

Happiness Model Development based on Spiritual Intelligence and Quality of Interpersonal Relationships with a Mediating role of Resilience and Self-compassion in Students

Narges Salimi Nia: Ph. D Student, Department of General Psychology, Central Tehran Branch-Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Sosan Emamipour*: Faculty member, Department of Clinical Psychology, Central Tehran Branch-Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Valiollah Farzad: Faculty member, Department of General Psychology, Central Tehran Branch-Islamic Azad University Tehran, Iran.

Roya Koochak Entezar: Faculty member, Department of General Psychology, Central Tehran Branch-Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Abstract: The aim of this study was to develop a happiness model based on spiritual intelligence and the quality of interpersonal relationships with a mediating role of resilience and self-compassion in students. The research method was a cross-sectional correlational study. The statistical population included undergraduate male and female students (18-25 years old) of Islamic Azad Universities of Tehran in the first semester in 2018 academic year. By multi-stage random sampling, the sample size was 458 people included 231 girls and 227 boys. Moreover, the research tools were: Oxford Happiness, Spiritual Intelligence, Quality of Interpersonal Relationships, Resilience and Self-Compassion. In order to analyze the data, SPSS-V.21 and AMOS software were used through using path analysis method. Next, the results showed that spiritual intelligence has a direct effect on students' happiness, in addition, spiritual intelligence had an indirect effect on happiness through mediation. The results showed that the amount of indirect effect of spiritual intelligence through the mediating variable of self-compassion on happiness was not significant. The quality of the relationship had a direct and significant effect on students' happiness. The results also revealed that the value of the indirect effect of relationship quality through intermediate resilience variable on happiness was meaningful. The value of the indirect effect of relationship quality through intermediate variables on self-compassion on happiness was not significant. Therefore, attention to these variables in the design of appropriate therapies helps researchers and therapists.

Key words: Happiness, Spiritual Intelligence, Quality of Interpersonal Relationships, Resilience, self-compassion.

***Corresponding author:** Faculty member, Department of Clinical Psychology, Central Tehran Branch-Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Email: s.emamipour02@gmail.com

مقدمه

شادکامی و نشاط یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشرند که تأثیر عمده‌ای در شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان دارند (آدلر، دولان و کاوتسوس 2017). دانشجویانی که شادکامی بالاتری دارند به راحتی می‌توانند مشکلات تحصیلی خود را با دوستان و اساتید مطرح کرده و در برخورد با مشکلات در دروس از آنها کمک بخواهند. در همین راستا علی‌پور (1389) عقیده دارد شادکامی، پیامدهای مثبتی بر روی موفقیت تحصیلی دانشجویان دارد و میل به انجام رفتارهایی که با موفقیت تحصیلی مرتبطند را افزایش می‌دهد. به این ترتیب با توجه به اهمیت و نقشی که شادی در زندگی هر یک از دانشجویان دارد؛ به نظر می‌رسد باید یکی از اهداف مرکزی آموزش باشد (نودینگز 2009).

شادکامی یکی از شاخص‌های مهم بهداشت روانی در جامعه است. شادکامی به همراه نگرش مثبت و امیدوارانه به آینده، سر منشاء تحرک، تلاش و پویایی است (لاهمن، نک، اسکونبرودت و هاوکلی 2016). از دیدگاه روان‌شناسان، دو نوع شادکامی وجود دارد: نوعی از آن از رهگذر شرایط محسوس زندگی، همچون تحصیلی، شغل، آسایش و به‌طور کلی، امکانات مالی و رفاهی حاصل می‌شود، که به آن وجه عینی شادکامی می‌گویند (مینکو، ولزل و اسپاچنر 2020) و نوع دیگر آن، متأثر از حالات درونی و ادراکات شخصی است که از آن به شادکامی ذهنی یا احساس شادکامی تعبیر می‌شود (پاگانی، پاریز، دوناتو، گابل و اسپوچی 2020). از آنجایی که دانشجویان هر جامعه نیروی انسانی و سازندگان فردای آن کشور تلقی می‌گردند، لذا توجه به شادکامی آنها از اهمیت برخوردار است. در تحقیقات بسیار معدودی رابطه بین شادکامی و پیشرفت تحصیلی و احساس مسئولیت در دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته است.

دست اندرکاران آموزش باید به شناسایی متغیرهای مؤثر بر عملکرد و افت تحصیلی دانشجویان بپردازند تا بر اساس شناخت دقیق آنها بتوان دانشجویان در معرض خطر را

شناسایی و با مشاوره‌های مناسب امکانات بهتری را برای آنها فراهم نمود (چنگیزی آشتیانی و همکاران 2010). مسائل روانشناختی دانشجویان از جمله عوامل مناقشه برانگیز بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان است که در مطالعات گسترده‌ای به آنها پرداخته شده است (ونگ و همکاران 2014). تاب‌آوری و هوش معنوی به عنوان متغیرهای روانشناختی از عوامل مهم مؤثر بر موفقیت تحصیلی دانشجویان به شمار می‌روند (کاستا و همکاران 2015). گودمن و ویگت هانسن (2013) هوش معنوی را توانایی تجربه شده‌ای می‌دانند که به افراد امکان دستیابی به دانش و فهم بیشتر را می‌دهد و زمینه را برای رسیدن به تکامل و ترقی در زندگی فراهم می‌سازد. کینگ هوش معنوی را مجموعه ظرفیت‌های سازگاری در ذهن بر مبنای جنبه‌های غیر جسمانی و متعالی واقعیت، می‌داند (نقل از مرعشی، محرابیان و مسلمان 1395). از دیدگاه کینگ (2008) هوش معنوی دارای چهار مؤلفه تفکر وجودی، تولید معنای شخصی، بسط هوشیاری و آگاهی متعالی است. ایمنوز نیز معتقد است که معنویت می‌تواند شکلی از هوش تلقی شود زیرا عملکرد و سازگاری فرد را پیش بینی کرده و قابلیت‌هایی را مطرح می‌کند که افراد را قادر می‌کند به حل مسائل بپردازند و به اهدافشان دسترسی داشته باشند (مک لارنون و کارسول 2013). تاب‌آوری چگونگی رویارویی با اضطراب یا آسیب است. نظریه تاب‌آوری بر جنبه‌های قوی مقابله با آسیب‌ها ساخته شده و توانایی فرد برای کنار آمدن با خطر و مشکلات می‌باشد (اوگینسکا-بولیک و زادورنا-سیسلاک 2018). نیک‌فطرت بودن، مذهبی بودن، خوش‌بین بودن (کاوایانی، حمید و عنایتی 1393)، توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن، مهارت‌های فکری انعطاف‌پذیر، کاوش در مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، توانایی حل کردن مشکلات و مهارت‌های حل تعارض از جمله ویژگی‌های افراد تاب‌آور هستند (اویشی، تاکو، هیرانو و سعید 2018). تاب‌آوری بر حسب این تعریف، فراتر از جان سالم به در بردن از اضطراب و ناملایمات

پارسی، حسینی مهر و رحمانی (1390)، به بررسی ارتباط بین مؤلفه‌های مدل پنج عاملی شخصیت و شادکامی در دانشجویان به این نتیجه رسیدند که شادکامی با وظیفه شناسی همبستگی مثبت و معنادار و با روان‌نژندی همبستگی منفی و معنادار دارد. میرزایی و حاتمی (1389)، در پژوهش خود به بررسی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت و شادکامی در دانشجویان به این نتیجه دست یافتند که از بین پنج عامل شخصیتی، عوامل برون‌گرایی و توافق‌پذیری با شادکامی، رابطه مثبت و عامل روان‌نژندی با شادکامی، رابطه منفی دارد. نف و همکاران (2005)، در پژوهشی نشان دادند که دانشجویان دارای شفقت خود بالاتر نسبت به افراد با شفقت خود پایین‌تر، تمایل بیشتری به در نظر گرفتن شکست به عنوان یک شانس یادگیری داشتند و اعتماد به نفسشان بالاتر و مهارت‌های مقابله‌ای سالم و مثبت‌تری داشتند. همچنین تفسیر مجدد مثبت و پذیرش، موقع روبرو شدن با شکست تحصیلی دریافت شده در امتحان را داشتند (نف و همکاران 2007).

چویی، لی و لی (2014)، در پژوهشی با هدف بررسی اثر شفقت خود بر هیجانات بعد از تجربه احساس حقارت، بر روی دانشجویان دوره لیسانس نشان دادند که افراد دارای شفقت خود بالاتر احساس حقارت پایین‌تری نسبت به افرادی دارند که شفقت خود پایین‌تری دارند. آکین (2014)، در پژوهشی با هدف بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده شفقت خود در شادمانی ذهنی در دانشجویان دانشگاه ترکیه نشان داد که قضاوت خود و انزوا پیش‌بینی‌کننده شادمانی ذهنی منفی بود. آل - آسمی (2014)، در پژوهش خود با عنوان شفقت خود و ارتباط آن با برخی از صفات شخصیتی در دانشجویان نشان داد که همبستگی بین ابعاد مثبت شفقت خود (خودمهربانی، انسانیت مشترک و حضور ذهن)، با ویژگی‌های شخصیتی (گشودگی به تجربه، توافق، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی) مثبت و معنی دار بود. کانیاستی، مور، هوارد و بوچوالد (2014)، در پژوهش خود با عنوان نقش شفقت خود در

زندگی است و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین، مطابقت می‌کند. بنابراین تاب‌آوری به انطباق موفق‌تری گفته می‌شود که در آوردگاه مصائب و اضطراب توانگاه و ناتوان‌ساز آشکار می‌شود. این تعریف از تاب‌آوری، بیانگر کنش وری و پویایی سازه‌ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطر ساز و محافظت-کننده است. نظریه‌های نخستین در مورد تاب‌آوری، بر ویژگی‌های مرتبط با پیامدهای مثبت در مواجهه با ناملایمات زندگی، تأکید داشتند (زردشتیان، کریمی و حسینی 1397).

انسان‌ها زندگی اجتماعی دارند و برای گریز از تنهایی، رفع نیازها و تأمین امنیت نیازمند برقراری ارتباط با یکدیگرند. دانشمندان علاقه‌مند به مطالعه در حیطه مهارت‌های اجتماعی نیز معتقدند که حمایت‌های اجتماعی نه تنها به مانند ضربه‌گیر و سپری در برابر اضطراب عمل می‌کنند بلکه انسجام دستگاه ایمنی بدن را نیز افزایش می‌دهند (وارد و همکاران 2002). در شرایط اضطراب آور، ارتباطات دوستانه باعث ایجاد سلامت روانی بهتر و کاهش اضطراب می‌شود و کسانی که با مردم رابطه دارند، کمتر دچار اضطراب شده و تلاش فعالانه‌تری برای سازگاری با دوستان دارند. این عامل، به احتمال زیاد بزرگترین علت شادکامی و دیگر جنبه‌های سلامتند. به عقیده برخی نظریه پردازان، حضور دیگران به خودی خود پاداش دهنده و تقویت‌کننده است. شاید به این دلیل که ما در نتیجه تاریخ تکاملی خود، دیگران را بیشتر منبع تجارب مثبت در نظر می‌گیریم تا تجارب منفی (فرگاس 2000، ترجمه بیگی و فیروزبخت 1396).

سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان (1391)، رابطه شفقت خود، ارزش خود و تنظیم هیجانات خودآگاه را در پژوهشی مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که شفقت خود، آمادگی برای شرم و گناه و هیجانات ناخوشایند را پیش‌بینی می‌کند. در حالی که ارزش خود، توانایی پیش‌بینی هیجانات ناخوشایند را نداشت. عظیم زاده

طور تصادفی کلاسهای انتخاب و دانشجویان پرسشنامه-های مورد نظر را تکمیل نمودند. حجم نمونه با توجه به ملاک استیونس (2002) در نظر گرفته شده و بر این اساس که به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده یا نشانگر، باید حداقل 15 مورد داشته باشیم.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرگیل 2001): این پرسشنامه در سال 1989 توسط آرگیل، مارتین و گرسلند تهیه و در سال 2001 مورد تجدید نظر قرار گرفت (آرگیل 2001)، این پرسشنامه دارای 29 ماده چهارگزینه‌ای است که از صفر تا سه نمره گذاری می‌شود. به این صورت که در هر ماده، به گزینه‌ای که بیانگر بیشترین میزان شادکامی است نمره سه تعلق می‌گیرد. در ایران، در پژوهش علی پور و نور بالا (1378) اعتبار این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ، دو نیمه کردن آزمون و بازآزمایی به ترتیب 0/93، 0/92 و 0/79 گزارش شد. همچنین روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی و روایی صوری مطلوب گزارش شد. جوکار و رحیمی (1386) نیز در پژوهش خود ضریب اعتبار این پرسشنامه را 0/92 و روایی آن را به روش تحلیل عاملی به دست آوردند. در پژوهش حاضر برای تعیین اعتبار، روش همسانی درونی مورد استفاده قرار گرفت که ضریب آلفای کرونباخ آن 0/94 گزارش شد. برای تعیین روایی نیز، از روش تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی استفاده شد و وجود یک عامل مورد تأیید قرار گرفت. ملاک استخراج عوامل، شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک بود. مقدار ضریب KMO برابر با 0/93 و ضریب کرویت بارتلت برابر با $P < 0/001$ ، 3262/92 بود. مقدار بار عاملی ماده‌ها در عامل استخراج شده از 0/36 تا 0/74 در نوسان بود.

پرسشنامه هوش معنوی بدیع و همکاران (2011): پرسشنامه 42 ماده‌ای هوش معنوی در سال 2011 توسط بدیع و همکاران ساخته شد که دارای 4 زیرمقیاس تفکر کلی و بعد اعتقادی (12 مؤلفه)، توانایی مقابله و تعامل با مشکلات (14 مؤلفه)، پرداختن به سجایای اخلاقی (9 مؤلفه) و خودآگاهی، عشق و علاقه (7 مؤلفه)

عملکردهای هیجانی مردم خجالتی، نقش میانجی‌گری شفقت خود را در رابطه بین شرم و عاطفه مثبت تأیید کردند و یافته‌ها نشان داد که شفقت خود، تأثیر منفی شرم را بر روی تکرار تجربه عواطف مثبت، میانجی‌گری می‌کند. همچنین در این پژوهش شفقت خود اثر معناداری بر روی عاطفه مثبت داشت. کامپوس، کبولا، کرو، بروتن لوپز و بوتلا (2015)، در پژوهشی نقش ذهن آگاهی و شفقت خود را به عنوان میانجی گره‌های جزئی رابطه شادمانی و تفکر تأیید کردند و همچنین این پژوهش نقش پیش‌بینی کننده ابعاد شفقت خود (مهربانی با خود و انسانیت) را در پیش‌بینی شادمانی، تأیید کرد. مرور متون حاکی از این است که هوش معنوی، تاب‌آوری، روابط بین فردی و شفقت خود هر کدام می‌توانند شادکامی را پیش‌بینی کنند. با توجه به پیامدهای برخورداری از شادکامی، سلامت روان و بهزیستی روانشناختی، و از آنجاکه در پژوهش‌های صورت گرفته کمتر به پیامدهای شادکامی توجه شده است، پژوهش حاضر در پی بررسی این پرسش است که آیا مدل شادکامی بر اساس هوش معنوی و کیفیت روابط بین فردی با میانجی‌گری تاب‌آوری و شفقت به خود از برآزش مطلوبی برخوردار است؟

روش کار

نوع اجرای پژوهش حاضر، توصیفی و طرح پژوهش، همبستگی از نوع مدل‌یابی است. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر و پسر مجرد در مقطع کارشناسی (18-25 سال) دانشگاه‌های آزاد اسلامی شهر تهران در نیمسال اول سال تحصیلی 97-98 بودند. حجم نمونه 458 نفر (231 دختر، 227 پسر) به دست آمد که به روش نمونه-گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. در مرحله اول از بین دانشگاه‌های آزاد قرعه‌کشی و دانشگاه آزاد اسلامی واحد جنوب به تصادف انتخاب شد. از بین دانشکده‌های واحد جنوب نیز چند دانشکده (دانشکده مدیریت و حسابداری، معماری، ادبیات، حقوق و روانشناسی) به طور تصادفی انتخاب شدند و همچنین به

می‌باشد. این پرسشنامه در مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای کاملاً موافق، موافق، نظری ندارم، مخالف و کاملاً مخالف نمره‌گذاری می‌شود. برای تعیین پایایی پرسشنامه هوش معنوی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر 0/85 و 0/78 است که بیانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می‌باشد. برای تعیین اعتبار پرسشنامه یاد شده نمره آن با نمره سؤال ملاک همبسته شده و مشخص شد که رابطه مثبت معنی داری بین آنها وجود دارد ($p=0/001$ و $r=0/55$) که نشان می‌دهد پرسشنامه هوش معنوی از اعتبار لازم برخوردار است. در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی پرسشنامه هوش معنوی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. پایایی به دست آمده با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر 0/71 به دست آمد که نشان می‌دهد پرسشنامه از ضریب پایایی مناسبی برخوردار است. همچنین مقدار پایایی به دست آمده برای هر یک از خرده مقیاس‌های پرسشنامه هوش معنوی به صورت زیر است: تفکر کلی و بعد اعتقادی 0/75، توانایی مقابله 0/81، سجایایی اخلاقی 0/61، خودآگاهی 0/76. مقادیر به دست آمده برای خرده مقیاس‌های هوش معنوی نشان می‌دهد که این خرده مقیاس‌ها نیز از پایایی مناسبی برخوردارند.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (2003): این پرسشنامه را کانر و دیویدسون (2003) با مرور منابع پژوهشی 1999-1979 حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در شش گروه، جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روانپزشکی، بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران مبتلا به اختلال اضطراب پس از سانحه، بررسی شد. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این عقیده‌اند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از افراد غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد (محمدی 1384؛ به نقل از صادقی و همکاران 1388). این پرسشنامه 25 سؤال دارد که در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست)، نمره‌گذاری می‌شوند. نمره میانگین این مقیاس از 52 است به طوری که هر چه نمره آزمودنی از 52 بالاتر باشد، تاب‌آوری بالاتری دارد و هر چه نمره او به صفر نزدیکتر باشد، از تاب‌آوری کمتری برخوردار خواهد بود. داس با ضریب آلفای کرونباخی معادل 0/84 تا 0/92، ثبات درونی کافی را نشان داده است (وایزمن و بک 1997؛ به نقل از لطفی کاشانی 1387) و بک (1997) ضریب آلفای کرونباخی معادل 0/80 را برای خرده مقیاس‌های داس گزارش کرده است. دو نمونه از سؤالات به این شرح است: مشکل بتوان احساس خوشحالی نمود، مگر این که آدم خوش‌قیافه، باهوش، پولدار و خلاق باشد و خوشحالی بیشتر بستگی به نگرش من درباره خودم دارد تا نگرش دیگران در مورد من.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (2003): این پرسشنامه را کانر و دیویدسون (2003) با مرور منابع پژوهشی 1999-1979 حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در شش گروه، جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روانپزشکی، بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران مبتلا به اختلال اضطراب پس از سانحه، بررسی شد. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این عقیده‌اند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از افراد غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد (محمدی 1384؛ به نقل از صادقی و همکاران 1388). این پرسشنامه 25 سؤال دارد که در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست)، نمره‌گذاری می‌شوند. نمره میانگین این مقیاس از 52 است به طوری که هر چه نمره آزمودنی از 52 بالاتر باشد، تاب‌آوری بالاتری دارد و هر چه نمره او به صفر نزدیکتر باشد، از تاب‌آوری کمتری برخوردار خواهد بود. داس با ضریب آلفای کرونباخی معادل 0/84 تا 0/92، ثبات درونی کافی را نشان داده است (وایزمن و بک 1997؛ به نقل از لطفی کاشانی 1387) و بک (1997) ضریب آلفای کرونباخی معادل 0/80 را برای خرده مقیاس‌های داس گزارش کرده است. دو نمونه از سؤالات به این شرح است: مشکل بتوان احساس خوشحالی نمود، مگر این که آدم خوش‌قیافه، باهوش، پولدار و خلاق باشد و خوشحالی بیشتر بستگی به نگرش من درباره خودم دارد تا نگرش دیگران در مورد من.

پرسشنامه شفقت خود نف (2003): پرسشنامه 26 ماده ای شفقت خود فرم بلند توسط نف (2003) ساخته شده

پژوهش حاضر مقدار پایایی به دست آمده برای کل پرسشنامه شفقت به خود با روش آلفای کرونباخ برابر 0/74 هست. همچنین مقدار پایایی به دست آمده برای خرده مقیاس‌های پرسشنامه شفقت به خود به این صورت بود: مهربانی با خود 0/71، قضاوت نسبت به خود 0/62، اشتراکات انسانی 0/65، انزوا 0/61، ذهن آگاهی 0/67، همانند سازی 0/70. ضریب پایایی به دست آمده برای خرده مقیاس‌های شفقت به خود در دامنه قابل قبولی قرار دارد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS21 و AMOS استفاده شد. در تعیین معناداری از تحلیل مسیر و از ماتریس وارینانس-کوواریانس به عنوان داده‌های ورودی استفاده شد. کد اخلاق پژوهش حاضر IR.USWR.REC.1398.231 در کمیته اخلاق دانشگاه ثبت شد

یافته‌ها

جدول 1 میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی شادکامی، هوش معنوی، کیفیت روابط بین فردی، تاب آوری و شفقت خود را در میان دانشجویان مورد بررسی نشان می‌دهد. برای بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش ابتدا آزمون همبستگی پیرسون اجرا شد.

که شامل 6 عامل دو وجهی مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل فزون همانندسازی است. پاسخ‌دهندگان می‌بایست در طیف لیکرت 5 درجه‌ای (1= تقریباً هرگز، 5= تقریباً همیشه) به عبارات پاسخ دهند. نف (2003) در مطالعه اول با 391 دانشجوی دوره کارشناسی، علاوه بر بررسی ساختار عاملی مقیاس و تأیید روایی همگرا و واگرایی آن، آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها را به ترتیب برای مهربانی با خود 0/78، قضاوت در مورد خود 0/77، احساس مشترکات انسانی 0/80، انزوا 0/79، ذهن آگاهی 0/75، فزون همانندسازی 0/81 و نمره کل شفقت خود 0/92 به دست آورد. در مطالعه دوم با نمونه‌ای متشکل از 232 دانشجوی دوره کارشناسی نیز علاوه بر تأیید ساختار عاملی مقیاس، پایایی بازآزمایی خرده مقیاس‌ها را در فاصله 3 هفته‌ای به ترتیب برای مهربانی با خود 0/88، قضاوت در مورد خود 0/88، احساس مشترکات انسانی 0/80، انزوا 0/85، ذهن آگاهی 0/85، فزون همانندسازی 0/88 و نمره کل شفقت خود 0/93 گزارش کرد. در مطالعه خسروی، صادقی و یابنده (1392) بر نمونه‌ای به حجم 619 دانشجو، علاوه بر تأیید ساختار عاملی مقیاس در نمونه ایرانی، آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها به ترتیب برای مهربانی با خود 0/81، قضاوت در مورد خود 0/79، احساس مشترکات انسانی 0/84، انزوا 0/85، ذهن آگاهی 0/80، فزون همانندسازی 0/83 و نمره کل شفقت خود 0/76 به دست آمد. در

جدول 1. ماتریس همبستگی متغیرهای پیش بین با متغیر وابسته شادکامی

Table 1. Correlation matrix of predicted variables with happiness dependent variable

متغیرها	M	SD	هوش معنوی	تاب آوری	کیفیت رابطه	شفقت به خود	شادکامی
1. هوش معنوی	زن	143.43	12.37	1			
	مرد	145.08	14.81				
2. تاب آوری	زن	45.54	8.34	.367**	1		
	مرد	47.16	7.18				
3. کیفیت رابطه	زن	71.03	9.32	.480**	.374**	1	
	مرد	71.52	9.25				
4. شفقت خود	زن	79.08	10.30	.517**	.387**	.488**	1

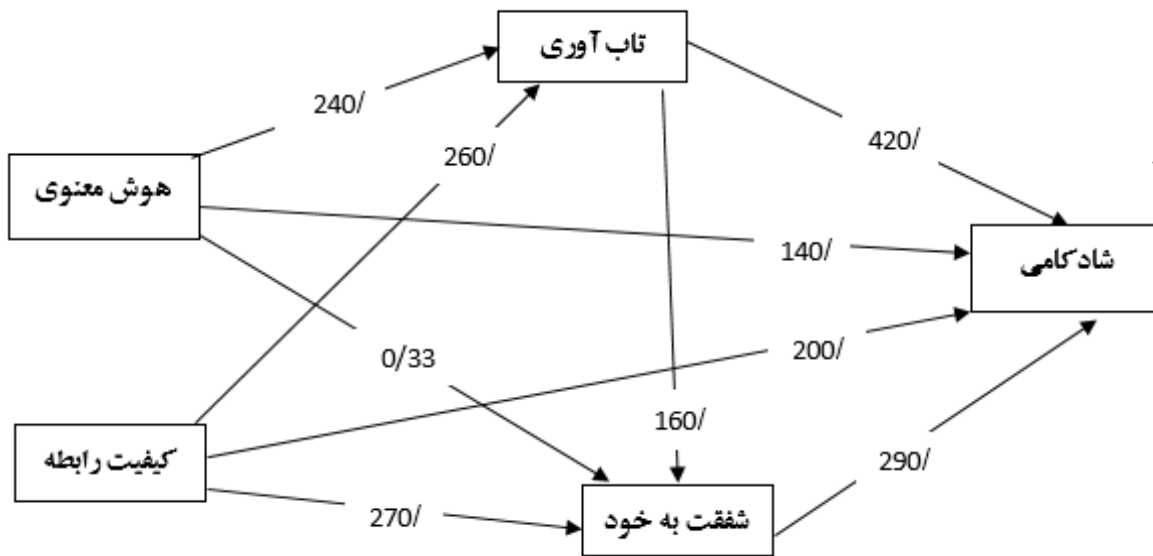
					9.12	80.83	مرد
					12.74	40.12	زن
1	.616**	.560**	.652**	.532**	11.65	42.25	مرد

برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی تعدیل یافته بزرگتر یا مساوی 0/90، ریشه دوم واریانس خطای تقریب کمتر از 0/08 و شاخص برازندگی غیر تطبیقی بزرگتر از 0/90 را از نشانه های برازش مناسب و از شاخص های مطلوب برای ارزیابی مدل می دانند. در نتیجه با توجه به شاخص های به دست آمده در مدل ارائه شده ($\chi^2_{df} = 2/589$ ، $AGFI = 0/910$ ، $GFI = 0/961$ ، $CFI = 0/964$ ، $RMSA = 0/076$ ، $NFI = 0/967$) مدل از برازش مناسبی برخوردار است.

جدول 1 میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را با توجه متغیر جنسیت نشان می دهد. بر اساس نتایج گروه مردان در مقایسه با گروه زنان در تمامی متغیرها دارای میانگین بالاتری هستند. همچنین تمامی متغیرهای پژوهش رابطه معناداری با متغیر وابسته شادکامی دارند و متغیر تاب آوری با همبستگی 0/60 بالاترین رابطه را با شادکامی دارد و کمترین مقدار رابطه را متغیر هوش معنوی دارد.

به منظور تعیین شاخص های برازش مدل، پژوهشگران نسبت خي دو به درجه آزادی کمتر از 3، شاخص

شکل 1. مدل ساختاری پژوهش
Figure 1. Structural Model of Research



جدول 2. برآورد ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل و مقدار واریانس تبیین شده شادکامی

Table 2. Estimation of standardized coefficients of direct, indirect and total effects and the amount of variance explained happiness

مقدار واریانس تبیین شده	اثر کل	اثر غیر مستقیم	اثر مستقیم		
	0/24**		0/24**	تاب آوری ←	هوش معنوی
	0/36**	0/041	0/33**	شفقت به خود ←	هوش معنوی
	0/26**		0/26**	تاب آوری ←	کیفیت رابطه
	0/31**	0/043	0/27**	شفقت به خود ←	کیفیت رابطه
	0/16**		0/16**	شفقت به خود ←	تاب آوری
	0/46**	0/048	0/42**	شادکامی ←	تاب آوری
	0/29**		0/29**	شادکامی ←	شفقت به خود
	0/34**	0/20**	0/14**	شادکامی ←	هوش معنوی

کیفیت رابطه	←	شادکامی	0/20**	0/19**	0/39**	0/63
در جدول 2 ضرایب مسیر استاندارد بین متغیرها و سطح معناداری مربوط به هر یک از ضرایب مسیر ارائه شده است. همان طور که از نتایج مشخص است تمامی اثرهای مستقیم متغیرها معنادار شده‌اند. اثرهای غیرمستقیم هوش معنوی بر روی شفقت به خود (0/041)، کیفیت رابطه بر روی شفقت به خود (0/043) و تاب آوری بر						
						روی شادکامی (0/048) معنادار نشده‌اند ولی اثرهای غیرمستقیم هوش معنوی بر روی شادکامی (0/20) و کیفیت رابطه بر روی شادکامی (0/19) معنادار شده‌اند. همچنین مقدار واریانسی که متغیرهای پیش بین در مدل از متغیر وابسته شادکامی پیش بینی می کنند برابر 63 درصد هست که مقدار قابل قبولی است.

جدول 3. اثرهای مستقیم و غیر مستقیم بین متغیرهای پژوهش

Table 3. Direct and indirect effects between research variables

متغیر پیش بین	متغیر واسطه ای	متغیر وابسته	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم
هوش معنوی	←	شادکامی	←	0/14**
هوش معنوی	←	شادکامی	←	0/10**
هوش معنوی	←	شادکامی	←	0/09
کیفیت رابطه	←	شادکامی	←	0/20**
کیفیت رابطه	←	شادکامی	←	0/109**
کیفیت رابطه	←	شادکامی	←	0/078
تاب آوری	←	شفقت به خود	←	0/16**

نتایج جدول 3 نشان می دهد که مقدار اثر مستقیم هوش معنوی بر شادکامی دانشجویان برابر 0/14 هست که این مقدار در سطح $P < 0/01$ معنادار است. بنابراین فرضیه پنجم پژوهش تأیید می شود. مقدار اثر غیر مستقیم کیفیت رابطه از طریق متغیر واسطه ای شفقت به خود بر شادکامی برابر 0/078 است که این مقدار در سطح $P < 0/01$ معنادار نیست. بنابراین فرضیه ششم پژوهش تأیید نمی شود. مقدار اثر مستقیم تاب آوری بر شفقت به خود برابر 0/16 است که این مقدار در سطح $P < 0/01$ معنادار است. بنابراین فرضیه هفتم پژوهش تأیید می شود و تاب آوری بر شفقت به خود دانشجویان رابطه و اثر مستقیم و معناداری دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تدوین مدل شادکامی بر اساس هوش معنوی و کیفیت روابط بین فردی با میانجیگری تاب آوری و شفقت به خود در میان دانشجویان بود. یافته‌ها نشان داد که هوش معنوی بر شادکامی دانشجویان اثر مستقیم دارد. از آنجا که هوش معنوی توانایی تجربه شده‌ای است که به افراد امکان دستیابی به دانش و فهم بیشتر را می دهد و زمینه را برای رسیدن به کمال و ترقی در زندگی فراهم می سازد. نتایج پژوهش میرز (2001) و

نتایج جدول 3 نشان می دهد که مقدار اثر مستقیم هوش معنوی بر شادکامی دانشجویان برابر 0/14 هست که این مقدار در سطح $P < 0/01$ معنادار است. بنابراین فرضیه یک پژوهش تأیید می شود و هوش معنوی بر روی شادکامی دانشجویان اثر مستقیم و معناداری دارد. مقدار اثر غیرمستقیم هوش معنوی از طریق متغیر واسطه‌ای تاب آوری بر شادکامی برابر 0/10 است که این مقدار در سطح $P < 0/01$ معنادار است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می شود. مقدار اثر غیر مستقیم هوش معنوی از طریق متغیر واسطه‌ای شفقت به خود بر شادکامی برابر 0/09 است که این مقدار در سطح $P < 0/01$ معنادار نیست. بنابراین فرضیه سوم پژوهش تأیید نمی شود. مقدار اثر مستقیم کیفیت رابطه بر شادکامی دانشجویان برابر 0/20 است که این مقدار در سطح $P < 0/01$ معنادار است. بنابراین فرضیه چهارم پژوهش تأیید می شود و کیفیت رابطه بر شادکامی دانشجویان اثر مستقیم و معناداری دارد. مقدار اثر غیر مستقیم کیفیت رابطه از طریق متغیر واسطه‌ای تاب آوری بر شادکامی برابر 0/109 است که این مقدار در سطح

رنجش آور باشد، نگرش افراد را به یکدیگر نشان می‌دهد. ارتباط کلامی نیز مانند ارتباط فیزیکی هم وسیله‌ای برای برقراری ارتباط است و هم وسیله‌ای برای تحکیم آن. زمانی که گفت و گوی بین دو نفر رضایت بخش و محبت-آمیز است به طرفین احساس امنیت می‌دهد و ارتباطی سالم برقرار شده است و هرگاه گفت و گوها در جهت سلطه‌گویی، ایجاد تنش، بی‌حرمتی یا ضربه زدن به دیگری باشد، ناامنی حاکم و ارتباط ناسالم است. بنابراین، می‌توان گفت چگونه ادای کلمات و صحبت کردن با یکدیگر بهترین شاخص برای سلامت رابطه است. در نتیجه می‌توان گفت اگر دانشجویان فاقد مهارت اجتماعی باشند از موقعیت‌های بسیاری که سایرین لذت می‌برند؛ اجتناب می‌ورزند. این نکته بیانگر این موضوع است که مهارت اجتماعی، خود یکی از اصول لذت بردن از زندگی یا جوه آن است. و افرادی از شادمانی برخوردارند که دارای روابط اجتماعی خوبی بوده، و ارتباط شفاف، مثبت و سازنده با دیگران برقرار می‌کنند و نیز احترام و محبت را از این طریق کسب کرده و نشاط را کسب می‌کنند. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد هوش معنوی با میانجی‌گری تاب‌آوری بر شادکامی اثر غیرمستقیم دارد. این یافته با نتایج پژوهش نیک آمال و شادمان فر (1393) و خرمایی و همکاران (1394) همسوست. شه-بندی (1397) نشان داد، هوش معنوی با نقش میانجی تاب‌آوری می‌تواند تأثیر چشم‌گیری بر مسئولیت‌پذیری دانشجویان داشته باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد با هوش معنوی بالا در برابر مشکلات، تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند و می‌توانند از مشکلات با آرامش بیشتری عبور کنند، این موضوع احساس خودکارآمدی و کنترل را در آنها ایجاد می‌کند که منجر به شادکامی در افراد می‌گردد. عاطفه مثبت بیشتری دارند و احساسات و هیجانات مثبت‌تری را تجربه می‌کنند؛ آنها در مواجهه با مشکلات تلاش فعالانه‌تری را برای رویایی با تنش‌ها و فشارها انجام می‌دهند، به همین دلیل می‌توانند در مقابل مشکلات قویتر باشند و آرامش خود را

پترسون (2000) بیانگر آن است که شادی در بهبود و افزایش سلامت جسمانی و روانی نقش مؤثری دارد و باعث احساس امنیت و رضایت در زندگی و روحیه مشارکت بالاتر می‌گردد، و افراد دارای زندگی معنوی، بدون شک از نظر روان شناختی افراد سالمی هستند. پس می‌توان گفت که افراد برخوردار از هوش معنوی بالا از میزان شادی بالاتری بهره‌مند خواهند شد و چون هر دو مؤلفه ارتباط بسیار نزدیکی با سلامت روانی دارند، یافته-های پژوهش حاضر در راستای دیگر پژوهش‌های انجام شده در زمینه هوش معنوی و شادی می‌باشد.

نتایج پژوهش نشان داد کیفیت رابطه بر روی شادکامی دانشجویان اثر مستقیم و معنی‌داری دارد. پژوهش حاضر با یافته‌های مهدوی و همکاران (1394) همسوست. تعامل ناموفق بر افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و اختلالات شخصیت می‌افزاید. روابط صمیمانه همواره با پیامدهای سلامت بهتر ارتباط داشته و روابط صمیمی تر ارتباط را قوی می‌سازد. از نظر سندفورد (2006) کیفیت ارتباط زوجین مفهومی چند بعدی است که شامل ابعاد گوناگون روابط در زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود. طبق پژوهش‌ها کیفیت روابط با افسردگی کمتر، سلامت بهتر همراه است. مرادی (1389) در پژوهشی نشان دادند که آموزش گروهی حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی به طور کلی شادکامی و کیفیت زندگی دانشجویان متأهل شاغل افزایش می‌دهد. یک ارتباط سالم توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران، دعوت کردن از آنان برای روشن‌سازی مطالب و موقعیت-هاست. توجه مناسب و تبادلات کلامی مستقیم و صریح بین افراد نشانه‌ای از ارتباط سالم می‌باشد. ارتباط ناسالم و ناکارآمد موجب کاهش توجه میان افراد یا فقدان مفاهیم مشترک و ایجاد تبادلات کلامی غیرمستقیم و مبهم می‌شود (ملکشی 1394). ارتباط و گفت و گو، دنیای مشترک افراد را تشکیل می‌دهد. لحن کلام و واژگانی که استفاده می‌شود خواه محبت‌آمیز و با احترام یا خشم‌آلود و

را در مورد یک موضوع داشته باشند. افراد دارای سطح کیفیت روابط بین فردی بالا، برای حل مسایل زندگی پافشاری بیشتری می‌کنند و در برابر بازخوردهای نامطلوبی که از محیط اطرافشان دریافت می‌کنند، استقامت بیشتری دارند. در نتیجه می‌توانند سطوح بالاتری از هیجانات مثبت را بروز دهند، همچنین افراد را قادر خواهد ساخت تا با پرورش آن در خود، نسبت به تنیدگی و سایر جنبه‌های منفی که سلامت روان و بهزیستی آنها را به خطری اندازد، مصون باشند.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که مقدار اثر غیرمستقیم کیفیت رابطه از طریق متغیر واسطه‌ای شفقت به خود بر روی شادکامی معنی‌دار نیست. پژوهشی یافت نشد که بررسی نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه بین کیفیت روابط بین فردی و شادکامی پرداخته باشد اما مطالعه پیشینه پژوهش نیز حاکی از آن است که این یافته با نتایج پژوهش‌های غیرتی و همکاران (1395)، نف و کوستیگان (2014) در یک راستا نیست. شاید بتوان این یافته را چنین تبیین نمود افراد معمولاً برای حفظ احساس مثبت در مورد خود دچار تصویری اشتباه به نفع خود می‌شوند و این تصورات اشتباه، ناخودآگاه با قضاوت منفی دیگران و سطوحی از فریب خود همراه می‌شود. این تصورات اشتباه منفعت‌طلبانه، نه تنها به توانایی ما در دیدن دقیق خود و دیگران کمک نمی‌کند، بلکه در تحمل مواجه شدن با شواهد غیرقابل انکار نقاط ضعف‌مان ما را یاری نمی‌کند. اما در شفقت خود، بدون این تصورات اشتباه و دفاعی شدن، یک درک درست از ویژگی‌های فرد چه خوب و چه بد وجود دارد. اینکه ما این نقاط ضعف را تشخیص بدهیم برای ما مفیدتر از انکار آنهاست، زیرا باعث می‌شود آنها را مشفقانه بپذیریم و برای اصلاح آنها در راستای رفتاری مؤثرتر گام برداریم. خودارزیابی افراد خودشفقت‌گر مستقیماً وابسته به نتیجه رفتارشان نیست، بلکه چه روند زندگی خوب به پیش رود چه بد، این افراد نسبت به خود پذیرش و نگرشی مشفقانه دارند که ممکن است لزوماً شادکامی را در پی نداشته باشد.

از دست ندهند و در نتیجه شادکامی بیشتری را تجربه کنند. در مجموع پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تاب-آوری می‌تواند به‌عنوان میانجی ارتباط بین هوش معنوی و شادکامی عمل کند و با افزایش تاب‌آوری، شادکامی بیشتری تجربه شود. از آنجایی که تاب‌آوری یک متغیر قابل آموزش و قابل تغییر است، می‌توان با افزایش تاب-آوری در افراد شادکامی آنها را افزایش داد.

نتایج پژوهش نشان داد که مقدار اثر غیرمستقیم هوش معنوی از طریق متغیر واسطه‌ای شفقت به خود بر روی شادکامی معنی‌دار نیست. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند افرادی که با شفقت با خود رفتار می‌کنند از ویژگی‌هایی برخوردارند که در جنبش روانشناسی مثبت به‌عنوان توانمندی‌های روان شناختی مطرح هستند مثل شادکامی، خوش‌بینی، کنجکاو و کنکاش، عواطف مثبت و نوآوری. این نتایج با یافته فوق‌مغایرست شاید بتوان این نتیجه را چنین تبیین نمود که این افراد احتمالاً بیشتر خود-انتقاد (مانند مدل فعال درونی) هستند و توسط پریشانی‌های شخصی‌شان بیشتر احساس سنگینی می‌کنند؛ بنابراین، آنها احتمالاً خودشان را دوست ندارند، تجارب منفی‌شان را که فقط برای آنها اتفاق افتاده است اغراق می‌کنند و در تفکرها و احساس‌های دردناک‌شان غرق می‌شوند و به این ترتیب از شادکامی کمتری برخوردارند. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که مقدار اثر غیرمستقیم کیفیت رابطه از طریق متغیر واسطه‌ای تاب‌آوری بر روی شادکامی معنی‌دار است. این یافته با نتایج پژوهش کیخا و کهرزائی (1396)، در یک راستا است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که از سطح کیفیت روابط بین فردی بالا برخوردارند، رفتارهای انعطاف‌پذیری بیشتری از خود بروز می‌دهند و روابط بهتری را با دیگران ایجاد می‌کنند. این رفتارهای انعطاف‌پذیر باعث حل بهتر مسأله و درک بهتر شرایط می‌شوند. در واقع افرادی که ارزیابی مثبتی از زندگی‌شان دارند، آرامش بیشتری را تجربه کرده و می‌توانند اطلاعات دریافتی را به طور گسترده‌تر و متنوع‌تر طبقه‌بندی کنند. در نتیجه تداعی‌های بیشتری

تعالی فردی و اجتماعی، لازم است در رسانه‌های آموزشی، اجتماعی و ارتباطی به اصول شادکامی و پیشایندهای مؤثر بر آن پرداخته شود و به عنوان یک حرکت ملی به آن نگرسته شود تا عموم مردم، به خصوص جوانان، تغییرات لازم را در خود به وجود آورند و جامعه نشاط مطلوب را به دست آورد.

References

Adler M D, Dolan P, Kavetsos G 2017. Would you choose to be happy? Tradeoffs between happiness and the other dimensions of life in a large population survey. *Journal of Economic Behavior & Organization*; Vol. 139, Pp. 60-73.

Alipour A, Noorbala A, 1999. Preliminary study of reliability and validity of Oxford Happiness Questionnaire in Tehran University students. *Quarterly Journal of Thought and Behavior*; Vol. 2 No. 5, pp. 55-56. [in Persian].

Argyle M 2001. The psychology of happiness (2nd edition). London: Rutledge Press, Taylor & Francis Group.

Beaupierre A, Howard P T, Thirlwell, S, Delmonico J 2012. Efforts to reduce compassion fatigue amongst BMT nurses. *Biology of Blood and Marrow Transplantation*; Vol. 18, No. 2, pp. S381.

Chlan, K M, Zebracki, K, Vogel L. C 2011. Spirituality and life satisfaction in adults with pediatric-onset spinal cord injury. *Spinal Cord*; Vol. 49, No. 3, pp. 371-375.

Di Fabio A, Saklofske D H 2014. Comparing ability and self-report trait emotional intelligence, fluid intelligence, and personality traits in career decision. *Personality and Individual Differences*; Vol. 64, pp. 174-178.

نتایج پژوهش نشان داد که مقدار اثر مستقیم تاب‌آوری بر شفقت به خود معنی‌دار است. بنابراین تاب‌آوری بر روی شفقت به خود دانشجویان رابطه و اثر مستقیم و معنی‌داری دارد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بین متغیر شفقت به خود و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این بدین معناست که افزایش در نمرات شفقت به خود تا حدودی با افزایش نمره‌ی تاب‌آوری دانشجویان همراه است. این فرضیه با یافته‌های پژوهشی یزدانی و مؤمنی (1395)، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، افرادی که شفقت خود بالاتری دارند در تجربه وقایع ناخوشایند، خصوصاً تجاربی که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، با در نظر گرفتن اینکه انسان ممکن است خطا کند و همه انسان‌ها مرتکب اشتباه می‌شوند، احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند (مؤلفه اشتراکات انسانی). همچنین مؤلفه به‌بیشاری شفقت خود به فرد کمک می‌کند که از شکل‌گیری افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی پیشگیری کند. می‌توان گفت مؤلفه به‌بیشاری با کاهش نشخوارگری افراد، منجر به کاهش هیجان‌های منفی در آن‌ها می‌شود.

در هر پژوهشی به ویژه در پژوهش‌های وابسته به علوم انسانی بنابراین که با موجودات انسانی مواجهه هستیم، محدودیت‌های زیادی بر سر راه انجام پژوهش داریم. پژوهش حاضر نیز از این امر مبرا نبوده است. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد. از آن جا که داده‌های پژوهش فقط از دانشجویان شهر تهران جمع‌آوری شده‌اند، بنابراین با توجه به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، نمی‌توان یافته‌ها به سایر شهرها و جامعه‌های دیگر با خصوصیات بسیار متفاوت از نمونه تعمیم داد. از طرفی استفاده صرف از پرسشنامه برای گردآوری اطلاعات، چند مفهومی بودن واژه‌ها و عدم آشنایی با واژه‌های مورد استفاده در پرسشنامه‌ها و همچنین نداشتن درک مناسب از آنها را نیز به عنوان محدودیت ذکر کرد. به نظر می‌رسد با توجه به اهمیت موضوع شادکامی و اثرات آن در پیشرفت و

- adolescents. 6th International Conference on Child and Adolescent Psychiatry, Tabriz University of Medical Sciences. [in Persian].
- Khosravi S, Sadeghi M, Yabandeh M 2013. The psychometric adequacy of your compassion scale. *Journal of Psychological Methods and Models*; Vol. 4, No. 31, pp. 47-59. [in Persian].
- Kikha S, Kahrizai F 2017. Predicting the resilience and happiness of exceptional school teachers based on religiosity at work. *Journal of Disability Studies*; Vol. 1, No. 7, pp. 39-50. [in Persian].
- Koszycki D, Raab K, Aldosary F, et al 2010. A multifaith spiritually based intervention for generalized anxiety disorder: A pilot randomized trial. *Journal of clinical psychology*; Vol. 66, No. 4, pp. 430-441.
- Liu Y, Wang Z, Lü W 2013. Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*; Vol. 54, No. 7, pp. 850-855.
- Lotfi Kashani F 2008. The effect of group counseling based on cognitive-behavioral approach in reducing dysfunctional attitudes. *Journal of Thought and Behavior*; Vol. 2, No. 8, pp. 47-56. [in Persian].
- Luhmann M, Necka E A, Schönbrodt F D, et al 2016. Is valuing happiness associated with lower well-being? A factor-level analysis using the Valuing Happiness Scale. *Journal of research in personality*; Vol. 60, pp. 46-50.
- Marashi A, Mehrabian T, Mosalman M 2016. Investigating the relationship between personality traits and spiritual intelligence with life satisfaction in employees of an industrial company in Ilam province. *Journal of Military*
- Forgas J 1947. *Psychology of Social Interaction: Interpersonal Behavior*. Translated by Khashayar Beigi and Mehrdad Firoozbakht. (2017). *Tehran: Abjad Publishing*. [in Persian].
- Gheyraati E, Shabanifar A, Akhlaghi M, et al 2016. Relationship between communication skills and mental health of students of Mashhad University of Medical Sciences. *Journal of the School of Health and the Institute of Health Research*; Vol. 14, No. 3, pp. 61-73. [in Persian].
- Goodman M, Voigt Hansen M, Rosenberg J, et al 2013. Pharmacological treatment of depression in women with breast cancer: a systematic review. *Breast Cancer Research and Treatment*. Vol. 141, No. 3, pp. 325-330.
- Horvath A 2018. Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of social psychology*; Vol. 158, No. 5, pp. 541-552.
- Jokar B, Rahimi M 2007. Investigating the effect of family communication patterns on happiness in a group of high school boys and girls in Shiraz. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (Quarterly Journal of Thought and Behavior)*; Vol. 13, No. 4, pp. 376-384. [in Persian].
- Kaviani Z, Hamid N, Enayati M S 2014. The effect of cognitive-behavioral therapy on religious resilience on couple resilience. *Knowledge and Research in Applied Psychology*; Vol. 15, No. 3, pp. 34-25. [in Persian].
- Khormayi F, Rahimi F, Gholipour Z 2015. Investigating the relationship between resilience, spiritual intelligence and social intelligence in

- Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*; Vol. 37, pp. 1-8.
- Neff K D, Costigan A P 2014. Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, Vol. 2, No. 3, pp. 114-119.
- Neff K D, Whittaker T A, Karl A 2017. Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified?. *Journal of Personality Assessment*; Vol. 99, No. 6, pp. 596-607.
- Nick Amal M, Shadmanfar N 2014. The relationship between spiritual intelligence and psychological resilience in students. *Journal of Psychological Research*; Vol. 6, No. 22, pp. 111-126. [in Persian].
- Ogińska-Bulik N, Zadworna-Cieślak M 2018. The role of resiliency and coping strategies in occurrence of positive changes in medical rescue workers. *International emergency nursing*.
- Oshio A, Taku K, Hirano M, et al 2018. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*; Vol. 127, pp. 54-60.
- Ozawa C, Suzuki T, Mizuno Y, et al 2017. Resilience and spirituality in patients with depression and their family members: A cross-sectional study. *Comprehensive psychiatry*; Vol. 77, pp. 53-59.
- Pagani A F, Parise M, Donato S, et al 2020. If you shared my happiness, you are part of me: Capitalization and the experience of couple identity. *Personality and Social Psychology Bulletin*; Vol. 46, No. 2, pp. 258-269.
- Sa M, Naami A Z, Bashlidh K, et al 2011. Spiritual Intelligence Training *Care Sciences*; Vol. 3, No. 1, pp. 54-48.
- Malekshi M 2015. The relationship between communication quality and student happiness. 5th National Conference on Strategies for the Development and Promotion of Educational Sciences, Psychology, Counseling and Education in Iran, Tehran. [in Persian].
- Mahdavi S, Allahi F, Heydari Z 2015. The relationship between resilience and spiritual intelligence in exceptional school teachers. Second National Conference on Strategies for the Development and Promotion of Educational Sciences, Psychology, Counseling and Education in Iran, Tehran. [in Persian].
- McAuley E, Blissmer B, Marquez D X, et al 2000. Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive medicine*; Vol. 31, No. 5, pp. 608-617.
- McLarnon M J, Carswell J J 2013. The personality differentiation by intelligence hypothesis: A measurement invariance investigation. *Personality and Individual Differences*; Vol. 54, No. 5, pp. 557-561.
- Min J A, Yu J J, Lee C U, et al 2013. Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive psychiatry*; Vol. 54, No. 8, pp. 1190-1197.
- Minkov M, Welzel C, Schachner M 2020. Cultural Evolution Shifts the Source of Happiness from Religion to Subjective Freedom. *Journal of Happiness Studies*; pp. 1-16.
- Neff K 2016. Self-compassion. *Mindfulness in Positive*

- Yazdani M R, Momeni Kh 2016. The role of lifestyle and resilience in predicting mental health and self-exclusion of students of Razi University of Kermanshah in 2014. *Journal of Clinical Psychology and Psychiatry*; Vol. 5, No. 2, pp. 115-124. [in Persian].
- Yonker J E, Schnabelrauch C A, DeHaan L G 2012) The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of adolescence*; Vol. 35, No. 2, pp. 299-314.
- Zardoshtian Sh, Karimi J, Hosseini M 2018. Explain the relationship between spiritual intelligence and aggression by considering the mediating role of resilience among Asian kung fu practitioners. *Organizational Behavior Management Studies in Sports*; Vol. 5, No. 1, pp. 62-55. [in Persian].
- Zeng Y, Gu D, George L K 2011. Association of religious participation with mortality among Chinese old adults. *Research on aging*; Vol. 33, No. 1, pp. 51-83.
- effect of on psychological well-being, anxiety, and spiritual intelligence in Ahwaz Oil college students. *Journal of psychological achievements, Shahid Chamran University of Ahvaz*; Vol. 4, No. 1, pp. 63-80.
- Schultz S A, Schultz D 2015. Personality theories. Translated by Yahya Seyed Mohammadi. *Tehran: Editing Publications*.
- Stavrova O, Fetchenhauer D, Schlösser T 2013. Why are religious people happy? The effect of the social norm of religiosity across countries. *Social science research*; Vol. 42, No. 1, pp. 90-105.
- Tohidi Moghadam H A, Kasiri M 2016. The relationship between happiness and happiness with spiritual intelligence (review article). *5th National Conference on Psychology, Counseling and Social Work, Tehran*. [in Persian].
- Yang Y, Zhang M, Kou Y 2016. Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*; Vol. 98, pp. 91-95.

مجله‌ی توسعه‌ی آموزش جندی‌شاپور
فصلنامه‌ی مرکز مطالعات و توسعه‌ی آموزش علوم پزشکی
سال یازدهم، شماره 4، زمستان 99

تدوین مدل شادکامی بر اساس هوش معنوی و کیفیت روابط بین فردی با میانجی‌گری تاب‌آوری و شفقت به خود در دانشجویان

نرگس سلیمی نیا: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

سوزان امامی پور*: عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

ولی‌الله فرزاد: عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

رویا کوچک‌انتظار: عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

چکیده: پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل شادکامی بر اساس هوش معنوی و کیفیت روابط بین فردی با میانجی‌گری تاب‌آوری و شفقت به خود در دانشجویان انجام گرفت. روش پژوهش مقطعی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر و پسر مجرد در مقطع کارشناسی (18-25 سال) دانشگاه‌های آزاد اسلامی شهر تهران در نیمسال اول سال تحصیلی 1397 بود. حجم نمونه 458 نفر (231 دختر، 227 پسر) بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: شادکامی آکسفورد، هوش معنوی، کیفیت روابط بین فردی، تاب‌آوری و شفقت خود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-V21 و AMOS استفاده شد. همچنین داده‌ها با استفاده از مدل تحلیل مسیر مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که هوش معنوی بر شادکامی دانشجویان اثر مستقیم دارد. هوش معنوی با میانجی‌گری تاب‌آوری بر شادکامی اثر غیرمستقیم دارد. نتایج پژوهش نشان داد که مقدار اثر غیرمستقیم هوش معنوی از طریق متغیر واسطه‌ای شفقت به خود بر روی شادکامی معنی‌دار نیست. کیفیت رابطه بر شادکامی دانشجویان اثر مستقیم و معنی‌داری دارد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که مقدار اثر غیرمستقیم کیفیت رابطه از طریق متغیر واسطه‌ای تاب‌آوری بر روی شادکامی معنی‌دار است. مقدار اثر غیرمستقیم کیفیت رابطه از طریق متغیر واسطه‌ای شفقت به خود بر روی شادکامی معنی‌دار نیست. بنابراین توجه به متغیرهای مذکور در طراحی درمان‌های مناسب‌تر به پژوهشگران و درمانگران یاری می‌رساند.

واژگان کلیدی: شادکامی، هوش معنوی، کیفیت روابط بین فردی، تاب‌آوری، شفقت خود.

***نویسنده مسؤول:** عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

Email: s.emamipour02@gmail.com