رویش روان شناسی، سال۱۵، شماره ۲، شماره پیاپی ۱۱۹، اردیبهشت ۱۴۰۵
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),15(2), 2026

واکاوی راهبردهای مقابله با چالش‌ها از منظر دانشجویان متاهل: یک مطالعه پدیدارشناسی

Exploring Coping Strategies for Challenges from the Perspective of Married Students: A Phenomenological Study

محبوبه وحدانی
دانشجوی دکتری، رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
کیومرث فرحبخش (نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
ابراهیم نعیمی
دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
جواد خدادادی سنگده
استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

Mahboobeh Vahdani
PhD Student, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
Kiuumars Farahbakhsh *
Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. kiumars@yahoo.com
Ebrahim Naeimi
Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
Javad Khodadadi Sangdeh
Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف واکاوی راهبردهای دانشجویان متاهل در مقابله با چالش‌های زندگی انجام شد. روش پژوهش، کیفی از نوع پدیدارشناسی توصیفی بود. مشارکت‌کنندگان این پژوهش ۱۲ نفر از دانشجویان متاهل بودند که در سال تحصیلی۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل در یکی از دانشگاه‌های دولتی شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند تا رسیدن به اشباع داده‌ها مورد مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته قرار گرفتند. از مجموع تحلیل مصاحبه‌های مشارکت‌کنندگان با روش کلایزی، ۴ مضمون اصلی، ۱۳ مضمون فرعی و ۸۷ مفهوم اولیه حاصل شد. راهبردهای مورد استفاده دانشجویان شامل خودتنظیمی اجرایی (مدیریت زمان و انرژی، سازماندهی محیط، مدیریت تطبیقی والدگری)، تنظیم روابط بین‌فردی (مذاکره و هماهنگی زوجی، بسیج حمایت اجتماعی، راهبردهای تقابلی)، بازآفرینی شناختی (بازآرایی چارچوب ذهنی، تعدیل کمالگرایی، مدیریت تاثیر و اثبات شایستگی)، تنظیم هیجانی یکپارچه و باورهای معنوی (مراقبت از خود و تعدیل هیجانات منفی، اتکا به نیروی برتر و معنابخشی وجود) بود. شناسایی راهبردهای مقابله با چالش‌های زندگی دانشجویان متاهل می‌تواند به بهبود سلامت روان دانشجویان و خانواده‌های ایشان کمک کند.

واژه‌های کلیدی: *راهبردهای مقابله‌ای، چالش، دانشجویان متاهل، مطالعه پدیدارشناسی.*

Abstract

The present study aimed to investigate married students' strategies in coping with life challenges. The method was qualitative, the descriptive phenomenology type. The participants of this study consisted of 12 married students who were studying in the academic year 2024-2025 at one of the public universities in Tehran, who were selected through purposeful sampling and underwent semi-structured interviews until data saturation was reached. Analysis of the participants' interviews using the Colaizzi method yielded 4 main themes, 13 sub-themes, and 87 initial concepts. The strategies used by the students encompassed executive self-regulation (time and energy management, environmental organization, adaptive parenting management), interpersonal relationship regulation (spousal negotiation and coordination, mobilization of social support, confrontational strategies), cognitive reconstruction (mental framework rearrangement, perfectionism moderation, impression management and competence demonstration), and integrated emotional regulation and spiritual beliefs (self-care and negative emotion moderation, reliance on a higher power and existential meaning-making(. Identifying Coping Strategies for life Challenges of Married Students can help improve the mental health of students and their families.

Keywords: *Coping Strategies, Challenges, Married Students, Phenomenological Study.*

نوع مقاله : کیفی **دریافت: آبان ۱۴۰۴** **پذیرش: بهمن ۱۴۰۴** **ویرایش نهایی: اردیبهشت ۱۴۰۵**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

مقدمه

خانواده، بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی و نخستین منبع آرامش فرد و جامعه است. انسان در خانواده متولد می‌شود، اولین روابط، اولین عضویت در گروه و اولین تجارب زندگی را در آن می‌آموزد و گذشته و آینده‌ی خود را با اعضای خانواده به اشتراک می‌گذارد. به تعبیر نظریه‌پردازان سیستمی خانواده، این نهاد همچون ارگانیسمی زنده عمل می‌کند که تمام اجزای آن در تعامل پویا و متقابل با یکدیگر قرار دارند. مرزها و نقش‌های این سیستم پویا دائماً در حال بازتعریف است و هر عضو برای حفظ بقای خانواده ناگزیر از حرکت و تطبیق مداوم است. این انعطاف‌پذیری و توانایی سازگاری، شرط اصلی کارکرد سالم خانواده در مواجهه با تغییرات بیرونی و درونی محسوب می‌شود. از همین رو، سلامت خانواده تمامی ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و هرگونه اختلال در آن، موجی از پیامدهای روانی، عاطفی و اجتماعی به دنبال دارد (رانانیش و ایدریس[1]، ۲۰۲۴؛ جمالی نظری و همکاران، ۱۴۰۳).

تحصیل در دانشگاه، به‌ویژه در مقاطع تحصیلات تکمیلی، یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش‌روی خانواده‌های امروز است. دانشگاه به عنوان نهادی آموزشی و پژوهشی، انتظارات و الزامات خاص خود را دارد که گاه با نقش‌ها و مسئولیت‌های خانواده در تضاد قرار می‌گیرد. دانشجویان متأهل همزمان با حجم سنگین دروس، تکالیف، پروژه‌ها و فعالیت‌های پژوهشی، باید نقش‌های همسری، والدینی و خانه‌داری را نیز ایفا کنند. این افراد در واقع در تقاطع دو نظام اجتماعی مهم قرارگرفته‌اندکه هرکدام توقعات و فشارهای خاص خود را اعمال می‌کنند. این هم‌زمانی، تعارض نقش را پدید می‌آورد؛ جایی که منابع محدود زمان و انرژی میان دو حوزه‌ی غیرقابل‌چشم‌پوشی تقسیم می‌شود و اغلب یکی فدای دیگری می‌گردد. این تعارض می‌تواند به‌صورت تعارض زمانی (نبود وقت کافی برای هر دو حوزه)، تعارض فشار (تنش ناشی از یک نقش که بر نقش دیگر تأثیر می‌گذارد) و تعارض رفتاری (ناسازگاری رفتارهای مورد انتظار در دو حوزه) بروز یابد (بلالی و همکاران، ۱۳۹۶؛ هالمدتیر و رافندتیر[2]، ۲۰۲۴؛ دراهکی و اخوان ارمکی، ۱۴۰۳؛ بهروزنیا و شفیع‌آبادی، ۱۴۰۱).

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند این تعارض به سرعت به کاهش رضایت زناشویی، افزایش استرس و اضطراب، فرسودگی تحصیلی، احساس گناه والدینی و حتی بروز مشکلات جدی در روابط خانوادگی منجر می‌شود (دونالد[3] و همکاران، ۲۰۲۴؛ بای[4] و همکاران، ۲۰۲۵؛ هسان[5] و همکاران، ۲۰۲۵). دانشجویان متأهل که در معرض این فشارهای مضاعف قرار دارند، اغلب احساس می‌کنند که نه به‌عنوان دانشجو و نه به‌عنوان همسر یا والد، عملکرد رضایت‌بخشی ندارند و این احساس ناکارآمدی، خود به منبع استرس مضاعفی تبدیل می‌شود (مرتضوی و همکاران، ۱۴۰۱). در ایران، با افزایش روزافزون تعداد دانشجویان (بیش از ۳ میلیون دانشجو) توجه به این چالش از اهمیت دوچندانی برخوردار است (مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی، ۱۴۰۴). این آمار نشان‌دهنده جمعیت قابل توجهی است که به‌طور همزمان در حال تجربه کردن مسئولیت‌های تحصیلی و خانوادگی و نیازمند توجه ویژه از سوی سیاست‌گذاران و متخصصان بهداشت روان هستند. در همین راستا، دانشجویان از راهبردهای مختلفی برای مقابله با این چالش‌ها استفاده می‌کنند که شناسایی و درک این راهبردها، گام نخست در ارائه حمایت‌های مناسب به این قشر است.

روان‌شناسی سلامت، راهبردهای مقابله‌ای را واسطه‌ی اصلی میان استرس و پیامدهای آن می‌داند و معتقد است که نحوه مقابله فرد با موقعیت‌های تنش‌زا، تعیین‌کننده اصلی سازگاری یا ناسازگاری روان‌شناختی او است (لیس[6] و همکاران، ۲۰۲۴؛ بوندارچوک[7] و همکاران، ۲۰۲۴). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) مقابله را تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت موقعیت‌های تنش‌زا تعریف کرده‌اند و آن را به دو دسته‌ی مسئله‌محور (برنامه‌ریزی، جستجوی حمایت اجتماعی، مقابله فعال) و هیجان‌محور (اجتناب، تفکّر منفی، تکانشگری) تقسیم نموده‌اند. راهبردهای مسئله‌محور عموماً با پیامدهای سازگارانه‌تر همراه‌اند، درحالی‌که راهبردهای هیجان‌محور، به‌ویژه انواع اجتنابی آن، اغلب در بلندمدت ناکارآمد هستند (احمد و همکاران، ۲۰۲۴؛ واترهاوس و سمرا[8]، ۲۰۲۴). دانشجویان متأهل برای مواجهه با این تعارضات از همین راهبردها استفاده می‌کنند؛ اما نوع، ترکیب و اثربخشی این راهبردها در فرهنگ ایرانی همچنان ناشناخته مانده است.

1 Ratnaningsih & Idris
2 Hjálmsdóttir & Rafnsdóttir
3 Donald
4 Bai
4 Hossan
5 Leis
6 Bondarchuk
8 Waterhouse & Samra

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

در کشورهای با فرهنگ جمع‌گرا، راهبردهای هیجان‌محور و حمایت خانوادگی گسترده غالب است و زوجین برای مقابله با چالش‌ها به شبکه‌های خانوادگی و اجتماعی متکی‌اند (هالمدتیر و رافندتیر، ۲۰۲۴)؛ درحالی‌که در کشورهایی که فرهنگ فردگرا دارند، دریافت حمایت از خانواده ممکن است به عنوان وابستگی به خانواده و عدم استقلال تعریف شود (بوندارچوک[1] و همکاران، ۲۰۲۴). این تفاوت فرهنگی که ریشه در ساختارهای اجتماعی، ارزش‌های فرهنگی و سیستم‌های حمایتی متفاوت دارد، ضرورت بررسی بومی راهبردهای مقابله‌ای در ایران را دوچندان می‌کند، زیرا نمی‌توان یافته‌های غربی را مستقیماً به بستر ایرانی تعمیم داد. در ایران پژوهش‌های کیفی اخیر حاکی از آن است که دانشجویان متأهل الگوهای مقابله‌ای متفاوتی بر اساس جنسیت نشان می‌دهند. دانشجویان متأهل دختر بیشتر از خودسرزنشی، تحمل انفعالی و قربانی کردن خواسته‌های شخصی استفاده می‌کنند، درحالی‌که دانشجویان پسر بیشتر از فرار به کار دانشگاهی، اولویت‌دهی به موفقیت تحصیلی و انکار مشکلات خانوادگی بهره می‌برند (مرتضوی و همکاران ، ۱۴۰۱).

مرور مطالعات انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد پژوهش‌ها غالبا حول چالش‌های زندگی دانشجویان متاهل شکل گرفته و کمتر به راهبردهای مقابله با چالش‌ها پرداخته شده است. به عنوان مثال بلالی و همکاران(۱۳۹۶) در مطالعه‌ای دریافتند عملکرد نامناسب نظام آموزشی، فشار نقش مادری و فرزندپروری، فشار نقش همسری، ضعف حمایت خانواده و نقش منفی خانواده، جزء شرایط علی تعارض نقش تحصیلی با نقش خانوادگی دانشجویان متأهل است؛ هم‌چنین، کشاورز (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان "دشواری ایجاد تعادل میان زندگی خانوادگی و تحقق خود در میان زنان متأهل خانواده‌های ایرانی "نشان داد که ایجاد تعادل میان زندگی خانوادگی و تحقق خود در بسیاری از خانواده‌ها، چالشی جدی و اساسی است.

یافته‌های این پژوهش از لحاظ کاربردی دید روشنی برای متخصصان، مراکز مشاوره و سبک زندگی دانشجویی، مسئولین و برنامه‌ریزان در حوزه آموزشی و روانشناختی قرار خواهد داد و به لحاظ نظری باعث گسترش دیدگاه‌های نظری در این حوزه می‌شود؛ درهمین راستا، با توجه به آمار بالای دانشجویان متاهل و لزوم شناخت راهبردهای مقابله با چالش‌های زندگی این دانشجویان برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی، محقق پژوهشی با هدف شناسایی راهبردهای مقابله با چالش‌های زندگی دانشجویان متاهل انجام داد.

روش

مطالعه حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش پدیدارشناسی انجام شد. شرکت‌کنندگان پژوهش به صورت هدفمند از دانشجویان متاهل دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ انتخاب شدند. این افراد از طریق اعلام فراخوان در فضای مجازی و گروه‌های دانشگاهی شناسایی شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. جمع‌آوری داده‌ها تا لحظه رسیدن به اشباع نظری (عدم ظهور اطلاعات تازه) ادامه یافت؛ در نهایت ۱۲ نفر به‌عنوان شرکت‌کننده نهایی انتخاب شدند. معیارهای ورود عبارت بودند از گذشت حداقل یک سال از ازدواج و ثبت‌نام فعال در یکی از دانشگاه‌های دولتی تهران. تنها معیار خروج، پس‌گرفتن رضایت در هر مرحله از فرآیند مصاحبه بود. مصاحبه‌ها به صورت فردی و در محیطی آرام و غیر رسمی به صورت تلفنی یا آنلاین انجام شد (فضای مصاحبه بر اساس خواست و میل مشارکت‌کنندگان انتخاب شد) تا شرکت‌کنندگان احساس راحتی کنند و بتوانند به راحتی تجربیات خود را به اشتراک بگذارند. پرسش‌ها با مشورت سه متخصص باتجربه و آگاه به موضوع و بر اساس اصول استاندارد طراحی شد تا روایی محتوایی لازم را داشته باشد و پس از تأیید نهایی متخصصان، به مرحله اجرا درآمد. سوالات مصاحبه بعد از سوالات جمعیت‌شناختی شامل ۵ سوال چه و چگونه به شرح ذیل بود: ۱. به عنوان یک دانشجوی متاهل با چه چالش‌هایی مواجه هستید؟ ۲. برای مقابله با این چالش‌ها از چه راهبردهایی استفاده می‌کنید؟ ۳. چه عواملی برای مقابله موثرتر شما با این چالش‌ها موثر است؟ ۴. منابع حمایتی موجود در اطراف شما چه نقشی در این زمینه داشتند؟ ۵. دانشگاه چگونه به شما برای مقابله با این چالش‌ها کمک کرده است؟

پیش از آغاز هر مصاحبه، شرکت‌کنندگان درباره اصول اخلاقی پژوهش آگاه شدند. پس از دریافت رضایت آگاهانه کتبی و صوتی، به آن‌ها اطمینان داده شد که می‌توانند در هر لحظه انصراف دهند و هویت و اطلاعات آنها در تمام مراحل کاملاً محرمانه خواهد ماند. اجازه ضبط صوتی اخذ شد و مصاحبه‌ها بلافاصله پس از پایان، کلمه‌به‌کلمه روی کاغذ پیاده شدند. برای حفاظت از هویت افراد، در نقل‌قول‌ها تنها از کد «مشارکت‌کننده شماره ۱، ۲، ...، ۱۲» استفاده گردید. هر مصاحبه بسته به عمق روایت، سطح تحمل و میزان علاقه شرکت‌کننده بین ۴۰ تا ۷۰ دقیقه طول کشید. روند مصاحبه‌ها تا زمانی ادامه یافت که داده‌ها به اشباع نظری رسیدند و برای نفر یازدهم هیچ کد

1 Bondarchuk et al

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

جدیدی به‌دست نیامد و برای اطمینان از نفر دوازدهم مصاحبه انجام شد که باز هم کد جدیدی به‌دست نیامد و نهایتا مصاحبه‌ها متوقف شد.

داده‌ها با روش هفت مرحله‌ای کلایزی به شرح ذیل تحلیل شد: ۱. تمامی مکالمات ضبط شده به صورت مکتوب نوشته شد و متن تمام مصاحبه‌ها برای دستیابی به مفهوم کلی مورد مطالعه قرار گرفت. ۲. عبارات مهم و معنادار در هر مصاحبه استخراج شد. ۳. هر یک از عبارات در یک واحد معنایی قرار گرفت. ۴. واحد معنایی براساس تشابه، دسته‌بندی و مضامینی بیرون کشیده شد. ۵. توضیحاتی برای هریک از مضامین نوشته شد. ۶. مضامین بنیادی به شکل ساختاری درآمدند. ۷. سرانجام برای اعتبارسنجی به هر یک از مشارکت‌کنندگان مراجعه شد و در مورد یافته‌ها از آنان سوالاتی پرسیده شد تا موارد مورد ابهام کامل روشن شود.

برای اطمینان از صحت یافته‌ها از چهار معیار لینکلن و گوبا بهره گرفته شد: اعتبار: با درگیری طولانی‌مدت پژوهشگر با داده‌ها این مهم انجام شد؛ به نحوی که پژوهشگر چندین ماه به مطالعه در مورد موضوع پژوهش، پیشنیه مربوط به آن، جمع‌آوری داده‌ها و سپس تحلیل آن‌ها پرداخت. اطمینان‌پذیری: با نظارت متخصصان و ارائه متن مصاحبه‌ها به همکاران انجام شد؛ با استفاده از این روش، محقق از نظر پژوهشگرانی که در این زمینه اطلاعاتی دارند کمک می‌گیرد و نظر آن‌ها را در مورد شکل مصاحبه، کدگذاری‌ها و موارد دیگر جویا می‌شود و به‌صورت مقایسه‌ای بررسی می‌نماید تا درستی و صحت فرایند انجام‌شده تایید گردد. در این زمینه پژوهشگر، پیشنهادهای دیگران را در مورد شیوه انجام مصاحبه‌ها، ارائه نتایج و ادراک دیدگاه پژوهشگرانی که نظرات متفاوتی با دیگران دارند، مطالعه می‌کند و تصمیم می‌گیرد کدام بخش از نظرات ایشان را در پژوهش دخالت دهد. در پژوهش حاضر نیز، برای اطمینان از اعتبار یافته‌ها تمام مراحل پژوهش (شامل بررسی سوالات، انجام مصاحبه ها و تحلیل آن‌ها) تحت نظر سه نفر از متخصصان انجام شد و براساس نظرات ایشان تغییرات لازم اعمال شد. تأییدپذیری: با ثبت دقیق تمام مراحل و مستندات صورت گرفت؛ در این بخش، شیوه دنبال‌کردن مراحل تحقیق، توضیح و یادداشت‌برداری می‌شود. یادداشت‌هایی از افکار محقق که در هنگام تحلیل داده‌ها ثبت شده است، به خواننده این اجازه را می‌دهد تا متوجه شود چگونه به یافته‌های خود رسیده است(محمدپور، ۱۳۸۹)؛ بنابراین، در پژوهش حاضر نیز، پژوهشگر هنگام مصاحبه نکاتی را یادداشت کرد و مسائلی را که در تحلیل یافته‌ها مهم و قابل استفاده و بررسی بودند را به ثبت رسانید. انتقال‌پذیری: با انتخاب شرکت‌کنندگانی از سطوح مختلف تحصیلی، سنی و فرهنگی انجام شد.

یافته ها

در جدول ۱ مشخصات جمعیت‌شناختی ۱۲نفر از مشارکت‌کنندگان پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

شماره	جنسیت	سن	تحصیلات	تعداد سال‌هایی که از ازدواجشان گذشته است	تعداد فرزندان
۱	خانم	۳۰	دانشجوی کارشناسی‌ارشد	۶ سال	۰
۲	خانم	۳۵	دانشجوی کارشناسی‌ارشد	۸ سال	۱
۳	آقا	۳۶	دانشجوی دکتری	۱۰ سال	۱
۴	خانم	۳۸	دانشجوی دکتری	۱۷ سال	۱
۵	آقا	۳۹	دانشجوی دکتری	۶ سال	۰
۶	خانم	۴۰	دانشجوی دکتری	۱۸ سال	۵
۷	آقا	۳۹	دانشجوی کارشناسی‌ارشد	۲۲ سال	۰
۸	آقا	۵۱	دانشجوی کارشناسی‌ارشد	۳۰ سال	۳
۹	خانم	۳۹	دانشجوی دکتری	۱۷ سال	۵

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

۱۰	خانم	۳۴	دانشجو دکتری	۱۰ سال	۰
۱۱	خانم	۳۷	دانشجوی دکتری	۱۰ سال	۱
۱۲	آقا	۳۱	دانشجوی کارشناسی‌ارشد	۹ سال	۲

تعداد اعضای نمونه ۱۲ نفر (۷ خانم و ۵ آقا) بود. میانگین سنی افراد مشارکت‌کننده ۳۷/۴ بود. ۵ نفر دانشجوی کارشناسی‌ارشد و ۷ نفر دانشجوی دکتری بودند. میانگین سنی ازدواج دانشجویان ۱۳ سال بود و ۴ نفر (۳۳ درصد) فرزندی نداشتند، ۴ نفر (۳۳ درصد) یک فرزند داشتند و باقی (۳۳ درصد) ۲ فرزند یا بیشتر داشتند. در جدول ۲، مضامین اصلی، فرعی و مفاهیم اولیه راهبردهای مقابله با چالش‌های زندگی دانشجویان متاهل ارائه شده است.

جدول۲. مضامین اصلی، فرعی و مفاهیم اولیه راهبردهای مقابله با چالش‌ها

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه
خودتنظیمی اجرایی	مدیریت زمان و انرژی	برنامه‌ریزی پیشگیرانه، ساختاردهی زمان هفتگی، اولویت‌بندی مکتوب، بهره‌برداری از زمان‌های خرد، فدا کردن استراحت، اولویت‌بندی پویای نقش‌ها و وظایف، یکپارچه‌سازی زمان‌های مطالعه با ریتم خانواده
	سازماندهی محیط	تعدیل ساختار کاری، جابجایی شغل، انتخاب محل سکونت، بهینه‌سازی حمل‌ونقل، برون‌سپاری وظایف، مدیریت منابع مالی، اولویت‌بندی هزینه‌های آموزشی، تنوع‌بخشی منابع درآمدی، مدیریت ریسک مالی. بهینه‌سازی جغرافیایی- شغلی-تحصیلی،
	مدیریت تطبیقی والدگری	مراقبت از راه دور، توانمندسازی فرزند، الگوسازی غیرمستقیم، جذاب‌سازی محیط، وقفه تحصیلی موقت، ، ایجاد روتین‌های پایدار، آموزش مهارت‌های زندگی و حل‌مسئله، پرورش هوش هیجانی، طراحی اوقات کیفی متمرکز، یکپارچه‌سازی نقش والدگری و دانشجویی، ایجاد تصویر مثبت از تحصیل
تنظیم روابط بین‌فردی	مذاکره و هماهنگی زوجی	اشتراک فشار روانی، جلب رضایت قلبی، تعدیل توقعات، حمایت متقابل، تقسیم کار مشارکتی، هماهنگی نقش‌های متعارض، سرمایه‌گذاری عاطفی پیشگیرانه، حفظ کیفیت رابطه تحت فشار، راهبردهای تلطیف فضای عاطفی، مدیریت تعارض سازنده
	بسیج حمایت اجتماعی	فعال‌سازی خانواده، جلب حمایت اساتید، دریافت حمایت همتایان، بهره‌گیری از تجارب، شبکه‌سازی تخصصی، بسیج نظام‌مند شبکه خویشاوندی، جلب حمایت نهادی هوشمند
	راهبردهای تقابلی	پنهان‌کاری تحصیلی، قاطعیت در اهداف، اجتناب از تعارض، حفظ استقلال، تعیین حد و مرزهای حساب‌شده، حفظ استقلال در بستر وابستگی، مدیریت اطلاعات
بازآفرینی شناختی	بازآرایی چارچوب ذهنی	بازتعریف سختی به فرصت، تغییر به دستاورد خانوادگی، تعریف هویت چندوجهی، امیدواری، تغییر پارادایم از فردی به جمعی، پذیرش آگاهانه هزینه-فایده
	تعدیل کمال‌گرایی	تعدیل استانداردها، پذیرش تناقضات، اولویت‌بندی واقع‌بینانه، انعطاف‌پذیری
	مدیریت تأثیر و اثبات شایستگی	پنهان‌سازی هویت غیرآکادمیک، تلاش مضاعف، استفاده از پیش‌داوری ها به عنوان محرک، انتخاب تکالیف چالش‌برانگیز، ساخت هویت چندوجهی، نمایش گزینشی هویت‌ها، اثبات شایستگی از طریق عملکرد برتر
تنظیم هیجانی یکپارچه و باورهای معنوی	مراقبت از خود	لذت بردن از دستاوردها، حفظ هدفمندی، طراحی نظام پاداش شخصی، ایجاد فضای بازیابی روانی
	تعدیل هیجانات منفی	جبران و ترمیم، سرویس‌دهی افراطی، خودگویی‌های سازگارانه و آرامش‌بخش، تعدیل خلاق احساس گناه و تعارض، شوخ‌طبعی راهبردی
	اتکا به نیروی برتر	توکل و توسل فعال ، ارزیابی مبتنی بر ارزش‌ها ، استعانت از باورهای معنوی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

معنابخشی وجودی	یافتن معنا در رشد شخصی، خدمت به دیگران، ارزیابی مسیر زندگی، تعیین چارچوب ارزشی ، تکیه بر انگیزه درونی و ارزش‌محور، حفظ چشم‌انداز بلندمدت

همانطور که در جدول ۲ مشخص شده است، از مجموع تحلیل مصاحبه‌های شرکت‌کنندگان، ۴ مضمون اصلی، ۱۳ مضمون فرعی و ۸۷ مفهوم اولیه حاصل شد. در بخش بعدی، مضامین اصلی به همراه مضامین فرعی و چکیده گفته‌های مشارکت‌کنندگان گزارش خواهد شد.

خودتنظیمی اجرایی

اولین مضمون اصلی خودتنظیمی اجرایی بود. خودتنظیمی اجرایی به معنای تلاش برای تنظیم و استفاده از تمام ظرفیت های موجود برای استفاده بهینه از منابع دانشجو است. این مضمون دارای سه مضمون فرعی مدیریت زمان و انرژی، سازماندهی محیط و مدیریت تطبیقی والدگری بود. ۱. مدیریت زمان: منظور استفاده کامل از تمام منابع زمانی فرد است به نحوی که بتواند حداکثر استفاده را از حداقل زمان ببرد. در ادامه نمونه‌هایی از اظهارات مشارکت‌کنندگان ارائه شده است. مشارکت‌کننده شماره ۱۰ درباره ساختاردهی زمان هفتگی بیان کرد« آخر هفته یه روز چند مدل غذا و اینجور چیزا درست می‌کنم نگه‌می‌دارم توی فریزر که بتونم حالا به کارهای خونمم برسم». مشارکت شماره ۴ نیز درباره اولویت‌بندی مکتوب گفت: « حتماً باید بنویسم کارامو... حتماً اولویت بندی کنم کارهام رو بدونم چه کاری رو چه زمانی انجام بدم» ۲. سازماندهی محیط: منظور ایجاد تغییرات لازم در محیط اطراف فرد است به شکلی که بتواند به تعادل در نقش های مختلف کمک کند. مشارکت‌کننده شماره ۳ درباره انتخاب محل سکونت بیان کرد« من و همسرم مجبور شدیم از خوابگاه‌های مجردی به صورت موقت استفاده کنیم و همزمان دنبال خونه بگردیم تا یه جایی رو برای اجاره پیدا کنیم». مشارکت‌کننده شماره ۱ درباره تعدیل ساختار کاری گفت: « من با محل کارم صحبت کردم که یک ساعت یا یک ساعت و نیم زودتر اون روز از محل کارم انگار برم دانشگاه». ۳. مدیریت تطبیقی والدگری: منظور مدیریت فضای والدی و رابطه والد_فرزند است طوری که کمترین آسیب و بیشترین فایده از شرایط موجود را ببرند. مشارکت‌کننده شماره ۹ درباره ایجاد تصویر مثبت از تحصیل بیان کرد«یه تصویر مطلوب از درس خوندن تو ذهنش می‌آوردم. سعی می‌کردم بچه‌ها حال خوبی داشته باشن... اینکه مامانم از بیرون میاد حالا خوشحال و خوش‌انرژیه و این انرژی رو میاره تو خونه». در همین رابطه مشارکت‌کننده شماره۲ نیز درباره پرورش هوش هیجانی گفت: «این مهارت رو خیلی سعی کردم در اون پرورش بدم که حس هاشو بشناسه، اون لحظه اگر همچین حسی داشتی چه کاری انجام بدی».

تنظیم روابط بین فردی

دومین مضمون اصلی تنظیم روابط بین‌فردی بود؛ منظور تنظیم شرایط موجود در روابط بین‌فردی دانشجویان بود به نحوی که به کم‌شدن چالش‌های تحصیل و خانواده کمک کند. این مضمون شامل سه مضمون فرعی مذاکره و هماهنگی زوجی، بسیج حمایت اجتماعی و راهبردهای تقابلی است. ۱. مذاکره و هماهنگی زوجی: منظور رسیدن به یک اشتراک نظر با همسر در رابطه با مواردی است که برای دانشجو می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. مشارکت‌کننده شماره۱ در رابطه با همکاری همسر گفت« همسرم خودش می‌دونست اون روز من خسته‌ام دیگه شاید انتظار شام درست کردن نداشت و غذای حاضری و ساده اوکی بود». مشارکت‌کننده شماره ۱ در رابطه با حفظ کیفیت رابطه گفت: « اگر قرار باشه تفریحی دو نفره باشه من تلاشمو کردم بخاطر دانشجو بودن خاطر درس داشتن کنسل نکنم». ۲. بسیج حمایت اجتماعی: در این مضمون دانشجویان مواردی را مطرح می‌کردند که با دریافت حمایت‌هایی در روابط بین‌فردی با اطرافیان، توانستند با چالش‌های موجود مقابله کنند. مشارکت‌کننده شماره۱۰ در رابطه با حمایت همکلاسی بیان کرد« شانس خوبی آوردم همکلاسیم فوق العاده بود و خلاصه هاشو کامل دراختیارم می‌گذاشت»؛ همچنین، مشارکت‌کننده شماره۲ گفت: « استاد راهنمام چرا خیلی... کاملا درک می‌کرد براش اصلا اینجوری نبود که بخواد بهم سخت بگیره». ۳. راهبردهای تقابلی: منظور راهبردهایی هستند که فرد در مراحل انتهایی و حتی گاها با عدم رضایت فردی استفاده می‌کند. مشارکت‌کننده شماره ۶ در رابطه با پنهان‌کاری تحصیلی گفت« بدون اینکه اصلاً از اطرافیان کسی متوجه بشه من برای درس و کنکور خوندم و آماده شدم... کنکور خوندن من بدون متوجه شدنشون بود»؛ هم‌چنین، مشارکت‌کننده شماره۴ در رابطه با قاطعیت گفت: « به همسرم گفتم این خط قرمزه منه چه موافق باشی چه مخالف من این راهو می‌خوام برم».

بازآفرینی شناختی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

مضمون اصلی سوم بازآفرینی شناختی بود: منظور راهبردهایی است که افراد در سطح شناختی بکار می‌گرفتند نتا بتوانند با بازتعریف مفاهیم، ایجاد انعطاف‌پذیری شناختی و مدیریت اطلاعات خروجی با چالش‌ها مقابله کنند. این مضمون، سه مضمون فرعی بازآرایی چارچوب ذهنی، تعدیل کمال‌گرایی و مدیریت تاثیر و اثبات شایستگی را شامل شد. بازآرایی چارچوب ذهنی: منظوز باز تعریف برخی مفاهیم در جهت رفع چالش‌های موجود است. مشارکت‌کننده شماره ۹ در همین رابطه گفت« من اگه الان سر کار برم خب برای خانواده دستاورد داره، اون درسه هم دستاورد خانوادگی خواهد بود و درسته که مدرکشو من می‌گیرم ولی یه دستاورد خانوادگیه، انگار یه حالت فردی رو آوردم گذاشتم توی خانواده». مشارکت‌کننده شماره۱۰ در رابطه با بازتعریف سختی به فرصت گفت: « چیزهایی رو که دارم یاد می گیرم رو سعی می‌کنم به شکل عملی و حتی کاربردی تر استفاده کنم، این اون سختی رو لذت‌بخش میکنه». ۳. تعدیل کمالگرایی: منظور ایجاد انعطاف‌پذیری بیشتر و پایین‌آوردن استانداردهای فرد است. مشارکت‌کننده شماره ۴ در رابطه با تعدیل استانداردها بیان کرد« ممکنه حالا یه جاهایی کم بزاری تو خونه، مجبوری، یعنی ناخودآگاه پیش میاد دیگه، مثلاً لباس باید امروز بشوری نمیرسی فردا می‌شوری». همچنین مشارکت‌کننده شماره ۱۱ در رابطه با انعطاف‌پذیری گفت: « اگه آدم انعطاف پذیر باشه دیگه میگی حالا ۸ صبح نشد۱۰ صبح میرم به کار خودم می‌رسم». ۳. مدیریت تاثیر و اثبات شایستگی: منظور راهبردهایی است که دانشجو استفاده می‌کند تا به دیگران ثابت کند به اندازه افرادی که تعدد نقش کمتری دارند، شایسته است. مشارکت‌کننده شماره ۶ در رابطه با اثبات شایستگی گفت:« بعد از اینکه نمره‌های ۲۰ ازشون می‌گرفتم می‌گفتم من بچه دارم». مشارکت‌کننده شماره ۴ درباره استفاده از پیش‌داوری ها به عنوان محرک گفت: « فکر اینکه ممکنه اونا در موردم اینجوری فک کنن که این دانشجو متاهله و بچه داره و پس لابد خوب کار نمیکنه باعث میشد سخت میشد سخت‌تر کار کنم».

تنظیم هیجانی یکپارچه و باورهای معنوی

مضمون اصلی چهارم تنظیم هیجانی یکپارچه و باورهای معنوی بود: منظور راهبردهایی است که مشارکت‌کنندگان در پژوهش برای تعدیل هیجانات منفی و استفاده از باورهای معنوی بکار می‌بردند. این مضمون شامل چهار مضمون فرعی مراقبت از خود، تعدیل هیجانات منفی، اتکا به نیروی برتر و معنابخشی وجودی بود. ۱.مراقبت از خود: منظور راهبردهایی است که دانشجو در بین چالش‌های بسیار برای مراقبت از خود بکار می‌گیرد. مشارکت‌کننده شماره ۹ در رابطه با لذت‌بردن از دستاوردها بیان کرد« یه سری خوراکیایی شب می‌گرفتم برای خودم... جایزه می‌ذاشتم برای خودم که بخورم» ، مشارکت‌کننده شماره۴ درباره لذت‌بردن از دستاوردها گفت: « انقدر از من تعریف و تمجید کردن داور اصلاً فکرشم نمی‌کردم و اونجا بود که واقعاً نتیجه اون سختی‌هایی که کشیدم و دیدم». ۲. تعدیل هیجانات منفی: منظور راهبردهایی است که فرد برای مدیریت و کاهش هیجانات منفی ناشی از چالش‌ها استفاده می‌کند. مشارکت‌کننده شماره ۵ درباره استفاده از شوخی گفت: « خیلی وقتا خانومم صبح تا شب تنهاست مثلا وقتی میرم خونه با یه شوخی یه چیزی سعی می‌کنم فضا رو تلطیف کنم و باانرژی باشم» ؛ همچنین مشارکت‌کننده شماره ۹ در رابطه با جبران و ترمیم بیان کرد: « اگر جایی نباشم یا بخاطر درسم کوتاهی کنم حتما سعی کنم عذرخواهی کنم یا جبران کنم». ۳. اتکا به نیروی برتر: منظور کمک‌گرفتن از باورهای معنوی و توکل برای آرامش در لحظات دشوار است. مشارکت‌کننده شماره ۴ در ارتباط با توکل و نقش آن اشاره کرد« واقعا توکل کردن کمک می‌کرد... می‌رفتم حرم حضرت معصومه و گریه می‌کردم اونجا... می‌گفتم کمکم کن که من بتونم از پس این بر بیام». مشارکت‌کننده شماره ۱۲ درباره باورهای معنوی گفت: «هرجا کم میاوردم میرفتم سراغ خدا، از خودش میخواستم کمکم کنه، نماز میخوندم و نذر می‌کردم». ۴. معنابخشی وجودی: منظور دلایل افراد برای بودن در این مسیر و برای تلاش جهت ادامه داشتند. مشارکت‌کننده شماره ۵ درباره یافتن معنا در رشد شخصی بیان کرد «هدفم از خوندن این رشته این بود که واقعا به دیگران کمک کنم و اصلاً لذت می‌برم از اینکه کسی مثلاً مشکلشو میاد برای من مطرح می‌کنه و من راهکار دارم براش». مشارکت‌کننده شماره۳ در رابطه با داشتن چشم‌انداز بلندمدت گفت:« میدونستیم اینا همه موقته، این کاریه که باید برای رفتن به مرحله بعدمون انجام بدیم چه بخوایم و با لذت باشه، چه بدون لذت».

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی راهبردهای مقابله با چالش‌های زندگی دانشجویان متاهل انجام شد. اولین مضمون اصلی خودتنظیمی اجرایی بود. مضمون فرعی اول زمان و انرژی بود که با نتایج پژوهش‌های آزادبخش و آقاجاری (۱۴۰۴)، محسن زاده و همکاران (۱۴۰۴)، یزدانی بجارسری و همکاران (۱۴۰۴)، بای و همکاران (۲۰۲۵) همسو است. در تبیین این یافته نخستین برونداد مهم مدیریت زمان که در خانواده پدید می‌آید و عملکرد اعضای آن را اصلاح می‌کند تثبیت سبک زندگی در میان افرادی است که در محیط خانواده بسر می برند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

با رعایت نظم و انضباط ناشی از مدیریت زمان در محیط خانواده و استمرار آن، کارکردهای اعضای خانواده روشن می‌شود و هر کدام به موقع انجام می‌گیرد (احسانی، ۱۴۰۴). مضمون فرعی بعدی سازماندهی محیط است که با پژوهش‌های نظری‌پور (۱۳۹۳)، اصلانی و ملکی‌ها (۱۴۰۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت مدیریت مالی هوشمندانه، همراه با کسب درآمد و ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های خانوادگی و شغلی، نقشی تعیین کننده در کاهش فشارهای مالی، افزایش امنیت اقتصادی و ارتقای کیفیت زندگی خانوار دارد (طالبی، ۱۴۰۴)؛ هم‌چنین، تعالی کار و خانواده و متناسب‌سازی شرایط بین این دو حوزه بر سلامت روانی و جسمی اثرگذار است که در سه حوزه افزایش سطوح منابع روانشناختی، کسب هیجانات و نگرش‌های مثبت و افزایش مهارت‌ها و رشد و بلوغ فردی خود را نشان می‌دهد (ملکی‌ها، ۱۴۰۰). مضمون اصلی دیگر مدیریت تطبیق‌گری والدگری است که این یافته با پژوهش‌های نصراصفهانی و وحیدی (۱۴۰۳)، گودرزی و همکاران (۱۴۰۳)، گنجعلی و همکاران (۱۴۰۴) همسو است. در تبیین این یافته مادران شاغل با روش‌های مختلف مانند سپردن فرزند به مهد، تنهاگذاشتن فرزند در خانه و مدیریت آن و استفاده از مرخصی زایمان سعی در مدیریت چالش‌ها دارند (بهروزنیا و شفیع‌آبادی، ۱۴۰۲). راهکارهایی مانند ایجاد برنامه‌های خانگی منسجم، مذاکره و صحبت، تنظیم هیجان، مراقبت از کودک به صورت هماهنگ و منظم می‌تواند به دانشجویان والد برای مراقبت از فرزندان کمک کند (منگلی، ۱۴۰۴).

یکی دیگر از مضامین بدست آمده تنظیم روابط بین‌فردی بود. یکی از مضامین فرعی مذاکره و هماهنگی زوجی بود که این یافته با پژوهش‌های حسینیان و خلعتبری (۱۴۰۴)، گل‌محمدیان و سلیمی (۱۴۰۲) و موسوی (۱۴۰۰) همسو است. . در تبیین این یافته تقسیم کار بین زوجین می‌تواند به صمیمت آن‌ها و داشتن ارتباط سالم‌تر کمک کند (دونالد و همکاران، ۲۰۲۴)؛ نظریه تبادل اجتماعی نیز بر نقش ادراک عدالت و متقابل بودن در روابط زوجی تأکید می‌کند (شهسوارانی، ۱۳۹۷) مهارت های ارتباطی با ایجاد ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر، سازگاری و شکل‌دهی رفتارهای مثبت و مفید در تقویت سبک‌های تبادل اجتماعی سازگارانه و کاهش آشفتگی روانشناختی نقش دارد (صفاری‌نیا، مقدسی، ۱۴۰۲) . مضمون فرعی بعدی در این بخش بسیج حمایت اجتماعی بود که با این یافته با پژوهش‌های دامغانی‌نسب (۱۴۰۴)، گنجی و همکاران (۱۴۰۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانشجویانی که ارتباط‌های نزدیک‌تری را با اساتیدشان برقرار می‌کنند، سطوح بالاتر علاقه تحصیلی، پیشرفت، خودکارآمدی و انگیزه را نسبت به دانشجویانی که روابط دورتری دارند، از خود نشان می‌دهند (لانگ برادی و همکاران، ۲۰۲۳). رابطه مناسب استاد_دانشجو بر هویت‌یابی موفق دانشجویان و نهایتا کاهش افت تحصیلی آنان اثرگذار است(تقوی و همکاران، ۱۴۰۰). مضمون فرعی دیگر راهبردهای تقابلی بود که با پژوهش‌های مجیدزاده (۱۴۰۲)، ولایتی و همکاران (۱۴۰۰)، محدثی و فلسفی (۱۳۹۴) همسو بود. در تبیین این یافته میتوان گفت اگر افراد با مواردی مانند احساس ناامنی، نیاز به کسب رضایت و به دست‌آوردن دل همسر، عدم اطمینان به رابطه زناشویی درگیر باشند از رهبردهای تقابلی مانند پنهان‌کاری استفاده می‌کنند (قاسمی و محدثی گیلوایی، ۱۳۹۸).

مضمون اصلی بعدی بازآفرینی شناختی بود. اولین مضمون فرعی در این بخش بازآرایی چارچوب ذهنی است که با پژوهش‌های آگاه و همکاران (۱۴۰۰)، کشت‌ورز کندازی و همکاران (۱۴۰۴) همسو است. در تبیین این یافته مادر- دانشجویان با شوق یادگیری بالا، جستجوی مستمر دانش، بازبینی چالش‌ها و موانع، برخورداری از حمایت بیرونی، بازبینی در نقش مادری و کسب تجارب جدید و معنادار می توانند دربازسازی هویت خود، نقش فعال و موثری داشته باشند(نظامی و همکاران، ۱۴۰۳). مضمون فرعی دیگر تعدیل کمالگرایی بود که با پژوهش‌های جمالی نظری و همکاران (۱۴۰۴)، مرادی‌مقدم (۱۴۰۴)، زارعان و همکارن(۱۴۰۴) همسو است. در تبین این یافته می‌توان گفت کمال‌گرایی ناسازگار یکی از عوامل اصلی فرسودگی و اضطراب در میان زنان شاغل و دانشجو شناخته شده است و توانایی تعدیل این ویژگی می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت روان ایفا کند (محمودی جزئی و همکاران، ۱۴۰۱). مضمون فرعی دیگر مدیریت تاثیر و اثبات شایستگی بود که با پژوهش‌های ایروانی و همکاران (۱۴۰۳)، اکبرزاده و همکاران (۱۴۰۲) همسو است. در تبیین این یافته درصورتی که فرد احساس امنیت روانشناختی، بدین معنا که فرد بتواند بدون ترس از دست‌دادن وجهه، مقام یا رتبه‌ای خود را آنگونه که هست نشان دهد، را به میزان مطلوب دریافت نکند ممکن است به پنهان‌کاری روی بیاورد و بدبینی سازمانی نیز در این میان می‌تواند آن را تشدید کند (اسلامی و همکاران، ۱۴۰۱).

مضمون اصلی بعدی تنظیم هیجانی یکپارچه و باورهای معنوی بود. اولین مضمون فرعی در این بخش مراقبت از خود است. که با پژوهش‌های صالحی و همکاران (۱۴۰۴)، محمدی و همکاران (۱۴۰۴)، مفاخری و مفاخری (۱۴۰۴) همسو است. در تبیین این یافته خودمراقبتی بر بهبود سلامت روان و جسم، کاهش علائم اضطراب و افسردگی موثر است و نقش مهمی را هم در افزایش اشتیاق تحصیلی در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری ایفا می‌کند(شاه محمدزاده و همکاران، ۱۴۰۳)؛ درواقع، خودمراقبتی، فرسودگی را کاهش می‌دهد و به

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

مدیریت استرس کمک می‌کند (واترهاوس و سمرا، ۲۰۲۴). مضمون فرعی دیگر تعدیل هیجانات منفی بود که با پژوهش‌های محصص و همکاران (۱۳۹۹)، رمضانی و همکاران (۱۳۹۴) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان اشاره کرد حمایت عاطفی و هیجانات مثبت و شوخی از جمله راهبردهایی هستند که به کاهش علائم افسردگی و اضطراب افراد کمک می‌کند (احمد و همکاران، ۲۰۲۴). مضمون فرعی دیگر اتکا به نیروی برتر بود که با پژوهش‌های خنار (۱۴۰۴)، آفتابی و همکاران (۱۴۰۴) همسو است. در تبیین این یافته میتوان گفت باورهای معنوی به افزایش تاب‌آوری افراد برای مقابله با بحران‌ها کمک می‌کند (آبار، ۱۴۰۴). مضمون فرعی آخر معنابخشی وجود بود که با پژوهش‌های پیرصالحی و خائفی (۱۳۹۲)، رنجبر و همکاران (۱۳۹۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت داشتن معنا با دادن هدف به زندگی فرد می‌تواند اراده او را تقویت کرده و تاب‌آوری را بالا ببرد که در نهایت می‌تواند به افزایش سلامت روان کمک کند (بلوچی و همکاران، ۱۳۹۶).

محدودیت‌هایی برای انجام این پژوهش وجود داشت؛ ازجمله آن‌که نمونه پژوهش، شامل دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران بود و عوامل فرهنگی، مقطع متفاوت و حضور در دانشگاه‌های غیردولتی از جمله متغیرهایی هستند که می‌توانند نتایجی متفاوت را رقم بزنند. همچنین، عدم بررسی تفاوت‌های جنسیتی به‌صورت مجزا از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. این محدودیت‌ها می‌تواند مسیر را برای پژوهش‌های آتی نیز تا حدی روشن نماید؛ بنابراین برای مطالعات آتی پیشنهاد می‌شود راهبردهای دانشجویان متأهل سایر مقاطع یا دانشگاه‌ها بررسی شود. همچنین، مقایسه راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان متأهل زن و مرد، بررسی نقش تعدیل‌گر متغیرهایی همچون سطح درآمد، تعداد فرزندان و سابقه ازدواج و انجام مطالعات طولی برای بررسی تغییرات راهبردها در طول زمان، از دیگر مسیرهای پیشنهادی برای پژوهش‌های آینده است. از منظر کاربردی، طراحی و ارزیابی مداخلات آموزشی مبتنی بر راهبردهای شناسایی‌شده، می‌تواند به مشاوران و مراکز مشاوره و سبک زندگی دانشجویی کمک کند بهتر بتوانند به دانشجویان متأهل برای مقابله با چالش‌های‌شان کمک نمایند. همچنین، سیاست‌گذاران آموزش عالی می‌توانند با استفاده از یافته‌های این پژوهش، برنامه‌های حمایتی مناسب‌تری برای این قشر از دانشجویان طراحی و اجرا نمایند.

منابع

آبار،ح. (۱۴۰۴). بررسی نقش معنویت در سلامت روان با تاکید بر تربیت دینی. *سلامت روان در مدارس*، ۳(۲)، ۱۰۲-۱۱۰. https://www.jmhs.ir/article_218051.html

آزادبخت، م و آقاجری، ز. (۱۴۰۴). مدیریت زمان و بهبود عملکرد تحصیلی،*دومین همایش بین المللی معلمان برتر*،مسجد سلیمان. https://civilica.com/doc/2478150

آگاه، م، تاجیک اسماعیلی، ع، کسایی اصفهانی، ع و عسکریان، س. (۱۴۰۰). مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و تمایزیافتگی زوجین هردو شاغل و تک شاغل. *روانشناسی خانواده*، ۶(۲)، ۵۷-۷۰. https://www.ijfpjournal.ir/article_245557.html

آفتابی، م، پاکباز خسروشاهی، پ، فرهادی، ا و کیان مومنی، م. (۱۴۰۴). رابطه باورهای معنوی با اختلال در سلامت روان دانشجویان، هفتمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم، میناب. https://civilica.com/doc/2365700

احسانی، م. (۱۴۰۴). مدیریت زمان و نقش آن در سبک زندگی خانواده با نگاهی به آیات و روایات .*خانواده در آیینه فقه*، ۱۰(۱)،۷۲-۳۵. https://fka.journals.miu.ac.ir/article_11366.html

اسلامی، ق، رحیم نیا، م و ادیب زاده، م. (۱۴۰۱). تبیین نقش امنیت روان‌شناختی زنان در رابطه میان پنهان‌کاری دانش، عملکرد شغلی و رفتارهای یاری‌رسان: نقش تعدیل‌گری بدبینی سازمانی. مدیریت تحول، ۸۴-۱۲۰. https://doi.org/10.22067/tmj.2023.74809.1263

اصلانی، ف و ملکی‌ها، م. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر مشاورهٔ شغلی مبتنی بر الگوی تعالی شغل- خانواده بر تسهیل تعارض شغل-خانواده و خود- ارزشیابی بنیادی در زنان کارمند دانشگاه اصفهان. زن و جامعه، ۱۴(۵۴)، ۵۲-۳۵. doi: 10.30495/jzvj.2023.31174.3928

اکبرزاده، ف، باقر سلیمی، س و کارگر شهامت، ب. (۱۴۰۲). تاثیر پنهان سازی دانش بر قصد ترک شغل، فرسودگی شغلی، انحراف کاری و طردشدگی از محیط کار، *اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در مدیریت، صنایع و حسابداری*، اصفهان. https://civilica.com/doc/1940266

ایروانی، م، افشانی، م و نخچیان، ع. (۱۴۰۳). برر سی تاثیر ابعاد استرس فنی بر پنهان کردن دانش بانقش میانجی خستگی کاری واثر تعدیلگر محیط کاری دوستانه در نیروگاه سیکل ترکیبی شیروان، *سومین کنفرانس بین المللی آزمایشگاه مدیریت و رویکردهای نوآورانه در مدیریت و اقتصاد، تهران*. https://civilica.com/doc/2026140

بلالی، ا، محبی، ف و حسینی، ش. (۱۳۹۶). واکاوی کیفی چالش‌های ایفای هم‌زمان نقش‌های دانشجویی و خانوادگی. *مطالعات راهبردی زنان*، ۱۹(۷۵)، ۳۲-۶۳. https://doi.org/10.22095/jwss.2017.51744.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

بلوچی، ه، بزرگ‌منش، م، امیرفخرایی، آ و شفاعت، ط. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین سلامت معنوی و معنای زندگی با سلامت روان در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۵(۴)، ۴۱۹-۴۱۱. https://rbs.mui.ac.ir/article-1-559-fa.html

بهروزنیا، ه و شفیع آبادی، ع. (۱۴۰۱). چالش‌های پیش روی مادران شاغل در حیطه نگهداری از فرزند خردسال: یک مطالعه ی کیفی پدیدار شناسانه. *رویش روان شناسی*، ۱۱ (۳)، ۱۸۳-۱۹۴. https://frooyesh.ir/article-1-3458-fa.html

پیرخائفی، ع و صالحی، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی معنا درمانی گروهی بر ارتقای سلامت روان زنان مبتلا به سرطان سینه. روانشناسی سلامت، ۲(۸)، ۶۹-۶۱. https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_1001.html

تقوی، ح، لایق، ح و باشکوه اجیرلو، ح. (۱۴۰۰). مدل یابی تاثیر محیط یادگیری و توافق استاد- دانشجو بر هویت‌یابی حرفه‌ای دانشجویان رشته علوم پزشکی اردبیل. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴(۶)، ۳۴۳-۳۳۴. http://edcbmj.ir/article-1-2800-fa.html

جمالی نظری، ن، سلیمی، س، غلامعلی لواسانی، م و جواهری، ع. (۱۴۰۴). احساس گناه مادران شاغل و مشکلات رفتاری کودکان: نقش تعدیل گر کنش تأملی والدینی. *خانواده پژوهی*، ۲۱(۲)، ۱۰۸-۱۲۷ . https://doi.org/10.48308/jfr.2025.237025.1819

حسینیان نائینی، س و خلعتبری، ج. (۱۴۰۴). بررسی رابطه استانداردهای زوجی و سلامت روان با الگوهای ارتباطی زوجین، دهمین کنگره بین المللی علوم روان شناختی و آموزشی، تهران. https://civilica.com/doc/2349466

خنار، ر. (۱۴۰۴). تجربه های معنوی و نقش باورهای دینی در مقابله با استرس شغلی: مطالعه کیفی با پرستاران دو بیمارستان قائمشهر، نوزدهمین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت،روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی، شیروان. https://civilica.com/doc/2382999

دامغانی نسب، ح. *(۱۴۰۴). پیش بینی رضایت از زندگی براساس انعطاف پذیری زوجین و معنای زندگی با میانجیگری حمایت اجتماعی ادراک شده در بین آتش نشانان شهر تهران، بیست و سومین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره، شیروان.* https://civilica.com/doc/2480688

دراهکی، ا و اخوان ارمکی، م. (۱۴۰۳). نگرش به هویت مادری و قصد فرزندآوری: مطالعه‌ای در میان زنان دارای حداقل یک فرزند مناطق شهری شهرستان کاشان. *زن در توسعه و سیاست*، ۲۲(۱)، ۲۴۵-۲۷۰ . https://doi.org/10.22059/jwdp.2023.358149.1008335

رمضانی، س، رهنما، ش، کیانپور، م و ده‌بزرگی، س. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش شوخی گرایی بر سلامت روان و شیوه های مقابله با استرس پرستاران شاغل در بخش های اورژانس، کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی، بابل. https://civilica.com/doc/399312

رنجبر، ا، رسولی، م و ثنایی ذاکر، ب. (۱۳۹۳). تأثیر معنا درمانی گروهی بر ارتقای سلامت روان پسران سال اول متوسطه مدارس شبانه‌روزی. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۴(۱)، ۵۴-۳۷. https://tpccp.um.ac.ir/article_31259.html

زارعان، ف، مومنی، س و سیمنی، ا. (۱۴۰۴). پیش بینی اهمال کاری تحصیلی براساس خودباوری و کمالگرایی در دانشجویان شهر اصفهان، *دومین همایش بین المللی و سومین همایش ملی زیستن با کیفیت از منظر روانشناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی، خمینی شهر.* https://civilica.com/doc/2340024

شهسوارانی، ا. (۱۳۹۷). نظریه تبادل اجتماعی: نظریه ارتباطات و تعاملات بین فردی در جامعه. *تحقیقات رسانه*، ۱(۱)، ۵۱-۷۰. http://mediaresearch.ir/wp-content/uploads/2018/04/4.pdf

صالحی، ف، رفائی، م، روشنایی، ق و خداکرمی، ب. (۱۴۰۴). بررسی تاثیر مشاوره ی خودمراقبتی بر کیفیت زندگی نوجوانان باردار: یک مطالعه کارآزمایی بالینی. *پژوهان*، ۲۳ (۳)، ۲۰۸-۱۹۹. http://dx.doi.org/10.53208/psj.23.3.199

صفاری‌نیا، م و مقدسی، ش. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی. *رویش روان شناسی*، ۱۲ (۱۱)، ۱۱۸-۱۰۹. http://frooyesh.ir/article-۱-۴۷۰۰-fa.html

قاسمی، س و محدثی گیلوایی، ح. (۱۳۹۸). مطالعه‌ی جامعه‌شناختی دروغ‌گویی در بین زوجین شهر تهران، *تغییرات اجتماعی-فرهنگی*، ۱۶(۱)، ۵۵-۳۷. https://sanad.iau.ir/Journal/aukh/Article/1076061

کشت‌ورز کندازی، ا، سهرابی، ن، کورش‌نیا، م و برزگر، م. (۱۴۰۴). رابطهٔ امید به تحصیل و بهزیستی تحصیلی: نقش واسطه‌گری اشتیاق تحصیلی. *پژوهش های نوین روانشناختی*، ۲۰(۸۰)، ۱۵-۱. doi: 10.22034/jmpr.2025.68506.6757

گل محمدیان، م و سلیمی، ح. (۱۴۰۲). واکاوی راهبردهای حفظ رابطه زوجی در زنان شاغل: تحلیل محتوای کیفی. زنان و خانواده، ۱۸(۶۲)، ۲۳۴-۲۱۷. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_207846.html

گنجعلی، م، نجفی، ل و خالدیان، ز. (۱۴۰۴). تجارب چالش‌های بازگشت به کار مادران شاغل پس از مرخصی زایمان، کارکنان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان- ۱۴۰۴؛ یک مطالعه کیفی. *دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۲۳ (۱)، ۳۴-۱۷. https://sjsph.tums.ac.ir/article-1-6396-fa.html

گنجی، م، نیکخواه قمصری، ن، حیدریان، ا و غفاری، م. (۱۴۰۵). حمایت اجتماعی و سلامت روان: مطالعه‌ای در میان نابینایان و کم‌بینایان شهر کاشان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۱۷(۶۵)، ۲۵۳-۲۲۷. doi: 10.22054/qccpc.2025.80828.3341

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

گودرزی، ا؛ رضوانیان، ا؛ اسماعیل نژاد، م؛ خلیلی آتشگاه، ف و شوشیان، م. (۱۴۰۳). جوانی جمعیت و فرزند آوری مادران دانشجو؛ عوامل و موانع (مورد کاوی دانشگاه امام جعفر صادق علیه السلام - پردیس خواهران)، سومین همایش ملی تحکیم و تعالی بنیان خانواده، بوشهر. https://civilica.com/doc/2192900

طالبی، س. (۱۴۰۴). بررسی نقش کلیدی زنان در مدیریت منابع مالی و بهبود رفاه خانوار، سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در علوم انسانی، اقتصاد، مدیریت و حسابداری، استکهلم. https://civilica.com/doc/2473272

مجیدزاده، ر. (۱۴۰۲). بررسی دلایل دروغ گویی و پنهان کاری در دانش آموزان، اولین همایش بین المللی معلمان برتر و مدارس پیشرو در هزاره سوم، بوشهر. https://civilica.com/doc/1938025

محدثی گیلوایی، ح و فلسفی، د. (۱۳۹۴). تحلیلی جامعه شناختی از آمادگی برای دروغ گویی. *پژوهشنامه زنان، ۶*(ویژه نامه)، ۱۵۵-۱۳۳. https://womenstudy.ihcs.ac.ir/issue_338_372.html

محسن زاده، ن؛ یوسفی باصری، م و صمیمی، ه. (۱۴۰۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت های مدیریت زمان بر کاهش استرس دانش آموزان، *اولین همایش بین المللی هوش مصنوعی در آموزش و پرورش، روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات دینی، فرهنگی، اجتماعی و مدیریتی در هزاره سوم*، بوشهر. https://civilica.com/doc/2473773

محصص، م، موتابی، ف و مظاهری، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارتهای ارتباطی شوخی در هیجانات مثبت و منفی برانگیخته شده به هنگام تعارض در زوجین دارای سبک دلبستگی ایمن-ناایمن اجتنابی، هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، تفلیس. https://civilica.com/doc/1136439

محمدپور، ا. (۱۳۸۹). ارزیابی کیفیت در تحقیق کیفی: اصول و راهبردهای اعتباریابی و تعمیم‌پذیری. علوم اجتماعی، ۱۷(۴۸)، ۷۳-۱۰۷. https://doi.org/10.22054/gjss.2010.874

محمدی، ف، جمالزاده مقدم، م، یوسفی، ص و کریمی، س. (۱۴۰۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های خودمراقبتی بر کاهش استرس شغلی معلمان .*علوم انسانی*،۲(۲)، ۲۳۶-۲۲۶. https://pishrojournal.ir/fa/paper.php?pid=1088

محمودی جزئی، ف، درتاج، ف و شیوندی چلیچه، ک. (۱۴۰۱). رابطه کمال گرایی ناسازگارانه و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نوجوان،*پنجمین همایش بین المللی روان شناسی تربیتی: مداخلات روانی-تربیتی*، تهران. https://civilica.com/doc/1538558

مرادی مقدم، ر. (۱۴۰۴). تبیین اضطراب امتحان با توجه به نقش شاخص‌های کمالگرایی در دانشجویان. *رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی، ۷(۲۲)، ۲۰۱۷-۲۰۱۷*. https://www.magiran.com/p2902030

مرتضوی، ح، شاه طالبی، ب و کریمی، ف. (۱۴۰۱). مدل کیفیت زندگی دانشگاهی دانشجویان با تاکید بر ابعاد (تسهیلات پژوهشی، تسهیلات عمومی و فرصت های کارآفرینی). *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۵ (۱)، ۶۸-۷۸. https://edcbmj.ir/article-1-2699-fa.html

مفاخری، ف و مفاخری، ح. (۱۴۰۴). تاثیر آموزش خودمراقبتی بر هیجانات تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم ابتدایی. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۸*(۱۰۲)، ۶۹-۴۲. https://civilica.com/doc/2457418

ملکی‌ها، م. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی حکایت‌درمانی بر تعالی شغل_خانواده و بهزیستی ذهنی زنان کارمند دانشگاه اصفهان، تعالی *مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰(۴)، ۷۱-۸۷. https://sanad.iau.ir/Journal/jci/Article/931911

منگلی، م. (۱۴۰۴). راهکارهای مدیریت تعارض کار– خانواده در مادران شاغل: یک مطالعه مروری، سومین همایش ملی خانواده سالم، جامعه سالم، قائنات. https://civilica.com/doc/2468627

مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی. (۱۴۰۴). گزارش سالانه آماری آموزش عالی ایران، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. https://irphe.ac.ir/content/5164/140311071

موسوی، ف. (۱۴۰۰). بهزیستی و دلزدگی در روابط همسران: نقش پیش‌بین فضیلت‌های اخلاقی در رابطه زوجی. *پژوهش های مشاوره*، ۲۰ (۸۰)، ۱۲۸-۱۰۶. http://irancounseling.ir/journal/article-۱۵۷۵-۱-fa.html

نصراصفهانی، ف و وحیدی، ز. (۱۴۰۳). روایتی از زندگی مادران دانشجو معلم شهر اصفهان، ششمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب. https://civilica.com/doc/2081729

نظامی، م، حاج حسینی، م و فریدونی، س. (۱۴۰۳). یادگیری تحول آفرین و بازسازی هویت: مطالعه پدیدارشناختی دانشجو مادران ایرانی. *پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری*، ۳(۱)، ۱۵۰-۱۳۳. https://civilica.com/doc/2248591

نظری پور، م. (۱۳۹۳). جایگاه تعلیم و تربیت مدیریت مالی خانواده در موفقیت زوجین. *زنان و خانواده*، ۹(۲۷)، ۵۷-۳۱. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_201635.html

ولایتی، ر، ابراهیم پور، د، علیزاده اقدم، م و عباس زاده، م. (۱۴۰۰). عوامل اجتماعی مرتبط با گرایش به دروغ گویی در بین دانشجویان. *علوم اجتماعی*، ۲۸(۹۲)، ۱۹۸-۱۶۷. https://doi.org/10.22054/qjss.2021.61611.2403

یزدانی بجارسری، ز؛ پورآقا رودبرده، ف و کافی ماسوله، م. (۱۴۰۴). رابطه اعتیاد به اینترنت و مدیریت زمان با اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان، *یازدهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران*، تهران. https://civilica.com/doc/2471699

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]

Ahmead, M., El Sharif, N., Abuiram, I., Alshawish, E., & Dweib, M. (2024). Depression, anxiety and coping strategies among Palestinian university students during political violence: a cross sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1436672. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1436672

Bai, F., Zhang, F., & Xue, Y. (2025). Mechanisms of anxiety among doctoral students in China. *Behavioral Sciences*, *15*(2), 105. https://doi.org/10.3390/bs15020105

Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pinchuk, N., Pustovalov, I., & Pavlenok, K. (2024). Coping with stressfull situations using coping strategies and their impact on mental health. *Multidisciplinary Reviews*, *7*. https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe034

Donald, A., Doss, C., Goldstein, M., & Gupta, S. (2024). Sharing responsibility through joint decision-making and implications for intimate-partner violence: evidence from 12 Sub-Saharan African Countries. *Review of Economics of the Household*, 22(1), 35-66.https://link.springer.com/article/10.1007/s11150-023-09646-w

Hjálmsdóttir, A., & Rafnsdóttir, G. L. (2024). Gender, doctorate holders, career path, and work–life balance within and outside of academia. *Journal of Sociology*, *60*(1), 192-208. https://doi.org/10.1177/14407833221128842

Hossan, M. A., Milon, M. B. U., & Ahamed, M. R. (2025). Crises and Opportunities of Married Students: A Study of Rajshahi University. HISTORICAL: Journal of History and Social Sciences, 4(2), 190-215. https://doi.org/10.58355/historical.v4i2.174

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Leis, O., Sharpe, B. T., Pelikan, V., Fritsch, J., Nicholls, A. R., & Poulus, D. (2024). Stressors and coping strategies in esports: A systematic review. *International review of sport and exercise psychology*, 1-31. https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2386528

Longobardi, C., Settanni, M., Berchiatti, M., Mastrokoukou, S., and Marengo, D. (2023).Teachers' sentiment about physical appearance of primary school students: associationswith student–teacher relationship quality and student popularity among classroom peers.Soc. Psychol. Educ. 26, 383–403. https://doi:org/10.1007/s11218-022-09749-9

Ratnaningsih, I. Z., & Idris, M. A. (2024). Spillover–crossover effect of work–family Interface: a systematic review. *The Family Journal*. https://doi.org/10.1177/10664807241226709

Waterhouse, P., & Samra, R. (2024). University students' coping strategies to manage stress: A scoping review. *Educational Review*, 1-41. https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.15]