مقاله پژوهشی

پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی بر اساس معنای زندگی با نقش میانجی راهبردهای مقابله با تنیدگی در دانشجویان

الهام سلطانی بناوندی*، قاسم عسکری‌زاده، مهشید تجربه‌کار

چکیده

مقدمه: خودشفقت‌ورزی به عنوان یکی از مفاهیم بنیادین، متأثر از عوامل روان‌شناختی است. از میان عوامل روان‌شناختی مؤثر بر خودشفقت‌ورزی می‌توان به معنای زندگی و راهبردهای مقابله با تنیدگی اشاره کرد. این پژوهش با هدف پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی بر اساس معنای زندگی با میانجی‌گری راهبردهای مقابله با تنیدگی صورت پذیرفت.

روش‌ها: این پژوهش همبستگی از نوع تحلیل رگرسیون بود. در این مطالعه ۳۹۳ نفر (۱۴۴ پسر و ۲۴۹ دختر) از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند و به مقیاس‌های معنای زندگی، راهبردهای مقابله با تنیدگی و خودشفقت‌ورزی پاسخ دادند. سپس داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مطابق با مراحل بارون و کنی (Baron, & Kenny) مورد تحلیل قرار گرفت.

نتایج: معنای زندگی پیش‌بینی‌کننده‌ی مثبت و معنادار خودشفقت‌ورزی است. همچنین نتایج حاکی از آن بود که معنای زندگی، راهبرد مسأله‌مدار را به صورت مثبت و معنادار و راهبردهای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار را به صورت منفی و معنادار پیش‌بینی می‌کند. از میان راهبردهای مقابله با تنیدگی نیز تنها راهبرد مسأله‌مدار خودشفقت‌ورزی را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. در نهایت نتایج نمایان ساختند که راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار در رابطه‌ی بین معنای زندگی با خودشفقت‌ورزی نقش میانجی ایفا می‌کند.

نتیجه‌گیری: معنای زندگی با بهبود و تأثیرگذاری بر راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار موجبات خودشفقت‌ورزی در دانشجویان و مواجهه‌ی آنان با عوامل استرس‌زای زندگی را فراهم می‌آورد.

واژه‌های کلیدی: معنای زندگی، راهبردهای مقابله با تنیدگی، خودشفقت‌ورزی. دانشجویان علوم پزشکی.

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی/ بهمن ۱۳۹۹؛ ۲۰(۴۵):۳۷۷ تا ۳۸۶

مقدمه

خودشفقت‌ورزی به معنای احساس دوست داشتن، نگرانی و مراقبت از خود به جای قضاوت منتقدانه و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است(۱). همه‌ی انسان‌ها در طی حیات روزمره‌شان با وقایع و شرایطی رویاروی می‌گردند که زمان مواجه شدن با آن شرایط، دچار احساس شکست، نقص و بی‌کفایتی می‌شوند. با توجه به این که سرخوردگی‌ها و شکست‌ها به منزله‌ی بخشی از زندگی قلمداد می‌شوند(۱)، توانایی برخورد منطقی با این احساسات منفی به جای بزرگ‌نمایی آن‌ها و ارزیابی منفی خود، برای حفظ

* **نویسنده مسؤول:** الهام سلطانی بناوندی، کارشناسی ارشد، روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران. alham_s1992@yahoo.com

دکتر قاسم عسکری‌زاده (دانشیار)، گروه روان‌شناسی، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران. (askarizadeh@uk.ac.ir)؛ دکتر مهشید تجربه‌کار (استادیار)، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران. (m.tajrobehkar@uk.ac.ir)

تاریخ دریافت مقاله: ۹۹/۸/۳، تاریخ اصلاحیه: ۹۹/۸/۲۳، تاریخ پذیرش: ۹۹/۸/۲۵

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

بهزیستی و سلامت روانی، امری ضروری محسوب می‌شود. از طرفی دیگر، با توجه به این که دوران تحصیل در دانشگاه و همچنین زمان جوانی، دستخوش تنیدگی‌های متعددی است و بسیاری از استرس‌ها در این وهله از زندگی به وقوع می‌پیوندد، مطلوب است که پیش‌آیندها یا عوامل تأثیرگذار بر نحوه‌ی مقابله‌ی دانشجویان در رویارویی با این تنیدگی‌ها و تجارب منفی را که عدم سرزنش خود و به تبع آن، خودشفقت‌ورزی را در پی دارند، مورد شناسایی قرار داد. در زمره‌ی عوامل تأثیرگذار بر خودشفقت‌ورزی می‌توان به متغیرهای روان‌شناختی مانند معنای زندگی و سبک‌های مقابله با استرس اشاره کرد(۱).

از منظر روان‌شناسی، شناخت معنای زندگی متضمن سلامت روان و تأثیرگذار در ابعاد شخصیت و خط مشی زندگی و بعضاً خودشکوفایی آدمی است. می و یالوم (May & Yalom) می‌گویند، معناداری به اشخاص اجازه می‌دهد رویدادها را تفسیر کنند و با توجه به نحوه‌ی زندگی و خواسته‌هایشان در زندگی، برای خویشتن ارزش‌هایی تدارک ببینند(۲). استیگر (Steger) و همکاران معنای زندگی را نمادی از پیوستگی حال به گذشته و آینده می‌دانند(۳). در نظر استیگر و همکاران معنای زندگی از دو بعد حضور معنا و جست‌وجوی معنا مورد بررسی قرار گرفته است. ادراک اشخاص از حضور معنا در زندگیشان به بعد تجربی آنان مربوط می‌شود(۴). داشتن معنا در زندگی به حالتی اطلاق می‌شود که بر اساس آن دریافت شخص از تجارب زندگی بر این حس متکی است که رویدادهای زندگی هدف‌مند هستند. این در حالی است که تلاش برای جست‌وجوی معنا، به فعالیت و شدت تمایل افراد به یافتن، ساختن و یا بحث در مورد معنای زندگی اشاره دارد(۳) و به بعد انگیزه‌ای مربوط می‌شود(۴). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که وجود معنا در زندگی قابلیت سازگاری و انطباق افراد را در شرایط گوناگون بهبود می‌بخشد(۵تا۷).

از دیگر عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر شفقت خود، می‌توان به راهبردهای مقابله با تنیدگی اشاره کرد که لازاروس و فولکمن (Lazarus & Folkman) آن را معرفی کرده‌اند(۸). بر اساس بررسی لازاروس و فولکمن، تنیدگی، زمانی روی می‌دهد که یک وضعیت به منزله‌ی آسیب و خسران، از دست دادن، تهدید و یا کشمکش قلمداد شود. برای افراد متعددی، زندگی سرشار از رویدادهای تنیدگی‌آفرین است؛ اما آنچه مورد توجه قرار می‌گیرد، چگونگی مواجهه‌ی افراد با دشواری‌ها و یا به عبارت دقیق‌تر، استفاده از سبک‌های مقابله با استرس و تنیدگی است(۹).

رویکردهای اولیه به فرایندهای مقابله با تنیدگی، سه سبک اصلی مقابله را از یکدیگر متمایز می‌سازند که عبارتند از: ۱) سبک مقابله‌ی مسأله مدار ۲) سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار ۳) سبک مقابله‌ی اجتناب‌مدار(۱۰).

مقابله‌ی مسأله‌مدار، مجموعه شیوه‌هایی است که طی آن، فرد سعی می‌کند، اقدامات سازنده‌ای در راستای کاهش و حذف پیامدهای ناخوشایند استرس و یا تغییر شرایط فشارآور انجام دهد. در مقابل، افرادی که از سبک هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، بر خویشتن متمرکز شده و تمامی تلاششان در جهت کاهش احساسات ناخوشایند خود است. در سبک مقابله اجتنابی نیز افراد سعی می‌کنند از واقعیت فشارزا دور شوند و با فاصله گرفتن از مسأله‌ی تنیدگی‌آفرین، اقدام به فرار و اجتناب کنند(۱۱).

شایان ذکر است که پژوهش‌ها تأثیرگذاری معنویت و معنای زندگی را بر راهبردهای مقابله با تنیدگی مورد تأکید قرار داده‌اند(۱۲تا۱۴). از سوی دیگر مطالعات مختلفی در حیطه‌ی سبک‌های مقابله‌ای وجود دارند که نشان می‌دهند این راهبردها با خودشفقت‌ورزی(۱۵) و سازه‌های مشابه آن ارتباط دارند. برای مثال در پژوهشی ارتباط بین راهبردهای مقابله با استرس و شادکامی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج مطالعه بیانگر این امر بود که سبک مقابله‌ی مسأله‌مدار از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی شادکامی به صورت مثبت و معنادار برخوردار است؛ اما سبک‌های مقابله‌ی هیجانی و اجتنابی که به عنوان سبک‌های ناکارآمد محسوب می‌شوند، توان پیش‌بینی شادکامی را ندارند(۱۶).

در تحقیقی دیگر نیز، رابطه‌ی بین سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی بررسی گردید(۱۷). نتایج حاصله حاکی از آن

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

بودند که راهبرد مسأله‌مدار به صورت مثبت و معناداری با شادکامی در ارتباط است؛ در صورتی که راهبرد هیجانی پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی شادکامی است و بین سبک اجتنابی و شادکامی رابطه‌ی معناداری وجود ندارد.

یافته های مطالعه‌ی دیگری نشان داد که راهبرد مقابله‌ی مسأله‌مدار به صورت مثبت و معناداری با عواطف مثبت و رضایت از زندگی در ارتباط است. علاوه بر این نتایج تحقیق حکایت از آن داشت که بین سبک‌های هیجانی و اجتنابی با عواطف مثبت و رضایت از زندگی رابطه‌ای منفی وجود دارد(۱۸).

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی بر اساس معنای زندگی با میانجی‌گری راهبردهای مقابله با تنیدگی صورت پذیرفت.

روش‌ها

پژوهش حاضر همبستگی از نوع تحلیل رگرسیون است. جامعه‌ی آماری پژوهش، شامل تمامی دانشجویان پسر و دختر مشغول به تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی کرمان (۶۰۰۰ نفر) در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. به منظور انتخاب آزمودنی‌ها، بر اساس نظر استادان خبره در زمینه آمار، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی استفاده گردید و از بین تمام دانشکده‌ها، ۵ دانشکده (شامل دندان‌پزشکی، داروسازی، پرستاری و مامایی، بهداشت و پیراپزشکی) انتخاب شد. حجم نمونه با توجه به تعداد کل جامعه‌ی آماری و بر اساس جدول پیشنهادی کرجسی و مورگان (Krejcie, & Morgan)(۱۹)، ۳۶۱ نفر تعیین گردید که این تعداد به ۴۰۰ نفر افزایش یافت.

ملاک‌های ورود رضایت داشتن دانشجو از شرکت در پژوهش و نداشتن آشنایی قبلی با ابزارهای سنجش این پژوهش و ملاک‌های خروج انصراف دانشجو از پاسخ‌گویی، پاسخ ندادن به همه‌ی ابزارها، داشتن بیماری جسمانی و روانی بارز، مصرف داروهای روان‌پزشکی و پرت بودن داده‌ها در مرحله‌ی تحلیل آماری بود.

ابزارهای مورد استفاده در مطالعه عبارت بودند از:

مقیاس خودشفقت‌ورزی: این ابزار یک مقیاس خود سنجی است که در سال ۲۰۱۱ تهیه شده است و سه مؤلفه‌ی ۲ قطبی را در قالب ۶ عامل (مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، بهوشیاری در مقابل همانندسازی افراطی و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا) مورد ارزیابی قرار می‌دهد(۲۰). مقیاس مذکور، ۱۲ گویه داشته و پاسخ‌ها در آن بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از تقریبا هرگز (۱) تا تقریبا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شوند. در مطالعه‌ی ریس (Raes) و همکاران میزان پایایی این ابزار ۰/۸۶ گزارش گردیده است(۲۰). این مقیاس در ایران توسط سبزه‌آرای لنگرودی، سرافراز، و قربانی بر روی دانشجویان هنجاریابی شده است. در تحقیق مذکور به منظور محاسبه‌ی پایایی این مقیاس، روش آلفای کرونباخ به کار برده شده که میزان آلفا ۰/۶۸ گزارش شده است(۲۱).

مقیاس مقابله تنیدگی: مقیاس راهبردهای مقابله با تنیدگی، ابزاری خودگزارشی است که توسط کالزبیک، ریجکن، هنگوئن، و دکر (Calsbeek, Rijken, Henegouwen, & Dekker)(۲۲) بر اساس فرم اصلی مقابله با شرایط استرس‌زا(۱۰) تهیه گردید. مقیاس مذکور دارای ۲۱ گویه است و سه سبک مقابله‌ی اصلی، یعنی مقابله‌ی مسأله‌مدار، مقابله‌ی هیجانی و مقابله‌ی اجتنابی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر سبک مقابله‌ی با استرس در این مقیاس شامل ۷ ماده است و پاسخ‌ها در هر گویه بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ برای بسیار کم و ۵ برای بسیار زیاد نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۸ گزارش گردید(۲۲). همچنین در پژوهشی که توسط بهرامی‌راد و رافضی انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ برای سبک مقابله‌ی مسأله‌مدار ۰/۸۸، سبک مقابله‌ی هیجانی ۰/۸۱ و سبک مقابله‌ی اجتنابی ۰/۷۸ گزارش شده است(۲۳).

مقیاس معنای زندگی: برای اندازه‌گیری معنا در زندگی از مقیاس معنای زندگی که به‌وسیله‌ی استیگر (Steger) و همکاران تهیه شده است، استفاده گردید. این ابزار یک مقیاس خودگزارشی ۱۰ گویه‌ای است و شامل دو بعد جستجوی معنا و وجود معنا می‌گردد که به هر گویه ۵ عبارت اختصاص داده شده است. پاسخ‌ها در این مقیاس بر اساس طیف ۷ درجه‌ای لیکرت (از ۱ برای کاملاً غلط تا

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

۷ برای کاملاً درست) تنظیم شده‌اند. در پژوهش استیگر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های جست‌وجوی معنا و وجود معنا به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۱ گزارش شده است(۳). این مقیاس در ایران توسط مصرآبادی و همکاران بر روی دانشجویان هنجاریابی شده و روایی سازه‌ی آن تأییده گردیده است(۲۴). همچنین در تحقیق سلطانی بناوندی، خضری مقدم، و بنی‌اسدی برای محاسبه‌ی پایایی این ابزار روش آلفای کرونباخ به کار گرفته شد. ضریب آلفا برای بعد جستجوی معنا، وجود معنا و کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این مقیاس است(۲۵).

پرسشنامه‌ها توسط محققین بین دانشجویان پنج دانشکده و در داخل کلاس‌ها به صورت تصادفی و البته با هماهنگی اساتید محترم، توزیع شد. در ابتدا در مورد هدف پژوهش توضیح داده شد و پس از جلب رضایت دانشجویان به شرکت در پژوهش و اخذ رضایت کتبی، ایشان به صورت داوطلبانه در طرح شرکت کردند.

برای انجام تحلیل‌ها، نسخه‌ی نرم‌افزار (IBM, Armonk, NY, USA) SPSS-21 و آزمون ضریب همبستگی پیرسون و روش رگرسیون هم‌زمان به شیوه‌ی بارون و کنی (Baron, & Kenny) مورد استفاده قرار گرفت(۲۶). این آزمون جهت بررسی اثرات غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر متغیرهای وابسته استفاده می‌شود که در آن برقراری شروط زیر ضروری است:۱. متغیر مستقل با متغیر وابسته رابطه‌ی معنادار داشته باشد.۲. معناداری رابطه‌ی بین متغیرهای مستقل و میانجی تأیید شود.۳. معناداری رابطه‌ی بین متغیر میانجی و وابسته تأیید شود. ۴. وقتی متغیر میانجی‌گر وارد معادلات رگرسیونی می‌شود، رابطه‌ی بین متغیر مستقل و وابسته غیرمعنادار شود که در این حالت متغیر مورد نظر، میانجی‌گر کامل است و یا این که این رابطه در حضور متغیر میانجی‌گر کاهش یابد ولی همچنان معنادار باقی بماند که در این حالت نقش متغیر میانجی‌گر، جزئی خواهد بود.

به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، به دانشجویان توضیح و اطمینان داده شد که اطلاعات مندرج در پرسشنامه‌ها کاملاً محرمانه بوده و کاربرد پژوهشی دارد. همچنین، این مطالعه بر طبق اصول اخلاقی بوده و با کد اخلاق به شماره‌ی E.A.99.06.29.01 در تاریخ ۱۳۹۹/۶/۲۹ به تأیید کمیته‌ی اخلاق دانشگاه شهید باهنر کرمان رسیده است.

نتایج

از ۴۰۰ پرسشنامه‌ی توزیع شده در بین دانشجویان، ۳۹۳ پرسشنامه (میزان پاسخ دهی۹۸/۲۵٪) تحلیل شد که از این تعداد ۱۴۴ نفر مذکر (۳۶/۶٪) و ۲۴۹ نفر مونث (۶۳/۴٪) بودند. از نظر توزیع فراوانی نمونه‌ها در دانشکده‌ها نیز ۹۳ نفر دندان‌پزشکی (۲۳/۷٪)، ۶۴ نفر داروسازی (۱۶/۳٪)، ۷۸ نفر پرستاری و مامایی (۱۹/۸٪)، ۸۱ نفر بهداشت (۲۰/۶٪) و ۷۷ نفر پیراپزشکی (۱۹/۶٪) بودند.

به منظور ارائه‌ی تصویری واضح از ارتباط بین متغیرها، ضرایب همبستگی بین آن‌ها محاسبه گردید. علاوه بر این میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه در همین قسمت گزارش شده است.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	M	SD
۱) وجود معنا	۱						۲۴/۹۲	۶/۶۹
۲) جست‌وجوی معنا	۰/۴۵**	۱					۲۴/۴۰	۷/۵۹
۳) راهبرد مسأله‌مدار	۰/۵۹**	۰/۵۲**	۱				۲۸/۱۸	۳/۹۳
۴) راهبرد هیجانی	-۰/۵۴**	-۰/۳۴**	-۰/۳۷**	۱			۲۷/۳۲	۳/۸۵
۵) راهبرد اجتنابی	-۰/۴۲**	-۰/۴۷**	-۰/۴۱**	۰/۵۰**	۱		۲۴/۴۱	۳/۷۰
۶) خودشفقت‌ورزی	۰/۳۲**	۰/۲۸**	۰/۵۹**	-۰/۰۹	-۰/۰۸	۱	۴۲/۳۶	۸/۵۲

**$P<۰/۰۱$

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

همان‌طور که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، بین متغیرهای تحقیق همبستگی وجود دارد. همچنین، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای ذکر شده نشان می‌دهد که میانگین‌ها در سطح مطلوبی قرار دارند.

به منظور بررسی رابطه‌ی بین معنای زندگی و خودشفقت‌ورزی با میانجی‌گری راهبردهای مقابله با تنیدگی از روش رگرسیون همزمان مطابق با مراحل پیشنهادی بارون و کنی استفاده گردید. در نخستین گام، متغیر معنای زندگی به عنوان متغیر پیش‌بین و متغیر خودشفقت‌ورزی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله‌ی رگرسیونی شدند. خلاصه‌ی نتایج این تحلیل در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون الگوهای معنای زندگی بر خودشفقت‌ورزی

متغیر پیش‌بین	β	t	p	β	t	p
وجود معنا	۰/۲۴	۴/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۲۴	۰/۲۴	۴/۵۳	۰/۰۰۱
جست‌وجوی معنا					۰/۱۷	۳/۳۲	۰/۰۰۱

در دومین مرحله از تحلیل، امکان پیش‌بینی راهبردهای مقابله با تنیدگی بر اساس معنای زندگی مورد بررسی واقع شد. شاخص‌های مختلف حاصل از تحلیل رگرسیون در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول۳: نتایج تحلیل رگرسیون معنای زندگی بر راهبردهای مقابله با تنیدگی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	F	P	R	R^2	β	t	p
وجود معنا	راهبرد مسأله‌مدار	۱۵۳/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۰/۴۴	۰/۴۴	۱۰/۳۳	۰/۰۰۱
جست‌وجوی معنا						۰/۳۳	۷/۹۲	۰/۰۰۱
وجود معنا	راهبرد هیجانی	۸۵/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۵۵	۰/۳۰	-۰/۴۸	-۱۰/۱۲	۰/۰۰۱
جست‌وجوی معنا						-۰/۱۳	-۲/۷۵	۰/۰۰۶
وجود معنا	راهبرد اجتنابی	۷۴/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۲۷	-۰/۲۵	-۵/۳۲	۰/۰۰۱
جست‌وجوی معنا						-۰/۳۵	-۷/۳۹	۰/۰۰۱

در مرحله‌ی سوم، متغیرهای ابعاد معنای زندگی و راهبردهای مقابله با تنیدگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و خودشفقت‌ورزی به عنوان متغیر ملاک مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصله از این تحلیل در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول۴: نتایج تحلیل رگرسیون معنای زندگی و راهبردهای مقابله با تنیدگی بر خودشفقت‌ورزی

متغیر پیش‌بین	F	P	R	R^2	β	t	p
وجود معنا					۰/۰۱	۰/۳۳	N.S
جست‌وجوی معنا					۰/۰۲	۰/۵۶	N.S
راهبرد مسأله‌مدار	۳۳/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۵۴	۰/۳۰	۰/۵۴	۹/۶۲	۰/۰۰۱
راهبرد هیجانی					-۰/۰۶	-۱/۱۹	N.S
راهبرد اجتنابی					-۰/۰۴	-۰/۸۵	N.S

به منظور بررسی نقش میانجی راهبردهای مقابله با تنیدگی در رابطه‌ی بین ابعاد معنای زندگی با خودشفقت‌ورزی، نتایج به دست آمده از مراحل اول و سوم تحلیل رگرسیون با یکدیگر مقایسه گردید. با توجه به افزایش قابل توجه R^2 و همزمان با کاهش معنادار ضرایب مسیر بتا در متغیرهای وجود معنا و جست‌وجوی معنا از مرحله‌ی اول به سوم می‌توان گفت که راهبرد مسأله‌مدار برای متغیرهای مذکور نقش

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

میانجی‌گری کامل ایفا می‌کنند. علاوه بر این، نتایج نشان داد که از میان سبک‌های مقابله با تنیدگی، تنها سبک مسأله‌مدار خودشفقت‌ورزی را پیش‌بینی کرده است.

بحث

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی بر اساس معنای زندگی با میانجی‌گری راهبردهای مقابله با تنیدگی بود. یافته‌های پژوهش نشان دادند که ابعاد معنای زندگی از توان پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی به صورت مثبت و معنادار برخوردارند. وجود معنایی در زندگی جزئی از حیطه‌ی شهودی و متعالی دیدگاه فرد به زندگی خود محسوب می‌شود که این دیدگاه، تمامی رخدادها و تجارب شخص را که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار گرفته‌اند، دربرمی‌گیرد. این فرآیند قادر است که از لحاظ پدیدارشناختی به رویدادها و تجارب افراد معنا و ارزش شخصی بیش‌تری دهد و با ایجاد بینشی عمیق در برابر وقایع و حوادث، مقابله با چالش‌ها و مسائل فرا روی زندگی را به صورت مؤثر، تسهیل سازد(۲) و بدین وسیله در احساس کامیابی و خودشفقت‌ورزی نقش به سزایی ایفا کند. یافته‌ی مذکور با نتایج مطالعات پیشین هم‌سو است(۵و۶و۷و۲۵).

در مرحله‌ی دوم، جهت بررسی پیش‌بینی سبک‌های مقابله با تنیدگی بر اساس معنای زندگی از روش رگرسیون هم‌زمان استفاده گردید. نتایج نمایانگر آن بود که معنای زندگی از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی راهبرد مسأله‌مدار به صورت مثبت و معنادار، برخوردار است. طبق دیدگاه روان‌شناسی و سلامت روان، بین کسانی که زندگی را معنادار ادراک می‌کنند و کسانی که مفهوم و مبنایی برای آن نیافته‌اند، تفاوت‌های بسیاری وجود دارد. بامیستر (Baumeister) اذعان می‌دارد که وجود معنای زندگی موجب احساس کارآمدی، مهار، خود ارزشمندی و هدف‌مندی در افراد می‌شود. در نظر وی، مادامی که افراد در زندگی هدف‌مند باشند و در رویارویی با شرایط استرس‌زا احساس کارآمدی می‌کنند، تلاش بیش‌تری را در مواجهه با ناکامی‌ها و تعارض‌های زندگی، نمایان می‌سازند(۲۷). این نتیجه با یافته‌های تحقیقات پیشین هم‌سو است(۱۲تا۱۴).

در ادامه، اثر معنای زندگی بر راهبرد هیجانی و اجتنابی، مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل شده از رگرسیون چندگانه نشان داد که ابعاد معنای زندگی راهبردهای مقابله‌ای هیجانی و اجتنابی را به صورت منفی و معنادار پیش‌بینی کرده‌اند. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت معنای زندگی از طریق چارچوب‌دهی و تفسیر مجدد تجارب، راه‌حل‌هایی منطقی را برای رویارویی با موانع و شرایط تنیدگی‌زای زندگی فراهم می‌آورد(۳) و بدین وسیله موجب می‌شود که افراد هنگام مواجهه با موانع و آشفتگی‌های زندگی، راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و متمرکز بر مسأله و هدف را به کار بگیرند(۲۸)؛ نه این که با عصبانیت، پرخاشگری و ناراحتی و یا با اجتناب از موقعیت استرس‌آور، سعی در کاهش هیجانات منفی خود داشته باشند. این یافته با پژوهش حاجی‌زاده، عبدالله‌زاده و غلامی(۱۲) و طاهری خرامه و همکاران(۱۳) هم‌سویی دارد اما با نتایج مطالعات سعادتی و لشنی (۱۴) ناهم‌سو است.

در مرحله‌ی سوم، هدف اصلی پژوهش که به دنبال بررسی میانجی‌گری راهبردهای مقابله با تنیدگی در رابطه‌ی بین معنای زندگی و خودشفقت‌ورزی بود، مورد کنکاش قرار گرفت. نتایج حاکی از آن بود که از بین راهبردهای مقابله با تنیدگی تنها راهبرد مقابله‌ی مسأله‌مدار به عنوان یک متغیر میانجی، بین معنای زندگی و خودشفقت‌ورزی، نقش ایفا می‌کند.

علاوه بر این، نتایج پژوهش نشان دادند که راهبرد مقابله‌ی مسأله‌مدار به صورت مستقیم و مثبت نیز، بر خودشفقت‌ورزی تأثیر می‌گذارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت وجه مشخصه‌ی سبک مسأله‌مدار، عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها و افزایش مهارت‌های مدیریت تنیدگی است. پژوهش‌های صورت‌گرفته گویای آن هستند، افرادی که سبک‌های مقابله‌ی مسأله‌مدار را به‌کار می‌برند، افرادی هستند که توانمندی کنترل هیجانات خود و دیگران را دارند و از حمایت اجتماعی و احساس رضایت‌مندی بهتری برخوردارند(۱۱). بنابراین افرادی که در تنظیم هیجانات خود مهارت دارند، هنگامی که با شرایط استرس‌زا و تجارب منفی زندگی روزانه روبه‌رو می‌گردند، ارزیابی دقیقی از احساسات و هیجانات خود در موقعیت انجام می‌دهند و واقع‌گرایانه‌تر عمل می‌کنند که

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

این امر خودشفقت‌ورزی بیش‌تری را برای افراد به ارمغان می‌آورد. این یافته با نتایج تحقیقات پیشین هم راستا است(۱۶تا۱۸).

شایان ذکر است که این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بود. در مدل نهایی این مطالعه، میزان واریانس تبیین‌شده‌ی خودشفقت‌ورزی به‌وسیله‌ی معنای زندگی ۰/۱۲ و راهبردهای مقابله با تنیدگی، ۰/۳۰ است. این امر بیانگر تأثیر عوامل دیگری بر خودشفقت‌ورزی است که تلاش برای شناسایی این متغیرها را ضروری می‌نماید. همچنین، ابزار مورد استفاده در تحقیق حاضر از نوع خود گزارش‌دهی و روش تحقیق به کار برده شده به صورت کمی بوده است. پژوهش حاضر نیز در میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان صورت پذیرفته است و لذا نتایج حاصله فقط به جامعه‌ی آماری مورد نظر قابل تعمیم است.

با توجه به محدودیت‌های ذکرشده پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی، مؤلفه‌های تأثیرگذار دیگر بر خودشفقت‌ورزی از قبیل متغیرهای متغیرهای روان‌شناختی و خانوادگی مورد بررسی قرار گیرند. مطالعات آینده از روش‌های تحقیق کیفی و آمیخته نیز برای فهم عمیق‌تر و گسترده‌تر رابطه‌ی میان متغیرهای روان‌شناختی استفاده کنند و از ابزاری مانند مشاهده و مصاحبه سود جویند. همچنین، تحقیقات آتی با گروه‌های نمونه‌ی متنوع‌تری از جمله دانشجویان دختر و پسری که در مقاطع مختلف و رشته‌های متفاوت تحصیل می‌کنند، انجام شوند تا نتایج با احتمال بیش‌تری و به جوامع گسترده‌تری قابل تعمیم باشد.

از نقطه نظر کاربردی نیز پژوهش حاضر می‌تواند، تأثیراتی مهم در روان‌شناسی و تعلیم و تربیت، به‌جای بگذارد. از آنجا که شکل‌گیری ارزش‌های معنوی در ایجاد سازگاری و کاهش استرس نوجوانان و جوانان در دوران تحصیل نقشی به‌سزا دارد، یافته‌های این پژوهش می‌تواند مسؤولان آموزش و پرورش و آموزش عالی را در جهت تقویت و ارتقای خودشفقت‌ورزی افراد در سایه‌ی لیاقت‌های معنوی و همچنین گنجانیدن آموزش افراد در برنامه‌ریزی‌های آموزشی در رابطه با این حوزه، به عنوان اقدامی پیشگیری‌کننده در مقابل بروز مشکلات نوجوانان و جوانان در دوران تحصیل و نیرومند ساختن شایستگی‌های معنوی ایشان برای رویارویی با چالش‌های عرصه‌های مختلف زندگی، یاری کند.

نتیجه‌گیری

نتایج، اثر مستقیم معنای زندگی را بر خودشفقت‌ورزی و راهبرد مسأله‌مدار و همچنین راهبرد مسأله‌مدار را بر خودشفقت‌ورزی مورد تأیید قرار دادند. همچنین یافته‌ها حاکی از آن بود که راهبرد مسأله‌مدار نقش میانجی بین معنای زندگی با خودشفقت‌ورزی ایفا می‌کند. بنابراین، معنای زندگی با بهبود و افزایش استفاده از راهبرد مسأله‌مدار موجبات خودشفقت‌ورزی در دانشجویان و رویارویی آنان با چالش‌ها و عوامل استرس‌زای زندگی را فراهم می‌آورد.

قدردانی

از تمامی دانشجویان محترمی که نهایت همکاری را در تکمیل پرسشنامه‌ها داشتند، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌نماییم.

منابع

1. Neff KD. Self-compassion, Self-esteem and well-being. Social and Personality Psychology Compass. 2011; 5(1): 1-11.
2. May R, Yalom I. Existential psychotherapy. In: Corsini RJ, Wedding D, Eds.Current Psychotherapies. 4th Ed. San Francisco. Peacock Publishers: 1989.
3. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology. 2006; 53(1): 80-93.
4. Steger MF, Dik BJ. If one is looking for meaning in life, does it help to find meaning in work?. Applied psychology: Health and well- being. 2009; 1(3): 303-320.
5. Park J, Baumeister RF. Meaning in life and adjustment to daily stressors. The Journal of Positive Psychology. 2016; 12(4): 1-9.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

6. Pezirkianidis C, Stalikas A, Efstathiou E, Karakasidou E. The Relationship between Meaning in Life, Emotions and Psychological Illness: The Moderating Role of the Effects of the Economic Crisis. The European Journal of Counselling Psychology. 2016; 4(1): 77-100.
7. Pan JY, Wong DF, Joubert L, Chan CL. The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: a cross-cultural comparative study. Journal of American College Health. 2008; 57(2): 221-231.
8. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer; 1984.
9. Shakery J, Sadeghy Kh. [The Role of Life Events and Coping Styles In Relapse of Post-Traumatic Stress Disorder in a Sample of War Injured Kermanshah 1380 in Hajri Calender]. Journal of Military Medicine. 2003; 5(2): 111-116. [Persian]
10. Endler ND, Parker JDA. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology. 1990; 58(5); 844-854.
11. Halamandaris KF, Power K G. Individual Differences, Social Support and Coping with the Examination Stress: A study of the Psychosocial and Academic Adjustment of First Year Home Students. Personality and Individual Differences. 1999; 26(4); 665-685.
12. Hajizad R, Abdollahzadeh H, Gholami M. [The Impact of Training Spiritual/religious Coping Skills on Level of Anxiety and Stress Coping Strategies of Patients with Type II Diabetes to Provide Nursing and Caring Strategies]. Journal of Diabetes Nursing. 2016; 4 (4): 72-83. [Persian]
13. Taheri-Kharameh Z, Abdi M, Omidi Koopaei R, Alizadeh M, Vahidabi V, Mirhoseini H. [The Relationship between Religious-Spiritual Well-Being and Stress, Anxiety, and Depression in University Students]. Health, Spirituality and Medical Ethics. 2016; 3(1): 30-35. [Persian]
14. Saadati H, Lashni G. [Spiritual intelligence and coping strategies]. Archives of Rehabilitation. 2012; 12(4): 75-81. [Persian]
15. Brenner E, Salovey P. Emotion Regulation during Childhood: Developmental, Interpersonal, and Individual Considerations. In: Salovey P, Sluyter D, Eds. Emotional literacy and emotional development. New York: Basic Books; 1997: 168-192
16. BaBamiri M, Vatankhah M, Masumi Jahandizi H, Nemati M, Darvishi M. [The Relationship between Coping Styles, Negative Automatic Thoughts, and Hope with Happiness in Addicts of Ahvaz Drug Abuse Rehabilitation Clinics in 2011]. Journal of Advances in Medical and Biomedical Research. 2013; 21(84): 82-91. [Persian]
17. SedighiArfai F, Tamnaeifar M, AbedinAbadi A. [Rabeteye Jahatgiriye Mazhabiye Sabkhaye Moghabeleh Va Shadkami Dar Daneshjooyan]. Ravanshenasi Va Din. 2012; 5(3): 135-163. [Persian]
18. Farahani MN, Shokri O, Geravand F, Daneshvarpour Z. [Individual differences in academic stress and subjective well-being: Role of coping styles]. Journal of Behavioral Sciences. 2009; 2(4): 297-304. [Persian]
19. Krejcie RV, Morgan DW. Determining Sample Size for Research Activities. Educational & Psychological Measurement. 1970; 30: 607-610.
20. Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale. Clinical Psychology and Psychotherapy. 2011; 18(3): 250-255.
21. SabzehAraiLangrudi M, Sarafraz MR, Ghorbani N. [The Study of Psychometric Properties ofContingencies of Self-Worth Scale]. Quarterly Journal of New Thoughts on Education. 2014; 10(1): 119-140.[Persian]
22. Calsbeek H, Rijken M, Henegouwen GPB, Dekker J. Factor structure of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21) in adolescents and young adults with chronic digestive disorders. In: Calsbeek H, Eds. The Social Position of Adolescents and Young Adults with Chronic Digestive Disorders.Utrecht: Nivel; 2003: 83-103.
23. Bahramirad M, Rafezi Z. [Predicting Pain Acceptance Based on Perceived Stress and Coping Strategies in individuals with Rheumatoid Arthritis]. Health Psychology. 2019; 7(4): 151-166. [Persian]
24. Mesrabadi J, Ostovar N, Jafarian S. [Discriminative and construct validity of meaning in life questionnaire for Iranian students]. Journal of Behavioral Sciences. 2013; 7(1): 83-90. [Persian]
25. SoltaniBenavandi E, KhezriMoghadam N, Baniasadi H. [Investigating in Positive Psychology Variables: Foresight the Academic Buoyancy Based on the Meaning of Life]. Education Strategies Medical Sciences. 2017; 10(4): 277-287.[Persian]

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

26. Baron RM, Kenny DA. The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. Journal of Personality and Social Psychology. 1986; 51(6): 1173-1182.
27. Baumeister RF. Meanings of life. New York, NY: Guilford Press; 1991.
28. Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. Distinguishing optimism from Neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation test. Journal of personality and social psychology. 1997; 67(6): 1063-1078.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]

Predicting of Self-compassion based on the Concept of life through the Mediation of Coping Strategies for Stress in Students

Elham, Soltani Benavandi[1], Ghasem, Askarizadeh[2], Mahshid, Tajrobehkar[3]

Abstract

Introduction: *Self-compassion, as one of the fundamental concepts of Buddha, is affected by psychological factors. Among the effective psychological factors of self-compassion, meaning of life and coping strategies have prominent status. This study endeavored to predict self-compassion based on the concept of life with the moderator role of coping strategies for stress.*

Methods: *In this study with a correlation regression analysis, 393 students (144 males and 249 females) of Kerman University of Medical Sciences were selected using random multi-stage cluster sampling and responded to the scales of concept of life, coping strategies for stress and self-compassion. Then, the data analysis was done by multiple regressions according to Baron and Kenny stages.*

Results: *The result revealed that the concept of life is a positive and meaningful predictor of self-compassion. Likewise, it could predict problem-oriented strategy in a positive and meaningful way and emotion-oriented and avoidance-oriented strategies in a negative and meaningful manner. Among the coping strategies, only the problem-oriented strategy has positively predicted the self-compassion. Finally, the results revealed that problem-oriented coping strategy played a mediating role in the relationship between the meaning of life and self-compassion.*

Conclusion: *Meaning of life with increased problem-oriented strategy provides self-compassion for students and their exposure to academic stressors.*

Keywords: Meaning of life, Moping strategies for Stress, Self-compassion, Students of Medical Sciences.

Addresses:

1. (✉) MA, Educational Psychology Psychology Department, Literature & Human Sciences Faculty, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran. Email: alham_s1992@yahoo.com
2. Associate Professor, Psychology Department, Literature & Human Sciences Faculty, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran. Email: askarizadeh@uk.ac.ir
3. Assistant Professor, Psychology Department, Literature & Human Sciences Faculty, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran. Email: m.tajrobehkar@uk.ac.ir

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-25]