

Developing a Model of Psychological Well-being for Seminary Students based on Spiritual Intelligence with the Mediating Role of Self-compassion

✉ **Mahdi Kiamari**  / M.A. in Clinical Psychology, Shahab Danesh University mahdi.7200@gmail.com
Karim Golmohammadi / Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Shahab Danesh University
Received: 2025/01/19 - **Accepted:** 2025/03/12 karimgolpsy68@gmail.com

Abstract

The present study aimed to investigate the relationship between spiritual intelligence and psychological well-being with the mediating role of self-compassion among students of Qom Seminary. Using convenience sampling, the statistical population of the research was all students studying in the academic year 1402-1403, from which a sample size of 210 people was selected. Research instruments included King's Spiritual Intelligence Questionnaire (SISRI-2008), Reif's Psychological Well-Being Questionnaire (PVB-1989), Brown and Ryan's Mindfulness Questionnaire (MAAS-2003), and Reis's Self-Compassion Questionnaire (SCS-SF-2011). Pearson correlation coefficient and structural equation modeling were used in SPSS and PLS software to analyze the data. The results showed that there is a positive and significant relationship between spiritual intelligence, self-compassion, and psychological well-being, and self-compassion is also a variable that can play a mediating role in the relationship between spiritual intelligence and psychological well-being. For this reason, paying attention to the concepts of spiritual intelligence and self-compassion as factors affecting the improvement of students' psychological well-being should be on the agenda of authorities related to students, such as seminaries.

Keywords: Spiritual intelligence, Psychological Well-being, Self-compassion, Religious Studies Students.

تدوین مدل بهزیستی روان‌شناختی طلاب علوم دینی بر اساس هوش معنوی با توجه به نقش واسطه‌ای شفقت به خود

mahdi.7200@gmail.com

karimgolpsy68@gmail.com

کریم مهدی کیاماری  / کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهبا دانش

کریم گل‌محمدی / استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهبا دانش

دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۳۰ - پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی شفقت به خود در بین طلاب حوزه علمیه قم انجام شد. جامعه آماری پژوهش، کلیه طلاب مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که از این تعداد، نمونه‌ای به حجم ۲۱۰ نفر و به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه هوش معنوی کینگ (SISRI-2008)، پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (PVB-1989)، پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی براون و رایان (MAAS-2003) و پرسش‌نامه شفقت به خود ریس (SCS-SF-2011) بوده است. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و روش معادلات ساختاری در بستر نرم‌افزارهای SPSS و PLS استفاده شد. نتایج نشان داد که بین هوش معنوی، شفقت به خود و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و شفقت به خود نیز متغیری است که می‌تواند نقشی میانجی در رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی داشته باشد. به همین دلیل توجه به مفاهیم هوش معنوی و شفقت به خود به عنوان عوامل مؤثر بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی طلاب بایستی در دستور کار مراجع مرتبط با طلاب همانند حوزه‌های علمیه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: هوش معنوی، بهزیستی روان‌شناختی، شفقت به خود، طلاب.

رشد و پیشرفت بشری با تأثیر بر تغییرات سبک زندگی مردم، علی‌رغم تأثیری که در بهره بردن بیشتر بشر از تکنولوژی و ارتقای سطح رفاه عمومی داشته، ولی چالش‌ها و بحران‌های روان‌شناختی زیادی هم برای جوامع در پی داشته است؛ به عنوان مثال تشدید چالش‌هایی همانند کاهش جمعیت و نرخ باروری پایین، افزایش آمار طلاق، افزایش سن ازدواج، افزایش مجرد قطعی در کنار افزایش اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب و یا گرایش به زندگی انفرادی و کناره‌گیری از زندگی جمعی (فولادی‌وند، ۱۳۹۹) و در نتیجه نیاز انسان‌ها به آشنایی با راهکارهایی برای مقابله با آسیب‌های روان‌شناختی، باعث شده است که ارتقای بهزیستی روان‌شناختی یکی از اهداف اصلی در حوزه‌های مختلف اجتماعی و فردی به‌شمار رود و طلاب علوم دینی نیز به‌عنوان بخشی از جامعه علمی و فرهنگی کشور به دلایلی همچون دوری از خانواده و مشکلات تحصیلی همانند امتحانات فشرده یا طولانی بودن دوره تحصیلی و در نتیجه تأخیر در ورود به عرصه اشتغال از این قاعده مستثنا نمی‌باشند (حسین‌پور و دیگران، ۱۳۹۴).

بهزیستی روان‌شناختی را از دیدگاه ریف می‌توان به‌عنوان حالتی از عملکرد مثبت روانی تعریف کرد، که شامل شش مؤلفه اصلی: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی می‌باشد (ریف، ۱۹۸۹). این مفهوم فراتر از نبود بیماری است و شامل احساسات مثبت، عملکردهای مؤثر و روابط اجتماعی قوی می‌باشد (حاجی و دیگران، ۱۴۰۱، به نقل از: سولا کارمونا و دیگران، ۲۰۱۳).

بهزیستی روان‌شناختی با افزایش مشارکت فرد در فعالیتهای مختلف، تعمیق روابط اجتماعی و تقویت حس خودمختاری ارتباط مستقیم دارد (حاجی و دیگران، ۱۴۰۱، به نقل از: گورل، ۲۰۰۹). افراد با بهزیستی روان‌شناختی بالا، توانایی بیشتری در مقابله با چالش‌های زندگی داشته و از کیفیت زندگی بالاتری برخوردارند (حاجی و دیگران، ۱۴۰۱، به نقل از: سولا کارمونا و دیگران، ۲۰۱۳)؛ همچنین این افراد از سرمایه‌های روان‌شناختی بیشتری برخوردار بوده و در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، نگرشی مثبت‌تر دارند (حیدری، ۱۴۰۰). در مقابل، افراد با بهزیستی پایین، اغلب دچار هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی شده و عملکرد کمتری در زندگی از خود نشان می‌دهند (کریمی، کارسازی و فاضلی، ۱۳۹۹)، امری که در مطالعات تجربی نیز به اثبات رسیده است؛ برای مثال پژوهش لیزارت و دیگران در سال ۲۰۲۴ نشان داد افزایش بهزیستی روان‌شناختی باعث کاهش اضطراب تحصیلی دانشجویان دانشگاه گرانا‌دا کانادا و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی آنها شده است. یا در پژوهشی دیگر، بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در ارتقای موفقیت تحصیلی و افزایش سرسختی زبان‌آموزان شناخته شده است (هوه، ۲۰۲۲).

به همین دلیل شناسایی عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی به‌منظور ارائه راهکارهایی برای ارتقای آن ضروری می‌نماید. یکی از مؤلفه‌هایی که به نظر می‌رسد نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی طلاب دارد، هوش معنوی است (حسین‌پور و دیگران، ۱۳۹۴).

رابرت امونز هوش معنوی را به‌عنوان توانایی استفاده از مضامین معنوی برای دستیابی به نتایج مطلوب در زندگی تعریف کرده است. معنویت، بیشتر بر تجربه امر قدسی و یافتن مسیر به‌سوی اهداف متعالی متمرکز است (آندری، ۲۰۲۳). زوهر و مارشال (۲۰۰۰) هوش معنوی را با ۱۲ ویژگی همانند خودآگاهی، خودانگیختگی، دوراندیشی، شفقت، کل‌نگری، جشن تنوع، استقلال میدانی، فروتنی، تمایل به پرسیدن سؤالات بنیادی، احساس مسئولیت، بهترین استفاده از نامایمات و توانایی عبور از چارچوب‌های فکری محدود، مشخص کرده‌اند. این ویژگی‌ها، فرد را قادر می‌سازند در مواجهه با چالش‌ها به راه‌حل‌های مؤثری دست یافته و زندگی مبتنی بر ارزش‌ها و معانی متعالی داشته باشد.

هوش معنوی، همانند معنویت، نقشی محوری در ارتباط انسان با خدا و درک جایگاه معنوی زندگی دارد. به گفته پارگامنت، معنویت «جست‌وجو برای یافتن امر قدسی» است. از این منظر، هر چیزی در جهان که در پرتو خداوند دیده شود، بخشی از معنویت است (پارگامنت، ۲۰۰۷).

در آموزه‌های دین مبین اسلام نیز، توجه خاص و عمیقی به جنبه معنوی زندگی انسان شده است، به‌گونه‌ای که این بُعد به‌عنوان یکی از ارکان اساسی در نظام فکری و اعتقادی مورد تأکید قرار گرفته است. پیشوایان دین نیز با بیاناتی روشن و الهام‌بخش، اهمیت حضور خداوند در تمامی شئون زندگی انسان‌ها را یادآوری کرده‌اند؛ ازجمله اینکه هیچ‌چیز در این جهان وجود ندارد، مگر اینکه خداوند همواره آن است و پیش و پس از آن نیز حضور دارد. این حقیقت بر این نکته دلالت دارد که حضور خداوند تنها محدود به لحظات خاص یا مکان‌های معین نیست، بلکه او در تمامی ابعاد، لحظات و جوانب زندگی انسان جریان دارد. به تعبیری، هر کنش و واکنش، هر تجربه و حادثه و هر فکر و احساس، از حضور و نظارت خداوند خالی نیست (ملکی تبریزی، ۱۳۸۵). این آموزه، علاوه بر جنبه معرفتی، انسان را به داشتن حس اعتماد، آرامش و توکل در مواجهه با چالش‌ها و رویدادهای زندگی دعوت می‌کند و او را از افتادن به ورطه ناامیدی یا احساس بی‌پناهی بازمی‌دارد. همچنین پیامبر اسلام ﷺ در سخنان خود بارها بر اهمیت نیت در اعمال و رفتار انسان تأکید کرده‌اند و آن را به‌عنوان محور ارزش‌گذاری و قوام تمامی کارها معرفی کرده‌اند؛ به‌عنوان نمونه، در روایتی آمده است که «تمامی ارزش و اعتبار اعمال انسان‌ها به نیت آنها بازمی‌گردد» (طوسی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۱۸۶).

علاوه بر این، در روایت دیگری پیامبر اسلام ﷺ، نیت انسانی را برتر و والاتر از ابعاد مادی معرفی کرده‌اند. ایشان فرموده‌اند که «معنویت و نیت خیرخواهانه‌ای که پشت هر عملی نهفته است، از خود عمل ارزشمندتر است» (مجلسی، ۱۳۶۶، ج ۴، ص ۱۷۷). این بیان گویای محوریت بُعد معنوی در تمامی آموزه‌های اسلامی است و نشان می‌دهد که در نظام فکری اسلام، معنویت زیربنای تمامی رفتارها و تصمیم‌گیری‌های انسانی است.

مطالعات پژوهشی نیز حاکی از وجود رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد؛ برای مثال در پژوهشی در سال ۱۴۰۰ و بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تهران واحد شمال، بهرامی و دیگران (۱۴۰۰) نشان دادند که بین هوش معنوی و ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و هوش معنوی باعث

کاهش علائم افسردگی و اضطراب در این افراد می‌شود؛ همچنین در پژوهشی دیگر بر روی ۲۵۰ دانشجو، انوار و رانا (۲۰۲۴) نشان دادند که دانشجویان با هوش معنوی بالاتر، بهزیستی روان‌شناختی بالاتری نیز گزارش می‌کنند.

با وجود شواهدی مبنی بر ارتباط مثبت بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی، مکانیسم دقیق این رابطه همچنان به‌طور کامل شناخته شده نیست. ازجمله متغیرهایی که به نظر می‌رسد، می‌تواند نقشی واسطه‌ای در این بین داشته باشد، مفهوم شفقت به خود می‌باشد. شفقت به خود را می‌توان به‌عنوان ابراز مهربانی و همدلی با خود در مواجهه با مشکلات و ناکامی‌ها تعریف کرد. این فرایند شامل پذیرش بدون قضاوت از خود، احساس اشتراک با جامعه انسانی و آگاهی از رنج‌های درونی است (مورن و استیل، ۲۰۲۰). به‌عبارت دیگر، شفقت به خود به‌معنای آن است که به‌جای سرزنش کردن خود در هنگام مواجهه با اشتباهات یا ناکامی‌ها، با خود مهربان باشیم و به خود یادآوری کنیم که همه انسان‌ها تجربه‌های مشابهی را دارند. افراد دارای شفقت به خود در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی، از خود حمایت می‌کنند و به‌جای انتقاد از خود، دیدگاه پذیرش و مهربانی را در پیش می‌گیرند. شفقت به خود از ظرفیت‌های تکاملی انسان برای ایجاد دلبستگی ایمن و کسب آرامش ناشی می‌شود. افرادی که در محیط‌های امن رشد کرده‌اند و روابط حمایتی با مراقبان خود داشته‌اند، مهارت بیشتری در شفقت به خود دارند. در مقابل، محیط‌های پر تنش و ناامن باعث کاهش این توانایی می‌شود (ذکاوتی، ۱۴۰۰).

در این بین بایستی بین شفقت به خود و عزت نفس تمایز قائل شد. می‌توان گفت، عزت‌نفس به ارزیابی مثبت فرد از خود وابسته است و ممکن است نوسان داشته باشد، ولی شفقت به خود نیازی به قضاوت مثبت ندارد و بر رابطه دوستانه و پایدار با خود تأکید دارد. به همین دلیل، افراد دارای شفقت به خود کمتر به مشکلاتی مانند خودشیفتگی یا تعصب دچار می‌شوند و ثبات هیجانی بیشتری دارند (ذکاوتی، ۱۴۰۰).

مفهوم شفقت به خود و مهربانی با خویشتن نه‌تنها مفهومی علمی، بلکه مفهومی دینی نیز می‌باشد که بارها در متون اسلامی به اهمیت آن اشاره گردیده است؛ به‌عنوان نمونه، آیه ۸۷ سوره مائده به مؤمنان توصیه می‌کند که لذت‌ها و خوشی‌های حلالی که خداوند در دنیا برایشان فراهم کرده است، بر خود حرام نکنند و خود را به‌سختی و مشقت نیفکنند، بلکه باید از نعمت‌های متنوعی که خداوند برایشان ارزانی داشته، بهره‌مند شوند. این آیه، گواه روشنی از تأکید دین اسلام بر مهربانی و آسان‌گیری نسبت به خویش است.

علاوه بر این، امام رضا علیه السلام نیز در حدیثی به شناخت ابعاد روانی انسان اشاره کرده و می‌فرماید: «قلب و دل انسان در مواجهه با امور مختلف، گاه میل و رغبت دارد و گاه بی‌میلی و سردی احساس می‌کند». به بیان دیگر، انسان در برخی مواقع نسبت به انجام کار، ارتباط با فرد، یا حضور در مکانی خاص احساس اشتیاق و نشاط می‌کند و در مواقعی دیگر، احساس بی‌انگیزگی و اجتناب دارد. ایشان در ادامه این روایت توصیه می‌کنند که زمانی که دل انسان به چیزی اشتیاق نشان می‌دهد، به‌سوی آن گام بردارد، اما در مواقعی که بی‌میلی یا عدم رغبت درونی در

خود می‌یابد، آن کار را به خود تحمیل نکرده و به خود فرصتی برای آرامش و فراغت دهد تا به اجبار وارد آن عمل نشود (محدث نوری، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۵۵).

پژوهش‌های تجربی نیز حاکی از وجود رابطه بین هوش معنوی و شفقت به خود از سویی و بین شفقت به خود و بهزیستی روان‌شناختی از سوی دیگر دارد؛ برای مثال، پژوهش کولایی خدابخشی و دیگران (۱۳۹۸) بر روی ۱۶۹ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی بابل نشان داد، بین هوش معنوی و شفقت به خود رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و هوش معنوی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده قوی برای میزان شفقت به خود باشد؛ یا در پژوهشی که در سال ۱۳۹۴ توسط رستمی و دیگران (۱۳۹۴) بر روی ۳۷۵ نفر از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید بهشتی صورت گرفت، نتایج نشان داد که بین شفقت به خود و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبتی وجود دارد؛ به نحوی که با افزایش میزان شفقت به خود، میزان بهزیستی روان‌شناختی نیز افزایش می‌یابد و نهایتاً در پژوهشی دیگر، ۱۱۲ نفر از افراد مبتلا به دیابت مراجعه‌کننده به یکی از مراکز درمانی شهر شیراز مورد بررسی قرار گرفته و نتایج نشان داد که شفقت به خود می‌تواند به عنوان پیش‌بینی‌کننده مثبت و معناداری برای بهزیستی روان‌شناختی در نظر گرفته شود (رفیعی، ۱۳۹۸).

به همین دلیل و با توجه به نقش طلاب علوم دینی در رشد و اعتلای جامعه و با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی به صورت همه‌جانبه به بررسی ارتباط بین این متغیرها به منظور شناخت مکانیسم‌های مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی نپرداخته است، هدف پژوهش حاضر تعیین میزان رابطه بین هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی با نقش واسطه‌ای شفقت به خود می‌باشد.

روش پژوهش

این پژوهش توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی (تحلیل مسیر) می‌باشد. جامعه آماری آن شامل طلاب علوم دینی حوزه علمیه قم در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ می‌باشند، که از این تعداد، ۲۱۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. لازم به ذکر است که بر اساس نظر کلاین (۲۰۱۶)، حداقل حجم نمونه برای تحقیقات مبتنی بر معادلات ساختاری و تحلیل مسیر، ۲۰۰ نفر می‌باشد. روش گردآوری داده‌ها نیز بدین نحو بود که در ابتدا و با استفاده از سامانه پرس‌لاین، پرسش‌نامه‌ای آنلاین طراحی و لینک آن از طریق گروه‌ها و کانال‌های مجازی که طلاب در پلتفرم‌هایی همچون ایتا و تلگرام حضور داشتند، برای آنها ارسال گردید. علاوه بر ارسال لینک، پژوهشگر برای افزایش مشارکت، به صورت حضوری در مکان‌های مرتبط مانند مدارس حوزه علمیه قم، کتابخانه‌ها، نمازخانه‌ها و محیط‌های اطراف حرم مطهر حضرت معصومه علیها السلام در شهر قم، حاضر و طلاب را تشویق به شرکت در پژوهش و تکمیل پرسش‌نامه‌ها نمود؛ در نهایت، تعداد ۴۶۰ ورود به لینک پرسش‌نامه ثبت شد، که از این میان، تنها ۲۱۰ نفر پرسش‌نامه را به طور کامل تکمیل کردند. پاسخ‌نامه‌های ناقص یا مخدوش که تعداد آنها ۲۵۰ مورد بود، از فرایند تحلیل حذف شدند.

ابزارها

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (PVB)

این پرسش‌نامه نخستین بار توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و سپس در سال ۲۰۰۲ بازبینی شده است. این پرسش‌نامه دارای ۱۸ سؤال است و شش مؤلفه را شامل می‌شود: استقلال، رشد شخصی، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، پذیرش خود و هدفمندی در زندگی. هر سؤال با مقیاس لیکرت شش درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۶ (کاملاً موافق) نمره‌گذاری می‌شود، که نمره کلی بین ۱۸ تا ۱۰۸ متغیر است؛ نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی بیشتر است. در زمینه روایی و پایایی این پرسش‌نامه نیز، در پژوهش بیانی و دیگران (۱۳۸۷)، ضریب پایایی به روش بازآزمایی کل پرسش‌نامه، ۰/۸۲ و خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ به‌دست آمده است. همبستگی پرسش‌نامه با مقیاس رضایت از زندگی، پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ نیز به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ می‌باشد.

پرسش‌نامه شفقت به خود ریس (SCS-SF)

این پرسش‌نامه که توسط ریس در سال ۲۰۱۱ طراحی شده، شامل ۱۲ سؤال است و میزان شفقت فرد نسبت به خود را می‌سنجد. پاسخ‌ها در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار دارند و نمرات کلی بین ۱۲ تا ۶۰ متغیر هستند. این ابزار شامل شش مؤلفه دوگانه است: مهربانی با خود و قضاوت خود، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی و اشتراک انسانی و انزوا. همسانی درونی این پرسش‌نامه با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و ضریب پایایی بازآزمایی آن نیز با ضریب ۰/۹۲ نشان از روایی و پایایی بالای آن دارد (خانجانی و دیگران، ۱۳۹۵).

پرسش‌نامه هوش معنوی کینگ (SISRI)

این پرسش‌نامه که در سال ۲۰۰۸ توسط کینگ طراحی شد، دارای ۲۴ سؤال است و چهار مؤلفه تفکر انتقادی وجودی، تولید معنای شخصی، آگاهی متعالی و بسط هوشیاری را می‌سنجد. سؤالات در طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (هیچ) تا ۵ (کاملاً) نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات نهایی بین ۲۴ تا ۱۲۰ قرار می‌گیرند؛ نمره بالاتر نمایانگر سطح بالاتر هوش معنوی است. در نسخه اصلی، آلفای کرونباخ بر روی ۶۱۹ نفر از دانشجویان برای کل مقیاس، ۰/۹۲ و برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۴ گزارش شد؛ همچنین روایی هم‌گرایی آن با «مقیاس خودتفسیری فراشخصی دیچیکو و استروینگ» و «مقیاس عرفان هود» بررسی شده و به ترتیب ضریب همبستگی ۰/۶۷ و ۰/۶۳ به دست آمده است. در ایران نیز، در پژوهشی بر روی ۲۵۰ دانشجوی دانشگاه اصفهان، آلفای کرونباخ برای نمره کل و خرده‌مقیاس‌ها، ۰/۷۳ تا ۰/۸۸ گزارش شده است. روایی هم‌گرایی آن با «مقیاس تجارب معنوی» غباری بناب نیز ۰/۶۶ گزارش شده است (آقاجانی و صمدی‌فرد، ۱۳۹۸).

یافته‌های پژوهش

داده‌های مرتبط با میانگین و انحراف استاندارد و همچنین ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جداول (۱ و ۲) بیان شده است.

جدول ۱: نتایج توصیفی متغیرها

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار	چولگی	کشیدگی
تفکر وجودی	۲۵/۵۳	۴/۵۴	۱۳	۳۵	-۰/۲۴۷	-۰/۱۷۷
آگاهی متعالی	۲۱/۲۰	۳/۰۲	۱۳	۳۰	-۰/۲۳۴	-۰/۰۹۷
بسط حالت هوشیاری	۲۱/۳۱	۴/۱۶	۷	۳۰	-۰/۲۹۳	+۰/۳۱۴
تولید معنای شخصی	۲۰/۰۴	۳/۰۶۲	۸	۲۵	-۰/۶۸۴	+۰/۶۶۳
هوش معنوی	۸۸/۰۹	۱۲/۳۳	۵۴	۱۱۴	-۰/۳۹۲	-۰/۰۸۳
استقلال	۱۱/۷۴	۲/۵۶	۴	۱۸	-۰/۵۵۰	+۰/۸۶۴
تسلط بر محیط	۱۱/۱۸	۲/۰۸	۵	۱۷	-۰/۵۰۷	+۰/۴۳۸
رشد شخصی	۱۵/۳۹	۲/۴۷	۶	۱۸	-۱/۰۱	+۰/۷۰۷
ارتباط مثبت با دیگران	۱۳/۳۰	۳/۳۳	۳	۱۸	-۰/۵۴۵	-۰/۲۵۲
هدفمندی در زندگی	۱۲/۲۳	۲/۶۹	۶	۱۸	-۰/۰۲۱	-۰/۵۵۸
پذیرش خود	۱۳/۷۵	۲/۹۸	۴	۱۸	-۰/۸۹۴	+۰/۵۰۱
بهزیستی روان‌شناختی	۷۷/۵۹	۱۰/۳۲	۳۴	۱۰۱	-۰/۷۶۵	+۰/۱۰۴
مهربانی به خود	۶/۹۷	۱/۵۲	۲	۱۰	-۰/۳۳۳	+۰/۰۹۲
قضاوت کردن خود	۵	۱/۵۴	۲	۱۰	+۰/۵۰۳	+۰/۰۴۰
تجارب مشترک انسانی	۶/۶۳	۱/۵۸	۱	۱۰	-۰/۲۶۹	+۰/۴۱۹
انزوا	۷/۲۰	۱/۸	۲	۱۰	-۰/۴۵۱	-۰/۴۴۹
ذهن آگاهی	۷/۵۳	۱/۵۱	۲	۱۰	-۰/۶۵۴	+۰/۷۷۱
هماندسازی افراطی	۶/۷۹	۱/۷۶	۲	۱۰	-۰/۴۰۸	-۰/۴۳۳
شفقت به خود	۴۰/۱۲	۶/۲۸	۱۸	۵۸	-۰/۵۵۵	+۰/۹۱۳

نتایج به‌دست‌آمده از جدول (۱) نشان می‌دهد که مقادیر چولگی و کشیدگی برای کلیه متغیرها در بازه (۲ تا -۲) قرار گرفته که حاکی از نرمال بودن داده‌ها می‌باشد.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در مدل پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱. هوش معنوی	۱		
۲. شفقت به خود	۰/۳۴۰***	۱	
۳. بهزیستی روان‌شناختی	۰/۴۰۹***	۰/۵۹۵***	۱

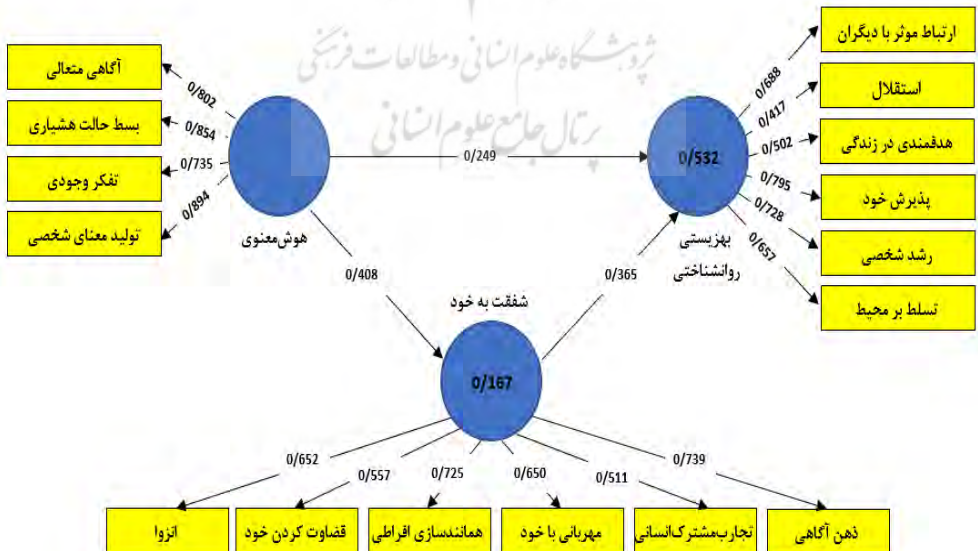
نتایج جدول (۲) نیز نشان‌دهنده ضریب همبستگی $0/34$ بین هوش معنوی با شفقت به خود و ضریب همبستگی $0/40$ بین هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد؛ همچنین بین شفقت به خود با بهزیستی روان‌شناختی ضریب همبستگی برابر با $0/595$ می‌باشد و بین این دو متغیر همبستگی مثبتی وجود دارد. و نهایتاً مدل و ضرایب رگرسیون روابط مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش در جداول (۳ و ۴) و شکل‌های (۱ و ۲) بیان گردیده است.

جدول ۳: برآورد ضرایب رگرسیون نقش میانجی شفقت به خود

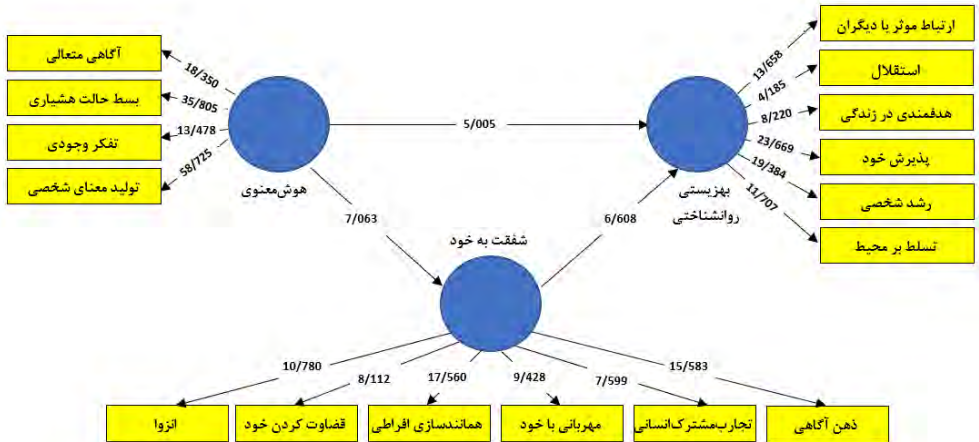
هوش معنوی	↓	بهزیستی روان‌شناختی	ضریب اثر غیرمستقیم	میانگین نمونه	انحراف استاندارد	مقدار آزمون T	R2	سطح معناداری	نتیجه فرضیه (میانجیگری شفقت به خود)
			$0/149$	$0/148$	$0/029$	$5/087$	$0/532$	$P<0/001$	تأیید

جدول (۳) نیز نشان‌دهنده این است که مقدار پی - ویلیوی مربوط به تأثیر هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی از طریق شفقت به خود کمتر از $0/05$ است؛ همچنین مقدار آزمون T برابر با $5/087$ بوده، که از مقدار بحرانی $1/96$ بزرگ‌تر است؛ بنابراین ضریب اثر برابر با $0/149$ در سطح اطمینان 95% معنادار ارزیابی شده است. بر این اساس، تأثیر هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری شفقت به خود تأیید شده و نشان می‌دهد که شفقت به خود نقش واسطه‌ای بین این دو متغیر ایفا می‌کند؛ در نتیجه فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

شکل ۱: مدل با نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی با استفاده از ضریب اثر



شکل ۲: مدل با نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی با استفاده از مقدار T-VALUE



جدول ۴: برآورد ضرایب رگرسیونی در روابط مستقیم مدل پژوهش

روابط	ضریب اثر (بتا)	میانگین نمونه	انحراف استاندارد	مقدار آزمون T	R2	سطح معناداری	نتیجه فرضیه
هوش معنوی ← بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۴۹	۰/۲۴۲	۰/۰۵۰	۵/۰۰۵	۰/۵۳۲	P<۰/۰۰۱	تایید
هوش معنوی ← شفقت به خود	۰/۴۰۸	۰/۴۱۲	۰/۰۵۸	۷/۰۶۳	۰/۱۶۷	P<۰/۰۰۱	تایید
شفقت به خود ← بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۶۵	۰/۳۶۰	۰/۰۵۵	۶/۶۰۸	۰/۵۳۲	P<۰/۰۰۱	تایید

ضرایب اثر محاسبه‌شده در جدول (۴) نشان‌دهنده مؤثر بودن یا نبودن هر مؤلفه است. با توجه به مقدار پی - ولیو تأثیر هوش معنوی بر شفقت به خود کمتر از ۰/۰۵ و با مقدار آزمون T برابر با ۷/۰۶۳ که بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ به دست آمد؛ بنابراین ضریب اثر ۰/۴۰۸ در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار بوده، که نشان‌دهنده تأثیر هوش معنوی بر شفقت به خود می باشد.

همچنین با توجه به مقدار پی - ولیو تأثیر شفقت به خود بر بهزیستی روان‌شناختی کمتر از ۰/۰۵ و با مقدار آزمون T برابر با ۶/۶۰۸ که بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ به دست آمد؛ بنابراین ضریب اثر ۰/۳۶۵ در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار شناخته شده، که حاکی از تأثیر شفقت به خود بر بهزیستی روان‌شناختی است.

و نهایتاً با توجه به مقدار پی - ولیو تأثیر هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی کمتر از ۰/۰۵ و با مقدار آزمون T برابر با ۵/۰۰۵ که بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ به دست آمده است. تأثیر هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی نیز تأیید می گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تعیین نقش میانجی شفقت به خود بین دو متغیر هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی بود. یافته‌ها نشان داد که شفقت به خود رابطه‌ی معناداری با هر دو متغیر دارد و می‌تواند به‌عنوان یک میانجی مؤثر عمل کند. این نتایج با تحقیقات پیشین از جمله پژوهش‌های کولایی خدابخشی و دیگران (۱۳۹۸)، ضعیف‌تن و دیگران (۱۴۰۲)، محمدیان و دیگران (۱۳۹۹)، مندرس کانارو و فریرا (۲۰۲۳) و بیتون و دیگران (۲۰۲۲) همسو است؛ برای مثال، پژوهش مندرس کانارو و فریرا (۲۰۲۳) روی ۲۲۱ دختر نوجوان پرتغالی نشان داد که شفقت به خود تأثیر مثبتی بر بهزیستی روان‌شناختی دارد.

در تبیین این نتایج بایستی گفت که هوش معنوی با ارتقای معنای شخصی، آگاهی متعالی و تفکر وجودی انتقادی به افزایش شفقت به خود کمک می‌کند. این هوش نگرشی جدید به جهان و درون فرد ایجاد کرده و چالش‌های هیجانی، رفتاری و شناختی را کاهش می‌دهد. چنین تغییری به بهبود رابطه‌ی انسان با خودش که در مفهوم شفقت به خود تعریف شده است، منجر می‌شود (کولایی خدابخشی و دیگران، ۱۳۹۸).

از طرفی دیگر، این افزایش شفقت به خود موجب تقویت مؤلفه‌هایی مانند مهربانی با خود و کاهش قضاوت‌های منفی می‌شود. این توانایی به فرد اجازه می‌دهد تا در مواجهه با شکست‌ها، خود را قضاوت نکند و با مهربانی به ارتقای توانایی‌هایش بپردازد؛ همچنین تجربه‌ی مشترک انسانی به فرد کمک می‌کند تا مشکلات خود را منحصربه‌فرد نداند و از احساس انزوا رهایی یابد. به این ترتیب، هیجانات منفی کمرنگ شده و بهزیستی روان‌شناختی افزایش می‌یابد (رفیعی، ۱۳۹۸).

همچنین افرادی که شفقت به خود بالایی دارند، با مشکلات خود همانندسازی افراطی نمی‌کنند و به‌جای نشخوار ذهنی، مرزی میان خود و مشکلاتشان ایجاد می‌کنند. این نگرش آنها را از مشکلات فراتر می‌برد و احساس قدرت و ثبات بیشتری به آنها خواهد بخشید (ذکاوتی، ۱۴۰۰).

به‌صورت کلی و با مرور پژوهش‌ها در این زمینه، می‌توان گفت که با افزایش شفقت به خود ناشی از هوش معنوی، این شفقت منجر به بهبود و ارتقای شناخت‌ها، خلق و انگیزش و ویژگی‌های شخصیتی همچون تاب‌آوری شده و از این طریق منجر به بهبود بهزیستی روان‌شناختی می‌شود؛ به‌عنوان مثال، شفقت به خود منجر به افزایش خوش‌بینی و در نتیجه افزایش احتمال استفاده فرد از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد به‌منظور مقابله با چالش‌ها و هیجانات منفی می‌شود. این کاهش واکنش منفی به رویدادهای زندگی، منجر به تغییر در شناخت‌های مرتبط با این رویدادها همانند کاهش نشخوار ذهنی و خودانتقادگری و همچنین کاهش خودارزیابی منفی و در نتیجه کاهش ترس از شکست و افزایش حس توانمندی برای حل مسئله می‌شود (دشت‌بزرگی و همایی، ۱۳۹۶؛ فخریان، ۲۰۲۲). از طرفی دیگر، این کاهش خودانتقادی ناشی از شفقت به خود، به فرد فرصت فهم الگوهای هیجانی، شناختی و رفتاری درست و

همچنین تاب‌آوری برای انطباق با شرایط جدید و اعتماد به توانایی خویش برای حل مشکلات را می‌دهد (آکین، ۲۰۱۷؛ ماریس و فاتیا، ۲۰۲۴)، که همه این عوامل به‌نوبه خود منجر به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی وی می‌شود؛ یعنی می‌توان گفت که هوش معنوی، دیدی به انسان می‌دهد که از طریق آن، دنیا را مکانی برای زیست بهتر می‌بیند و شفقت افزایش یافته از این هوش معنوی، دیدی به انسان می‌دهد که از طریق آن، خود را موجودی شایسته زیست بهتر در این دنیا می‌بیند (زرین‌آبادی، ۲۰۲۰).

در پایان و با توجه به یافته‌های پژوهش، برنامه‌ریزی برای ارتقای مؤلفه‌های مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی همانند هوش معنوی و شفقت به خود در مراکز مشاوره مرتبط با طلاب همانند مراکز مشاوره حوزه علمیه قم بایستی در دستور کار دست‌اندرکاران در این زمینه قرار گیرد. همچنین لازم به ذکر است که این پژوهش نیز همانند هر پژوهشی، محدودیت‌های خاص خود را داشت که از آن جمله می‌توان به تعداد بالای سؤالات پرسش‌نامه و در نتیجه عدم رغبت به تکمیل آن و همچنین عدم آشنایی طلاب با روش‌های پژوهش تجربی اشاره کرد، که بایستی در پژوهش‌های بعدی مدنظر قرار گیرد.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- آقاجانی، سیف‌الله و صمدی‌فر، حمیدرضا (۱۳۹۸). همبستگی تندرستی معنوی با هوش معنوی و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی. *ارتقای سلامت*، ۸ (۴)، ۷-۱.
- بهرامی، مهلا و دیگران (۱۴۰۰). بررسی گرایش‌ات سلامت معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. *رویکردی نو بر آموزش کودکان*، ۳ (۳)، ۵۱.
- بیانی، علی‌اصغر و دیگران (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، ۱۴ (۲)، ۱۴۶-۱۵۱.
- پارگامنت، کنث آی. (۲۰۰۷). *روان‌درمانگری یکپارچه معنوی*. ترجمه علیرضا ظهیری، مسعود جان‌بزرگی و رضا کریم‌زاده. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- حاجی، جمال و دیگران (۱۴۰۱). بررسی نقش واسطه‌ای عزت نفس در رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی با خودکارآمدی و امید تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم. *تدریس پژوهی*، ۱۰ (۴)، ۱۱۸-۱۴۲.
- حسین‌پور، محمدحسن و دیگران (۱۳۹۴). بررسی چگونگی ارتباط هوش معنوی و هوش هیجانی با سلامت روان در دانشجویان. *دانش و تندرستی*، ۱۰ (۲)، ۱۱-۱۷.
- حیدری، صدیقه (۱۴۰۰). *رابطه ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری سرمایه‌های روان‌شناختی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه پیام نور پاکدشت.
- خانجانی، سجاد و دیگران (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ایرانی پرسش‌نامه شفقت به خود (فرم کوتاه). *پژوهنده*، ۲۱ (۱۱۳)، ۲۸۹-۲۸۲.
- دشت‌بزرگی، زهرا و همایی، رضوان (۱۳۹۷). رابطه شفقت خود، حمایت اجتماعی و امیدواری با تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان پرستاری. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱ (۱)، ۱۳۶-۱۳۲.
- ذکاوتی، فاطمه (۱۴۰۰). *رابطه خودانتقادی با رفتارهای خودآسیب‌رسان با واسطه‌گری شفقت به خود و حرمت خود*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه خیام مشهد.
- رستمی، مهدی و دیگران (۱۳۹۴). پیش‌بینی سلامت روان بر مبنای شفقت به خود هویت و خودشناسی دانشجویان. *مشاوره و روان‌درمانی*، ۴ (۱۵)، ۳۰-۴۴.
- رفیعی، محمدجواد (۱۳۹۸). *پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس شفقت به خود، تعلقات مادی و نیروی اراده در افراد مبتلا به دیابت*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. دانشگاه شیراز.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۳۶۵). *تهذیب‌الاحکام*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- فولادی‌وند، محمد (۱۳۹۹). آسیب‌شناسی خانواده واکاوی علل و عوامل. *معرفت*، ۲۷۰ (۲۹)، ۴۵-۵۸.
- کریمی، علی و دیگران (۱۳۹۹). نقش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان: اثر تعدیل‌کننده جهت‌گیری دینی. *پژوهان*، ۱۹ (۲)، ۵۸-۶۵.
- کولایی خدابخشی، آناهیتا و دیگران (۱۳۹۸). ارتباط هوش معنوی و هوش هیجانی با شفقت به خود دانشجویان دختر رشته پرستاری. *آموزش در علوم پزشکی*، ۱۹ (۸۲)، ۴۴-۵۳.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۶). *بحار الانوار*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- محمدیان، معصومه و دیگران (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین شفقت به خود و هوش معنوی با رضایت زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال. *روان‌شناسی و علوم رفتاری ایران*، ۵ (۲۲)، ۶۹-۸۴.

ملکی تبریزی، میرزا جوادآقا (۱۳۸۵). رساله لقاء الله. قم: آل علی.

محدث نوری، حسین بن محمدتقی (۱۳۶۵). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. تهران: مؤسسه آل البيت.

وضیع‌تن، مریم و دیگران (۱۴۰۲). نقش راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان استعدادهای درخشان. *روان‌شناسی مدرسه*، ۱۲(۲)، ۱۳۸-۱۲۶.

Akin A, Akin U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish University students?. *J Relig Health*, 56(1), 109-17.

Andri, O. (2023). Enhancing religious education through emotional and spiritual intelligence. *HTS Theologiese Studies/Theological Studies*, 79(1), 109-117.

Anwar, S. & Rana, H. (2024). Spiritual intelligence and psychological wellbeing of Pakistani University students. *Current Psychology*. 43(6), 5388-5395.

Beaton, D. M., Sirois, F. & Milne, E. (2022). The role of self- compassion in the mental health of adults with ADHD. *Journal of clinical psychology*, 78(12), 2497-2512.

Fakhrian, S. & Bolghan-Abadi, M. (2022). Investigating the Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Spiritual Intelligence and Hope in Female Nurses of Neyshabur-Iran Hospitals in 2019 *Preventive Care in Nursing & Midwifery Journal*. 12(2), 1-9.

Huo, J. (2022). The role of learners' psychological well-being and academic engagement on their grit. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-8.

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. The Guilford Press, New York City.

Lizarte Simón, E. J., Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C. & Khaled Gijón, M. (2024). Influence of Self-Efficacy, Anxiety and Psychological Well-Being on Academic Engagement During University Education. *Education Sciences*, 14(12), 1367-1380.

Maris, W. Y., & Fathiyah, K. N. (2024). Self-compassion and Psychological Well-Being among NonLocal Students: The Mediating Role of Resilience. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 13(2), 671-688.

Mendes, A. L., Canavaro, M. C. & Ferreira, C. (2023). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 42(15), 12604-12613.

Murn L.T., Steele M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541-560.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

Zarrinabadi Z., Isfandyari-Moghaddam A., Erfani N., Tahour Soltani M. A. (2020). Formulating a structural model of self-compassion based on the spiritual intelligence of the students of medical library and information sciences in Iranian Universities of Medical Sciences. *Journal of Education and Health Promotion*. 9(31).

Zohar, D. & Marshall, L.(2000). *SQ - Spiritual Intelligence, the ultimate intelligence*. Bloomsbury, London.