



رابطه خودشفقتی با رشد پس از ضربه عشقی در دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی ایران

مهدی رضایی

عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

نویسنده مسئول: مهدی رضایی (mehdi.rezaei15@birjand.ac.ir)

چکیده: هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه خودشفقتی با رشد پس از ضربه عشقی در دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی ایران بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی دانشگاه‌های ایران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ و ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود که تجربه ضربه عشقی را یک بار در زندگی تجربه کرده بودند. از بین آنها تعداد ۲۵۳ نفر به شیوه‌ی هدفمند انتخاب شده و به پرسشنامه‌های رشد پس از ضربه عشقی تدسچی و کالون (۱۹۹۶) و خودشفقتی نف (۲۰۰۳) پاسخ دادند. داده‌ها با روش مدل معادلات ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که مدل نهایی از برازش مطلوبی برای برخوردار است ($RMSEA = 0.083$). به عبارت دیگر نشانگان رشد پس از ضربه عشقی با خودشفقتی در دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی ایران رابطه مثبت و معنی داری دارد ($Beta = 0.784$). این نتایج نشان می‌دهد که خودشفقتی به عنوان یک مکانیسم روان‌شناختی کلیدی، می‌تواند نقش مؤثری در تبدیل رویدادهای آسیب‌زای عاطفی به فرصت‌های رشد شخصیتی ایفا کند. بنابراین، توجه به نقش خودشفقتی در طراحی مداخلات روان‌شناختی برای دانشجویان دچار ضربه عشقی می‌تواند به ارتقای سلامت روان و تندرستی آنان کمک کند.

کلمات کلیدی: رشد پس از ضربه عشقی، دانشجویان دختر تربیت بدنی، خودشفقتی.

۱- مقدمه

رشد پس از ضربه^۱ مفهومی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران حوزه روانشناسی را به خود جلب کرده است. این مفهوم که برای اولین بار توسط تدسچی^۲ و کالون در سال ۱۹۹۶ مطرح گردید، به تحولات مثبت و سازنده‌ای اشاره دارد که در حین تجربه یک اتفاق تلخ و یا بعد از آن در افراد ایجاد می‌گردد (تدسچی و کالون، ۱۹۹۶، ۲۰۰۴). رشد پس از ضربه بر این واقعیت تأکید دارد که افراد بعد از مواجهه با رویدادهای تلخ و تنش‌زا، در ابعاد مختلف روانشناختی، بین‌فردی و محیطی رشد کرده و نه تنها به وضعیت اولیه خود بازمی‌گردند، بلکه می‌توانند مسیر تعالی خود را بیشتر بپیمایند (تدسچی و ریچارد^۳، ۲۰۲۳؛ تدسچی و موور^۴، ۲۰۲۱؛ کادری^۵ و همکاران، ۲۰۲۵).

دانستن این نکته مهم است که وقوع یک رویداد آسیب‌زا به صورت خودکار منجر به رشد پس از ضربه نمی‌شود و حتی نمی‌توان غلبه بر یک مشکل را به عنوان رشد پس از ضربه قلمداد نمود (تدسچی و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع رشد پس از ضربه، چیزی فراتر از

¹ Posttraumatic Growth

² Tedeschi & Calhoun

³ Tedeschi & Richard

⁴ Tedeschi & Moore

⁵ Kadri



بازگشت به تعادل پس از یک وضعیت آسیب‌زای تجربه شده است. با توجه به توسعه مداوم روان‌شناسی مثبت‌گرا، مردم نیز به تدریج دیدگاه خود را نسبت به رویدادهای آسیب‌زا تغییر داده‌اند و بر این باورند که رویدادهای آسیب‌زا علاوه بر اثرات منفی، می‌توانند تأثیرات مثبتی مثل رشد پس از ضربه به همراه داشته باشند (وانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۴).

با ورود مفهوم رشد پس از ضربه به حوزه پژوهش، پژوهشگران درصدد یافتن عواملی برآمدند که به رشد پس از ضربه منجر می‌شوند (بایی^۲ و همکاران، ۲۰۲۳) و عنوان کرده‌اند که شناسایی این عوامل در رشد پس از ضربه بسیار مهم است (پنگ^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). گرچه پژوهش‌های متعدد به بررسی رشد پس از ضربه در گروه‌های مختلف همچون بزرگسالان (کادری و همکاران، ۲۰۲۵)، پرستاران (وانگ و همکاران، ۲۰۲۴)، افراد دارای افسردگی و اضطراب (وبر و اسچالنبرگ^۴، ۲۰۲۳) و نوجوانان (جیان^۵ و همکاران، ۲۰۲۳) پرداخته‌اند و عواملی از قبیل به اشتراک گذاشتن هیجانات منفی، پردازش شناختی یا نشخوار فکری، راهبردهای مقابله‌ای مثبت، ویژگی‌های شخصیتی، تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و خوش‌بینی را به عنوان همبسته‌های رشد پس از ضربه شناسایی کرده‌اند (هنسون^۶ و همکاران، ۲۰۲۱)، اما کمتر پژوهشی به نقش تجارب دردناک ناشی از روابط عاطفی، همچون ضربه عشقی، و همچنین نقش متغیرهای روان‌شناختی مانند خودشفقتی در این زمینه توجه کرده است.

در واقع، عشق رمانتیک انسانی، به عنوان عشق پرشور و عشق وسواسی که یک پدیده میان‌فرهنگی است، شناخته شده است و از نظر مازلو، عشق یکی از چهار نیاز اساسی انسان به شمار می‌رود. نیاز به عشق باید ارضا شود تا شخص بتواند به صورت غیرخودخواهانه عمل کند (گرینبرگ^۷، ۲۰۱۴). اما واقعیت این است که هر رابطه عاشقانه‌ای موفق نیست؛ به عبارت دیگر، شکست در عشق ممکن است در هر رابطه‌ای رخ دهد. بنابراین، اگر عشق بر ابعاد مختلف سلامت تأثیرگذار باشد، مطالعه شکست در عشق و نتایج آن باید توسط پژوهشگران بسیار مهم تلقی شود. در این راستا، راس^۸ (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان ضربه عشقی را معرفی کرد. ضربه عشقی می‌تواند تبعات روان‌شناختی عمیقی از قبیل افسردگی، اضطراب، بی‌اعتمادی و آشفتگی هیجانی به همراه داشته باشد (راس، ۲۰۰۷). با این حال، برخی افراد پس از تجربه شکست عشقی، تحولات مثبتی را در حوزه‌هایی نظیر خودآگاهی، روابط بین‌فردی و معنای زندگی تجربه می‌کنند (کانولو^۹ و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین این سؤال ایجاد می‌شود که آیا رویدادهای آسیب‌زا ناشی از روابط عاطفی نیز می‌توانند زمینه‌ساز رشد پس از ضربه باشند و چه عواملی می‌توانند این فرآیند را تسهیل کنند؟

یکی از متغیرهایی که به نظر می‌رسد نقش مهمی در این فرآیند ایفا می‌کند، خودشفقتی است. خودشفقتی به معنای رفتار مهربانانه با خود در زمان تجربه رنج و ناکامی، یکی از سازه‌های مهم در سلامت روان به شمار می‌رود. خودشفقتی یک راهبرد تنظیم هیجانی است که دربرگیرنده حساسیت و میل به کاهش درد و رنج، توانایی برای گسترش مهربانی و درک خود به هنگام مواجهه با موانع، شکست‌ها و بی‌کفایتی‌های شخصی به جای خودانتقادگری است (نف^{۱۰}، ۲۰۰۳، ۲۰۱۶). خودشفقتی در موقعیت‌های دردناک و پراسترس زندگی از

¹ Wang

² Bae

³ Peng

⁴ Weber & Schulenberg

⁵ Jian

⁶ Henson

⁷ Grenberg

⁸ Rosse

⁹ Canevello

¹⁰ Neff



اهمیت بالایی برخوردار است و به افراد کمک می‌کند که با خودشان مهربان و صمیمی باشند، همان‌گونه که به دیگران محبت می‌کنند و موضعی پذیرا نسبت به ابعاد نامطلوب خود و زندگی خود داشته باشند (نف و ۲۰۲۲؛ نف و داهم^۱، ۲۰۱۵؛ کوترا^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). مهربانی با خود^۳ در مقابل خود انتقادی^۴، انسانیت مشترک^۵ در مقابل انزوا^۶ و ذهن‌آگاهی^۷ در مقابل همانندسازی افراطی^۸ سه مؤلفه اصلی خودشفقتی هستند (نف، ۲۰۱۶).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشفقتی می‌تواند شدت تأثیر منفی تجارب استرس‌زا را کاهش داده و افراد را در جهت انطباق سازگارانه‌تر با این تجارب هدایت کند (لو^۹ و همکاران، ۲۰۲۴). به ویژه در زمینه آسیب‌های عاطفی، خودشفقتی می‌تواند با کاهش خودسرزنی، افزایش پذیرش و ارتقای تاب‌آوری، زمینه‌ساز رشد پس از ضربه باشد (لیو^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳؛ آدونیس^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۵؛ چان^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۰؛ وانگ و یئونگ^{۱۳}، ۲۰۱۷). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که خودشفقتی با رشد پس از ضربه رابطه مثبت و معناداری دارد. برای مثال، یوهان و همکاران^{۱۴} (۲۰۲۱) نشان دادند خودشفقتی با رشد پس از ضربه در بازماندگان بلایای طبیعی رابطه مثبت دارد. همچنین خورشید و شهنواز^{۱۵} (۲۰۲۰) گزارش کردند که خودشفقتی با رشد پس از ضربه در نوجوانان دارای تعارض والد-کودک رابطه معناداری دارد. علاوه بر این، مطالعات دیگر نیز ارتباط مثبت خودشفقتی با رشد پس از ضربه را در جمعیت‌های مختلف تأیید کرده‌اند (چی^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۱؛ مونرو^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۲؛ زن^{۱۸} و همکاران، ۲۰۲۳؛ نیبلا^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشفقتی می‌تواند نقش میانجی در رابطه بین رویدادهای استرس‌زا و سلامت روان ایفا کند (ازدمیر^{۲۰} و همکاران، ۲۰۲۲؛ لیو^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۱).

با وجود اهمیت خودشفقتی در فرآیند رشد پس از ضربه، بررسی رابطه مستقیم این دو متغیر در جمعیت دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی که تجربه ضربه عشقی داشته‌اند، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با توجه به اینکه دانشجویان تربیت بدنی به دلیل ماهیت رشته تحصیلی خود، با چالش‌های روانی و جسمانی متعددی مواجه هستند و از سوی دیگر، تجربه شکست عشقی در دوران دانشجویی از

¹ Dahm

² Kotera

³ Self-compassion Scale

⁴ self-critical

⁵ common humanity

⁶ isolating

⁷ mindfulness

⁸ over identification

⁹ Lv

¹⁰ Liu

¹¹ Adonis

¹² Chan

¹³ Wong & Yeung

¹⁴ Yuhan

¹⁵ Khursheed & Shahnawaz

¹⁶ Chi

¹⁷ Munroe

¹⁸ Zeng

¹⁹ Nabilah

²⁰ Özdemir

²¹ Liu



شیوع بالایی برخوردار است، بررسی رابطه خودشفقتی با رشد پس از ضربه عشقی در این گروه می‌تواند به شناسایی عوامل مؤثر بر ارتقاء سلامت روان و تندرستی آنان کمک کند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه خودشفقتی با رشد پس از ضربه عشقی در دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی ایران انجام شد.

مطالعه حاضر

به صورت کلی، با وجود مطالعات گسترده در زمینه رشد پس از ضربه، تحقیقات کمی به نقش ضربه‌های عاطفی ناشی از روابط شکست‌خورده (مانند ضربه عشقی) پرداخته‌اند. این پژوهش به طور خاص بر روی دانشجویان دختر متمرکز شده است که در معرض آسیب‌پذیری بیشتری در مواجهه با شکست‌های عاطفی قرار دارند. از آنجا که تجربه ضربه عشقی در این گروه نسبتاً شایع است، بررسی سازوکارهای روانشناختی مؤثر در کنار آمدن با این تجارب می‌تواند به طراحی مداخلات مؤثر جهت ارتقای سلامت روان این قشر منجر شود. علاوه بر این، در جامعه ایران، به دلیل محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی پیرامون روابط عاطفی، شکست عشقی می‌تواند با احساس شرم، گناه و انزوا همراه باشد. در چنین بافتی، خودشفقتی به عنوان یک عامل محافظتی می‌تواند نقش کلیدی ایفا کند و به فرد کمک کند تا از بحران عاطفی عبور کرده و زمینه‌ساز رشد شخصی شود. بر این اساس، سؤال اصلی پژوهش این است که آیا بین خودشفقتی و رشد پس از ضربه عشقی در دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی ایران رابطه معناداری وجود دارد؟

۳- روش تحقیق

طرح پژوهش حاضر توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دختر رشته تربیت‌بدنی دانشگاه‌های ایران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ و ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود که ضربه عشقی تجربه کرده بودند. نمونه‌گیری به روش هدفمند در پنج منطقه شرق (دانشگاه فردوسی مشهد و بیرجند)، مرکز (دانشگاه تهران و اصفهان)، غرب (دانشگاه کردستان و لرستان) و جنوب (بندرعباس و بوشهر) و شمال (دانشگاه مازندران و رشت) کشور انجام شد. در این پژوهش از پرسشنامه‌های خودشفقتی (نف، ۲۰۰۳) و رشد پس از ضربه (تدسچی و کالون، ۱۹۹۶) استفاده شد. پرسشنامه‌ها به صورت انفرادی اجرا شدند و مدت زمان اجرای سه پرسشنامه حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه بود. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بودند از جنسیت دختر، دانشجوی تربیت بدنی، دریافت نمره حداقل ۲۰ در پرسشنامه ضربه عشق (راس، ۱۹۹۹) و امضای رضایت نامه کتبی شرکت در مطالعه. ملاک‌های خروج نیز شامل تکمیل ناقص پرسشنامه، عدم رضایت به شرکت در مطالعه، جنسیت پسر، داشتن سابقه تشخیص یا درمان برای اختلالات روانی و جسمانی (به صورت خودگزارش‌دهی) و مصرف داروهای روان‌پزشکی بودند. حجم نمونه با توجه به فرمول کوکران^۱ حداقل ۲۴۸ نفر محاسبه شد که با در نظر گرفتن افت آزمودنی، تعداد ۲۸۰ پرسشنامه توزیع شد. پس از اجرای پژوهش، پرسشنامه‌های مخدوش کنار گذاشته شد و در نهایت تعداد ۲۵۳ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

$$1. n = \frac{Nt^2 pq}{Nd^2 + t^2 pq}$$



ابزارها

- پرسشنامه مشخصات فردی

این پرسشنامه محقق ساخته ویژگی‌هایی مانند سن، وضعیت سکونت، میزان تحصیلات، دانشگاه، وضعیت اشتغال، درآمد ماهانه فرد، وضعیت تاهل، تعداد فرزندان، تشخیص یا درمان برای اختلالات روانی و جسمانی و مصرف داروهای روان‌پزشکی را اندازه‌گیری کرد.

- **پرسشنامه رشد پس از ضربه^۱:** تدسچی و کالون (۱۹۹۶) این پرسشنامه را طراحی کرده‌اند. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است که ۲۱ سوال دارد و برای سنجش و ارزیابی پیامدهای مثبت تجربه شده توسط افرادی که ضربه‌هایی را تجربه کرده‌اند، طراحی شده است. آزمودنی باید پاسخ‌های خود را در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (۰ تا ۵) مشخص کند. این پرسشنامه شامل پنج بعد امکانات جدید^۲ (۵ سوال)، ارتباط با دیگران^۳ (۷ سوال)، قدرت فردی^۴ (۴ سوال)، ارزش زندگی^۵ (۳ سوال) و تغییر روحی^۶ (۲ سوال) است. ضریب آلفای کلی پرسشنامه ۰/۹۰ و ضریب آلفای هریک از خرده‌مقیاس‌ها نیز در دامنه ۰/۶۷ تا ۰/۸۵ برآورد شده است (تدسچی و کالون، ۱۹۹۶). در ایران سیدمحمودی و همکاران (۲۰۱۳) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه پرداختند و روایی پرسشنامه را تایید و برای بررسی پایایی نیز ضریب آلفای کلی پرسشنامه را ۰/۹۲ گزارش کردند. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۶ تا ۰/۹۰ قرار گرفت که قابل قبول است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ کلی پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز ۰/۹۳ محاسبه شد.

- **پرسشنامه خودشفقتی^۷ (SCQ):** این پرسشنامه برای ارزیابی کلی خودشفقتی توسط نف در سال ۲۰۰۳ در ۲۶ گویه طراحی شد. این پرسشنامه ۶ خرده‌مقیاس دارد: مهربانی نسبت به خود^۸ (۵ سوال)، قضاوت خود^۹ (۴ سوال)، بهشیاری^{۱۰} (۵ سوال)، همانندسازی افراطی^{۱۱} (۴ سوال)، اشتراکات انسانی^{۱۲} (۴ سوال) و انزوا^{۱۳} (۴ سوال). گویه‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (=تقریباً هرگز تا ۵= تقریباً همیشه) درجه‌بندی می‌شوند. در مطالعه نف (۲۰۰۳)، ضریب روایی همزمان خودشفقتی با پرسشنامه رضایت از زندگی^{۱۴} ۰/۴۵ به گزارش شده است. همچنین، ضریب روایی افتراقی با خرده‌مقیاس خودسرزنی پرسشنامه تجارب افسرده‌ساز^{۱۵} و پرسشنامه

¹ Posttraumatic Growth Inventory

² New Possibilities

³ Improved Relationships

⁴ Personal Strength

⁵ Appreciation for Life

⁶ Spiritual Growth

⁷ Self-Compassion Questionnaire

⁸ Self-Kindness

⁹ Self-Judgment

¹⁰ Mindfulness

¹¹ Over-identified

¹² Common Humanity

¹³ Isolation

¹⁴ Satisfaction with Life Scale

¹⁵ Depressive Experiences Questionnaire (DEQ)



افسردگی یک به ترتیب ۰/۶۵ - و ۰/۵۱ - بدست آمد. ضریب بازآزمون با فاصله ۳ هفته برای نمره کلی ۰/۹۳ و برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۸۰ (اشتراکات انسانی) تا ۰/۸۸ (خرده‌مقیاس‌های خودقضاوتی، همانندسازی و مهربانی) برآورد شده است. بعلاوه، آلفای کرونباخ برای نمره کلی ۰/۹۲ و برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۷۰ (بهشیاری) تا ۰/۸۱ (همانندسازی افراطی) محاسبه شده است (نف، ۲۰۰۳). در ایران خسروی و همکاران (۲۰۱۳) ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ و برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ به دست آمد و روایی سازه‌ای ۶ عاملی پرسشنامه نیز تایید شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کلی در این پژوهش نیز ۰/۸۷ برآورد شد. در نهایت داده‌های جمع‌آوری شده مورد تحلیل قرار گرفتند. از تکنیک آماری KS برای تعیین وضعیت طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همچنین جهت تحلیل داده‌ها از روش تحلیل عاملی تاییدی^۱ و معادله ساختاری در نرم افزارهای spss24 و Amos24 استفاده گردید.

۴- یافته‌ها

نتایج یافته‌های توصیفی نشان داد که میانگین سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۱/۹۲ سال بود. از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، اکثریت نمونه را افراد مجرد (۸۸/۱۴ درصد)، فاقد فرزند (۹۵/۷ درصد) و ساکن با خانواده (۵۹/۲۹ درصد) تشکیل می‌دادند، در حالی که به ترتیب ۲۱/۷۴٪ و ۱۱/۸۶٪ به تنهایی یا با دوستان خود سکونت داشتند. توزیع وضعیت اشتغال نشان‌دهنده تعادل نسبی بین دانشجویان شاغل (۵۰/۲۰٪) و بیکار (۴۹/۸۰٪) بود و از نظر درآمد ماهانه، اکثریت فاقد درآمد (۴۷/۸٪) یا دارای درآمد یک تا پنج میلیون تومان (۲۹/۶٪) بودند. نمونه پژوهش از تنوع جغرافیایی مناسبی برخوردار بود و دانشگاه‌های مرکز با ۲۴/۱۱٪ بیشترین و دانشگاه‌های شرق با ۱۷/۷۸٪ کمترین فراوانی را به خود اختصاص دادند. همچنین، اکثریت شرکت‌کنندگان در مقطع کارشناسی (۴۵/۴۵٪) و کارشناسی ارشد (۳۷/۵۵٪) مشغول به تحصیل بودند.

مدل اندازه‌گیری (Measurement Model)

مدل اندازه‌گیری روابط میان متغیرهای پنهان و گویه‌های سنجش آن را می‌سنجد (جدول ۱).

جدول ۱. نتایج مدل اندازه‌گیری پژوهش

بار عاملی	P	C.R.	S.E.	Estimate	متغیر	متغیر
۰/۷۸۴	۰/۰۰۱	۱۲/۶۱۸	۰/۰۹۴	۱/۱۸۳	خودشفقتی	رشد پس از ضربه
۰/۸۵۴				۱/۰۰۰	خودشفقتی	مهربانی نسبت به خود
-۰/۶۸۲	۰/۰۰۱	-۱۲/۰۱۶	۰/۰۶۴	-۰/۷۶۵	خودشفقتی	قضاوت خود
۰/۶۴۶	۰/۰۰۱	۱۱/۱۷۱	۰/۰۵۱	۰/۵۷۰	خودشفقتی	بهوشیاری
-۰/۸۸۴	۰/۰۰۱	-۱۷/۳۹۴	۰/۰۶۸	-۱/۱۷۹	خودشفقتی	همانندسازی افراطی
۰/۶۷۳	۰/۰۰۱	۱۱/۷۸۹	۰/۰۷۹	۰/۹۳۶	خودشفقتی	اشتراکات انسانی
-۰/۸۶۲	۰/۰۰۱	-۲۱/۱۳۱	۰/۰۴۷	-۰/۹۹۸	خودشفقتی	انزوا



۰/۸۹۶	۱/۰۰۰	رشد پس از ضربه	<---	رابطه با دیگران			
۰/۹۲۹	۰/۰۰۱	۲۳/۴۴۳	۰/۰۴۵	۱/۰۴۸	رشد پس از ضربه	<---	امکانات جدید
۰/۹۱۶	۰/۰۰۱	۲۲/۶۷۶	۰/۰۴۸	۱/۰۹۲	رشد پس از ضربه	<---	قدرت فردی
۰/۷۲۴	۰/۰۰۱	۱۷/۲۶۹	۰/۰۵۵	۰/۹۵۵	رشد پس از ضربه	<---	تغییرات روحی
۰/۷۵۴	۰/۰۰۱	۱۵/۱۱۹	۰/۰۵۸	۰/۸۷۳	رشد پس از ضربه	<---	ارزش زندگی

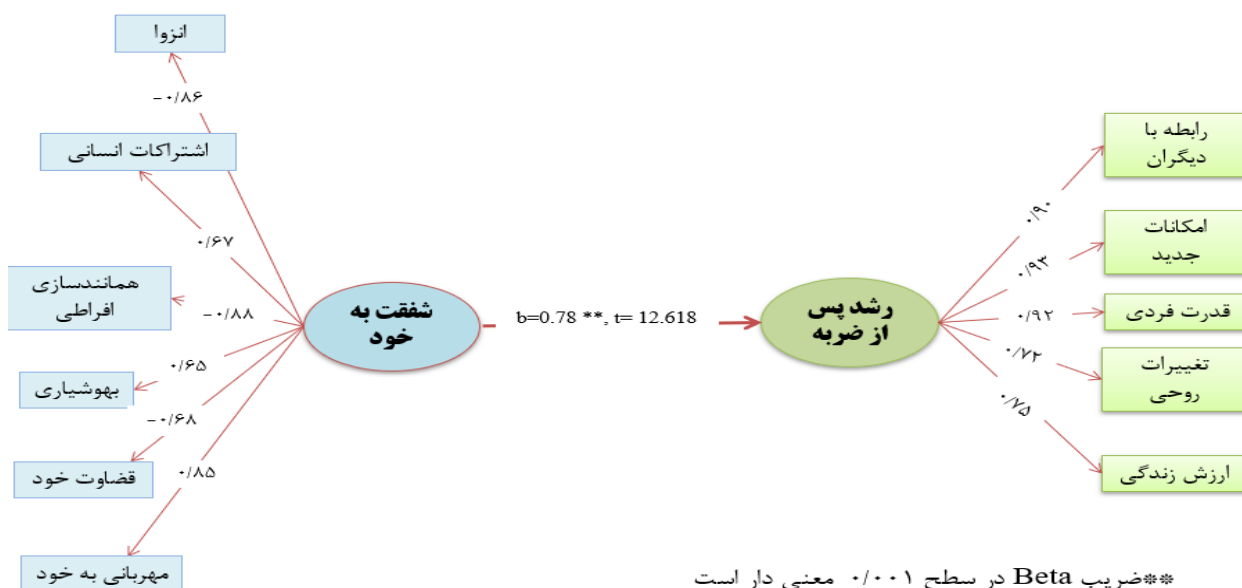
نتایج تحلیل عاملی تاییدی در مدل اندازه گیری نشان داد که تمام ابعاد این پژوهش به جز بعد مهربانی در برابر خود، بعد رابطه با دیگران از مقدار t و بار عاملی قابل قبولی برخوردارند و در سطح $0/05$ معنی دارند. به عبارت دیگر، این معنی داری وزن های رگرسیونی (بار عاملی) نشان دهنده روایی همگرایی متغیرهای موجود در مدل است (جدول ۲).

مدل ساختاری پژوهش

مدل ساختار روابط مستقیم و غیر مستقیم بین متغیرهای مکنون را نشان می دهد (شکل ۱). با توجه به جدول ۲، شاخص های برازش مدل نهایی پژوهش نشان می دهد که مدل نهایی از برازش بسیار خوبی برای متغیرهای پژوهش حاضر برخوردار است. به عبارت بهتر، شاخص های برازش مدل را تایید می کنند. همچنین مدل نهایی در قالب شکل ۲، پس از برازش ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص های برازش مدل ساختاری پژوهش

شاخص ها	CMIN/DF	RFI	TLI	NFI	IFI	CFI	RMSEA
مقادیر	۲/۰۴۰	۰/۸۸۲	۰/۹۳۶	۰/۹۰۳	۰/۹۴۸	۰/۹۴۷	۰/۰۸۳



**ضریب Beta در سطح $0/001$ معنی دار است
* ضریب Beta در سطح $0/05$ معنی دار است



شکل ۱. مدل معادلات ساختاری پژوهش

براساس مدل معادلات ساختاری (شکل ۱)، مدل حاضر نشان داد که رابطه بین شفقت به خود با رشد پس از ضربه ۰/۷۸ می‌باشد. به طور کلی، ضرایب مشاهده شده نشان دهنده روایی همگرایی متغیرهای موجود در مدل می‌باشد. همچنین، بررسی بار عاملی گویه‌ها نشان دهنده میزان بالای بار عاملی هر یک از گویه‌ها در مولفه رشد پس از ضربه است.

۵- بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه خودشفقتی با رشد پس از ضربه عشقی در دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی ایران انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که مدل مفهومی از برازش مطلوبی برخوردار است و متغیر خودشفقتی با رشد پس از ضربه در دانشجویان دختر تربیت بدنی ایران رابطه مستقیم و معنی داری دارد.

یافته اصلی این مطالعه نشان داد که بین خودشفقتی و رشد پس از ضربه عشقی در دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی ایران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، دانشجویانی که از خودشفقتی بالاتری برخوردار بودند، رشد پس از ضربه عشقی بیشتری را تجربه کرده بودند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد. برای مثال، یوهان و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند خودشفقتی با رشد پس از ضربه در بازماندگان بلایای طبیعی رابطه مثبت دارد. همچنین خورشید و شهناز (۲۰۲۰) گزارش کردند که خودشفقتی با رشد پس از ضربه در نوجوانان دارای تعارض والد-کودک رابطه معناداری دارد. علاوه بر این، مطالعات متعدد دیگر نیز ارتباط مثبت خودشفقتی با رشد پس از ضربه را در جمعیت‌های مختلف تأیید کرده‌اند (چی و همکاران، ۲۰۲۱؛ مونرو و همکاران، ۲۰۲۲؛ ژن و همکاران، ۲۰۲۳؛ نیلا و همکاران، ۲۰۲۱؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۳؛ آدونیس و همکاران، ۲۰۲۵). به طور کلی، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشفقتی می‌تواند شدت تأثیر منفی تجارب استرس‌زا را کاهش داده و افراد را در جهت انطباق سازگارانه‌تر با این تجارب هدایت کند (لو و همکاران، ۲۰۲۴).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که خودشفقتی به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجانی سازگارانه، در موقعیت‌های دردناک و پراسترس زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است و به افراد کمک می‌کند که با خودشان مهربان و صمیمی باشند، همان‌گونه که به دیگران محبت می‌کنند و موضعی پذیرا نسبت به ابعاد نامطلوب خود و زندگی خود داشته باشند (نف، ۲۰۲۲؛ نف و داهم، ۲۰۱۵). افرادی که دارای خودشفقتی بالاتری هستند، در مواجهه با تجربه‌های ناخوشایند همچون ضربه عشقی، به جای سرزنش خود، از منظر مهربانانه و پذیرا به خویش می‌نگرند. آنها شکست و درد را بخشی از تجربه‌ی انسانی می‌دانند و در نتیجه کمتر به انزوا یا شرم دچار می‌شوند (نف، ۲۰۱۶، ۲۰۲۲). این ویژگی‌ها موجب می‌شود که فرد نه تنها از آسیب‌های ضربه محافظت شود، بلکه با پردازش سالم‌تر تجربه، به بازسازی شناختی و معنابخشی مجدد به خود و جهان بپردازد؛ فرآیندی که اساس رشد پس از ضربه را تشکیل می‌دهد (تدسچی و کالون، ۲۰۱۷؛ تدسچی و موور، ۲۰۲۱).

علاوه بر این، خودشفقتی با سه مؤلفه اصلی خود یعنی مهربانی با خود (در مقابل خودانتقادی)، انسانیت مشترک (در مقابل انزوا) و ذهن‌آگاهی (در مقابل همانندسازی افراطی) می‌تواند زمینه‌ساز رشد پس از ضربه باشد (نف، ۲۰۱۶). در زمینه ضربه عشقی، خودشفقتی با کاهش خودسرزنشی، افزایش پذیرش و ارتقای تاب‌آوری، به فرد کمک می‌کند تا از بحران عاطفی عبور کرده و به جای فروغلییدن



در پیامدهای منفی همچون افسردگی، اضطراب و آسیب به عزت نفس (راس، ۲۰۰۷)، بتواند به بازسازی شناختی بپردازد، معنا و درس‌های جدیدی از واقعه استخراج کند و در نهایت به رشد در حیطه‌هایی مانند روابط بین‌فردی، قدرشناسی از زندگی و قدرت شخصی دست یابد (کانولو و همکاران، ۲۰۱۶؛ اسپراندیو و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع، آنچه تعیین‌کننده مسیر روان‌شناختی فرد پس از یک ضربه عاطفی است، خود واقعه نیست بلکه معنا و تفسیری است که فرد از آن ارائه می‌دهد (تدسچی و موور، ۲۰۲۱؛ تدسچی و همکاران، ۲۰۱۷). خودشفقتی با فراهم آوردن زمینه‌ای برای تفسیر مهربانانه و پذیرا از رنج، این امکان را به فرد می‌دهد که از تجربه شکست عشقی، معنایی سازنده استخراج کرده و به رشد شخصی دست یابد.

این یافته با چارچوب نظریه رشد پس از ضربه (تدسچی و کالون، ۱۹۹۶) نیز همخوانی دارد. طبق این مدل، ضربه روان‌شناختی می‌تواند به چالش کشیدن باورهای بنیادی فرد درباره خود، دیگران و جهان را منجر شود. در این فرایند، اگرچه فرد دچار رنج و گسست روانی می‌شود، اما در صورت برخورداری از حمایت‌های درونی و بیرونی مناسب، امکان بازسازی ساختارهای شناختی و شکل‌گیری نگرش‌های نوین وجود دارد (تدسچی و کالون، ۱۹۹۶؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۴). در این بازسازی، خودشفقتی می‌تواند به عنوان یک منبع حمایتی درونی عمل کند؛ منبعی که نه تنها رنج را کاهش می‌دهد، بلکه ظرفیت فرد را برای یادگیری از تجربه، بازتعریف اهداف و ایجاد معنا در زندگی افزایش می‌دهد (چان و همکاران، ۲۰۲۰؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۱).

از سوی دیگر، باید به زمینه فرهنگی-اجتماعی خاص ایران نیز توجه داشت. در جامعه‌ای که روابط عاطفی پیش از ازدواج با محدودیت‌های عرفی و خانوادگی مواجه است، تجربه شکست عشقی ممکن است با احساس گناه، شرم و طرد اجتماعی همراه شود؛ مسائلی که می‌توانند ضربه را تشدید و فرایند ترمیم را دشوار کنند. اما این مطالعه نشان می‌دهد که حتی در چنین شرایطی، خودشفقتی می‌تواند به عنوان یک مکانیسم محافظتی و تسهیل‌گر عمل کند و مسیر تبدیل رنج به رشد را هموار سازد. به عبارت دیگر، در فرهنگی که ممکن است ابراز آسیب‌های عاطفی با دشواری یا قضاوت همراه باشد، خودشفقتی به فرد کمک می‌کند تا بدون سرزنش خود یا دیگران، با درد خود روبرو شود، آن را بپذیرد و از آن برای بازسازی هویت و معناسازی جدید بهره ببرد. این یافته بر اهمیت آموزش و ترویج خودشفقتی در برنامه‌های روان‌شناختی و مشاوره‌ای برای جوانان و به ویژه دانشجویان تأکید می‌کند. چنین مداخلاتی نه تنها می‌توانند از تشدید آسیب‌های ناشی از شکست‌های عاطفی جلوگیری کنند، بلکه زمینه‌ساز رشد شخصیتی و روان‌شناختی در بستری فرهنگی-اجتماعی خاص ایران باشند. به این ترتیب، می‌توان گفت که خودشفقتی به عنوان یک قابلیت درونی، پلی بین سنت‌های فرهنگی و نیازهای عاطفی نسل جوان ایجاد می‌کند و نشان می‌دهد که حتی در سخت‌ترین شرایط نیز امکان رشد و تحول وجود دارد.

سپاسگزاری

در پایان پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند تا از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش یاریگر ایشان بودند نهایت تقدیر و تشکر را اعلام نمایند.

References

- Adonis, M., Loucaides, M., Sullman, M. J., & Lajunen, T. (2025). The protective role of self-compassion in trauma recovery and its moderating impact on post traumatic symptoms and post traumatic growth. *Scientific Reports*, 15(1), 8145. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91819-x>
- Canevello, A., Michels, V., & Hilaire, N. (2016). Supporting close others' growth after trauma: The role of responsiveness in romantic partners' mutual posttraumatic growth. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 8(3), 334. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000084>



- Chan, B. S. M., Deng, J., Li, Y., Li, T., Shen, Y., Wang, Y., & Yi, L. (2020). The role of self-compassion in the relationship between post-traumatic growth and psychological distress in caregivers of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1692-1700. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10826-019-01694-0>
- Grenberg, J. M. (2014). All you need is love? In *Kant on emotion and value* (pp. 210-223). Springer.
- Kadri, A., Gracey, F., & Leddy, A. (2025). What factors are associated with posttraumatic growth in older adults? A systematic review. *Clinical gerontologist*, 48(1), 4-21. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2034200>
- Khosravi, S., Sadeghi, M., & Yabandeh, M. (2013). Psychometric Properties of Self-Compassion Scale (SCS). *Psychological Models and Methods*, 4(13), 47-59. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1392.4.13.3.2>
- Kotera, Y., Cockerill, V., Chircop, J. G., & Forman, D. (2021). Mental health shame, self-compassion and sleep in UK nursing students: Complete mediation of self-compassion in sleep and mental health. *Nursing Open*, 8(3), 1325-1335. <https://doi.org/10.1002/nop2.749>
- Khursheed, M., & Shah Nawaz, M. G. (2020). Trauma and post-traumatic growth: Spirituality and self-compassion as mediators among parents who lost their young children in a protracted conflict. *Journal of religion and health*, 59(5), 2623-2637. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-00980-2>
- Nabilah, V. A., & Kusristanti, C. (2021). Adolescent women with experience of dating violence: Self-compassion and posttraumatic growth. *Psychological Research on Urban Society*, 4(2), 3. <http://dx.doi.org/10.7454/proust.v4i2.116>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-016-0560-6>
- Neff, K. D. (2022). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1). <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121-140). Springer New York. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309027>
- Rosse, R. B. (1999). The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken heart. Perseus Publishing, a Member of the Perseus Books Group. <https://archive.org/details/lovetraumasyndro0000rosse/page/n3/mode/2up>
- Rosse, R. B. (2007). *The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken heart*. Balance. <https://archive.org/details/lovetraumasyndro0000rosse>
- Seyed Mahmoudi, S. J., Rahimi, Ch., Mohammadijaber, N. (2013). Psychometric Properties of Posttraumatic Growth Inventory in an Iranian Sample. *Psychological Models and Methods*, 3(vol 3/ no 12), 93-108. https://jpmmm.marvdasht.iau.ir/article_294.html?lang=fa
- Sperandio, K. R., Gutierrez, D., Kirk, M., Lopez, J., & Nathaniel Mason, W. (2022). Post-traumatic growth after the drug-related death of a loved one: Understanding the influence of self-compassion and hope. *The Family Journal*, 30(3), 390-400. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/10664807211052479>
- Tedeschi, R. G. (2023). The post-traumatic growth approach to psychological trauma. *World Psychiatry*, 22(2), 328. <https://doi.org/10.1002/wps.21093>
- Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2021). Posttraumatic growth as an integrative therapeutic philosophy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 31(2), 180. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/int0000250>
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of traumatic stress*, 30(1), 11-18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. *Positive psychology in practice*, 405-419. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/9780470939338.ch25>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1007/bf02103658>



- Wang, J., Luo, Z., Liao, X., Zeng, Y., Zhou, J., Liu, M., ... & Luo, W. (2024). The levels and related factors of posttraumatic growth among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 31(2), 241-254. <https://doi.org/10.1111/jpm.12975>
- Wang, J., Luo, Z., Liao, X., Zeng, Y., Zhou, J., Liu, M., ... & Luo, W. (2024). The levels and related factors of posttraumatic growth among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 31(2), 241-254. <https://doi.org/10.1111/jpm.12975>
- Weber, M. C., & Schulenberg, S. E. (2023). The curvilinear relationships between posttraumatic growth and posttraumatic stress, depression, and anxiety. *Traumatology*, 29(2), 249. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/trm0000398>
- Wong, C. C. Y., & Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8, 1078-1087. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0683-4>
- Yuhan, J., Wang, D. C., Canada, A., & Schwartz, J. (2021). Growth after trauma: The role of self-compassion following Hurricane Harvey. *Trauma Care*, 1(2), 119-129.



The Relationship between Self-Compassion and Post-Traumatic Growth following Love Trauma among Female Physical Education Students in Iran

Mehdi Rezaei

Department of Psychology, University of Birjand, Birjand, Iran.

1. * Corresponding Author: Mehdi Rezaei, mehdi.rezaei15@birjand.ac.ir

Abstract

The aim of this study was to determine the relationship between self-compassion and post-traumatic growth following love trauma among female students of Physical Education in Iran. The research method was descriptive-correlational. The statistical population consisted of all female students of Physical Education at Iranian universities during the academic years 2023–2024 and 2024–2025 who had experienced love trauma at least once in their lives. From this population, 253 participants were selected through purposive sampling and completed the Post-Traumatic Growth Inventory (Tedeschi & Calhoun, 1996) and the Self-Compassion Scale (Neff, 2003). Data were analyzed using structural equation modeling. The results indicated that the final model had a good fit ($RMSEA = 0.083$). In other words, there was a significant positive relationship between self-compassion and post-traumatic growth following love trauma among female Physical Education students in Iran ($Beta = 0.784$). These findings suggest that self-compassion, as a key psychological mechanism, can play an effective role in transforming emotionally traumatic events into opportunities for personal growth. Therefore, attending to the role of self-compassion in designing psychological interventions for students who have experienced love trauma may contribute to the enhancement of their mental health and well-being.

Keywords: Post-traumatic growth following love trauma, female Physical Education students, self-compassion