

The proposed model of resilience based on self-compassion, empathy and spiritual well-being from the perspective of Islam: the mediating role of emotion-oriented coping strategy

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Masoumeh Abdollahi
Amanallah Soltani*
Alireza Mzari Tavakoli
Mitra Kamyabi

How to cite this article

Masoumeh Abdollahi, Amanallah Soltani, Alireza Mzari Tavakoli, Mitra Kamyabi, Mahdi Mahmoudi, Analyzing and explaining the development of children's thinking in philosophy education for children based on Islamic epistemology, *Journal of Quran and Medicine*. 2023; 8(3): 141-152.

1. PhD student, Department of Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran (corresponding author).
3. Associate Professor, Department of Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran.
4. Assistant Professor, Department of Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran.

* Correspondence:
Email: Amanallahsoltani@iauk.ac.ir

ABSTRACT

Purpose: Due to the complexity of the industrial society, the number of people exposed to injury and the problems that people face increases. Students are a group of people who face many challenges daily. Students face scientific, social, financial and competitive pressures and obstacles. Therefore, resilience plays an essential role in the well-being and success of students. Studies show the role of self-compassion, empathy, and spiritual well-being in individual resilience, and there is a research gap in examining the resilience of people who use emotion-oriented coping strategies. This research was conducted with the aim of explaining the mediating role of emotion-oriented coping strategy in the relationship between self-compassion, empathy and spiritual well-being with resilience in students.

Materials and methods: The method of the present research was a descriptive correlation of the type of structural equations and the statistical population of the study included all students of the Islamic Azad University of Yazd branch in the academic year 1401-1402, 420 of whom were selected by a one-stage cluster sampling method and 20 people from the sample group, the data of 400 of them were analyzed. The data collection tools included Connor and Davidson resilience questionnaire (2003), Rice self-compassion questionnaire (2011), Davis empathy questionnaire (1983), spiritual well-being questionnaire (1982) and Lazarus and Folkman coping strategies questionnaire (1980). . Data analysis was also done by structural equation modeling and PLS.

Findings: The obtained findings indicate that the resilience model based on self-compassion, empathy and spiritual well-being with the mediating role of emotion-oriented coping strategy in students has a good fit. 05/.

Conclusion: According to the findings obtained in the present study, it seems that emotion-oriented coping strategies play a mediating role in the relationship between self-compassion, empathy, and spiritual well-being with resilience in students. The results of this research can be a guide for higher education centers, families and counselors in order to improve emotion-oriented coping strategies, self-compassion, empathy and spiritual well-being in students and improve resilience.

Keywords: resilience, self-compassion, empathy, spiritual well-being, emotional coping strategy

مدل پیشنهادی تاب‌آوری براساس شفقت به خود،

همدلی و بهزیستی معنوی از دیدگاه اسلام: نقش

واسطه‌ای راهبرد مقابله هیجان مدار

معصومه عبدالهی

دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.

امان‌الله سلطانی*

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران (نویسنده مسئول).

علیرضا منطری توکلی

دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.

میترا کامیابی

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.

تحلیل داده‌ها نیز با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری و PLS انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌های به‌دست‌آمده حاکی از آن است که مدل تاب‌آوری بر اساس، شفقت به خود، همدلی و بهزیستی معنوی با نقش میانجی‌گری راهبرد مقابله هیجان‌مدار در دانشجویان دارای برازش مناسبی است. ($P < 05$)

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های به دست آمده در پژوهش حاضر، به نظر می‌رسد راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار در رابطه بین شفقت به خود، همدلی و بهزیستی معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان نقش میانجی دارد. نتایج این پژوهش می‌تواند راهنمای مراکز آموزش عالی، خانواده‌ها و مشاوران در راستای ارتقاء راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار، شفقت به خود، همدلی و بهزیستی معنوی در دانشجویان و بهبود تاب‌آوری باشد.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، شفقت به خود، همدلی، بهزیستی معنوی، راهبرد مقابله هیجان‌مدار

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۱۰

*نویسنده مسئول: Amanallahsoltani@iauk.ac.ir

مقدمه

تاب‌آوری یک ساختار چند بعدی است که میزان استفاده فرد از آن با تأثیر متقابل عوامل محیطی و شخصی تعیین می‌شود. افراد در معرض موقعیت‌ها و تهدیدهای چالش برانگیز قرار می‌گیرند و تاب‌آوری نتیجه مواجهه با این موقعیت‌ها می‌باشد و به معنی اجتناب از آنها نیست (۱). تاب‌آوری در هر سنی و در هر سطحی رخ می‌دهد و ساختاری شناختی دارد و قابل آموزش است، به این معنی که تاب‌آوری یک پدیده ذاتی نیست بلکه با تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه به دست می‌آید. امروزه افراد با تغییرات زیادی در زندگی و محیط خود مواجه هستند و این سبب می‌گردد که افراد بصورت غیر قابل پیش بینی در موقعیت قرار گیرند و آنها را در چالش‌های بزرگی قرار دهد. از این رو، توانمندسازی انسان و رشد نقاط قوت او می‌تواند، سازگاری قدرت انعطاف پذیری او در برابر مشکلات را بالا ببرد. به طور کلی تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا از چالش‌های اجتماعی، مالی یا عاطفی برای بازگشت به تعادل و بیان توانایی برای سازگاری مجدد در برابر شرایط نامساعد و عوامل استرس‌زا در زندگی کمک نماید (۲).

همدلی یکی از عوامل مؤثر بر تاب‌آوری می‌باشد. وجود توان همدلی در فرد نشان‌دهنده خودآگاهی، سلامت روان، ارزش قائل شدن برای خود و دوست داشتن خود (نه به معنی خودشیفتگی) است. همچنین عدم همدلی به معنی نقص در بلوغ هیجانی و شناختی است که منجر به ناتوانی در دوست داشتن دیگران می‌شود. همدلی از افراط، تفریط و تعصب داشتن در اعتقادات و نظرات جلوگیری کرده و باعث

چکیده

هدف: با توجه به پیچیدگی جامعه صنعتی، تعداد افراد در معرض آسیب و مشکلاتی که افراد با آن مواجه هستند افزایش می‌یابد. دانشجویان، گروهی از این افراد بوده که روزانه با چالش‌های زیادی روبرو هستند. دانشجویان، با فشارها و موانع علمی، اجتماعی، مالی و رقابتی روبرو می‌باشند. لذا تاب‌آوری نقش اساسی در رفاه و موفقیت دانشجویان دارد. مطالعات بیانگر نقش شفقت به خود، همدلی و بهزیستی معنوی، در تاب‌آوری فرد است و در بررسی تاب‌آوری افرادی که از راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، شکاف تحقیقاتی وجود دارد. این پژوهش با هدف تبیین نقش واسطه‌ای راهبرد مقابله هیجان‌مدار در رابطه بین شفقت به خود، همدلی و بهزیستی معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر توصیفی همبستگی از نوع معادلات ساختاری و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که ۴۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای انتخاب شدند و با ریزش ۲۰ نفر از گروه نمونه، داده‌های ۴۰۰ نفر از آنها تحلیل شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، پرسشنامه شفقت به خود رایس (۲۰۱۱)، پرسشنامه همدلی دیویس (۱۹۸۳)، پرسشنامه بهزیستی معنوی (۱۹۸۲) و پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰) بود.

(Wu) و (Widayati, & Sutawardana) (۲۰۲۲) (۱۵)، و (Voon) و همکاران (۲۰۲۲) (۱۶)، محمودی (۱۳۹۷) (۲)، و همکاران (۲۰۲۱) (۱۷) و آردنگی (Ardenghi) و همکاران (۲۰۲۳) (۱۸) در پژوهش‌هایی نشان دادند که بین تاب‌آوری، همدلی، شفقت به خود و راهبردهای مقابله‌ای رابطه معنی‌داری وجود دارد. علی‌رغم پژوهش‌های انجام شده در حوزه تاب‌آوری، مطالعه‌ای یکپارچه در جهت تعیین مکانیسم اثر مستقیم و غیر مستقیم عوامل فردی همچون (همدلی، بهزیستی معنوی، شفقت به خود و راهبردهای مقابله‌ای) بر تاب‌آوری دانشجویان در قالب یک طرح پژوهشی انجام نگرفته است. بنابراین پژوهش حاضر ترکیب این متغیرها را در چهارچوب یک مدل مفهومی بررسی می‌کند و از این طریق روابط مستقیم و غیرمستقیم این عوامل را با تاب‌آوری را مورد توجه قرار می‌دهد. به عبارت دیگر مدل‌ساختاری مورد بررسی در این پژوهش، یک مدل عوامل حفاظت‌کننده تاب‌آوری در دانشجویان می‌باشد. براین اساس، پژوهش حاضر با تدوین یک مدل مفهومی درصدد پاسخگویی به این سوال مهم است که آیا عوامل فردی (شفقت به خود، بهزیستی معنوی و همدلی) می‌توانند به طور مستقیم و غیر مستقیم از طریق متغیر میانجی (راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار)، تاب‌آوری را در دانشجویان پیش‌بینی کند.

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها از نوع توصیفی-همبستگی می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر مشغول به تحصیل در مقاطع سه‌گانه کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می‌باشد. تعداد کل دانشجویان براساس آمار به دست آمده ۹۵۵۰ نفر می‌باشد. که با توجه به جدول مورگان حجم نمونه آماری ۳۶۹ نفر می‌باشد و با توجه به ۱۰ درصد احتمالی افت ۴۰۸ نفر نمونه در نظر گرفته شد در نهایت با مخدوش بودن ۸ پرسشنامه حجم نمونه آماری ۴۰۰ نفر در نظر گرفته شد. انتخاب نمونه به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی می‌باشد.

در این پژوهش جهت بررسی ویژگی‌های روانسنجی (روایی و پایایی) پرسشنامه‌های پژوهش، از ضریب آلفای کرونباخ با استفاده از نرم افزار SPSS و تحلیل عامل تأییدی با استفاده از نرم‌افزار PLS4 استفاده شد. برای توصیف متغیرهای پژوهش از آمارتوصیفی شامل میانگین و انحراف معیار استفاده گردیده و در نهایت از مدل‌یابی معادله ساختاری برای تحلیل مدل مفهومی با به کارگیری نرم افزار PLS4 انجام شد.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش شامل موارد زیر بود:

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳): پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس

انعطاف‌پذیری در زندگی می‌شود (۳). در پژوهشی ساینز (Siyez) و همکاران (۲۰۱۰) (۴) با عنوان رابطه همدلی، خودکارآمدی و تاب‌آوری در افراد دانشجو، نشان دادند که همدلی و خودکارآمدی با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌داری دارد.

داشتن شفقت به خود نیز یک روش سازگارانه اجتماعی برای مراقبت از خود در نظر گرفته می‌شود (۵). شفقت به خود یک ویژگی در نظر گرفته می‌شود که افراد می‌توانند آن را پرورش دهند (۶). خود شفقت ورزی، به معنای متأثر شدن از رنج خود و پذیرش آن، تمایل به تسکین رنج خود و رفتار مهربانانه با خود است. در خود شفقت ورزی، به جای فکر کردن در مورد خودتان، باید بدانید که با خود چگونه باشید و چطور با خود رفتار کنید؛ به ویژه هنگام مواجه شدن با سختی‌ها و شکست‌ها (۷). شفقت به خود می‌تواند تاب‌آوری را پیش‌بینی کند (۵). همچنین میزان بالای شفقت به خود، با تمایل کمتر به پنهان کردن تجربیات با دیگران همراه است (۸).

از دیگر عوامل مهم و تأثیرگذار بر تاب‌آوری، بهزیستی معنوی می‌باشد. بهزیستی معنوی ارتباط هماهنگ و یکپارچه را بین نیروهای داخلی فراهم می‌کند. بهزیستی معنوی آرا کیفیت ذاتی و اصلی انسان که دربرگیرنده باور به چیزی بزرگتر از خود بوده و اینکه به طور قطع زندگی را تایید و تصدیق می‌کند؛ تعریف نموده‌اند (۹). معنویت باورهای شخصی و شیوه‌های متأثر از ارتباط با خدا یا یک قدرت عالی در جهان است. مهری نژاد، ترسافی و رجبی مقدم (۲۰۱۵) (۱۰) پژوهشی با عنوان پیش‌بینی تاب‌آوری دانشجویان با توجه به معنویت انجام دادند که رابطه مثبت و معناداری را بین سطوح معنویت و تاب‌آوری دانشجویان را نشان داد.

سازه تأثیرگذار دیگر بر تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای می‌باشد. فولکمن و لازاروس (Lazarus & Folkman) (۱۹۸۵) (۱۱) مقابله را تلاش‌های شناختی و رفتاری برای تقاضاهای بیرونی و درونی تعریف می‌کند. تلاش‌های شناختی می‌تواند بیرونی (مسأله‌مدار) و درونی (هیجان‌مدار) باشد. مقابله هیجان‌مدار می‌تواند به عنوان تلاش برای مدیریت و تغییر مسأله استرس‌زا در نظر گرفته شود و مقابله هیجان‌مدار تلاش برای کم کردن استرس هیجانی است. در مقابله هیجان‌مدار روی کنترل نشانه‌های فشار متمرکز می‌شود؛ در این سبک از پاسخ‌های هیجانی و مدیریت هیجان‌ها در موقعیت استرس‌زا استفاده می‌شود (۱۲). همچنین غضنفری و قدم‌پور (۲۰۰۸) (۱۳) راهبردهای مقابله‌ای را مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد می‌دانند که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (۱۳). جاهدی و درخشانی (۱۳۹۸) (۱۴)، پرتیوی، ویدایتی و سوتاوردانا (Pertiwi,

³ Coping strategies

¹ Compassion for yourself

² Spiritual well-being

طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس بهزیستی مذهبی و خرده‌مقیاس بهزیستی وجودی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۲ و ۰/۸۷ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۸ و ۰/۸۱ گزارش شده است.

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکن (۱۹۸۰): پرسشنامه راهبردهای لازاروس براساس سبانه راهبردهای مقابله‌ای توسط لازاروس و فولکن در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است و در سال ۱۹۸۵ مورد تجدید نظر قرار گرفت. راهبردهای مقابله‌ای مجموعه ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود و دامنه وسیعی از افکار و اعمالی را که افراد هنگام مواجهه با شرایط فشارزایی درونی یا بیرونی به کار می‌برند را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره‌گذاری پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس به دو روش خام و نسی صورت می‌گیرد. نمرات خام توصیف‌کننده تلاش مقابله‌ای برای هر یک از هشت نوع مقابله است و مجموع پاسخ‌های آزمودنی به مواد تشکیل دهنده مقیاس می‌باشد. نمرات نسی، نسبت تلاشی که در هر نوع مقابله صورت گرفته را توصیف می‌کند. در هر دو روش نمره‌گذاری، افراد به هر ماده روی یک مقیاس چهار گزینه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند که بسامد هر راهبرد را به این شکل نشان می‌دهد: صفر نشانگر "بکار نبردم"، یک نشانگر "خیلی کم بکار بردم"، دو نشانگر "تا حدی بکار بردم" و سه نشانگر "به مقدار زیاد بکار بردم" است. اعتبار پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس از طریق آزمایش ثبات درونی اندازه‌های مقابله‌ای که به وسیله ضریب آلفای کرونباخ بدست آمده است مناسب تشخیص داده شده. آلدوین وریونسون نیز پرسشنامه تجدید نظر شده راه‌های مقابله‌ای را تحلیل عملی کرده و اعتبار آن را تایید کرده‌اند (۲۴). پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس شامل ۶۶ ماده بوده و ۸ مقیاس مقابله‌ای را می‌سنجد هر مقیاس شامل مجموعه‌ای از سوالات می‌باشد که عبارتند: ۱. مقابله مستقیم ۲. فاصله گرفتن ۳. خود کنترلی ۴. طلب حمایت اجتماعی ۵. پذیرش مسئولیت ۶. گریز-اجتناب ۷. حل مسئله برنامه‌ریزی شده ۸. ارزیابی مجدد مثبت. برای بررسی پایایی پرسشنامه‌های پژوهش از شاخص‌های آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی و برای بررسی روایی همگرای پرسشنامه‌های پژوهش از شاخص میانگین واریانس استخراج شده و روایی واگرایی فورنل و لارکر استفاده شده است که در ادامه در جدول شماره ۲ ذکر گردیده است.

برای آماده‌سازی داده‌ها و تحلیل شاخص‌های مرکزی، کشیدگی، توزیع و آزمون نرمال از نرم‌افزار SPSS 22 استفاده شده است. همچنین برای برازش مدل‌های اندازه‌گیری (آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی، روایی همگرا و روایی واگرا)، برازش مدل‌های ساختاری (اثر مستقیم، اثر غیرمستقیم و اثر کل) و برازش مدل مفهومی

لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود. اعتبار یا روایی با این مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه‌گیری تا چه حد چیزی را که ما فکر می‌کنیم اندازه می‌گیرد (۱۹). در پژوهش (محمدی، ۱۳۸۴) (۲۰) روایی پرسشنامه توسط متخصصان تأیید شده است و پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمده است.

پرسشنامه شفقت به خود رایس (۲۰۱۱): پرسشنامه شفقت به خود در سال (۲۰۱۱) توسط رایس و همکاران برای اندازه‌گیری سه مؤلفه مهربانی به خود در برابر قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی در برابر انزوا و ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال و ۶ مؤلفه می‌باشد و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت با سوالاتی مانند (وقتی در انجام کاری که برایم مهم است شکست می‌خورم، احساس‌های بی-کفایتی مرا تحلیل می‌برد). به سنجش شفقت خود می‌پردازد. نمره گذاری پرسشنامه: ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای، از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد. ضمناً ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) (۲۱) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است و پایایی نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده بالای ۰/۹۱ برآورده شده است.

پرسشنامه همدلی دیویس (۱۹۸۳): پرسشنامه همدلی توسط دیویس^۲ در سال ۱۹۸۳ معرفی شد. این پرسشنامه از ۲۱ گویه تشکیل شده است و میزان همدلی را در افراد مورد بررسی و ارزیابی قرار داده است. مؤلفه‌های این پرسشنامه عبارت است از دغدغه همدلانه، دیدگاه‌گرایی، آشننگی شخصی. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بوده و از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف امتیازبندی شده است. پایایی پرسشنامه همدلی در پژوهش دیویس با آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ بدست آمده است. همچنین روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عوامل مطلوب بوده است (۲۲).

پرسشنامه بهزیستی معنوی (۱۹۸۲): پرسشنامه بهزیستی معنوی توسط پالوتزین و الیسون در سال ۱۹۸۲ ساخته شد و شامل ۲۰ سؤال و دو خرده‌مقیاس است. سوالات فرد آزمون مربوط به خرده‌مقیاس مذهبی بوده و میزان تجربه فرد از رابطه رضایت‌بخش با خدا را مورد سنجش قرار می‌دهد؛ سوالات زوج مربوط به خرده‌مقیاس بهزیستی وجودی است که احساس هدفمندی و رضایت از زندگی را می‌سنجد. مقیاس پاسخگویی به سوالات لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم است. پالوتزین و الیسون در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ بهزیستی مذهبی و وجودی و کل مقیاس را به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. پایایی این مقیاس توسط دهسیری و همکاران (۲۰۰۸) (۲۳) روی دانشجویان دختر و پسر از

² Davis

¹ Raes

($M = 32/814$; $SD = 1/430$)، برای بهزیستی معنوی (۱۷/۲۰۵) $SD = 17/189$; $M = 45/897$ ، برای همدلی (۶۰/۰۹۶) $SD = 0/153$; $M = 66/621$ و برای متغیر راهبردهای مقابله‌ای (۱۴/۱۲۳) $SD = 14/671$ $M = 69/671$ است.

یافته‌ها

در جدول ۱ نتایج آمار توصیفی و آزمون نرمال برای متغیرهای پژوهش ارائه شده است. با توجه به این جدول برای شفقتهای خود

جدول ۱. شاخص‌های آماری و آزمون نرمال

متغیر	شاخص‌های مرکزی		شاخص‌های پراکندگی			شکل توزیع		آزمون نرمال
	میانگین	میانه	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشیدگی	اماره KS	سطح معناداری
شفقتهای خود	۳۲/۸۱۴۱	۳۴	۸/۴۳۰۲۲	۷۱/۰۶۹	-۰/۸۶۰	۰/۶۹۲	۰/۲۰۵	۰/۰۰۱
بهزیستی معنوی	۴۵/۸۹۷۰	۵۳/۵۰	۱۷/۲۰۵۲۹	۲۹۶/۰۲۲	-۰/۴۲۶	۰/۸۹۴	۰/۱۹۵	۰/۰۰۱
همدلی	۶۰/۰۹۵۵	۶۳	۱۷/۱۸۹۳۰	۲۹۵/۴۷۲	-۰/۴۳۴	۰/۳۶	۰/۱۹۲	۰/۰۰۱
تاب‌آوری	۶۶/۶۲۰۶	۷۱	۲۰/۱۵۲۶۷	۴۰۶/۱۳۰	-۰/۶۰۹	۰/۹۰۴	۰/۱۷۵	۰/۰۰۱
مقابله رویارویی	۱۴/۸۳۴	۱۴/۰۰۰	۳/۷۹۳	۱۴/۳۸۶	-۰/۷۴۳	۰/۷۵۵	۰/۱۶۱	۰/۰۰۱
خودکنترلی	۱۵/۵۴۰	۱۵/۰۰۰	۳/۹۹۵	۱۵/۹۵۷	-۰/۹۰۶	۰/۸۹۵	۰/۱۵۵	۰/۰۰۱
دوری‌گزینی	۱۷/۴۸۰	۱۷/۰۰۰	۴/۰۹۷	۱۶/۷۸۹	-۰/۸۸۸	۰/۸۵۱	۰/۱۱۳	۰/۰۰۱
اجتناب	۲۱/۸۱۷	۲۲/۰۰۰	۴/۱۷۸	۱۷/۴۵۵	-۰/۵۶۹	۰/۷۹۶	۰/۱۱۱	۰/۰۰۱
راهبردهای مقابله‌ای	۶۹/۶۷۰۹	۶۹	۱۴/۱۲۳۲۳	۱۹۹/۴۶۶	-۰/۸۷۹	۰/۴۸۷	۰/۱۴۸	۰/۰۰۱

با توجه به اینکه مقدار قدر مطلق ضریب چولگی شفقتهای خود کمتر از ۰/۱ است، بنابراین چولگی شفقتهای خود خفیف است. در حالی که چولگی بهزیستی معنوی و همدلی کم و چولگی تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای زیاد است. کشیدگی متغیرهای شفقتهای خود، بهزیستی معنوی، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای دارای با توزیع نرمال فاحش است و شکل توزیع متغیر همدلی، دارای تفاوت اندک با توزیع نرمال است. برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر در مورد وضعیت توزیع داده‌های متغیرها، از آزمون نرمال کلموگروف اسمیرنوف استفاده شده است. با توجه به اینکه مقدار سطح معناداری برای تمامی متغیرها از سطح خطای ۰/۰۵ کمتر است، بنابراین توزیع داده‌های شفقتهای خود، بهزیستی معنوی، همدلی، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای نا پارامتریک است.

با توجه به اینکه توزیع داده‌ها برای متغیرهای پژوهش غیر نرمال است، در این بخش برای سنجش مدل‌های اندازه‌گیری، مدل‌های ساختاری و مدل کل از نرم‌افزار اسمارت PLS 4 استفاده شده است. در شکل ۱ مدل مفهومی برای متغیرهای پژوهش در حالت ضریب استاندارد و ضریب معناداری ارائه شده است. در این مدل ارتباط بین متغیرهای شفقتهای خود، بهزیستی معنوی و همدلی با تاب‌آوری از طریق نقش واسطه راهبردهای مقابله‌ای سنجیده شده است.

شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش در حالت ضریب استاندارد و ضریب معناداری

سنجش مدل‌های اندازه‌گیری

برای بررسی پایایی پرسشنامه‌های پژوهش از شاخص‌های آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی استفاده شده است. با توجه به اینکه مقادیر به‌دست‌آمده از دو شاخص در جدول ۲ بیشتر از ۰/۷ است، بنابراین پایایی پرسشنامه‌های شفقتهای خود، همدلی، تاب‌آوری، بهزیستی معنوی و راهبردهای مقابله‌ای در حد قابل‌قبولی است. برای بررسی روایی همگرایی پرسشنامه‌های پژوهش از شاخص میانگین واریانس استخراج‌شده و روایی واگرایی فورنل و لارکر استفاده شده است. با توجه به اینکه مقدار میانگین واریانس استخراج‌شده برای متغیرهای پژوهش بیشتر از ۰/۵ است، بنابراین روایی همگرایی متغیرهای پژوهش در حد قابل‌قبول است. همچنین با توجه به اینکه در جدول ۲ و قسمت نتایج روایی واگرایی فورنل و لارکر، مقادیر قطر اصلی برای هر متغیر نسبت به مقادیر زیرین خود بزرگ‌تر است، بنابراین وضعیت روایی واگرایی برای متغیرهای بهزیستی معنوی، تاب‌آوری، همدلی، راهبردهای مقابله‌ای و شفقتهای خود در حد قابل‌قبول است.

جدول ۲. یافته‌های برازش مدل‌های اندازه‌گیری

آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	میانگین واریانس استخراج‌شده
۰/۹۹۱	۰/۹۹۱	۰/۸۴۶
۰/۹۸۶	۰/۹۸۶	۰/۷۴۵
۰/۹۸۴	۰/۹۸۴	۰/۶۹۸
۰/۹۳۹	۰/۹۴۷	۰/۶۰۴
۰/۹۸۵	۰/۹۸۶	۰/۷۶۹

نتایج روایی واگرا فورنل و لارکر

بهبودی معنوی	تاب‌آوری	راهبردهای مقابله‌ای	شفقت به خود	همدلی
۰/۹۲۰				
۰/۵۹۶	۰/۸۶۳			
۰/۵۹۰	۰/۶۶۱			
۰/۶۰۲	۰/۸۰۲	۰/۶۷۹	۰/۷۷۷	
۰/۵۶۲	۰/۵۸۸	۰/۵۶۸	۰/۵۹۴	۰/۸۷۷

پژوهش، بین شفقت به خود، بهبودی معنوی، همدلی و راهبردهای مقابله‌ای با تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد و فرض معنادار بودن ارتباط بین بهبودی معنوی، همدلی و شفقت به خود با راهبردهای مقابله‌ای نیز تأیید می‌شود.

یافته‌های اثر غیرمستقیم حاکی از آن است که ارتباط بین بهبودی معنوی و همدلی با تاب‌آوری از طریق واسطه‌گری راهبردهای مقابله‌ای مثبت و مستقیم است. همچنین ارتباط بین شفقت به خود با تاب‌آوری از طریق واسطه‌گری راهبردهای مقابله‌ای منفی و غیرمستقیم است. برای سنجش نقش واسطه راهبردهای مقابله‌ای بین شفقت به خود، همدلی و بهبودی معنوی با تاب‌آوری از یافته‌های ضریب معناداری اثر غیرمستقیم استفاده شده است. با توجه به اینکه در اثر غیرمستقیم و مسیر بهبودی معنوی بر تاب‌آوری ($t = ۰/۰۰۱$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$)، در مسیر شفقت به خود بر تاب‌آوری ($t = ۳/۸۰۷$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$)، و در مسیر همدلی بر تاب‌آوری ($t = ۳/۸۰۰$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$) است، بنابراین فرض معنادار بودن ارتباط بین شفقت به خود، همدلی و بهبودی معنوی با تاب‌آوری از طریق نقش واسطه راهبردهای مقابله‌ای تأیید می‌شود.

برازش مدل‌های ساختاری

در جدول ۳ یافته‌های اثر مستقیم و اثر غیرمستقیم برای مدل‌های ساختاری پژوهش گزارش شده است. یافته‌های اثر مستقیم حاکی از آن است که بین همدلی، شفقت به خود، بهبودی معنوی و راهبردهای مقابله‌ای با تاب‌آوری ارتباط مثبت و مستقیمی وجود دارد. همچنین ارتباط بهبودی معنوی و همدلی با راهبردهای مقابله‌ای مثبت و مستقیم است در حالی که ارتباط بین شفقت به خود و راهبردهای مقابله‌ای منفی و غیرمستقیم است. با توجه به اینکه در حالت ضریب معناداری اثر مستقیم برای مسیر متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای بر تاب‌آوری ($t = ۵/۷۷۲$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$)، برای مسیر متغیر بهبودی معنوی بر تاب‌آوری ($t = ۵/۹۵۹$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$)، برای مسیر متغیر همدلی و راهبردهای مقابله‌ای ($t = ۵/۳۵۳$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$)، برای مسیر متغیر شفقت به خود بر تاب‌آوری ($t = ۳/۸۲۹$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$)، برای مسیر شفقت به خود بر راهبردهای مقابله‌ای ($t = ۶/۷۵۰$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$)، برای مسیر همدلی بر تاب‌آوری ($t = ۳/۹۸۱$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$) و برای مسیر همدلی بر راهبردهای مقابله‌ای ($t = ۴/۳۰۸$ ؛ $p = ۰/۰۰۱$) است، بنابراین در سطح اطمینان ۰/۹۵ و سطح خطای ۰/۰۵ در مدل‌های ساختاری

جدول ۳ یافته‌های اثر مستقیم و اثر غیرمستقیم برای مدل‌های ساختاری

اثر غیرمستقیم		اثر مستقیم		مسیر	
سطح معناداری	اماره t	ضریب مسیر	سطح معناداری	اماره t	ضریب مسیر
			۰/۰۰۱	۵/۷۷۲	۰/۴۰۲
۰/۰۰۱	۳/۸۰۷	۰/۰۸۶	۰/۰۰۱	۵/۹۵۹	۰/۲۳۹
			۰/۰۰۱	۵/۳۵۳	۰/۲۱۳
۰/۰۰۱	۳/۸۰۰	-۰/۱۳۹	۰/۰۰۱	۳/۸۲۹	۰/۲۰۳

۰/۰۰۱	۶/۷۵۰	-۰/۳۴۶	شفقت به خود -> راهبردهای مقابله‌ای	
۰/۰۰۱	۳/۹۸۱	۰/۱۹۴	همدلی -> تاب‌آوری	
۰/۰۰۱	۴/۳۰۸	۰/۱۸۸	همدلی -> راهبردهای مقابله‌ای	

خطای ۰/۰۵ کمتر است، بنابراین در سطح اطمینان ۰/۹۵ فرض معنادار بودن اثر کل بهزیستی معنوی، همدلی و راهبردهای مقابله‌ای بر تاب‌آوری و فرض معنادار بودن اثر کل بهزیستی معنوی و همدلی بر راهبردهای مقابله‌ای تأیید می‌شود.

در جدول ۴ یافته‌های اثر کل برای مدل‌های ساختاری پژوهش گزارش شده است. با توجه به اینکه در مسیر شفقت به خود بر تاب‌آوری ($t = ۱/۰۲۱$; $p = ۰/۳۰۷$) است، بنابراین تغییرات اثر کل در ارتباط بین شفقت به خود با تاب‌آوری معنادار نیست. در حالی که در مسیرهای دیگر، با توجه به اینکه سطح معناداری از سطح

جدول ۴. یافته‌های اثر کل برای مدل‌های ساختاری

مسیر	ضریب مسیر کل	ضریب تبیین	خطای استاندارد	اماره t	سطح معناداری
راهبردهای مقابله‌ای -> تاب‌آوری	۰/۴۰۲	۰/۱۶۲	۰/۰۷	۵/۷۷۲	۰/۰۰۱
بهزیستی معنوی -> تاب‌آوری	۰/۳۲۵	۰/۱۰۶	۰/۰۴	۸/۰۶۹	۰/۰۰۱
بهزیستی معنوی -> راهبردهای مقابله‌ای	۰/۲۱۳	۰/۰۴۵	۰/۰۴	۵/۳۵۳	۰/۰۰۱
شفقت به خود -> تاب‌آوری	۰/۰۶۴	۰/۰۰۴	۰/۰۶۲	۱/۰۲۱	۰/۳۰۷
شفقت به خود -> راهبردهای مقابله‌ای	-۰/۳۴۶	۰/۱۲۰	۰/۰۵۱	۶/۷۵	۰/۰۰۱
همدلی -> تاب‌آوری	۰/۲۷	۰/۰۷۳	۰/۰۵۱	۵/۳۳۴	۰/۰۰۱
همدلی -> راهبردهای مقابله‌ای	۰/۱۸۸	۰/۰۳۵	۰/۰۴۴	۴/۳۰۸	۰/۰۰۱

یافته‌های Q^2 برای متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای و تاب‌آوری و NFI ، $SRMR$ ، GoF برای مدل مفهومی کل گزارش شده است.

برازش مدل مفهومی در این بخش برای برازش مدل مفهومی پژوهش از شاخص‌های NFI ، $SRMR$ ، GoF و Q^2 استفاده شده است. در جدول ۵

جدول ۵. برازش مدل مفهومی پژوهش

متغیر وابسته	Q^2	GoF	NFI	$SRMR$
راهبردهای مقابله‌ای	۰/۰۹۶	۰/۴۸۳	۰/۹۴۶	۰/۰۳۶
تاب‌آوری	۰/۳۲۲			

- شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده هرچه این معیار به صفر نزدیکتر باشد نیکوتری برازش مدل بالاتر است. براساس دیدگاه هوپر (Hooper) و همکاران (۲۰۰۸)(۲۷) مدل‌هایی که دارای مقدار $SRMR$ کمتر از ۰/۰۸ می باشند، دارای برازش مورد قبول و مدل‌هایی که دارای برازش کمتر از ۰/۰۵ می باشند، از برازش خوبی برخوردار می باشند. در پژوهش حاضر مقدار شاخص $SRMR$ برابر با ۰/۰۳ است که نشان دهنده برازش خوب مدل مفهومی پژوهش است.

- شاخص NFI برای مقادیر بالای ۰/۹ قابل قبول و نشانه برانزنگی مدل است (۴۸). در پژوهش حاضر مقدار شاخص NFI برابر با ۰/۹۴۷ است، بنابراین مدل مفهومی پژوهش حاضر از نظر شاخص NFI دارای برازش قابل قبولی است.

- شاخص GoF ورتزل (Wetzels) و همکاران (۲۰۰۹)(۲۵) سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ را به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GoF معرفی کرده‌اند. مقدار GoF برای مدل مفهومی پژوهش حاضر ۰/۴۸۳ است که از ۰/۳۶ بیشتر بوده که نشانگر برازش قوی مدل کلی پژوهش است.

- قدرت پیش‌بینی مدل: هنسلر (Henseler) و همکاران (۲۰۰۹)(۲۶) در مورد شدت قدرت پیش‌بینی مدل در مورد سازهای دورن‌زا سه مقدار ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ را تعیین نموده‌اند. با توجه به اینکه Q^2 برای راهبردهای مقابله‌ای ۰/۰۹۶ و برای تاب‌آوری ۰/۳۲۲ است، بنابراین مدل قدرت پیش‌بینی برای راهبردهای مقابله‌ای در قبال متغیرهای پژوهش ضعیف و برای تاب‌آوری متوسط به بالا است.

یابد. اما افرادی که نسبت به خود شفقت بیشتری دارند معمولاً سعی می‌کنند مشکلات و خطرات را بپذیرند و تلاش می‌نمایند که خودشان با شرایط تنش‌زا مقابله کنند. به طور کلی میتوان چنین گفت که چون شفقت به خود سبب ارزیابی مثبت و حس درونی گرم بخش نسبت به خود در موقعیتهای مختلف زندگی به ویژه موقعیتهای استرس‌آفرین زندگی می‌شود، قادر است که سبب افزایش تاب‌آوری فرد گردد. شفقت به خود ازجمله عواملی است که در کاهش اضطراب و نگرانی کمک می‌کند. افراد دارای شفقت به خود بالا به واسطه مهربانی با خود، شایستگی‌های خود را شناسایی و بر مشکلات غلبه می‌کنند.

یافته‌های تحقیق نشان‌دهنده رابطه مستقیم بهزیستی معنوی بر تاب‌آوری بود. این یافته با نتایج پژوهش پرتیوی، ویدایتی و سوتاوردانا (Pertwi, Widayati, & Sutawardana) (۲۰۲۲) (۱۵)، همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه میتوان چنین گفت که معنویت و بهزیستی معنوی، با دادن یک جهت‌گیری و جهان بینی خاصی خاص، به افراد کمک می‌کند تا مسائل و مشکلات زندگی را از منظر متفاوت نگاه کنند و در آن، مشکلات به دنبال معنا و مفاهیم وجودی باشند. افزون براین، داشتن این رویکرد به آنها یک مجموعه راهبردهای عملی از جمله عبادت، توکل کردن، شرکت کردن در تشریفات مذهبی به همراه دیگران و غیره را می‌دهد. به نظر می‌رسد برخورداری از منابع حمایتی اینچنینی؛ بهزیستی روانشناختی افراد در مواقع فشار و استرس حفظ می‌کند و به دنبال آن باعث ارتقای تاب‌آوری می‌گردد. افراد دارای بهزیستی معنوی بالا در زندگی خود دارای هدف و احساس معنا می‌کنند. داشتن هدف و احساس معنا در زندگی سبب مقابله با فشارهای روانی و چالشها می‌گردد. معنویت برای افراد معنا آفرینی می‌کند و این معنای آفریده شده موجب ایجاد هدفمندی می‌شود و سبب انسجام و هماهنگی بین جنبه‌های مختلف وجودی انسان و اهداف زندگی می‌شود، از سوی دیگر این معنای مثبت سبب پرورش هیجان‌ات مثبت خواهد شد. هیجان‌ات مثبت هم به نوبه خود فضای ذهنی توسعه یافته‌ای برای فرد به وجود می‌آورد و این فضای ذهنی هم موجب تقویت منابع حمایتی شخصی و اجتماعی برای افراد می‌شود، وجود چنین چشم‌انداز وسیعی درباره زندگی انسان توسط معنویت موجب تقویت تاب‌آوری می‌شود. این سازه با افزایش احساس آرامش و خوش بینی علاوه بر تحمل شرایط ناگوار و انطباق با آن موجب رشد شخصی فرد (از ابعاد بهزیستی) را فراهم می‌آورد.

یافته‌های تحقیق نشان‌دهنده رابطه مستقیم راهبردهای مقابله‌ای بر تاب‌آوری بود. در تبیین نقش راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار و تاثیر آن بر تاب‌آوری می‌توان گفت که مقابله هیجان‌مدار می‌تواند به عنوان تلاش برای مدیریت و تغییر مساله استرس‌زا در نظر گرفته شود و مقابله هیجان‌مدار تلاش برای کم کردن استرس هیجانی است. مقابله هیجان‌مدار در برگیرنده رفتارهایی مانند رویارویی و ایستادن در مقابله خواسته‌ها، می‌باشند. به طور کلی افراد در موقعیت

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی‌گری راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار در رابطه بین شفقت به خود، بهزیستی معنوی و همدلی با تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد انجام شد. یافته‌ها نشان داد که مدل پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس شفقت به خود، بهزیستی معنوی و همدلی با نقش میانجی‌گری راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه آزاد یزد دارای برازش مناسبی است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ضریب مسیر مستقیم همدلی با تاب‌آوری بصورت مثبت و معنادار است. که با نتایج این یافته با نتایج پژوهش جاهدی و درخشانی (۱۳۹۸) (۱۴)، محمودی (۱۳۹۷) (۲) و آردنگی و همکاران (۲۰۲۳) (۱۹) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌های حاضر می‌گفت که همدلی یکی از عناصر اصلی و مهم در روابط اجتماعی بین افراد به حساب می‌آید که فرد را در درک هرچه بیشتر و بهتر دیگران یاری می‌کند و باعث ایجاد روابط اجتماعی مطلوب می‌شود و این روابط مطلوب نوعی حمایت اجتماعی را به دنبال خواهد داشت. حمایت اجتماعی از طریق ایفای نقش واسطه میان عوامل تنش‌زای زندگی و بروز مشکلات جسمی و روانی و همچنین تقویت شناخت افراد، باعث کاهش تنش تجربه شده، افزایش میزان بقا و بهبود کیفیت زندگی افراد می‌شود که این عوامل جزو اصلی‌ترین عناصر تاب‌آوری به حساب می‌آیند، یعنی فرد بتواند با شرایط نامناسب موجود کنار بیاید و علی‌رغم تنش‌های موجود، کیفیت زندگی را حفظ نماید (۲۹). همدلی به عنوان منشأ نوع دوستی بوده و دانشجویان را در جهت رفتار نوع‌دوستانه ترغیب می‌نماید و این عمل رفاه و حمایت اجتماعی افراد ذینفع را باعث می‌شود و به آنها کمک می‌کند تا در سایه حمایت‌های اجتماعی و عاطفی سایر دانشجویان با مشکلاتی همچون، دوری از خانواده، مشکلات اقتصادی و یا حتی خانوادگی بهتر کنار بیایند و آسیب‌پذیری روانی را به شدت کاهش می‌دهد و سبب افزایش سازگاری و تلب‌آوری می‌شود. علاوه براین، افراد با حس نوع دوستی بالا حتی در صورت تجربه حوادث و مشکلات بزرگ می‌توانند به سرعت بهبود یابند. به عبارت دیگر، نوع دوستی به رشد سریع، بعد از تنش‌ها و استرس‌ها کمک بسزایی می‌کند.

علاوه بر این یافته‌های تحقیق نشان‌دهنده ارتباط مثبت و معنادار شفقت به خود بر تاب‌آوری دانشجویان بود. نتایج این بخش از تحقیق با نتایج این یافته با نتایج پژوهش وون (Voon) و همکاران (۲۰۲۱) (۱۸) همخوانی دارد. در تبیین این نتایج میتوان چنین گفت که شفقت به خود نقش بسیار پررنگی در بهزیستی روانی افراد دارد و ریسک بروز رفتارهای پرخطر را کاهش می‌دهد. ادراک و شناخت این افراد از تجربیاتشان معمولاً با خطاهایی همراه است. در صورتی که فرد نقصها و اشتباهات را تنها متعلق به خودش بداند، دیگران را عاری از نقص و هرگونه شکست می‌بیند و احساس می‌کند سایر انسانها از او موفق تر هستند و از همین رو فرد با شفقت به خود پایین احساس انزوا کرده و نمی‌تواند ارتباط سالمی با دیگران برقرار کند؛ با عدم برقراری روابط، تاب‌آوری فرد نیز کاهش می‌

به دانشجو فرصت درک دقیقتر شرایط و انتخاب کارهای منطقی و حل مسئله می دهد.

نتایج حاصل از بررسی ضرایب غیرمستقیم نشان داد که بهزیستی معنوی با تاب‌آوری از طریق راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار رابطه مثبت و غیر مستقیم دارد. باورهای معنوی و یافتن معنای شخصی در موقعیت‌های تنش‌زا بر توانایی شخص برای مقابله تأثیر می‌گذارد. البته پژوهش‌ها نشان داده است که بین تاب‌آوری و معناداری زندگی رابطه وجود دارد و افزایش معناداری زندگی نه فقط به فرد در غلبه بر ناسازگاری‌ها کمک می‌کند، بلکه به بهبود رضایت شخص در زندگی نیز منجر می‌شود در نتیجه به نظر می‌رسد این ویژگی از معنا نقش مهمی در کمک به افراد در غلبه بر موقعیت‌های ناسازگار بازی می‌کند (۳۲). در شرایطی که افراد احساس می‌کنند کنترل شخصی بر شرایط استرس‌زا ندارند، و یا تلاش‌های مکرر آنها در کنترل موقعیت با شکست مواجه شده است، معنویت ممکن است به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای قدرتمند و مؤثر عمل کند و فرد نگرش مثبتی را در ارتباط با کنترل موقعیت در خود پرورش دهد. در کنترل شرایط استرس‌زا (مانند امتحانات پایان‌ترم)، و تکیه به یک نیروی برتر و جستجوی حمایت معنوی، در صدد کنترل موقعیت استرس‌زا و تغییر نگرش فردی در ارتباط با تغییر موقعیت هستند. به نظر می‌رسد، که معنویت به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای مؤثر تحت شرایط غیر قابل‌کنترل، به افراد جهت‌سازگاری با موقعیت استرس‌زا کمک کند و رضایتمندی کلی افراد را فراهم کند. افراد معنوی به مشکلات به‌عنوان شرایط متعالی توجه می‌کنند که توسط نیروهایی فراتر از نیروی انسانی هدایت می‌شوند، و راه‌حل مشکلات غیر قابل‌کنترل را در حمایت معنوی می‌بینند. بهزیستی معنوی با این نگرش که خداوند آنان را یاری خواهد کرد، عوامل استرس‌زا را به‌عنوان عامل تهدیدکننده در نظر نمی‌گیرند، بلکه به‌طور مثبت از این موقعیت استفاده کرده و اعتماد به نفس و توانایی خود را در مقابله با مشکلات افزایش می‌دهند و از انکار و انفعال در موقعیت‌های تنش‌زا جلوگیری کرده و بصورت فعالانه از راهبرد مقابله‌ای استفاده می‌نمایند.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که نتایج این مطالعه در ارتقای تاب‌آوری دانشجویان نقش بسزایی دارد. در این پژوهش محدودیت‌هایی نیز وجود داشت از جمله: جمع‌آوری اطلاعات پژوهش با استفاده از پرسشنامه به‌عنوان یک ابزار خودگزارشی که بیم آن می‌رود که اطلاعات به‌دست آمده از آن توصیف دقیقی از واقعیت نباشد. همچنین امکان اجرای فردبه‌فرد پرسشنامه‌ها وجود نداشت و اجرای گروهی پرسشنامه دقت پاسخ‌دهی را کاهش می‌دهد. این مسئله در کنار عواملی چون عدم علاقه‌مندی به موضوع پژوهش یا تعداد بالای سؤالات می‌تواند بر میزان دقت پاسخ‌های شرکت‌کنندگان اثر بگذارد. در ادامه پیشنهاد می‌گردد که با توجه به ابعاد

های استرس‌آور کوشش‌هایی می‌کنند تا واکنش‌های هیجانی را که به واسطه استرس برانگیخته شده‌اند، کنترل نموده، و یا کاهش دهند و هدفشان این است که مجدداً تعادل هیجانی سالمی را برقرار کنند. نتایج حاصل از بررسی ضرایب غیرمستقیم نشان داد که همدلی با تاب‌آوری از طریق راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار رابطه غیرمستقیم دارد. همدلی توانایی درک افکار، موقعیت و احساسات دیگران از دیدگاه آنهاست. افراد با سطوح بالایی از همدلی می‌توانند عمیق‌تر از نیازها و احساسات دیگران آگاه شوند. علاوه بر این، همدلی می‌تواند به افراد کمک کند و کمتر خودمحور باشند و در نتیجه یاد بگیرند که نیازهای دیگران را درک کنند. دانشجویان با سطوح بالایی از همدلی می‌توانند به راحتی روابط خوب با دیگر دانشجویان در محیط دانشگاه، کلاس و خوابگاه برقرار کنند و در نتیجه در مواقع تنش‌زا با موفقیت آن‌را سپری نمایند. از سوی دیگر دانشجویان می‌توانند با بسیج سبک‌های مختلف مقابله با مشکلات کنار بیایند. آنها با همدلی قوی در پاسخ به استرس مثبت‌تر و کمتر منفی هستند. در واقع، افرادی که توانایی قوی برای همدلی دارند، درک قوی‌تری از حمایت اجتماعی و تاب‌آوری روانی دارند (۳۰). از آنجایی که همدلی یک مهارت در ارتباطات بین‌فردی است، دانشجویان دارای همدلی قوی اغلب دارای روابط بین‌فردی خوب و سیستم‌های حمایت اجتماعی قوی هستند. بنابراین، هنگامی که آنها با رویدادهای استرس‌زا مواجه می‌شوند، تمایل بیشتری به تعدیل ذهنیت خود دارند و فعالانه از دیگران کمک می‌گیرند تا به آن پاسخ دهند.

نتایج حاصل از بررسی ضرایب غیرمستقیم نشان داد که شفقت به خود از طریق راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار با تاب‌آوری رابطه منفی و معناداری دارد. در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت خودشفقت‌ورزی بیشتر مواقع به درک بیشتر منابع داخلی برای مقابله با عوامل استرس‌زا می‌شود و زمانی که امنیت عاطفی دانشجویان فراهم می‌گردد به آنها اجازه داده می‌شود تا دیدگاهی باز و متعادل‌تر نسبت به مشکلات خود داشته و در رویارویی با سختی‌ها، کمتر روش‌های هیجان‌مدار را به کار گیرند (۳۱). دانشجویانی که داری شفقت به خود هستند در موقعیت استرس‌زا مسولیت‌پذیری بیشتری دارند و انگیزه بیشتری برای تغییر شرایط ناگوار و تنش‌زای موجود دارند. دانشجویان با این ویژگی از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌کنند و به انکار آنها نمی‌پردازند، بلکه از طریق راهبردهای منطقی مسئله‌محور به رویارویی با شرایط می‌پردازند. تاب‌آوری نیز به دانشجویان کمک می‌کند تا به جای ضعف‌ها و آسیب‌پذیرها، روی نکات مثبت از جمله نقاط قوت تمرکز کنند. که افزایش تاب‌آوری با بهبود سلامت روان و تقویت پیامدهای روانشناختی از جمله شفقت مرتبط است با توجه به این مؤلفه فرد دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌کند و به انکار آنها نمی‌پردازد، بلکه با مهربانی و فهم و احساس اشتراکات انسانی به آنها نزدیک می‌شود و

4. Siyez DM, Savi F. Empathy and self-efficacy, and resiliency: An exploratory study of counseling students in Turkey. *Proced Soc Behav Sci.* 2010;5(2):459-63.
5. Neff, K. D., McGehee, P. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 2010. 9, 225-240.
6. Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 2014. 70(9), 794-807.
7. mosavi A, Alvani J. Investigating the relationship between work-family conflict and resilience with nurses' self-compassion. 2019; 8 (3) :52-60.
8. Dupasquier, J., Kelly, R., Moscovitch, A., & Vidovic, C. Practicing self-compassion weakens the relationship between fear of receiving compassion and the desire to conceal negative experiences from others. *Mindfulness*, 2018. 9(2), 500-511.
9. VanderWeele TJ, Balboni MJ, Balboni TA. The initiative on health, religion and spirituality at Harvard: from research to education. Why religion and spirituality matter for public health. Cham: Springer; 2018. P. 371-82.
10. Mehrinejad, S. A.; Tarsafi, M. & Rajabimoghadam, S. Predictability of Students' Resiliency by Their Spirituality. 6th World conference on Psychology Counseling and Guidance, May 2015. 14 - 16.
11. Folkman S, Lazarus RL. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during 3 stages of a college examination. *J Pers Soc Psychol.* 1985; 48 (1): 150-70.

و مؤلفه‌های شناخته‌شده در این مدل بسته آموزشی تدوین گردد و از آن برای آگاه‌سازی و مهارت آموزی دانشجویان از عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در شرایط بحرانی استفاده کرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش:

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان است. پژوهش حاضر با کسب کد اخلاق IR.IAU.KERMAN.REC.1401.082 از کمیته

اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، انجام شده است. در مطالعه حاضر برای رعایت ملاحظات اخلاقی، فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش از کلیه شرکت‌کنندگان اخذ شد. همچنین در مورد حفظ حریم خصوصی و رازداری به شرکت‌کنندگان در پژوهش اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول این مقاله به عنوان پژوهشگر اصلی، نویسندگان دوم و سوم به عنوان اساتید راهنما و نویسنده سوم نیز به عنوان استاد مشاور در این پژوهش، نقش داشتند. تضاد منافع: نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند.

تشکر و قدردانی: بدینوسیله از تمامی دانشجویانی که در انجام این پژوهش با ما همکاری کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

1. Sidheek, K. F., Satyanarayana, V. A., Sowmya, H. R., & Chandra, P. S. Using the Kannada version of the Connor Davidson Resilience Scale to assess resilience and its relationship with psychological distress among adolescent girls in Bangalore, India. *Asian Journal of Psychiatry*, 2017. 30, 169-172.
2. Athota, V. S., Budhwar, P., & Malik, A. Influence of personality traits and moral values on employee well-being, resilience and performance: A cross-national study. *Applied Psychology*, 2020. 69(3), 653-685.
3. Mahmoudi, Hiva. Predicting resilience based on self-compassion and empathy in veterans, *Journal of Veteran Medicine*. 2017, No. 41, pp. 216-220.

20. Mohammadi, Massoud. Investigating factors affecting resilience in people at risk of substance abuse, (2005). Doctoral thesis, Tehran University of Welfare and Rehabilitation Sciences.
21. Shahbazi, Massoud, Rajabi, Gholamreza, Maggi, Ebrahim, Jalodari, Arash. The confirmatory factor structure of the Persian version of the revised self-compassion rating scale in a group of prisoners. *Scientific Quarterly Journal of Psychological Methods and Models*, 2014; 6(19): 31-46. [Persian].
22. Davis, M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and social psychology*, 1983. 44(1), 113.
23. Dehshiri Gh, Sohrabi F, Jafari E, Najafi M. [Investigation of psychometric properties of spiritual well-being scale among students]. *Psychol Study*. 2008; 4(3),35-45. [Persian].
24. Agha Yousefi, Alireza.. The role of personality factors on coping strategies and the effect of coping therapy on personality factors and depression. 2010. PhD Thesis in Psychology, Tarbiat Modares University, Tehran.
25. Wetzels, M., Odekkerken-Schroder, G. & Van Oppen, C. Using PLS path modeling for assessing hierarchical construct models: Guidelines and empirical illustration, *MIS Quarterly*, 2009. 33(1): 177.
26. Henseler, J. Ringle, CM. Sinkovics, R. R. The use of partial least squares path modeling in international marketing. *Advances in International Marketing* 20. 2009. 277-319.
27. Hooper, D., Coughlan, J. & Mullen, M. R. "Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit." *The*
12. Chang, Esther M., et al. "The relationships among workplace stressors, coping methods, demographic characteristics, and health in Australian nurses." *Journal of professional nursing* 22.1 (2006): 30-38.
13. Ghazanfari F, Kadampoor A. The relationship between mental health and coping strategies in citizenship of Khorramabad city. *QJ Fund Ment Health*. 2008; 10 (1): 47-54. [Persian].
14. Jahdi, Robab and Derakhshani, Reza. The relationship of empathy and altruism with soldiers' resilience. *Military Psychology Quarterly*, (2018). 10(40), pp. 57-65.
15. Pertiwi, Z. M. E., Widayati, N., & Sutawardana, J. H. Spiritual-well-being and resilience in patients with type 2 diabetes mellitus. In *The 2 nd International Nursing and Health Sciences Symposium (INHSS)*. 2002. (p. 60).
16. Wu, W., Ma, X., Liu, Y., Qi, Q., Guo, Z., Li, S., ... & Zeng, Y. (2021). Empathy Alleviates the Learning Burnout of Medical College Students Through Enhancing Resilience.
17. Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2021). Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Malaysian Counselors: The Mediating Role of Resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 1-14.
18. Ardenghi, S., Russo, S., Bani, M., Rampoldi, G., & Strepparava, M. G. (2023). Supporting students with empathy: the association between empathy and coping strategies in pre-clinical medical students. *Current Psychology*, 1-11.
19. Sarmad, Venus; Hijazi, Elaha, and Bazargan, Abbas. (2023) *Research Methodology in Behavioral Sciences*, Tehran: Agah Publications.

electronic Journal of Business Research Methods. 2008. 6 (1), 53 - 60,

28. Momeni, Mansour, Dashti, Mojtaba, Bayramzadeh, Sona, Sultan Mohammadi, Neda; Structural equation modeling with emphasis on reflective and constructive structures (using LISREL, PLS, AMOS software), Mansour Momeni publication, second edition, Tehran, 2015.

29. Suarez, L., Ramirez, A. G., Villarreal, R., Marti, J., McAlister, A., Talavera, G. A., & Perez-Stable, E. J. Social networks and cancer screening in four US Hispanic groups. American journal of preventive medicine, 2000. 19(1), 47-52.

30. Pang, F., Zhao, J., Su, Y. et al. Empathy and geriatric depression: Mediating of perceived social support and resilience. Chinese Journal of Clinical Psychology, 2019. 27(2), 330– 333.

31. Soltani Benavandi E, Askari zadeh G, Tajrobehkar M. Predicting of Self-compassion based on the Concept of life through the Mediation of Coping Strategies for Stress in Students. Iranian Journal of Medical Education 2020; 20 :377-386.

32. Kim, M., Hong, G., Kim, R. Y., Song, Y., Lee, H., Joo, Y., ... & Yoon, S. Severity of post-traumatic stress disorder and childhood abuse in adult crime victims as mediated by low resilience and dysfunctional coping strategies. Child Abuse & Neglect, 2021.118, 105154.