

Modeling the Mediating Role of Psychological Hardiness in the Causal Relationship Between the Meaning of Life and Self-Compassion with Distress Tolerance

Authors

Houshang Garavand ^{1*}, Fatemeh Abdoli ², Saeideh Sabzian ³

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran. (Corresponding Author).

2. Master student of Clinical Psychology, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran. fat.abdoli@uswr.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Counseling, Hazrat-e Masoumeh University, Qom, Iran. s.sabzian@hmu.ac.ir

Abstract

Receive Date:
21/02/2021

Accept Date:
13/09/2021



Introduction: Besides the serious damage to the physical health of people, Covid-19 has caused a great deal of psychological distress which makes it necessary to understand the factors associated with tolerating distress during this period. The purpose of this study was to study the mediating role of psychological hardiness in the relationship between the meaning of life and self-compassion with distress tolerance.

Method: The research method was path analysis correlation. The population included all undergraduate students of Poldokhtar Higher Education Center during 2020-2021. The size of the statistical sample according to Klein's rule of thumb equals 210 people, which was done by available sampling method and an online questionnaire. The tools used in this research were the meaning of life questionnaire, psychological hardiness scale, distress tolerance scale, and self-compassion scale. Data analysis was done by the statistical method of path analysis and using SPSS-22 and AMOS-24 statistical software.

Results: The results showed that self-compassion and psychological toughness have a direct effect on distress tolerance, but the meaning of life does not have a direct effect on suffering. Also, self-compassion and meaning in life had a direct effect on psychological toughness. Self-compassion had a significant indirect effect on distress tolerance through the mediation of psychological toughness. Furthermore, meaning in life had a significant indirect effect on distress tolerance through the mediation of psychological toughness.

Discussion and Conclusion: In today's world of turmoil, distress tolerance is a very important trait. The results of this study showed that this feature is influenced by other variables such as Self-Compassion and psychological hardiness, and having meaning in life by increasing psychological hardiness, affects the degree of distress tolerance.

Keywords

Distress tolerance, Self-compassion, Psychological hardiness, Meaning of life

Corresponding Author's E-mail

garavand.h@lu.ac.ir

مدل‌یابی نقش میانجی سرسختی روان‌شناختی در رابطه علی معنای زندگی و خوددلسوزی با تحمل پریشانی

نویسندگان

هوشنگ گراوند^{۱*}، فاطمه عبدلی^۲، سعیده سزبان^۳

۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. دانشجوی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران. fat.abdoli@uswr.ac.ir

۳. استادیار گروه مشاوره دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران. s.sabzian@hmu.ac.ir

چکیده

مقدمه: بیماری کووید-۱۹ علاوه بر آسیب‌های جدی که برای سلامت جسمی مردم ایجاد کرده، باعث پریشانی روانشناختی زیادی شده است که شناسایی عوامل مرتبط با تحمل پریشانی در این دوران ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف نقش واسطه‌ای سرسختی روان‌شناختی در رابطه‌ی بین معنای زندگی و خوددلسوزی با تحمل پریشانی صورت پذیرفت.

روش: روش پژوهش، همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه‌ی این پژوهش شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی مرکز آموزش عالی پلدختر در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ بود. حجم نمونه آماری بر اساس قاعده سرانگشتی کلاین برابر ۲۱۰ نفر تعیین شد که به روش نمونه‌گیری در دسترس و با پرسشنامه آنلاین انجام شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه معنای زندگی، مقیاس سرسختی روان‌شناختی، مقیاس تحمل پریشانی و مقیاس خوددلسوزی بود. تحلیل داده‌ها به روش آماری تحلیل مسیر و با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS-22 و AMOS-24 انجام شد.

نتایج: نتایج نشان داد خوددلسوزی و سرسختی روان‌شناختی دارای اثر مستقیم بر تحمل پریشانی هستند؛ اما معنای زندگی بر تحمل پریشانی اثر مستقیم ندارند. همچنین خوددلسوزی و معنای زندگی دارای اثر مستقیم بر سرسختی روان‌شناختی بودند. خوددلسوزی بر تحمل پریشانی، از طریق میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی، اثر غیرمستقیم معنادار داشت. همچنین معنای زندگی بر تحمل پریشانی، از طریق میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی، اثر غیرمستقیم معنادار داشت.

بحث و نتیجه‌گیری: در دنیای امروزی که سرشار از آشفتگی است، تحمل پریشانی ویژگی‌ای است که از اهمیت زیادی برخوردار است. نتایج این پژوهش نشان داد که این ویژگی تحت تأثیر متغیرهای دیگری همچون خوددلسوزی و سرسختی روان‌شناختی است و داشتن معنا در زندگی از طریق افزایش سرسختی روان‌شناختی، میزان تحمل پریشانی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

تاریخ دریافت:
۱۴۰۰/۰۲/۰۱

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۰/۰۶/۲۲



کلیدواژه‌ها

تحمل پریشانی، خوددلسوزی، سرسختی روان‌شناختی، معنای زندگی

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

garavand.h@lu.ac.ir

مقدمه

علاوه بر این، بونانو^۲ (۲۰۰۴) بر این عقیده است که مسیرهای مختلفی به تحمل پریشانی ختم می‌شوند و سرسختی روان‌شناختی^۳ را یکی از این مسیرها می‌داند [۷]. سرسختی، هنگام ارزیابی یک موقعیت استرس‌زا، تعیین‌کننده میزان کاهش ارزش درونی است و باعث می‌شود آن موقعیت کمتر متناقض، آسیب‌زا، خطرناک یا ناامیدکننده به نظر برسد و فرد را قانع می‌کند برای مقابله با سختی‌ها به خودش متکی باشد [۸]. به عبارتی سرسختی روان‌شناختی بیانگر حالت پایدار فرد است که به او این امکان را می‌دهد تا فعال بماند و پیامدهای منفی ناشی از استرس را متوقف کند، نشان‌دهنده سرزندگی روان‌شناختی و موفقیت‌گسترده اوست و به عنوان معیاری برای سلامت روان عمل می‌کند. از این‌رو، سرسختی سه نگرش مرتبط (تعهد، کنترل و چالش) را شامل می‌شود که تعامل فرد را با جهان تعیین می‌کند [۹]. تعهد، به‌جای بیگانگی، شامل مشارکت فعال فرد در فعالیت‌های شخصی زندگی است. کنترل، به‌جای ناتوانی، درک این نکته است که تلاش برای استقلال و تکیه بر استراتژی شخصی در یک موقعیت خاص، تعیین‌کننده نتیجه رویدادهای جاری است. چالش، به‌جای تهدید، تمایل به داشتن تجارب شخصی، چه مثبت چه منفی، برای رشد خود به عنوان یک فرد است [۱۰]. افرادی که سرسختی بالایی دارند، بدون در نظر گرفتن مثبت یا منفی بودن، بر نتایج نهایی زندگی خود تأثیر گذاشته و فعالانه مشغول فعالیت‌های زندگی و یادگیری از آن‌ها هستند [۱۱]. از سوی دیگر «افرادی که سرسختی پایینی دارند به احتمال زیاد از برخی موقعیت‌های زندگی کناره‌گیری کرده و آن شرایط را تهدیدکننده‌تر می‌پندارند. افرادی که سرسختی بالایی دارند فعالانه به زندگی می‌پردازند و می‌دانند که می‌توانند با موفقیت از پس آن بریبایند، رویدادها را معنادار و مفید می‌دانند و همین باعث استرس کمتری می‌شود» [۱۲]. باوجوداین، سرسختی روان‌شناختی تنها بر موقعیت‌های استرس‌زای واقعی تأثیر نمی‌گذارد، بلکه به بررسی تجارب گذشته، مزایای رفتارهای مختلف و بنابراین انتخاب موقعیت‌های مهم، معنی‌دار و چالش‌برانگیز نیز می‌پردازد و همچون تحمل پریشانی، تحت تأثیر آن‌ها نیز می‌باشد [۱۳]. از طرف دیگر، به عنوان یک گونه، ما توانایی‌های بنیادی برای برداشت معنا از دنیای اطرافمان ایجاد کرده‌ایم. با توجه به امکانات در اختیار انسان، باید این انتظار را هم داشته باشیم که دقیقاً همان‌طور که مردم تلاش می‌کنند تا معنای بلایای طبیعی، تشخیص‌های پزشکی، آثار هنری و یا ازدواج خود را بفهمند، همچنین تلاش می‌کنند معنای زندگی‌های خود را

تحمل پریشانی^۱ اغلب به عنوان توانایی ادراک‌شده یک فرد برای تجربه و تحمل حالت‌های هیجانی منفی [۱] یا توانایی رفتاری مداومت در رفتار معطوف به هدف در مواقع تجربه پریشانی تعریف می‌شود [۲]؛ از بُعد جسمانی نیز، تحمل پریشانی به عنوان توانایی تحمل حالت‌های فیزیولوژیکی آزارنده در نظر گرفته می‌شود؛ بااین‌حال بین تحمل پریشانی ادراک‌شده و تحمل پریشانی واقعی تفاوت‌هایی وجود دارد [۳]. درواقع، تحمل پریشانی به‌نوعی تمایل به عدم انجام رفتارهایی است که پس از تجربه یک احساس ناخوشایند، آسایش خاطر سریع ایجاد می‌کنند؛ به عبارتی تحمل پریشانی توانایی تحمل و تداوم در تجربه ناراحتی حتی باوجود امکان گریز از آن است و خودداری از پاسخ به فرصت تقویت منفی را شامل می‌شود [۴]. اگرچه درواقع تفاوت‌های مهمی بین مدل‌های خاص تحمل پریشانی وجود دارد، اما همه این دیدگاه‌ها به‌طور گسترده به تجربه حالت‌هایی مربوط می‌شود که از لحاظ ذهنی آزارنده، یا از نظر فردی تاندازه‌ای تهدیدکننده (مانند هیجان‌های منفی، آشفستگی‌های بدنی) هستند. بیشتر دیدگاه‌ها درباره تحمل پریشانی، بر نقش تفاوت‌های فردی در میزانی که یک فرد شکل مشخص و میزانی از ناراحتی یا تهدید شخصی را تحمل می‌کند، دلالت می‌کنند؛ بنابراین تحمل پریشانی سازه‌ای است که خصوصیات شناختی، عاطفی و رفتاری را شامل می‌شود [۳]. علاوه بر این، تحمل پریشانی به وسیله تجارب پیشین، یادگیری، باورها و انتظارات تعدیل می‌شود و همین‌طور تحت تأثیر سابقه ژنتیکی است، پس یک صفت ثابت نیست بلکه با انواع مختلف راهبردهای مداخله‌ای، قابل اصلاح و تغییر است [۵]. بررسی‌ها نشان داده‌اند که تحمل پریشانی یک عامل آسیب‌پذیری مهم در ایجاد و تداوم اختلالات روانی است [۳]. به‌طور مثال تحمل پریشانی در پدیدارشناسی اختلالات اضطرابی همچون اضطراب فراگیر، وسواس فکری، اضطراب اجتماعی، هراس، افسردگی، اختلال شخصیت مرزی، اختلالات خوردن و اختلالات مصرف مواد دارای اهمیت بسیاری است. با توجه به اهمیت فراتشخیصی آن، تعدادی از مداخلات بالینی (به‌عنوان مثال، رفتاردرمانی دیالکتیکی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، پروتکل یکپارچه و درمان کوتاه‌مدتی که به‌طور خاص برای تحمل پریشانی طراحی شده است) ایجاد شده است که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم، با افزایش تحمل پریشانی، رنج روانی را تسکین می‌دهند [۶].

3. psychological hardiness

1. distress tolerance

2. Bonano

انسانیت مشترک در مقابل انزوا، و ذهن‌آگاهی در برابر هم ذات‌پنداری بیش‌ازحد^۴ خود را تا حد زیادی با شخص دیگر یا چیز دیگری شناختن، به‌ویژه اینکه به ضرر فردیت و عینیت فرد باشد) [۲۰]. اگر افراد هنگام مواجه با رنج‌ها، ناکفایتی‌ها و یا شکست‌ها، نسبت به خود دلسوز باشند به این معناست که به‌جای اینکه درد خود را کوچک جلوه دهند یا با خود انتقادی، خود را سرزنش کنند، با خود مهربانانه و غیر قضاوتی رفتار می‌کنند. این فرایند همچنین شامل تشخیص این نکته است که عیب داشتن، اشتباه کردن و مواجه با مشکلات زندگی بخشی از تجربه مشترک همه‌ی انسان‌ها است - چیزی که همه انسان‌ها از آن عبور می‌کنند تا اینکه تنها ما باشیم که با آن‌ها مواجه می‌شویم. در این راستا، برای اینکه احساسات دردناک نه سرکوب شوند و نه اغراق‌آمیز، خود دلسوزی مستلزم اتخاذ رویکردی متعادل نسبت به تجربیات منفی خود است. نمی‌توان نسبت به احساسات سرکوب شده و ناشناخته دلسوز بود. در عوض، خود دلسوزی مستلزم فاصله گرفتن از احساسات است به‌طوری‌که آن‌ها به‌طور کامل تجربه شوند و درعین حال با عینیت ذهن آگاهانه به آن‌ها نزدیک شویم [۲۱]. در یک پژوهش نشان داده شد که درمان‌های مبتنی بر خوددلسوزی، بر تحمل پریشانی مؤثر بوده و این تأثیر معنادار است. به‌طوری‌که خوددلسوزی توانسته تحمل پریشانی را افزایش داده؛ زیرا خوددلسوزی به‌جای اجتناب‌ورزی می‌تواند به دلیل ارتباط قوی با بهزیستی روان‌شناختی، انگیزه درونی، خوش‌بینی و تزریق توانایی موجه به افراد، آسیب‌های روان‌شناختی را کاسته و به بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی افراد منجر گردد. با خوددلسوزی، افراد، دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌کنند، بلکه با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آن‌ها نزدیک می‌شوند؛ بنابراین هیجانات منفی به حالت احساسی مثبت‌تری تبدیل می‌شوند و به افراد فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط را به‌صورتی اثربخش و مناسب می‌دهند که این فرایند قدرت تحمل افراد را افزایش می‌دهد [۲۲]. به‌علاوه شواهد روزافزونی نشان می‌دهند که خوددلسوزی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد که تاب‌آوری هیجانی را ارتقا می‌دهد [۲۳].

در حال حاضر تعارض و پریشانی به بخشی از زندگی تبدیل شده است و با وجود اینکه مردم به آن عادت کرده‌اند اما از نظر جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی مردم را تحت تأثیر قرار داده است، بنابراین بر اساس پیشینه پژوهشی مرتبط با تحمل پریشانی می‌توان این ادعا را مطرح کرد که

نیز درک کنند. معنا از این نظر افراد را قادر می‌سازد تا تجارب خود را تفسیر و سازمان‌دهی کنند، به معنایی از ارزش و جایگاه خود برسند، چیزهایی را که برای‌شان مهم است بشناسند، و انرژی‌های خود را به‌طور مؤثری هدایت کنند. اصطلاح معنای زندگی^۱ برای توصیف ساختار زیربنایی تمام این ابعاد به کار رفته است و در بطن آن، معنای زندگی به باور مردم اشاره دارد که زندگی آن‌ها معنادار و مهم است و اینکه آن‌ها از زمان حال زودگذر فراتر می‌روند [۱۴]. در اینجا، این مفهوم از معنای زندگی به‌گونه‌ای شبیه به مؤلفه تعهد در سرسختی روان‌شناختی است. از این نظر، یکی از جنبه‌های مهم بهزیستی که به‌ویژه در نظریه‌های انسان‌گرایانه برجسته شده است، معنای زندگی است [۱۵]. مشخص شده است که معنای زندگی با جنبه‌های مثبت بهزیستی ارتباط قوی دارد تا با جنبه‌های منفی [۱۶]. معنای زندگی به‌طور معمول، شامل داشتن هدف یا مقصودی واحد است. این نشان می‌دهد که اگر فردی زندگی خود را معنادار بداند، نسبت به کسانی که زندگی خود را معنادار نمی‌دانند، از نظر روان‌شناختی احساس بهزیستی بهتری دارند [۱۷]. مفهوم معنای زندگی ارتباط تنگاتنگی با سلامت و رفاه روان‌شناختی افراد دارد. معنادار بودن زندگی، هنگام بروز پریشانی سبب کاهش سطح عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی می‌شود و درنهایت سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی می‌گردد. حال، افراد با سطح پایین معناداری زندگی، تجربه آشفتگی هیجانی را غیرقابل تحمل توصیف می‌کنند، برای تسکین حالت هیجانی منفی تلاش می‌کنند و قادر به تمرکز توجه خود به موضوعی غیر از احساس پریشانی‌شان نیستند [۱۸].

همان‌طور که گفتیم شواهد نشان داده‌اند که تحمل پریشانی تحت تأثیر ویژگی‌های فردی می‌باشد. یکی از ویژگی‌هایی که این سازه را تحت تأثیر قرار می‌دهد خود دلسوزی^۲ است. خود دلسوزی مستلزم این است که فرد با خود با مهربانی رفتار کند، انسانیت خود را به رسمیت بشناسد، و زمانی که جنبه‌های منفی خود را متوجه می‌شود، خودآگاهی خود را حفظ کند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوددلسوزی انعطاف‌پذیری و ثبات عاطفی ایجاد کرده و کمتر شامل ارزیابی خود، خود دفاعی^۳ و خود برترنمایی^۴ است. همچنین خود دلسوزی شامل خودارزیابی و مقایسه خود با دیگران نیست بلکه روشی مهربانانه، مرتبط و روشن‌بین برای ارتباط با خود در موارد شکست، ناکفایتی ادراک‌شده و ناکاملی (داشتن عیب و نقص) است [۱۹]. نف^۵ (۲۰۰۳)، خوددلسوزی را این‌گونه تعریف کرده است که متشکل از سه مؤلفه اصلی است: مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود،

4. self-enhancement

5. Neff

6. over-identification

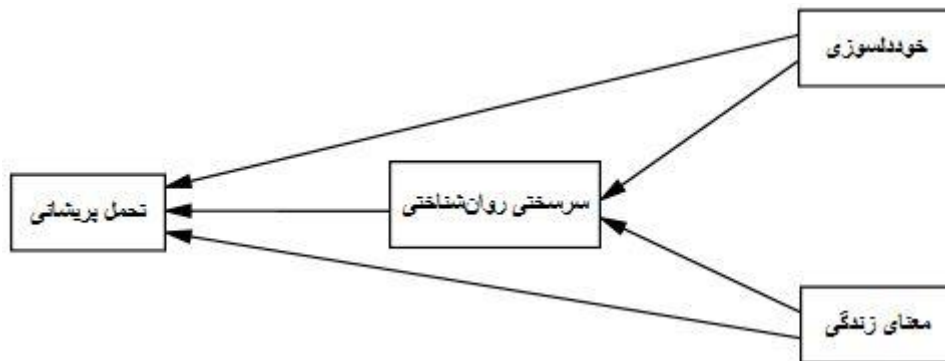
1. meaning in life

2. self-compassion

3. ego-defensiveness

مسأله اصلی پژوهش این است که آیا مدل مفهومی تحمل پریشانی در ارتباط با خوددلسوزی و معنای زندگی به عنوان متغیرهای پیشایند و سرسختی روان‌شناختی به عنوان متغیر میانجی با داده‌های پژوهشی از برازش خوبی برخوردار است؟

متغیرهای پیشایندی مطرح شده در پژوهش حاضر از لحاظ نظری می‌توانند از طریق متغیر میانجی مذکور در تبیین تحمل پریشانی ایفای نقش کنند. در پژوهش حاضر پژوهشگران سعی دارند که این مبنای نظری را در قالب یک مدل ساختاری (شکل ۱) به بررسی تجربی بگذارند. بنابراین



شکل ۱. مدل مفهومی تحمل پریشانی در ارتباط با خوددلسوزی و معنای زندگی

در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. طبق آماری که از طریق مرکز آموزش عالی پلدختر در اختیار این پژوهش قرار گرفت، تعداد ۴۵۰ دانشجوی پسر در مقطع کارشناسی در رشته‌های تحصیلی روانشناسی، حسابداری، آموزش زبان انگلیسی، علوم ورزشی، مهندسی کشاورزی و رشته کامپیوتر در این مرکز مشغول به تحصیل هستند. تعیین حداقل حجم نمونه لازم برای گردآوری داده‌های مربوط به مدل‌یابی ساختاری بسیار بااهمیت است. باوجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌های ساختاری توافق کلی وجود ندارد [۲۴]؛ اما برای تعیین حجم نمونه، بر اساس نظر کلاین^۱ [۲۵] می‌توان تعداد مسیرهای مورد آزمون در مدل، ملاک تعیین حجم نمونه قرار گرفت؛ یعنی، به ازای هر مسیر می‌توان حداقل ۱۰ و حداکثر ۲۰ نفر را انتخاب کرد. علاوه بر این در تحقیقات مدل‌سازی تعداد نمونه ۲۰۰ نفر قابل قبول است. با توجه به اینکه پژوهش حاضر دارای ۷ مسیر (پنج مسیر مستقیم و دو مسیر غیرمستقیم) بود حجم نمونه برابر ۲۱۰ نفر تعیین گردید. (برای جلوگیری از ریزش حجم نمونه تعداد ۲۲۵ پرسشنامه توزیع گردید). روش نمونه‌گیری با توجه به محدودیت تردد هنگام جدی شدن خطر کرونا در ایران به صورت غیر احتمالی و پرسشنامه آنلاین بود. نمونه‌گیری غیراحتمالی، رایج‌ترین نوع مورد استفاده در پیمایش‌های اینترنتی است [۲۶]. در این نوع پیمایش‌ها هیچ تلاشی برای شناسایی چهارچوب نمونه‌گیری با انتخاب تصادفی نمونه صورت نمی‌گیرد. این شیوه عموماً در مواردی که شناسایی جامعه پژوهش و یا تماس با یک نمونه احتمالی از جامعه مشکل است مورد استفاده قرار می‌گیرد. ناتان^۲ [۲۷] نیز اذعان داشته که اکثر

فرضیه‌های پژوهش

۱. خوددلسوزی اثر علی و مستقیم بر تحمل پریشانی دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر دارد.
۲. معنای زندگی اثر علی و مستقیم بر تحمل پریشانی دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر دارد.
۳. سرسختی روان‌شناختی اثر علی و مستقیم بر تحمل پریشانی دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر دارد.
۴. خوددلسوزی اثر علی و مستقیم بر سرسختی روان‌شناختی دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر دارد.
۵. معنای زندگی اثر علی و مستقیم بر سرسختی روان‌شناختی دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر دارد.
۶. خوددلسوزی با میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی بر تحمل پریشانی دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر اثر علی و غیرمستقیم دارد.
۷. معنای زندگی با میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی بر تحمل پریشانی دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر اثر علی و غیرمستقیم دارد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش بر اساس هدف کاربردی و برحسب گردآوری اطلاعات و یافته‌ها از نوع توصیفی-همبستگی است و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، از روش تحلیل مسیر استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر تک جنسیتی (ویژه پسران) می‌باشد، که

^۲. Nathan

^۱. Kline

۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۹، ۴۱، ۴۲) به صورت منفی (معکوس) نمره‌گذاری می‌شود. در مطالعه لانگ و گولت روایی این مقیاس توسط ۱۵ نفر از کارشناسان متخصص روان‌شناسی، روایی محتوایی آن، ۰/۸۶ تأیید شد. نتایج مربوط به سنجش پایایی مقیاس بر روی ۷۳ نفر از والدین بدون فرزند، به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ به مقدار ۰/۷۳ بوده است [۲۹]. این مقیاس توسط روشن و شاکری [۳۰] رواسازی شده است، محققان روایی و پایایی مقیاس را مطلوب گزارش کرده‌اند. تحلیل عاملی سه عامل (کنترل، تعهد و چالش‌جویی) ۳۰ درصد از واریانس را تبیین کرد. برای تمام گویه‌های مقیاس روایی سازه ۰/۶۴، ضریب همسانی درونی به سه روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲، پایایی بازآزمایی ۰/۷۱ و دونیمه کردن ۰/۷۶ به دست آمد. نتایج حاکی از روایی و پایایی قابل قبول مقیاس در کل و برای خرده مقیاس‌ها بود. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۴ و برای خرده مؤلفه‌های کنترل، تعهد و چالش‌جویی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۳ به دست آمد که نتایج حاکی از پایایی مناسب ابزار پژوهش می‌باشد.

مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)

این مقیاس، یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ساخته شده است [۲]. این مقیاس دارای ۱۵ گزینه است که ۴ خرده مقیاس آن به عناوین تحمل (گویه‌های ۱، ۳ و ۵)، جذب (گویه‌های ۲، ۴ و ۱۵)، ارزیابی (گویه‌های ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و تنظیم (گویه‌های ۸، ۱۳ و ۱۴) است که تحمل پریشانی را بر اساس توانمندی فرد برای تحمل پریشانی هیجانی، ارزیابی ذهنی پریشانی، میزان توجه به هیجانات منفی در صورت وقوع و اقدام‌های تنظیم‌کننده برای تسکین حالت پریشانی مورد سنجش قرار می‌دهند. گزینه‌های این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند، نمره یک به معنای توافق کامل با گزینه موردنظر و نمره ۵ به معنای عدم توافق کامل با گزینه موردنظر است. ضرایب آلفا برای این خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ به دست آمده است. همبستگی درون طبقه‌ای پس از گذشت شش ماه، ۰/۶۱ بود [۲]. در پژوهش اندامی خشک [۳۱] آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد. عزیزی، میرزایی و شمس [۳۲] نیز، میزان آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۶۷ و اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه را نیز ۰/۷۹ گزارش کردند. تفنگچی، رئیسی، قمرانی و رضایی [۳۳] پژوهشی با عنوان ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس چند بعدی تحمل پریشانی در بین زنان مبتلا به سردردهای تنشی انجام دادند که میزان آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی کلی مقیاس چند بعدی تحمل پریشانی به ترتیب ۰/۹۶ و ۰/۹۰ بود. روایی

پیمایش‌های اینترنتی مبتنی بر نمونه‌گیری غیراحتمالی و خودگزینی هستند. برای انتخاب نمونه آماری از شیوه نمونه‌گیری در دسترس استفاده گردید.

ابزار پژوهش

مقیاس معنی در زندگی استیگر و همکاران (۲۰۰۶)

این مقیاس توسط استیگر و همکاران [۱۵] جهت ارزیابی وجود معنی و تلاش برای یافتن آن ارائه شده است. این مقیاس شامل ۱۰ سؤال و دو زیر مقیاس است که وجود معنا در زندگی و نیز جستجو برای یافتن معنا را ارزیابی می‌کند. اعتبار این مقیاس برای وجود معنا در زندگی ۰/۸۶ و برای زیر مقیاس جستجو برای یافتن معنا در زندگی ۰/۸۷ برآورد شده است. پایایی آزمون و باز آزمون این مقیاس در ایران با دو هفته فاصله برای زیر مقیاس وجود معنا در زندگی ۰/۸۴ و برای زیر مقیاس جستجو برای یافتن معنا در زندگی ۰/۷۴ به دست آمد. همچنین آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس جستجو برای یافتن معنا در زندگی ۰/۷۵ و برای زیر مقیاس وجود معنا در زندگی ۰/۷۸ محاسبه شد [۱۵]. مصرآبادی، استوار و جعفریان [۲۸] در پژوهشی با هدف بررسی روایی سازه و روایی تشخیصی مقیاس معنا در زندگی به این نتیجه دست یافتند که این ابزار از ساختار عاملی قابل قبولی برخوردار است. تحلیل عاملی انجام گرفته در این پژوهش با لحاظ کردن دو عامل وابسته به هم و نیز در نظر گرفتن پنج گویه برای هر کدام از عامل‌ها دقیقاً به نتایج مورد انتظار بر اساس نتایج پژوهش استیگر و همکاران رسید. همچنین پرسشنامه معنی در زندگی از توان مناسبی برای تشخیص افراد سالم برخوردار است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ و برای خرده مؤلفه‌های وجود معنا در زندگی و جستجو برای یافتن معنا در زندگی به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۳ به دست آمد که نتایج حاکی از پایایی مناسب ابزار پژوهش می‌باشد.

مقیاس سرسختی روان‌شناختی لانگ و گولت (۲۰۰۳)

این مقیاس توسط لانگ و گولت [۲۹] ساخته شده و دارای ۴۲ ماده و سه خرده مقیاس کنترل (۴، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۸، ۴۱)، تعهد (۲، ۳، ۶، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۹، ۳۹، ۳۹، ۴۲) و چالش‌جویی (۱، ۱۴، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۸، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۴۰) می‌باشد. ماده‌های این مقیاس به صورت طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) نمره‌گذاری می‌شوند که حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۴۲ و ۲۱۰ می‌باشد. به منظور تعدیل در نحوه بیان عبارات پرسشنامه؛ ۱۵ گویه آن (گویه‌های ۳، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۱،

استفاده از نمره کل را مجاز برشمردند. همچنین ضریب پایایی کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ $0/77$ و به روش بازآزمایی $0/75$ به دست آمد. در مجموع نتایج این مطالعه نشان داد که مقیاس شفقت خود افزون بر داشتن ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب در گروه‌های غیربالینی، از نظر تعریف مفهومی سازه شفقت خود و استفاده از نمره کل نیز معتبر است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس $0/76$ و برای خرده خود مهربانی، خود قضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب $0/72$ ، $0/69$ ، $0/75$ ، $0/73$ ، $0/78$ و $0/74$ به دست آمد که نتایج حاکی از پایایی مناسب ابزار پژوهش می‌باشد.

شیوه پژوهش

همان‌طور که گفته شد، روش نمونه‌گیری با توجه به محدودیت تردد هنگام جدی شدن خطر کرونا در ایران به صورت دردسترس و پرسشنامه آنلاین بود. بدین صورت که پرسش‌نامه‌ها از طریق واتساپ^۱ در گروه‌های واتساپی که دانشجویان در ایام آموزش مجازی به عنوان مکمل سامانه مدیریت یادگیری الکترونیکی برای هر درس تشکیل داده بودند، به اشتراک گذاشته شد. معیارهای ورود برای شرکت‌کنندگان شامل: دانشجوی مقطع کارشناسی، تحصیل در مرکز آموزش عالی پلدختر و اعلام رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه بود. عدم تمایل به تکمیل پرسشنامه آنلاین و تکمیل ناقص پرسشنامه بیش از ۵ درصد سؤالات از معیارهای خروج از پژوهش بود. در مجموع بر اساس معیارهای ورود و خروج، ۲۲۵ نفر وارد مطالعه شدند که ۱۵ نفر به خاطر تکمیل ناقص پرسشنامه از مطالعه خارج و در نهایت ۲۱۰ نفر تجزیه و تحلیل شد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، عنوان پژوهش به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و به محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد. برای محرمانه ماندن اطلاعات، اسامی افراد خواسته نشد. از آنجایی که داده‌ها به صورت پرسشنامه آنلاین فراهم شد، در نتیجه به‌گونه‌ای بود که محققان نیز اسامی افراد و این‌که پاسخ پرسش‌ها متعلق به چه شخص خاصی است را نمی‌دانستند.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش برای تحلیل آماری داده‌ها، از شاخص‌ها و روش‌های تحلیل توصیفی- استنباطی استفاده شده است. برای به‌دست آوردن شاخص‌های توصیفی و بررسی همبستگی دوه‌دوی متغیرهای پژوهش از روش همبستگی پیرسون با نرم‌افزار بسته آماری برای علوم اجتماعی ۲۲-SPSS و برای بررسی برازندگی مدل از روش تحلیل مسیر

همگرای مقیاس چند بعدی تحمل پریشانی $0/59$ بدست آمد که نشان می‌دهد مقیاس از روایی همگرای مطلوبی برخوردار است. همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی حاکی از برازش ساختار عامل مقیاس بود. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس $0/79$ و برای خرده مؤلفه‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب $0/73$ ، $0/72$ ، $0/70$ و $0/75$ به دست آمد که نتایج حاکی از پایایی مناسب ابزار پژوهش می‌باشد.

پرسشنامه خوددلسوزی نف (۲۰۰۳)

این پرسشنامه توسط نف [۳۴] ساخته شد. شامل ۲۶ گویه است و به صورت لیکرت ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه خوددلسوزی داری سه مؤلفه دوقطبی مهربانی با خود در برابر قضاوت در مورد خود، انسانیت مشترک در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی است. میانگین نمرات ۶ مؤلفه با هم جمع می‌شود و یک نمره خوددلسوزی کل به دست می‌آید. مؤلفه اول مهربانی در برابر قضاوت درباره خود که سؤالات ۵، ۲۳، ۱۹، ۱۲ و ۲۶ نشان‌دهنده مهربانی با خود و سؤالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱ نشان‌دهنده قضاوت درباره خود است. مؤلفه دوم انسانیت مشترک در برابر انزوا که سؤالات ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵ نشان‌دهنده انسانیت مشترک و سؤالات ۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵ نشان‌دهنده انزوا است. مؤلفه سوم ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی سؤالات ۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲ نشان‌دهنده ذهن آگاهی و سؤالات ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴ نشان‌دهنده همانندسازی افراطی است. ضریب پایایی بازآزمایی $0/93$ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه نیز توسط نف که با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ انجام شد $0/93$ گزارش شده است. در تحقیق ابوالقاسمی، تقی‌پور و نریمانی [۳۵] ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده $0/81$ بود. همچنین در پژوهش امان‌الهی، تردست و اصلانی [۳۶] پایایی خرده مقیاس خود مهربانی، خود قضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی و همچنین کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ضرایب $0/76$ ، $0/72$ ، $0/73$ ، $0/48$ ، $0/83$ ، $0/60$ و $0/62$ به دست آمد. محمدعلی، معنوی‌پور و صدقاتی‌فرد [۳۷] پژوهشی با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی (پایایی و روایی) مقیاس شفقت خود در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب انجام دادند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود شش عامل را نشان دادند که در مجموع $68/24$ درصد از واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کردند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی افزون بر تأیید نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی، تعریف مفهومی و

². Statistics Package for The Social Sciences

¹. WhatsApp

حسابداری، ۳۹ نفر (۱۸/۶ درصد) دانشجوی رشته آموزش زبان انگلیسی، ۳۳ نفر (۱۵/۷ درصد) دانشجوی رشته علوم ورزشی، ۳۱ نفر (۱۴/۸ درصد) دانشجوی رشته کامپیوتر و ۱۱ نفر (۵/۲ درصد) دانشجوی رشته مهندسی کشاورزی بودند.

با نرم افزار آمواس^۱ AMOS-۲۴ استفاده شده است. همچنین برای بررسی روابط غیرمستقیم مسیرها از روش بوت استرپ^۲ استفاده شد.

یافته‌ها

الف) توصیف جمعیت شناختی

میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۳/۴۵ (انحراف استاندارد، ۲/۱۸) بود. ۵۸ نفر (۲۷/۶ درصد) دانشجوی رشته روانشناسی، ۳۸ نفر (۱۸/۱ درصد) دانشجوی رشته

ب) توصیف و همبستگی شاخص‌ها

در جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد، کجی، کشیدگی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. خوددلسوزی	۱			
۲. معنای زندگی	**۰/۴۱	۱		
۳. سرسختی روان‌شناختی	**۰/۶۴	**۰/۶۸	۱	
۴. تحمل پریشانی	**۰/۶۲	**۰/۳۲	**۰/۶۲	۱
میانگین	۳/۰۴	۵/۱۰	۳/۳۴	۳/۱۹
انحراف استاندارد	۰/۳۶۴	۱/۱۵	۰/۴۰۳	۰/۵۱۵
کجی	۰/۲۹۲	-۰/۳۸۷	۰/۷۵	۰/۳۸۶
کشیدگی	۰/۶۳۴	-۰/۰۳۵	۰/۱۳	-۰/۰۹۵

** $p < 0.01$

مشاهده شده، تفاوت معنی‌دار با توزیع نرمال ندارد. هم‌خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین نیز با استفاده از آماره اغماض یا تحمل^۳ و عامل تورم واریانس^۴ بررسی شد. نتایج نشان داد که مقادیر ارزش‌های تحمل به‌دست‌آمده برای متغیرها بالای ۰/۱۰ و در دامنه ۰/۳۲ تا ۰/۵۴ بود که نشان‌دهنده نبود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین است. همچنین مقدار عامل تورم واریانس به‌دست‌آمده برای متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ و در دامنه ۰/۴۱ تا ۱/۱۹ بود که بیانگر نبود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین است.

به هنگام آزمون مدل، درجه آزادی صفر مشاهده شد (به دلیل اشباع شدن مدل) به‌عبارت‌دیگر در این مدل تعداد پارامترهای آزاد با تعداد عناصر مجزا در ماتریس واریانس-کوواریانس مشاهده شده برابر بود؛ لذا شاخص‌های برازندگی محاسبه نشد، اما ضرایب مسیر توسط AMOS برآورد شده

یافته‌ها نشان می‌دهد، بین خوددلسوزی و معنای زندگی با سرسختی روان‌شناختی و تحمل پریشانی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.01$). همچنین بین سرسختی روان‌شناختی و تحمل پریشانی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت ($p < 0.01$).

برای آزمون مدل فرضی، چند مفروضه اصلی تحلیل مسیر شامل داده‌های گمشده^۵، نرمال بودن^۶ و هم‌خطی چندگانه^۷ بررسی شد. در پژوهش حاضر از روش جایگزینی^۸ داده‌های گمشده با میانگین استفاده شد و جهت بررسی نرمال بودن متغیرها از کجی و کشیدگی متغیرها استفاده گردید. دامنه مقادیر ضریب کجی از ۰/۳۸- تا ۰/۷۵ و دامنه مقادیر ضریب کشیدگی از ۰/۰۳- تا ۰/۶۳ بود. در مجموع مقادیر کجی و کشیدگی مربوط به تمام متغیرهای مشاهده شده، کمتر از یک بود که بیانگر آن است که توزیع هیچ‌کدام از متغیرهای

^۵ . multicollinearity

^۶ . replacement

^۷ . tolerance

^۸ . Variance Inflation Factor (VIF)

^۱ . Analysis of Moment Structures

^۲ . Bootstrap

^۳ . missing

^۴ . normality

شده با توجه به شاخص‌های برازندگی دارای برازشی خیلی خوب است.
شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح شده نهایی در جدول ۲ ارائه شده است.

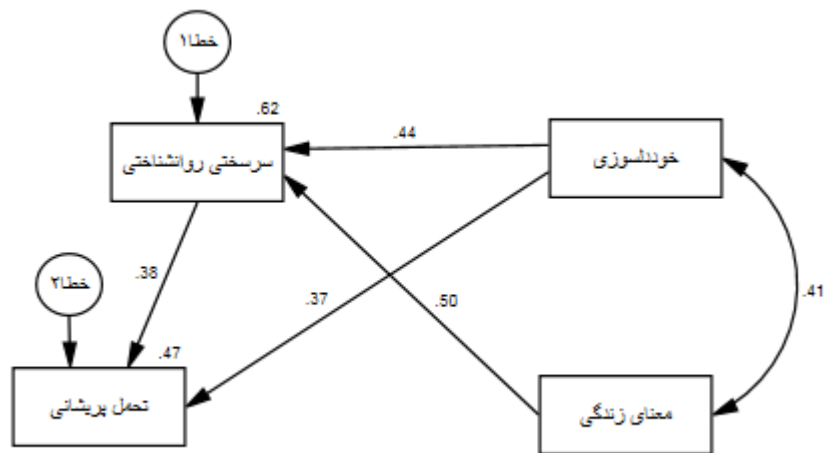
و معنی‌داری آماری آن‌ها نیز مشخص می‌شود و در نهایت، مسیرهای غیرمعتادار، از نمودار حذف شده و برازش مدل انجام می‌گیرد [۳۸]. بر اساس برآوردهای انجام شده، ضریب مربوط به مسیرهای غیرمعتادار از مدل حذف شدند. همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد الگوی پیشنهادی اصلاح

جدول ۲. شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح شده

شاخص	χ^2	Df	P	χ^2/df	RMSEA	GFI	AGF	CFI	NFI	IFI	TLI
اصلاح شده	۲/۹۸	۱	۰/۰۸۹	۲/۹۸	۰/۰۹۱	۰/۹۲	۰/۹۰	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۹۳	۰/۹۱

مدل اصلاح شده نهایی در حالت ضرایب استاندارد، در شکل ۲ نشان داده شده است.

نتایج جدول بالا حاکی از آن است که همه‌ی شاخص‌ها در حد مطلوب گزارش شده‌اند و مدل نهایی با داده‌ها برازش مطلوب دارد.



شکل ۲. ضرایب استاندارد مدل مفهومی پژوهش

در جدول ۳ ضرایب اثر مستقیم و سطح معنی‌داری بین متغیرهای پژوهش آورده شده است.

جدول ۳. برآوردهای مربوط به تأثیرات مستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته

متغیر مستقل	مسیر	متغیر وابسته	ضریب تعیین	برآورد غیراستاندارد	برآورد استاندارد	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری	فرضیه
خوددلسوزی	←	تحمل پریشانی	۰/۳۴	۰/۵۳	۰/۳۷	۵/۶۳	۰/۰۰۱	تأیید
سرسختی روان‌شناختی	←	تحمل پریشانی	۰/۴۹	۰/۴۹	۰/۳۸	۵/۷۵	۰/۰۰۱	تأیید
خوددلسوزی	←	سرسختی روان‌شناختی	۰/۲۹	۰/۴۸	۰/۴۴	۹/۳۷	۰/۰۰۱	تأیید
معنای زندگی	←	سرسختی روان‌شناختی	۰/۱۸	۰/۱۸	۰/۵۰	۱۰/۸۴	۰/۰۰۱	تأیید

جدول ۴ نتایج حاصل از روش بوت استراپ را برای روابط واسطه‌ای نشان می‌دهد.

همان‌گونه که نتایج شکل ۳ و جدول ۳ نشان می‌دهند، خوددلسوزی ($\beta = 0.37, P = 0.001$) و سرسختی روان‌شناختی ($\beta = 0.38, P = 0.001$) دارای اثر مثبتی بر تحمل پریشانی هستند؛ اما معنای زندگی بر تحمل پریشانی اثر مستقیم ندارند. همچنین خوددلسوزی ($P = 0.001$)، $\beta = 0.44$ و معنای زندگی ($\beta = 0.50, P = 0.001$) دارای اثر مثبتی بر سرسختی روان‌شناختی هستند.

جدول ۴. برآورد مسیرهای غیرمستقیم موجود در مدل با استفاده از بوت استروپ

مسیر	مقدار			متغیر پیش‌بین	متغیر واسطه	متغیر ملاک
	حد بالا	حد پایین	فاصله سطح معنی‌داری اطمینان			
خوددلسوزی	۰/۱۶۶	۰/۲۴۱	۰/۱۰۶	سرسختی روان‌شناختی	تحمیل پریشانی	تحمیل پریشانی
معنای زندگی	۰/۱۹۲	۰/۲۶۳	۰/۱۲۳	سرسختی روان‌شناختی	تحمیل پریشانی	تحمیل پریشانی

اثرات منفی استرس را کم‌رنگ‌تر جلوه دهند [۳۹]. اگرچه پریشانی روانی تا حدی مانع ارتباط بین خوددلسوزی و تحمل پریشانی می‌شود اما نتایج همچنان نشان می‌دهند که بین این دو ارتباط قوی وجود دارد [۴۰].

از طرف دیگر، اگرچه تحلیل داده‌ها نشان‌دهنده اثر مستقیم معنای زندگی بر تحمل پریشانی نبودند اما به‌طور غیرمستقیم و به‌واسطه سرسختی روان‌شناختی اثر معناداری به دست آمد. این یافته با نتایج پژوهش‌های تیلور و همکارانش [۴۲] و مدی [۷] همسو است. به‌طور مثال، دربارهٔ رابطهٔ تحمل پریشانی و سرسختی با درماندگی آموخته‌شده نتایج بسیاری از تحقیقات نشان داده که تاب‌آوری از جمله عوامل تأثیرگذار بر اسنادهای خوش‌بینانه فرد است. تایلر و همکارانش معتقدند اگر ادراکات انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و اسنادهای خوش‌بینانه، حتی کاذب دربارهٔ آینده همراه شود، نه‌تنها در حل مشکلات روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدکننده زندگی، به افراد کمک می‌کند. در تفسیر این یافته می‌توان چنین گفت که افراد با تحمل پریشانی بالا قدرت پذیرش واقعیت را دارند بر این باور هستند که زندگی بامعنا تر از آن است که بخواهند در مقابل مشکلات تسلیم شوند و برعکس، افراد با تحمل پریشانی پایین، تغییر در زندگی را در مقایسه با افراد دارای تحمل پریشانی بالا، منفی و کنترل‌ناپذیر ارزیابی می‌کنند [۳۹]. همچنین، جستجوی معنا در زندگی باعث استفاده بهتر از عوامل و منابع محافظت‌کننده تحمل پریشانی می‌شود [۷]. هم‌چنین به باور کینگ [۴۳] افراد

نتایج غیرمستقیم مدل پژوهش نشان داد که خوددلسوزی و معنای زندگی از طریق میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی اثر غیرمستقیم بر تحمل پریشانی دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی نقش میانجی سرسختی روان‌شناختی در رابطه علی معنای زندگی و خوددلسوزی با تحمل پریشانی در میان دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر تک جنسیتی (ویژه پسران) انجام گرفت. نتایج تحلیل شاخص‌های برازندگی مدل نشان داد که مدل تدوین‌شدهٔ تحمل پریشانی بر اساس متغیرهای معنای زندگی و خوددلسوزی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و در تعامل واسطه‌ای با سرسختی روان‌شناختی از برازش مطلوب برخوردار بود.

داده‌های به‌دست‌آمده نشان داد که خوددلسوزی و سرسختی روان‌شناختی دارای اثر علی و مستقیم بر تحمل پریشانی بودند. این یافته با نتایج پژوهش‌های علیزاده و همکارانش [۳۸]، پارسافر و یزدان‌خواه [۳۹] و هایتر و دورستین [۴۰] همسو است. در تبیین یافته‌های به‌دست‌آمده از این فرضیه می‌توان گفت؛ خوددلسوزی به افراد کمک می‌کند تا با خود مهربان باشند، با دیگران حس مشترک داشته باشند و نسبت به شرایط خود هوشیار باشند و بدون قضاوت بد کردن با مشکلات زندگی روبرو شوند [۴۱]. همچنین سرسختی و تحمل پریشانی از منابع درون‌فردی هستند که می‌توانند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل نمایند و

سخنرانی‌ها، تشکیل کارگاه‌ها و ارسال کلیپ‌ها و پیام‌های مبتنی بر پیامدهای مثبت خوددلسوزی و معنای زندگی می‌توانند نقش مؤثری در سرسختی روان‌شناختی دانشجویان داشته باشند و زمینه‌های تحمل‌پریشانی را افزایش دهند.

منابع

- Bernstein A, Zvolensky MJ, Uujanovic AA, Moos R. Integrating anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance: A hierarchical model of affect sensitivity and tolerance. *Behavior Therapy*. 2009 Sep 1;40(3):291-301.
- Simons JS, Gaher RM. The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*. 2005 Jun;29(2):83-102.
۳. فروزانفر، آزاده. تحمل‌پریشانی: نظریه، مکانیسم و رابطه با آسیب‌شناسی روانی. *رویش روان‌شناسی*. ۱۳۹۶؛ ۶ (۲): ۲۳۹-۲۶۲
- Mattingley S, Youssef GJ, Manning V, Graeme L, Hall K. Distress tolerance across substance use, eating, and borderline personality disorders: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2022 Jan; 300 (1): 492-504.
- Zvolensky MJ, Bernstein A, Uujanovic AA, editors. *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications*. Guilford Press; 2011 Mar 14.
- Bardeen JR, Fergus TA, Orcutt HK. Testing a hierarchical model of distress tolerance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2013 Dec; 35(4):495-505.
- Maddi, S.R., *On hardiness and other pathways to resilience*. 2005.
- Dolgova VI, Rokitskaya J, Kapitanets E, Shavakhmetova V. Study Of Hardiness In Adolescents And Its Interrelation With Coping Behaviour. In *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS 2019* (pp. 298-305).
- Dursun P, Alyagut P, Yılmaz I. Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current psychology*. 2022 Jan 8;1-9.
- Phungsoonthorn T, Charoensukmongkol P. How does mindfulness help university employees cope with emotional exhaustion during the COVID-19 crisis? The mediating role of psychological hardiness and the moderating effect of

سرسخت به دلیل بهره‌مندی از سبک تبیینی خوش‌بینانه، احساس توانمندی در رویارویی با مشکلات، برخورد مسئله‌مدارانه با مشکلات، انتظارات مثبت درباره‌ی پیامدها و باور به وابستگی پیامد به عمل، می‌توانند سازگاری خود را در رویدادهای پیش‌بینی‌نشده و ناگوار حفظ کنند. هم‌چنین، افراد سرسخت به رویارویی موفق و کارآمد در برابر استرس‌ها باوجود بروز پیشامدهای ناگوار امیدوار هستند، از توانایی یافتن معنی در تجارب آشفته‌ساز بهره‌مند هستند و به نقش خود به عنوان فرد ارزنده و بااهمیت باور دارند.

به‌طورکلی نتایج پژوهش نشان داد که مدل پژوهش حاضر از نظر آماری دارای شاخص‌های برازش قابل‌قبولی است. در نتیجه داده‌های به‌دست‌آمده از مدل پژوهش حاضر حمایت کردند. روابط حاکم بین مسیرهای مدل نشان داد که از بین متغیرهای پیش‌بین، هر دو تقریباً به یک اندازه تحمل‌پریشانی را تحت تأثیر قرار می‌دادند و می‌توانستند آن را کنترل کنند و از طرف دیگر، داده‌ها نشان دادند که هم خوددلسوزی و هم معنای زندگی تأثیر مستقیم روی سرسختی روان‌شناختی دارند.

در پایان از آنجا که پژوهش حاضر فقط روی دانشجویان پسر مقطع کارشناسی مرکز آموزش عالی پلدختر انجام شده است، لذا نتایج آن قابل‌تعمیم به دانشجویان دختر و دانشجویان سایر مقاطع و دانشگاه‌ها نیست. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی، گروه نمونه از میان دانشجویان دختر و پسر از سایر دوره‌های تحصیلی انتخاب شود تا امکان بررسی سیر تحولی این متغیرهای روان‌شناختی (تحمل‌پریشانی) و مقایسه آن در دوره‌های متفاوت تحصیلی و بین دو جنس فراهم آید. از آنجایی که نمونه پژوهش به مرکز آموزش عالی پلدختر اختصاص داشت؛ لذا در تعمیم یافته‌ها به سایر مراکز و دانشگاه‌ها باید جانب احتیاط را رعایت نمود. پیشنهاد می‌شود در این راستا پژوهش‌های دیگری در مراکز و دانشگاه‌های مختلف انجام گیرد. علاوه بر این، دشواری در جمع‌آوری داده‌ها با توجه به همه‌گیری و شیوع کرونا و ویروس، روش نمونه‌گیری آنلاین و عدم بهره‌گیری از دیگر روش‌های نمونه‌گیری و گردآوری داده مانند روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و روش مصاحبه از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود؛ چرا که با استفاده از روش تحقیق کیفی در کنار روش تحقیق کمی می‌توان به یافته‌های عمیق در حوزه تحمل‌پریشانی دست یافت و همچنین بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی باعث تعمیم‌پذیری نتایج خواهد شد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود در کارهای بعدی از متغیرهای بیشتری در پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه تحمل‌پریشانی استفاده کرد. بنابراین، در یک نتیجه کلی می‌توان گفت که روان‌شناسان و مشاوران حاضر در دانشگاه‌ها با استفاده از

- with borderline personality disorder based on their levels of distress tolerance and self-compassion. *Journal of Shahrekord Uuniversity of Medical Sciences*. 2017; 18.
24. Schreiber JB, Nora A, Stage FK, Barlow EA, King J. Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of educational research*. 2006 Jul 1; 99(6):323-38.
25. Kline, R.B., *Principles and practice of structural equation modeling*. 2015: Guilford publications.
26. Couper MP. Web surveys: A review of issues and approaches. *The Public Opinion Quarterly*. 2000 Dec 1; 64(4):464-94.
27. Nathan G. Methodologies for internet surveys and other telesurveys. In *Proceedings of Exchange of Technology and Know-how and the Fourth New Techniques and Technologies for Statistics (NTTS) Seminar 2003*.
۲۸. مصرآبادی، جواد؛ استوار، نگار و جعفریان، سکینه. بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*. ۱۳۹۲؛ ۷(۱): ۳۳-۱۹.
29. Lang A, Goulet C, Amsel R. Lang and Goulet hardiness scale: Development and testing on bereaved parents following the death of their fetus/infant. *Death Studies*. 2003 Dec 1; 27(10):851-80.
۳۰. روشن، رسول؛ شاکری، رضا. بررسی اعتبار و پایایی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان‌شناختی دانشجویان. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت*. ۱۳۸۹؛ ۱۷(۴۰): ۵۲-۳۵.
۳۱. اندامی خشک، علیرضا. نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت از زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۹۲.
۳۲. عزیز، علیرضا؛ میرزایی، آزاده و شمس، جمال. بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. *تحقیقات نظام سلامت حکیم*. ۱۳۸۹؛ ۱۳(۱): ۱۱-۱۸.
۳۳. تفنگچی، مریم؛ رئیسی، زهره؛ قمرانی، امیر و رضایی، حسن. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس چند بعدی تحمل پریشانی (DTS) در بین زنان مبتلا به سردردهای تنشی. *فصلنامه علمی پژوهشی بیهوشی و درد*. ۱۴۰۰؛ ۱۲(۴): ۴۳-۳۴.
34. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*. 2003 Apr 1; 2(2):85-101.
۳۵. ابوالقاسمی، عباس؛ تقی‌پور، مریم؛ نیرمانی، محمد. ارتباط تیپ شخصیتی D، خوددلسوزی و حمایت اجتماعی با رفتارهای workload. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2022 Apr 24.
11. Rasool, R., *Psychological Hardiness among Undergraduate Students*. 2020.
12. Oral M, Karakurt N. The impact of psychological hardiness on intolerance of uncertainty in university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Community Psychology*. 2022 Apr 12.
13. Wiebe DJ, Williams PG. Hardiness and health: A social psychophysiological perspective on stress and adaptation. *Journal of social and clinical psychology*. 1992 Oct 1; 11(3):238.
14. Steger, M.F., *Meaning in life*. 2009.
15. 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 Jan; 53(1):80.
16. Zhong M, Zhang Q, Bao J, Xu W. Relationships between meaning in life, dispositional mindfulness, perceived stress, and psychological symptoms among Chinese patients with gastrointestinal cancer. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2019 Jan 1; 207(1):34-7.
17. Yu Y, Yu Y, Hu J. COVID-19 among Chinese high school graduates: Psychological distress, growth, meaning in life and resilience. *Journal of Health Psychology*. 2022 Apr; 27(5):1057-69.
18. Shareh H, Dalalmoqaddam F. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in the Meaning in Life, Emotional Distress Tolerance and Pain Self-Efficacy in Patients with Multiple Sclerosis. *Journal of Clinical Psychology*. 2019 Nov 22; 11(3):39-50.
19. Neff KD. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*. 2011 Jan; 5(1):1-2.
20. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*. 2007 Feb 1; 41(1):139-54.
21. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2003 Jul 1; 2(3):223-50.
22. Keshavarz Mohammadi R. Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*. 2018 Sep 10; 4(1):17-32.
23. Basharpour S, Khanjani S, Foroghi A. Predict to self-injury behavior in men

- بهداشتی در بیماران کرونر قلبی. روان‌شناسی سلامت. ۱۳۹۱؛ ۱ (۱): ۱-۱۲.
۳۶. امان‌الهی، عباس؛ تردست، کوثر؛ اصلانی، خالد. پیش‌بینی افسردگی بر اساس مؤلفه‌های خودشفقتی در دانشجویان دختر دارای تجربه‌ی شکست عاطفی دانشگاه‌های اهواز. روان‌شناسی بالینی. ۱۳۹۵؛ ۸ (۲): ۷۷-۸۸.
۳۷. محمدعلی، سمیرا؛ معنوی‌پور، داود و صداقتی‌فرد، مجتبی. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی (روایی و پایایی) مقیاس شفقت‌خود: یافتن شواهد تجربی برای استفاده از نمره کل و تعریفی مفهومی شفقت‌خود. روان‌شناسی کاربردی. ۱۳۹۹؛ ۱۴ (۲): ۲۹-۵۰.
38. Alizadeh S, Khanahmadi S, Vedadhir A, Barjasteh S. The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*. 2018; 19(9):2469.
39. Parsafar S, Yazdkhasti F. Investigating the causal relationship between gender roles, resilience, psychological hardiness, learned helplessness and codependency of addicts' wives. *Women's Studies Sociological and Psychological*. 2015 Feb 20; 12(4):69-92.
40. Hayter MR, Dorstyn DS. Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal cord*. 2014 Feb; 52(2):167-71.
41. Terry ML, Leary MR. Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*. 2011 Jul 1; 10(3):352-62.
42. Taylor SE, Kemeny ME, Reed GM, Bower JE, Gruenewald TL. Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychologist*. 2000 Jan; 55(1):99.
43. King Z. Career self-management: Its nature, causes and consequences. *Journal of vocational behavior*. 2004 Aug 1; 65(1):112-33.