

## رابطه معنای زندگی با راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی

### در دانشجویان

مجتبی امیری مجد<sup>۱</sup>

محبوبه محمدی فر<sup>۲</sup>

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه معنای زندگی با راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان بود. این یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل ۷۰۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه خوارزمی بود که با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای - چند مرحله‌ای تعداد ۱۹۴ نفر (۹۷ دختر و ۹۷ پسر) انتخاب شدند و پرسشنامه‌های معنای زندگی، دشواری‌های تنظیم هیجانی و سرسختی روان‌شناختی را پاسخ دادند. داده‌ها به وسیله روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که بین معنای زندگی و سرسختی روان‌شناختی رابطه وجود دارد ( $P < 0/01$ ). معنای زندگی به ترتیب ۳۴ و ۱۶ درصد واریانس سرسختی روان‌شناختی و راهبردهای تنظیم هیجان را تبیین می‌کند. نتایج حاکی از ارتباط معکوس بین معنای زندگی و راهبردهای تنظیم هیجان بود ( $P < 0/01$ ). در پایان با عنایت به نتایج پژوهش چنین بر می‌آید که معنای زندگی یکی از عوامل مهم پیش‌بینی کننده راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی دانشجویان دختر و پسر است.

**واژگان کلیدی:** معنای زندگی، راهبردهای تنظیم هیجان، سرسختی روان‌شناختی.

۱. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، گروه روان‌شناسی، ابهر، ایران [amirimajd@abhariau.ac.i](mailto:amirimajd@abhariau.ac.i)

۲. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قزوین، گروه روان‌شناسی بالینی، قزوین

## ۱. مقدمه

بشر از دیرباز به دنبال پاسخ این سؤال بوده است که "معنای زندگی چیست؟" پاسخ به این سؤال حاکی از اهمیت زیستن یا در کل اهمیت وجود است. فرانکل معتقد است هنگامی که انسان به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد، با دیگران ملاقات می‌کند، به تماشای آثار هنری- ادبی می‌پردازد و یا به دامن طبیعت پناه می‌برد، وجود معنا را در خود احساس می‌کند (هو و همکاران، ۲۰۱۰). معناداری زندگی، کاملاً بسته به نگرش انسان به زندگی است به عبارت دیگر، برای آنکه زندگی فردی معنادار شود، وی باید معنای زندگی را درک نماید (لواسانی و همکاران، ۱۳۹۲) و یک فرد زمانی به احساس معنا در زندگی دست می‌یابد که زندگی را هدفمند، خاص و قابل درک بداند (استگر، ۲۰۰۹).

همچنین یافته‌های پژوهشی متعددی نشان داده‌اند که وجود معنا در زندگی عنصری اساسی در بهزیستی روانی-عاطفی است و به صورت سیستماتیکی با ابعاد گوناگونی از شخصیت، سلامت جسمی و ذهنی، سازگاری و انطباق با استرس‌ها و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (اسکنل و بکر، ۲۰۰۶). پژوهشگران متعددی نشان داده‌اند که معنای زندگی یا جستجو برای معنای زندگی با سلامت روانی، رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی و امید در نمونه‌های مختلف اعم از جوان، بزرگسال و سالمند رابطه معناداری دارد. یعنی با افزایش معناداری شاهد افزایش سلامت روانی و امید و کاهش نشانه‌های مرضی و اختلال‌های روانی هستیم (ماسکار و روزن، ۲۰۰۵ و رتی و همکاران، ۲۰۰۷).

یکی دیگر از مباحث کلیدی و حائز اهمیت در روانشناسی، هیجان و تنظیم آن است. در منابع و مآخذ علمی، هیجان‌ات را یک سری پاسخ‌های هماهنگ به وقایع درونی یا بیرونی می‌دانند که برای ارگانیسم از اهمیت خاصی برخوردار است (لوپز و پولگرینی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). آلدو و همکاران (۲۰۱۰) تنظیم هیجانی را به منزله مکانیسمی تعریف می‌کنند که افراد به واسطه آن (دانسته یا ندانسته) هیجان‌اتشان را برای رسیدن به پیامد مورد نظر تغییر می‌دهند. هیجان‌ات از طریق فرد و محیط شکل می‌گیرند و نمی‌توان آن‌ها را نه بر اساس فرد و نه بر اساس محیط به طور خاص تعیین نمود، بلکه هیجان از شیوه‌ای که افراد تبادل‌اتشان با جهان را تفسیر و ارزیابی می‌کنند، ناشی می‌شود (مدی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

نظر به اهمیت تنظیم هیجان تا کنون روانشناسان تلاش وافر انجام داده‌اند تا رابطه بین تنظیم هیجان و سلامت روان را از ابعاد گوناگون مورد بررسی قرار دهند. در حال حاضر شواهد زیادی وجود دارد که دلالت بر رابطه پراهمیت بین توانایی کنترل و مهار اثربخش حالت‌های عاطفی و سلامت روان دارد. برای مثال، سال‌ها پژوهش نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنش‌زای زندگی را برجسته کرده است (گرانفسکی و کراج<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). تنظیم هیجان موفق دستاوردهای مثبتی را به ارمغان می‌آورد، دستاوردهایی چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی (ایزنبرگ، چامپیون و ما<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴)، سلامتی فرد به کارگیرنده راهبردهای تنظیم هیجان و برعکس هیجان تنظیم نشده با انواع مختلف آسیب‌های روانی همراه است. مثلاً، گفته شده است که عدم تنظیم هیجان می‌تواند بیانگر رفتارهای مشکل‌آفرینی همچون خشونت باشد (دیلون، ریتچی، جانسون، لا-بار<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷).

هیجان زمانی مشکل‌آفرین و آسیب‌زا می‌شود که برای مثال به شیوه نادرستی ابراز شود، در بافتی نامتناسب رخ دهد، بسیار شدید باشد و یا برای مدتی طولانی بر زندگی فرد اثر گذار باشد (ورنر و همکاران، ۲۰۱۰). از آنجایی که تنظیم هیجان بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد، تعجب‌آور نیست که آشفتگی در هیجان و تنظیم آن

1. Lopez and Pollegri
2. Maddi
3. Garnefski and Kraaij
4. Eisenberg, Champion & Ma
5. Dillon, Ritchey, Johnson & La-Bar

می‌تواند منجر به اندوهگینی و حتی آسیب روانی شود (امستاتر، ۲۰۰۸ و برکینگ و همکاران، ۲۰۱۱). شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد تنظیم هیجانی با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است (شاته، مالو، تورستنسون، بولار و روک، ۲۰۰۷؛ جاکوبس و همکاران، ۲۰۰۸).

مبحث دیگری که در روانشناسی مطرح است، بحث سرسختی روان‌شناختی است. سرسختی روان‌شناختی یک سازه شخصیتی مثبت است که برای اولین بار توسط کوباسا<sup>۱</sup> در دهه هشتاد قرن بیستم بر اساس نظریه‌های وجودی شخصیت مورد توجه ویژه قرار گرفت و به عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی در نظر گرفته شد که در مواجهه با حوادث استرس‌زای زندگی همانند سپری محافظ عمل می‌کنند (کوباسا، ۱۹۷۹). همچنین باعث تغییر جنبه‌ای عادی در زندگی و خلق فرصتی برای رشد و یادگیری بیشتر را فراهم می‌سازد (اربس، کوهلی، فرر-آورباچ، بری و همکاران، ۲۰۱۱). و از سه مؤلفه مبارزه‌طلبی، تعهد و کنترل تشکیل شده است. شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است، بر اهمیت، ارزش و معنای این که چه کسی است و چه فعالیتی انجام می‌دهد، باور دارد. دانشجویانی که از ویژگی تعهد بالایی برخوردار هستند، با علاقه وافر در فعالیت درسی خود غوطه‌ور شده و این موقعیت را به عنوان بهترین شیوه برای نیل به اهداف آموزشی خود تلقی می‌کنند و در رویدادهای استرس‌زای زندگی ایفای نقش می‌کند و این رویدادها را به چیزهای جذاب و معنی‌دار تبدیل می‌کند (کلاگ و برادلی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل می‌دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش هر آنچه را در اطرافشان رخ می‌دهد، تحت تأثیر قرار دهند و معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند و نسبت به آنچه انجام می‌دهند تعلق بیشتری دارند و از عقاید و تغییرات جدید استقبال می‌کنند (مگیلنر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین قائل به این نکته هستند که می‌توانند حوادث را کنترل کنند و ارزیابی مثبتی به آنها دارند (زاکین و همکاران، ۲۰۰۳). آن‌ها همچنین از خوش‌بینی و عزت‌نفس بیشتر (موری، ۲۰۰۵) و نیز خودکارآمدی بالاتری برخوردارند (دلاهیج<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). هر چه احساس کنترل فرد بر حوادث فشارزا و اضطراب‌آور بالاتر باشد و مقاومت و سرسختی بالاتری نیز داشته باشد، زمینه‌ی بروز اضطراب به ویژه در موقعیت‌های اجتماعی کاهش خواهد یافت (نیسی، ییلاق و فراشبندی، ۱۳۸۴).

مبارزه‌طلبی نیز حاکی از این باور است که تغییر، جنبه طبیعی زندگی است. مبارزه‌طلبی به عنوان متغیر تعدیل‌کننده در دانش‌آموزان باعث می‌شود تا آنان، موقعیت‌های فشارزای تحصیلی را به عنوان فرصتی مهیج و ترغیب‌کننده برای رشد، یادگیری و حل مسئله تلقی کنند تا به عنوان موقعیتی تهدیدآمیز (مدی، ۲۰۰۶).

با جستجو در منابع و مآخذ مرتبط می‌توان دریافت تا کنون تحقیقی که بتواند رابطه بین معنای زندگی با سرسختی روان‌شناختی و تنظیم هیجانی را آشکار کند صورت نگرفته است. پژوهش حاضر به منظور یافتن رابطه معنای زندگی، راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی در افراد انجام می‌پذیرد چرا که داشتن معنای زندگی و بکارگیری راهبردهای تنظیم هیجانی و برخورداری از سرسختی روان‌شناختی می‌تواند واکنش مناسبی در جهت مقابله با استرس‌ها و جلوگیری از اختلالات رفتاری و روانی برای افراد فراهم آورد. با این وصف، این پژوهش به دنبال رابطه بین معنای زندگی با راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان می‌باشد. بر این اساس، فرضیه‌های زیر مطرح شده‌اند:

۱- بین معنای زندگی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان رابطه وجود دارد.

1. Kobasa
2. Klag, & Bradley
3. Mogilner
4. Delahaij

- ۲- بین معنای زندگی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان رابطه وجود دارد.
- ۳- معنای زندگی می‌تواند راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی را در دانشجویان پیش‌بینی کند.

## ۰۲. روش پژوهش

روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش دانشجویان دختر و پسر دانشگاه خوارزمی کرج (مقطع کارشناسی) در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ به تعداد ۷۰۰۰ نفر بود. با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌گیری چند مرحله‌ای تعداد ۲۲۰ دانشجوی دختر و پسر انتخاب شدند. به این ترتیب که از بین دانشگاه‌های سراسری تهران به طور تصادفی دانشگاه خوارزمی انتخاب شد و در مرحله بعد از بین دانشکده‌های دانشگاه خوارزمی به طور تصادفی ۴ دانشکده علوم انسانی، تربیت بدنی، اقتصاد و کامپیوتر انتخاب شد و در مرحله بعد از میان کلاس‌های هر دانشکده نیز دو کلاس بطور تصادفی (در مجموع ۸ کلاس) برای اجرای پژوهش انتخاب شد سپس دو پرسشنامه معنای زندگی و سرسختی روان‌شناختی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و آزمودنی‌ها به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. که با توجه به عدم تکمیل پرسشنامه‌ها توسط دانشجویان در نهایت ۱۹۴ نفر (۹۷ دختر و ۹۷ پسر) به عنوان نمونه در نظر گرفته شد.

## ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه دیدگاه‌های شخصی کوباسا (P.V.S):** این پرسشنامه توسط کوباسا (۱۹۷۹) ساخته شده است که از ۵۰ عبارت تشکیل شده است عبارات آزمون برای اندازه‌گیری میزان سرسختی افراد نوشته شده است. مدی در پی تحلیل عوامل این مقیاس، سه عامل یاد شده را بدست آورده و روایی و پایایی قابل قبولی را برای مقیاس سرسختی گزارش می‌نماید. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که مؤلفه‌های سرسختی یعنی تعهد، کنترل و چالش هر یک به ترتیب از ضریب پایایی ۰/۷۰، ۰/۵۲ و ۰/۵۲ برخوردارند و این ضرایب برای کل صفت سرسختی ۰/۷۵ محاسبه شده است (شیر و دوکاشانی، ۱۹۹۱). به نقل از سرشناس (فانک، ۱۹۹۲). این پرسشنامه در ایران برای اولین بار توسط قربانی در سال ۱۳۷۳ محاسبه شده و در موارد لازم، اصلاحات به عمل آمده است. مطالعه قربانی نشان داد که ضریب پایایی پرسشنامه برای کنترل ۰/۷۰، تعهد ۰/۵۲ و چالش ۰/۵۲ است و این ضریب برای کل صفت سرسختی ۰/۷۵ محاسبه شد که پایایی قابل قبولی است (قربانی، ۱۳۷۳). برای سنجش همسانی درونی مقیاس سرسختی، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد.

**پرسشنامه دشواری‌های تنظیم هیجانی (DERS):** این پرسشنامه شامل ۳۶ عبارت و ۶ خرده مقیاس می‌باشد. نتایج مربوط به بررسی پایایی، نشان می‌دهد که این مقیاس دارای همسانی درونی بالا (کل مقیاس  $\alpha = 0/93$ )، خرده مقیاس عدم پذیرش ( $\alpha = 0/85$ )، خرده مقیاس اهداف ( $\alpha = 0/89$ )، خرده مقیاس تکانه ( $\alpha = 0/86$ )، خرده مقیاس آگاهی ( $\alpha = 0/80$ )، خرده مقیاس راهبردها ( $\alpha = 0/88$ ) و خرده مقیاس شفافیت ( $\alpha = 0/84$ ) و پایایی آزمون- بازآزمون خوب برای نمرات کلی این مقیاس ( $P < 0/01$ ،  $\alpha = 0/88$ ) و همچنین برای خرده مقیاس‌ها ( $\alpha = 0/69$  برای عدم پذیرش؛  $\alpha = 0/69$  برای اهداف،  $\alpha = 0/57$  برای تکانه،  $\alpha = 0/68$  برای آگاهی،  $\alpha = 0/89$  برای راهبردها و  $\alpha = 0/80$  برای شفافیت،  $P > 0/01$ ) است. در رابطه با روایی نیز بررسی‌ها نشانگر روایی سازه و پیش‌بین کافی برای این مقیاس است (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). همچنین پایایی همسانی درونی فرم ترجمه شده به فارسی برای کل مقیاس ( $\alpha = 0/86$ ) و همچنین برای خرده مقیاسها؛  $\alpha = 0/75$  برای عدم پذیرش،  $\alpha = 0/74$  برای اهداف،  $\alpha = 0/76$  برای تکانه،  $\alpha = 0/63$  برای آگاهی،  $\alpha = 0/74$  برای راهبرد و  $\alpha = 0/85$  برای شفافیت در یک جمعیت ایرانی نشان داد (علوی، ۱۳۸۸).

پرسشنامه معنا در زندگی؛ این پرسشنامه توسط استگر، فریزر، اویشی و کلر (۲۰۰۶) ساخته شده است. دارای ۱۰ گویه است که این گویه‌ها دو حالت را در ارتباط با معناداری در زندگی می‌سنجند، الف) وجود معنا و ب) جستجوی معنا استگر و دیگران (۲۰۰۶). ضریب ثبات درونی را برای زیر مقیاس "جستجوی معنا" بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۵ و برای زیر مقیاس وجود معنا ۰/۸۳ تا ۰/۸۸ گزارش کردند. ضریب بازآزمایی آزمون در فاصله یکماهه ۰/۷۰ برای وجود معنا و ۰/۷۳ برای جست و جوی معنا به دست آمد. همچنین همبستگی بین دو خرده مقیاس در این پژوهش اندک بود که نشان دهنده برازش خوب این دو مقیاس برای سنجش خرده مقیاس‌هاست. برای سده (۱۳۸۸) در نمونه‌ای ۹۵ نفری به بررسی اعتبار و روایی این آزمون پرداخت. در این پژوهش ضریب بازآزمایی این آزمون در یک فاصله یک ماه برای وجود معنا ۰/۳۶ و برای جستجوی معنا ۰/۳۷ به دست آمد. همچنین ضریب آلفا برای وجود معنا ۰/۸۷ و برای جست و جوی معنا ۰/۹۱ به دست آمد. همبستگی این دو خرده مقیاس در این پژوهش نیز ۰/۰۸۳ به دست آمد که این پایین بودن همبستگی بین دو خرده مقیاس نشانه برازش مناسب و خوب آن برای سنجش خرده مقیاس‌ها و اعتبار بالای آزمون است.

### ۳. یافته‌ها

در این قسمت اطلاعات بدست آمده از پژوهش به منظور پاسخ به فرضیات با آزمون‌های آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

فرضیه شماره یک: بین معنای زندگی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان رابطه وجود دارد.

به منظور آزمون فرضیه از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۱ ماتریس همبستگی بین معنای زندگی با راهبردهای تنظیم هیجان دانشجویان

متغیرها	معنای زندگی	عدم پذیرش	اهداف	تکانه	آگاهی	راهبردها	شفافیت	راهبردهای تنظیم هیجان	نمره کل
معنای زندگی	۱								
عدم پذیرش	-۰/۰۲	۱							
اهداف	*-۰/۱۶	۰/۵۲**	۱						
تکانه	-۰/۱۹**	۰/۵۶**	۰/۶۹**	۱					
آگاهی	۰/۰۵	۰/۴۴	۰/۲۰**	۰/۲۲**	۱				
راهبردها	-۰/۲۵**	۰/۶۶**	۰/۶۳**	۰/۷۳**	۰/۱۸*	۱			
شفافیت	-۰/۱۸*	۰/۲۳**	۰/۳۶**	۰/۴۴**	۰/۱۶*	۰/۳۶**	۱		
نمره کل راهبردهای تنظیم هیجان	-۰/۴۰**	۰/۵۷**	۰/۵۹**	۰/۶۲**	۰/۲۱**	۰/۷۰**	۰/۴۶**	۱	

معناداری در سطح ۰/۰۵. (\*\*\*) و معناداری در سطح ۰/۰۵. (\*)

جدول ۱ نشان می‌دهد ضریب همبستگی معنای زندگی و نمره کلی راهبردهای تنظیم هیجان برابر با (r=-۰/۴۰) می‌باشد

که این میزان همبستگی بدست آمده در سطح ( $P < 0/01$ ) معنی دار است. یعنی معنای زندگی و راهبردهای تنظیم هیجان با هم همبستگی منفی داشته و افزایش نمره معنای زندگی با کاهش نمره راهبردهای تنظیم هیجانی در دانشجویان همراه است. همانطور که مشاهده می شود رابطه ی بین معنای زندگی با مؤلفه های راهبردهای تنظیم هیجان اهداف ( $r = -0/42$ )، تکانه ( $r = -0/19$ )، راهبردها ( $r = -0/25$ ) و شفافیت ( $r = -0/18$ ) می باشد در حالی که بین ریزمقیاس های عدم پذیرش ( $r = -0/02$ ) و آگاهی ( $r = 0/54$ ) رابطه معناداری وجود ندارد. این امر حاکی از آن است که رابطه ی منفی و معنی دار بین معنای زندگی با ریزمقیاس های اهداف، تکانه، راهبردها و شفافیت وجود دارد. بنابراین فرضیه شماره یک پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنادار بین معنای زندگی و راهبردهای تنظیم هیجانی در دانشجویان مورد تأیید قرار گرفت. فرضیه شماره دو: بین معنای زندگی و سرسختی روان شناختی در دانشجویان رابطه وجود دارد. به منظور آزمون فرضیه از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۲ ماتریس همبستگی بین معنای زندگی با سرسختی روان شناختی دانشجویان

متغیرها	معنای زندگی	مبارزه جویی	تعهد	کنترل	نمره کل سرسختی روان شناختی
معنای زندگی	۱				
مبارزه جویی	$0/22^{**}$	۱			
تعهد	$0/43^{**}$	$0/17^*$	۱		
کنترل	$0/49^{**}$	$0/20^{**}$	$0/53^{**}$	۱	
نمره کل سرسختی روان شناختی	$0/58^{**}$	$0/59^{**}$	$0/72^{**}$	$0/73^{**}$	۱

معناداری در سطح ۰.۰۱. (\*\*)

جدول ۲ نشان می دهد ضریب همبستگی معنای زندگی و نمره کلی سرسختی روان شناختی برابر با  $r = 0/58$  می باشد که این میزان همبستگی بدست آمده در سطح ( $P < 0/01$ ) معنی دار است. به عبارتی دیگر، معنای زندگی و سرسختی روان شناختی با هم همبستگی مثبت دارند و افزایش نمره معنای زندگی با افزایش نمره سرسختی روان شناختی در دانشجویان همراه است. علاوه بر این، رابطه ی بین معنای زندگی با ریزمقیاس های سرسختی روان شناختی یعنی، مبارزه جویی ( $r = 0/22$ )، تعهد ( $r = 0/43$ ) و کنترل ( $r = 0/49$ ) مثبت و معنی دار است. بنابراین فرضیه شماره دو پژوهش مبنی بر اینکه بین معنای زندگی و سرسختی روان شناختی در دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد تأیید شد. فرضیه شماره سه: معنای زندگی می تواند راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان شناختی را در دانشجویان پیش بینی کند. برای آزمون فرضیه از معادله رگرسیون خطی استفاده شده است. در این شیوه معنای زندگی به عنوان متغیر پیش بین وارد معادله شده است و راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان شناختی متغیر وابسته می باشند. جدول ۳ مدل رگرسیون خطی متغیر پیش بین و وابسته پژوهش حاضر را نشان می دهد.

جدول ۳ تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی تأثیر معنای زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی دانشجویان

متغیر وارد شده	ضریب b	ضریب Beta	ارزش t	معناداری P
مقدار ثابت	۱۰۶/۳۸۲	---	۱۹/۹۱۴	۰/۰۰۰
راهبردهای تنظیم هیجان	-۰/۳۹۴	-۰/۴۰	-۶/۰۸۱	۰/۰۰۰
مقدار ثابت	۲۶/۴۶۷	---	۵/۳۳۶	(**)۰/۰۰۱
سرسختی روان‌شناختی	۰/۵۹۹	۰/۵۸۳	۹/۹۵۵	۰/۰۰۰

معناداری در سطح ۰/۰۱ (\*\*)

a: متغیر وابسته: راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی

b: متغیر پیش بین: معنای زندگی

با توجه به جدول ۳، تأثیر معنای زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجانی و سرسختی روان‌شناختی از نظر آماری معنادار است ( $P < 0.01$ ). به بیان دیگر معنای زندگی قادر به پیش‌بینی راهبردهای تنظیم هیجانی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان است. از نظر آماری به مقدار یک واحد افزایش در نمره معنای زندگی به مقدار ۰/۴۰ واحد کاهش در راهبردهای تنظیم هیجان و به مقدار ۰/۵۸ واحد افزایش در سرسختی روان‌شناختی مشاهده خواهد شد.

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد رابطه معنادار بین معنای زندگی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان وجود دارد. این نتیجه، یافته‌های مطالعه دهداری و همکاران (۱۳۹۲) را تأیید می‌کند که در پژوهشی به بررسی رابطه بین معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که بین میانگین نمره اضطراب با معنای زندگی ارتباط آماری معنادار و معکوس وجود دارد و همچنین داشتن معنا در زندگی یکی از متغیرهایی است که بر میزان اضطراب دانشجویان تأثیر می‌گذارد. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر، همسو با نتایج تحقیق نصیری و جوکار (۱۳۸۷)، کسلر و همکاران (۲۰۱۰)، حسینی و همکاران (۱۳۹۲)، داگان و همکاران (۲۰۱۲) و کافتراس و پسارا (۲۰۱۲) می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت همان‌طور که در بالا اشاره شد معنای زندگی با راهبردهای تنظیم هیجان رابطه معکوس دارد؛ بنابراین داشتن معنا و هدف در زندگی می‌تواند عاملی باشد که فرد را به سمت اتخاذ مهارت‌های تنظیم هیجانی سوق دهد. در افرادی که از هیجانات خود آگاهی ندارند و نمی‌توانند هیجانات منفی خود را مدیریت کنند و قادر به کنترل آن نیستند و آنها را به نحو نادرستی مانند اجتناب بروز می‌دهند یا در دانشجویانی که قادر به انجام رفتارهای هدفمند نبوده و بر این باورند که کارهای اندکی وجود دارد که می‌توانند برای تنظیم هیجانات به شکل مؤثر به هنگام آشفته‌گی خود انجام دهند شیوع انواع اختلالات اضطرابی در آنها مشاهده می‌شود. بنابراین برخورداری از هدف و معنا در زندگی حائز اهمیت بسزایی است. حتی می‌توان گفت مهارت‌های تنظیم هیجانی از چنان درجه‌ای از اهمیت برخوردارند که همه افراد برای گذران زندگی روزمره خود باید بعضی از این مهارت‌ها را فراگیرند. فردی که این راهبردها را فرا گرفته است، قادر خواهد

بود تا به طرز مؤثرتری با استرس و فشار مقابله کند. با چالش‌های روزمره مواجه شود. از چنگ ناامیدی، بدبختی و بحران خود را رها کند، هدف‌های واضح و واقع‌بینانه‌ای را برای خود برگزیند، بر مشکلات فائق آید. وی همچنین می‌تواند به راحتی با دیگران رابطه برقرار کند و با خود و دیگران محترمانه رفتار کند. با توجه به مطالب فوق می‌توان نتیجه گرفت که جوانان بهتر است از طریق آموزش و الگوبرداری از خانواده، این مهارت‌ها را دریافت کنند. کسب این مهارت‌ها در افزایش سلامت روان و کاهش میزان اختلالات افسردگی، اضطراب تأثیر فراوان دارد.

نتایج نشان داد رابطه معنادار بین معنای زندگی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش حقیقی و همکاران (۱۳۹۲) است. ایشان در پژوهش خویش به بررسی رابطه بین سرسختی روان‌شناختی با کیفیت زندگی در ابعاد روانی، اجتماعی و محیطی پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که مقاومت و سرسختی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری با موفقیت ورزشی و سلامت روان دارد. همچنین نتایج پژوهش همسو با یافته‌های شکوهی فرد و همکاران (۱۳۹۲)، نگوئن و همکاران (۲۰۱۲)، مدی و کوشابا (۲۰۱۰) و پور اکبری و همکاران (۱۳۹۲) می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به این که در خصوص رابطه بین معنای زندگی با سرسختی روان‌شناختی تحقیقاتی صورت نگرفته است و تحقیقات بیشتر حول رابطه سرسختی روان‌شناختی و کیفیت زندگی می‌باشد. با توجه به تحقیقات انجام شده می‌توان گفت افراد دارای سرسختی روان‌شناختی، حس تعهد بیشتری نسبت به خود و کار خود داشته، احساس می‌کنند کنترل بیشتری در مورد زندگی‌شان دارند و در رویارویی با مشکلات مسأله‌مدارانه برخورد می‌کنند. همچنین آنها هدف و معنایی برای زندگی خود دارند و رفتار آنها تحت تأثیر موقعیت و رفتار دیگران نمی‌باشد. بنابراین با توجه به ویژگی‌های افراد سرسخت، آموزش سرسختی روان‌شناختی (تعهد، کنترل، مبارزه‌جویی) به دانشجویان نه تنها باعث رفتار مناسب با موانع و مشکلات در زندگی می‌شود بلکه همسو با نتایج پژوهش حاضر سبب هدف و معنا در زندگی نیز می‌باشد.

همچنین نتایج نشان داد معنای زندگی قادر به پیش‌بینی راهبردهای تنظیم هیجان و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان است. این نتیجه با یافته شوشتری و پورشافعی (۱۳۹۰) همسو است که در پژوهشی به بررسی رابطه معنای زندگی با سلامت عمومی پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که ارتباط معنی‌داری بین نمره هدف در زندگی با سلامت عمومی و مؤلفه‌های آن شامل علائم جسمانی، علائم اضطرابی و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی دارد. همچنین داشتن هدف در زندگی تضمین‌کننده سلامت عمومی افراد و کارکرد سالم جامعه است. وجود بیشترین رابطه بین هدف در زندگی با کاهش علائم افسردگی، اهمیت نیاز به هدف را تأکید می‌نماید و از عواملی مانند جنسیت، میزان تحصیلات، سن، وضعیت تأهل و یا نوع استخدام تأثیر نمی‌پذیرد. یافته پژوهش همسو با یافته‌های اسکنل و بکر (۲۰۰۶)، سوبرامانیا و کمار (۲۰۰۹)، کهن و همکاران (۲۰۱۰) و فیلی و همکاران (۲۰۱۰) می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت این تفکر وجود دارد که رشد بهینه زمانی اتفاق می‌افتد که افراد جامعه مهارت‌های لازم برای زندگی را فرا گرفته باشند وجود معنا در زندگی مانند کلیدی است که می‌تواند قفل و گره مشکلات زندگی را باز نماید و باعث شود تا افراد کنش‌های مثبتی انجام دهند و با تزریق مسئولیت به زندگی، توان مقابله با مشکلات زندگی را افزایش دهند و علت بسیاری از اختلال‌های روانی، احساس پوچی و بی‌هدفی است. نتایج تحقیقات نشان داد که داشتن معنا در زندگی، پیامدش کاهش اضطراب و رفع بسیاری از مشکلات روان‌شناختی در جوانان می‌باشد. چون جوانانی که مهارت تنظیم هیجان و مهارت‌های سرسختی در زندگی را دارند بین فرایندهای احساسی و عقلانی تمایز قائل می‌شوند و تحت تأثیر افکار و رفتار دیگران قرار نمی‌گیرند.



## منابع

- براتی سده، فرید. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی مثبت گرا در افزایش شادی و نشاط و معنا در زندگی و کاهش افسردگی. پایان نامه دریافت دکتری تخصصی در روان‌شناسی؛ دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- پوراکبری، فهیمه.، خواجوند خوشلی، افسانه و اسدی، جوانشیر. (۱۳۹۳). رابطه سرسختی روان‌شناختی و کیفیت زندگی با اضطراب مرگ در پرستاران. مجله توسعه پژوهش در پرستاری و مامایی، ۱۱(۲)، صص ۵۳-۵۹.
- شکوهی فرد، سارا، نجمه، حمید و سودانی، منصور. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناختی بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر تربیت معلم. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۴(۲)، صص ۱۴-۲۵.
- حسینی، فریده‌السادات، پاکیزه، علی و سالاری، زهرا. (۱۳۹۲). نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه و دشواری در نظم بخشی هیجانی در اضطراب دانشجویان. مجله علوم رفتاری، ۷(۴)، صص ۲۹۷-۳۰۵.
- حقیقی، ماه‌منیر، ساکی، کوروش، محدثی، حمیده، یاوریان، رؤیا و سلامی، لیلا. (۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین سرسختی روان‌شناختی و کیفیت زندگی در زنان سرپرست خانوار شاغل در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان آذربایجان غربی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه. ۱۱(۵)، صص ۳۹۰-۳۸۵.
- دهداری، طاهره، یاراحمدی، رسول، تقدیسی، محمدحسین، دانشور، ریحانه و احمدپور، جمال. (۱۳۹۲). ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران. فصلنامه علمی- پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۱۱(۳)، صص ۹۲-۸۳.
- علوی، خدیجه. (۱۳۸۸). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی گروهی در کاهش نشانه‌های افسردگی دانشجویان مشهد (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه فردوسی مشهد.
- قربانی، نیما (۱۳۷۳)، نقش سخت‌رویی و استقلال شخصی در عملکرد شغلی مدیران، معاونت پژوهشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- لواسانی، غلامعلی، اژه‌ای، جواد و محمدی مصیری، فرهاد. (۱۳۹۲). رابطه معنای زندگی و خوش‌بینی با بهزیستی ذهنی. مجله روانشناسی، ۱۷(۱۱)، صص ۱۷-۳.
- طالب‌زاده شوشتری، لیلا و پورشافعی‌هادی. (۱۳۹۰). رابطه معنای زندگی با سلامت عمومی کارکنان دانشگاه بیرجند. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۱۸(۱)، صص ۶۱-۵۵.
- نصیری، حبیب‌اله و جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان: گروهی از زنان شاغل فرهنگی. مجله پژوهش زنان، ۶(۲)، صص ۱۷۶-۱۵۷.
- نیسی، عبدالکاسم؛ شهنی بیلاق، منیجه و فراشبندی، افسانه (۱۳۸۴). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب عمومی، حمایت اجتماعی ادراک شده و سرسختی روان‌شناختی با اضطراب اجتماعی دختران دانش‌آموز پایه اول دبیرستان‌های شهرستان آبادان. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳ (۱۲)، ۱۳۷-۱۵۲.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Anxiety Disorder*, 22, 211-221.
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S.G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive

- behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 79(3), 307-18.
- **Cisler, J.M., Olatunji, B.O., Feldner, M.T., & Forsyth, J.P. (2010).** Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 68–82.
  - **Cohn, A.M., Jakupcak, M., Seibert, L.A., Hildebrandt, T.B., & Zeichner, A. (2010).** The role of emotion deregulation in the association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men & Masculinity*, 11 (1), 53-64.
  - **Delahaij, R.G., Anthony, W.K., & van Dam, K. (2010).** Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personal and Individual Differences*, 49, 386–390.
  - **Dillon, D.G., Ritchey, M., Johnson, B.D, La-Bar, K.S. (2007).** Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion*, 7(2), 345-62
  - **Dogan, T., Sapmaz, F., Tel, D. F., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012).** Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612 – 617.
  - **Erbes, H. R., Arbisi, R.A., Kehle, S.M., Ferrier-Auerbach, A.G., Barry, R.A., Melissa, A & Polusny, M.A. (2011).** The distinctiveness of hardiness, positive emotionality, and negative emotionality in National Guard soldiers. *Journal of Research in Personality*, 45, 508–512.
  - **Eisenberg, N., Champion, C., & Ma, Y. (2004).** Emotional-related regulation: An emerging construct. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, 236-259.
  - **Feliu, T., Balle, M., & Sese, A. (2010).** Relationships between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 686–69
  - Funk, S.C.(1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 11, 335-345.
  - **Jacobs, M., Snow, J., Geraci, M., Meena Vythilingam, M., Blair, R.J., Charney, D.S., Pine, D.S., & Blair, K.S. (2008).** Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobias. *Journal of Anxiety Disorder*, 87,9-24.
  - **Ho, M.Y., Cheung, F.M., & Cheung, S.F. (2010).** The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658–663.
  - **Klag, S., & Bradley, G. (2004).** The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-61.
  - **Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012).** Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337-345.
  - **Kobasa, S. (1979).** Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and social psychology*, 37, 1-11.
  - **Lopez, P., & Pellgrini, A.M., (2011).** Effective emotional regulation: bridging cognitive science and Buddhist perspective. *Journal Entry Honar*, 47,139-169.
  - **Mogilner, C., Sepandar, D.K., & Jennifer, A. (2011).** The Shifting Meaning of Happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 395-402.
  - **Maddi, S. R. (2006).** Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
  - **Murray, R.A. (2005).** Interpersonal guilt and self- defeating behavior of foster youth. interpersonal guilt and self – defeating behavior of foster youth. *Dissertation Abstracts international (Section B): the sciences and engineering*, 65 (10B), 54–65.

- **Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. (2010).** Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 244-65.
- **Mascaro, N. & Rosen, D.H. (2005).** Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 1467-1494.
- **Nguyen, T.D., Shultz II, C.J., Westbrook, D.M. (2012).** Psychological hardiness in learning and quality of college life of business students: Evidence from Vietnam. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1091-103.
- **Rathi, N., & Rastogi, R. (2007).** Meaning in life and psychological well-being in preadolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 33(1), 31-38.
- **Schenell, T., & Becker, P. (2006).** Personality and Meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117-129.
- **Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006).** The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- **Subramanian, S., & Vinothkuma, M. (2009).** Hardiness personality, self-esteem and occupational stress among IT professionals. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 48-56.
- **Steger, M.F. (2009).** Meaning in life. In S.J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679–687). Oxford: Oxford University Press.
- **Werner, K., & Gross, J.J. (2010).** Emotion Regulation and psychology: A conceptual framework. In A. M. Kring, & J.J. Gross (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A treatment* (pp. 13-37). New York: The Guilford Press.
- **Zakin, G., Zahava, S., & Yuval, N. (2003).** Hardiness, attachment style, and long term psychological distress among Israeli POWs and combat veterans. *Personal and Individual*