

رابطه هویت معنوی با شایستگی مقابله‌ای با توجه به میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی
در زنان خانه‌دار شهر اصفهان

**The Relationship between Spiritual Identity with Coping Competence
the Mediating Self-Compassion in Housewives in Isfahan City**

Hadi Soleymani Marghmaleki

University Lecturer, Department of Psychology,
West Tehran Branch, Islamic Azad University.

Email: Soleymani.hadi.es@gmail.com

Seyed Hamid Atashpour

University Lecturer, Department of Children, Tehran
University of Medical Sciences.

هادی سلیمانی مرغملکی*

گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد
اسلامی، اصفهان، ایران.

سیدحمید آتش‌پور

گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد
اسلامی، اصفهان، ایران.

Abstract

The present study investigated a causal model for spiritual identity as predictor of coping competence with the mediation of self-compassion. Participants were 300 housewives in Isfahan city selected by multistage random cluster sampling method. They completed four instruments: Spiritual Identity Questionnaire (Rahpeima, Rostami & Jowkar, 1393), Self-Compassion Questionnaire (Neff, 2003) and Coping Competence Scale (Schroder & Ollis, 2012). The obtained results of Cronbachs Alpha coefficients and factor analysis showed the acceptable reliability and validity of the instruments. The hypothetical model was tested by structural equation modeling and significance of the meditational effects was examined by Bootstrap method. The results of the analysis confirmed the role of mediating self-compassion. supernatural beliefs and moral beliefs was a significant predictor of coping competence only indirectly. Positive self-compassion was a positive significant predictor of coping competence and negative self-compassion was a negative significant predictor of coping competence. At the end, the findings obtained from research were discussed and concluded.

چکیده

در این پژوهش، نقش پیش‌آیندی هویت معنوی در شایستگی مقابله‌ای با واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی در زنان خانه‌دار شهر اصفهان بررسی شد. بدین منظور ۳۰۰ نفر از زنان خانه‌دار شهر اصفهان به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه هویت معنوی (راه‌پیمای، رستمی و جوکار، ۱۳۹۳)، پرسشنامه خودشفقت‌ورزی (نفر، ۲۰۰۳) و مقیاس شایستگی مقابله‌ای (شرودر و اولیس، ۲۰۱۲) استفاده شد. نتایج حاکی از پایداری و روایی قابل‌قبول آزمون‌ها بود. مدل پیشنهادی پژوهش با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری آزمون شد و برای سنجش معناداری اثرات غیرمستقیم متغیر واسطه‌ای، روش نمونه‌برداری‌های مکرر خود راه‌انداز به کار رفت. نتایج تحلیل حاکی از تأیید نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی بود. یافته‌ها نشان داد که بعد باورهای اخلاقی و باورهای ماورائی فقط به‌صورت غیر مستقیم پیش‌بینی‌کننده‌ی معنادار شایستگی مقابله‌ای بودند. بعد مثبت خودشفقت‌ورزی متغیر شایستگی مقابله‌ای را به‌صورت مثبت و معنادار و بعد منفی خودشفقت‌ورزی متغیر شایستگی مقابله‌ای را به‌صورت منفی و معنادار پیش‌بینی می‌کرد. در پایان یافته‌های به دست آمده از پژوهش مورد بحث و نتیجه‌گیری قرار گرفت.

واژه‌های کلیدی: هویت معنوی، خودشفقت‌ورزی و شایستگی
 Keywords: spiritual identity, self-compassion, coping competence.
 مقابله‌ای.

نوع مقاله: پژوهشی	دریافت: فروردین ۱۴۰۵	پذیرش: خرداد ۱۴۰۵
-------------------	----------------------	-------------------

مقدمه

در سال‌های اخیر، مجامع بین‌المللی با هدف ارتقای منزلت و بهبود شاخصه‌های سلامت جسمی و روان‌شناختی زنان، تلاش‌های گسترده‌ای را برای تبیین و احقاق حقوق آنان آغاز کرده‌اند. در این میان، شناخت دقیق چالش‌های اختصاصی گروه‌های مختلف، از جمله زنان خانه‌دار در ایران، اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چرا که این گروه با مسائلی نظیر محدودیت‌های اقتصادی، پیچیدگی‌های فرزندپروری در عصر حاضر و نیاز به کسب احترام و برابری در روابط زناشویی روبرو هستند و برای حفظ سلامت خود، نیازمند اتخاذ تدابیر کارآمد در برابر این فشارها می‌باشند (علی و همکاران^۱، ۲۰۲۵).

در مواجهه با این چالش‌های روزمره، مفهوم «مقابله» به عنوان کوششی آگاهانه برای کاهش آسیب‌ها و مخاطرات زندگی مطرح می‌شود. بهره‌گیری از راهبردهای مقابله‌ای کارساز، نقشی کلیدی در ارتقای شاخصه‌های سلامت روانی و ایجاد آرامش ذهنی ایفا می‌کند. یکی از الگوهای برجسته در این زمینه، «شایستگی مقابله» است که با تکیه بر نظریه درماندگی آموخته‌شده، به زنان کمک می‌کند تا با اتخاذ رویکردهای مثبت، اثرات مخرب فشارهای روانی و شکست‌های احتمالی را در زندگی خود به حداقل برسانند (عین الله زاده و همکاران^۲، ۲۰۲۵).

بر اساس تعریف شرودر و الیس (۲۰۱۲)، شایستگی مقابله به معنای توانایی کارآمد در مدیریت رویدادهای زندگی است که در سه حوزه‌ی اصلی نمود می‌یابد: حوزه‌ی عاطفی که بر مدیریت موقعیت‌های هیجانی تمرکز دارد؛ حوزه‌ی اجتماعی که به تعاملات خانوادگی و بین‌فردی می‌پردازد؛ و حوزه‌ی پیشرفت که موقعیت‌های فردی و دستیابی به اهداف را در بر می‌گیرد. تقویت این شایستگی در حوزه‌های سه‌گانه، ابزاری توانمند برای زنان فراهم می‌آورد تا بتوانند با تسلط بیشتری بر بحران‌ها، مسیر رشد و سلامت روان خود را هموار سازند (گدام و همکاران^۳، ۲۰۲۶).

لازمه‌ی شایستگی مقابله انعطاف‌پذیری شناختی - رفتاری در وجود آدمی است؛ باید در نظر داشت هر چه زنان مهارت‌ها و قابلیت‌های وجودی - شخصیتی بیشتری داشته باشند در مقابله با مشکلات پرامیدتر و کوشاتر خواهند بود (دادوند و فولادچنگ، ۱۴۰۴). امید و تلاش بیشتر فرد برای حل مسائل و مشکلات، می‌تواند خود را در جنبه‌های گوناگونی مانند رضایت از زندگی، خودمدیریتی، بهزیستی روانی و ذهنی نشان دهد و منجر به احساسات مثبت در درون فرد، محبت شخص به خود و در مواقع ناکامی، منجر به عدم سرزنش خود شود (بلندبالا و نوحی، ۱۴۰۴).

در ادبیات روان‌درمانی عدم سرزنش خود و محبت به خود با مفهوم خودشفقت‌ورزی^۴ تداعی می‌شود. خودشفقت‌ورزی در پی ظهور روان‌شناسی مثبت جهت بهتر ساختن کیفیت زندگی انسان‌ها مطرح شده است. خودشفقت‌ورزی نوعی ادراک رنج دیگران است، به گونه‌ای که فرد موقع تجربه‌ی مشکلات و رنج‌های خود، نوعی تسلی به خود بدهد و رنج کمتری درک کند. همچنین این مفهوم معنی رأفت و صبوری در قبال دیگران را می‌دهد و موجب می‌شود پذیرشی غیرقضاوت‌گرانه نسبت به افراد داشته باشیم. اضافه بر این، خودشفقت‌ورزی مبنی بر این است که مشکلات و چالش‌های روزانه بخشی از زندگی است و باید آن‌ها را پذیرفت. خودشفقت‌ورزی با احساس دوست داشتن خود همراه است اما به معنای خودمحوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران

1 Ali et al

2 Einollahzade et al

3 Gedam et al

4 Self-Compassion

نیست. افراد باید از تجربه احساسات دردناک اجتناب نکنند زیرا این امر برای شناخت احساسات خود به‌منظور داشتن احساس خود شفقت‌ورزی لازم است (صالحی و همکاران^۵، ۲۰۲۵).

سه جزء اصلی خودشفقت‌ورزی عبارتند از: ۱- عذوفت^۶ و مهربانی‌ای که به دور از قضاوت و خودانتقادگری^۷ از خود باشد. ۲- فهم و درک این مسئله که همه انسان‌ها تجربی رنج‌آور دارند و تنها برای یک شخص خاص نیست و همگانی است. ۳- معقول و متعادل دیدن تجارب رنج‌آور و دردناک به‌دور از بزرگنمایی تجارب دردناک. این سه جنبه‌ی خودشفقت‌ورزی در عین حال که با هم متفاوت هستند اما دارای همپوشانی نیز هستند. برای این‌که افراد کاملاً خود شفقت‌ورزی را تجربه کنند، لازم است تا به هویت خود پی برده باشند (اصحابی و همکاران^۸، ۲۰۲۵). لیری و تانگنی^۹ (۲۰۱۱) نشان دادند افرادی که به ثبات در هویت رسیده‌اند در پرورش مهارت‌های خود موفقیت بیشتری دارند. از سویی در مواجهه با چالش‌ها، فرد از انباشت‌های وجودی‌اش بهره می‌برد و سعی بر استفاده از ویژگی‌های شخصیتی خود برای مقابله دارد. هویت با نوع مقابله اشخاص در برابر چالش‌ها رابطه دارد. بر اساس مطالبی که عنوان شد، به‌منظور بررسی خودشفقت‌ورزی و شایستگی مقابله متغیر هویت به دلیل آنکه بر خودمحوری شخص و پرورش مهارت‌های شخصیتی و نوع مقابله افراد در برابر مشکلات تأثیر می‌گذارد، انتخاب شد. هویت به مجموعه نگرش‌ها، ویژگی‌ها و روحیات فرد و آنچه وی را از دیگران متمایز می‌کند، گفته می‌شود. یکی از انواع هویت که در چند سال اخیر مورد توجه محققان قرار گرفته است؛ هویت معنوی^{۱۰} است.

مک‌دونالد^{۱۱} (۲۰۱۱) هویت معنوی را به‌عنوان تعریف و شناسایی خود بر اساس معنویت و تجارب معنوی تعریف کرده است. در سالیان اخیر محققان بسیاری به سازه هویت معنوی پرداخته‌اند. در سال ۱۹۸۰ جیمز^{۱۲} به کنکاش در مورد رابطه‌ی دو سازه هویت و معنویت به‌عنوان خود معنوی پرداخت. تعریف جیمز (۱۹۸۰) از خود معنوی به‌عنوان زندگی درونی بدین صورت است: خودی که حقیقت وجودی فرد را نمایان می‌سازد و به‌طور تقریباً دائمی بالاترین سطح از قابلیت‌های وجودی مانند خودکارآمدی و خودتنظیمی را به نمایش می‌گذارد و در سطح بسیار بالاتری از خود مادی و اجتماعی قرار دارد. خود معنوی در موقعیت‌ها و تجارب عرفانی و معنوی خود را بروز می‌دهد و بعد از تداعی مکرر این تجارب در موقعیت‌ها با وجود و هویت فرد یکپارچه و درونی می‌شوند. پژوهشگران بسیاری سعی بر مطالعه و مفهوم‌سازی علمی این دو سازه داشته‌اند. به‌طور کلی، این مطالعات را می‌توان بر اساس تعریف ارائه‌شده از سازه هویت، به دو رویکرد عرفی یا روانی اجتماعی و رویکرد فرا شخصی تقسیم کرد (رضایی و علوی، ۱۴۰۴).

رویکرد عرفی، هویت را به‌عنوان من تعریف می‌کند که دارای چارچوبی محدود و مشخص است. مطابق با این تعریف، وصف هویت معنوی به این صورت است؛ روشی که افراد تجارب معنوی و معنویت را با من خود همسان‌سازی و ادغام می‌کنند. رویکرد فرا شخصی، هویت را به خود و کارکرد آن محدود نمی‌کند بلکه هویت را در سرشت و طبیعت انسان امری معنوی می‌پندارد؛ پس در این رویکرد، هویت و معنویت درهم‌تنیده و جداناپذیر هستند و شبیه به هم در نظر گرفته می‌شوند. از این رو، در این دیدگاه هویت معنوی تنها به این معنا نیست که محتوای هویت با معنویت ساخته شود، بلکه هم ساختار و هم فرایندهایی که از طریق آن‌ها هویت ایجاد می‌شود، معنوی هستند (میرزایی و همکاران، ۱۴۰۰).

در بررسی هویت معنوی از رویکرد دیگری تحت عنوان رویکرد بافتی نام برده می‌شود. در این رویکرد که عمدتاً حاصل نوع نگاه به معنویت است، هویت معنوی و به‌طور ویژه معنویت حاصل اثر متقابل سیر درونی (تجارب درونی و یا اتصال به منبعی نامحدود) و سیر بیرونی (فعالیت‌های روزانه و ارتباطات) است. به این معنا که در رویکرد بافتی به هویت معنوی، برخلاف رویکرد

شخصی، معنویت تنها تجارب فرد در رابطه با نیرویی برتر نیست. بلکه دیگران و جهان بیرون، شامل سایر انسان‌ها، طبیعت و به طور کلی جهان بیرونی، نیز بخشی از تجارب معنوی تلقی می‌شوند (رضایی و علوی، ۱۴۰۴). عوامل مؤثر بر شایستگی مقابله‌ای کم‌وبیش مورد توجه محققان و متخصصان قرار گرفته‌اند. با این حال ناشناخته‌ها و مسائل زیادی در ارتباط با شایستگی مقابله‌ای وجود دارد. یکی از مسائل مهم در تحقیق پیرامون شایستگی مقابله‌ای شناسایی علل و زمینه‌سازهای مهم این سازه است. مرور تحقیقات پیشین نشان می‌دهد که بررسی‌های صورت گرفته پیرامون علل و نحوه‌ی وقوع شایستگی مقابله‌ای پراکنده و فاقد انسجام است. به‌طوری‌که پیشایندها و عوامل زمینه‌ساز شایستگی مقابله‌ای به‌صورت مجزا بررسی شده‌اند ولی سهم نسبی و تعاملی این عوامل در وقوع این سازه مدنظر قرار نگرفته است. علاوه بر این، شایستگی مقابله‌ای می‌تواند به‌صورت یک فرایند شکل بگیرد، حال آنکه پژوهش‌های پیشین، آن‌چنان زیاد به بررسی این فرایند نپرداخته‌اند. بر این اساس مسئله‌ی محوری پژوهش حاضر این است که آیا خودشفقت‌ورزی در رابطه بین هویت معنوی با شایستگی مقابله‌ای در زنان خانه‌دار شهر اصفهان نقش میانچی را بر عهده دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که در آن، روابط علی بین متغیرهای پژوهش در قالب مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS مورد تحلیل قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زنان خانه‌دار شهر اصفهان بود. برای مشخص کردن حجم نمونه، ابتدا با توجه به دیدگاه ون‌وورس و مورگان^{۱۳} (۲۰۰۷) که حداقل حجم نمونه را برای مطالعات همبستگی و رگرسیون ۵۰ اعلام نموده‌اند، اقدام شد اما با توجه به ابعاد مختلف و تعداد مسیرها و متغیرهای تحقیق، آزمودنی‌های بیشتری برای گروه نمونه انتخاب شدند. مشارکت‌کنندگان شامل ۳۱۷ نفر بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. روش انتخاب گروه نمونه به این ترتیب بود که از بین همه‌ی ۱۴ منطقه‌ی شهر اصفهان، ۲ منطقه و در مرحله‌ی بعد، از هر منطقه ۲ محله به‌صورت تصادفی انتخاب شد و سپس مشارکت‌کنندگان ابزار پژوهش را کامل کردند. تعداد ۱۷ پرسشنامه و سیاهه به علت دقت کم در پاسخ‌دهی از نمونه‌ی جمع‌آوری شده حذف شد و در نتیجه پاسخ‌های ۳۰۰ مشارکت‌کننده با میانگین سنی ۳۰/۷۸ سال و انحراف معیار ۹/۲ وارد تحلیل شد. در ادامه ابزارهای جمع‌آوری پژوهش آورده شده است:

مقیاس هویت معنوی^{۱۴}. این ابزار شامل ۳۴ ماده است که هر ماده در قالب طیف ۵ درجه‌ای (۱=اهمیتی ندارد، ۵=اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد) دو بعد باورهای ماورایی و باورهای اخلاقی را می‌سنجد. راه‌پیمای، رستمی و جوکار (۱۳۹۳) مقدار ضریب پایایی را برای باورهای ماورایی ۰/۹۶، باورهای اخلاقی ۰/۸۶ و نمره کل هویت معنوی ۰/۹۵ و روایی مقیاس را مطلوب گزارش کردند. راه‌پیمای و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۵) در پژوهش خود برای تعیین پایایی از روش آلفای کرونباخ و برای سنجش روایی از تحلیل عامل تاییدی استفاده کردند. نتایج تحلیل عامل تاییدی به روش مولفه‌های اصلی، بیان‌کننده‌ی وجود دو عامل کلی در مقیاس بود. ملاک استخراج عوامل شیب نموداری اسکری و ارزش ویژه بالاتر از ۱ بود. مقدار ضریب کایزر-میر-اولکین برابر ۰/۹۴ و ضریب کروییت بارتلت برابر ۶۳۸۳/۹۰ ($p < ۰/۰۰۱$) بود که نشان از کفایت نمونه‌گیری و ماتریس همبستگی گویه‌ها است. ضریب آلفای کرونباخ برای باورهای ماورایی، باورهای اخلاقی و نمره کل هویت معنوی به ترتیب ۰/۹۶، ۰/۸۶ و ۰/۹۵ گزارش کردند.

در این پژوهش برای بررسی پایایی مقیاس هویت معنوی، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد. ضریب آلفا برای باورهای ماورایی ۰/۹۲ و باورهای اخلاقی ۰/۸۴ و روایی کلی مقیاس ۰/۹۴ بود که با توجه به نوع سازه مطلوب می‌نماید. روایی پرسشنامه از طریق روش تحلیل عاملی تأییدی و با استفاده از نرم‌افزار AMOS بررسی شد. در این تحلیل سؤالات ۲۴ و ۲۱ به دلیل داشتن بار عاملی پایین‌تر از ۰/۳۰ از مقیاس کنار گذاشته شدند. بر اساس شاخص‌های برازش به‌دست آمده از تحلیل عاملی تأییدی ($AGFI = ۰/۸۸$, $GFI = ۰/۹۰$, $CFI = ۰/۹۰$, $RMSEA = ۰/۰۶$) برازش مناسبی بین الگو با داده‌ها وجود داشت.

پرسشنامه خودشفقت‌ورزی^{۱۵} این پرسشنامه دارای ۲۶ ماده است که شش بعد مختلف خودشفقت‌ورزی را اندازه‌گیری می‌کند: بزرگ‌نمایی، ذهن‌آگاهی، مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی و منزوی‌سازی. پاسخ‌ها در یک طیف پنج درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. تحقیق پیشین در نمونه آمریکایی بیانگر همسانی درونی مطلوب این پرسشنامه است. نف (۲۰۰۳)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ برای کل پرسشنامه و ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ تا ۰/۸۶ را برای ابعاد به دست آورده است. مومنی، شهیدی، موتابی و حیدری (۱۳۹۲) در پژوهش خود پایایی کلی پرسشنامه را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش نمودند. همچنین زیر سیاهه‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار (۰/۷۵ تا ۰/۸۱) بود. علاوه‌براین روایی همگرایی و افتراقی نسبتاً بالایی گزارش کردند.

در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی پرسشنامه خودشفقت‌ورزی از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضریب آلفای ۰/۷۷ برای کل پرسشنامه و برای بعد بزرگ‌نمایی ۰/۷۹، احساسات مشترک انسانی ۰/۵۷، منزوی‌سازی ۰/۷۰، ذهن‌آگاهی ۰/۵۱، قضاوت در مورد خود ۰/۶۹ و مهربانی با خود ۰/۷۳ به دست آمد که با در نظر گرفتن ماهیت سازه حاکم از مطلوبیت ضرایب پایایی است. برای احراز روایی پرسشنامه نیز از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید. تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار AMOS انجام شد و سؤالات هر عامل بر اساس بار عاملی بالاتر از ۰/۳۰ انتخاب شدند. گویه‌های ۱ و ۱۷ به دلیل بار عاملی پایین حذف شدند. بر اساس شاخص‌های برازش به‌دست آمده از تحلیل عاملی تأییدی ($AGFI = ۰/۸۴$, $X^2/df = ۲/۱۹$)، $GFI = ۰/۸۸$, $CFI = ۰/۸۸$, $RMSEA = ۰/۰۶$) برازش مناسبی بین الگو با داده‌ها وجود داشت.

سیاهه شایستگی مقابله‌ای^{۱۶} دارای ۱۲ گویه با طیف لیکرت پاسخ‌گویی ۷ درجه‌ای (۱=اصلاً، ویژگی من نیست؛ ۷=خیلی، ویژگی من است) است. نمرات به‌دست‌آمده در دامنه‌ی ۱۲ تا ۸۴ قرار می‌گیرد. نمره‌ی بالا در این سیاهه حاکم از سطح بالای شایستگی مقابله‌ای و نمره‌ی پایین، سطح پایین تحمل و تاب‌آوری در مقابل چالش‌ها و شایستگی مقابله‌ای پایین را می‌رساند. شرودر و الیس (۲۰۱۳)، آلفای کرونباخ پرسشنامه شایستگی مقابله‌ای را ۰/۹۰، همچنین پایایی بازآزمایی سیاهه را در دوره‌ی سه ماهه در دامنه‌ی ۰/۷۰ تا ۰/۸۴ و در دوره‌ی شش ماهه ۰/۶۱ گزارش نمودند.

ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای این سیاهه ۰/۸۸ بود که حاکم از مطلوبیت پایایی سیاهه شایستگی مقابله‌ای است. سوال ۲ و ۱۰ به دلیل بار عاملی کمتر ۰/۳۰ از تحلیل کنار گذاشته شدند. برای بررسی روایی از روش تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار AMOS استفاده شد. بر اساس شاخص‌های برازش به‌دست آمده از تحلیل عاملی تأییدی ($X^2/df = ۱/۷۳$)، $AGFI = ۰/۹۴$, $GFI = ۰/۹۷$, $CFI = ۰/۹۸$, $RMSEA = ۰/۰۳$) برازش مناسبی بین الگو با داده‌ها وجود داشت.

یافته‌ها

برای آزمون مدل پیشنهادی، پس از بررسی مفروضه‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری همچون استقلال خطاها و نرمال بودن چندمتغیری، آزمون مدل اجرا شد. در جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی (مرتبه صفر) مؤلفه‌های مدل پیشنهادی گزارش شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	<i>M</i>	<i>SD</i>	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- باور ماورائی	۸۴/۷	۱۳/۴	۱							
۲- باور اخلاقی	۴۶/۳	۶/۸	۰/۸۴*	۱						
۳- بزرگ‌نمایی	۱۲/۲	۳/۷	۰/۱۵*	۰/۰۸	۱					
۴- ذهن‌آگاهی	۱۰/۵	۱/۹	۰/۱۵**	۰/۱۷**	۰/۱۹**	۱				
۵- مهربانی با خود	۱۷/۱	۳/۲	۰/۳۲**	۰/۳۶**	۰/۱۹**	۰/۵۹**	۱			
۶- قضاوت خود	۱۲/۲	۳/۱	۰/۱۱	۰/۰۷	۰/۷۰**	۰/۱۶**	۰/۲۵**	۱		
۷- احساسات مشترک انسانی	۱۴/۰	۲/۶	۰/۲۵**	۰/۲۸**	۰/۰۴	۰/۴۳**	۰/۵۰**	۰/۰۳	۱	
۸- منزوی‌سازی	۱۱/۹	۳/۰	۰/۱۲*	۰/۰۸	۰/۵۷**	۰/۱۶**	۰/۲۷**	۰/۵۸**	۰/۰۴	۱
۹- شایستگی مقابله	۳۷/۸	۷/۷	۰/۰۸	۰/۰۲	۰/۵۳**	۰/۱۷**	۰/۲۳**	۰/۵۹**	۰/۰۹	۰/۵۸**

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، همبستگی معنادار بین متغیرها ادامه‌ی تحلیل را ممکن می‌سازد. برای بررسی نقش هویت معنوی بر شایستگی مقابله‌ای از طریق متغیر واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی، از آزمون مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. میزان ضرایب و سطح معناداری اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل بین هویت معنوی به‌عنوان متغیر برون‌زاد، خودشفقت‌ورزی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای و شایستگی مقابله‌ای به‌عنوان متغیر درون‌زاد، با حذف مسیرهای غیر معنادار در جداول ۲ و ۳ ذکر شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون معنی‌داری برای مسیرهای مستقیم موجود در مدل نهایی

روابط کلی متغیرها در مدل	مقدار برآورد	مقدار استاندارد شده	خطای استاندارد	مقدار <i>t</i>	سطح معناداری
باورهای ماورائی به بعد منفی خودشفقت‌ورزی	۰/۰۴	۰/۱۸	۰/۰۱	۲/۹	۰/۰۰۱
باورهای اخلاقی به بعد مثبت خودشفقت‌ورزی	۰/۰۹	۰/۳۸	۰/۰۳	۲/۳	۰/۰۰۰۱
بعد مثبت خودشفقت‌ورزی با شایستگی مقابله‌ای	۰/۰۵	۰/۱۹	۰/۰۱	۳/۲	۰/۰۰۱
بعد منفی خودشفقت‌ورزی با شایستگی مقابله‌ای	۰/۱۴	۰/۷۷	۰/۰۳	۶/۰	۰/۰۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ قابل مشاهده است، باورهای اخلاقی و باورهای ماوراوی با شایستگی مقابله‌ای رابطه‌ی مستقیم معنادار ندارد. باورهای ماوراوی با بعد منفی خودشفقت‌ورزی دارای رابطه مثبت و معنادار ($\beta = 0.18, p < 0.01$) است و باورهای اخلاقی با بعد مثبت خودشفقت‌ورزی رابطه مثبت و معنادار ($\beta = 0.38, p < 0.0001$) دارد. قویترین رابطه مربوط به اثر پیش‌بینی‌کنندگی بعد منفی خودشفقت‌ورزی بر شایستگی مقابله‌ای ($\beta = -0.77, p < 0.0001$) و بعد مثبت خودشفقت‌ورزی اثر مثبت و معنادار بر شایستگی مقابله‌ای ($\beta = 0.19, p < 0.01$) دارد.

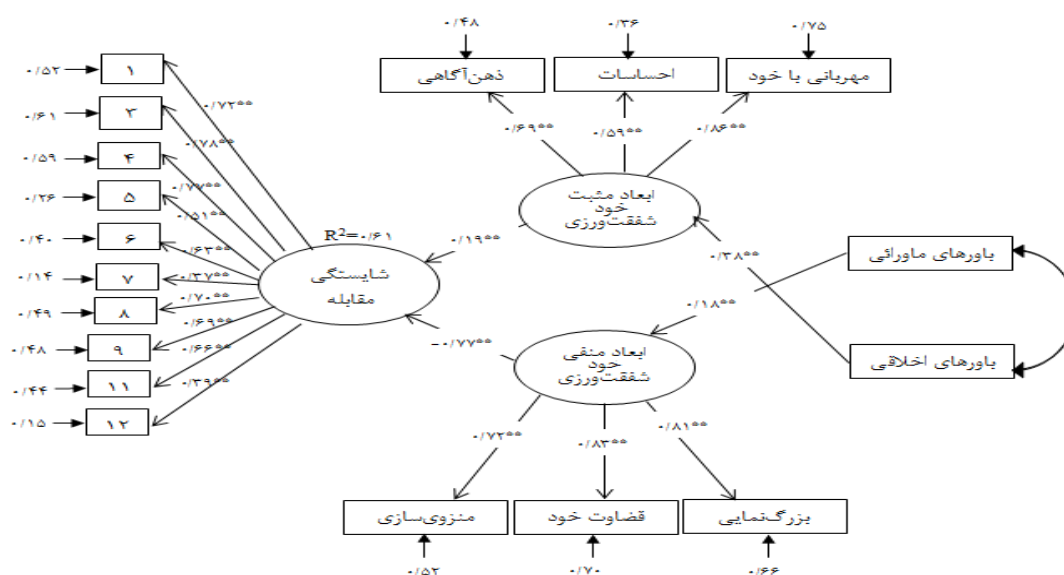
رابطه هویت معنوی با شایستگی مقابله‌ای با توجه به میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی در زنان خانه‌دار شهر اصفهان

جدول ۳. اثرات مستقیم و غیر مستقیم و کل متغیرهای پژوهش در مدل نهایی

متغیرها	اثر غیر مستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
باورهای ماورائی	$-0/13^{**}$	$0/31^{**}$	-
باورهای اخلاقی	$0/07^{**}$	$0/45^{**}$	-
بعد مثبت خودشفقت‌ورزی	-	$0/19^*$	$0/15$
بعد منفی خودشفقت‌ورزی	-	$-0/73^{**}$	$0/08$
شایستگی مقابله‌ای	-	-	$0/61$

$**P < 0/01$ $*P < 0/05$

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، اثر غیرمستقیم باورهای ماورائی ($-0/13$) با استفاده از آزمون بوت‌استراپ (در دامنه‌ی ۹۵ درصد، $-0/20$ تا $-0/04$) بر شایستگی مقابله‌ای در سطح $P < 0/01$ به‌صورت منفی و معنادار است که از طریق بعد منفی خودشفقت‌ورزی بر شایستگی مقابله‌ای وارد می‌شود و تأییدکننده‌ی نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی در رابطه‌ی بین هویت معنوی و شایستگی مقابله‌ای است. اثر غیرمستقیم باورهای اخلاقی ($0/07$) با استفاده از آزمون بوت‌استراپ (در دامنه‌ی ۹۵ درصد، $0/03$ تا $0/11$) بر شایستگی مقابله‌ای در سطح $P < 0/01$ به‌صورت مثبت و معنادار است که از طریق بعد مثبت خودشفقت‌ورزی بر شایستگی مقابله‌ای وارد می‌شود و تأییدکننده‌ی نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی در رابطه‌ی بین هویت معنوی و شایستگی مقابله‌ای است. هویت معنوی و خودشفقت‌ورزی در مجموع ۶۱ درصد از تغییرات شایستگی مقابله‌ای را تبیین نمودند. مدل نهایی پژوهش در شکل ۱ ارائه گردیده است.



شکل ۱. اثر ابعاد هویت معنوی بر شایستگی مقابله‌ای، نقش واسطه‌ای ابعاد خودشفقت‌ورزی

شاخص‌های برازش به‌دست‌آمده از اجرای مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان‌دهنده‌ی برازش مناسب مدل با داده‌ها هستند. در جدول ۴، این شاخص‌ها آورده شده است:

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش

شاخص	X^2/df	PCLOSE	IFI	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
مقدار	۲/۰۴	۰/۱۰	۰/۹۶	۰/۹۱	۰/۹۰	۰/۹۴	۰/۰۵

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی الگوی علی رابطه هویت معنوی و شایستگی مقابله‌ای با در نظر گرفتن نقش میانجی خودشفقت‌ورزی بود. نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که بین ابعاد هویت معنوی و شایستگی مقابله‌ای رابطه مستقیم معناداری وجود ندارد. این یافته بیانگر آن است که تأثیر هویت معنوی بر توانایی مقابله با چالش‌های زندگی احتمالاً از طریق سازوکارهای روان‌شناختی دیگری، از جمله خودشفقت‌ورزی، اعمال می‌شود و نمی‌توان انتظار داشت که صرف برخورداری از هویت معنوی به افزایش مستقیم شایستگی مقابله‌ای منجر شود.

یافته‌های پژوهش همچنین نشان داد که باورهای اخلاقی به طور مثبت و معناداری بعد مثبت خودشفقت‌ورزی را پیش‌بینی می‌کنند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین از جمله مطالعات راه‌پیما و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۵)، فاتحی و فولادچنگ (۱۳۹۵) و رحیمی‌نژاد و رحیمی‌جعفری (۱۳۹۵) همسو است. به نظر می‌رسد افرادی که ارزش‌ها و باورهای اخلاقی عمیق‌تری دارند، در مواجهه با خطاها، ناکامی‌ها و شرایط دشوار زندگی، نگرش مهربانانه‌تر و پذیرنده‌تری نسبت به خود اتخاذ می‌کنند و در نتیجه از سطح بالاتری از خودشفقت‌ورزی برخوردار می‌شوند.

در تبیین این یافته می‌توان به ماهیت هویت معنوی اشاره کرد که بخشی از آن بر پایه جهت‌گیری‌های شناختی، باورها و ارزش‌های فرد شکل می‌گیرد. باورهای اخلاقی با مؤلفه‌هایی نظیر تعهد، مسئولیت‌پذیری، حمایت از دیگران و وفاداری همراه هستند و همین ویژگی‌ها زمینه رشد ابعاد مثبت خودشفقت‌ورزی، از جمله مهربانی با خود، احساس اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی را فراهم می‌کنند. بنابراین افرادی که از نظام ارزشی اخلاقی منسجم‌تری برخوردارند، در مواجهه با مشکلات زندگی کمتر به سرزنش خود روی می‌آورند و توان بیشتری برای پذیرش شرایط و مدیریت هیجان‌های منفی دارند.

علاوه بر این، می‌توان نقش برخی متغیرهای واسطه‌ای نظیر منبع کنترل درونی، خوش‌بینی، برون‌گرایی و حمایت اجتماعی را از سوی دیگر، نتایج پژوهش نشان داد که باورهای ماورایی با بعد منفی خودشفقت‌ورزی رابطه مثبت دارند؛ یافته‌ای که با بخشی از پیشینه پژوهشی موجود همخوانی ندارد. یکی از تبیین‌های احتمالی این نتیجه را می‌توان در نظریه وضعیت‌های هویتی مارسیا (۱۹۶۶) جست‌وجو کرد. بر اساس این دیدگاه، برخی افراد ممکن است باورها و ارزش‌های معنوی و مذهبی خود را بدون فرایند جست‌وجو و ارزیابی شخصی پذیرفته باشند.

همچنین، نتایج نشان داد که خودشفقت‌ورزی پیش‌بین معنادار شایستگی مقابله‌ای زنان خانه‌دار است. این یافته با نتایج پژوهش‌های احمدوند و یوسفی (۱۳۹۶)، صابریان و طباطبایی (۱۳۹۶) و زبیسین و همکاران (۲۰۱۵)، چیشیما و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. به‌ویژه بعد مثبت خودشفقت‌ورزی با افزایش توانایی مقابله مؤثر با مشکلات و چالش‌های زندگی همراه بود. زنانی که در برخورد با خود نگرشی مهربانانه، پذیرنده و واقع‌بینانه دارند، در شرایط دشوار کمتر دچار درماندگی می‌شوند و از راهبردهای سازگارانه‌تری برای حل مسائل استفاده می‌کنند.

یافته‌های پژوهش نشان داد که ابعاد منفی خودشفقت‌ورزی به طور معناداری و در جهت منفی شایستگی مقابله‌ای را پیش‌بینی می‌کنند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (وو و باچانو، ۲۰۱۸؛ الن و لیری، ۲۰۱۰؛ ون‌دام و همکاران، ۲۰۱۱؛ صابریان و طباطبایی، ۱۳۹۶؛ نریمانی و گلپور، ۱۳۹۱) همسو است. همچنین موریس و همکاران (۲۰۱۸) گزارش کردند که ابعاد مثبت خودشفقت‌ورزی با افزایش راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه همراه است، در حالی که افرادی که مشکلات را بزرگ‌نمایی می‌کنند

و از ذهن‌آگاهی کمتری برخوردارند، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر اضطراب، استرس و اجتناب استفاده می‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که نحوه نگرش افراد به خود و تجربه‌های دشوار زندگی، نقش مهمی در کیفیت مقابله آنان با چالش‌ها ایفا می‌کند.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که افرادی که سطح پایینی از خودشفقت‌ورزی دارند، معمولاً خود را به شدت مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌دهند و در مواجهه با مشکلات احساس انزوا و تنهایی می‌کنند. این افراد غالباً در تعامل با خود از الگوهای فکری منفی و قضاوت‌گرانه استفاده می‌کنند و به جای پذیرش اشتباهات و ناکامی‌ها، واکنش‌هایی همراه با خشم و سرزنش نسبت به خود نشان می‌دهند. در نتیجه، چنین نگرشی مانع از شکل‌گیری راهبردهای سازگارانه مقابله شده و احتمال استفاده از شیوه‌های ناکارآمد مانند انکار، اجتناب و فرار از مشکل را افزایش می‌دهد. بنابراین، ابعاد منفی خودشفقت‌ورزی می‌توانند به طور مستقیم توانایی مقابله مؤثر با مشکلات را کاهش دهند.

نتایج نشان داد که باورهای ماورایی از طریق افزایش بعد منفی خودشفقت‌ورزی، به کاهش شایستگی مقابله‌ای منجر می‌شوند. به نظر می‌رسد عوامل فرهنگی، خانوادگی و مذهبی در شکل‌گیری و کارکرد این باورها نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشند. در بسیاری از خانواده‌ها، باورهای مذهبی و معنوی به صورت هنجاری و بدون فرصت کافی برای تأمل و جست‌وجوی شخصی به نسل‌های بعد منتقل می‌شوند. چنین فرایندی ممکن است موجب شکل‌گیری باورهایی شود که بیشتر جنبه تحمیلی دارند تا انتخابی و درونی‌شده.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که باورهای اخلاقی از طریق تقویت بعد مثبت خودشفقت‌ورزی، به افزایش شایستگی مقابله‌ای زنان خانه‌دار منجر می‌شوند. این نتیجه نشان می‌دهد که ارزش‌ها و باورهای اخلاقی می‌توانند زمینه رشد مهارت‌های روان‌شناختی مثبت را فراهم آورند. از دیدگاه مک‌دونالد (۲۰۰۲)، جهت‌گیری شناختی و باورهای معنوی نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش فرد نسبت به زندگی دارند. زمانی که رفتار و تصمیم‌گیری‌های فرد بر اساس ارزش‌های اخلاقی، مسئولیت‌پذیری، آگاهی و هدفمندی شکل گیرد، زمینه لازم برای رشد مؤلفه‌های مثبت خودشفقت‌ورزی همچون مهربانی با خود، احساس اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی فراهم می‌شود.

در رابطه با محدودیت‌های پژوهش می‌توان به دو مورد اشاره کرد. اول، به دلیل اینکه جامعه و نمونه پژوهش حاضر زنان خانه‌دار بودند، تعمیم نتایج به جوامع دیگر نیازمند احتیاط است. دوم، از آنجا که پژوهش حاضر، با کمک یک طرح همبستگی، رابطه‌ی متغیرهای پژوهش را مورد بررسی قرار گرفت. از این رو نمی‌توان ضرورتاً نقش علت - معلولی برای متغیرها در نظر گرفت. علاوه بر این، نتایج این تحقیق می‌واند از دو منظر کاربردی و نظری مورد توجه باشد. از جنبه‌ی کاربردی نظر به اهمیت نوع مقابله‌ی مردم در برابر مشکلات پیشنهاد می‌شود متولیان امر جهت بالا بردن شایستگی مقابله‌ای در افراد به تهیه بسته‌ی آموزشی - کاربردی با توجه به متغیرهای پژوهش همت ورزند. از جنبه‌ی نظری با توجه به این‌که نمونه مورد مطالعه در پژوهش حاضر محدود به شهر اصفهان بوده پیشنهاد می‌شود اجرای این تحقیق در سایر نمونه‌ها جهت درک بهتر و واضح‌تر نتایج صورت پذیرد.

منابع

- [۱] احمدوند م.، یوسفی س. (۱۳۹۶). اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر انتخاب سبک های مقابله با استرس در میان دانش آموزان. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۳۶، ۴۹-۶۵.
- [۲] انجم شعاع، م. (۱۳۹۶). اعتباریابی و بررسی ساختار عاملی سیاهه هویت اخلاقی در جامعه ایرانی. فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روان شناسی، ۱۶ (۶۳)، ۸۷-۱۰۲.
- [۳] بلندبالا، س.، و نوحی، ش. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر احساس شایستگی، رفتار مقابله‌ای و الگوهای ارتباطی در دختران نوجوان. تازه‌های روان‌شناسی صنعتی/سازمانی، ۱۶ (۶۲).
- [۴] پیری ل.، شهرآرای م. (۱۳۸۴). بررسی رابطه میان سبک های هویت، ابراز وجود، و سبک های رویارویی با فشار روانی. مطالعات روان شناختی، ۱ (۲)، ۳۹-۵۴.
- [۵] دادوند، ف.، و فولادچنگ، م. (۱۴۰۴). رابطه محیط حمایت‌گر خودپیروی با رفتار مدنی تحصیلی دانشجویان دختر از طریق میانجی‌گری خودکارآمدی و شایستگی مقابله‌ای در مواجهه با چالش‌های فرهنگی. نشریه زن و فرهنگ، ۱۷ (۶۶)، ۲۵۴-۲۶۸.
- [۶] راه پیماس، شیخ الاسلامی ر. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای هویت معنوی در رابطه بین دلبستگی به والدین و همسالان با تاب‌آوری. روان‌شناسی معاصر، ۱۱، ۴۷-۶۲.
- [۷] رحیمی‌نژاد ع، رحیمی‌جعفری م. (۱۳۹۵). رابطه سبک های هویت با بهزیستی فضیلت طلبانه و لذت‌گرایانه با نقش واسطه‌ای ای تعهد، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۲۵، ۸۳-۱۰۰.
- [۸] رستمی، ح.، زینالی، ش.، صادقی، ش.، و زنوزی، ا. (۱۴۰۱). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و روابط بین‌فردی با نقش واسطه‌ای هویت اخلاقی. سلامت، معنویت و اخلاق پزشکی، ۹ (۳)، ۱-۲۰.
- [۹] رضایی، م.، و علوی، س. (۱۴۰۴). بررسی رابطه نقش هویت حرفه‌ای و معنوی در میزان مصرف مواد مخدر در دانشجویان پزشکی علوم پزشکی بیرجند. پژوهش در علوم بهداشتی و پزشکی، ۲ (۲).
- [۱۰] صابریان س.، طباطبایی س. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خود شفقت‌ورزی بر روی رفاه ذهنی و خود ارزشمندی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی، ۸ (۳۱)، ۱۹-۲۹.
- [۱۱] عسکری زاده ق.، پورمیرزایی م.، حاج محمدی ر. (۱۳۹۵). سبک های پردازش هویت و اعتیاد به تلفن همراه: نقش واسطه‌ی مقابله‌ی مذهبی. پژوهش در دین و سلامت، ۳ (۱)، ۱۸-۲۹.
- [۱۲] فاتحی ا.، فولادچنگ م. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای خود نظم‌جویی رفتاری در رابطه بین سبک های هویت و ابراز وجود. روان‌شناسان تحولی (روان‌شناسان ایرانی)، ۱۳ (۴۹)، ۲۹-۴۲.
- [۱۳] مصری، م.، حاجلو، ن.، و عباسیان، ک. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اهمیت برای خود هویت اخلاقی در دانشجویان ایرانی. فصلنامه روان‌شناسی معاصر، ۸ (۲)، ۴۵-۵۸.
- [۱۴] مومنی ف.، شهیدی ش.، موتابی ف.، حیدری م. (۱۳۹۲). ویژگی های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس خود شفقت‌ورزی. روان‌شناسی معاصر، ۲ (۸)، ۲۷-۴۰.
- [۱۵] میرزایی، ح.، راهپیماس، س.، بابادی عکاشه، ن.، شیرزادی، م. م. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای فاصله‌ی روان‌شناختی در رابطه بین هویت اخلاقی و هویت معنوی با همدلی. اخلاق در علوم و فناوری، ۱۶ (۵)، ۴۵-۵۲.
- [۱۶] واحدی ش.، یاری‌سیس م. (۱۳۹۵). پیش‌بینی عزت نفس دانشجویان دختر بر اساس ابعاد سبک‌های دلبستگی و هویت اخلاقی آنان. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۸ (۴)، ۲۲۷-۲۳۳.
- [17] Ali, I. M., Jaris, N. H., Samsudin, E. Z., Razali, S., Hashim, N. A., Mohamed, S., ... & Persatuan Suri Rumah Rahmah Malaysia. (2025). Depression, anxiety, and coping strategies before and after a mental health programme for housewives in Malaysia: a pre-and post-intervention study. *Middle East Current Psychiatry*, 32(1), 73.
- [18] Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.

- [19] Aquino, K., & Reed, I. I. (2002). The self-importance of moral identity. *Journal of personality and social psychology*, 83(6), 1423.
- [20] Ashabi, B., Salari, N., Jaberghaderi, N., & Kamravamanesh, M. (2025). The Effect of Self-Compassion Distant Education on Depression in Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial. *Health Science Reports*, 8(6), e70856.
- [21] Blasi, A. (1980). Bridging moral cognition and moral action: A critical review of the literature. *Psychological Bulletin*, 88, 1–45.
- [22] Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The Influence of Self-Compassion on Cognitive Appraisals and Coping with Stressful Events. *Mindfulness*, 1-9.
- [23] Cruz-Ortega, L. G., Gutierrez, D., & Waite, D. (2015). Religious orientation and ethnic identity as predictors of religious coping among bereaved individuals. *Counseling and Values*, 60(1), 67-83.
- [24] Einollahzade, M., Kakavand, A., & Keshavarz, S. (2025). The Relationship Between Self-Perception and Alexithymia with Mental Health Status in Housewives: The Mediating Role of Co-dependency. *Journal of Psychological Studies*, 21(1), 59-73.
- [25] Ellard, E. (2024). Saints, Rebels, & Housewives: How “Tradwife” Influencers Communicate Feminine Identity. [Unpublished research paper] Department of Communication, Mississippi College.
- [26] Gedam, S., Pranav, P., Dutta, S., & Jha, R. (2026). A deep learning approach with wearable physiological sensors and feature selection methods to detect mental stress in Indian housewives. *Discover Artificial Intelligence*.
- [27] Hardy, S. A., Bhattacharjee, A., Reed II, A., & Aquino, K. (2010). Moral identity and psychological distance: The case of adolescent parental socialization. *Journal of Adolescence*, 33(1), 111-123.
- [28] Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.). (2011). *Handbook of self and identity*. Guilford Press.
- [29] Luyckx, K., Klimstra, T. A., Duriez, B., Schwartz, S. J., & Vanhalst, J. (2012). Identity processes and coping strategies in college students: Short-term longitudinal dynamics and the role of personality. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(9), 1226-1239.
- [30] Mullis, A. K., Mullis, R. L., Schwartz, S. J., Pease, J. L., & Shriner, M. (2007). Relations among parental divorce, identity status, and coping strategies of college age women. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 7(2), 137-154.
- [31] Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure Selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- [32] Salehi, B., Kimiaei, S. A., Amin Yazdi, S. A., & Kareshki, H. (2025). Comparing the effectiveness of emotional safety training and its enrichment with self-compassion on self-esteem, attachment, and social-emotional competence in housewives. *Journal of Psychological Science*, 24(147), 21-41.
- [33] Schroder, K. E. E., & Ollis, C. L. (2013). The Coping Competence Questionnaire: A measure of resilience to helplessness and depression. *Motivation and Emotion*, 37(2), 286–302.
- [34] Schroder, K. E., & Ollis, C. L. (2012). The Coping Competence Questionnaire: A measure of resilience to helplessness and depression. *Motivation and Emotion*, 37(2), 286-302.
- [35] Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 123-130.
- [36] VanVoorhis, C. W., & Morgan, B. L. (2007). Understanding power and rules of thumb for determining sample sizes. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 3(2), 43-50.
- [37] Wu, I. H., & Buchanan, N. T. (2018). Pathways to Vitality: The Role of Mindfulness and Coping. *Mindfulness*, 1-11.
- [38] Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being. A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.