، تحقیقات نشان می دهد که عدم توانایی نسبی در کنترل خود به رفتارهای مشروب خواری، تفکرات و رفتارهای جنسی پرخطر و کاهش پافشاری در وظایف دشوار منجر می شوند. به عبارتی، کاهش خودکنترلی رابطه ای مستقیم با کاهش سرسختی و مقاومت در برابر رفتارهای وسوسه انگیز دارد. افراد خودکنترل در برابر وسوسه انجام کارها به خوبی مقاومت می کنند. برایشان ترک عادت های بد و نامناسب دشوار نیست. هرگز به خودشان اجازه نخواهند داد که کنترل خود را از دست بدهند. افراد دیگر می توانند در کارهایشان روی آنها حساب کنند. به طور کل افراد خود کنترل دارای ویژگی هایی هستند که همگی نشان دهنده ی سخت رویی بالا در این افراد می باشد. به طور مثال، افراد دارای خودکنترلی بالا در گفتن نه به دیگران مشکلی ندارند. اغلب منصفانه نظرشان را بیان می کنند، هر آنچه را در ذهن دارند در قالب کلمات بیان می کنند، هر چیزی را پاکیزه و مرتب نگه می دارند، در انجام کارها زیاده روی نمی کنند. نظم و ترتیب بیشتری دارند، انسان های قابل اطمینانی هستند، به دلیل احساس هایی که دارند، کنترل را از دست نمی دهند، می توانند رازهایشان را به خوبی حفظ نمایند، اصول سفت و سختی دارند، به آسانی دل سرد نمی شوند، قبل از انجام هر اقدامی اول فکر می کنند تا شرایط و موقعیت بهتری برایشان فراهم شود، مشغول فعالیت های سالم هستند، آنها می توانند به طور موثری در جهت دستیابی به اهداف طولانی مدت کار کنند و بدون فکر کردن در مورد سایر انتخاب های دیگر، عمل نمی کنند. به آسانی کنترل را از دست نمی دهند و همیشه در انجام کارهایشان به موقع عمل می کنند.

برای اینکه نتایج حاصل از این پژوهش را بتوان با اطمینان خاطر بیشتر تعمیم داد پیشنهاد می شود چنین پژوهشی در مورد جوامع دیگر صورت گیرد. همچنین پیشنهاد می شود که پژوهشگران آتی به کنترل متغیرهایی همچون سن، وضعیت اقتصادی و سطح سواد که ممکن است بر رابطه بین متغیرهای اصلی تأثیر گذار باشند بپردازند. از دیگر ابزار اندازه گیری مانند مصاحبه و مشاهده نیز استفاده شود. در پژوهش های بعدی میتوان به کنترل متغیرهایی مانند جنسیت، سن و وضعیت اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی نیز پرداخت. با توجه به نقش خودکنترلی بر احساس تنهایی، پیشنهاد می شود که کارگاه های آموزش خودکنترلی برای زنان مطلقه که برگزار شود. جهت افزایش سرسختی روانشناختی زنان مطلقه میتوان آنها را تشویق به شرکت در کارگاههایی مانند آموزش سرمایه های روانشناختی و تاب آوردی کرد. نتایج حاصل از این تحقیق مورد استفاده مشاوران و روان درمانگران در زمینه خانواده و طلاق قرار گیرد.

منابع و مراجع:

احدی، بتول (۱۳۸۸). رابطه احساس تنهایی و عزت نفس با سبکهای دلبستگی دانشجویان، مطالعات روان شناختی، دوره ۵، شماره ۱؛ ص ۹۵-۱۱۲.

آرین پور، ملیحه، شهبابی زاده، فاطمه و بحرینیان، عبدالمجید (۱۳۹۳). رابطه هوش معنوی، خودکنترلی و اعتیاد به تلفن همراه، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.

آقاخانی، نادر و نقیعی، فخرالسادات (۱۳۷۹). "بررسی دیدگاه فرزندان نسبت به طلاق والدین خود در شهر تهران". مجموعه مقالات نخستین همایش سراسری طلاق و پیامدهای آن. اصفهان، انتشارات کنکاش.

فیض عبدالله، نشاط دوست حمیدطاهر، حمیدونائل حسین (۱۳۸۰). بررسی رابطه سرسختی روان شناختی و روشهای مقابله با تنیدگی، مجله روانشناسی، دوره ۵، شماره ۴ (پیاپی ۲۰)، ص ۳۱۵-۳۰۳.

کیامرئی، آذر؛ نجاریان؛ بهمن؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۷۷). "ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان شناختی". مجله روان شناسی، شماره ۷، سال دوم، ص ۸۲-۷۴.

لطف آبادی، حسین (۱۳۸۳). "عواطف و هویت نوجوانان و جوانان". تهران: انتشارات نسل سوم.

مطیعی، گلاره؛ آقاییوسفی، علیرضا؛ چوبساز، فرزانه، شقاقی، فرهاد (۱۳۹۰). "اثربخشی مقابله درمانگری بر احساس تنهایی زنان نابارور"، فصلنامه روان شناسی کاربردی، سال ۵، شماره ۳ (۱۹)، ص ۹۸-۸۵.

ملک محمودی الیگودرزی، امیر (۱۳۸۱). "پس از طلاق"، اصفهان، انتشارات شهید حسین فهمیده.

- Bowlin, Stephanie .Baer, Ruth .A. (2012). Relationship between Mindfulness, Self-control and psychological functioning .personality and individual difference, 52(3):411-415.
- De Jong Gierveled, J. (1998). " A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences". Reviews in Clinical Gerontology, 8, 73-80.
- Denson, Thomas. Capper, Miriam. M and Friesemegan, oaten. M. (2011). Self-control training decreases aggression response provocation aggressive individual. Research in personality, 45(2):252-254.
- Fergusson, David. M and Boden, Joseph. M and Harwood, I. john. (2013). childhood self- control and adult outcome results from a 30- year longitudinal study. American academy of child & adolescent psychiatry, 52(7): 709-717.
- Karami, A., Khodarahimi, S., Ghazanfari, F., Mirdrikvand, F., & Barigh, M. (2020). The prediction of distress tolerance based on the feeling of loneliness and self-handicapping in students. Personality and Individual Differences, 161, 109994.
- Kaye, K. (1985). "Toward a Developmental Psychology of the Family". Pp. 38-72 in The Handbook of Family Psychology and Therapy, Vol. 1, edited by Luciano L'Abate. Homewood, IL, USA: Dorsey Press.
- Kobasa, S. C. (1979). "Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness". Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-10.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M. A. (1983). "Type A and hardiness". Journal of Behavioral Medicine, 6, 41-51.
- Li, J., Zhan, D., Zhou, Y., & Gao, X. (2021). Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control. Addictive Behaviors, 118, 106857.
- Li, X., Feng, X., Xiao, W., & Zhou, H. (2021). Loneliness and Mobile Phone Addiction Among Chinese College Students: The Mediating Roles of Boredom Proneness and Self-Control. Psychology Research and Behavior Management, 14, 687.
- Ma, S., Huang, Y., & Ma, Y. (2020). Childhood maltreatment and mobile phone addiction among Chinese adolescents: loneliness as a mediator and self-control as a moderator. Frontiers in psychology, 11, 813.
- Maddi, R. S., Wadha, P., & Haier, J. R. (1996). "Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents". American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 22, 247-257.
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleelker, F. (2002). "The personality construct hardiness II .Relationship with comprehensive test of personality and psychopathology". Journal of Research in Personality, Vol 36, pp. 72-85.
- Nedelec, joseph. L., Beaver, Kevin. M. (2014). The relationship between self control in adolescence and social consequence in adulthood assessing the influence of genetic confounds. Criminal justice. 42(3): 288-298 .

- Ng, S. M., & Lee, T. M. (2020). The mediating role of hardiness in the relationship between perceived loneliness and depressive symptoms among older. *Aging & mental health*, 24(5), 805-810.
- Nieboer, A. P., Hajema, K., & Cramm, J. M. (2020). Relationships of self-management abilities to loneliness among older people: a cross-sectional study. *BMC geriatrics*, 20, 1-7.
- Nortvedt, L., Lohne, V., Kumar, B., Hansen, H. (2016). A lonely life—A qualitative study of immigrant women on long-term sick leave in Norway, *International Journal of Nursing Studies*, Volume 54, Pages 54–64.
- Russell, D. (1978). "UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure". *Journal of Personality Assessment*, 66: 20–40
- Shazia, N. (2008). "Psychological reaction to divorce of divorced women and their children". University of Karachi.
- Stavrova, O., Ren, D., & Pronk, T. (2021). Low Self-Control: A Hidden Cause of Loneliness?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 01461672211007228.
- Stevens, N; & Westerhof, G. J. (2006). "Partners and others: Social provisions and loneliness among married Dutch men and women in the second half of life". *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 921-941.
- Stevens, N; & Westerhof, G. J. (2006). "Partners and others: Social provisions and loneliness among married Dutch men and women in the second half of life". *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 921-941.
- Sullivan. (1953). "The inter personal theory psychiatry new York ":Norton
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 271-324
- Theeke, L. A. (2009). "Predictors of loneliness in U. S. adults over age sixty-five". Retrieved January 22, 2009, from www.sciencedirect.com.

Abstract

Divorce and collapse of life lead to the breakdown of the psychological-emotional balance of family members, and it is possible to suffer from mental disorders, especially in women, whose emotional delicacy is an indicator of their personality. The present study was conducted with the aim of investigating the mediating role of self-control in the relationship between psychological toughness and feelings of loneliness among divorced women. The research method was correlation studies. The statistical population included all divorced women in the city of Shiraz in 1401, and the statistical sample included 150 people who were selected through available sampling from the community and with the help of a self-control questionnaire, the University of California Loneliness Questionnaire, and the Psychological Toughness Scale Questionnaire. Ahvaz were evaluated. Research data were analyzed using descriptive statistics (centrality and dispersion) and inferential statistics of path analysis using Baron and Kenny's method. The results showed that psychological toughness can negatively and significantly predict loneliness and positively and significantly predict self-control. Another result was that self-control can predict loneliness in a negative and meaningful way. Also, self-control has a significant mediating role in the relationship between psychological toughness and the feeling of loneliness of divorced women.

Key words: self-control, psychological toughness, loneliness