

## بررسی سهم احساس انجام و خودشفقتی در پیش‌بینی شکوفایی دانشجویان

فرحنازکیان ارثی\* و نسرن مجابی\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی سهم احساس انجام و خودشفقتی در پیش‌بینی شکوفایی دانشجویان اجرا شد. طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. به منظور دستیابی به اهداف پژوهش از میان کلیه دانشجویان دختر و پسر مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۹۵، نمونه‌ای به حجم ۳۴۷ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه خودشفقتی نف، پرسشنامه احساس انجام آنتونوسکی و پرسشنامه شکوفایی باتلروکرن استفاده شد. برای تحلیل داده‌های پژوهش از تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی همزمان استفاده شد. یافته‌ها نشان داد بین شکوفایی و بهشیاری همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. بین قابل درک بودن، همانندسازی افراطی و شکوفایی همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. از بین خرده مقیاس‌های خودشفقتی؛ بهشیاری و از بین خرده مقیاس‌های احساس انجام؛ قابل درک بودن و کنترل‌پذیر بودن توانایی پیش‌بینی شکوفایی را داشته‌اند. با توجه به اهمیت احساس انجام و خودشفقتی در پیش‌بینی شکوفایی پیشنهاد می‌شود، به منظور رشد شکوفایی در افراد مختلف به این مؤلفه‌ها توجه شود.

### کلیدواژه

احساس انجام، خودشفقتی و شکوفایی

\* استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران  
kianersi.f@gmail.com

\*\* نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران

## مقدمه

روان‌شناسی مثبت علمی است که عملکرد یک انسان ایده‌آل را مطالعه می‌کند. این روان‌شناسی، روان‌شناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، روی توانایی‌های انسان متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی از قبیل شادزیستن، لذت‌بردن، قدرت حل مسأله و خوش‌بینی. در واقع روان‌شناسی مثبت، بر این تمرکز دارد که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و انسان چگونه به توانایی‌هایش می‌رسد (سلیگمن، ۲۰۰۶). شکوفایی نیز که به عنوان یکی از سازه‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت به کار می‌رود، اشاره به این دارد که تجربه زندگی تا چه حد خوب پیش می‌رود. بدین مضمون شکوفایی ترکیبی است از احساس خوب و کارکرد مؤثر در زندگی که با سطح بالای بهزیستی روانی مترادف است و سلامت روان را به‌طور خلاصه نشان می‌دهد (ریف و سینگر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸؛ کیز، ۲۰۰۲؛ هوپرت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹ الف، ب).

میزان بالای شکوفایی رابطه معناداری با دامنه‌ای از نتایج مثبت شامل سطح بالای بهزیستی هیجانی، روانی و اجتماعی، سرزندگی و نیرومندی، خودتعیین‌گری رشد شخصی مداوم، روابط نزدیک و زندگی معنادار و هدفمند، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی و کاهش عاطفه منفی (فردریکسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵) دارد. افراد شکوفا خواهان توسعه، بهبود و گسترش توانایی‌های بالقوه خود به عنوان یک فرد هستند و قادرند روابط گرم و توأم با اعتماد با دیگران برقرار کنند و نسبت به سایرین در فعالیت‌های اجتماعی بیشتری سهم هستند. علاوه بر این افراد شکوفا، هم هیجان‌های منفی (مثل خشم، ترس و آزرده‌گی) و هم هیجان‌های مثبت (مثل امیدواری و خوشبینی) را تجربه می‌کنند و راهبردهای مقابله‌ای انطباقی بیشتری نسبت به افراد افسرده و غمگین دارند. به باور فن‌زیل<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) بین شکوفایی، عملکرد تحصیلی، رضایت از زندگی و تأثیرگذاری مثبت رابطه وجود دارد. گیمپل، ون شیدت، جوس، سونتاز، استفانو، مایکلسن و ایچ<sup>۵</sup> (۲۰۱۴) در تحقیقی تأثیرات متقابل بین شکوفایی، تمرکز و احساس

1. Singer
2. Huppert
3. Fredrickson
4. Van Zyl
5. Gimpel, Von Scheidt, Jose, Sonntag, Stefano, Michalsen and Esch

انسجام را بررسی کرده‌اند. در این تحقیق تأثیرات متقابل مثبت و معنادار بین شکوفایی، تمرکز و احساس انسجام گزارش شده است.

احساس انسجام توانایی یک راهبرد مقابله‌ای مناسب برای مواجهه با محرک‌های استرس‌زای موجود در زندگی است، زیرا یک راهبرد مناسب برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا بستگی به نوع نگرش و سازه‌های شخصی دارد و چنانچه استفاده از راهبرد مقابله‌ای متناسب با موقعیت استرس‌زا کارآمد نباشد، می‌تواند به برخی از مشکلات روان‌شناختی منجر شود (توموتسونه، ساساهارا، اومدا، هایاشی، اوسامی و یوشینو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). افرادی که احساس انسجام قوی دارند، استرس‌های روزمره و شرایطی را که برای اغلب افراد استرس‌زا تلقی می‌شود، جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی و طبیعت می‌دانند و بستری برای یادگیری مقابله با آن‌ها را فراهم می‌کنند (آنتونوسکی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶). احساس انسجام نوعی تعیین جهت نسبتاً مداوم و باثبات معنا است که سه مؤلفه دارد:

۱- قابلیت درک: اینکه شخص چقدر دنیا را واجد ساختار و قابل پیش‌بینی می‌بیند، درک‌پذیری به احساس اطمینان اشاره می‌شود که در آن فرد معتقد است، هیچ چیز منفی یا حیرت‌آوری اتفاق نیفتاده و زندگی می‌تواند خوب و معقولانه و مطابق انتظار پیش رود.

۲- قابلیت مدیریت: شخص باور دارد که صاحب منابع فردی و اجتماعی کافی برای مواجهه با خواسته‌های محیط است.

۳- هدفمند بودن: بهره‌مندی از این احساس که مقابله فعال با حوادث تنش‌زا امری ارزشمند است. اشخاص دارای احساس یکپارچگی زیاد، گرایش دارند که برای موقعیت‌ها ساختار قائل شوند، چالشگری را بپذیرند و برای تسهیل فرآیند مقابله به شناسایی منابع شخصی و اجتماعی اقدام کنند (موس و اسکافر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳). همچنین احساس معناداری و هدفمند بودن متضمن این است که فرد به چه میزان زندگی را با ارزش دانسته و تا چه اندازه این حس را نه تنها به لحاظ شناختی، بلکه به طور هیجانی به همراه دارد (آنتونوسکی، ۱۹۹۶؛ نقل از واستاماکي<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹).

از دیگر شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی که رابطه تنگاتنگی با شکوفایی دارد،

- 
1. Tomotsune, Sasahara, Umeda, Hayashi, Usami and Yoshino
  2. Antonovsky
  3. Moos and Schaefer
  4. Vastamaki

خودشفقتی است. مهرورزی یا خود شفقتی یک نوع مهربانی به خود مخصوصاً طی ایام رنج است؛ همراه با درک این موضوع که رنج پدیده‌ای جهانی است و فرد می‌تواند با دردهای طبیعی زندگی بدون اثر ناگواری مواجه شود. یعنی موقع مواجهه با درد یا کمبودی، به جای نادیده گرفتن و فرار از آن‌ها یا وارد کردن آسیب به خود بتوانیم از طریق خود انتقادی، واقعیت رخ داده را بپذیریم و با خود مهربان باشیم. خود شفقتی پذیرش قاطعانه خود است و به فرد کمک می‌کند تا آگاهانه با الگوهای درونی خود و با ضعف‌ها و کاستی‌هایش مواجه شود (نف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). خودشفقتی توانایی متصل شدن به احساسات درد و رنج با حس مهربانی و عنایت، اتصال و نگرانی به عنوان راهی برای مقابله با شکست‌ها است (تردست، ۱۳۹۳). وقتی فرد در زندگی خود با شکست و ناکامی مواجه می‌شود، مهربان بودن شخص نسبت به خود می‌تواند تحمل بار روانی شکست را برای او راحت‌تر کند، چراکه خودشفقتی می‌تواند با گذشت زمان منجر به بهبود سلامت روان‌شناختی شود و دارای مؤلفه‌های خودمهربانی، خودقضاوتی، اشتراکات انسانی (ویژگی مشترک انسانی)، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی است (شلنبرگ، بایلیس و موسویچ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

دانشجویان نقش به‌سزایی در پیشرفت هر کشور و نیل به اهداف و ایده‌آل‌های آن دارند. با پرورش و شکوفایی نسل فرهیخته و تحصیل کرده نه تنها اهداف فرهنگی-آموزشی قابل دستیابی است، بلکه می‌تواند در زمینه‌های اقتصادی-اجتماعی نیز نقش مؤثری داشته باشد. شکوفایی این امکان را برای افراد فراهم می‌آورد که با عرضه توانایی‌های خود، هم برای خویش و هم برای جامعه و محیط اطراف مؤثر و مفید باشد و از این طریق نقش فعال و سازنده‌ای در زندگی خود و جامعه ایفا کنند. بدین معنی که فرد پتانسیل‌های خود را محقق ساخته و به سطح عملکرد بهینه انسانی دست یافته است. در واقع انسان شکوفا هم به خواسته خود از زندگی می‌رسد و هم انتظار زندگی از خود را برآورده می‌کند (سلیگمن، ۲۰۰۵). به باور سلیگمن (۲۰۱۱) پیشرفت یکی از عوامل اصلی شکوفایی انسان را تشکیل می‌دهد. علاوه بر این، هم به دلیل انگیزه شکوفایی موجود و هم ویژگی‌های خلاقانه و نوآورانه، فرد شکوفا در حوزه عملکرد خود مولد بوده و در زمینه‌های تحصیلی، اجتماعی و غیره دارای تولیدات و

---

1. Neff

2. Schellenberg, Bailis and Mosewich

نوآوری‌های مختص به خود است. انسان شکوفا باید همان‌گونه که سلیگمن (۲۰۰۲) معتقد است از توانمندی‌های ذاتی خود برای افزودن یک چیز منحصر به فرد به جهان یا اثرگذاری بر افشاء و تسهیم دانش، افزایش قدرت یا ارتقاء نیکی در جهان استفاده کند. فرد شکوفا علاوه بر دستاوردهای فردی، مشارکت سازنده‌ای با جامعه داشته و در جهت توسعه بهزیستی دیگران تلاش می‌کند. او همچنین به گونه‌ای رفتار می‌کند که محبوبیت و پذیرش اجتماعی را به دنبال خواهد داشت (کیز، ۲۰۰۲). از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر تمرکز بر سلامتی و بهزیستی از جنبه مثبت و نیز توضیح و تبیین ماهیت روان‌شناختی بهزیستی است (ریف و سینگر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸؛ آنتونوفسکی، ۱۹۸۷؛ استرامپفر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰). بهزیستی روان‌شناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. رویکرد بهزیستی روان‌شناختی رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه انسانی تأکید دارد (ریف و کیز، ۲۰۰۲). در جامعه رو به رشد ما، به‌رغم داشتن نیروهای مستعد که دانشجویان درصد قابل توجهی از آن را تشکیل می‌دهند، به مؤلفه شکوفایی و عوامل مرتبط به آن کم‌تر توجه شده است. بر این اساس لازم است برای فراهم آوردن شرایط مناسب برای رشد و شکوفایی قشر تحصیل کرده جامعه، عوامل مرتبط با شکوفایی آن‌ها مطالعه و شناسایی شود. عوامل مورد مطالعه در این پژوهش به عنوان عوامل انگیزشی عملکرد، فراگیران را در حوزه‌های مختلف شناختی، عاطفی و اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌دهند. با توجه به مطالب بیان شده، هدف پژوهش حاضر این بود که آیا احساس انسجام و خودشفقتی شکوفایی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.

## روش

با توجه به هدف و ماهیت این پژوهش، طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری بودند. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر از نوع خوشه‌ای بود. به این صورت که از بین

---

1. Riff and Singer

2. Strumpfer

دانشکده‌های موجود در دانشگاه علوم و تحقیقات، دانشکده‌های علوم انسانی، علوم پایه، مدیریت و فنی و مهندسی به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از هر دانشکده دو کلاس در نوبت صبح و دو کلاس در نوبت بعد از ظهر انتخاب شدند و پرسشنامه توسط آن‌ها تکمیل شد. به منظور تعیین حجم نمونه پژوهش حاضر از نرم‌افزار جی پاور استفاده شد. به‌منظور استفاده از این نرم‌افزار، با مطالعه پیشینه پژوهشی آلفا ۰/۰۵ و حجم اثر ۰/۳ تعیین شد. سپس با توجه به مقادیر برآورد شده، حجم نمونه ۳۴۷ نفر در نظر گرفته شد.

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

**پرسشنامه شکوفایی باتلر و کرن<sup>۱</sup> (۲۰۱۵):** پرسشنامه شکوفایی را باتلر و کرن در سال ۲۰۱۵ تدوین کرده است. این پرسشنامه ۲۳ گویه دارد. ۵ مؤلفه شکوفایی؛ هیجان مثبت، مشغولیت، روابط، معنا و پیشرفت را شامل می‌شود. پرسشنامه به صورت مقیاس درجه‌بندی لیکرت از (۰) - (۱۰) برای هر سؤال است که نمره صفر بیان‌کننده اصلاً و نمره ده بیان‌کننده اکثر اوقات است. علاوه بر ۵ مؤلفه فوق، این مقیاس هیجان منفی، سلامت فیزیکی، احساس تنهایی و بهزیستی کلی را نیز اندازه‌گیری می‌کند. مقیاس شکوفایی به زبان‌های اسپانیایی، کره‌ای، ژاپنی، یونانی، هلندی و ترکی ترجمه شده است و در کشورهای مختلف ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی شده است. همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های شکوفایی به ترتیب در کشورهای مختلف، برای هیجان مثبت ۰/۸۹، ۰/۷۷، ۰/۸۹، ۰/۸۸، ۰/۸۳، مشغولیت ۰/۷۲، ۰/۵۴، ۰/۷۷، ۰/۷۰، ۰/۷۰، روابط ۰/۸۴، ۰/۶۹، ۰/۷۶، ۰/۸۸، ۰/۷۲، معنا ۰/۹۱، ۰/۸۵، ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۷۳، پیشرفت ۰/۷۸، ۰/۸۰، ۰/۸۲، ۰/۷۳، ۰/۶۵، بهزیستی ۰/۹۴، ۰/۹۱، ۰/۹۴، ۰/۹۲، ۰/۹۱، هیجان منفی ۰/۷۵، ۰/۶۳، ۰/۷۳، ۰/۷۴، ۰/۷۵، سلامت فیزیکی ۰/۹۲، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۷، ۰/۹۳ (باتلر و کرن، ۲۰۱۵) گزارش شده است. در ایران، سلیمانی، علی دوست قهفرخی، رضایی و بارانی (۱۳۹۶) همسانی درونی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ برای هیجان‌های مثبت ۰/۹۱، روابط ۰/۸۳، معنایی ۰/۸۸، پیشرفت ۰/۸۷ و کل ۰/۹۵ محاسبه کردند. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای کل شکوفایی، ۰/۷۷ بود.

پرسشنامه احساس انسجام آنتونوسکی<sup>۱</sup> (۱۹۸۷): پرسشنامه احساس انسجام آنتونوسکی (۱۹۸۷) حاوی ۲۹ گویه ۵ گزینه‌ای است که از ۱ - ۵ درجه‌بندی شده است. روش نمره‌گذاری به صورت لیکرت در ۱۳ سؤال به صورت معکوس است. نمره ۱۳ سؤال از این پرسشنامه (۱، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و در نهایت مجموع اعداد انتخاب شده به عنوان نمره فرد در آزمون تلقی می‌شود. در این پرسشنامه حداقل و حداکثر نمره قابل اخذ برای مشارکت‌کننده بین ۲۹ - ۱۴۵ است. پرسشنامه احساس انسجام شامل سه بعد است که گویه‌های مربوط به آن‌ها عبارت هستند از: قابل درک بودن: ۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۴ و ۲۶. نمره این خرده مقیاس ۱۱ - ۵۵ است.

کنترل‌پذیری: ۲، ۶، ۹، ۱۳، ۱۸، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷ و ۲۹. نمره این خرده مقیاس بین ۱۰ - ۵۰ است.

معنادار بودن: ۴، ۷، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۲۲ و ۲۸. نمره این خرده مقیاس بین ۷ - ۳۵ است. روایی این پرسشنامه در پژوهش آفایوسفی و شریف (۱۳۸۹) به صورت محتوایی تأیید شده است. اریکسون و لینداستروم (۲۰۰۷) در یک بررسی سیستمی روی مجموعه ۴۵۸ مقاله علمی در ۱۳ پایان‌نامه دوره دکتری که بین سال‌های ۱۹۹۲ - ۲۰۰۳ منتشر شده بودند، نتیجه‌گیری کردند که این پرسشنامه پایا است و قابلیت کاربرد بین فرهنگی را دارد. آلفای کرونباخ پرسشنامه ۲۹ ماده‌ای ۰/۸۴ گزارش شده است (آقا یوسفی و شریف، ۱۳۸۹). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای کل حس انسجام ۰/۷۰ است.

پرسشنامه خودشفقتی نف<sup>۲</sup> (۲۰۰۳): این پرسشنامه را نف (۲۰۰۳) ساخته است و ۲۶ سؤال با ۶ خرده مقیاس شامل خودمهربانی، خودقضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌هماندسازی دارد که با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۱ برای تقریباً هرگز تا ۵ برای تقریباً همیشه) امتیازبندی می‌شود. برای نمره‌گذاری نمره‌های تک تک گویه‌های مربوط به هر خرده مقیاس را با هم جمع می‌کنیم. جمع نمره همه گویه‌های پرسشنامه امتیاز نهایی را در اختیار آزمون‌گر قرار می‌دهد. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۶ - ۱۳۰ خواهد بود. امتیاز بالا

1. The sense of coherence questionnaire

2. Self-compassion questionnaire

نشان‌دهنده میزان بیشتر شفقت خود است و بالعکس. روایی این پرسشنامه در پژوهش خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲) به صورت محتوایی تأیید شده است. آلفای کرونباخ در پژوهش مذکور برای خرده مقیاس‌ها از  $0/79 - 0/85$  و درکل  $0/76$  است. همچنین آلفا کرونباخ در نسخه ایرانی «خسروی، صادقی و یابنده» چنین گزارش شده است: مهربانی با خود  $0/81$ ، قضاوت نسبت به خود  $0/79$ ، اشتراکات انسانی  $0/84$ ، انزوا  $0/85$ ، بهشیاری  $0/80$ ، همانندسازی افراطی  $0/83$  و کل مقیاس  $0/76$  است. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای کل مقیاس خودشفقتی  $0/85$  است.

پرسشنامه نهایی در اختیار ۳۴۷ نفر از دانشجویان قرار داده شد. پس از تکمیل و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، برای حفظ اصول اخلاقی، به افراد نمونه به صورت کلامی اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه خواهد ماند. داده‌های نهایی با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS۲۴ تحلیل شد.

### یافته‌ها

از نمونه پژوهش حاضر، ۲۲۶ نفر را زنان و ۱۱۳ نفر را مردان تشکیل می‌دهند. برای آماده سازی داده‌ها برای تحلیل لازم است مقادیر پرت با استفاده از نمودار جعبه‌ای بررسی شوند. نتایج این تحلیل نشان داد که هیچ‌گونه داده پرتی وجود ندارد. به منظور بررسی این موضوع که آیا خودشفقتی و حس انسجام، شکوفایی را پیش‌بینی می‌کند، از آزمون رگرسیون خطی همزمان ۲ استفاده شد. برای استفاده از تحلیل رگرسیون، ابتدا پیش‌فرض‌های لازم بررسی شد. یکی از پیش‌فرض‌های آزمون رگرسیون استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش‌بینی شده توسط معادله رگرسیون) از یکدیگر است. مقدار این آماره همواره بین  $(0) - (4)$  قرار می‌گیرد. هر چه مقدار این آماره به ۲ نزدیک‌تر باشد، نشان می‌دهد بین خطاها همبستگی وجود ندارد و خطاها مستقل از یکدیگر هستند (حبیب پور و صفری، ۱۳۹۱). آماره آزمون دوربین-واتسون  $3 (1/86)$  فرض استقلال خطاها را متغیرها را نشان می‌دهد.

یکی دیگر از پیش‌فرض‌های رگرسیون، نبود رابطه خطی بین متغیرهای مستقل است. آماره

1. Boxplot
2. Enter Liner Regressin
3. Durbin-Watson



تولرانس و عامل تورم واریانس این فرض را بررسی می‌کند. مقدار ضریب تولرانس بین (۰)- (۱) در نوسان است، هر چه مقدار ضریب تولرانس به یک نزدیک باشد، میزان هم خطی کم‌تر است. مقدار عامل تورم واریانس هم هر چه از ۲ بزرگ‌تر باشد، میزان هم خطی بیشتر است (حبیب‌پور و صفری، ۱۳۹۰). مقدار ضریب تولرانس ۱ برای هر یک از مؤلفه‌های حس انسجام، قابل درک بودن (۰/۸۶)، کنترل‌پذیری (۰/۹۶)، معناداری (۰/۹۱) و برای هر یک از مؤلفه‌های خودشفقتی، هم‌زبانی با خود (۰/۵۱)، قضاوت و داوری نسبت به خود (۰/۷۴)، انسانیت مشترک (۰/۵۱)، انزوا (۰/۶۴)، به‌شیاری (۰/۵۳) و همانندسازی افراطی (۰/۷۳) و عامل تورم واریانس ۲ برای هر یک از مؤلفه‌های حس انسجام، قابل درک بودن (۱/۱۵)، کنترل‌پذیری (۱/۰۳)، معناداری (۱/۰۵) و برای هر یک از مؤلفه‌های خودشفقتی، هم‌زبانی با خود (۱/۹۵)، قضاوت و داوری نسبت به خود (۱/۳۴)، انسانیت مشترک (۱/۹۵)، انزوا (۱/۵۴)، به‌شیاری (۱/۸۸) و همانندسازی افراطی (۱/۳۶) هم خطی کم بین متغیرها را نشان می‌دهد. به‌منظور بررسی نرمال بودن توزیع باقیمانده‌ها از نمودار پراکنش توزیع مقادیر مشاهده شده استفاده شد. نتایج نشان داد همه نقاط روی خط قرار گرفته‌اند که حاکی از نرمال بودن توزیع باقیمانده‌ها است. با توجه به بررسی پیش‌فرض‌های رگرسیون، استفاده از آزمون رگرسیون بلا مانع است.

نتایج رگرسیون نشان داد، مقدار ضریب همبستگی (R) بین متغیرها ۰/۵۴ است که نشان می‌دهد بین مجموعه خرده مقیاس‌های حس انسجام و شکوفایی همبستگی وجود دارد. مقدار ضریب تعیین تعدیل شده ( $R^2_{adj}$ ) برابر با ۰/۲۶ است، نشان می‌دهد که تنها ۲۶ درصد از کل تغییرات شکوفایی به وسیله متغیرهای پیش‌بینی‌کننده تبیین می‌شود. مقدار ( $P < ۰/۰۱$ )،  $P = ۱۰/۹۵$  (F) نشان می‌دهد متغیرهای پیش‌بین از قدرت تبیین بهره‌مند بوده و این مقادیر در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

- 
1. Tolerance
  2. Variance Inflation Factor(VIF)

**جدول ۱: جدول ضرایب رگرسیون خرده مقیاس‌های حس انسجام و خودشفقتی درکل نمونه**

ضرایب تأثیر رگرسیون: ضریب تأثیر رگرسیون $t$ سطح معنی دار		استاندارد نشده $B$ استاندارد شده $\beta$		
۰/۰۰۱	۸۱	-	۷/۹۶	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۱۵۵	-۰/۲۶	-۰/۰۸	قابل درک بودن
۰/۰۱۹	۱۳۶	-۰/۱۳	-۰/۰۶	کنترل‌پذیری
۰/۵۰	۶۷	۰/۰۳	۰/۰۲	معناداری
۰/۳۴	۹۴	۰/۰۷	۰/۰۲	هم‌زمانی با خود
۰/۲۲	۲۲	۰/۰۷	۰/۰۵	قضاوت و داوری نسبت به خود
۰/۹۴	۱۰۶	-۰/۰۰۵	-۰/۰۰۲	انسانیت مشترک
۰/۲۵	۱۳	۰/۰۷	۰/۰۳	انزوا
۰/۰۰۱	۵۸	۰/۲۶	۰/۱۱	به‌شمارگی
۰/۹۰	۱۲	۰/۰۰۸	۰/۰۰۴	همانند سازی افراطی

بر اساس نتایج جدول ۱، از بین خرده مقیاس‌های حس انسجام، قابل درک بودن و کنترل‌پذیری در سطح معناداری ۰/۰۵ در پیش‌بینی شکوفایی معنادار بوده است. از بین خرده مقیاس‌های خودشفقتی، به‌شمارگی در سطح معناداری ۰/۰۵ در پیش‌بینی شکوفایی معنادار بوده است.

**بحث و نتیجه‌گیری**

احساس انسجام و خودشفقتی قادر به پیش‌بینی شکوفایی در دانشجویان هستند. نتایج به‌دست آمده در پژوهش حاضر با نتایج اصفهانی اصل و بهاران (۱۳۹۴)، صبری نظرزاده (۱۳۹۱)، کیامرثی و ایل بیگی قلعه نوعی (۱۳۹۱)، آقاییوسفی و شریف (۱۳۹۰)، استوبر و کر (۲۰۱۵)، دیکسترا (۲۰۱۶)، گیمل و همکاران (۲۰۱۴) همخوانی دارد.

در تبیین پیش‌بینی شکوفایی دانشجویان بر اساس احساس انسجام و خودشفقتی می‌توان گفت که قابل درک بودن به فرد احساس اطمینان می‌دهد و فرد بر این باور است که هیچ چیز منفی و حیرت‌آوری اتفاق نیفتاده و زندگی می‌تواند خوب و معقولانه پیش برود. یکی از مؤلفه‌های شکوفایی، هیجان‌های مثبت است. نظریه ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت بر این موضوع تأکید دارد که همان قدر که هیجان‌های مثبت برای بقای انسان ضروری است،

هیجان‌های منفی هم دارای اهمیت است. از آنجا که هیجان مثبت یکی از مؤلفه‌های شکوفایی است و بیان می‌کند شخص برای تجربه هیجان مثبت، می‌بایست هیجان منفی را تجربه و آن را در جهت تبدیل به هیجان مثبت هدایت کند و از سویی ویژگی قابل درک بودن موجب تجربه هیجان‌های مثبت در افراد می‌شود و فرد با اطمینان با موقعیت‌ها مواجه می‌شود؛ به همین دلیل، ویژگی قابل درک بودن در سطوح بالا به شکوفایی منجر نمی‌شود، زیرا برای فردی با قدرت درک پذیری بالا، محیط قابل پیش‌بینی خواهد بود و هیجان منفی تجربه نخواهد شد. در نتیجه فرد به شکوفایی دست پیدا نخواهد کرد. از مؤلفه‌های خودشفقتی نیز به‌شماره پیش‌بینی‌کننده شکوفایی است. برخی از جنبه‌های به‌شماره یا ذهن آگاهی مانند عمل با آگاهی و پذیرش، به رشد تاب‌آوری می‌انجامد که همان توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده است، و خوش‌بینی، رغبت، شکیبایی و توانایی ترمیم خویشتن که از ویژگی‌های اصلی افراد تاب آور است به بهزیستی روان‌شناختی و شکوفایی منجر می‌شود. وجود این ویژگی در فرد او را قادر می‌کند تا رویکرد متعادل به احساسات منفی داشته باشد، به طوری که احساسات نه سرکوب و نه بزرگ نهایی شوند. بنابراین، انعطاف‌پذیری عاطفی بیشتری در مواجهه با چالش‌های پیش‌بینی نشده خواهند داشت که در نهایت رضایت و خشنودی را برایشان به همراه دارد.

از بین خرده مقیاس‌های احساس انسجام؛ معناداری و کنترل‌پذیری با شکوفایی رابطه وجود دارد، ولی بین خرده مقیاس قابل درک بودن با شکوفایی رابطه منفی معناداری وجود دارد. نتایج به‌دست آمده در پژوهش حاضر با نتایج امان‌الهی و همکاران (۱۳۹۵)، کرد و پاشا شریفی (۱۳۹۳)، تردست (۱۳۹۳)، ساتیسی و همکاران (۲۰۱۳) و آکین و آکین (۲۰۱۵) همخوانی دارد.

این نتیجه را این‌گونه می‌توان تبیین کرد که احساس انسجام باعث می‌شود، فرد بتواند هیجان‌ات و رویدادهایی را که در زندگی متحمل می‌شود، بهتر درک کرده و آن‌ها را قبول کند. آمادگی مواجهه با هر دو نوع هیجان مثبت و هیجان منفی را دارند، چالشگری را می‌پذیرند و برای تسهیل فرآیند مقابله به شناسایی منابع شخصی و اجتماعی اقدام می‌کنند. به نوعی تلاش می‌کنند از وضعیت ناخوشایند به وضعیت خوشایند تغییر موقعیت دهند. همچنان که اصل فرضیه ساخت و گسترش هیجان مثبت نیز بیان‌کننده همین راهبرد است. داشتن احساس انسجام بالا می‌تواند به شخص در جهت مقابله ذهنی با چالش‌های احتمالی کمک کند و

همچنین کاهش استرس را در جهت همسویی با سلامت ذهن مدیریت کند. در این پژوهش قابل درک بودن، رابطه منفی معناداری با شکوفایی دارد و این بدین معنا است که فردی با معنی‌داری بالا هر چند قادر نیست، چالش‌های احتمالی پیش رو را مرتفع کند و به سطوح بالاتری از شکوفایی دست یابد، اما می‌تواند در جهت ارتقاء سطح ذهن آگاهی خود استفاده شود و در افزایش به‌شیاری نقش مکملی را داشته باشد که تنها مؤلفه متغیر خودشفقتی است که رابطه مثبت معناداری با شکوفایی دارد. افراد با احساس انسجام قوی‌تر سازگاری و انعطاف‌پذیری بیشتری با شرایط محیطی خود دارند که این امر عملکرد آن‌ها را بهبود می‌بخشد. داشتن احساس انسجام بالا می‌تواند به شخص در جهت مقابله ذهنی با چالش‌های احتمالی کمک کند و همچنین کاهش استرس را در جهت همسویی با سلامت ذهن مدیریت کند. با توجه به اهمیت رشد شکوفایی در افراد و با توجه به اهمیت احساس انسجام و خودشفقتی در پیش‌بینی شکوفایی پیشنهاد می‌شود به رشد این دو مؤلفه در افراد مختلف توجه شود. از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر مربوط به قلمرو زمانی و مکانی مطالعه است. این مطالعه در میان دانشجویان دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات شهر تهران انجام شده است و لذا نمی‌توان یافته‌های آن را به سایر شهرهای کشور تعمیم داد و در صورت تعمیم‌دهی باید جوانب احتیاط رعایت شود.

## منابع

- آقایوسفی، علیرضا و شریف، نسیم (۱۳۹۰). بررسی رابطه حس انسجام و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد تهران. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۷ (۳): ۵۱-۷۴.
- اصفهان‌ای اصل، مریم و صداقت جو، مسعود (۱۳۹۴). رابطه سبک رهبری، عدالت سازمانی و توانمندسازی روانشناختی با انگیزش شغلی و تعهد سازمانی در کارکنان زن. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگی*، ۷ (۲۴): ۸۱-۹۴.
- امان‌الهی، عباس، تردست، کوثر و اصلانی، خالد (۱۳۹۵). پیش‌بینی سلامت عموم براساس مؤلفه‌های خودشفقتی در دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی دانشگاه‌های اهواز. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۸ (۲): ۷۷-۸۸.
- تردست، کوثر (۱۳۹۳). *پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق براساس خودشفقتی، سبک‌های دلبستگی و تمایز یافتگی در دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- حبیب پور، کرم؛ و صفری، رضا (۱۳۹۰). *راهنمای جامع کاربرد SPSS در تحقیقات پیمایشی*. تهران: متفکران.
- خسروی، صدراله، صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا (۱۳۹۲). کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۳ (۴): ۵-۴۷.
- شریفی، رضا و آقایوسفی، علیرضا (۱۳۸۹). رابطه بین احساس پیوستگی و بهزیستی روانی. *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه مشهد*، ۱۰ (۱): ۳۱-۴۲.
- سلیمانی، سمیرا، علی دوست قهفرخی، فرشته، رضایی، علی محمد و بارانی، محمد (۱۳۹۶). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه شکوفایی در دانشجویان ایرانی. *فصلنامه اندازه‌گیری‌های تربیتی*، ۷ (۲۷): ۱۳-۱۰۲.
- صبری نظرزاده، راشین، عبدخدایی، محمدسعید و طیبی، زهرا (۱۳۹۱). رابطه علی بین احساس انسجام، سخت‌کوشی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله با استرس و سلامت روان. *فصل‌نامه علمی-پژوهشی پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۶ (۱): ۲۶-۳۵.
- کرد، بهمن و پاشاشریفی، حسن (۱۳۹۳). روان‌سنجی مقیاس خوددلسوزی در بین دانشجویان. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۱۶ (۴): ۷۶-۹۲.

کیامرثی، آذر و ایل بیگی، رضا (۱۳۹۱). ارتباط احساس پیوستگی و نارسایی هیجانی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر دارای نشانه‌های ADHD. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۱: ۷۶-۹۲.

- Akin, A. and Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Annals of Psychology*, 31(3): 802-807.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1):11-18.
- Fredrickson, B. L. and Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7): 678.
- Gimpel, C., Von Scheidt, C., Jose, G., Sonntag, U., Stefano, G. B., Michalsen, A. and Esch, T. (2014). Changes and interactions of flourishing, mindfulness, sense of coherence, and quality of life in patients of a mind-body medicine outpatient clinic. *Forschende Komplementärmedizin/Research in Complementary Medicine*, 21(3):154-162.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2): 137-164.
- Keyes, C. L. and Lopez, S. J. (2002). *Toward a science of mental health*. Handbook of positive psychology, 45-59.
- Moos, R. H and Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 234-257). New York: Free Press.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2): 85-101.
- Ryff, C. D. and Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1): 1-28.
- Satici, S. A., Uysal, R. and Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4).
- Schellenberg, B. J., Bailis, D. S. and Mosewich, A. D. (2016). You have passion, but do you have self-compassion? Harmonious passion, obsessive passion, and responses to passion-related failure. *Personality and Individual Differences*, 99: 99-107.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. and Peterson, C. (2005a). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5): 410-421.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press. ISBN 0-7432-2297-0. <https://www.amazon.com/Authentic-Happiness-Psychology-Potential-Fulfillment/dp/0743222989>
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3): 60-61.

- [https://www.amazon.com/Flourish-Visionary-Understanding-Happiness-Well-being/..](https://www.amazon.com/Flourish-Visionary-Understanding-Happiness-Well-being/)
- Strumpfer, D. (1990). Salutogenesis: a New Paradigm. *South African of Psychology* 20(4):265-276.
- <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/008124639002000406>
- Stoeber, J. and Corr, P. J. (2015). Perfectionism, personality, and affective experiences: New insights from revised Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual*.
- Tomotsune, Y., Sasahara, Sh., Umeda, T., Hayashi, M., Usami, K., Yoshino, S., Atoshi., Kageyama, Takayuki., Nakamura, Hiroyuki. and Matsuzaki, Ichiyo (2009). The Association of Sense of Coherence and Coping Profile with Stress among Research Park City Workers in Japan. *Industrial Health*, 47: 664-672.
- Van Zyl, L. E. and Rothmann, S. (2012). Flourishing of students in a tertiary education institution in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, 22(4): 593-599.
- [https://www.researchgate.net/.../291337376\\_African\\_students\\_who\\_excel\\_in\\_South\\_Afr...](https://www.researchgate.net/.../291337376_African_students_who_excel_in_South_Afr...)
- Vastamäki, J. (2009). *Sense of coherence and unemployment. Academic dissertation.* Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nurnberg and University of Kuopio. Kopijyvä, Kuopio.

---

## Examining the Contribution of Sense of Coherence and Self-Compassion in Predicting Flourishing in University Students

---

Farahnaz Kianersi

Assistant professor, Faculty of Educational Psychology, Department of Education  
and Psychology, University of Semnan, Semnan, Iran

Nasrin Mojabi<sup>1</sup>

MA in General Psychology, Department of Education and Psychology, Islamic Azad  
University, Science and Research Branch, Tehran, Iran

### Abstract

The aim of the present study was examining the contribution of sense of coherence and self-compassion in predicting flourishing in university students. This study was descriptive- correlational. For the purpose of this study, 347 university students among all male and female undergraduate, masters and Ph.D students of Islamic Azad University of Science and Research Branch of Tehran in the second semester of the academic year of 2016-2017 were selected by multistage cluster sampling method. Neff's Self-Compassion Scale, Sense of Coherence Scale by Antonovsky and Flourishing Questionnaire by Butler-Kern were used to collect the data. Pearson correlation analysis and simultaneous linear regression were used to analyze the data. The findings showed a positive and significant correlation between flourishing and mindfulness and a negative and significant correlation between comprehensibility, extreme identification and flourishing. Among self-compassion subscales, mindfulness, and among the sense of coherence subscales, comprehensibility and controllability could predict flourishing. Considering the importance of sense of coherence and self-compassion in predicting flourishing, it is recommended to consider these components in order to increase the flourishing of different people.

### Keywords:

*Flourishing, Sense of coherence, Self-compassion*

---

1. nmojabi20@gmail.com

received: 2017-09-05      accepted: 2018-09-08

DOI:10.22051/jontoe.2018.17088.1937