



## مدل یابی علی سرسختی روان شناختی براساس باورهای غیرمنطقی با نقش میانجی انعطاف پذیری هیجانی در هنرمندان ایرانی: تأملی در بستر فرهنگ

سیما رسولی<sup>۱</sup>، نیلوفر میکائیلی<sup>۲</sup>

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۲/۳۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۴/۲۵



دو فصلنامه  
پاییز و زمستان ۱۴۰۴  
دوره ششم، شماره دوازدهم



### چکیده

زمینه و هدف: هنر همواره یکی از ابزارهای قدرتمند برای شکل دهی به فرهنگ و تأثیرگذاری بر جامعه بوده است. در فرهنگ ایرانی که هنر جایگاهی ویژه در روایتگری، انتقال ارزش ها و حفظ هویت دارد، هنرمندان به عنوان کنشگران فرهنگی، با ویژگی هایی چون سرسختی و باورهای شناختی خاص، نقشی کلیدی در این فرایند ایفا می کنند. این ویژگی ها می توانند بر نحوه مواجهه هنرمند با چالش ها و فشارهای اجتماعی تأثیرگذار بوده و در نهایت بر توانمندی او در ایفای نقش فرهنگی مؤثر باشند. هدف مطالعه حاضر، مدل یابی علی سرسختی روان شناختی براساس باورهای غیرمنطقی با میانجی گری انعطاف پذیری هیجانی در هنرمندان ایرانی با تأملی در بستر فرهنگ بود.

روش: این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی و مبتنی بر مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل هنرمندان فعال در حوزه هنرهای نمایشی و تجسمی شهر تهران بود. نمونه ای ۲۲۴ نفره به روش در دسترس انتخاب شد و به پرسشنامه های سرسختی روان شناختی (۱۹۸۲)، باورهای غیرمنطقی (۱۹۶۸) و انعطاف پذیری هیجانی (۱۳۹۸) پاسخ دادند. تحلیل داده ها با نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۴ و لیزرل نسخه ۸.۸ انجام شد.

یافته ها: سرسختی روان شناختی و باورهای غیرمنطقی ( $p=0/001, r=0/74$ )، سرسختی روان شناختی و

۱- دانشجوی دکتری تخصصی، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.  
۲- استاد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. (نویسنده مسئول)

انعطاف پذیری هیجانی ( $p=0/001, r=0/35$ )، باورهای غیرمنطقی و انعطاف پذیری هیجانی ( $p=0/001, r=0/62$ ) ارتباط مثبت و معنی داری دارند.

**نتیجه‌گیری:** باورهای غیرمنطقی مانند کمال‌گرایی، نیاز به تأیید و ترس از شکست، سرسختی روان‌شناختی هنرمندان را تضعیف می‌کنند. نقش میانجی انعطاف‌پذیری هیجانی، این اثرات را تعدیل کرده و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد. تقویت تنظیم هیجانی و اصلاح باورهای شناختی می‌تواند راهبردی مؤثر در ارتقاء سلامت روان و عملکرد خلاقانه هنرمندان ایرانی باشد.

**واژه‌های اصلی:** انعطاف‌پذیری هیجانی، باورهای غیرمنطقی، سرسختی روان‌شناختی، فرهنگ، هنرمندان.

### مقدمه

هنر یکی از برجسته‌ترین ابزارهایی است که انسان از طریق آن احساسات، افکار و تجربیات پیچیده خود را بیان می‌کند (تولوسی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). هنرمندان با بهره‌گیری از این ابزار، می‌کوشند تا با خلق آثار هنری، تجربه‌های انسانی را بازنمایی کرده و آن را انعکاس دهند (دیانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). آنها در این مسیر، با چالش‌های متعددی از جمله رقابت شدید، انتظارات عمومی، تعارض درونی هنگام خلق یک اثر، عدم قطعیت مالی و همچنین فشارهای اجتماعی، عوامل فرهنگی و روان‌شناختی روبه‌رو هستند که این شرایط می‌تواند دشوار و استرس‌زا باشد (لینگو و تپر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). در جوامع مختلف، نگرش‌ها و انتظارات فرهنگی نسبت به هنر و هنرمندان متفاوت است که این امر می‌تواند بر میزان فشار روانی، تاب‌آوری و سلامت روانی آنها اثر گذارد. بسیاری از هنرمندان، به‌ویژه در رشته‌هایی مانند موسیقی، تئاتر و سینما، با چالش‌هایی مانند محدودیت‌های اجتماعی، حساسیت‌های فرهنگی، ناپایداری اقتصادی و دشواری در ارائه و فروش آثارشان روبه‌رو هستند. این شرایط می‌تواند فشار روانی مضاعفی بر آنها تحمیل کند. بنابراین هنرمندان در طول مسیر خلق آثار هنری هم با موانع بیرونی و هم با چالش‌های درونی مانند اضطراب ناشی از پذیرش اجتماعی و تردید نسبت به توانایی‌های خود روبه‌رو هستند (پارک، کانگ و کیم<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴). این شکاف و تضاد درونی میان حفظ اصالت آثار هنری توسط هنرمند و تمایل او به پذیرش عمومی، عاملی مهمی در بروز استرس و مشکلات روان‌شناختی در این قشر از جامعه است. بسیاری از این افراد در تلاش برای حفظ تعادل میان ارضای نیاز هنری شخصی و خلاقیت خود و انتظارات اجتماعی، دچار اضطراب عملکرد شده و در مواجهه با شکست‌های احتمالی در برآورده کردن رضایت عمومی، دچار افت انگیزشی می‌شوند (مینورینگ و مور<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). به همین دلیل، این شرایط می‌تواند منجر به فرسودگی روانی هنرمند، کاهش کیفیت آثار و حتی کناره‌گیری از فعالیت‌های هنری شود (لی و دان<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲). این آسیب‌ها تنها به خود هنرمند محدود نمی‌ماند، بلکه در سطحی گسترده‌تر،



1- Tüllice, H

2- Diang, S

3- Lingo, E. L., & Tepper, S. J.

4- Park, J., Kang, H., & Kim, H. Y

5- Mainwaring, L., & Mor, S

6- Li, S. A., & Donn, G

جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، چراکه آثار هنری نه تنها بازتابی از تجربیات انسانی اند، بلکه نقشی اساسی در ارتقاء آگاهی عمومی، شکل‌دهی به گفتمان‌های فرهنگی و ترویج ارزش‌های اجتماعی ایفا می‌کنند. در همین راستا، هنرمند تنها یک خالق آثار زیباشناختی نیست، بلکه کنشگری فرهنگی است که با بهره‌گیری از زبان هنر، به تبیین، نقد و بازسازی واقعیت‌های اجتماعی می‌پردازد. آثار هنری به مثابه بازتابی از تجربه‌های زیسته فردی و جمعی، نقشی فعال در شکل‌دهی به هنجارها، بازآفرینی ارزش‌ها و ارتقاء آگاهی عمومی ایفا می‌کنند. از این منظر، هنرمند پلی میان احساس و اندیشه جامعه است؛ پلی که از طریق آن می‌توان مفاهیم بنیادین انسانی چون آزادی، عدالت، هویت و همدلی را منتقل و تثبیت کرد. در دوران‌های بحران و تغییر، این نقش فرهنگی هنرمند اهمیت دوچندان می‌یابد؛ چراکه هنر در چنین شرایطی می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای امیدبخشی، مقاومت و ایجاد گفت‌وگو میان اقشار مختلف جامعه عمل کند. از این رو، سلامت روانی و تاب‌آوری هنرمند نه تنها ضامن تداوم مسیر خلاقیت فردی اوست، بلکه عاملی کلیدی در حفظ پویایی فرهنگی و انتقال مؤثر پیام‌های اجتماعی نیز به شمار می‌آید. بنابراین، می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که فرسایش روانی هنرمندان به مرور می‌تواند به کاهش تولیدات خلاقانه و تضعیف قدرت فرهنگ‌سازی در جامعه منجر شود، توانی که در شرایط بحران‌های اجتماعی یا تحولات فرهنگی، بیش از پیش ضروری و اثرگذار است.

در این راستا، یکی از سازه‌های مهمی که می‌تواند هنرمند را آماده ورود به دنیای پرچالش هنری کند، سرسختی روان‌شناختی<sup>۱</sup> است. این سازه، شامل ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است که به میزان توانایی افراد در مدیریت چالش‌ها و فشارهای محیطی از طریق کنترل، تعهد و پذیرش تغییرات اشاره دارد (مدی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). عامل کنترل با این باور سر و کار دارد که یک فرد می‌تواند رویدادها را کنترل، دستکاری یا تحت تأثیر قرار دهد و ریشه در مفهوم منبع کنترل راتر دارد. سطح بالایی کنترل که با خودکارآمدی بالا همراه است، منجر به تأثیرگذاری مثبت افراد بر تغییرات در یک موقعیت جدید می‌شود (بارتون، کلی و متیوز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). عامل تعهد نیز به معنای حس انسجام، خودآگاهی و تلاش برای شایستگی است. این عامل در کسب حس تعادل درونی و اعتماد به نفس مؤثر است و فرد را قادر می‌سازد تا یک ارزیابی واقع‌بینانه در زمان مواجهه با چالش‌ها داشته و منجر به ایجاد پاسخ‌های جایگزین خلاقانه در موقعیت‌های متفاوت شود (آلتینسوی و آپیای<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳). میزان و نحوه بروز سرسختی روان‌شناختی ممکن است تحت تأثیر فرهنگ، ارزش‌های اجتماعی و باورهای رایج در جامعه قرار گیرد. در برخی فرهنگ‌ها، از جمله فرهنگ ایرانی که جمع‌گرا است، استقامت، صبر و پافشاری بر اهداف حتی در شرایط دشوار، یک نوع ارزش تلقی می‌شود که این ارزش فرهنگی می‌تواند هنرمندان را تشویق کند تا در برابر ناملایمات سرسخت‌تر شده و از شکست‌ها به‌عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده کنند. فرهنگ ایرانی با تأکید بر همبستگی اجتماعی، تحمل در



1- Psychological Hardiness

2- Maddi et al

3- Bartone, P. T., Kelly, D. R., & Matthews, M. D.

4- Alttinsoy, F., & Aypay, A

برابر سختی‌ها و ارزش‌گذاری بر تلاش مستمر، بستری فراهم می‌سازد که در آن هنرمند به‌عنوان یک عامل مقاومت فرهنگی نیز تلقی می‌شود (خسروشاهی، ۱۳۹۲). در مقابل، در جوامعی که فرهنگ فردگرایی افراطی یا موفقیت‌محور دارند، ممکن است هنرمندان در مواجهه با شکست، دچار خودسرزشتی شدید شوند که به کاهش سرسختی روان‌شناختی آنها منجر شود. بنابراین انتظارات جامعه از هنرمند، هم می‌تواند جنبه حمایتی داشته و هم فشار مضاعفی را به فرد منتقل کند. مطالعه کوالسکی و شرمر<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) نشان داد که افرادی با سرسختی روان‌شناختی بالا، دیدگاه مثبتی نسبت به چالش‌ها و مشکلات خود دارند و آنها این شرایط را به‌عنوان فرصتی برای یادگیری و نه به‌عنوان تهدیدی برای موفقیت در نظر می‌گیرند. این توانایی به‌خصوص در جامعه هنری می‌تواند هنرمندان را در برابر انتقادات و فشارهای بیرونی به‌خصوص پذیرش از عموم جامعه مقاوم‌تر کرده و از فرسودگی هیجانی آنها جلوگیری کند (رودز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲).

از سوی دیگر، عامل مهمی که می‌تواند تأثیر بسزایی بر سرسختی روان‌شناختی در این قشر خاص از جامعه بگذارد، باورهای غیرمنطقی است که ریشه در ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی دارند. مطالعات نشان می‌دهد که باورهای غیرمنطقی می‌تواند سرسختی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار دهد (شهری، اصفهانی‌خالقی و بنکداری، ۱۳۹۵). به گفته الیس<sup>۳</sup> (۱۹۶۲)، این باورها شامل مواردی از قبیل انتظار تأیید از دیگران، انتظارات بیش از حد از خود و دیگران، سرزنش خود و دیگران، درماندگی در برابر تغییر، واکنش غیرمعمول به ناکامی، بیمسئولیتی عاطفی، عدم کنترل هیجانی، نگرانی‌های زیاد توأم با اضطراب، وابستگی هیجانی، اجتناب از رویارویی با مشکلات و کمال‌گرایی هستند. چنین شیوه‌های تفکری ممکن است فرد را از پذیرش واقعیت‌ها و به‌ویژه از مواجهه سازنده با ناکامی‌ها باز دارند و در نهایت توانمندی او در مقابله با فشارهای محیطی و چالش‌های درونی را کاهش دهند. به‌طور خاص، هنگامی که یک هنرمند به این باور دست یابد که «هر اثر من باید بی‌نقص باشد تا مورد پذیرش قرار گیرد»، هرگونه انتقاد یا نقص در کارش می‌تواند به احساس شکست و اضطراب مفرط منجر شود و به‌جای پذیرش آنها به‌عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری، آنها را به‌عنوان تهدیدی برای خود و توانایی‌هایش در نظر بگیرد (تو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). در همین راستا، باید توجه داشت که شکل‌گیری نگرش‌های غیرمنطقی در افراد، از جمله هنرمندان، می‌تواند ریشه در تجربه‌های اولیه زندگی و همچنین هنجارهای فرهنگی حاکم بر جامعه داشته باشد. فشارهای نهادینه‌شده‌ای مانند الزامات موفقیت بی‌نقص، کمال‌گرایی افراطی یا انتظارات غیرواقع‌بینانه از سوی والدین، معلمان یا محیط اجتماعی، ممکن است فرد را از سنین پایین در چارچوب‌هایی محدود و ناتوان‌کننده قرار دهد. این نگرش‌ها در بزرگسالی می‌توانند به شکل الگوهای فکری ناسازگار، نظیر نیاز مفرط به تأیید، اضطراب دائمی نسبت به ارزیابی دیگران یا احساس ناکافی بودن بروز پیدا کنند. در فرهنگ‌هایی که موفقیت در عرصه‌های هنری تحت قضاوت‌های اجتماعی مداوم قرار دارد، این باورها ممکن است به تضعیف خودپنداره، کاهش اعتماد به نفس و در نهایت افت تاب‌آوری روان‌شناختی منجر شوند. در فرهنگ ایرانی



1- Kowalski, C. M., &amp; Schermer, J. A

2- Rhoads, B. A

3- Ellis, A

4- Tóth, R., &amp; et al

نیز که ارزش‌گذاری اجتماعی بر موفقیت و تأیید عمومی نقش پررنگی دارد، این حساسیت اجتماعی ممکن است فشار مضاعفی بر هنرمندان وارد کرده و زمینه‌ساز شکل‌گیری یا تقویت باورهای غیرمنطقی، نظیر نیاز مفرط به تأیید یا ترس از شکست شود (چلبی، ۱۳۸۴). پیامد چنین فرایندی صرفاً به کاهش سلامت روان هنرمند محدود نمی‌شود، بلکه با تضعیف توانایی او در سازگاری هیجانی و حفظ پایداری در خلق آثار، تأثیرات منفی خود را بر کیفیت تولیدات هنری، نقش فرهنگ‌سازانه آثار و حتی جریان کلی انتقال ارزش‌ها و آگاهی در جامعه نیز برجای می‌گذارد (زوبرزیک و همکاران، ۲۰۲۴).

از همین منظر، سلامت روانی هنرمندان نه تنها در سطح فردی بلکه در سطحی کلان، نقشی حیاتی در تداوم پویایی فرهنگی، شکل‌گیری روایت‌های جمعی و پاسخ‌گویی به تحولات اجتماعی دارد. از آنجا که هنرمند علاوه بر تولید آثار زیبایی‌شناختی، یک کنشگر فرهنگی فعال نیز محسوب می‌شود، توانایی او در مواجهه مؤثر با چالش‌های هیجانی و روانی اهمیت مضاعفی می‌یابد. در همین زمینه، یکی از ظرفیت‌های روان‌شناختی مهم که می‌تواند به عنوان واسطه‌ای حمایتی در برابر فرسودگی روانی ایفای نقش کند، انعطاف‌پذیری هیجانی است. براساس پژوهش رشید و بیات (۱۳۹۸) انعطاف‌پذیری هیجانی زیرمجموعه‌ای از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است که به توانایی استفاده از موقعیت‌ها و فرصت‌های کنونی برای حرکت به سمت ارزش‌های درونی و اهداف اشاره دارد. پژوهش‌های متعددی از جمله فو و همکاران (۲۰۱۸) نشان می‌دهد که بین سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری هیجانی رابطه وجود دارد. در سال ۲۰۰۸ کوفمان<sup>۱</sup> رسماً مفهوم انعطاف‌پذیری هیجانی را تعریف نمود و این ایده را مورد بحث قرار داد که هیجان یک نظام انعطاف‌پذیر است. این سازه، ظرفیت تولید پاسخ‌های هیجانی وابسته به موقعیت به وقایع منفی و مثبت زندگی را معنا می‌کند (ماس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). این عامل به هنرمندان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای ناشی از حرفه‌شان، واکنش‌های هیجانی خود را تنظیم کنند و آنها را به نحو مؤثری تغییر دهند و به جای تمرکز بر تأیید اجتماعی، بر رشد و خلاقیت شخصی خود تمرکز کنند. در نتیجه افرادی که انعطاف‌پذیری هیجانی بالاتری دارند، نسبت به افرادی که هیجان‌پذیری کمتری دارند، شکست‌ها را به عنوان بخشی از فرایند ضروری و طبیعی پیشرفت و ترقی در زندگی و حرفه خود در نظر می‌گیرند (نابلکووا، ساتنر و گرگورووا<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). در واقع، انعطاف‌پذیری هیجانی به هنرمندان این امکان را می‌دهد تا در شرایط عدم قطعیت، که در بسیاری از مواقع به‌ویژه در حوزه‌های حرفه‌ای در رشته‌های هنری وجود دارد، از اضطراب و نگرانی‌های غیرضروری فاصله بگیرند و به جای آن بر روی توسعه مهارت‌های خود تمرکز کنند. شواهد مختلف از نقش کلیدی این عامل در بهبود عملکرد فردی و اجتماعی حکایت دارند. از جمله گیلبرت<sup>۴</sup> (۲۰۲۴) که بیان می‌کند، انعطاف‌پذیری هیجانی شامل سه مؤلفه اصلی حساسیت به هیجان‌ات، توانایی در تنظیم آنها و نحوه پاسخ به تغییرات و موقعیت‌های جدید است. در واقع، این توانمندی به فرد کمک می‌کند تا نه تنها با هیجان‌ات منفی مقابله کند، بلکه از آنها به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد استفاده کند.

1- Zubrzycki, B., & et al

2- Fu, F., & et al

3- Kaufman

4- Mayes, L. C

5- Nabelkova, E. V., Sautner, M., & Gregorova, A. B

6- Gilbert, D

با وجود توسعه چشمگیر پژوهش‌های روان‌شناختی در دهه‌های اخیر، بخش عمده‌ای از این مطالعات همچنان معطوف به جمعیت‌های استاندارد نظیر دانشجویان، بیماران و گروه‌های عمومی باقی مانده‌اند. در این میان، هنرمندان به عنوان گروهی با سبک زیستی، شناختی و هیجانی خاص کمتر در کانون توجه قرار گرفته‌اند، در حالی که این گروه در مواجهه با فشارهای محیطی، ناپایداری اقتصادی و انتظارات فرهنگی، ممکن است از الگوهای مقابله‌ای و تنظیم هیجانی منحصر به فردی بهره ببرند. این غفلت پژوهشی، به ویژه در بررسی ساختارهای درونی تری چون سرسختی روان‌شناختی، باورهای غیرمنطقی و انعطاف‌پذیری هیجانی، زمینه شکل‌گیری شکافی مفهومی در ادبیات علمی را فراهم ساخته است.

مطالعات پراکنده‌ای به بررسی این متغیرها به صورت مستقل پرداخته‌اند، اما تعامل پویا و میانجی‌گرانه آنها در یک الگوی مفهومی منسجم، آن هم در بافت فرهنگی و اجتماعی خاص هنرمندان ایرانی، تاکنون به شکل جامع بررسی نشده است. با توجه به ویژگی‌های خاص فرهنگ ایرانی، از جمله گرایش به جمع‌گرایی، اهمیت نگاه دیگران و تأکید بر ارزش‌های سنتی، بررسی این متغیرها در چنین بافتی می‌تواند بینش‌هایی بومی و عمیق‌تر نسبت به نحوه مواجهه هنرمندان با فشارهای روانی و اجتماعی ارائه دهد. از این منظر، پژوهش حاضر بر آن است تا با بهره‌گیری از چارچوب‌های نوین در روان‌شناسی شناختی و هیجانی، به این سؤال پاسخ دهد که آیا الگوی روابط ساختاری سرسختی روان‌شناختی بر اساس باورهای غیرمنطقی با در نظر گرفتن نقش میانجی انعطاف‌پذیری هیجانی، در جمعیتی از هنرمندان، مستقل از رشته هنری خاص، از برآزش مطلوبی برخوردار است یا خیر؟

## روش

### الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود و با استفاده از روش معادلات ساختاری که به بررسی روابط میان متغیرهای پنهان و همچنین متغیرهای مشاهده‌پذیر می‌پردازد، انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه هنرمندان (زن و مرد) فعال در حوزه هنرهای نمایشی و هنرهای تجسمی در شهر تهران بود. نمونه‌گیری از این جامعه آماری به روش در دسترس صورت گرفت. با توجه به ماهیت پژوهش و روش معادلات ساختاری، حجم نمونه اولیه برای این پژوهش ۲۵۰ نفر در نظر گرفته شد و پرسشنامه‌های مرتبط با متغیرهای پژوهش به صورت حضوری در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و قبل از تکمیل پرسشنامه، اهداف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه آنها اخذ گردید. داشتن رضایت برای شرکت در پژوهش و همچنین داشتن یک حرفه هنری مرتبط از جمله هنرهای نمایشی شامل بازیگری، کارگردانی، طراح صحنه یا لباس و...، همچنین هنرهای تجسمی شامل نقاشی یا مجسمه‌سازی، جزء معیارهای ورود و عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش، پرسشنامه‌های مخدوش (عدم پاسخگویی به حداقل ۵ درصد از سؤال‌های یکی از پرسشنامه‌ها) جزء ملاک‌های خروج در پژوهش بود. در نهایت ۲۲۴ پرسشنامه وارد پژوهش گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۴ و لیزرل نسخه ۸/۸ انجام شد.



## ب) ابزار

پرسشنامه سرشناختی روان‌شناختی: آزمون سرشناختی توسط کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) برای اندازه‌گیری سرشناختی تهیه شده است. این آزمون از طیف لیکرت چهار گزینه‌ای از هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی اوقات (۳) و اغلب اوقات (۱) برای سنجش سه بعد تعهد (سؤالات ۹-۱)، کنترل (سؤالات ۱۶-۱۰) و مبارزه‌جویی (سؤالات ۲۰-۱۷) تشکیل شده است. کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) همسانی درونی خرده‌مقیاس‌های تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی در این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۶۵ و ۰/۷۰ گزارش کردند. در ایران، این آزمون توسط زارع و امین‌پور (۱۳۹۰) مورد هنجاریابی قرارگرفت و روایی این پرسشنامه را به روش سازه با محاسبه تحلیل عامل اکتشافی مورد بررسی قرار دادند و سه عامل شناسایی شد که در مجموع ۵۰/۱۶ درصد کل واریانس آزمون را تبیین کرد. نتایج آلفای کرونباخ برای این سه عامل با نمره کل ۰/۹۱ (تعهد ۰/۸۴، کنترل ۰/۸۲ و مبارزه‌جویی ۰/۷۵) نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب این پرسشنامه می‌باشد.

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز: پرسشنامه باورهای غیرمنطقی توسط جونز (۱۹۶۸) شامل ۴۰ گویه در قالب چهار خرده‌مقیاس انتظار تأیید از دیگران، درماندگی در برابر تغییر، بی‌ثباتی هیجانی و اجتناب از مشکل، برای ارزیابی و سنجش میزان باورهای غیرمنطقی طراحی شده است. این پرسشنامه براساس یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) انجام می‌شود. ضرایب همسانی درونی این پرسشنامه بین ۰/۴۵ تا ۰/۷۲ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۹۲ گزارش شده است. نخستین بار در ایران عبادی و معتمد (۱۳۸۴)، ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار داده و دریافتند که ضرایب پایایی برای چهار خرده‌مقیاس بالا، به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۱، ۰/۷۳ و ۰/۷۵ است. علاوه بر این، پایایی کل پرسشنامه نیز با استفاده از روش دو نیمه‌سازی، ۰/۷۶ گزارش شده است که نشان‌دهنده اعتبار مطلوب این ابزار برای سنجش باورهای غیرمنطقی در جمعیت ایرانی است.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری هیجانی: این پرسشنامه توسط رشیدی و بیات در سال ۱۳۹۸ به منظور ارزیابی هیجان‌ات مثبت، منفی و ارتباطات هیجانی با ۲۴ گویه و ۳ مؤلفه طراحی شد. هیجان‌ات مثبت و منفی با ابزار تجربه نیازهای درون فردی و بین فردی همراه است و عامل سوم با سرایت هیجانی عنوان می‌گردد (بونانو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). این پرسشنامه براساس طیف لیکرت شش درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۶) تهیه شده است. کمترین نمره در این مقیاس ۲۴ و بالاترین نمره ۱۴۴ است. هر چه نمره فرد بالاتر باشد نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری بالاست. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش رشیدی و بیات (۱۳۹۸) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

## یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان ۳۵/۲۹ (۹/۶۱) سال بود. تعداد ۱۵۱ نفر (۶۸ درصد) در رشته



هنرهای نمایشی و تعداد ۷۳ نفر (۳۲ درصد) در رشته هنرهای تجسمی شرکت کردند. از لحاظ وضعیت تأهل، ۹۵ نفر (۴۲ درصد) متأهل و ۱۳۰ نفر (۵۸ درصد) مجرد در پژوهش شرکت کردند.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
سرسختی روان شناختی	۳۱/۷۸	۱۶/۳۶
باورهای غیرمنطقی	۳۹/۶۷	۱۱/۵۱
انعطاف پذیری هیجانی	۹۵/۶۹	۱۶/۱۳۷

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که سرسختی روان شناختی و باورهای غیرمنطقی ( $p=0/001$ ,  $r=0/35$ )، سرسختی روان شناختی و انعطاف پذیری هیجانی ( $p=0/001$ ,  $r=0/35$ )، باورهای غیرمنطقی و انعطاف پذیری هیجانی ( $p=0/001$ ,  $r=0/62$ ) ارتباط مثبت و معنی داری دارند.

برای بررسی استقلال باقیمانده‌ها از آماره Watson-Durbin که مقدار آن می‌تواند بین ۰ تا ۴ باشد، استفاده شد. اگر بین باقیمانده‌ها همبستگی متوالی وجود نداشته باشد، مقدار این آماره باید به ۲ نزدیک باشد. اگر به صفر نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی منفی می‌باشد. در مجموع اگر این آماره بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد جای نگرانی نیست (حبیبی، ۲۰۱۸). مقدار آماره به دست آمده برای سرسختی روان شناختی ۱/۸۵ و برای انعطاف پذیری هیجانی ۱/۸۶ بود و این نتیجه نشان داد که پیش فرض استقلال باقیمانده‌ها رعایت شده است. عامل تورم واریانس<sup>۱</sup> نقش متغیر پیش بین را نسبت به سایر متغیرها در مدل نشان می‌دهد. دامنه قابل قبول برای VIF مابین ۱۰ تا ۱۰۰ متغیر است. هر چه مقدار VIF یک متغیر مستقل به یک نزدیک باشد، نقش آن متغیر در مدل نسبت به سایر متغیرهای پیش بین بیشتر است. در صورتی که VIF بزرگتر از ۱۰ باشد، مشکل هم خطی جدی وجود دارد. مقدار ضریب تحمل<sup>۲</sup> نیز که برای بررسی همخطی متغیرها به کار می‌رود، بین ۰ و ۱ متغیر است. هر چه مقدار آن بزرگتر باشد (نزدیک ۱) میزان همخطی کمتر است و هر چه مقدار آن کوچکتر باشد (نزدیک به صفر) همخطی بالا را نشان می‌دهد. یعنی اگر ضریب تحمل ۰/۴ باشد، جای نگرانی دارد و اگر کوچکتر از ۰/۱ باشد، مشکل آفرین است (کریمی، ۲۰۱۵). VIF و ضریب تحمل به دست آمده برای هر یک از مؤلفه‌های متغیر پیش بین، همگی در حد مطلوب بود و بین مؤلفه‌های متغیر پیش بین همبستگی‌های بزرگ وجود نداشت و هم خطی جدی مشاهده نشد.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرها

متغیر	۱	۲	۳
سرسختی روان شناختی	۱	-	-
باورهای غیرمنطقی	۰/۷۴**	۱	-
انعطاف پذیری هیجانی	۰/۳۵**	۰/۶۲**	۱



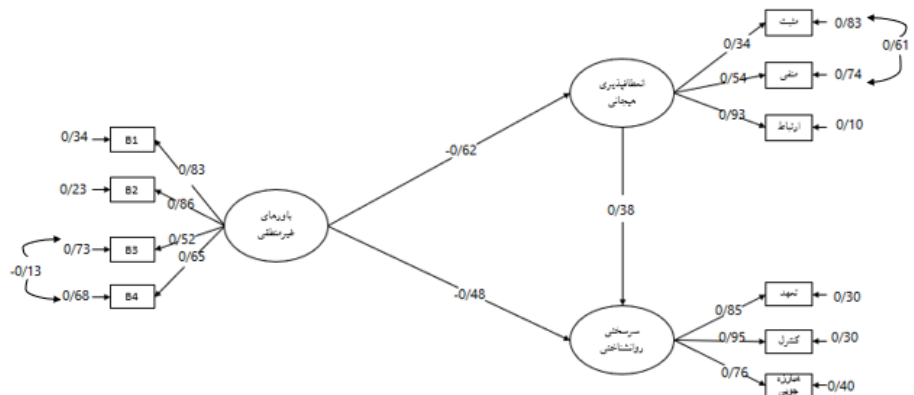
جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل را نشان می‌دهد. جهت تعیین کفایت برازش الگوی پیشنهادی با داده‌ها، شاخص‌های کای اسکوئر بهنجار شده<sup>۱</sup>، شاخص برازش مقایسه‌ای<sup>۲</sup> و ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد<sup>۳</sup> مورد استفاده قرار گرفت. مقادیر هر یک از این شاخص‌ها بین ۰ و ۱ قرار دارد و مقادیر نزدیک به ۰ یا بیشتر از ۰/۹۰ نشانه مطلوب بودن مدل می‌باشد. CFI برای این مدل ۰/۹۸ بوده که در بازه قابل قبول قرار می‌گیرد. از آنجا که ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) برای مدل ۰/۰۷ بوده که دست آمده است، از طرفی بازه قابل قبول برای آن کمتر از ۰/۰۸ می‌باشد، پس می‌توان گفت مدل برازش شده مدل مناسبی است. شاخص‌های کای اسکوئر بهنجار شده (CMIN/DF) و شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) در دامنه مورد قبول قرار دارد (حبیبی، ۲۰۱۸).

جدول ۳. شاخص‌های برازش کلی مدل اصلاح شده

شاخص	(CMIN/DF)	CFI	NNFI	RMSEA
مقدار محاسبه شده	۴/۰۲	۰/۹۸	۰/۹۷	۰/۰۷۲
سطح قابل قبول	۳-۱	> ۹۰	> ۹۰	< ۰/۰۸

نمودار ۱، بارهای استاندارد شده مدل پژوهش را نشان می‌دهد. در این مطالعه تمام روابط باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان‌شناختی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری هیجانی معنی‌دار می‌باشد ( $P < ۰/۰۵$ ).

دو فصلنامه  
پاییز و زمستان ۱۴۰۴  
دوره ششم، شماره دوازدهم



Chi-Square=45.07, df=22, P-value=0.00260, RMSEA=0.072

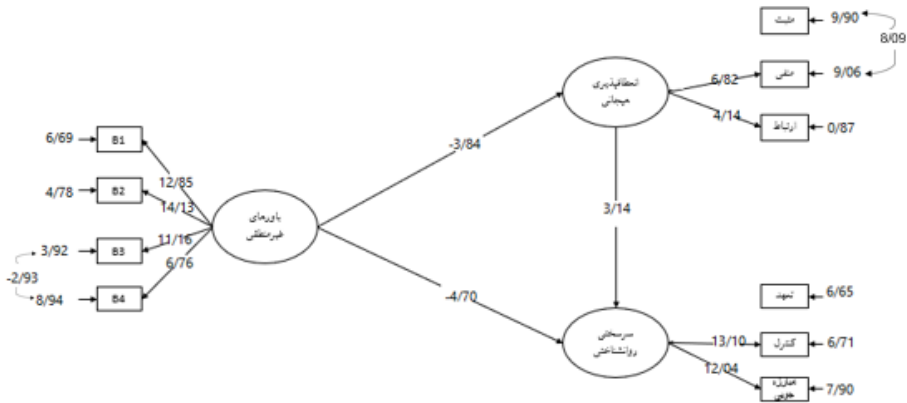
نمودار ۱، بارهای استاندارد شده مدل پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی براساس باورهای غیرمنطقی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری هیجانی

با توجه به نمودار ۲ و معنی‌داری آماره T مربوط به هریک از متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۵، فرضیه پژوهش تأثیر باورهای غیرمنطقی بر سرسختی روان‌شناختی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری هیجانی تأیید می‌شود.

1- Normed chi-square index CMIN/DF

2- CFI:Comparative fit index

3- RMSEARoot mean squared error of approximation



Chi-Square=45.07, df=22, P-value=0.00260, RMSEA=0.072

نمودار ۲. نتایج تحلیل محاسبه مقدار T مدل پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی براساس باورهای غیرمنطقی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری هیجانی

با توجه به نمودارهای ۱ و ۲ و اطلاعات جدول ۴، ضریب مسیر باورهای غیرمنطقی بر سرسختی روان‌شناختی ۰/۴۸، باورهای غیرمنطقی بر انعطاف‌پذیری هیجانی ۰/۶۲، میزان ارتباط غیرمستقیم سرسختی روان‌شناختی ۰/۳۸ است. همچنین با توجه به اطلاعات جدول ۳، میزان ارتباط غیرمستقیم باورهای غیرمنطقی بر سرسختی روان‌شناختی همراه با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری هیجانی ۰/۱۸ بوده است.

دو فصلنامه  
پاییز و زمستان ۱۴۰۴  
دوره ششم، شماره دوازدهم



جدول ۴. شاخص‌های برازندگی مدل پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی براساس باورهای غیرمنطقی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری هیجانی

نتیجه	مقدار P	مقدار T	ضریب مسیر	تأثیرات مستقیم
تأیید	۰/۰۰۲	۳/۸۴	-۰/۴۸	سرسختی روان‌شناختی
تأیید	۰/۰۰۱	۴/۷۰	-۰/۶۲	انعطاف‌پذیری هیجانی
تأیید	۰/۰۰۲	۳/۱۴	۰/۳۸	انعطاف‌پذیری هیجانی
نتیجه	مقدار P	مقدار T	ضریب مسیر	تأثیرات غیرمستقیم
تأیید	۲/۶۲	۰/۴۸ × ۰/۳۸ - ۰/۱۸		باورهای غیرمنطقی

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی علی سرسختی روان‌شناختی براساس باورهای غیرمنطقی با نقش میانجی انعطاف‌پذیری هیجانی در هنرمندان ایرانی با تأملی در بستر فرهنگ انجام شد. نتایج نشان داد که باورهای غیرمنطقی با کاهش سرسختی روان‌شناختی رابطه‌ای منفی و معنادار دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های ویسلا و همکاران (۲۰۱۶) و شهپری، اصفهانی خالقی و بنکداری (۱۳۹۵) هم‌راستا است، آنان نیز گزارش

کرده‌اند که افراد دارای باورهای غیرمنطقی، در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، آسیب‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند و به تبع آن، سرسختی روان‌شناختی پایین‌تری دارند. به بیان دقیق‌تر، شیوه تفسیر و پردازش اطلاعات در این افراد نقش کلیدی در میزان استرس ادراک شده دارد. بسیاری از این باورهای غیرمنطقی، ریشه در ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی دارند و در بستر هنر و فرهنگ ایرانی، نمودهایی چون کمال‌گرایی افراطی، نیاز به تأیید دیگران و حساسیت به قضاوت عمومی در میان هنرمندان رایج است. بنابراین، می‌توان اذعان داشت که ارزش‌گذاری اجتماعی نیز با موفقیت، تأیید جمعی و پرهیز از شکست برجسته می‌شود که همین امر نیز، فشارهای روانی مضاعفی بر هنرمندان وارد می‌کند. پژوهش توت و همکاران (۲۰۲۲) نیز نشان داده است که چنین الگوهای شناختی و ارزشی، در هنرمندان با تجربه هیجان‌های منفی شدید مانند اضطراب، ناامیدی، خشم یا احساس گناه همراه است؛ زیرا بسیاری از آنان بر این باورند که آثار هنری‌شان باید همواره مورد تأیید و تحسین همگان قرار گیرد. زمانی که این انتظار محقق نمی‌شود و فرد با نقد یا طرد اجتماعی مواجه می‌گردد، احتمال بروز واکنش‌هایی چون افسردگی، احساس بی‌ارزشی یا حتی انزوا از فضای هنری افزایش می‌یابد (استامکو، کلیف و هومن، ۲۰۱۸). در چنین شرایطی، این واکنش‌های هیجانی شدید نه تنها خلاقیت هنرمند را محدود می‌کند، بلکه توانایی او را در مدیریت تنش‌ها و حفظ سلامت روانی تضعیف می‌نماید.

دو فصلنامه  
پاییز و زمستان ۱۴۰۴  
دوره ششم، شماره دوازدهم



۲۰۹

نتایج دیگر حاصل از معادلات ساختاری در این پژوهش نشان داد که بین سرسختی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری هیجانی نیز ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با مبانی نظری مطرح شده در پژوهش همسواست. همان‌طور که فو و همکاران (۲۰۱۸)، نابلکووا، ساتنر و گرگوروا (۲۰۲۳) و اصغری ابراهیم آبادی و ممی‌زاده (۱۳۹۷) بیان می‌کنند هم سرسختی روان‌شناختی و هم انعطاف‌پذیری هیجانی در افزایش میزان تاب‌آوری فرد در برابر چالش‌ها و موانع نقش مثبتی دارند. در این بین هنرمندان به دلیل ماهیت حرفه‌ای خود، همواره با چالش‌های متعددی از جمله: عدم امنیت مالی و شغلی، رقابت شدید و عدم پذیرش از طرف عموم جامعه، عدم درک درست افراد از این حرفه، مدیریت زمان و عدم مرز مشخص بین کار و زندگی شخصی روبه‌رو هستند. این عوامل، به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران که در آن ارزش‌های سنتی، توقعات اجتماعی و نگرش قضاوت‌گرانه نسبت به خلاقیت و نوآوری هنرمندان رواج دارد، اثرات روان‌شناختی مضاعفی ایجاد می‌کند که می‌تواند بر سلامت روان آنها تأثیر بگذارد. بنابراین، برخورداری از سرسختی روان‌شناختی که بیانگر تعهد شخصی، مهار احساس به هنگام مواجهه با رویدادهای تنش‌زا و یک نوع اعتقاد درونی به تغییر برای استفاده از این چالش‌ها به عنوان فرصتی برای رشد و نه تهدیدی برای ادامه است، می‌تواند به هنرمندان کمک کند تا در مواجهه با این شرایط، تاب‌آوری خود را حفظ کرده و از استرس و فشارها کاسته شود. در این میان، انعطاف‌پذیری هیجانی نقش کلیدی را

ایفا می‌کند. به گفته ساندین<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۷) انعطاف‌پذیری هیجانی و تنظیم هیجان‌ها در بهبود تاب‌آوری افراد بسیار مؤثر است. بدین معنا که هر چه توانایی فرد برای مقابله با مشکلات، استرس‌ها و چالش‌های زندگی بالاتر باشد، توانایی فرد برای مدیریت و تنظیم هیجان‌ها هم بالاتر بوده و برای سازگاری با موقعیت پیش آمده، انعطاف هیجانی بیشتری از خود بروز می‌دهد. بنابراین، می‌توان گفت که هر دو این مؤلفه‌ها تأثیر متقابلی بر یکدیگر دارند، به طوری که تقویت یکی از این ویژگی‌ها ممکن است به تقویت دیگری نیز منجر شود.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و انعطاف‌پذیری هیجانی رابطه‌ای منفی و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های گروس<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) و گوندوز<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) همسو است. این مطالعات بیان می‌کنند که افزایش باورهای غیرمنطقی با کاهش توانایی فرد در تنظیم هیجان‌ها و تطبیق روانی در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز همراه است. در حوزه هنر، باورهای غیرمنطقی اغلب به صورت الگوهای خشک، انعطاف‌ناپذیر و گاهی افراطی درباره توانمندی‌های فردی و انتظارپذیرش عمومی از آثار هنری نمود پیدا می‌کنند. به طور خاص، کمال‌گرایی افراطی در میان هنرمندان شایع است؛ آنها استانداردهای غیرواقعی و گاه دست‌نیافتنی برای خود تعریف می‌کنند که در صورت عدم تحقق آنها، دچار ناامیدی، اضطراب و خودسرزنی می‌شوند. این باورها با پدیده‌هایی مانند نشخوار فکری، اجتناب از تجربه هیجان‌ها و سرکوب احساسات مرتبط هستند و در نهایت، منجر به کاهش انعطاف‌پذیری هیجانی، حساسیت بالا در برابر هیجان‌ها و ضعف در تنظیم هیجان‌ها می‌گردند. با توجه به ماهیت احساسی و ذهنی حرفه‌های هنری، به خصوص در بافت فرهنگی ایران که به بیان عاطفی مستقیم کمتر مجال می‌دهد، هنرمندان بیش از بسیاری از مشاغل دیگر درگیر تجارب هیجانی عمیق و نوسانات روانی هستند. بنابراین، برخورداری از انعطاف‌پذیری هیجانی برای آنها نه تنها مزیت، بلکه یک ضرورت است. تحقیقات پیشین نیز تأیید می‌کنند که انعطاف‌پذیری هیجانی می‌تواند به کاهش اضطراب عملکرد، افزایش تاب‌آوری در برابر انتقادات و تقویت فرایند خلاقیت کمک کند (کشدان و روتنبرگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). در نقطه مقابل، افرادی که از ذهنیت منطقی‌تری برخوردارند، می‌توانند با ارزیابی واقع‌گرایانه موقعیت‌ها، واکنش‌هایی سنجیده‌تر و متعادل‌تر از خود نشان دهند.

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که باورهای غیرمنطقی با کاهش سرسختی روان‌شناختی رابطه منفی و معناداری دارند و این رابطه تحت تأثیر متغیر میانجی انعطاف‌پذیری هیجانی قرار می‌گیرد. به عبارتی، انعطاف‌پذیری هیجانی می‌تواند نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه میان این دو متغیر ایفا کند. با این حال، شدت و جهت این تأثیر به زمینه‌های فرهنگی نیز وابسته است، به ویژه اینکه تا چه اندازه یک فرهنگ از رشد فردی، استقلال فکری و پذیرش خلاقیت و چالش‌های هنری حمایت می‌کند. در فرهنگ‌هایی که



1- Sandín, B., &amp; et al

2- Gross, J. J

3- Gunduz, B

4- Kashdan, T. B., &amp; Rottenberg, J

خلاقیت و فردیت تشویق می‌شود، هنرمندان معمولاً سرسختی روان‌شناختی بالاتری دارند، زیرا احساس می‌کنند آزادی بیشتری برای بیان خود دارند و بدون ترس از قضاوت شدید، می‌توانند با موانع حرفه‌ای مقابله کنند. در مقابل، در جوامعی که محدودیت‌های اجتماعی، انتظارات سخت‌گیرانه و نگرش‌های قضاوت‌گرانه نسبت به موفقیت وجود دارد، هنرمندان بیشتر در معرض فشار روانی، اضطراب و کاهش تاب‌آوری قرار می‌گیرند، زیرا همواره احساس می‌کنند باید مطابق با استانداردها و انتظارات بیرونی عمل کنند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های عبدی دهکردی و همکاران (۲۰۱۹) و خالدیان، بابایی و امانی (۱۳۹۵) هم‌راستا هستند. این مطالعات نیز نشان داده‌اند که باورهای غیرمنطقی نظیر کمال‌گرایی افراطی، ترس شدید از شکست و نشخوارهای ذهنی می‌توانند به شدت سرسختی روان‌شناختی افراد را تضعیف کرده و قدرت مقابله آنان را در برابر موقعیت‌های دشوار کاهش دهند. افزون بر این، چنین باورهایی نه تنها تاب‌آوری را کاهش می‌دهند، بلکه بر روند خلاقیت نیز تأثیر منفی می‌گذارند. با این حال، هنرمندانی که از انعطاف‌پذیری هیجانی بالاتری برخوردارند، توانایی بیشتری در تنظیم هیجانات خود داشته و می‌توانند رویدادهای منفی را به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد تلقی کنند. به عبارت دیگر، آنها با تغییر دیدگاه‌های شناختی و سازگار شدن با شرایط، بهتر می‌توانند با چالش‌ها مواجه شوند (فو و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین، انعطاف‌پذیری هیجانی به عنوان یک عامل محافظتی، می‌تواند تأثیرات منفی باورهای غیرمنطقی بر سرسختی روان‌شناختی را کاهش داده و روند سازگاری روانی را تسهیل کند.

در نهایت می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که پژوهش حاضر با تأکید بر نقش باورهای شناختی، تنظیم هیجانی و بسترهای فرهنگی ایرانی، تصویری جامع از چگونگی تأثیر باورهای غیرمنطقی بر سرسختی روان‌شناختی هنرمندان ارائه می‌دهد. نتایج نشان داد که باورهای غیرمنطقی، به ویژه در قالب‌هایی همچون کمال‌گرایی افراطی، نیاز به تأیید دیگران و ترس از شکست، نقش مهمی در تضعیف توانمندی روان‌شناختی و تاب‌آوری هنرمندان دارند. در مقابل، انعطاف‌پذیری هیجانی به عنوان یک عامل میانجی و محافظتی، نه تنها اثرات منفی این باورها را کاهش می‌دهد، بلکه زمینه‌ساز افزایش سرسختی روان‌شناختی و سلامت هیجانی در شرایط دشوار حرفه‌ای است. این یافته‌ها بر اهمیت توسعه مهارت‌های تنظیم هیجانی در هنرمندان تأکید دارند و در عین حال نقش کلیدی فرهنگ را در شکل‌گیری این سازه‌ها برجسته می‌سازند. در فرهنگی که پذیرش خطا، استقلال فکری، خلاقیت و تاب‌آوری در برابر نقد مورد حمایت قرار می‌گیرد، هنرمندان از ظرفیت بالاتری برای مدیریت فشارهای بیرونی و درونی برخوردار خواهند بود. اما در جوامعی با انتظارات سخت‌گیرانه، ساختارهای قضاوت‌گر و تأکید بر نتیجه‌گرایی، زمینه برای رشد باورهای غیرمنطقی فراهم شده و سلامت روانی هنرمندان در معرض تهدید قرار می‌گیرد. بر این اساس، تقویت انعطاف‌پذیری هیجانی و اصلاح باورهای غیرمنطقی، می‌تواند از راهبردهای مؤثر برای ارتقاء سرسختی روان‌شناختی و بهبود عملکرد خلاقانه در هنرمندان باشد. این امر نه تنها نیازمند مداخلات روان‌شناختی در سطح فردی است، بلکه مستلزم بازنگری در سیاست‌گذاری‌های فرهنگی و اجتماعی برای حمایت از سلامت روانی و هیجانی این قشر تأثیرگذار در جامعه است.

در این پژوهش تنها ابزار گردآوری داده‌ها به دلیل وجود تناسب با نوع تحقیق، پرسشنامه بود. بنابراین این موضوع محدودیت در تحلیل جامعه، ابعاد روان‌شناختی متغیرها و سوگیری پاسخ‌دهی را به همراه دارد که از مهمترین محدودیت‌های این پژوهش بود. علاوه بر آن، تعمیم نتایج به تمامی گروه‌های هنری علی‌رغم بررسی هر دو جنسیت در این جامعه آماری نیازمند احتیاط است، زیرا در این پژوهش به تفاوت‌های فردی و اجتماعی پرداخته نشده است. بر همین مبنا، استفاده از ابزارهایی مانند: مصاحبه‌های عمیق، مشاهده بالینی و روش‌های کیفی در مطالعات آینده پیشنهاد می‌شود. نکته دیگر اینکه پژوهش حاضر با توجه به بستر فرهنگ ایران و هنرمندان ایرانی صورت گرفته است و تعمیم نتایج برای فرهنگ‌های دیگر باید با احتیاط صورت پذیرد. بنابراین، می‌توان به این نکته توجه داشت که با توجه به نقش مهم انعطاف‌پذیری هیجانی و باورهای غیرمنطقی در سرسختی روان‌شناختی هنرمندان، طراحی برنامه‌های آموزشی برای ارتقاء تنظیم هیجان و کاهش آسیب‌پذیری روانی در این قشر از جامعه که همواره با چالش‌های درونی و بیرونی روبه‌رو هستند، می‌تواند در پژوهش‌های آینده مورد توجه قرار گیرد.

## سپاس‌گزاری

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی افرادی که در این پژوهش مشارکت و همکاری داشتند، تشکر و قدردانی نمایند.



## تضاد منافع

نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند.

## منابع

۱. اصغری ابراهیم آبادی، محمدجواد و ممی‌زاده، محمد (۱۳۹۷). نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرسختی روان‌شناختی در تبیین بهزیستی روان‌شناختی سربازان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۸(۱): ۳۷-۵۱.
۲. چلبی، مسعود (۱۳۸۴). نظریه اضطراب منزلتی در جامعه ایران. تهران: انتشارات علم.
۳. خسروشاهی، علی (۱۳۹۲). روان‌شناسی فرهنگ ایرانی. تهران: انتشارات سمت.
۴. دیانگ، اسکپ (۲۰۱۸). روان‌شناسی در سینمای هالیوود. مترجم: سیده فاطمه موسوی، لیلانگنجی، ۱۳۹۹. تهران: انتشارات: سروش.
۵. رشید، خسرو و بیات، احمد (۱۳۹۸). ساخت، اعتباریابی و شناسایی ساختار عاملی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی در بین مراجعه‌کنندگان به مراکز بهداشتی - درمانی شهر همدان، مجله علوم پزشکی شهر رازی. ۲۶(۶): ۱۳-۲۴. DOI: 10.22067/ijap.v8i1.67658
۶. شهپری، ر.، اصفهانی خالقی، ا. و بنکداری، ن. (۱۳۹۵). پیشبینی انواع باورهای غیرمنطقی با سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر تهران، دومین کنگره بین‌المللی توانمندسازی جامعه در حوزه علوم اجتماعی، روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران، مرکز توانمندسازی مهارت‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه.

7. Abdi Dehkordi, S., Sharifi, T., Qazanfari, A., & Solati, K. (2019). The effectiveness of group reality therapy on irrational beliefs, psychological hardiness, and academic achievement of students with exceptional talents. *Journal of Exceptional Children*, 19(1), 95-108.
8. Altinsoy, F., & Aypay, A. (2023). A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42(3), 2208-2220. DOI: 10.1007/s12144-021-02466-0
9. Barlev, M., & Neuberg, S. L. (2024). Rational reasons for irrational beliefs. *American Psychologist*.
10. Bartone, P. T., Kelly, D. R., & Matthews, M. D. (2013). Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(2), 200-210. doi:10.1111/ijsa.12029
11. Bonino, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The Importance of Being Flexible: The Ability to Both Enhance and Suppress Emotional Expression Predicts Long-Term Adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482-487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
12. Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy
13. Fu, F., Chow, A., Li, J., & Cong, Z. (2018). Emotional flexibility: Development and application of a scale in adolescent earthquake survivors. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 10(2), 246-252. <https://doi.org/10.1037/tra0000278>
14. Gilbert, D. (2021). *The College Student with Big, Big Feelings: Emotional Flexibility and Well-being in an Undergraduate Population* (Bachelor's thesis, Wittenberg University). <https://doi.wuhonors1643818225352723>
15. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
16. Gunduz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2079-2085. DOI: 10.12738/estp.2013.4.1702
17. Habibi A. (2018). SPSS software application training. *Fifth Ed, Electronic Publishing*, 125(2): 9 - 200. [Farsi] Available from: <https://parsmodir.com/db/spss.php>
18. Karimi, R. (2015). Easy guide to statistical analysis with SPSS. *Tehran: Hamgam. (Persian)*
19. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
20. Khaledian, M., Babae, H., & Amani, M. (2016). The relationship of psychological hardiness with irrational beliefs, emotional intelligence and work holism. *World Scientific News*, 28, 57-71.
21. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>.
22. Kowalski, C. M., & Schermer, J. A. (2018). Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: A case for and against psychological hardiness. *Journal of Health Psychology*, 23(9), 1205-1216. <http://dx.doi.org/10.1177/0033294118800444>
23. Li, S. A., & Donn, G. (2022). Facilitating access to healthcare for performing artists using subsidized health services in Canada: an interpretive descriptive study. *Medical Problems of Performing Artists*, 37(4), 259-268. <https://doi.org/10.21091/mppa.2022.4030>
24. Lingo, E. L., & Tepper, S. J. (2013). Looking back, looking forward: Arts-based careers and creative work. *Work and occupations*, 40(4), 337-363. <https://doi.org/10.1177/0730888413505229>
25. Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Lu, J.L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-597. <https://doi.org/10.1111/j.14676494.2006.00385>.

26. Mainwaring, L. Y. N. D. A., & Mor, S. H. U. L. A. M. I. T. (2019). Managing psychological disturbances in performing artists. *Performing Arts Medicine*, 151-162.
27. Mayes, L. C. (2006). Arousal regulation, emotional flexibility, medial amygdala function, and the impact of early experience: comments on the paper of Lewis et al. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 178-192. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.018>
28. Nabelkova, E. V., Sautner, M., & Gregorova, A. B. (2023). Enhancing the Resilience of School Psychologists: The Potential of Personality Factors and Emotional Flexibility. In *ICERI2023 Proceedings* (pp. 6515-6520). IATED
29. Park, J., Kang, H., & Kim, H. Y. (2024). Human, do you think this painting is the work of a real artist? *International Journal of Human-Computer Interaction*, 40(18), 5174-5191. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2232978>
30. Rhoads, B. A. (2012). Artistic creativity and mental health: relationships among creativity, mood, and hardiness in visual artists. Chestnut Hill College.
31. Sandin, B., Simons, J. S., Valiente, R. M., Simons, R. M., & Chorot, P. (2017). Psychometric properties of the spanish version of The Distress Tolerance Scale and its relationship with personality and psychopathological symptoms. *Psicothema*, 29(3), 421-428. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.239>
32. Stankou, E., van Kleef, G. A., & Homan, A. C. (2018). The art of influence: When and why deviant artists gain impact. *Journal of personality and social psychology*, 115(2), 276-303. <https://doi.org/10.1037/pspi0000131>
33. Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T., & Tóth, L. (2022). "I must be perfect": The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 994126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994126>
34. Tülüce, H. A. (2022). Examination of Cinema Art as an Emulation of Reality. *Journal of Human and Social Sciences*, 5 (1), 74-87. <https://doi.org/10.53048/johass.1067709>
35. Vassou, C., Georgousopoulou, E. N., Chrysohou, C., Yannakoulia, M., Pitsavos, C., Cropley, M., & Panagiotakos, D. B. (2021). Irrational beliefs trigger depression and anxiety symptoms, and associated with increased inflammation and oxidative stress markers in the 10-year diabetes mellitus risk: the ATTICA epidemiological study. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 20(1), 727-739. <https://doi.org/10.1007/s40200-021-00805-3>
36. Višlā, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(1), 8-15. DOI: 10.1159/000441231
37. Zubrzycki, B., Tomaka, K., Krok, D., Grupa, M., Zając, Z., Hernandez, C., & Paloutzian, R. F. (2024). Perceived hypocrisy and deconversion in adolescents. The mediating role of irrational beliefs and identity styles. *Journal of Beliefs & Values*, 45(4), 568-587 <https://doi.org/10.1080/13617672.2023.2201034>.

