

Winter 2027, Volume 15, Issue 4

Prediction of Academic Stress Based on Problem-Solving Styles with the Mediating Role of Self-Compassion in Students of Islamic Azad University of Zanjan

Seyed Alimohammad Hashemi¹, Fatemeh Roostamkhani^{2*}

1- M.A. in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Faculty of Medical Sciences, Islamic Azad University, Zanjan Branch, Zanjan, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Medical Sciences, Islamic Azad University, Zanjan Branch, Zanjan, Iran.

Corresponding author: Fatemeh Roostamkhani, Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Medical Sciences, Islamic Azad University, Zanjan Branch, Zanjan, Iran.

Email: froostamkhani47@gmail.com

Received: 2026/06/07

Accepted: 2026/07/23

Abstract

Introduction: Academic stress is one of the major psychological problems affecting students' mental health and academic performance. The present study aimed to examine the prediction of academic stress based on problem-solving styles, with self-compassion as a mediating variable, among students of the Islamic Azad University, Zanjan Branch.

Methods: This study was a descriptive-correlational research design. The statistical population included all students of Islamic Azad University, Zanjan Branch (N = 12,000) in the second semester of 2024. From among three faculties (Medical sciences, humanities, and engineering), a sample of 370 students was selected based on Morgan's table using convenience sampling. The research instruments included the demographic questionnaire, "Student-Life Stress Inventory", "Problem Solving Style Questionnaire", and "Self-Compassion Scale". Content validity was assessed qualitatively, and reliability was examined through internal consistency using Cronbach's alpha coefficient. Data analysis was performed using SPSS .27 and AMOS. 26.

Results: The findings indicated that the helplessness ($r = 0.358$), control ($r = 0.450$), and avoidance ($r = 0.389$) problem-solving styles were positively and significantly correlated with academic stress ($P < 0.01$). In contrast, the creativity ($r = -0.284$), confidence ($r = -0.358$), and approach ($r = -0.316$) problem-solving styles showed significant negative correlations with student life stress ($P < 0.01$). Furthermore, self-compassion was negatively and significantly correlated with student life stress ($r = -0.408$, $P < 0.01$). In addition, the mediation analysis revealed that self-compassion played a significant mediating role in the relationship between problem-solving styles and student life stress through a significant indirect effect ($\beta = -0.055$).

Conclusion: The findings of the present study highlight the importance of problem-solving styles and the mediating role of self-compassion in predicting student life stress among university students. These findings may contribute to improving students' mental health and provide valuable implications for the development of effective preventive and educational interventions. Therefore, it is recommended that universities implement educational programs focused on enhancing adaptive problem-solving skills and fostering self-compassion to reduce student life stress among students.

Keywords: Student Life Stress, Problem-solving Styles, Self-Compassion, Students.

پیش‌بینی تنش زندگی دانشجویی بر اساس سبک‌های حل مسئله با میانجیگری خود-شفقت‌ورزی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان

سیدعلی محمد هاشمی^۱، فاطمه رستمخانی^{۲*}

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران.

۲- استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران.

نویسنده مسئول: فاطمه رستمخانی، استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران.
ایمیل: frostamkhani47@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۱

چکیده

مقدمه: تنش تحصیلی در دانشجویان از مشکلات روانشناختی مهم برای سلامت روان و عملکرد تحصیلی آن‌ها است. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی تنش زندگی دانشجویی بر اساس سبک‌های حل مسئله با میانجی‌گری خود-شفقت‌ورزی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان می‌باشد.

روش کار: روش پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان به تعداد ۱۲,۰۰۰ تن در نیمسال دوم ۱۴۰۳ بود که از میان ۳ دانشکده علوم پزشکی، علوم انسانی و مهندسی تعداد ۳۷۰ تن براساس جدول مورگان به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه جمعیت شناختی، "سیاهه تنش زندگی-دانشجویی" (Student-Life Stress Inventory) "پرسشنامه سبک‌های حل مسئله"، (Problem-Solving Style Questionnaire) و "مقیاس خود-شفقت‌ورزی" (Self-Compassion Scale) بود. روایی محتوای روش کیفی و روایی پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ بررسی شد تحلیل داده‌ها در نرم‌افزارهای آماری اس‌پی‌اس نسخه ۲۷ و آموس نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته‌ها: سبک‌های حل مسئله درماندگی ($r = 0/358$)، مهارگری ($r = 0/450$) و اجتناب ($r = 0/389$) با تنش زندگی دانشجویی به صورت مستقیم، مثبت و معنادار ($p < 0/001$) در مقابل، سبک‌های خلاقیت ($r = -0/284$)، اعتماد ($r = -0/358$) و روی آورد ($r = -0/316$) با تنش زندگی دانشجویی و به صورت مستقیم، منفی و معنادار نشان دادند. ($p < 0/001$) همچنین خود-شفقت‌ورزی با تنش زندگی دانشجویی به صورت مستقیم، منفی و معنادار است ($r = -0/408$, $p < 0/001$) افزون بر این، نتایج تحلیل میانجی‌گری نشان داد که خود-شفقت‌ورزی در رابطه بین سبک‌های حل مسئله و تنش زندگی دانشجویی به صورت غیرمستقیم نقش میانجی مثبت معناداری ایفا می‌کند ($\beta = -0/055$).

نتیجه‌گیری: نتایج نشان‌دهنده اهمیت سبک‌های حل مسئله و نقش میانجی خود-شفقت‌ورزی در پیش‌بینی تنش زندگی دانشجویی در دانشجویان است و می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند، و در طراحی مداخلات پیشگیرانه و آموزشی مؤثر واقع شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی دانشگاهی با تمرکز بر آموزش مهارت‌های حل مسئله سازگاران و تقویت خود-شفقت‌ورزی در راستای کاهش تنش زندگی دانشجویی دانشجویان اجرا گردد.

کلیدواژه‌ها: تنش زندگی دانشجویی، سبک‌های حل مسئله، خود-شفقت‌ورزی، دانشجویان.

مقدمه

دوران دانشجویی یکی از مهم‌ترین دوره‌های رشد فردی، اجتماعی و تحصیلی محسوب می‌شود که همراه با چالش‌ها و فشارهای روانی متعددی است. دانشجویان در این دوره علاوه بر تلاش برای موفقیت تحصیلی، با عواملی نظیر فشار درسی، اضطراب ناشی از امتحانات، نگرانی نسبت به آینده شغلی، مشکلات اقتصادی و ضرورت سازگاری با محیط‌های جدید آموزشی و اجتماعی مواجه هستند (۱). این فشارها می‌توانند زمینه‌ساز بروز مشکلات روانشناختی مختلفی از جمله اضطراب، افسردگی و تنش زندگی دانشجویی شوند. در همین راستا، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بیش از ۶۸ درصد دانشجویان تحت تأثیر مستقیم تنش زندگی دانشجویی، علائم اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند و این وضعیت در افرادی که از سطح پایین‌تری از خود-شفقت‌ورزی برخوردارند، شدیدتر است (۲).

تنش زندگی دانشجویی به عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات روانشناختی دانشجویان، می‌تواند پیامدهای منفی متعددی از جمله افت عملکرد تحصیلی، کاهش انگیزش، فرسودگی روانی و اختلال در سلامت روان را به همراه داشته باشد (۳). در سال‌های اخیر، پژوهشگران تلاش کرده‌اند عوامل روانشناختی مؤثر بر تنش زندگی دانشجویی را شناسایی کنند. تنش زندگی دانشجویی زمانی شکل می‌گیرد که انتظارات از دانشجویان، مانند انتظارات والدین، مدرسین یا همسالان در زمینه پیشرفت، افزایش می‌یابد اما با توانایی‌های واقعی آن‌ها تطابق ندارد (۴). تنش زندگی دانشجویی به احساس فزاینده نیاز به دانش اشاره دارد که فرد همزمان با آن، ادراک می‌کند که زمان کافی برای دستیابی به آن دانش را ندارد (۵). تنش زندگی دانشجویی با افزایش اضطراب و افسردگی دانشجویان مرتبط است. تنش زندگی دانشجویی می‌تواند منجر به کاهش کیفیت زندگی و رفاه روانی شود (۶). پژوهشی که توسط Dikmen انجام شده است به بررسی تنش ادراک شده، مهارت‌های حل مسئله و پیشرفت تحصیلی پرداخت. نتایج نشان داد دانشجویانی که تنش بیشتری را تجربه می‌کنند، معمولاً مهارت‌های حل مسئله کمتری دارند و عملکرد تحصیلی پایین‌تری از خود نشان می‌دهند (۷). به طور کلی تنش زندگی دانشجویی می‌تواند توضیح دهد که چرا برخی از دانشجویان با وجود برخورداری از هوش و استعداد بالا، به پیشرفت تحصیلی مطلوب دست نمی‌یابند، و چرا در مواجهه با شکست، برخی

انگیزه می‌گیرند و در حالی که برخی دیگر دچار درماندگی می‌شوند (۸). با توجه به پژوهش‌های ذکر شده می‌توان گفت که تنش زندگی دانشجویی می‌تواند به طور قابل توجهی بر بهزیستی دانشجویان تأثیر بگذارد.

در این میان، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که همه افراد به یک میزان در برابر پیامدهای منفی این تنش آسیب‌پذیر نیستند و برخی عوامل روانشناختی می‌توانند نقش محافظتی ایفا کنند. یکی از مهم‌ترین این عوامل، خود-شفقت‌ورزی است که به عنوان یک منبع درونی تنظیم هیجان و کاهش خودانتقادی، در مواجهه با فشارهای تحصیلی مطرح شده است (۹). خود-شفقت‌ورزی به معنای داشتن نگرشی مهربانانه و پذیرنده نسبت به خود در شرایط دشوار بوده و شامل مؤلفه‌هایی نظیر مهربانی با خود، درک رنج انسانی مشترک و ذهن‌آگاهی نسبت به هیجانات منفی است (۱۰). افرادی که از خود-شفقت‌ورزی بالاتری برخوردارند، در مواجهه با شکست‌ها و ناکامی‌های تحصیلی، کمتر به خودانتقادی و سرزنش خویشتن می‌پردازند و توانایی بیشتری در تنظیم هیجانات و مقابله با فشارهای روانی دارند. یافته پژوهش Haq & Khaild نشان داد که خود-شفقت‌ورزی با کاهش اضطراب، افسردگی و تنش زندگی دانشجویی همبستگی معناداری دارد و می‌تواند به عنوان یک عامل محافظت‌کننده در برابر فشارهای روانی و تحصیلی عمل کند (۱۱). با توجه به افزایش فشارهای روانی و تحصیلی در میان دانشجویان، شناسایی عوامل مؤثر بر تنش زندگی دانشجویی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۱۲). با وجود پژوهش‌های انجام‌شده، نقش میانجی خود-شفقت‌ورزی در رابطه بین سبک‌های حل مسئله و تنش زندگی دانشجویی کمتر مورد توجه قرار گرفته است (۱۳). خود-شفقت‌ورزی، به عنوان یک منبع درونی، به افراد کمک می‌کند تا در برابر تنش‌ها انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند و راحت‌تر با چالش‌ها کنار بیایند (۱۴). Tran و همکاران نیز در مطالعه خود نشان دادند که خود-شفقت‌ورزی با افزایش رفاه روانشناختی و کاهش آسیب‌پذیری هیجانی در دانشجویان مرتبط است (۱۵). از نگاه Neff خود-شفقت‌ورزی به عنوان یک ساختار ۳ بُعدی در نظر گرفته می‌شود که شامل مؤلفه‌های مهربانی با خود (به جای سرزنش خود)، درک اشتراکات انسانی (به جای احساس انزوا) و هشیاری یا ذهن‌آگاهی (به جای همانندسازی افراطی) است. ترکیب این ۳ مؤلفه، ویژگی فردی را مشخص می‌کند که با

مسئله و ۳ سبک انتهایی، شیوه‌هایی با نتایج غیرسازنده و ناکارآمد ارزیابی می‌شوند (۲۴). سبک حل مسئله خلاقانه، نشان‌دهنده توانایی فرد در برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن راهکارهای متنوع و نوآورانه، متناسب با موقعیت‌های مسئله‌ها است. سبک اعتماد در حل مسئله، بیانگر باور و اعتقاد فرد به توانایی‌های خود برای حل مشکلات است. سبک گرایش، نمایانگر نگرش مثبت به مشکلات و تمایل به مواجهه مستقیم و فعالانه با آن‌ها است. در مقابل، سبک درماندگی، بیانگر احساس ناتوانی و بی‌باوری فرد در مواجهه با موقعیت‌های مسئله‌ها است. سبک مهارگری در حل مسئله، به تأثیر عوامل کنترل‌کننده درونی و بیرونی بر فرایند حل مسئله اشاره دارد. در نهایت، سبک اجتناب، نشان‌دهنده تمایل فرد به نادیده گرفتن مشکلات به جای مقابله با آن‌ها است (۲۵). از دیدگاه روانشناسی، این فرایندهای شناختی و ذهنی آگاهانه، به عنوان علت رفتار در نظر گرفته می‌شوند، نه انگیزه‌های درونی ناآگاه (۲۶). نتایج مطالعه‌ای که توسط زمانی و همکاران انجام شده، نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های حل مسئله می‌تواند به طور موثری اضطراب دانشجویان را کاهش دهد (۲۷). دانشجویانی که در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات، به خودباوری و مهارت کافی در حل مسئله اطمینان ندارند، تنش بیشتری را تجربه می‌کنند. عبداللهی و همکاران در مطالعه‌ی خود نشان دادند سبک‌های حل مسئله و تنش در دانشجویان به طور یکسان بروز نمی‌کند و عوامل فردی و شناختی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (۲۸). با وجود شواهد موجود درباره نقش خود-شفقت‌ورزی و سبک‌های حل مسئله در سلامت روان و تجربه تنش، بررسی مطالعات پیشین نشان می‌دهد که این متغیرها در بسیاری از پژوهش‌ها به صورت جداگانه مورد بررسی قرار گرفته‌اند. برای مثال، مطالعات مختلف نشان داده‌اند که خود-شفقت‌ورزی با کاهش تنش، آسیب‌پذیری هیجانی، خودانتقادی و نشخوار فکری و با افزایش بهزیستی روانشناختی در دانشجویان ارتباط دارد (۱۱، ۱۵). همچنین، شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که سبک‌های حل مسئله و مهارت‌های مرتبط با آن با تجربه تنش و سازگاری تحصیلی دانشجویان ارتباط دارند؛ به طوری که برخورداری از راهبردهای سازگارانه‌تر می‌تواند با پیامدهای روانشناختی و تحصیلی مطلوب‌تر همراه باشد (۲۰، ۲۲). با این حال، تمرکز بخش قابل توجهی از این مطالعات بر بررسی روابط مستقیم میان این سازه‌ها بوده و

خودمهربان است (۱۶). به طور کلی می‌توان گفت خود-شفقت‌ورزی یک سازه‌ی روانشناختی اساسی است که می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر تنش‌ها و احساسات منفی در دانشجویان عمل کند (۱۷). براساس نتایج به دست آمده در پژوهش Kwan و همکاران به نظر می‌رسد خود-شفقت‌ورزی می‌تواند با کاهش خودانتقادی و ایجاد نگرش مثبت به شکست‌ها زمینه را برای استفاده از سبک‌های حل مسئله فراهم آورد و به آن‌ها در مواجهه با چالش‌ها یاری رساند (۱۸).

همچنین سبک‌های حل مسئله از جمله متغیرهای مهم پیش‌بینی‌کننده تنش زندگی دانشجویی محسوب می‌شوند، به گونه‌ای که راهبردهای حل مسئله کارآمد با کاهش ادراک فشارهای تحصیلی و افزایش احساس کنترل بر موقعیت‌های تنش‌زا همراه هستند، در حالی که سبک‌های ناکارآمد می‌توانند موجب تشدید تجربه تنش در دانشجویان شوند (۱۹). سبک‌های حل مسئله به شیوه‌های شناختی و رفتاری افراد در مواجهه با مشکلات اشاره دارد. سبک‌های حل مسئله سازگارانه، نظیر خلاقیت، اعتماد به توانایی‌های فردی و گرایش فعالانه به حل مسئله، موجب افزایش احساس کنترل، کاهش تنش و بهبود سازگاری روانشناختی می‌شوند. در مقابل، سبک‌های ناسازگارانه مانند درماندگی، اجتناب و مهارگری، با ناتوانی در مدیریت مشکلات و افزایش فشار روانی همراه هستند (۲۰). پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند دانشجویانی که از سبک‌های حل مسئله ناسازگارانه استفاده می‌کنند، سطوح بالاتری از تنش زندگی دانشجویی را تجربه می‌کنند؛ در حالی که سبک‌های سازگارانه با کاهش تنش و افزایش سلامت روان همراه هستند (۲۱). حل مسئله، یک راهبرد مقابله‌ای موثر است که هم توانایی و پیشرفت فردی و اجتماعی را تقویت می‌کند و هم باعث کاهش تنش و مشکلات می‌شود (۲۲). حل مسئله، رویکردی است که با هدف مدیریت تنش و غلبه بر مشکلات، به کاهش سطح هیجانات افراد کمک می‌کند. با استفاده از مهارت‌های حل مسئله و به کارگیری تفکر منطقی، افراد قادر خواهند بود تا چالش‌های پیش رو را به بهترین نحو حل کرده و یا به سادگی از آن‌ها عبور کنند (۲۳). Cassidy & Long ۶ بُعد اصلی سبک‌های حل مسئله را مطرح کرده‌اند، گرایش، اعتماد، خلاقیت، درماندگی، کنترل، اجتناب، در این دسته‌بندی، ۳ سبک ابتدایی، شیوه‌هایی با پیامدهای مثبت در حل

کمتر به الگوی ارتباطی همزمان آن‌ها پرداخته شده است. از این منظر، خلأ موجود در پژوهش‌های پیشین را می‌توان در فقدان یک الگوی یکپارچه برای تبیین ارتباط میان سبک‌های مختلف حل مسئله، خود-شفقت‌ورزی و تنش زندگی دانشجویی دانست. از این رو، نتایج این پژوهش می‌تواند برای مشاوران، روانشناسان و مسئولان آموزشی دانشگاه‌ها در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقای سلامت روان دانشجویان کاربرد داشته باشد (۲۹). بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تنش زندگی دانشجویی براساس سبک‌های حل مسئله با میانجی‌گری خود-شفقت‌ورزی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان انجام شد.

روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان در نیمسال دوم تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ با جمعیت ۱۲,۰۰۰ تن بود. نمونه آماری از طریق جدول مورگان ۳۷۰ تن تعیین و تحلیل آماری انجام شد. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس بود. بدین صورت که از ۳ دانشکده موجود در دانشگاه (علوم پزشکی، علوم انسانی و مهندسی) استفاده شد، به‌طوری که دانشجویانی که در زمان جمع‌آوری داده‌ها در دانشگاه حضور داشتند و تمایل به همکاری داشتند به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند. معیارهای ورود به پژوهش، شامل دانشجویان در حال تحصیل در تمامی مقاطع (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری) و تمامی رشته‌ها (علوم انسانی، علوم پزشکی و مهندسی) در دانشگاه آزاد زنجان که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند بود. عدم تمایل به شرکت معیار خروج از مطالعه بود.

داده‌های پژوهش با پرسشنامه جمعیت شناختی شامل جنسیت، سن، مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی و وضعیت تاهل و ابزارهای زیر جمع‌آوری شد:

«سیاهه تنش زندگی- دانشجویی» (Student-Life Stress Inventory) توسط Gadzella (۳۰) در تگزاس در سال ۱۹۹۱ ساخته شد. این سیاهه شامل ۵۱ عبارت است که در ۹ مولفه (۵ نوع مولفه عوامل تنش‌زا و ۴ نوع مولفه واکنش به عوامل تنش‌زا) تشکیل شده است. ۵ نوع مولفه عوامل تنش‌زا شامل: ناکامی‌ها (frustrations) شامل عبارت‌های (۷-تا)، تعارضات (conflicts)، شامل عبارت‌های

(۹-تا ۱۰) فشارها (pressures) شامل عبارت‌های (۱۱-تا ۱۴)، تغییرات (changes) شامل عبارت‌های (۱۵ تا ۱۷) و تنش خود تحمیلی (self-imposed stress) شامل عبارت‌های (۱۸ تا ۲۳) و ۴ نوع مولفه واکنش به عوامل تنش‌زا شامل: جسمانی (physiological reactions) شامل عبارت‌های (۲۴ تا ۳۵)، واکنش‌های هیجانی (emotional reactions) شامل عبارت‌های (۳۶ تا ۴۱)، واکنش‌های رفتاری (behavioral reactions) شامل عبارت‌های (۴۲ تا ۴۹) و ارزیابی شناختی (cognitive appraisal) شامل عبارت‌های (۵۰ و ۵۱) را ارزیابی می‌کند (۳۰). پاسخ‌دهی براساس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (بیشتر اوقات) می‌باشد. حداقل نمره ۵۱، حد متوسط ۱۲۷/۵ و حداکثر نمره ۲۵۵ می‌باشد. تفسیر نمره به این صورت است که افراد نمره بین صفر تا ۸۵ از تنش زندگی دانشجویی پایین، نمره بین ۸۵ تا ۱۷۰ از تنش تحصیلی متوسط و نمره بالاتر از ۱۷۰ از تنش زندگی دانشجویی بالایی برخوردارند. در پژوهش Gadzella (۳۰) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی «سیاهه تنش زندگی- دانشجویی» روی ۳۹۲ تن از دانشجویان از دانشگاه ایالتی تگزاس شرقی آمریکا بررسی و نتایج ۹ عامل را نشان داد. پایایی ابزار به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه‌های فوق بررسی و ۰/۹۲ گزارش شد. در پژوهش Baloglu & Bardakci (۳۱) روایی سازه به روش تحلیل عاملی تاییدی «سیاهه تنش زندگی- دانشجویی» روی ۴۴۰ تن از دانشجویان ترکیه بررسی و نتایج وجود ۹ عامل را تایید کرد. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه فوق بررسی و ۰/۷۰ گزارش شد. همچنین پایایی به روش ۲ نیمه‌سازی ۰/۶۷ به دست آمد.

در پژوهش عباسی و همکاران (۳۲) روایی سازه به روش تحلیل عاملی تاییدی «سیاهه تنش زندگی- دانشجویی» روی ۲۷۰ تن از دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اراک بررسی و ساختار ۹ عاملی آن تایید گردید. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه‌های فوق بررسی و مقدار ۰/۸۱ گزارش شد. در پژوهش کاکابرایی و همکاران (۳۳) روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی «سیاهه تنش زندگی- دانشجویی» روی ۳۰۰ تن دانشجوی کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه بررسی و ساختار ۹ عاملی آن را گزارش نمود. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ

تاییدی «پرسشنامه سبک های حل مسئله» روی ۷۵۵ تن از دانشجویان دانشگاه های هند بررسی و ساختار ۶ عاملی تأیید شد. پایایی ابزار به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق بررسی و ۰/۸۵ دست آمد. محمدی و صاحبی (۳۷) روایی سازه به روش تحلیل عاملی تأییدی «پرسشنامه سبک های حل مسئله» روی ۱۲۰ تن از افراد افسرده و عادی که ۶۰ تن افسرده از (مراکز درمانی شهر مشهد) و ۶۰ تن عادی (گروه غیربالینی) بررسی و ساختار ۶ عاملی تأیید شد. پایایی ابزار به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق بررسی و ۰/۶۰ گزارش شد. در پژوهش امینی و حیدریان (۳۸) روایی سازه به روش تحلیل عاملی تأییدی «پرسشنامه سبک های حل مسئله» روی ۲۶۹ تن از پرستاران دانشگاه علوم پزشکی شهر کرمانشاه بررسی و ساختار ۶ عاملی تأیید شد. پایایی ابزار به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق بررسی و ۰/۸۲ دست آمد.

«مقیاس خود-شفقت‌ورزی»

(Self-Compassion Scale) توسط Neff (۳۹) در ایالات متحده آمریکا و در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. این ابزار شامل ۲۶ عبارت می باشد که میزان خود-شفقت‌ورزی را می‌سنجد. این مقیاس از ۶ زیر مقیاس، مهربانی نسبت به خود (self-kindness) ۵ عبارت شامل ۱۹، ۲۶، ۱۲، ۲۳، ۵؛ قضاوت خود (self-judgment) ۴ عبارت شامل ۲، ۲۰، ۲۴، ۶؛ ذهن آگاهی (mindfulness) ۵ عبارت شامل ۱، ۱۶، ۲۱، ۱۱، ۸؛ همانند سازی افراطی (over-identification) ۴ عبارت شامل ۱۰، ۷، ۱۵، ۳؛ اشتراکات انسانی (common humanity) ۴ عبارت شامل ۲۵، ۴، ۱۸، ۱۳ و انزوا (isolation) ۴ عبارت شامل ۱۷، ۲۲، ۱۴، ۹ تشکیل شده است. پاسخ‌دهی براساس ۵ درجه ای لیکرت از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ می باشد. حداقل نمره ۲۶، حد متوسط ۶۵ و حد بالا ۱۳۰ می باشد. تفسیر نمره بدین صورت است که افراد بین نمره های ۲۶ تا ۴۴ میزان خود-شفقت پایین، ۴۵ تا ۸۸ میزان خود-شفقت‌ورزی متوسط و نمره بالاتر از ۸۸ میزان خود-شفقت‌ورزی بالایی دارند.

در پژوهش Neff (۳۹) روایی سازه به روش تحلیل عاملی تأییدی «مقیاس خود-شفقت‌ورزی» روی ۳۹۱ تن از دانشجویان دانشگاه تگزاس انجام و ساختار ۶ عاملی ابزار تأیید گردید. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه

روی نمونه های فوق بررسی و برای مولفه ها ۰/۶۱ تا ۰/۹۱ گزارش شد.

«پرسشنامه سبک های حل مسئله» (Problem Solving Style Questionnaire) توسط Cassidy & Long (۳۴) در بریتانیا و در سال ۱۹۹۶ ساخته شد. این ابزار دارای ۲۴ عبارت است که ۶ مولفه را می‌سنجد. مولفه ها شامل: درماندگی (helplessness) ۴ عبارت شامل ۱ تا ۴، مهارگری (control) ۴ عبارت شامل ۵ تا ۸، خلاقانه (creativity) ۴ عبارت شامل ۹ تا ۱۲، اعتماد (confidence) ۴ عبارت شامل ۳ تا ۱۶، اجتناب (avoidance) ۴ عبارت شامل ۱۷ تا ۲۰ و روی آورد (approach) ۴ عبارت شامل ۲۱ تا ۲۴ می باشد. بر این اساس، سبک های درماندگی، مهارگری و اجتناب به عنوان مولفه های غیرسازنده و سبک های گرایش، خلاقیت و اعتماد به عنوان سبک های سازنده حل مسئله شناخته می شوند (۳۵). پاسخ‌دهی براساس طیف ۳ درجه ای لیکرت بله، خیر و نمی دانم می باشد که نمره گذاری به شکل صفر و یک انجام می شود و برای گزینه نمی دانم نیز نمره نیم در نظر گرفته می شود و سپس جمع این نمره ها، نشان دهنده نمره کلی هر کدام از مولفه ها ۶ گانه است. بنابراین، هر یک از مولفه ها با داشتن ۴ عبارت، نمره ای برابر با حداقل صفر و حداکثر ۴ خواهند شد. هر مولفه که بالاترین نمره را داشته باشد، نشان می دهد فرد به هنگام مواجهه با مشکلات از آن شیوه استفاده می کند. حداکثر نمره در ۲۴، نمره متوسط ۱۲ و حداقل نمره صفر می باشد. نمره هر یک از ۶ مولفه به طور مستقل تفسیر می شوند به طوری که نمره بالاتر در هر مولفه بیانگر سطح بالاتر همان سبک حل مسئله است.

در پژوهش Cassidy & Long (۳۴) روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی «پرسشنامه سبک های حل مسئله» روی ۴۰۸ تن از بزرگسالان غیرکلینیکی و دانشجویان دانشگاه اولستر در بریتانیا بررسی و نتایج ۶ مولفه را نشان داد. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق بررسی و برای سبک های درماندگی، مهارگری، خلاقیت، اعتماد، اجتناب و گرایش به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۶۶، ۰/۵۷، ۰/۷۱، ۰/۵۲ و ۰/۶۵ می باشد. پایایی ابزار به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق بررسی و ۰/۸۷ گزارش شد. در پژوهش Swaminathan & Rathnasabapathy (۳۶) با انتها یکسان نیست روایی سازه به روش تحلیل عاملی

ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق بررسی و برای زیر مقیاس ها از ۰/۷۷ تا ۰/۸۱ و برای کل مقیاس ۰/۹۲ گزارش شد. در پژوهش Poots & Cassidy (۹) روایی سازه به روش تحلیل عاملی تاییدی «مقیاس خود-شفقت‌ورزی» روی ۲۵۸ تن از دانشجویان یک دانشگاه در بریتانیا انجام و نتایج ۶ عامل تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق بررسی و برای کل مقیاس ۰/۸۶ گزارش شد.

در پژوهش خسروی و همکاران (۴۰) روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی «مقیاس خود-شفقت‌ورزی» روی ۶۱۹ تن از دانشجویان دانشگاه های آزاد اسلامی واحدهای علوم و تحقیقات فارس و یاسوج، دانشگاه شیراز دانشگاه بررسی و ساختار ۶ عاملی گزارش گردید. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق بررسی و برای کل مقیاس ۰/۸۶ گزارش شد. در پژوهش خانجانی و همکاران (۴۱) روایی سازه به روش تحلیل عاملی تاییدی «مقیاس خود-شفقت‌ورزی» روی ۲۱۰ تن دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران انجام و ساختار ۶ عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق بررسی و در دامنه ای بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ گزارش شد.

در پژوهش حاضر روایی محتوا به روش کیفی ابزارها قبل از اجرا توسط ۵ تن از مدرسین روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان مورد بررسی قرار گرفت و مطلوب گزارش شد. پایایی ابزارها به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های پژوهش حاضر، بررسی و برای «سیاهه تنش دوران زندگی - دانشجویی» ۰/۹۲/۰/۰ پرشنامه سبک های حل مسئله ۰/۷۵ و «مقیاس خود-شفقت‌ورزی» ۰/۸۳ محاسبه شد.

برای جمع‌آوری داده ها، پس از تصویب پروپوزال در دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، ابتدا کد اخلاق از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان دریافت شد. سپس با توجه به اجرای پژوهش در محیط های آموزشی و ضرورت هماهنگی با زمان حضور دانشجویان، همچنین محدودیت دسترسی همزمان به تمامی نمونه ها، فرآیند نمونه‌گیری در بازه زمانی ۴ ماه به روش نمونه‌گیری در دسترس از اسفند ۱۴۰۳ تا آخر خرداد ۱۴۰۴ انجام شد. سپس ابزارها در اختیار دانشجویانی که تمایل داشتند در پژوهش شرکت کنند قرار گرفت و از آن ها خواسته شد

پس از پایان پاسخ ها به پژوهشگر عودت دهند. در پژوهش حاضر ملاحظات اخلاقی شامل رعایت صداقت و امانتداری علمی، کسب رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان برای حضور در پژوهش، حفظ حق ناشناس ماندن افراد و محرمانه نگه داشتن اطلاعات آنان رعایت شد. همچنین تمامی دانشجویان به صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و مشارکت در این مطالعه برای هیچ یک از افراد اجباری نبود. در نهایت، تعداد ۳۷۰ تن از دانشجویان بر اساس معیارهای ورود، برای انجام تحلیل های آماری مورد بررسی قرار گرفتند.

تحلیل داده ها در بخش توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیر ها ارائه شد. تحلیل داده ها در بخش توصیفی با استفاده از شاخص های میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد انجام شد. به منظور بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع داده ها، شاخص های چولگی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفت. در بخش تحلیلی، جهت بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. الگو میانجی با استفاده از روش برآورد حداکثر درست‌نمایی مورد بررسی قرار گرفت و شاخص های برازش الگو گزارش شد. همچنین برای بررسی همبستگی مستقیم و غیرمستقیم متغیرها و تعیین نقش میانجی خود-شفقت‌ورزی در رابطه بین سبک های حل مسئله و تنش زندگی دانشجویی، از آزمون Baron & Kenny جهت بررسی همبستگی مستقیم و میانجی (غیرمستقیم) استفاده شد. تمامی تحلیل های آماری با سطح معناداری ۰/۰۱ انجام گرفت. تحلیل داده ها در نرم افزار اس پی اس اس نسخه ۲۷ و آموس نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته ها

نتایج نشان داد تعداد ۲۴۸ تن (۶۷ درصد) از افراد نمونه مورد مطالعه زن و تعداد ۱۲۲ تن (۳۳ درصد) از افراد مرد می باشند. تعداد ۲۳۴ تن (۶۳/۲ درصد) از افراد نمونه مورد مطالعه در گروه سنی زیر ۲۵ سال بیشترین، و تعداد ۳۳ تن (۸/۹ درصد) از افراد در گروه سنی بالای ۳۵ سال کمترین فراوانی گروه نمونه را تشکیل دادند. تعداد ۱۸۵ تن (۵۰ درصد) از افراد نمونه مورد مطالعه با مدرک کارشناسی بیشترین و تعداد ۱۵ تن (۴/۱ درصد) از افراد نیز با مدرک دکتری کمترین فراوانی گروه نمونه را تشکیل دادند. تعداد ۴۱ تن (۱۱/۱ درصد) از افراد با رشته های تحصیلی مهندسی

نمونه مورد مطالعه مجرد و تعداد ۹۲ تن (۲۴/۹ درصد) از افراد نیز متاهل می‌باشند. تحلیل توصیفی داده‌های مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

کمترین و تعداد ۲۷۶ تن (۷۴/۶ درصد) از افراد با رشته‌های تحصیلی علوم انسانی بیشترین فراوانی گروه نمونه را تشکیل دادند. همچنین تعداد ۲۷۸ تن (۷۵/۱ درصد) از افراد

جدول ۱: یافته‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرها	مؤلفه‌ها	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
تنش زندگی دانشجویی	ناکامی‌ها	۳۷۰	۷	۲۹	۱۷/۷۸	۵/۱۳
	تعارضات	۳۷۰	۳	۱۳	۷/۴۲	۲/۲۹
	فشارها	۳۷۰	۴	۲۰	۱۱/۷۶	۳/۵۰
	تغییرات	۳۷۰	۳	۱۴	۷/۸۵	۲/۴۶
	تنش خود تحمیلی	۳۷۰	۶	۲۹	۲۰/۰۵	۴/۸۰
	عوامل جسمانی	۳۷۰	۱۴	۵۴	۳۰/۷۵	۹/۸۳
	عوامل هیجانی	۳۷۰	۴	۲۰	۱۱/۷۳	۴/۰۷
	عوامل رفتاری	۳۷۰	۱۱	۴۵	۲۰/۹۷	۶/۳۲
	ارزیابی شناختی	۳۷۰	۲	۱۰	۷/۱۹	۱/۹۴
	تنش زندگی دانشجویی	۳۷۰	۸۰	۱۹۰	۱۳۵/۵۴	۲۷/۵۷
سبک‌های حل مسئله	درماندگی	۳۷۰	۴	۱۰	۷/۲۵	۱/۴۷
	مهارگری	۳۷۰	۴	۱۲	۷/۳۷	۱/۶۴
	خلاقیت	۳۷۰	۴	۱۲	۶/۱۹	۲/۲۳
	اعتماد	۳۷۰	۴	۱۲	۷/۱۲	۲/۲۵
	اجتناب	۳۷۰	۴	۱۲	۷/۱۸	۱/۸۱
	روی‌آورد	۳۷۰	۴	۱۱	۶/۰۰	۱/۸۱
خودشفقت‌ورزی	مهربانی نسبت به خود	۳۷۰	۵	۲۴	۱۵/۹۲	۳/۹۲
	قضاوت خود	۳۷۰	۵	۲۰	۱۱/۵۲	۳/۳۶
	به‌شیاری	۳۷۰	۵	۲۳	۱۴/۰۸	۳/۶۷
	همانند سازی افراطی	۳۷۰	۴	۲۰	۱۲/۶۷	۲/۸۴
	اشتراکات انسانی	۳۷۰	۴	۲۰	۱۱/۳۵	۴/۱۱
	انزوا	۳۷۰	۴	۲۰	۱۲/۵۵	۳/۰۸
	خود-شفقت‌ورزی	۳۷۰	۲۶	۱۱۸	۷۸/۱۱	۱۳/۲۹

معیار ۲/۲۵ به میزان ۷/۱۲ و گرایش با انحراف معیار ۱/۸۱ به میزان ۶/۰۰ می‌باشد. میانگین نمره کلی برای متغیر خود-شفقت‌ورزی با انحراف معیار ۱۳/۲۹ به میزان ۷۸/۱۱ می‌باشد. در مولفه مهربانی نسبت به خود میانگین اندازه‌گیری شده با انحراف معیار ۳/۹۲ به میزان ۱۵/۹۲ می‌باشد. در مولفه قضاوت خود میانگین اندازه‌گیری شده با انحراف معیار ۳/۳۶ به میزان ۱۱/۵۲ می‌باشد. در مولفه به‌شیاری میانگین اندازه‌گیری شده با انحراف معیار ۱۴/۰۸ می‌باشد. در مولفه همانندسازی افراطی میانگین اندازه‌گیری شده با انحراف معیار ۲/۸۴ به میزان ۱۲/۶۷ می‌باشد و در مولفه اشتراکات انسانی میانگین اندازه‌گیری شده با

براساس داده‌های جدول ۱، در جامعه مورد مطالعه میانگین اندازه‌گیری شده در متغیرهای اصلی و مولفه‌های آن به صورت زیر است:

میانگین نمره کلی برای متغیر تنش زندگی دانشجویی با انحراف معیار ۲۷/۵۷ به میزان ۱۳۵/۵۴ می‌باشد. میانگین اندازه‌گیری شده برای متغیر سبک‌های حل مسئله برای مولفه‌های سبک ناسازگارانه درماندگی با انحراف معیار ۱/۴۷ به میزان ۷/۲۵، مهارگری با انحراف معیار ۱/۶۴ به میزان ۷/۳۷ و اجتناب با انحراف معیار ۱/۸۱ به میزان ۷/۱۸ می‌باشد و برای مولفه‌های سبک سازگارانه خلاقیت با انحراف معیار ۲/۲۳ به میزان ۶/۱۹، اعتماد با انحراف

انحراف معیار ۴/۱۱ به میزان ۱۱/۳۵ می‌باشد. همچنین برای بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش با توجه به نوع فرضیه و نحوه توزیع داده‌ها از آزمون ضریب

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین سبک‌های حل مسئله و خود-شفقت‌ورزی با تنش زندگی دانشجویی

متغیر	شاخص‌های پیرسون	تنش زندگی دانشجویی
درماندگی	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۳۵۸
	p-value	۰/۰۰۱
مهارگری	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۴۵۰
	p-value	۰/۰۰۱
خلاقیت	ضریب همبستگی پیرسون	-۰/۲۸۴
	p-value	۰/۰۰۱
اعتماد	ضریب همبستگی پیرسون	-۰/۳۵۸
	p-value	۰/۰۰۱
اجتناب	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۳۸۹
	سطح معنا داری	۰/۰۰۱
روی‌آورد	ضریب همبستگی پیرسون	-۰/۳۱۶
	p-value	۰/۰۰۱

مؤلفه‌ها	شاخص‌های پیرسون	تنش زندگی دانشجویی
مهربانی نسبت به خود	ضریب همبستگی پیرسون	-۰/۳۱۲
	p-value	۰/۰۰۱
قضاوت خود	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۶۶۰
	p-value	۰/۰۰۱
به‌شیریاری	ضریب همبستگی پیرسون	-۰/۵۴۱
	p-value	۰/۰۰۱
همانند سازی افراطی	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۳۷۷
	p-value	۰/۰۰۱
اشتراکات انسانی	ضریب همبستگی پیرسون	-۰/۴۴۸
	p-value	۰/۰۰۱
انزوا	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۳۰۳
	p-value	۰/۰۰۱

مؤلفه‌های خود-شفقت‌ورزی

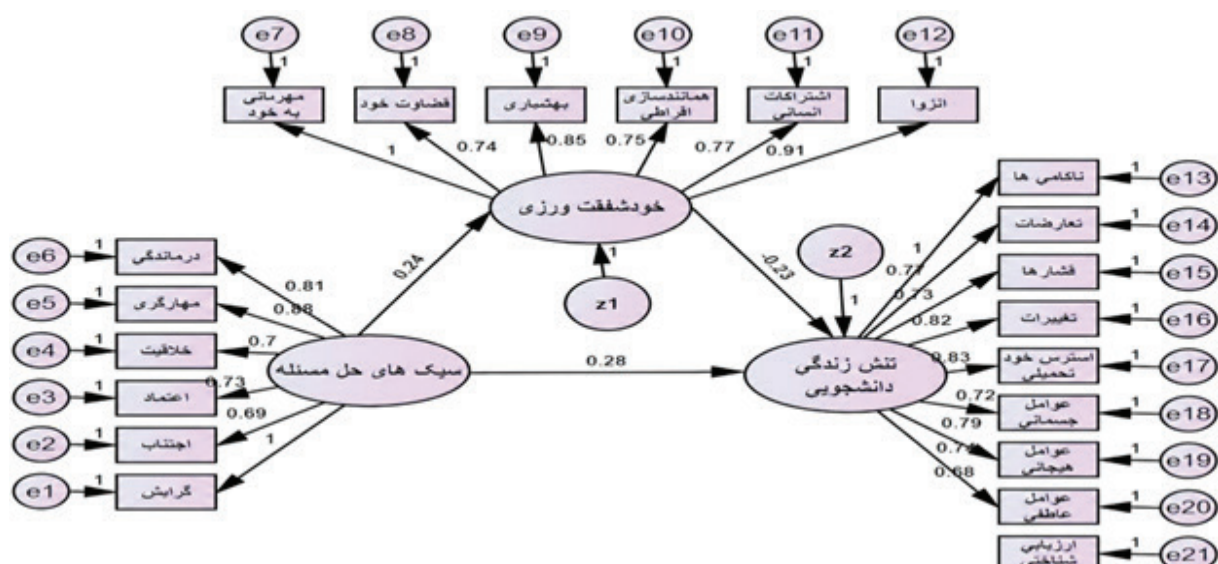
صورت مستقیم منفی معنادار است. همچنین نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی همبستگی بین خود-شفقت‌ورزی با تنش زندگی دانشجویی در دانشجویان دانشگاه آزاد با مقدار ضریب پیرسون ۰/۴۰۸- در سطح زیر ۰/۰۱ معنا دار است. با توجه به داده‌های این آزمون، ملاحظه می‌گردد که؛ همبستگی بین خود-شفقت‌ورزی با تنش زندگی دانشجویی به صورت مستقیم منفی و معنا دار است. همچنین ماتریس همبستگی مؤلفه‌های خود-شفقت

نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی همبستگی بین سبک‌های حل مسئله با تنش تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد با مقدار ضریب پیرسون ۰/۳۵۸، ۰/۴۵۰، ۰/۲۸۴، -۰/۳۵۸، ۰/۳۸۹ و -۰/۳۱۶ در سطح ۰/۰۱ معنا دار است. با توجه به داده‌های این آزمون، ملاحظه می‌گردد که همبستگی بین سبک‌های حل مسئله با تنش تحصیلی در درماندگی، مهارگری و اجتناب به صورت مستقیم مثبت و معنادار و در خلاقیت، اعتماد و گرایش به

بین مؤلفه اشتراکات انسانی و متغیر تنش زندگی دانشجویی با میزان ضریب پیرسون $-0/448$ در سطح زیر $0/01$ به صورت همبستگی مستقیم، منفی و معنادار است. بین مؤلفه انزوا و متغیر تنش زندگی دانشجویی با میزان ضریب پیرسون $0/303$ در سطح زیر $0/01$ به صورت همبستگی مستقیم، مثبت و معنادار است.

حال برای بررسی نقش میانجی خود-شفقت‌ورزی در پیش‌بینی تنش زندگی دانشجویی براساس سبک‌های حل مسئله و برآورد میزان برازش الگوی کلی آن، از آزمون Baron & Kenny (۴۵) در الگوی معادلات ساختاری استفاده شد که در شکل ۱ ملاحظه می‌گردد

ورزی با تنش تحصیلی به این شرح است: بین مؤلفه مهربانی نسبت به خود و متغیر تنش زندگی دانشجویی با میزان ضریب پیرسون $-0/312$ در سطح زیر $0/01$ به صورت همبستگی مستقیم، منفی و معنادار است. بین مؤلفه قضاوت خود و متغیر تنش زندگی دانشجویی با میزان ضریب پیرسون $0/660$ در سطح زیر $0/01$ همبستگی مستقیم، مثبت و معنادار است. بین مؤلفه بهشیاری و متغیر تنش زندگی دانشجویی با میزان ضریب پیرسون $-0/541$ در سطح زیر $0/01$ به صورت همبستگی مستقیم، منفی و معنادار است. بین مؤلفه همانندسازی افراطی و متغیر تنش زندگی دانشجویی با میزان ضریب پیرسون $0/377$ در سطح زیر $0/01$ به صورت همبستگی مستقیم، مثبت و معنادار است.



شکل ۱: بررسی نقش میانجی خود-شفقت‌ورزی در پیش‌بینی تنش زندگی دانشجویی براساس سبک‌های حل مسئله

به‌منظور بررسی همبستگی مستقیم و غیرمستقیم سبک‌های حل مسئله بر تنش زندگی دانشجویی با میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی، ضرایب استاندارد مسیرهای الگوی ساختاری محاسبه شد. نتایج این تحلیل در جدول ۳ ارائه شده است.

همانطور که در شکل ۱ ملاحظه می‌گردد، با حضور متغیر خودشفقت‌ورزی بین این ۲ متغیر، همچنان روابط همبستگی برقرار است. اعداد بر روی نمودار ضرایب استاندارد شده را نشان می‌دهد.

جدول ۳: نتایج آزمون آماری تحلیل مسیر براساس فرضیه پژوهش

مسیر	نوع	ضریب استاندارد (β)	P-value
سبک‌های حل مسئله ← خودشفقت‌ورزی	مستقیم	$0/24$	$0/001$
خودشفقت‌ورزی ← تنش زندگی دانشجویی	مستقیم	$-0/23$	$0/001$
سبک‌های حل مسئله ← تنش زندگی دانشجویی	مستقیم	$0/28$	$0/001$
سبک‌های حل مسئله ← تنش زندگی دانشجویی (از طریق خودشفقت‌ورزی)	غیرمستقیم	$-0/055$	$0/001$

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، سبک های حل مسئله همبستگی مستقیم و معناداری با خودشفقت ورزی داشت ($\beta = 0.24$ P-value = 0.001). همچنین، خودشفقت ورزی همبستگی مستقیم منفی و معناداری با تنش زندگی دانشجویی نشان داد ($\beta = -0.23$ P-value = 0.001). افزون بر این، سبک های حل مسئله همبستگی مستقیم و معناداری با تنش زندگی دانشجویی داشت ($\beta = 0.28$ P-value = 0.001). همچنین، همبستگی غیرمستقیم سبک های حل مسئله با تنش زندگی دانشجویی از طریق خودشفقت ورزی نیز منفی و

معنادار بود ($\beta = -0.55$ P-value = 0.001). این یافته ها نشان می دهد که خود-شفقت ورزی در رابطه بین سبک های حل مسئله و تنش زندگی دانشجویی نقش میانجی معناداری ایفا می کند. همچنین شاخص های برازش هنجار شده بنتلر-بونت، برازش نسبی، برازش افزایشی، توکر-لوپس، شاخص های تطبیقی و مجذور کامل استفاده شده است که نتایج بدست آمده از الگو در جدول ۴ قابل بررسی می باشد همه نشان از قابل پیش بینی بودن تنش زندگی دانشجویی در الگوی مربوطه می باشد:

جدول ۴: داده های پیش بینی تنش زندگی دانشجویی بر اساس سبک های حل مسئله با میانجیگری خود-شفقت ورزی

نوع شاخص	معادل فارسی	برازش الگو	نتیجه
CMIN	خی دو استقلال	۱۸۰۰/۱۰	مورد قبول
CMIN/DF	خی دو نسبی	۱۳/۱۹	مورد قبول
DF	درجه آزادی	۳۷۱	مورد قبول
SIG	سطح معناداری	۰/۰۰۱	مورد قبول
NFI	شاخص برازش هنجار شده بنتلر-بونت	۰/۹۱	مورد قبول
RFI	شاخص برازش نسبی	۰/۷۳	مورد قبول
IFI	شاخص برازش افزایشی	۰/۸۵	مورد قبول
TLI	شاخص برازش توکر - لوپس	۰/۸۰	مورد قبول
CFI	شاخص برازش تطبیقی	۰/۹۱	مورد قبول
GFI	شاخص نیکویی برازش	۰/۹۲	مورد قبول
RMSEA	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	۰/۱۱۹	مورد قبول

بحث

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی تنش زندگی دانشجویی براساس سبک های حل مسئله با میانجی گری خود-شفقت ورزی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان انجام شد.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین تنش زندگی دانشجویی و زیر مقیاس های آن با سبک های حل مسئله سازگاران همبستگی مستقیم، منفی و معنادار وجود داشت و با سبک های حل مسئله ناسازگاران همبستگی مستقیم، منفی و معنادار وجود داشت. این یافته با پژوهش های محمودی نژاد و همکاران (۲۴)، زمانی و همکاران (۲۷)، Karakurt & Şeker (۴۲) همسو است. در پژوهش Dikmen (۷) نشان داده شد که مهارت های حل مسئله ارتباط تنگی با مدیریت و کنترل سطوح تنش ادراک شده در محیط های آموزشی دارند. محمودی نژاد و همکاران (۲۴) در پژوهش خود نشان دادند که بین انگیزش

همان طور که در جدول ۴ ملاحظه می شود، تمامی شاخص های برازش تطبیقی (بجز ریشه میانگین مربعات خطای برآورد) الگوی تدوین شده بالای ۰/۷ (استاندارد برازش) هستند و این نشان دهنده مورد قبول بودن الگو است. شاخص برازش نسبی مقدار ۰/۷۳ است که به یک نزدیک است. از طرفی، کای اسکور استقلال با ۱۸۰۰/۱۰ و نسبی ۱۳/۱۹ با درجه آزادی ۳۷۱ در سطح ۰/۰۱ معنا دار است. این نتایج بیان می کنند که الگو دارای برازش خوبی از داده هاست. همچنین شاخص ریشه میانگین مربعات خطای برآورد نیز با مقدار ۰/۱۱۹ در حالت استاندارد قرار دارد. به طور کلی، داده های حاصل از تحلیل فرضیه فوق حاکی از آن است که الگوی ترسیم شده از برازش مطلوبی برخوردار است و به عبارت بهتر؛ تنش زندگی دانشجویی بر اساس سبک های حل مسئله با میانجی گری خود-شفقت ورزی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان قابل پیش بینی است.

که خودشفقت‌ورزی با ایجاد نگرش پذیرنده و حمایت‌گرانه نسبت به خود، کاهش خودانتقادی و افزایش توانایی تنظیم هیجانات، به دانشجویان کمک می‌کند تا موقعیت‌های فشارزا و چالش‌های تحصیلی را به شکل سازگارانه‌تری مدیریت کنند. بنابراین، افرادی که خود-شفقت‌ورزی بیشتری دارند، در برابر تنش‌های تحصیلی آسیب‌پذیری کمتری نشان می‌دهند این یافته‌ها بیانگر آن است که خود-شفقت‌ورزی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر فشارهای روانی عمل کرده و به افراد در مواجهه سازگارانه‌تر با موقعیت‌های تنش‌زا کمک کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت خود-شفقت‌ورزی با ایجاد نگرش پذیرنده و مهربانانه نسبت به خود، باعث می‌شود افراد در مواجهه با شکست‌ها، فشارهای تحصیلی و موقعیت‌های دشوار، ارزیابی‌های منفی کمتری از خود داشته باشند و هیجانات منفی را به شکل سازگارانه‌تری مدیریت کنند. دانشجویانی که از خود-شفقت‌ورزی بالاتری برخوردارند، به جای سرزنش خود در شرایط فشارزا، مشکلات را بخشی از تجربه انسانی در نظر گرفته و از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری استفاده می‌کنند. بنابراین، احتمال تجربه تنش زندگی دانشجویی شدید در آن‌ها کاهش می‌یابد. از این رو، خود-شفقت‌ورزی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر پیامدهای منفی فشارهای تحصیلی عمل کند (۱۷).

همچنین نتایج معادلات ساختاری نشان داد تنش زندگی دانشجویی بر اساس سبک‌های حل مسئله با میانجی‌گری خود-شفقت‌ورزی قابل پیش‌بینی است. نتایج مطالعه حاضر با نتایج پژوهش Kotera و همکاران (۴۴)، Bui و همکاران (۱۳)، Yamasaki و همکاران (۱۲) همسو است. یافته‌های Yamasaki و همکاران (۱۲) نشان می‌دهد خود-شفقت‌ورزی نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و کاهش پیامدهای منفی روانشناختی دارد. این یافته‌ها می‌تواند از این فرض حمایت کند که خود-شفقت‌ورزی به عنوان یک سازه تنظیم‌گر هیجانی، در مسیر اثر سبک‌های حل مسئله بر تنش زندگی دانشجویی نقش میانجی ایفا کرده و از بروز تنش در شرایط فشار تحصیلی جلوگیری می‌کند. در همین راستا، Kotera و همکاران (۴۴) گزارش کردند که خود-شفقت‌ورزی با افزایش شاخص‌های سازگاری روان‌شناختی نظیر تاب‌آوری، انگیزش و درگیری تحصیلی همراه است. Bui و همکاران (۱۳) نشان دادند که مقابله فعال به‌طور مثبت با خود-شفقت‌ورزی مرتبط است و خود-شفقت‌ورزی

پیشرفت تحصیلی و سبک‌های حل مسئله رابطه معناداری وجود دارد و سبک‌های حل مسئله سازنده شامل خلاقیت، اعتماد و گرایش با متغیرهای مثبت روان‌شناختی ارتباط دارند. یافته‌های پژوهش Karakurt & Şeker (۴۲) نشان داد دانشجویانی که از راهبردهای سازگارانه حل مسئله استفاده می‌کنند، معمولاً احساس کنترل و خودکارآمدی بیشتری در مواجهه با مشکلات تحصیلی دارند و می‌توانند موقعیت‌های تنش‌زا را به شکل مؤثرتری مدیریت کنند؛ در نتیجه احتمال تجربه سطوح بالای تنش زندگی دانشجویی در آن‌ها کاهش می‌یابد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، دانشجویان دارای سبک‌های حل مسئله ناسازگارانه (درماندگی، مهارگری و اجتناب) بیشتر در معرض تنش زندگی دانشجویی قرار می‌گیرند و همچنین دانشجویان دارای سبک‌های حل مسئله سازگارانه (خلاقیت، اعتماد و گرایش) کمتر در معرض تنش زندگی دانشجویی قرار می‌گیرند. این ارتباطات مثبت و منفی معنادار بدین معنا هستند که دانشجویانی که در دوران تحصیل خود از سبک‌های حل مسئله ناسازگارانه استفاده می‌کنند تنش زندگی دانشجویی بیشتری را تجربه خواهند کرد و همچنین دانشجویانی که در دوران تحصیل خود از سبک‌های حل مسئله سازگارانه استفاده می‌کنند دارای توانایی در برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن راهکارهای متنوع و نوآورانه، متناسب با موقعیت‌های مسئله‌زا هستند و در نتیجه تنش زندگی دانشجویی کمتری را تجربه خواهند کرد (۲۷). از دیگر نتایج پژوهش حاضر این بود که بین خودشفقت‌ورزی و تنش زندگی دانشجویی همبستگی مستقیم، منفی و معناداری وجود داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های رسایی (۱۷)، Chan و همکاران (۴۳)، Tran و همکاران (۱۵)، صالحی تبار و همکاران (۲۵) همسو است. در پژوهش Chan و همکاران (۴۳) نشان داده شد که خود-شفقت‌ورزی با کاهش پریشانی روان‌شناختی و افزایش شکوفایی روانشناختی و معنای زندگی در دانشجویان رابطه وجود دارد. صالحی تبار و همکاران (۲۵) نیز در پژوهش خود نشان دادند که خودشفقت‌ورزی با کاهش پریشانی روان‌شناختی و افزایش بهزیستی روانشناختی در دانشجویان ارتباط دارد و خود-شفقت‌ورزی با کاهش خودانتقادی، افزایش پذیرش هیجانات و ایجاد نگرش مثبت نسبت به تجربه‌های دشوار، موجب می‌شود دانشجویان در مواجهه با فشارهای تحصیلی واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند و تنش کمتری را تجربه کنند. Tran و همکاران (۱۵) در پژوهش خود نشان دادن

مسئله و خود-شفقت‌ورزی برگزار شود تا دانشجویان بتوانند بهتر با تنش زندگی دانشجویی مقابله کنند و کیفیت زندگی تحصیلی خود را بهبود بخشند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل آموزش روش‌های خلاقانه، اعتماد به نفس در حل مسئله و مدیریت تنش باشند. به دلیل محدود بودن جامعه آماری پژوهش حاضر به دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان، تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر گروه‌های آموزشی، رشته‌ها و دانشگاه‌ها باید با احتیاط انجام شود؛ بعلاوه، شغل دانشجویان نیز بررسی نشده است. لذا عوامل ذکر شده از محدودیت‌های اصلی پژوهش حاضر محسوب می‌گردد.

سیاسکزاری

مطالعه حاضر برگرفته از پایان‌نامه دانشجوی، سید علی محمد هاشمی دانشجوی رشته روانشناسی بالینی مقطع کارشناسی ارشد رشته با راهنمایی خانم دکتر فاطمه رستمخانی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان می‌باشد که در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان با کد اخلاق IR.IAU.Z.REC.1403.139 در تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ به تصویب رسیده است. نویسندگان بدین‌وسیله مراتب سپاس و قدردانی خود را از دانشجویانی که با صبر و همکاری در اجرای این پژوهش مشارکت نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان مقاله حاضر هیچگونه تعارض منافی را ذکر نکرده‌اند.

References

1. Poonacha NN, KG VB. Role of self-compassion on Rumination and Procrastination. *International Journal of Indian Psychology*. 2024;12(2): 9-18. <https://www.ijip.in> doi:10.25215/1202.274
2. Torres Lancheros JE, Vargas Nieto JC, Arcila Ibarra S. Mindfulness and self-compassion decrease emotional symptoms, self-criticism, rumination and worry in college students: A preliminary study of the effects of group self-compassion-based interventions. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*. 2023;23(2):1-24. <https://doi.org/10.24193/jebp.2023.2.8>

نقش میانجی معناداری در رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و تنش ادراک‌شده ایفا می‌کند. در تبیین این یافته مطالعه رسایی (۱۷) نشان داد که بهزیستی روانشناختی قادر به پیش‌بینی معنادار خود-شفقت‌ورزی در دانشجویان هستند. این یافته‌ها بیانگر آن است که خود-شفقت‌ورزی یک سازه صرفاً شناختی نیست، بلکه در بستر عوامل هیجانی و منابع روان‌شناختی مثبت شکل می‌گیرد و تقویت می‌شود. در این راستا افصلی و همکاران (۲۲) نشان دادند که سبک‌های حل مسئله و خودکنترلی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده درگیری تحصیلی باشند و سبک‌های کارآمد حل مسئله با پیامدهای تحصیلی مثبت همراه هستند. با توجه به این یافته‌ها، می‌توان گفت که خود-شفقت‌ورزی نقش میانجی مهمی در رابطه بین سبک‌های حل مسئله و تنش زندگی دانشجویی ایفا می‌کند؛ به عبارت دیگر، سبک‌های حل مسئله مثبت، از طریق افزایش خود-شفقت‌ورزی، باعث کاهش تنش زندگی دانشجویی می‌شوند و سبک‌های منفی، با کاهش خود-شفقت‌ورزی، به افزایش تنش کمک می‌کنند.

نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد که سبک‌های حل مسئله ناسازگارانه نقش مهمی در پیش‌بینی تنش زندگی دانشجویی در دانشجویان دارد. همچنین این رابطه از طریق میانجی‌گری خود-شفقت‌ورزی قابل پیش‌بینی است. به عبارت دیگر، تنش زندگی دانشجویی نه تنها مستقیماً تحت تأثیر سبک‌های حل مسئله است، بلکه میزان خود-شفقت‌ورزی دانشجویان نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش یا افزایش این تنش ایفا می‌کند. توصیه می‌شود در محیط‌های آموزشی، برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های مهارت‌های حل

3. Martskvishvili K, Lagidze N. Well-being and pandemic lockdown: The role of emotional intelligence, self-compassion and rumination. *Psychological Thought*. 2022;15(1):159-174. <https://doi.org/10.37708/psyct.v15i1.623>
4. Oktafianti S. The effectiveness of stress inoculation training to reduce academic stress in PGSD students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling (IJAGC)*. 2023;4(1):1-7. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v4i1.3176>
5. Faghihi AN, Abedi E, Mosadegh H. [The relationship between religious attitude and academic performance: The mediating role of

- academic stress among students of University of Guilan]. *Journal of Applied Issues in Educational and Psychological Sciences*. 2020;10(4):1-15. <https://doi.org/10.52547/qaie.5.4.89>
6. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25(1):104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
7. Dikmen M. Mindfulness, problem-solving skills and academic achievement: do perceived stress levels matter? *Journal of Theoretical Educational Sciences*. 2022;15(1):42-63. <https://doi.org/10.30831/akueg.945678>
8. Janzadeh M, Nouri N. [Methods of Psychotherapy for Anxiety and Stress]. Tehran: SAMT Publication; 2018. Available from: <https://samt.ac.ir/fa/book/5549>
9. Poots A, Cassidy T. Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*. 2020;99(1):1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
10. Neshat Z, Farah Bijari A, Dehshiri G. [The relationship between perfectionism and interpersonal sensitivity with self-compassion in university students: the mediation of repetitive negative thinking]. *Cognitive Processing*. 2024 ;25(1):107-120. <https://doi.org/10.1007/s10339-023-01163-z>
11. Khaild N, Haq IU, Hassan M. Role of coping strategies and self-compassion in psychological distress among college students. *Journal of Education, Law and Social Sciences*. 2025;1(1):16-39. Available from: <https://jelss.miard.org/index.php/jelss/article/view/2>
12. Yamasaki K, Sampei A, Miyata H. Relationship between rumination, self-compassion, and psychological health among Japanese university students: A cross-sectional study. *PLoS One*. 2024;19(1):1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297691>
13. Bui TH, Nguyen TN, Pham HD, Tran CT, Ha TH. The mediating role of self-compassion between proactive coping and perceived stress among students. *Science Progress*. 2021;104(2):1-14. <https://doi.org/10.1177/00368504211011872>
14. Bian XH, Hou XL, Zuo ZH, Quan H, Ju K, Wu W, Xi JZ. Depression and sleep quality among Chinese college students: The roles of rumination and self-compassion. *Current Psychology*. 2022;41(7):4242-4251. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00946-3>
15. Tran MA, Vo-Thanh T, Soliman M, Khoury B, Chau NN. Self-compassion, mindfulness, stress, and self-esteem among Vietnamese university students: Psychological well-being and positive emotion as mediators. *Mindfulness*. 2022;13(10):2574-2586. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01980-x>
16. Farsijani N, Ebrahimnejad S, Malahi E. [A review of self-criticism and self-compassion in mental health]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2022;10(11):61-74.
17. Rasaei S. [Predicting self-compassion based on mindfulness and psychological well-being among students of Islamic Azad University, Hamedan Branch]. *Applied Studies in Social Sciences and Sociology*. 2020;3(4):163-172. Available from: <https://www.magiran.com/paper/2249912>
18. Kwan LY, Hung YS, Lam L. How can we reap learning benefits for individuals with growth and fixed mindsets? understanding self-reflection and self-compassion as the psychological pathways to maximize positive learning outcomes. *Frontiers in Education*. 2022;7:(11) 1-12. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.800530>
19. Rand-Giovannetti D, Rozzell KN, Latner J. The role of positive self-compassion, distress tolerance, and social problem-solving in the relationship between perfectionism and disordered eating among racially and ethnically diverse college students. *Eating Behaviors*. 2022;44:(10):79-98.doi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101598>
20. De la Fuente J, Amate J, González-Torres MC, Artuch R, García-Torrecillas JM, Fadda S. Effects of levels of self-regulation and regulatory teaching on strategies for coping with academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*. 2020;1(12):11-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00022>
21. Daneshjo F, Barzegar Bafrooi K, Hasani H. [The role of negative perfectionism and experiential avoidance in academic stress with the mediating role of fear of negative evaluation among students of Yazd University]. *Scientific Quarterly Journal of Research in School and Virtual Learning*. 2023;10(4):59-76.
22. Afzali A, Soltangholi F, Rahimi G, Afshar F.

- [Prediction of academic engagement based on problem-solving styles, self-control, and emotional expressiveness in students]. *Cognitive Strategies in Learning*. 2022;9(17):107-121.
23. Hadadnia S, Jokar N, Rahimdashti Z, Sheikholeslami R. [The mediating role of learning strategies in the relationship between academic self-efficacy and problem-solving styles]. *Journal of Curriculum Planning (Knowledge and Research in Educational Sciences-Curriculum Planning)*. 2017;13(24):130-143. Available from: <https://civilica.com/doc/1014154>
 24. Mahmoudinejad Dezfouli SR, Masoudi Yekta L, Samsamipour M, Zamaniyan M, Mahmoudinejad Dezfouli O, Kasani A. [The relationship between achievement motivation and problem-solving styles among students of Dezful University of Medical Sciences]. *Strategies for Development in Medical Education*. 2020;7(1): 17-25.<https://doi.org/10.29252/dsme.7.1.17>
 25. Salehi Tabar R, Davari R, Ebrahimi Moghadam H. [Modeling the relationships between academic burnout and problem-solving styles with the mediating role of academic persistence]. *Scientific Quarterly Journal of Research in School and Virtual Learning*. 2023;11(2):61-74.
 26. Garavand H. [Structural modeling of problem-solving styles and corona anxiety in students with emphasis on the mediating role of self-efficacy]. *Journal of Research in Cognitive and Behavioral Sciences*. 2020;10(2):145-166.
 27. Zamani N, Barahmand A, Farhadi M. [The effect of problem-solving training on reducing anxiety among nursing students]. *Journal of Nursing Education*. 2017;6(3):56-61.<https://doi.org/10.21859/jne-06038>
 28. Abdollahi A, Abu Talib M, Carlbring P, Harvey R, Yaacob SN, Ismail Z. Problem-solving skills and perceived stress among undergraduate students: The moderating role of hardiness. *Journal of Health Psychology*. 2018;23(10):1321-1331. <https://doi.org/10.1177/1359105316653265>
 29. Seppälä EM, Bradley C, Moeller J, Harouni L, Nandamudi D, Brackett MA. Promoting mental health and psychological thriving in university students: A randomized controlled trial of three well-being interventions. *Frontiers in Psychiatry*. 2020;15(11):1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00590>
 30. Gadzella BM. Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*. 1994;74(2):395-402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
 31. Baloglu M, Bardakci S. The adaptation of the Student-life Stress Inventory-revised to Turkish Language validity and preliminary psychometric properties. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 2019;4(33):57-70.doi:
 32. Abbasi M, Dargahi S, Mohammad Alipour Z, Mehrabi A. [The role of student stressors in predicting procrastination and academic burnout among nursing students]. *Iranian Journal of Medical Education*. 2015;15(3):293-302.<https://doi.org/10.29252/sjnm.2.2.1>
 33. Kakabaraei K, Shokri O, Pourshahriar H, Taghiloo S, Bagheri M. [Structural [relationships between objective pressures, academic stress, coping styles, responses to stressors, and academic satisfaction]. *Applied Psychology Quarterly*. 2013;7(3):180-195.
 34. Cassidy T, Long C. Problem-solving style, stress and psychological illness: Development of a multifactorial measure. *British Journal of clinical psychology*. 1996;35(2):265-77.<https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01181.x>
 35. Shateri Z, Ashkani N, Modares Gharavi M. [The relationship between pathological worry, problem-solving styles, and suicidal thoughts in a non-clinical sample]. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*. 2009;14(1):92-100
 36. Swaminathan A, Rathnasabapathy M. Role of intuition on problem solving style-Mediating effect of mindfulness. *Journal of MethodsX*. 2024;13(1):1-12. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2024.103067>
 37. Mohammadi F, Sahebi A. [Examining problem-solving styles in depressed people and comparing them with normal people]. *Journal of Psychological Sciences*. 2001;1(1):24-42 Available from: <https://www.sid.ir/paper/420489/fa>
 38. Amini M, Heidarian M. [Predicting COVID-19 anxiety based on coping strategies and problem-solving styles in nurses]. *Journal of Paramedical Sciences and Military Health*. 2022;17(1):11-20. Available from: <http://jps.ajau.ac.ir/article-1-305-fa.html>
 39. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Journal of Self*

- and Identity. 2003;2(3):223-250.doi: <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
40. Khosravi S, Sadeghi M, Yavand MR. [Psychometric properties of the Self-Compassion Scale (SCS)]. *Methods and Psychological Models Journal*. 2013;3(13):47-58. Available from: <https://sid.ir/paper/227562/fa>
 41. Khanjani S, Foroughi AA, Sadghi K, Bahrainian SA. [Psychometric properties of the Iranian version of the Self-Compassion Scale-Short Form]. *Pajoohande Journal*. 2016;21(5):282-289. <http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-2292-en.html>
 42. Karakurt PA, Şeker E. Relationship between problem solving skills with academic self-efficacy of university students. *Archives of Basic and Clinical Research*. 2020;2(2):50-57.<https://doi.org/10.5152/ABCR.2020.20002>
 43. 43. Chan KK, Lee JC, Yu EK, Chan AW, Leung AN, Cheung RY, Li CW, Kong RH, Chen J, Wan SL, Tang CH. The impact of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. *Mindfulness*. 2022;13(6):1490-1498. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>
 44. Kotera Y, Tsuda-McCaie F, Edwards AM, Bhandari D, Maughan G. Self-compassion in Irish social work students: Relationships between resilience, engagement and motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(15):1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158187>
 45. Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology* 1986;51(6):1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>