

# الگوهای ارتباطی خانواده و خودشفقت‌ورزی: نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با تنیدگی

## Family Communication Patterns and Self-Compassion: The Mediating Role of Coping Strategies for Stress

Elham Soltani Benavandi  
MA Student  
Psychology Education

Ghasem Askaryzade, PhD  
Shahid Bahonar  
University of Kerman

قاسم عسکری‌زاده  
دانشیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

الهام سلطانی بناوندی  
کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی

### چکیده

این پژوهش با هدف پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی براساس الگوهای ارتباطی خانواده با واسطه‌گری راهبردهای مقابله با تنیدگی انجام شد. برای اجرای آن ۳۴۷ نفر (۱۴۱ پسر و ۲۰۶ دختر) از دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان به روش نمونه‌برداری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به مقیاس‌های الگوهای ارتباطی خانواده (فیتزپاتریک و ریتچی، ۱۹۹۴)، راهبردهای مقابله با تنیدگی (کالزبیک، ریجکن، هنگوون و دکر، ۲۰۰۳) و خودشفقت‌ورزی (ریس، پومیر، نف و ون‌گوچت، ۲۰۱۱) پاسخ دادند. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه مطابق با مراحل بارون و کنی (۱۹۸۶) نشان داد که گفت‌و شنود پیش‌بینی‌کننده مثبت خودشفقت‌ورزی است و هم‌نواپی به صورت منفی بر خودشفقت‌ورزی تأثیر دارد. گفت‌و شنود راهبرد مسئله‌محور را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند، اما قادر به تأثیرگذاری بر راهبردهای هیجانی و اجتنابی نیست و هم‌نواپی به صورت منفی بر راهبرد مسئله‌محور و به صورت مثبت بر راهبردهای هیجانی و اجتنابی تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، یافته‌ها نشان داد که راهبرد مسئله‌محور خودشفقت‌ورزی را به صورت مثبت و راهبردهای هیجانی و اجتنابی خودشفقت‌ورزی را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کند. نتایج حاکی از آن بود که راهبردهای مقابله با تنیدگی در رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و خودشفقت‌ورزی نقش واسطه‌ای دارد.

**واژه‌های کلیدی:** الگوهای ارتباطی خانواده، راهبردهای مقابله با تنیدگی، خودشفقت‌ورزی

### Abstract

The aim of the current research was the prediction of self-compassion based upon family communication patterns with mediating role of coping strategies for stress. In this study, 347 students (141 male and 206 female) from Shahid Bahonar University of Kerman were selected by multi-stage cluster sampling, then they responded to family communication patterns Instrument (Fitzpatrick & Ritchie, 1994), Coping Inventory for Stressful Situations (Calsbeek, Rijken, Henegouwen & Dekker, 2003), and Self-Compassion Scale (Raes, Pommier, Neff & Van Gucht, 2011). The results of multiple regression analysis according to Baron and Kenny's steps showed that the conversation is a positive predictor of self-compassion, but the conformity have negative effect on self-compassion; conversation predicts the problem-focused coping strategy positively but it could not affect Emotion-Focused and avoidance strategies. However, conformity negatively affects problem-focused coping strategy and have a positive effect on emotion-focused and avoidance strategies. In addition, the findings revealed that the problem-focused coping strategy would predict self-compassion positively, but predicts emotion-focused and avoidance strategies negatively. Finally, the results showed that coping strategies for stress play a mediating role in the relationship between family communication patterns and self-compassion.

**Keywords:** family communication patterns, coping strategies for stress, self-compassion

received: 23 February 2018

accepted: 21 November 2018

Contact information: Elham\_soltani44@yahoo.com

دریافت: ۹۶/۱۲/۰۳

پذیرش: ۹۷/۰۸/۲۹

## مقدمه

در سال‌های اخیر تعاملات بسیار بین اندیشه‌های فلسفی شرقی، به‌ویژه اندیشه‌های بودا، و روان‌شناسی غربی موجب به وجود آمدن روش‌های بدیع ادراک و کمک به بهزیستی روانی با اتکا بر چشم‌اندازهای هر دو دیدگاه و تلفیق آن‌ها در چهارچوب رویکردهای جدید شده است. در بوداییسم تمرکز فراوان بر تحلیل و درک طبیعت خود است و از بسیاری از افکار و ایده‌های این رویکرد می‌توان در پژوهش‌هایی استفاده کرد که بر بررسی فرایندهای خود متمرکز است (گالاگر و شییر، ۱۹۹۹). یکی از مفاهیم بنیادین روان‌شناسی بودا، که در روان‌شناسی غرب کمتر شناخته شده و در پژوهش‌های مرتبط با تفحص در مورد مفهوم خودانگاره و خودنگری به کار رفته، مفهوم خودشفقت‌ورزی<sup>۱</sup> است (گیلبرت، ۲۰۰۹). خودشفقت‌ورزی به معنای احساس دوست داشتن، نگرانی و مراقبت از خود به جای قضاوت منتقدانه است (نف و ونک، ۲۰۰۹). در واقع معنی خودشفقت‌ورزی این است که فرد به دلیل شکست یا نرسیدن به استانداردها خویشتن را مورد انتقاد و ارزیابی سخت‌گیرانه قرار ندهد (هرنی، ۱۹۵۰)؛ البته منظور از خودشفقت‌ورزی توجه نکردن به شکست‌ها و تلاش نکردن برای اصلاح کاستی‌های منجر به شکست نیست؛ بلکه به این معناست که فرد می‌تواند، از طریق شفقت‌ورزی به خود، نوعی امنیت هیجانی فراهم آورد تا بتواند بدون ترس از سرزنش خود، نواقص و کاستی‌ها را با وضوح بیشتر مشاهده و با دقت بیشتر الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری خود را درک و اصلاح کند (بنت-گلنن، ۲۰۰۱؛ براون، ۱۹۹۹). خودشفقت‌ورزی، در این تعریف، به صورت نوعی سپر در برابر شرایط منفی ظاهر می‌شود و افراد می‌توانند با استفاده از این توانایی احساسات مثبت به خود را حتی در شرایطی توسعه دهند که با رویدادی منفی مواجه یا مرتکب اشتباهی شده‌اند (لیری، تات، آدامز، آلن و هانکوک، ۲۰۰۷؛ گیلبرت و آبرونز، ۲۰۰۵).

انسان در طول زندگی خود مسیر پرفرازونشیبی سرشار از چالش‌ها و موانع طی می‌کند. همه انسان‌ها در زندگی روزمره با وقایع و شرایطی مواجه می‌شوند که رویارویی با آن شرایط باعث احساس شکست، نقص و بی‌کفایتی در آنان می‌شود. با توجه به

اینکه سرخوردگی‌ها و شکست‌ها قسمتی از زندگی و بخش مهمی از طیف گسترده تجربیات روزمره بشری است (نف، ۲۰۰۳ الف)، برخورد منطقی با این ناملایمات به جای بزرگنمایی آن‌ها و ارزیابی منفی خود، برای حفظ بهزیستی و سلامت روانی ضروری است. از طرف دیگر، با توجه به اینکه بسیاری از هیجانات منفی زندگی در جوانی و دوران تحصیل در دانشگاه به وقوع می‌پیوندد، لازم است پیشایندها یا عوامل تأثیرگذار بر ظرفیت دانشجویان در مقابله با این چالش‌ها و تجارب منفی، که موجب جلوگیری از سرزنش خود و به تبع آن ایجاد خودشفقت‌ورزی می‌شود، شناسایی شود.

در پژوهش‌های پیشین خودشفقت‌ورزی با عوامل متعدد، نظیر روان‌سازهای ناسازگار اولیه (بشارت، کشاورز و غلامعلی‌لواسانی، ۱۳۹۲)، کارکرد خانواده (توصیفیان، قادری‌بگه‌جان، خالدیان و فرخی، ۱۳۹۶)، الگوهای ارتباطی خانواده (صادقی و خسروی، ۱۳۹۵)، سبک زندگی و تاب‌آوری (یزدانی و مؤمنی، ۱۳۹۵)، سبک‌های دلبستگی (شبان، محمودی، غباری‌بناب، امامی‌پور و سپاه‌منصور، ۱۳۹۵؛ مکینتاش، پاور، اسچوانر و چان، ۲۰۱۸)، انتقاد والدین (یاب و دیگران، ۲۰۱۴)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (دهقان‌سفی‌کوه، ۱۳۹۴)، خطر ابتلا به مواد مخدر (فلپز، پانیاگوا، ویلکاکسون و پوتر، ۲۰۱۸)، رنج روانی (ابوقالی، ۲۰۱۵)، کمال‌گرایی ناسازگار (مهر و آدامز، ۲۰۱۴)، اضطراب دلبستگی (راکوبوگدان، پیونکاسکی، های، زیمر و گاریوت، ۲۰۱۶) و اضطراب اجتماعی (پوتر، یار، فرانسیس و اسپاتر، ۲۰۱۴)، مرتبط دانسته شده است.

بنابراین می‌توان عوامل پیش‌بین خودشفقت‌ورزی را در مقوله روان‌شناختی، محیطی و خانوادگی طبقه‌بندی کرد. به عبارت دیگر، از آنجا که هر کس با توجه به ویژگی‌های فردی، شخصیتی، تجارب گذشته و باورها و اعتقاداتش (لازاروس، دلونگیس، فولکمن و گروئن، ۱۹۸۵) و نیز با توجه به محیط و عوامل بافتی و موقعیتی که در آن قرار دارد به مقابله با هیجانات ناخوشایند می‌پردازد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۵)، هر دو عامل فردی و محیطی در رویارویی با تجارب منفی و چالش‌های زندگی مهم است. از بین عوامل فردی و روان‌شناختی می‌توان

شرایطی را فراهم می‌آورند که همه اعضای خانواده به شرکت آزادانه در گفت‌وگو در مورد طیف گسترده‌ای از موضوعات مختلف تشویق شوند (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲).

جهت‌گیری هم‌نوابی نیز، به میزان تأکیدی اشاره دارد که خانواده‌ها بر یکسان بودن نگرش‌ها، ارزش‌ها و عقاید دارند. این بعد از الگوهای ارتباطی خانواده به معنای هماهنگی بین اعضای خانواده و اجتناب از تعارض و مجادله است (فیتزپاتریک، ۲۰۰۴). بررسی در زمینه خانواده نشان می‌دهد فرزندان خانواده‌هایی که با فرزندان‌شان در حل مسائل گفت‌وگو و مشارکت می‌کنند و در تعریف نقش‌ها و قوانین و جایگاه افراد در رویارویی با مسائل انعطاف‌پذیرند، توانایی حل مسئله، اعتماد به دیگران، ایمان به قدرت خود و حس استقلال بیشتری دارند (زارع و سامانی، ۱۳۸۷؛ داماس و لاگین، ۲۰۰۱). در واقع بهداشت روانی و قابلیت تنظیم هیجان و انطباق اعضای خانواده متأثر از کیفیت ارتباطات خانوادگی است و نتایج پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که بعد جهت‌گیری گفت‌وگوشوند از الگوهای ارتباطی خانواده، که به ایجاد روابط و تعاملات آزاد و گسترده بین افراد خانواده منجر می‌شود، تأثیر مثبت‌تری از هم‌نوابی بر سازه‌های فردی و روان‌شناختی دارد (دورانس‌هال و دیگران، ۲۰۱۶؛ روتر و کوئرنر، ۲۰۰۸؛ اسپرودت و لدبتر، ۲۰۰۷؛ عظیمایی و فولادچنگ، ۱۳۹۵؛ خرمايي و زارع، ۱۳۹۵؛ صادقی و خسروی، ۱۳۹۵؛ فرحمن‌د و فولادچنگ، ۱۳۹۵؛ خرمايي، اکبری، صبری و نیرومند، ۱۳۹۴؛ فرخی و سبزی، ۱۳۹۴؛ سبزی و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۴؛ حسن‌زاده، خواجه، حسن‌زاده و حسن‌زاده، ۱۳۹۴؛ لطیفیان و فخاری، ۱۳۹۳؛ فراهتی، فتحی‌آشتیانی و مرادی، ۱۳۹۰؛ تجلی و لطیفیان، ۱۳۸۷).

همان‌طور که گفتیم علاوه بر خانواده، عوامل روان‌شناختی نیز پیشایندهای تأثیرگذار بر خودشفقت‌ورزی هستند. از پیشایندهای روان‌شناختی خودشفقت‌ورزی می‌توان به راهبردهای مقابله با تنیدگی<sup>۴</sup> اشاره کرد (نف، ۲۰۱۱؛ برنر و سالووی، ۱۹۹۷) که لازاروس و فولکمن در سال ۱۹۸۴ معرفی کرده‌اند. براساس الگوی ارزیابی لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، تجربه تنیدگی هنگامی است

سبک‌های مقابله با تنیدگی و از میان عوامل محیطی و اجتماعی می‌توان خانواده را مد نظر قرار داد.

حمایت خانواده، عملکرد و محیط خانواده، ارتباطات خانوادگی، نحوه والدگری و اقتدار والدین بخشی از پیشایندهای خانوادگی است و شواهد تجربی زیادی از نقش این پیشایندها در رشد سازگاری و شایستگی افراد حمایت می‌کند (جانز، بادی، و کوئرنر، ۲۰۱۶؛ هو-تانگ، می-جو، وی-هانگ و چین-تانگ، ۲۰۱۶؛ اسکایینی، ۲۰۱۶؛ لاو و توماس، ۲۰۱۴؛ بارگس‌اسیکچو و دالبوسکودل‌آگلیو، ۲۰۱۲؛ روتر و کوئرنر، ۲۰۰۸؛ پایکوف و بروکس-گان، ۱۹۹۱). در اکثر بررسی‌ها خانواده بیشترین سهم را در تعیین عوامل یک رفتار به خود اختصاص داده است؛ زیرا این نهاد نخستین محیطی است که شخص تجربه می‌کند و غنا و محتوای آموخته‌های فرد رابطه مستقیم با عملکرد و محتوای خانواده دارد (اپشتاین، بالدوین، و بیشاپ، ۱۹۸۳). از این‌رو خانواده و ارتباط والدین و فرزندان از جمله مواردی است که مدت‌هاست توجه صاحب‌نظران تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده و نظریه‌پردازان در زمینه نظام خانواده چهارچوب‌های نظری گوناگونی تدوین کرده‌اند؛ از جمله این چهارچوب‌های نظری نظریه کارکردگرایی خانواده است.

الگوهای ارتباطی، به منزله بخشی از کارکردهای خانواده، بر فرزندان تأثیر می‌گذارد و شیوه رفتار آن‌ها را در محیط و چگونگی رویارویی‌شان را با مسائل و چالش‌های گوناگون تعیین می‌کند (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲).

مراد از الگوهای ارتباطی خانواده شیوه‌هایی است که والدین با فرزندان‌شان ارتباط برقرار می‌کنند. این مفهوم به این هم اشاره دارد که افراد خانواده چگونه ارتباطات خانوادگی را معنا می‌کنند. اولین مدل را در زمینه الگوهای ارتباطی خانواده چفی، مک‌لئود و آتکین (۱۹۷۱) تدوین کردند. پس از آن، ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰)، با بررسی نظریه چفی و دیگران (۱۹۷۱)، دو بعد زیربنایی جهت‌گیری گفت‌وگوشوند<sup>۲</sup> و جهت‌گیری هم‌نوابی<sup>۳</sup> را برای الگوهای ارتباطی خانواده شناسایی کردند. منظور از جهت‌گیری گفت‌وگوشوند این است که خانواده‌ها تا چه میزان

که فرد در موقعیتی باشد که باعث آسیب، از دست دادن، تهدید یا کشمکش شود. زندگی برای بسیاری از افراد پر از رویدادهای فشارزاست؛ اما مهم نحوه مواجه شدن افراد با مشکلات یا به عبارت دقیق‌تر نحوه استفاده از سبک‌های مقابله با تنیدگی و تنیدگی است که به سازگاری و انطباق هرچه بیشتر افراد با شرایط چالش‌انگیز کمک می‌کند (شاکری و صادقی، ۱۳۸۲).

بر اساس رویکردهای اولیه به فرایندهای مقابله با تنیدگی سه سبک اصلی مقابله مشخص می‌شود که عبارت است از:

۱. سبک مقابله مسئله‌محور؛ ۲. سبک مقابله هیجان‌محور؛ و ۳. سبک مقابله اجتناب‌محور (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰).

سبک مقابله مسئله‌محور مجموعه روش‌هایی است که بر مبنای آن‌ها فرد اعمالی را بررسی می‌کند که باید برای کاستن از تنیدگی یا از بین بردن آن انجام دهد. ویژگی‌های شاخص این سبک اقدام مستقیم فرد برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت تنیدگی، جست‌وجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله و تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۵). راهبرد مقابله‌ای هیجان‌محور شامل شیوه‌هایی است که بر پایه آن‌ها فرد بر خویشتن متمرکز می‌شود و کوشش او در راستای کاهش احساسات ناخوشایند خود است (هالامان‌دریس و پاور، ۱۹۹۹). واکنش‌های مقابله هیجانی شامل گریه کردن و عصبانی شدن، پرداختن به رفتارهای عیب‌جویانه، خیال‌پردازی (هالامان‌دریس و پاور، ۱۹۹۹) نداشتن درگیری ذهنی و رفتاری برای حل مسئله و استفاده از داروها و الکل (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۵) است و راهبرد مقابله‌ای اجتنابی شامل فعالیت‌ها و تغییرات شناختی است که هدف نهایی از آن‌ها اجتناب از موقعیت تنیدگی‌زاست (هالامان‌دریس و پاور، ۱۹۹۹).

شایان ذکر است که در پژوهش‌های متعدد بر تأثیر خانواده بر راهبردهای مقابله با تنیدگی و سازه‌های مشابه با آن‌ها تأکید شده است (احیاء‌کننده و یوسفی، ۱۳۹۶؛ ویسکرمی، سبزیان، پیرجاوید و گراوند، ۱۳۹۵؛ فرزادی، بهروزی و شهینی‌بیلاق، ۱۳۹۵؛ افلاکی و بیثنی، ۱۳۹۵؛ صدیقی‌ارفعی و نجاریان، ۱۳۹۵؛ یارمحمدیان و مختاری، ۱۳۹۴؛ سبقتی و امامی‌پور، ۱۳۹۴؛ شعاع‌کازمی، حقانی، سعادت‌ی و خواجه‌وند، ۱۳۹۲؛ فرنودیان، اسدزاده و ابراهیمی‌قوام،

۱۳۹۲؛ طاهری، زندی‌قشقای و هنرپروران، ۱۳۹۱؛ جوادیان، اکبری و بهزادمنش، ۱۳۸۶). از سوی دیگر بررسی‌هایی در حیطه سبک‌های مقابله‌ای انجام شده که نشان می‌دهد این راهبردها با خودشفقت‌ورزی (برنر و سالووی، ۱۹۹۷) و سازه‌های مشابه آن ارتباط دارد. برای مثال در پژوهش دهقانی و کجیاف (۱۳۹۲) رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای و سرسختی بررسی شد. نتایج نشان داد سبک مقابله مسئله‌محور به صورت مثبت معنادار سرسختی را پیش‌بینی می‌کند، اما بین سبک مقابله‌ای غیرمؤثر (که معادل سبک هیجان‌محور است) و سرسختی رابطه منفی معنادار وجود دارد. یافته‌ها همچنین نشان داد سبک مقابله رجوع به دیگران (که معادل سبک اجتنابی است) توانایی پیش‌بینی سرسختی را ندارد.

صدیقی‌ارفعی، تمنایی‌فر و عابدین‌آبادی (۱۳۹۱) نیز طی پژوهشی مقطعی رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که راهبرد مسئله‌محور به صورت مثبت معنادار با شادکامی در ارتباط است؛ در صورتی که راهبرد هیجانی پیش‌بینی‌کننده منفی شادکامی است. همچنین یافته‌ها مشخص کرد که بین سبک اجتنابی و شادکامی رابطه معنادار وجود ندارد.

همچنین، در پژوهش فراهانی، شگری، گراوند و دانش‌پور (۱۳۸۷) رابطه میان راهبردهای مقابله با تنیدگی و عواطف مثبت و رضایت از زندگی (که شاخص‌های بهزیستی هستند) واریسی شد و یافته‌های پژوهش نشان داد که راهبرد مقابله مسئله‌محور به صورت مثبت معنادار و راهبردهای هیجان‌محور و اجتناب‌محور به صورت منفی معنادار با عواطف مثبت و رضایت از زندگی ارتباط دارد.

بنابراین به نظر می‌رسد الگوهای ارتباطی خانواده و راهبردهای مقابله با تنیدگی در تعامل با هم از عواملی هستند که چگونگی واکنش به موانع، چالش‌ها و تجارب منفی زندگی را تبیین می‌کند و در تعیین راهبردهای زندگی انسان تأثیرگذار است. با توجه به اینکه پژوهش‌های اندکی با موضوع بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های مقابله با تنیدگی انجام شده و در هیچ‌کدام از این پژوهش‌ها تأثیر این دو متغیر بر خودشفقت‌ورزی و همچنین روابط هم‌زمان بین این سه متغیر

اقتصاد، حقوق و الهیات، دامپزشکی، ادبیات و علوم انسانی و کشاورزی) و از هر دانشکده سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. حجم نمونه با توجه به تعداد کل جامعه آماری و بر اساس جدول پیشنهادی کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) ۳۷۵ نفر تعیین شد و به دلیل ناقص بودن ۲۸ پرسشنامه حجم نمونه به ۳۴۷ نفر تقلیل یافت. در این قسمت مشخصات جمعیت‌شناختی گروه نمونه نیز به صورت خلاصه در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱

مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش

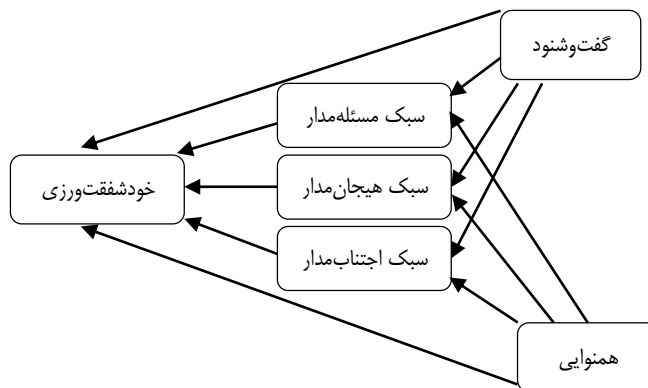
متغیر	گروه‌ها	فراوانی	درصد
جنس	دختر	۲۰۶	۵۹/۴
	پسر	۱۴۱	۴۰/۶
وضعیت تأهل	مجرد	۳۰۱	۸۶/۷
	متأهل	۴۶	۱۳/۳
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۲۹۳	۸۴/۴
	کارشناسی ارشد	۵۴	۱۵/۶
سن	۱۹-۱۸	۷۴	۲۱/۳
	۲۱-۲۰	۱۵۵	۴۴/۷
	۲۳-۲۲	۹۱	۲۶/۲
	۲۴ به بالا	۲۷	۷/۸

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

در نهایت داده‌ها با به‌کارگیری آزمون‌های آماری نرخ همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون سلسله‌مراتبی تحلیل شد. در این بررسی به منظور جمع‌آوری اطلاعات مربوط به متغیرهای پژوهش از مقیاس‌های خودگزارش‌دهی خودشفقت‌ورزی، راهبردهای مقابله با تنیدگی و الگوهای ارتباطی خانواده استفاده شد. در ادامه هر یک از این ابزارها معرفی و توصیف شده است.

**مقیاس خودشفقت‌ورزی** (ریس، پومیر، نف و ون‌گوچت،

وارسی نشده است، در این پژوهش با هدف پر کردن شکاف‌های پژوهشی، در پی آن بوده‌ایم که نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با تنیدگی را در رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده با خودشفقت‌ورزی بررسی کنیم. شکل ۱ مدل مفهومی این پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

- در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به سؤالات زیر بوده‌ایم:
۱. آیا بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده می‌توان خودشفقت‌ورزی دانشجویان را پیش‌بینی کرد؟
  ۲. آیا بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده می‌توان راهبردهای مقابله با تنیدگی دانشجویان را پیش‌بینی کرد؟
  ۳. آیا راهبردهای مقابله با تنیدگی بین الگوهای ارتباطی خانواده با خودشفقت‌ورزی نقش واسطه‌ای دارد؟

## روش

این پژوهش، به لحاظ روش و اهداف پژوهش، به صورت همبستگی از نوع تحلیل رگرسیون بوده و در آن روابط الگوهای ارتباطی خانواده (متغیر درون‌زاد)، راهبردهای مقابله با تنیدگی (متغیر واسطه‌ای) و خودشفقت‌ورزی (متغیر برون‌زاد) تبیین شد. جامعه آماری همه دانشجویان پسر و دختر مشغول به تحصیل در دانشگاه شهید باهنر، در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بودند. برای انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌برداری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی استفاده شد. به این ترتیب که ابتدا از بین همه دانشکده‌ها، پنج دانشکده (شامل دانشکده‌های مدیریت و

(۲۰۱۱). برای اندازه‌گیری میزان شفقت به خود از فرم کوتاه خودشفقت‌ورزی استفاده شد. این ابزار نوعی مقیاس خودسنجی است که سه مؤلفه دو قطبی را در قالب شش عامل (مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، بهشیاری در مقابل همانندسازی افراطی و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا) اندازه‌گیری می‌کند و مشتمل بر ۱۲ ماده است و پاسخ‌ها در آن براساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. در بررسی ریس و دیگران (۲۰۱۱) میزان اعتبار این ابزار ۰/۸۶ گزارش شده و علاوه بر این روایی آن هم بررسی و همه شاخص‌های مربوط به آن مطلوب گزارش شده و حاکی از آن است که مدل شش‌عاملی خودشفقت‌ورزی برازش قابل قبول دارد:  $SBS-\chi^2=175/50 (df=48)$ ,  $RMSEA=0/08$ ,  $SRMR=0/077$ ,  $CFI=0/97$ ,  $NNFI=0/96$

همچنین در پژوهش سبزه‌آرای‌لنگرودی، سرافراز و قربانی (۱۳۹۳) به منظور محاسبه اعتبار این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده و مقدار آلفا ۰/۶۸ گزارش شده است. در این پژوهش هم برای محاسبه اعتبار این ابزار از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب آلفا ۰/۸۴ به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار مطلوب این مقیاس است. همچنین برای مشخص کردن روایی از روش همسانی درونی ماده‌ها و برای سنجش همسانی درونی از روش همبستگی هر ماده با نمره کل استفاده شد و دامنه ضرایب همبستگی از ۰/۳۷ تا ۰/۷۶ متغیر بود. این نتایج نشان می‌دهد که ماده‌ها از همسانی درونی و ثبات رضایت‌بخشی برخوردار بوده است.

**مقیاس مقابله تنیدگی<sup>۱</sup>** (کالزبیک، ریچکن، هنگوون و دکر، ۲۰۰۳). مقیاس راهبردهای مقابله با تنیدگی ابزاری خودگزارش‌دهی است که سازندگان آن را بر اساس فرم اصلی مقابله با شرایط تنیدگی‌زا (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰) تهیه کرده‌اند و ۲۱ ماده دارد و سه سبک مقابله اصلی، یعنی مقابله مسئله‌محور، مقابله هیجان‌محور و مقابله اجتناب‌محور را ارزیابی می‌کند. هر سبک مقابله با تنیدگی در این مقیاس شامل ۷ ماده است و پاسخ‌ها در هر ماده بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ برای هرگز و ۵ برای بسیار زیاد نمره‌گذاری می‌شود.

در پژوهش کالزبیک و دیگران (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ

برای کل این مقیاس ۰/۷۸ گزارش شد. لی، لیو، هو و جین (۲۰۱۷) هم در پژوهش خود به منظور محاسبه اعتبار، ضریب آلفای کرونباخ را بررسی کردند که برای راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور، هیجانی و اجتنابی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۰ به دست آمد. همچنین اعتبار این ابزار از طریق بازآزمایی و به فاصله دو هفته برای سبک مسئله‌محور ۰/۷۸، هیجان‌محور ۰/۷۴ و اجتناب‌محور ۰/۷۰ گزارش شد. لی و دیگران (۲۰۱۷) برای احراز روایی این ابزار از روش همسانی درونی استفاده کردند. دامنه ضرایب همبستگی برای راهبرد مسئله‌محور از ۰/۶۴ تا ۰/۷۳، راهبرد هیجانی از ۰/۳۱ تا ۰/۷۳ و راهبرد اجتنابی از ۰/۴۸ تا ۰/۸۱ متغیر بود.

در این پژوهش برای محاسبه اعتبار این ابزار از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب آلفا برای هر کدام از سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌محور، هیجانی و اجتنابی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۵ و ۰/۷۶ به دست آمد.

همچنین برای احراز روایی این ابزار از روش همبستگی هر ماده با ابعاد استفاده شد. دامنه ضرایب همبستگی به این قرار است: برای سبک مقابله مسئله‌محور ۰/۳۱ تا ۰/۷۰، برای سبک مقابله هیجانی ۰/۳۰ تا ۰/۴۸ و برای سبک مقابله اجتنابی ۰/۲۷ تا ۰/۶۰.

**مقیاس الگوهای ارتباطی خانواده** (فیتزپاتریک و ریچی، ۱۹۹۴). این مقیاس درجه موافقت یا مخالفت پاسخ‌دهنده را در دامنه‌ای پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵)، درباره ۲۶ ماده می‌سنجد که با زمینه تعاملات خانوادگی وی است. این مقیاس مشتمل بر دو بعد جهت‌گیری گفت‌وشنود و همنوایی؛ ۱۵ گزاره آن مربوط به بعد جهت‌گیری گفت‌وشنود و ۱۱ گزاره مربوط به بعد همنوایی است. در پژوهش فیتزپاتریک و ریچی (۱۹۹۴) ضریب اعتبار این ابزار به روش بازآزمون با نمونه‌ای متشکل از سه گروه سنی متفاوت بعد از یک دوره سه‌هفته‌ای برای جهت‌گیری گفت‌وشنود نزدیک به ۱ و برای جهت‌گیری همنوایی بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۳ گزارش شده است.

در بررسی تجلی و اردلان (۱۳۸۹) ضریب آلفای کرونباخ برای بعد جهت‌گیری گفت‌وشنود ۰/۹۱ و برای جهت‌گیری همنوایی ۰/۸۸ گزارش شده است. همچنین پس از تکرار آزمون به فاصله یک هفته با نمونه‌ای ۳۱ نفری، میزان اعتبار به روش

و به همین دلیل برای بررسی نقش واسطه‌گری راهبردهای مقابله‌ای ابتدا مسیرهای فرعی و سپس مسیر نهایی بررسی شد. برای بررسی سوال‌های پژوهش از روش رگرسیون همزمان مطابق با مراحل پیشنهادی بارون و کنی (۱۹۸۶) استفاده و در نخستین گام متغیر الگوهای ارتباطی خانواده به عنوان متغیر پیش‌بین و متغیر خودشفقت‌ورزی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیونی شد. خلاصه نتایج این تحلیل در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳

نتایج تحلیل رگرسیون الگوهای ارتباطی خانواده بر خودشفقت‌ورزی

متغیر پیش‌بین	F	P	R	R <sup>2</sup>	β	t
گفت‌وشنود	۱۷/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۳۰	۰/۰۹	۰/۱۷	۳/۲۸*
همنوایی					-۰/۲۱	-۴/۱۸*

\*P < ۰/۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد متغیر جهت‌گیری گفت‌وشنود بر خودشفقت‌ورزی اثر مستقیم، مثبت و معنادار دارد؛ همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد متغیر همنوایی به صورت منفی و معنادار خودشفقت‌ورزی را پیش‌بینی می‌کند.

در دومین مرحله تحلیل، امکان پیش‌بینی راهبردهای مقابله با تنیدگی بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده بررسی شد. به منظور بررسی اثر الگوهای ارتباطی خانواده بر راهبردهای مقابله با تنیدگی، این متغیر به عنوان متغیر درون‌زاد و راهبردهای مقابله با تنیدگی به عنوان متغیر برون‌زاد وارد معادله شد. شاخص‌های حاصل از تحلیل رگرسیون در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴

نتایج تحلیل رگرسیون الگوهای ارتباطی خانواده بر راهبردهای مقابله با تنیدگی

متغیر درون‌زاد	F	P	R	R <sup>2</sup>	β	t
گفت‌وشنود	۴۰/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۰/۱۹	۰/۳۶	۷/۳۵*
همنوایی مسئله‌محور					-۰/۱۹	-۳/۸۷*
گفت‌وشنود	۱۲/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۲۶	۰/۱۶	-۰/۰۷	-۱/۴۹*
همنوایی هیجانی					۰/۲۳	۴/۳۶*
گفت‌وشنود	۱۶/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۲۹	۰/۰۸	-۰/۰۲	-۰/۵۷*
همنوایی اجتنابی					۰/۲۹	۵/۶۴*

\*P < ۰/۰۱

بازآزمایی برای بعد گفت‌وشنود ۰/۸۸ و برای بعد همنوایی ۰/۸۴ به دست آمده است. علاوه بر این در بررسی تجلی و اردلان (۱۳۸۹) روایی این ابزار از طریق تحلیل عامل تأییدی، به روش مؤلفه‌های اصلی<sup>۲</sup> با چرخش واریماکس<sup>۳</sup> محاسبه شد، نتایج نشان داد که در مجموع دو عامل قابل استخراج است و این نتیجه روایی سازه این مقیاس را تأیید می‌کند.

در این پژوهش برای بررسی اعتبار این مقیاس از روش همسانی درونی استفاده شد. دامنه ضرایب همبستگی برای بعد جهت‌گیری گفت‌وشنود از ۰/۳۵ تا ۰/۶۸ و برای بعد همنوایی از ۰/۱۹ تا ۰/۴۵ در نوسان بود که نشان‌دهنده برخورداری این مقیاس از همسانی درونی مطلوب است. همچنین برای محاسبه اعتبار از آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب آلفا برای بعد جهت‌گیری گفت‌وشنود ۰/۸۵ و برای همنوایی ۰/۷۶ به دست آمد.

## یافته‌ها

به منظور به دست دادن تصویری واضح از ارتباط بین متغیرها میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی محاسبه و در جدول ۲ گزارش شده است.

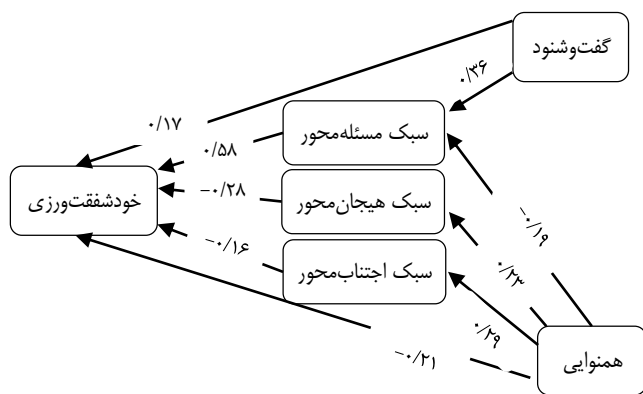
جدول ۲

میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵
۱. گفت‌وشنود	۵۰/۲۰	۹/۸۱	-				
۲. همنوایی	۳۵/۵۳	۵/۷۹	-۰/۱۷*	-			
۳. راهبرد مسئله‌محور	۲۶/۹۳	۵/۹۹	۰/۳۹*	-۰/۲۵*	-		
۴. راهبرد هیجانی	۲۳/۲۵	۳/۲۵	-۰/۰۹	۰/۲۴*	-۰/۲۷*	-	
۵. راهبرد اجتنابی	۲۴/۳۴	۳/۶۳	-۰/۰۶	۰/۲۹*	-۰/۳۷*	۰/۳۹*	-
۶. خودشفقت‌ورزی	۴۱/۵۱	۸/۵۳	۰/۲۱*	-۰/۲۴*	۰/۶۳*	-۰/۳۸*	-۰/۳۳*

\*P < ۰/۰۱

یافته‌های جدول ۲ ارتباط بین متغیرهای برون‌زاد، واسطه‌ای و درون‌زاد را نشان می‌دهد که مجوز لازم را برای تحلیل‌های آماری بعدی فراهم می‌کند. همان‌طور که قبلاً گفتیم هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و خودشفقت‌ورزی با واسطه‌گری راهبردهای مقابله با تنیدگی بود



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

اهمیت پرداختن به نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با تنیدگی ایجاب می‌کند اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک بررسی شود. شایان ذکر است که اثر کلی از طریق جمع تأثیر مستقیم و غیرمستقیم حاصل می‌شود. جدول ۶ نشان‌دهنده اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کلی متغیرهاست.

جدول ۶

اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرها

متغیرها	اثر مستقیم بر راهبردها	اثر غیرمستقیم از طریق راهبردها	اثر غیرمستقیم بر راهبردها	اثر کلی
پیش‌بین				
گفت‌وشنود	۰/۱۷	-	۰/۳۶	۰/۳۷
همنوایی	-۰/۲۱	-	۰/۲۳	۰/۱۷
واسطه				
مسئله‌محور	۰/۵۸	-	-	۰/۵۸
راهبرد هیجانی	-۰/۲۸	-	-	-۰/۲۸
راهبرد اجتنابی	-۰/۱۶	-	-	-۰/۱۶

## بحث

هدف از این پژوهش پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی براساس الگوهای ارتباطی خانواده و راهبردهای مقابله با تنیدگی بود. در عین حال امکان واسطه‌گری راهبردهای مقابله با تنیدگی در

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، متغیر جهت‌گیری گفت‌وشنود تأثیر مستقیم، مثبت و معنادار بر راهبرد مسئله‌محور دارد، اما قادر به پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای هیجانی و اجتنابی نیست. علاوه بر این، یافته‌ها نشان می‌دهد که هم‌نوایی به صورت منفی معنادار سبک مسئله‌محور را پیش‌بینی کرده و به صورت مثبت معنادار بر راهبرد هیجانی و اجتنابی تأثیر گذاشته است.

در مرحله سوم متغیرهای الگوهای ارتباطی خانواده و راهبردهای مقابله با تنیدگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و خودشفقت‌ورزی به عنوان متغیر ملاک تحلیل شد. هدف از تحلیل این بوده که مشخص شود با وارد کردن تمام متغیرها اعم از پیش‌بین و واسطه‌ای و بررسی اثر هم‌زمان متغیرهای پژوهش ضرایب رگرسیونی چه تغییراتی خواهد کرد تا معلوم شود می‌توان برای راهبردهای مقابله با تنیدگی نقش واسطه‌ای قائل شد یا خیر. نتایج این تحلیل در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵

نتایج تحلیل رگرسیون الگوهای ارتباطی خانواده و راهبردهای مقابله با تنیدگی بر خودشفقت‌ورزی

متغیر پیش‌بین	F	P	R	R <sup>2</sup>	β	t
گفت‌وشنود	۰/۲۷	۰/۰۱			۰/۰۱	۰/۲۷
همنوایی	-۰/۹۳	-۰/۰۴			-۰/۰۴	-۰/۹۳
راهبرد مسئله‌محور	۴۲/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲	۰/۳۹	۰/۵۸	۹/۸۱**
راهبرد هیجانی	-۶/۰۲**	-۰/۲۸			-۰/۲۸	-۶/۰۲**
راهبرد اجتنابی	-۲/۸۳*	-۰/۱۶			-۰/۱۶	-۲/۸۳*

\*P &lt; ۰/۰۵ \*\*P &lt; ۰/۰۱

به منظور بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با تنیدگی در رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده با خودشفقت‌ورزی، نتایج مراحل اول و سوم تحلیل رگرسیون با یکدیگر مقایسه شد. با توجه به افزایش قابل توجه R<sup>2</sup> و هم‌زمان کاهش معنادار ضرایب مسیر بتا در متغیر الگوهای ارتباطی خانواده از مرحله اول به سوم می‌توان گفت راهبردهای مقابله با تنیدگی برای این متغیرها نقش واسطه‌ای دارد. علاوه بر این، سبک‌های مقابله با تنیدگی، که در این تحلیل به صورت هم‌زمان با متغیر پیش‌بین وارد تحلیل رگرسیون شده بود، هم خودشفقت‌ورزی را پیش‌بینی کرده است. شکل ۲ نشان‌دهنده مدل نهایی این پژوهش است.



ارتباط با همنوایی خانواده و خودشفقت‌ورزی به دست آید و این متغیر به صورت منفی خودشفقت‌ورزی را پیش‌بینی کند. این نتیجه با پژوهش‌های زارع و خرمایی (۱۳۹۵) و جانز و دیگران (۲۰۱۶) همخوانی دارد که نشان داده‌اند جهت‌گیری همنوایی با راهبردهای مثبت تنظیم هیجان رابطه منفی دارد. علاوه بر این نتایج پژوهش صادقی و خسروی (۱۳۹۵) نیز تأیید کرده است که همنوایی با خودشفقت‌ورزی رابطه منفی دارد.

در گام دوم، برای بررسی این سؤال که «آیا بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده، می‌توان سبک‌های مقابله با تنیدگی دانشجویان را پیش‌بینی کرد؟» از روش رگرسیون همزمان استفاده و تأثیر این متغیر بر راهبردهای مقابله با تنیدگی به صورت جداگانه بررسی شد. نتایج تحلیل رگرسیونی نشان داد که بعد جهت‌گیری گفت‌وشنود با راهبرد مقابله مسئله‌محور رابطه مثبت معنادار دارد. بر این اساس، نتایج به‌دست‌آمده با پژوهش‌های احیاء‌کننده و یوسفی (۱۳۹۶) و طاهری و دیگران (۱۳۹۱) هم‌راستا است. در این بررسی‌ها تأیید شده که جهت‌گیری گفت‌وشنود، به صورت مثبت معنادار، راهبرد مقابله مسئله‌محور را پیش‌بینی می‌کند. یافته‌های پژوهش جوادیان و دیگران (۱۳۸۶) نیز نشان داد که سبک والدگری مقتدرانه، که مشابه گفت‌وشنود خانواده است، راهبرد مسئله‌محور را به صورت مثبت معنادار پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این پژوهش‌های فرزادی و دیگران (۱۳۹۵)، افلاکی و بیژنی (۱۳۹۴)، ویسکرمی و دیگران (۱۳۹۳) و فرنودیان و دیگران (۱۳۹۲) حاکی از آن بود که والدگری مقتدرانه، راهبردهای تنظیم هیجانی را (که با راهبرد مقابله مسئله‌محور همپوشی دارد) به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی می‌کند. در تبیین این یافته نیز می‌توان گفت وجود جهت‌گیری گفت‌وشنود بالا در خانواده‌ها موجب می‌شود روابط اطمینان‌بخش در میان اعضا به وجود بیاید (کوئرتز و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲) و همین امر موجب شکل‌گیری چهارچوب‌های شناختی از قبیل تشخیص و درک هیجان‌های خود و دیگران و تشخیص علل و عواقب هیجان‌ها می‌شود و به این ترتیب، افراد خانواده قدرت شناسایی مناسب و ارزیابی‌های مجدد از شرایط را پیدا می‌کنند که به تعدیل و مدیریت هیجان‌های خود و دیگران منجر می‌شود (خرمایی و زارع، ۱۳۹۵).

روابط بین متغیرهای مذکور هم بررسی شد. نتایج اولین گام پژوهش به منظور بررسی این سؤال که «آیا براساس الگوهای ارتباطی خانواده می‌توان خودشفقت‌ورزی را پیش‌بینی کرد؟»، نشان داد که بعد جهت‌گیری گفت‌وشنود از الگوهای ارتباطی خانواده پیش‌بینی‌کننده مثبت معنادار خودشفقت‌ورزی است. این یافته با نتایج پژوهش دورانس‌هال و دیگران (۲۰۱۶) همسوست که نشان دادند جهت‌گیری گفت‌وشنود با سازگاری رابطه‌ای مثبت دارد. علاوه بر این نتایج پژوهش‌های جانز و دیگران (۲۰۱۶)، خرمایی و زارع (۱۳۹۵) و صادقی و خسروی (۱۳۹۵) نشان داد که گفت‌وشنود با راهبردهای مثبت تنظیم هیجان (که به صورت تلویحی دربرگیرنده خودشفقت‌ورزی است) رابطه مثبت معنادار دارد که همسو با یافته این بررسی است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت فرزندان خانواده‌هایی که از گفت‌وشنود زیاد استفاده می‌کنند، یاد می‌گیرند چگونه به صورت مستقل با چالش‌ها و موانع روبه‌رو شوند و در برابر آن‌ها از خود انعطاف نشان دهند. آن‌ها بدین ترتیب هنگام مقابله با شرایط چالش‌انگیز و تجارب ناخوشایند ترسی به دل راه نمی‌دهند و با خیال راحت به حل مسائل می‌پردازند (زارع و سامانی، ۱۳۸۷). وجود این شرایط باعث احساس توانایی، قدرت مهار عوامل درونی و بیرونی و درنهایت بهبود خودشفقت‌ورزی و کاهش انتقاد و سخت‌گیری به خویشان می‌شود.

علاوه بر این، نتایج تحلیل نشان داد که همنوایی می‌تواند خودشفقت‌ورزی را به صورت منفی معنادار پیش‌بینی کند. در سطح نظری این یافته از طریق تحلیل ساختار همنوایی خانواده توجیه می‌شود. همنوایی به این معناست که ارتباطات خانواده بر همسان بودن نگرش‌ها و عقاید، و اجتناب از تعارض و وابستگی اعضای خانواده به یکدیگر استوار است. این امر با ویژگی‌های دوران جوانی مانند مخالفت‌جویی و افزایش تعارضات والد-فرزندی مغایرت و نبود استقلال‌طلبی در اعضای خانواده را در پی دارد (پایکوف و بروکس-گان، ۱۹۹۱). در این‌گونه شرایط جوانان شخصیتی پخته و همچنین توانایی سازگاری و مقابله مناسب با تجارب منفی و شرایط چالش‌برانگیز را ندارند و رفتار متناسب با محیط را هم از خود نشان نمی‌دهند (تجلی و اردلان، ۱۳۸۹). بنابراین دور از انتظار نیست که نتایج ناهماهنگی در

به همین دلیل توانمندی مطلوب را برای مقابله کارآمد با شرایط تنش‌زا کسب نمی‌کنند. بنابراین نتایج به‌دست‌آمده معقول به نظر می‌رسد. پژوهش‌هایی هم وجود دارد که نتایج حاصل را تأیید می‌کند. برای مثال بررسی طاهری و دیگران (۱۳۹۱) نشان داد که بعد هم‌نوایی راهبرد هیجان‌محور را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند، اما برخلاف پژوهش ما حاکی از آن بود که جهت‌گیری هم‌نوایی توان پیش‌بینی راهبرد مسئله‌محور و اجتنابی را ندارد.

در گام سوم، سؤال اصلی پژوهش، نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با تنیدگی در رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و خودشفقت‌ورزی، بررسی و برای تحلیل این سؤال از روش رگرسیون همزمان به شیوه بارون و کنی (۱۹۸۶) استفاده شد. مقدار ضریب پیش‌بینی‌کنندگی متغیرهای جهت‌گیری گفت‌وشنود و هم‌نوایی بر خودشفقت‌ورزی، با وارد کردن راهبردهای مقابله با تنیدگی به عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، که ابتدا معنادار بود، معنادار نشد. این نتایج واسطه‌گری کامل سبک‌های مقابله با تنیدگی را میان ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده و خودشفقت‌ورزی نشان می‌دهد. بنابراین راهبردهای مقابله با تنیدگی علاوه بر اینکه به صورت مستقیم بر خودشفقت‌ورزی تأثیر می‌گذارد، به عنوان متغیر واسطه‌ای نیز بین ابعاد الگوهای ارتباطی و خودشفقت‌ورزی نقش ایفا می‌کند. پس می‌توان گفت بین راهبردهای مقابله با تنیدگی و خودشفقت‌ورزی رابطه مشهود وجود دارد.

نتایج پژوهش نشان داد راهبرد مقابله مسئله‌محور بر خودشفقت‌ورزی تأثیر مثبت دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که سبک‌های مقابله مسئله‌محور را به کار می‌برند، افرادی هستند که توانمندی کنترل هیجان‌ات خود و دیگران را دارند و از حمایت اجتماعی و احساس رضایتمندی بهتری برخوردارند (هالامان‌دریس و پاور، ۱۹۹۹؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۵). این وضعیت به افزایش سطح سلامت روان‌شناختی اشخاص کمک می‌کند، آنان را از تنیدگی مصون نگه می‌دارد و به سازگاری بهتر آنان منجر می‌شود. بر این اساس می‌توان گفت سبک مقابله مسئله‌محور از طریق افزایش مهارت‌های فرد برای مدیریت تنیدگی، احتمال موفقیت وی را برای کاهش فشارها

همان‌طور که بیان شد بر اساس متغیر جهت‌گیری گفت‌وشنود نمی‌توان راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور و اجتناب‌محور را پیش‌بینی کرد. در تبیین این یافته که چرا جهت‌گیری گفت‌وشنود این دو سبک را پیش‌بینی نمی‌کند، می‌توان گفت والدین خانواده‌های دارای جهت‌گیری گفت‌وشنود بالا، نیاز به مهار فرزندان خود یا تصمیم‌گیری در مورد آن‌ها را احساس نمی‌کنند و آن‌ها را تشویق می‌کنند به صورت آزادانه احساسات (منفی یا مثبت) و افکار و علایق خودشان را ابراز کنند (فیتزپاتریک، ۲۰۰۴). در چنین شرایطی همه اعضا در برابر فشارها و مشکلات زندگی نسبتاً مقاوم و مصون می‌شوند، زیرا همه افراد در این خانواده‌ها می‌آموزند چگونه به صورت مستقل و مناسب با موقعیت‌های ناکام‌کننده و تعارض‌زا روبه‌رو شوند، هیجان‌های خود را مدیریت و مهار کرده و در راستای حل مسئله ایجادکننده تنیدگی یا به حداقل رساندن آن تلاش کنند (یارمحمدیان و مختاری، ۱۳۹۴). بنابراین به نظر می‌رسد جهت‌گیری گفت‌وشنود دو سبک مقابله هیجان‌محور و اجتناب‌محور را، که به عنوان راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد تلقی می‌شوند، پیش‌بینی نمی‌کند. این یافته با بررسی شعاع‌کازمی و دیگران (۱۳۹۲) هم‌راستاست. نتایج این بررسی نشان داد که حمایت اجتماعی خانواده (که تاحدودی مشابه سازه جهت‌گیری گفت‌وشنود است)، سبک‌های مقابله هیجانی و اجتنابی را پیش‌بینی نمی‌کند. از طرف دیگر یافته‌های پژوهش طاهری و دیگران (۱۳۹۱) نشان داد که گفت‌وشنود راهبرد اجتنابی را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. این یافته نتایج پژوهش ما را تأیید نمی‌کند و با آن ناهم‌سوست؛ اما در همین بررسی پژوهشگران دریافتند گفت‌وشنود سبک مقابله هیجانی را پیش‌بینی نمی‌کند و این نتیجه با پژوهش ما همخوانی دارد.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بعد جهت‌گیری هم‌نوایی راهبرد مقابله مسئله‌محور را به صورت منفی معنادار و راهبردهای هیجانی و اجتنابی را به صورت مثبت معنادار پیش‌بینی کرده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت فرزندان خانواده‌های هم‌نوا در برخورد با تنش‌ها و فشارهای زندگی توانایی لازم را برای تمرکز بر حل مسائل ندارند و به صورت شایسته قادر به مقابله با شرایط تنیدگی‌زا و تنیدگی‌زا نیستند و

سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌محور و اجتناب‌محور پیش‌بینی‌کننده منفی عواطف مثبت و رضایت از زندگی است. در مجموع نتایج پژوهش بر اثر مستقیم و غیرمستقیم الگوهای ارتباطی خانواده با نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با تنیدگی بر خودشفقت‌ورزی تأکید می‌کند.

مانند پژوهش‌های مشابه در این حوزه، اجرای این پژوهش هم محدودیت‌ها و مشکلاتی داشته که از میان آن‌ها می‌توان به اجرای پژوهش در میان دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان اشاره کرد که تعمیم نتایج را با احتیاط مواجه می‌سازد. بنابراین مطلوب به نظر می‌رسد که این پژوهش در جامعه‌های آماری متفاوت و با گروه‌های نمونه متنوع‌تر انجام شود. علاوه بر این از آنجا که این پژوهش از نوع همبستگی است، نمی‌توان انتظار نتایج علی‌الیه از آن داشت. همچنین ابزارهای مورد استفاده به پرسشنامه محدود بود. پیشنهاد می‌شود در بررسی‌های آتی از شیوه‌ها و ابزارهای مختلف جمع‌آوری اطلاعات و روش‌های پژوهش کیفی و آمیخته برای فهم عمیق‌تر رابطه میان متغیرهای دیگر مرتبط با این سازه استفاده شود.

### منابع

احیاء‌کننده، م. و یوسفی، ف. (۱۳۹۶). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و سازگاری با دانشگاه: نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با تنیدگی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۳(۵۰)، ۲۹۱-۲۷۳.

افلاکی‌فرد، ح. و بیژنی، ف. (۱۳۹۴). رابطه بین شیوه‌های والدگری و الگوهای ارتباطی خانواده با خودتنظیمی دانش‌آموزان. *فصلنامه آموزش‌پژوهی*، ۱(۴)، ۸۵-۱۰۳.

بشارت، م. ح.، کشاورز، س. و غلامعلی‌لواسانی، م. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی و خودمهارگری در رابطه بین روان‌سازهای سازش‌نایافته اولیه و کیفیت زندگی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۱(۴۴)، ۳۵۵-۳۴۱.

تجلی، ف. و اردلان، ا. (۱۳۸۹). رابطه ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی. *مجله روان‌شناسی*، ۱۴(۱)، ۷۸-۶۲.

تجلی، ف. و لطیفیان، م. (۱۳۸۷). تأثیر ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده بر سلامت روان با واسطه هوش هیجانی نوجوانان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۴(۱۶)، ۴۲۲-۴۰۷.

توصیفیان، ن.، قادری‌بگه‌جان، ک.، خالدیان، م. و فرخی، ن. ر. (۱۳۹۶). مدل‌یابی ساختاری کارکرد خانواده و ولع مصرف مواد در معنادار

افزایش می‌دهد و از طریق تمرکز بر توانمندی‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی و رفتاری برای حل مسئله و نیز از طریق برخورد و مواجهه فعال با تجارب منفی و ناخوشایند، باعث خودشفقت‌ورزی بیشتر افراد می‌شود.

درمقابل، استفاده از سبک‌های مقابله‌ای اجتنابی و هیجانی افراد را در موقعیت‌های تنیدگی‌زا آسیب‌پذیرتر می‌کند و زمینه بروز اختلالات عاطفی و ناسازگاری روان‌شناختی می‌شود (دهقانی و کجباف، ۱۳۹۲؛ صدیقی‌ارفعی و دیگران، ۱۳۹۱؛ فراهانی و دیگران، ۱۳۸۷). انکار و انفعال خصوصیت کسانی است که از سبک مقابله هیجان‌محور استفاده می‌کنند. انکار موقعیت تنیدگی‌زا به رفتار انفعالی در این شرایط و ناتوانی در به‌کارگیری ابتکار عمل منجر می‌شود. با استفاده از این سبک مقابله علاوه بر اینکه مشکل پیش‌آمده حل نشده می‌ماند، مشکلات و نارضایتی‌های شخص نیز افزایش می‌یابد (لازاروس و فولکن، ۱۹۸۴). از طرف دیگر، استفاده از راهبردهای هیجان‌محور و اجتنابی فرد را از درگیری مستقیم و مؤثر با مشکل باز می‌دارد و موجب کاهش توانمندی او برای حل مشکل می‌شود؛ این وضعیت باعث اختلال در انسجام فکری و آشفتگی هیجانی می‌شود و بهزیستی ذهنی (فراهانی و دیگران، ۱۳۸۷) و در نهایت خودشفقت‌ورزی را کاهش می‌دهد، زیرا شفقت خود نیازمند آگاهی هشیارانه به هیجانان خود است (بنت-گلنن، ۲۰۰۱). با توجه به این مؤلفه فرد دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌کند و به انکار آن‌ها نمی‌پردازد، بلکه با مهربانی و فهم و احساس اشتراکات انسانی به آن‌ها نزدیک می‌شود. بنابراین هیجانان منفی به حالت احساسی مثبت‌تر تبدیل می‌شود و به اشخاص فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط را به صورت اثربخش و مناسب می‌دهد (گیلبرت و آبرونز، ۲۰۰۵). بنابراین معقول به نظر می‌رسد که هر دو سبک مقابله‌ای هیجانی و اجتنابی، که به عنوان سبک‌های ناکارآمد تلقی می‌شود، خودشفقت‌ورزی را به صورت منفی پیش‌بینی کند. این نتایج با یافته‌های پژوهش فراهانی و دیگران (۱۳۸۷) همراستاست، که دریافته‌اند سبک مقابله مسئله‌محور به صورت مثبت معنادار عواطف مثبت و رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند و

- تحت درمان نگهدارنده با متادون با تأکید بر نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی. *مجله اعتیادپژوهی*، ۱۱ (۴۴)، ۲۰۹-۲۲۶.
- جوادیان، ر.، اکبری، ن. و بهزادمنش، م. (۱۳۸۶). رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری والدین و راهبردهای مقابله با تنیدگی فرزندان. *مجله مددکاری اجتماعی*، ۶ (۱)، ۳۴-۲۳.
- حسن‌زاده، م.، خواجه، ل.، حسن‌زاده، م. و حسن‌زاده، ا. (۱۳۹۴). رابطه ابعاد شخصیت و الگوهای ارتباطی خانواده با رفتار جرأت‌مندانه در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۱ (۳۷)، ۱۱۷-۱۰۳.
- خرمایی، ف.، اکبری، ع.، صبری، م. و نیرومند، ح. (۱۳۹۴). پیش‌بینی شادکامی براساس ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با واسطه‌گری تاب‌آوری در دانش‌آموزان. *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۲۱، ۸۲-۶۳.
- خرمایی، ف. و زارع، م. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطات خانواده/استادان و جرأت‌ورزی در دانشجویان با واسطه‌گری تنظیم هیجان. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۸ (۹)، ۶۸-۹۱.
- دهقان‌سفی‌کوه، ا. (۱۳۹۴). *اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش شادکامی و شفقت بر خود در مادران کودکان اتیسم شهر اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی خمینی شهر.
- دهقانی، ا. و کجاف، م. ب. (۱۳۹۲). رابطه سخت‌رویی با سبک‌های مقابله با تنیدگی در دانشجویان. *فصلنامه دانش و تندرستی*، ۸ (۳)، ۱۱۸-۱۱۲.
- زارع، م. و سامانی، س. (۱۳۸۷). بررسی نقش انعطاف‌پذیری و انسجام خانواده در هدف‌گرایی فرزندان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۴ (۱۳)، ۳۶-۱۷.
- سبزی، ن. و شیخ‌الاسلامی، ر. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای نمود یافتگی عاطفی در رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و همدلی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۲ (۴۶)، ۱۵۳-۱۴۱.
- سبزه‌آرای‌لنگرودی، م.، سرفراز، م. ر. و قربانی، ن. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌شناسی مقیاس وابستگی‌های ارزش خود. *فصلنامه اندیشه نوین تربیتی*، ۱۰ (۱)، ۱۴۰-۱۱۹.
- سبقتی، ع. و امامی‌پور، س. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای خودکنترلی در رابطه سبک‌های دلبستگی والدینی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان. *فصلنامه علمی-پژوهشی خانواده و پژوهش*، ۱۲ (۱)، ۶۶-۵۱.
- شاکری، ج. و صادقی، خ. (۱۳۸۲). بررسی نقش رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی و روش‌های مقابله با عود PTSD در نمونه‌ای از جانبازان جنگ تحمیلی. *مجله طب نظامی*، ۵ (۲)، ۱۱۶-۱۱۱.
- شبان، ر.، محمودی، غ.، غباری‌بناب، ب.، امامی‌پور، س. و سپاه‌منصور، م. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی در رابطه بین سبک‌های
- دلبستگی با بهزیستی روان‌شناختی: الگوی تحلیل مسیر. *فصلنامه شخصیت و تفاوت‌های فردی*، ۵ (۱۲)، ۱۲۴-۱۰۹.
- شعاع‌کاظمی، م.، حقانی، س.، سعادت، م. و خواجه‌وند، آ. (۱۳۹۲). رابطه بین حمایت اجتماعی خانواده و سبک‌های مقابله‌ای در سیر بهبودی بیماران سرطان پستان. *فصلنامه بیماری‌های پستان ایران*، ۶ (۴)، ۴۰-۳۵.
- صادقی، م. و خسروی، ص. (۱۳۹۵). نقش پیش‌بینی‌کنندگی الگوهای ارتباطی خانوادگی در میزان شفقت خود، ذهن‌آگاهی و سبک‌های تنظیم هیجان شناختی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۲ (۱۰)، ۳۶-۲۱.
- صدیقی‌ارفعی، ف.، تمنایی‌فر، م. ر. و عابدین‌آبادی، ع. (۱۳۹۱). رابطه جهت‌گیری مذهبی، سبک‌های مقابله و شادکامی در دانشجویان. *مجله روان‌شناسی و دین*، ۵ (۳)، ۱۶۳-۱۳۵.
- صدیقی‌ارفعی، ف. و نجاریان، ز. (۱۳۹۵). پیش‌بینی روش‌های مقابله با فشار روانی بر اساس سبک‌های دلبستگی در دانشجویان دانشگاه‌های کاشان. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۳ (۱)، ۷۴-۶۲.
- طاهری، ر.، زندی قشقای، ک. و هنرپروران، ن. (۱۳۹۱). مقایسه رابطه ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده و متغیر خودپنداره با سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان دختر و پسر مؤسسه آموزش عالی ارم شیراز. *مجله علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج*، ۱۷ (۴)، ۳۶۹-۳۵۹.
- عظیمایی، ح. و فولادچنگ، م. (۱۳۹۵). بررسی نقش واسطه‌گری عزت‌نفس در رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطات خانواده و بهزیستی معنوی. *فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۶ (۴)، ۵۴۴-۵۲۳.
- فراهانی، م. ن.، شکری، ا.، گراوند، ف. و دانش‌پور، ز. (۱۳۸۷). تفاوت‌های فردی در تنیدگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی: نقش سبک‌های مقابله با تنیدگی. *مجله علوم رفتاری*، ۲ (۴)، ۳۰۴-۲۹۷.
- فراحتی، م.، فتحی‌آشتیانی، ع. و مرادی، ع. ر. (۱۳۹۰). الگوهای ارتباطی خانواده با منبع کنترل و عزت‌نفس نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، ۵ (۳)، ۲۸۵-۲۷۹.
- فرحمن‌د، س. و فولادچنگ، م. (۱۳۹۵). تبیین علی‌سرزندگی تحصیلی بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۳ (۵۱)، ۲۶۹-۲۵۷.
- فرخی، ا. و سبزی، ن. (۱۳۹۴). شادکامی و ادراک الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۱ (۴۳)، ۳۲۳-۳۱۳.
- فرزادی، ف.، بهروزی، ن. و شهینی‌بیلاق، م. (۱۳۹۵). رابطه علی بین شیوه‌های والدگری، سبک‌های دلبستگی و بی‌انضباطی با میانجی‌گری خودتنظیمی هیجانی، مهارت‌های اجتماعی و نظریه

- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.
- Burges Shbicigo, J., & Dalbosco Dell'Aglio, D. (2012). Family Environment and Psychological Adaptation in Adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 615-622.
- Calsbeek, H., Rijken, M., Henegouwen, G. P. B., & Dekker, J. (2003). Factor structure of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21) in adolescents and young adults with chronic digestive disorders: In H. Calsbeek (Ed.). *The Social Position of Adolescents and Young Adults with Chronic Digestive Disorders*, (pp. 83-103). Utrecht: Nivel.
- Chaffee, S. H., McLeod, J. M., & Atkin, C. K. (1971). Parental influence on adolescent media use. *American Behavioral Scientist*, 14(3), 323-340.
- Damas, E. J., & Laughlin, J. (2001). Latent model of family process in African American families: Relationships to child competence, achievement, and problem behavior. *Journal of Marriage and Family*, 63, 967-998.
- Dorrance Hall, E., McNallie, J., Custers, K., Timmermans, E., Wilson, S. R., & Van den Bulck, J. (2016). A cross-cultural examination of the mediating role of family support and parental advice quality on the relationship between family communication patterns and first-year college student adjustment in the United States and Belgium. *Communication Research*, 44(5), 638-667.
- Endler, N. D., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster Family Assessment Device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180.
- Fitzpatrick, M. A. (2004). The family communication patterns theory: Observations on its development and application. *Journal of Family Communication*, 4(3), 167-179.
- ذهن. مجله روان شناسی خانواده، ۳(۲)، ۱۶-۳.
- فردودیان، پ.، اسدزاده، ح. و ابراهیمی قوام، ص. (۱۳۹۲). رابطه بین شیوه‌های والدگری والدین با کمال‌گرایی و خودتنظیمی و مقایسه آن در دانش‌آموزان خانواده‌های تک‌فرزند و چند فرزند. *فصلنامه علوم رفتاری*، ۵(۱۶)، ۱۲۰-۹۹.
- لطیفیان، م. و فخاری، ن. (۱۳۹۳). نقش میانجی‌گری تمایز یافتگی خود در رابطه با الگوهای ارتباطی خانواده و سلامت روان. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۸(۲۶)، ۸۳-۶۵.
- ویسکرمی، ح.، سبزیان، س.، پیرجاوید، ف. و گراوند، ه. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین ادراک از سبک‌های والدگری با راهبردهای یادگیری خودتنظیمی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. *فصلنامه علمی-پژوهشی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۲(۵)، ۹۴-۸۱.
- یارمحمدیان، ا. و مختاری، ا. (۱۳۹۴). رابطه عملکرد خانواده با سبک‌های مقابله با فشار روانی در دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان در سال ۱۳۹۱. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۵(۵۶)، ۲۸۰-۲۵۳.
- یزدانی، م. ر. و مؤمنی، خ. م. (۱۳۹۵). نقش سبک زندگی و تاب‌آوری در پیش‌بینی سلامت روان و خودشفقت‌ورزی دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه در سال ۱۳۹۳. *تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی*، ۵(۲)، ۱۱۵-۱۲۴.
- Abu Ghali, E. M. (2015). Self-Compassion as a Mediator and Moderator of the Relationship between Psychological Suffering and Psychological Well-being among Palestinian Widowed Women. *Research on Humanities and Social Sciences*, 5(24), 66-76.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Brenner, E., & Salovey, P. (1997). Emotion Regulation during Childhood: Developmental, Interpersonal, and Individual Considerations. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional literacy and emotional development*, (pp. 168-192). New York: Basic Books.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1985). Coping and adaptation gentry. In W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 262-325). New York: Guilford press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Li, C., Liu, Q., Hu, T., & Jin, X. (2017). Adapting the short form of the Coping Inventory for Stressful Situations into Chinese. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 1669-1675.
- Love, K. M., & Thomas, D. M. (2014). Parenting styles and adjustment outcomes among college students. *Educational, School, and Counseling Psychology Faculty Publications*, 55(2), 139-150.
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. W. Y. (2018). The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems in clinical patients with mixed anxiety and depression and emotional distress. *Mindfulness*, 9, 961-971.
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2014). Self-Compassion as a Mediator of Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms in College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-11.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Paikoff, R. L., & Brooks-Gunn, J. (1991). Do parent-child relationships change during puberty? *Psychological Bulletin*, 110(1), 47-66.
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family interaction. *Human Communication Research*, 20(3), 275-301.
- Gallagher, S., & Shear, J. (1999). *Models of the self*. Thorverton. UK: Imprint Academic.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame self-attacking. In P. Gilbert (Eds.), *Compassion: Conceptualisations, research and use psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Halamandaris, K. F., & Power, K. G. (1999). Individual differences, social support and coping with the examination stress: A study of the psychosocial and academic adjustment of first year home students. *Personality and Individual Differences*, 26(4), 665-685.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York: Norton.
- Ho-tang, W., Mei-ju, C., Wei-hung, C., & Chin-Tang, T. (2016). Relationship among family support, love attitude, and well-being of junior high school students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(2), 370-377.
- Jones, S. M., Bodie, G. D., & Koerner, A. F. (2016). Connections between family communication patterns, person-centered message evaluations, and emotion regulation strategies. *Human Communication Research*, 43(2), 237-255.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication Theory*, 12(1), 70-91.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational & Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 770-785.

- perceptions of interpersonal relationships. *Communication Research*, 17(4), 523-544.
- Rueter, M. A., & Koerner, A. F. (2008). The effect of family communication patterns on adopted adolescent adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 70(3), 715-727.
- Scabini, E. (2016). Family Relationships: A Long-Lasting Source of Well-Being. *Community Psychology in Global Perspective*, 2(1), 36-51.
- Schrodt, P., & Ledbetter, A. (2007). Communication processes that mediate family communication patterns and mental well-being: A mean and covariance structures analysis of young adults from divorced and nondivorced families. *Human Communication Research*, 33(3), 330-356.
- Yap, K., Victoria, B., Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J. P., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Phelps, C. L., Paniagua, S. M., Willcockson, I. U., & Potter, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 183, 78-81.
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J. P., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Raque-Bogdan, T. L., Piontkowski, S., Hui, K., Ziemer, K. S., & Garriott, P. O. (2016). Self-compassion as a mediator between attachment anxiety and body appreciation: An exploratory model. *Body Image*, 19, 28-36.
- Ritchie, L. D., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Family communication patterns: Measuring intrapersonal