

پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس معنای زندگی و شفقت به خود در بین دانشجویان

دانشگاه پیام نور مهاباد

هیمن محمودفخه^۱

تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۲/۱۵

تاریخ دریافت: ۹۷/۱۰/۲۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس معنای زندگی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر مهاباد انجام شده است. روش پژوهش این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود آماری پژوهش حاضر ۱۷۵ نفر (۹۷ زن، ۷۸ مرد) دانشجویان در سال ۱۳۹۶-۹۷ به روش نمونه گیری تصادفی ساده بود. ابزار های گردآوری اطلاعات، پرسشنامه های بهزیستی ذهنی (مولوی، ترکان، سلطانی و پالاهنگ)، مقیاس معنا در زندگی (استگر، فریزر، اویشی و کالر) و پرسشنامه خوددلسوزی (SCS) نف بود. همچنین جهت تجزیه و تحلیل فرضیه ها از آزمون های همبستگی اسپیرمن، تحلیل واریانس چند متغیری، تحلیل رگرسیون چندگانه، با استفاده از نرم افزار spss 20 استفاده شد. نتایج حاصل نشان داد که رابطه مؤلفه جست و جوی معنا با بهزیستی ذهنی بیشتر از مؤلفه ی معناداری زندگی و بین مؤلفه های شفقت به خود با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و معناداری و مؤلفه های معنای زندگی و شفقت به خود در پیش بینی بهزیستی ذهنی نقش معنادار دارند.

کلید واژگان: بهزیستی ذهنی، معنای زندگی، شفقت به خود.

۱. مقدمه

بهزیستی ذهنی یک ساختار مهم در پژوهش های مربوط به تفسیر شخصیت است که به عنوان ارزیابی مثبت از زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و منفی تعریف شده است. بهزیستی ذهنی موجب رشد متعادل و سلامت آدمی شود و راه را جهت پرورش صحیح تر استعدادهای وی هموار سازد. رشد فردی و توسعه اجتماعی به آن بستگی دارد که تا چه اندازه به این امر بها داده می شود. افراد با بهزیستی ذهنی بالا، هیجان های مثبت بیشتری را تجربه می کنند. در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و هیجان های منفی مانند اضطراب، افسردگی بیشتری را تجربه می کنند (پیوسته گر، دستجردی و دهشیری، ۱۳۹۸).

بهزیستی ذهنی عبارت علمی است که معرف چگونگی ارزیابی فرد از زندگی اش است. به این معنا که زندگی شایسته را خود فرد مشخص می کند نه مسئولان اجتماعی یا روسی مملکتی. در حقیقت این خود فرد است که باید زندگی اش را مطلوب و راضی کننده بداند (دینر، ۲۰۰۰).

ویژگی مهم سلامت روانی که فرد واجد سلامت بایستی از آن برخوردار باشد احساس بهزیستی یا رضایتمندی است. اصطلاح بهزیستی ذهنی اما به دلیل مفاهیم بسیاری که در آن نهفته است به شادی ارجح است و به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود او اطلاق می گردد (تقریبی، شریفی و سوکی، ۱۳۹۱).

بهزیستی ذهنی از معمول ترین شاخص های سنجش و وضعیت بهداشت روان است و بسیاری از پژوهش ها نشان می دهند این شاخص از عوامل پیشگویی کننده و تأثیرگذار بر بسیاری از زمینه ها است. با توجه به تعاریف سلامت روان و تأکید این گونه تعاریف بر مسائل مثبت؛ ضرورت مطالعه سلامت روان در دانشجویان بیش از پیش مشخص می گردد. برای مطالعه سلامت روان از آنجا که انسان موجودی تک بعدی نیست و سلامت وی مرهون رشد همه جانبه و هماهنگ کلیه ابعاد بالاخص بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی است، باید به سوی عملیاتی کردن سلامت روانی به عنوان نشانگانی که دربرگیرنده نشانه های بهزیستی ذهنی است گام برداشت (تقریبی و همکاران، ۱۳۹۱).

درهمین راستا متغیر دیگری که در رابطه با سلامت روانی دانشجویان می تواند ارتباط داشته باشد، معنای زندگی است. یکی از معروف ترین تعاریف های معنای زندگی، توسط فرانکل^۲ در سال ۱۹۸۴ ارایه شده است. وی معتقد است هنگامی انسان به فعالیت های مورد علاقه اش می پردازد، با دیگران ملاقات می کند، به تماشای آثار هنری- ادبی می پردازد و یا به دامن طبیعت پناه می برد، وجود معنا را درخود احساس می کند. همچنین هنگامی که احساس می کند وجود و هستی اش به یک منبع لایزال پیوند خورده است و خود را متکی به چارچوب ها و تکیه گاه ها گسترده و قابل اتکایی مانند مذهب و فلسفه ای که برای زندگی کردن انتخاب کرده است، می بیند، معنا را در می یابد و آن را احساس می کند. معنای زندگی اشاره به نوعی از احساس ارتباط با خالق هستی، داشتن هدف در زندگی، تعقیب

² Frankel

و نیل به اهداف با ارزش و رسیدن به تکامل دارد. معنای زندگی در اصل ماهیت شناختی دارد، چراکه در بردارنده باورهای افراد در مورد وجود یک هدف غایی در زندگی، اعتقاد به معنویات و زندگی اخروی است. در واقع، داشتن معنا در زندگی، یکی از پیش بینی کننده های رفاه انسان و رضایت از زندگی است (دهداری، یاراحمدی، تقدیسی، دانشور و احمدپور، ۱۳۹۲).

از نظر فرانکل، جست وجو برای معنی، شالوده سلامت روانی و پادزهر خودکشی است. معنی زندگی مفهومی انتزاعی نیست. افرادی که دل مشغول این سوال از خود هستند که "زندگی چه معنایی دارد؟" باید بفهمند که این زندگی است که از ما می پرسد چه معنایی به وجود خود می دهیم. فقط با مسئول بودن می توانیم به زندگی پاسخ بدهیم (پروچسکا، نورکراس، ترجمه: سید محمدی، ۱۳۹۳).

نهایتاً شفقت به خود به معنای تجربه پذیری و تحت تأثیر قرار گرفتن از رنج دیگران به گونه ای که فرد مشکلات و رنج های خود را قابل تحمل تر نماید، تعریف شده است. همچنین به معنای صبور و مهربان بودن نسبت به دیگران (نف، ۲۰۰۳) و مرتبط با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران است (نف، ۲۰۱۱).

کارکردهای شفقت به خود بسیار با اهمیت است و به اعتقاد (نف، ۲۰۱۱) شامل: ۱- داشتن مهربانی و درک صحیح نسبت به خود بدون داشتن دیدگاه قضاوتی و خود انتقادگر ۲- داشتن این دیدگاه که تجارب فرد جزئی از تجارب همه انسان هاست به عبارت دیگر سایرین نیز چنین تجاربی را در زندگی خود دارند بدون دور بودن و متمایز بودن از دیگران ۳- تجارب و احساسات خود را به گونه ای متعادل نگریسته بدون اینکه آنها را بزرگ نمایی کند. این جنبه های خوددلسوزی بایکدیگر متفاوت بوده و به طور متفاوتی تجربه می شوند اما به گونه ای مکمل و دربرگیرنده ی یکدیگر نیز هستند.

افراد خود شفقت ورز، درد و نقص کمتری را نسبت به سایرین تجربه می کنند و دیدگاه حمایت گرانه نسبت به خود دارند که باعث کمتر شدن احساس افسردگی و اضطراب و افزایش رضایت آن ها از زندگی می شود (آلیک و سربیکیدز، ۲۰۰۹).

علاوه بر این فردی که به درستی به خود، شفقت بورزد، از سلامتی بهزیستی روانی بیشتری برخوردار است این امر به این معنا است که فرد با ملایمت خود را برای تغییرات زندگی ترغیب نموده و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می کند، بنابراین شفقت به خود می تواند از راه های مختلف به عنوان یک راهبرد مدیریت هیجان در نظر گرفته شود که در آن از تجربه هیجان های آزاردهنده و نامطلوب جلوگیری نمی شود بلکه تلاش می شود تا احساسات به صورتی مهربانانه مورد پذیرش واقع شوند در نتیجه هیجان و احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر می کنند و فرد راه های جدیدی برای مقابله پیدا می کند (نف، ۲۰۰۸).

³ Adick,sedikides

همانطور که ملاحظه گردید با عنایت به اینکه دانشجویان قشری وسیع از جامعه محسوب می شوند ما بر آن شدیم تا تحقیقی به منظور بررسی پیش بینی بهزیستی ذهنی براساس معنای زندگی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور مهاباد انجام دهیم تا به این مسله پی ببریم که آیا معنای زندگی و شفقت به خود می توانند متغیر بهزیستی ذهنی را در بین دانشجویان پیش بینی کند؟

۱.۱. روش و مواد

این پژوهش از نوع توصیفی و از لحاظ روش پژوهش برمبنای مفروضات همبستگی می باشد. هدف پژوهش حاضر بررسی پیش بینی بهزیستی ذهنی براساس معنای زندگی و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه پیام نور مهاباد است. جامعه آماری تحقیق حاضر را دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور مهاباد تشکیل می دهند، که با توجه به آمار اعلام شده تعداد دانشجویان در سال ۹۷-۹۶ بالغ بر ۱۷۵ نفر (۷۸ پسر - ۹۷ دختر) بود .

۱.۲. ابزار مورد استفاده در این پژوهش

مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف: ریف و کیز (۱۹۸۹) در دهه گذشته الگوی بهزیستی روانشناختی را پیشنهاد نمودند. بهزیستی روانشناختی یک مفهوم چند مؤلفه ای است و دربرگیرنده مؤلفه های زیر است:

۱. پذیرش خود: یعنی نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه های مختلف خود مانند ویژگی های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته؛

۲. روابط مثبت با دیگران: احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی ها؛

۳. خودمختاری: احساس استقلال و اثرگذاری در رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها؛

۴. تسلط بر محیط: حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت های بیرونی و بهره گیری از فرصت های پیرامون؛

۵. زندگی هدفمند: داشتن هدف در زندگی و باور به اینکه زندگی حال و گذشته او معنادار است؛

۶. رشد فردی: احساس رشد مداوم و دستیابی به تجربه های نو به عنوان یک موجود دارای استعدادهای بالقوه است.

ریف پس از بررسی های اولیه، نسخه اولیه مقیاس بهزیستی روانشناختی که دارای ۸۴ سوال است را تهیه کرد

(۱۹۸۹). این پرسشنامه ۶ مؤلفه اصلی الگوی بهزیستی روانشناختی را مورد ارزیابی قرار می دهد و بنابراین دارای ۶

زیرمقیاس (هر زیرمقیاس ۱۴ عبارت) است. این پرسشنامه برای بزرگسالان تهیه شده است و دو نسخه ۵۴ و ۱۸

عبارتی نیز دارد. آزمودنی در یک طیف ۶ درجه ای (۱=کاملاً مخالفم تا ۶=کاملاً موافقم) مشخص سازد که تا چه حد

با هر یک از عبارات موافق یا مخالف است. لیاقت (۱۳۸۵) اعتبار آزمون را در نمونه ایرانی با استفاده از آلفای کرونباخ

برآورد نمود که ضریب به دست آمده برای خودمختاری (۰/۳۵)، تسلط بر محیط (۰/۶۷)، رشد شخصی (۰/۵۱)،

ارتباط مثبت با دیگران (۰/۶۷)، هدفمندی در زندگی (۰/۶۱)، پذیرش خود (۰/۶۲) و نمره کلی (۰/۸۸) بود. اعتبار

این پرسشنامه در ایران به منظور هنجاریابی مقیاس های بهزیستی روانشناختی بر روی نمونه ای متشکل از ۱۴۵

دانشجوی دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر اجرا شد. ضریب اعتبار به روش بازآزمایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف ۰/۸۲ و خرده مقیاس های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب برابر ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۷ و ۰/۷۸ به دست آمد که از نظر آماری معنادار بود. مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه بهزیستی روانی در پژوهش ما برابر با ۰/۸۸ می باشد.

طبق پژوهش های استگر، فرازیر، اویشی و کالر (۲۰۰۶) اعتبار زیر مقیاس وجود معنا ۰/۸۶ و زیر مقیاس جستجوی معنا ۰/۸۷ برآورد شده است. طبق پژوهش استگر و همکاران (۲۰۰۶) پایایی زیر مقیاس های وجود معنا و جستجوی معنا به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۳ است. جمالی (۱۳۸۲) جهت بررسی اعتبار پرسشنامه، از روش اعتبار صوری استفاده کرد. وی ضریب پایایی آن را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ به دست آورده است همچنین ضریب پایایی پرسشنامه معنا در زندگی در پژوهش پیمانفر، علی اکبری و محتشمی (۱۳۹۱) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است. در پژوهش مصرآبادی، استوار و جعفریان (۱۳۹۲) روایی سازه و تشخیصی این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و مطلوب گزارش شد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده شده است: در سطح توصیفی از آماره های توصیفی جهت بررسی متغیرهای پژوهش در نمونه استفاده شده است و در سطح استنباطی متناسب با سطح سنجش داده ها و مفروضات آماری، از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری و آزمون t تک متغیری جهت آزمون فرضیه ها و سوالات استفاده شده است.

۲. بحث

یافته ها

پاسخ های به دست آمده از پرسشنامه های جمع آوری شده، نشان می دهند که ۷۸ نفر از پاسخگویان (۴۴/۶ درصد نمونه آماری) را مرد و ۹۷ نفر از پاسخگویان (۵۵/۴ درصد نمونه آماری) را زنان و حدود ۸۷ درصد دانشجویان، کمتر از ۲۵ سال را تشکیل دادند و میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان به ترتیب ۲۲/۰۷ و ۳/۵۳۵ سال است. در ضمن ۱۳۰ نفر از دانشجویان که ۷۴/۳ درصد نمونه آماری را تشکیل می دهند، مجرد و بقیه متأهل می باشند.

⁴ Steger, M. F.; Frazier, P.; Oishi, S. & Kaler, M.

جدول ۱- آماره های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف معیار
معنای زندگی	۵/۲۸۸۰	۰/۹۶۰۷
جست و جوی معنا	۵/۳۳۲۲	۱/۳۹۹۶
وجود معنا	۵/۲۴۳۷	۰/۹۸۶۶
دلسوزی	۳/۰۴۶۲	۰/۴۱۹۴
مهربانی با خود	۳/۱۷۱۴	۰/۸۴۷۰
خود قضاوتی	۳/۱۵۳۱	۰/۵۰۴۱
اشتراکات انسانی	۳/۱۰۴۳	۰/۷۳۵۱
انزوا	۲/۷۷۵۷	۰/۹۵۶۷
ذهن آگاهی	۳/۱۹۲۹	۰/۸۷۴۴
بیش‌هماندسازی	۲/۸۸۰۰	۰/۷۰۲۴
بهزیستی ذهنی	۲/۶۶۴۶	۰/۳۰۱۶

نتایج مربوط به نمره میانگین متغیرهای تحقیق نشان می‌دهد که معنای زندگی و مولفه‌های آن بالاتر از متوسط (میانگین مفروض ۴) است. نمره میانگین مربوط به متغیر دلسوزی و مولفه‌های آن نشان می‌دهد که همه مولفه‌ها به غیر از انزوا که کمتر از متوسط است؛ بقیه در حد متوسط (میانگین مفروض ۳) قرار دارند. بهزیستی ذهنی دانشجویان با توجه به نمره میانگین در وضعیت مناسبی قرار ندارد و پایین‌تر از متوسط است. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف مندرج مربوط به داده‌های کلیه متغیرهای تحقیق، به غیر از «دلسوزی»، «ذهن آگاه» و «بهزیستی ذهنی» که نرمال هستند؛ بقیه غیرنرمال می‌باشند. با توجه به اینکه متغیر ملاک دارای توزیع نرمال است، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده می‌گردد.

جدول ۲- نتایج آزمون همبستگی پیرسون «مولفه‌های معنای زندگی» و «بهزیستی ذهنی»

متغیر ملاک (بهزیستی ذهنی)			متغیر پیش‌بین
ضریب تعیین	ضریب همبستگی	مقدار احتمال	
۰/۰۶۶	۰/۲۵۷	۰/۰۰۱	معنای زندگی
۰/۰۶۱	۰/۲۴۷	۰/۰۰۱	جستجوی معنا
۰/۰۲۳	۰/۱۵۱	۰/۰۴۶	وجود معنا

با توجه به اینکه مقدار احتمال‌های به دست آمده کمتر از ۵ درصد است؛ بین معنای زندگی و بهزیستی ذهنی همبستگی مثبت و معنادار با مقدار ۰/۲۵۷ وجود دارد. همچنین مقایسه رابطه همبستگی در سطح خرده مقیاس‌ها نیز نشان می‌دهد که بین جستجوی معنا و بهزیستی ذهنی همبستگی مثبت و معنادار با مقدار ۰/۲۴۷ وجود معنا و بهزیستی ذهنی نیز همبستگی مثبت و معنادار با مقدار ۰/۱۵۱ وجود دارد. شدت ارتباط بین متغیرها را ضریب تعیین نشان می‌دهد. مقادیر ضریب تعیین بیانگر این است که به ترتیب مقدار ۶/۶، ۶/۱ و ۲/۳ درصد از تغییرات بهزیستی ذهنی دانشجویان ناشی از تغییرات در معنای زندگی، جست و جوی معنا و وجود معنا می‌باشد.

جدول ۳- نتایج آزمون همبستگی اسپرمن «مولفه‌های دلسوزی» و «بهزیستی ذهنی»

متغیر ملاک (بهزیستی ذهنی)			متغیر پیش‌بین
ضریب تعیین	ضریب همبستگی	مقدار احتمال	
۰/۰۷۶	-۰/۲۷۶	۰/۰۰۰	دلسوزی
۰/۰۷۱	-۰/۲۶۸	۰/۰۰۰	مهربانی با خود
۰/۰۱۶	-۰/۱۲۷	۰/۰۹۳	خود قضاوتی
۰/۰۰۶۴	۰/۰۸۰	۰/۲۹۵	اشتراکات انسانی
۰/۰۲۲	-۰/۱۴۹	۰/۰۴۹	انزوا
۰/۰۱۱	-۰/۱۰۳	۰/۱۷۳	ذهن آگاهی
۰/۱۰۶	-۰/۳۲۵	۰/۰۰۰	بیش همانندسازی

بین دلسوزی و بهزیستی ذهنی دانشجویان رابطه معکوس و معنادار به مقدار ضریب همبستگی ۰/۲۷۶- وجود دارد. زیرا مقدار احتمال به دست آمده ۰/۰۰۰ و کمتر از ۵ درصد است. همچنین بین «مولفه مهربانی با خود» و بهزیستی ذهنی رابطه معکوس و معنادار با مقدار ضریب همبستگی ۰/۲۶۸-، بین «مولفه انزوا» و بهزیستی ذهنی رابطه معکوس و معنادار با مقدار ضریب همبستگی ۰/۱۴۹- و بین مولفه «بیش همانندسازی» و بهزیستی ذهنی نیز رابطه معکوس و معنادار با مقدار ضریب همبستگی ۰/۳۲۵- وجود دارد. رابطه بین سایر مولفه‌ها و بهزیستی ذهنی معنادار نیست. مقادیر ضریب تعیین بیانگر این است که به ترتیب ۷/۶، ۷/۱، ۲/۲ و ۱۰/۶ درصد از تغییرات بهزیستی ذهنی ناشی از تغییرات در دلسوزی، مهربانی با خود، انزوا و بیش همانندسازی است. به عبارتی با افزایش نمره این متغیرها، نمره بهزیستی ذهنی کاهش می‌یابد و برعکس.

جدول ۴- نتایج آزمون رگرسیون چندگانه معنای زندگی و دلسوزی با بهزیستی ذهنی

مقدار احتمال	همبستگی چندگانه	دوربین -واتسن	مقدار خطا	ضریب تعیین	ابعاد متغیر مستقل
۰/۰۰۰	۰/۳۸۶	۱/۷۸۳	۰/۲۷۹۸	۰/۱۴۹	معنای زندگی
					دلسوزی

جدول ۵- نتایج آزمون تحلیل واریانس

مقدار احتمال	F	مربع میانگین	درجه آزادی	مجموع مربعات	مدل
۰/۰۰۰	۱۵/۰۷۲	۱/۱۸۰	۲	۲/۳۶۱	۱ رگرسیون
		۰/۰۷۸	۱۷۲	۱۳/۴۷۰	باقیمانده
			۱۷۴	۱۵/۸۳۱	جمع

جدول ۶- نتایج آزمون رگرسیون

مقدار احتمال	t	ضرایب استاندارد	ضرایب استاندارد		مدل
		بتا	مقدار خطا	B	
۰/۰۰۰	۱۴/۴۹۴	-	۰/۱۹۰	۲/۸۴۷	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	۳/۸۴۴	۰/۲۷۱	۰/۰۲۲	۰/۰۸۵	معنای زندگی
۰/۰۰۰	-۴/۰۹۲	-۰/۲۸۸	۰/۰۵۱	-۰/۲۰۷	دلسوزی

نتایج حاصل نشان می‌دهد که ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرهای مستقل (معنای زندگی و دلسوزی) و متغیر وابسته (بهزیستی ذهنی)، $0/386$ است، که بیانگر این است که بین مجموعه متغیرهای مستقل و وابسته تحقیق همبستگی وجود دارد. با توجه به معناداری مقدار آزمون $F (0/000)$ مندرج در جدول ANOVA، می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی تحقیق، که متشکل از ۲ متغیر مستقل و یک متغیر وابسته می‌باشد، مدل خوبی است. به عبارتی مجموعه متغیرهای مستقل می‌توانند تغییرات متغیر وابسته (بهزیستی ذهنی) را تبیین کنند. بنابراین مدل رگرسیونی تایید می‌گردد. جدول ضرایب استاندارد نشان می‌دهد که مقدار ضریب استاندارد (Beta) متغیر «معنای زندگی»، $0/271$ و دلسوزی $-0/288$ می‌باشد. با توجه به مقدار احتمال مربوط به متغیرهای مستقل که کمتر از ۵ درصد است، تاثیر آنها بر متغیر بهزیستی ذهنی معنادار است ولی به دلیل اینکه ضریب بتای متغیر دلسوزی بیشتر از معنای زندگی می‌باشد؛ این متغیر سهم بیشتری در تبیین واریانس متغیر وابسته دارد. آماره دوربین واتسن ($1/783$) در بازه $1/5$ تا $2/5$ قرار دارد و بیانگر عدم همبستگی بین خطاهای متغیرهای مستقل می‌باشد.

۳. نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس خوددلسوزی و معنای زندگی در بین دانشجویان است. نتایج این پژوهش نشان داد که بین مؤلفه جست و جوی معنای زندگی و بهزیستی ذهنی دانشجویان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. یافته های پژوهشی حاکی از آن است احساس معنا از طریق برآورده شدن خواسته ها، هدفمندی، کارآمدی و خودارزشمندی تحقق می یابد و فرانکل بر معناجویی و جستجوگری معنا در افراد هدفمند باور داشت و بر این اعتقاد بود که رفتارها بر پایه معنا در زندگی استوار است و بهزیستی را در جستن و یافتن معنای زندگی تعبیر می کرد.

یافته های این پژوهش نشان می دهد، افرادی که جست و جوگری بیشتری در معنای زندگی را تجربه می کنند از لحاظ بهزیستی ذهنی در سطح بالاتری هستند و همواره در فرایند جستجوگری معنا عواطف مثبت (شادی، سرزندگی، اراده) و رضایت از زندگی بیشتری را تجربه می کنند و توانایی بیشتری در تحمل شرایط پر استرس دارند. به همین ترتیب، تفکر هدف مند و امیدوارانه و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف، سبب جستجوی بیشتر معنای زندگی می گردد و رضایت درونی افزونتری در پی خواهد داشت. از این رو، برگزیدن هدف های مناسب و تلاش برای رسیدن به آنها همان چیزی است که می توان به آن تفکر هدف مدار یا امیدبخش نام نهاد. این یافته با نتایج پژوهش های زیکا و همکاران؛ استگر و همکاران؛ ریان و دسی و جعفری همسویی دارد، زیرا در پی بودن معنای زندگی منجر به کسب تجارب روانشناختی مثبت، شادمانی درونی، رضایت و بهزیستی بیشتری از زندگی خواهد شد. ادبیات نظری تحقیق نیز بیانگر ارتباط معنادار مؤلفه های معنای زندگی با بهزیستی ذهنی است. گفته می شود اگر شخص رضایت از زندگی و بیشتر خوشی را تجربه کند، و فقط گاه گاهی هیجان های مانند غمگینی و خشم را

تجربه نماید، از بهزیستی ذهنی بالایی برخوردار است و بر عکس، اگر از زندگی خود ناراضی باشد، خوشی و علاقه اندکی را تجربه نماید و پیوسته هیجان های منفی مثل خشم و اضطراب را احساس کند، دارای بهزیستی ذهنی پایینی است (مظفری و هادیان، ۱۳۸۳). بامستیر (۱۹۹۱) بیان کرد احساس معنا از طریق برآورده شدن نیازهای اولیه به هدفمندی، کارآمدی و خودارزشمندی تحقق می یابد و دیگر پژوهشگران اشاره کردند که تحقق معنا با اهمیت عملی و تصمیم گیری روزانه ارتباط دارد.

ویکتور فرانکل (۱۳۸۵) بر معناجویی افراد در زندگی باور داشت. او بیان کرد که رفتار انسان ها نه بر پایه لذت گرایی نظریه فروید و نه بر پایه نظریه قدرت طلبی آدلر است، بلکه انسان ها در زندگی به دنبال معنا و مفهومی برای زندگی خود می باشند. اگر فردی نتواند معنایی در زندگی خویش بیابد، احساس پوچی به او دست می دهد و از زندگی نا امید می شود و ملامت و خستگی از زندگی تمام وجودش را فرا می گیرد. الزاماً این حس منجر به بیماری روانی نمی شود بلکه پیش آگهی بدی برای ابتلا به اختلال ها است. بنابراین فرانکل بهزیستی را در یافتن معنا و مفهوم زندگی می داند. به گونه ای که، ایرینا^۵ و همکاران (۲۰۰۷)؛ به نقل از هاشمی نصرت آباد و همکاران، (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان دادند که افرادی که دارای بهزیستی ذهنی بالا هستند، از زندگی خانوادگی خود رضایت دارند، تعاملات اجتماعی مطلوب و دوستان زیادی دارند و هیجانات منفی کمتری را تجربه می کنند.

یافته های این پژوهش نشان می دهند، افرادی که معنای زندگی بیشتری را تجربه می کنند از لحاظ بهزیستی ذهنی در سطح بالاتری هستند و عواطف مثبت (شادی، سرزندگی، اراده) بیشتر و عواطف منفی (افسردگی و اضطراب) کمتری را تجربه می کنند. به عبارتی دیگر افرادی که زندگیشان از معناداری بیشتری برخوردار است، توانایی بیشتری در تحمل شرایط ناگوار دارند که این باعث بهزیستی ذهنی افراد می شود. در سال های اخیر، اسنایدر^۶ به معنا به عنوان یک عامل مهار خود می نگرد که به کمک آن، انسان می تواند از حرمت خودش مراقبت نماید. اسنایدر تعریف ویژه ای از مهار دارد و آن را سازه ای روان شناختی می داند که افراد برای ادراک و فهم بهتر نتایج اعمال خود و رسیدن به پیامدهای مطلوب و پرهیز از پیامدهای نامطبوع، از آن بهره می برند. به این ترتیب، زندگی هنگامی معنادار است که فرد امکان مهار زندگیش را داشته باشد و برای رسیدن به اهدافش تلاش نماید. به اعتقاد اسنایدر، برگزیدن هدف های مناسب و تلاش برای رسیدن به آنها همان چیزی است که می توان به آن تفکر هدف مدار یا امید گفت (فلدمن و اسنایدر، ۲۰۰۵).

بر اساس نظریه امید اسنایدر، این یافته ها را می توان این گونه تبیین نمود که برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف، سبب معناداری زندگی

⁵ Irina

⁶ Snyder

می شود. به عبارت دیگر یعنی افزایش امید منجر به افزایش معنا می گردد و افزایش معنا هم سبب افزایش امید یا تفکر هدف مدار می گردد که بر اساس یافته های این پژوهش و پژوهش های اسنایدر و فلدمن (۲۰۰۵) و باور و همکاران (۱۹۹۸) افزایش معناداری منجر به افزایش شادی و عواطف مثبت (کینگ و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از لواسانی و همکاران، ۱۳۹۲) و رضایت از زندگی و کاهش هر دو یا یکی از این دو، منجر به افزایش میزان اضطراب و افسردگی می گردند.

در تبیین این یافته ها می توان چنین استدلال کرد که خوددلسوزی شامل مراقبت کردن و دلسوزی کردن نسبت به خود در مواجهه با سختی ها و یا نارسایی های ادراک شده است. خوددلسوزی بالا با بهزیستی روان شناختی همراه است و از فرد در مقابل استرس حمایت می کند. شواهد نشان می دهد افرادی که از خوددلسوزی بالاتری برخوردارند، افسردگی، اضطراب و نشخوار ذهنی کمتری را در موقعیت های اجتماعی چالش انگیز تجربه می کنند و از رضایتمندی بیشتری در زندگی خود برخوردارند (نف، ۲۰۰۳؛ لری و دیگران، ۲۰۰۷). همچنین افراد خوددلسوز در برخورد با رویدادهای منفی از جسارت بیشتری برخوردارند وقتی از آنها خواسته می شود که تجربیات شکست خود را بیاد بیاورند از خودارزیابی هیجانی و منفی پایین تری استفاده می کنند (نف، کرک پاتریک و روود، ۲۰۰۷). نف (۲۰۰۳) در پژوهشی دریافت که خوددلسوزی با کارکردهای روان شناسی مثبت^۸ و سلامت هیجانی^۹ رابطه دارد و یافته ها حاکی از آن است که خوددلسوزی با خودانتقادی^{۱۰}، افسردگی^{۱۱}، اضطراب، اشتغال ذهنی^{۱۲} و بازداری های فکری^{۱۳} رابطه ای منفی و معنادار دارد، و خوددلسوزی با پیوستگی ها و ارتباطات مهرورزانه^{۱۴}، آهوش هیجانی^{۱۵} خودتعیین گری و بهزیستی ذهنی رابطه ای مثبت دارد.

سمایی و فراهانی (۲۰۱۱) بر این باورند که خوددلسوزی، به عنوان یک سازه اساسی، بر تنظیم هیجانی متمرکز است، زیرا خوددلسوزی اساساً نوعی ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی یک آگاهی و هو شیاری است که به فرد اجازه می دهد پر استرس ترین و دردآورترین هیجان های زندگی را درک کند و بپذیرد بدون اینکه به واسطه آن ها ریشه کن و سرخورده شود (مارتین^{۱۶}، ۱۹۹۷، نف، ۲۰۰۳، نیسکیر^{۱۷}، ۱۹۹۸).

⁷ Leary

⁸ positive psychological functioning

⁹ emotional health

¹ self-criticism 0

¹ depression 1

¹ rumination 2

¹ thought suppression 3

¹ connectedness 4

¹ emotional intelligence 5

¹ Martin 6

¹ Nisker 7

پژوهش های زیادی در حوزه بهزیستی ذهنی صورت گرفته و در آنها نقش عوامل متعددی از جمله ویژگی های شخصیتی (رومرو، گومز و ویلار،^{۱۸} ۲۰۱۲؛ لامرز، وسترهوف، کواکز، بوهملیجر،^{۱۹} ۲۰۱۲؛ مالکوک،^{۲۰} ۲۰۱۱؛ گارسیا، ایرلندسون،^{۲۱} ۲۰۱۱؛ ویترسو،^{۲۲} ۲۰۰۱؛ تقی لو، صالحی و شگری، ۱۳۹۰)، جنسیت (فرهادی، جواهری، غلامی و فرهادی، ۲۰۰۵؛ جعفری، لیاقت دار، عابدی، ۲۰۰۴؛ بخشی پور، پیروی و عابدیان، ۲۰۰۵؛ نقل از تقریبی، شریفی و سوکی، ۱۳۹۱) سلامت جسمی و روانی (مکری نوری، مکری، محمدی فر و یزدانی، ۲۰۰۲؛ مرادی، جعفری و عابدی، ۲۰۰۵؛ پیلترز و پینگ پید،^{۲۳} ۲۰۱۳) رضایت از زندگی (پورسردار، سنگری، عباس پور البوکردی، ۲۰۱۲؛ پروف و اوزمیت^{۲۴} ۲۰۱۴) را در رابطه با بهزیستی ذهنی مورد بررسی قرار داده اند که مرور یافته های حاصل از آنها نشان می دهد تلاش های زیادی برای تعیین سطح بهزیستی ذهنی صورت گرفته و عوامل گسترده و متنوعی نیز بدست آمده است که می تواند با کاهش یا افزایش بهزیستی همراه باشد. از آنجایی که رضایت مندی از زندگی مؤلفه پایدارتر و شناختی بهزیستی ذهنی است، توجه به آن برای ارتقاء سطح بهزیستی ذهنی ضروری به نظر می رسد. محققان حوزه بهزیستی، تلاش فراوانی کرده اند تا عواملی که سطح رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می دهند، کشف کنند چرا که جامعه رضایت مند جامعه ای است که علم آموزی، اخلاق و پیشرفت در آن به بهترین شکل وجود دارد (دینر، ۲۰۰۰).

همچنین مالکوک (۲۰۱۱) در پژوهشی دیگر به پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس صفات ۵ عاملی شخصیت و سبک های مقابله ای در دانشجویان کارشناسی در ترکیه پرداخت. نتایج وی نشان داد که روان آزرده ای یک پیش بینی کننده منفی برای بهزیستی ذهنی است، برون گرایی و وظیفه شناسی به طور مثبت بهزیستی ذهنی را پیش بینی کردند. همچنین سبک های مقابله ای نیز قابلیت پیش بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان را دارا هستند.

¹ : Romero و Gomez & Villar	8
¹ : Lamers و Westerhof و Kovacs & Bohlmeijer	9
² : Malkoc	0
² : Garcia & Erlandsson	1
² : Vitterso	2
² : Peltzer & Pengpid	3
² : Prof & Ozmete	4

محدودیت های پژوهش

۱. بی انگیزه گی و کوتاهی بعضی از پاسخ دهندگان در دقت به سؤالات و دید منفی نسبت به تحقیق و پژوهش. عدم پاسخ گویی صحیح به بعضی از سؤالات با توجه به موضوع تحقیق و حاکم بودن فضای بی اعتمادی و ترس از عواقب پاسخ به بعضی سؤالات در بین تعداد اندکی از پاسخ دهندگان.
۲. عدم رضایت اعضای گروه و کلینیک برای عکس برداری، فیلم برداری یا صدابرداری از جلسات مشاوره گروهی با زنان نابارور.
۳. با توجه به اینکه نتایج تحقیق پیشنهاد می شود، بین مؤلفه های معنی زندگی و بهزیستی ذهنی پاسخگویان رابطه وجود دارد لذا پیشنهاد می گردد جهت تقویت و غنی کردن مؤلفه های معنای زندگی، کارگاه هایی آموزشی در خصوص معنای زندگی و ارتباط آن با متغیر بهزیستی ذهنی برای دانشجویان ایجاد گردد. همچنین پیشنهاد می گردد کارگاه آموزش خوددلسوزی توسط افراد متخصص و مجرب در دانشگاه ها تدارک دیده شود چرا که به نظر می رسد خوددلسوزی باعث تغییر نگرش های ناکارآمد شود و از عود و بازگشت افسردگی پیشگیری کند.

منابع

- برجیس، مریم؛ حکیم جوادی، منصور؛ طاهر، محبوبه؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ حسین خانزاده، عباسعلی. (۱۳۹۲)، **مقایسه میزان نگرانی، امید و معنای زندگی در مادران کودکان مبتلا به اوتیسم، ناشنوایی و ناتوانی یادگیری**، مجله ناتوانی های یادگیری، دوره سوم، شماره ۱/۲۷-۶، ص: ۶-۲۷.
- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ محمود علیلو، مجید. (۱۳۹۱)، **بررسی رابطه بین سبک های هویت با معنای زندگی در دانشجویان**، مجله مطالعات روان شناختی، دوره هشتم، شماره ۲، ص: ۱۴۳-۱۶۴.
- پروچسکا، جیمز؛ نورکراس، جان. (۱۳۹۳)، **نظریه های روان درمانی (نظام های روان درمانی)**، ترجمه سید محمدی، یحیی، نشر روان، نوبت چاپ نهم.
- پیوسته گر، مهرانگیز؛ دستجردی، الهام؛ دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۹)، **رابطه خلاقیت و بهزیستی ذهنی در دانشجویان**، مجله علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره ۳، ص: ۲۰۷ تا ۲۱۳.
- تقریبی، زهرا؛ شریفی، خدیجه؛ سوکی، زهرا. (۱۳۹۱)، **بهزیستی ذهنی در دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی کاشان**، مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان، دوره بیستم، شماره ۱، شماره مسلسل ۳۷، ص: ۵۴ تا ۶۲.
- تقوائی نیا، علی. (۱۳۹۵)، **اثر بخشی مداخله مبتنی بر بخشش به شیوه گروهی بر بهزیستی ذهنی همسران جانباز**، ماهنامه ارمغان دانش، سال بیست و یکم، شماره ۲، پیاپی (۱۰۹)، ص: ۱۸۶-۱۷۴.
- جانی، ستاره؛ مولایی، مهری؛ جنگی قوجه بیگلو، شهلا؛ پور اسمعیلی، اصغر. (۱۳۹۳)، **اثر بخشی شناخت درمانی مذهب محور بر اضطراب مرگ، سازگاری اجتماعی و بهزیستی ذهنی در بیماران مبتلا به سرطان**، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره بیست دوم، شماره ۵، ص: ۹۴-۱۰۳.
- جوکار بهرام و البرزی، محبوبه. (۱۳۸۹)، **رابطه ویژگی های شخصیت با خلاقیت هیجانی و خلاقیت شناختی**، مطالعات روان شناختی : دوره ۶، شماره ۱، ص: ۸۹ تا ۱۰۹.
- خواجه، نبی الله. (۱۳۸۹)، **اثر بخشی آموزش شادکامی به روش شناختی-رفتاری بر بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی زنان و مردان متأهل شهر اصفهان**، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.
- رجبی، غلامرضا. (۱۳۹۱)، **روایی و اعتبار نسخه فارسی مقیاس بهزیستی ذهنی در بیماران سرطانی**، روان شناسی سلامت، فصلنامه علمی پژوهشی، شماره ۴، ص: ۳۰-۴۱.
- رحمانی اصل، محمدرضا. (۱۳۸۹)، **تحلیل و بررسی ابعاد گوناگون معنای زندگی**، مجله معرفت، شماره ۱۵۸، ص: ۱۶۲-۱۵۳.

- رمضان لو، زهرا. (۱۳۹۰)، *معنای زندگی*، کتاب ماه دین، شماره ۱۶۵، ص: ۱۶-۲۷.
- سروقد، سیروس؛ رضایی، آذر میدخت؛ فدایی دولت، ایوب. (۱۳۹۰)، *رابطه ویژگی های شخصیت با راهبردهای مقابله ای و بهزیستی ذهنی معلمان*، مجله یافته های نو در روان شناسی، سال سی و دوم، شماره ۱۰، ص: ۲۳-۳۹.
- شعبانی، سمیه؛ دلاور، علی؛ بلوکی، آزاده؛ مام شریفی، اسماعیل. (۱۳۹۱)، *بررسی روابط خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و خوشبینی در پیش بینی کنندگی بهزیستی ذهنی جهت تدوین مدل ساختاری در دانشجویان*، فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، سال دوم، شماره ۸، ص: ۹۳-۱۱۷.
- شکری، امید؛ کدیور، پروین؛ دانشپور، زهره. (۱۳۸۶)، *تفاوت های جنسیتی در بهزیستی ذهنی: نقش ویژگی های شخصیت، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال سیزدهم، شماره ۳، ص: ۲۸۰ تا ۲۸۹.
- عبدالله پور، آزاد؛ شکری، امید؛ تقی لو، صادق، طولابی، سعید؛ فولادوند، خدیجه. (۱۳۹۱)، *تغییرناپذیری جنسی روابط بین روان رنجور خوبی، برون گرایی، سبک های مقابله، تنشگرهای تحصیلی و واکنش به آن ها با بهزیستی ذهنی*، فصلنامه روان شناسی کاربردی، سال ششم، شماره ۳ (۲۳)، ص: ۱۰۳-۱۱۸.
- کریمی، صبری. (۱۳۹۵). *بررسی نقش خوددلسوزی و تن انگاره در پیش بینی مدیریت هیجان دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه*. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- Argyle, M. (2001), *The Psychology of Happiness*, (Rev. ed), East Sussex, Great Britain: Rout ledge.
- Akin, A., Rifat, A., Satici, S. A. (2011). *self-compassion and social support*. Siyasal Kitabevi, Ankara, Turkey, 2011 ISBN: 978-605-5782-62-7.
- Bag, J. Sanyal, D., Thankam Daniel, L., Chakrabarti, A. (2014), *Assessment of subjective well-being status of elderly people in old age homes in Kolkata in relation to their perceived physical health and cognitive functioning*. Volume: 19, issue: 1, 32-34.
- Baumeister, R. F. (1991), *Meaning of life*. New York: Guilford Press.
- Diener, E. (2000), *Subjective well-being*, The Science of Happiness and a Personal for a National index, American, Psychologist, 55: 34-43.
- Diener, E. (2002), *Frequently Asked Question (F A Q S) about Subjective well-being (Happiness and Life Satisfaction)*, A Printer for Report and new coners.
- Emmons, R. A. (2005). *Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion*. Journal of Social Issues, 61: 731-745.

- Frankle, V. (2007), *Mans search for meaning: an introduction to logo therapy*, Translated: Salehian N, Milani M. 17 ed, Tehran: Dorsa Publication, (Persian).
- Heather, S. , Jim Barbara, L. Anderson. (2007), *Meaning life mediates the relationship between social and physical function ingsnd distressing can cersurvivots*. British journal of health psychology. 363-381.
- Harris, P. R., & Lightsey, O. R. (2005), *Constructive Thinking as a Mediator of the Relationship between Extraversion, Neuroticism, and Subjective well-being*, European Journal of personality. 19, 409-426.
- King, P. E. (2003), *Religion and Identity: The Role of Ideological, Social, and Spiritual Contexts*, Journal of Applied Developmental Science, v 7, p. 197–204.
- Louise, W., Anna, L., Mackinnon, A. McLellan. M. (2012). *exploring the link between self-compassion and body image in university women*. Department of psychology. Mount Allison university, Canada. Body image 9(2012) 236-245.
- Malkoc, A. (2011), *Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish sample*. International conference on Education and Educational psychology.
- Martos, T., Thege, B., & Steger, Michael F (2010). *It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimensions of religiosity and meaning in life*; personality and Individual differences. v49, p. 863-868.
- Myers, D. G. (2000), *The funds, friends, and faith of happy people*. American psychologist, 55, 56-67.
- Neff, K.D. (2009). *Self-Compassion. In: Leary MR, Hoyle RH, editors. Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford Press; p. 561–73.
- Neff, K.D., Rude, S.S., Kirkpatrick, K.L. (2007). *An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits*. Journal of Research in Personality.41(4):908–16. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>.
- Neff, K.D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. Self and Identity 2003; 2: 85-102.
- Neff, K.D. (2009). *The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself*. Hum Dev

- Sanjuan, P., Ruiz, A., Perez, A. (2011), *Life Satisfaction and positive Adjustment as Predicators of Emotional Distress in Men with Coronary Heart Diseases*, J Happy Study, 314-326.
- Slade, M. (2010), *Mental Illness and Wellbeing: The Central Importance and Positive Psychology and Recovery*