

The Mediating Role of Post-Traumatic Growth in the Relationship of Self-Compassion and Guilt with Existential Anxiety in Survivors of Unexpected Death

نقش میانجی گری رشد پس از سانحه در رابطه با شفقت به خود و احساس گناه بر اضطراب هستی در سوگواران مرگ غیر منتظره

۱Seyed Ali Sajjadi

M.A. Student in Clinical Psychology, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

۲Amir Mirzaie (Corresponding Author)

Assistant Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran amir.mirzaie@psy@gmail.com

سید علی سجادی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه

آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

امیر میرزایی (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد

اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

Abstract

The purpose of this study was to investigate the mediating role of post-traumatic growth in the relationship between self-compassion and guilt on existential anxiety in survivors of unexpected death. This research was descriptive-correlation based on path analysis. The statistical population consisted of women and men who had the painful experience of the unexpected death of their loved ones, and referred to counseling clinics in Isfahan city, and 198 people were selected by convenience sampling. The research tools included: Good and Good's existential anxiety scale (1974), post-traumatic growth by Tedeschi and Calhoun (1996), Eysenck's guilt (2007) and Reiss et al.'s (2011) self-compassion questionnaire. Data were analyzed by Pearson correlation coefficients and path analysis. The findings show that the coefficients of the indirect effect between guilt and existential anxiety ($\beta=0.062$ and $P<0.01$) are Positive and significant at the 0.01 level. Also, the coefficient of the indirect path between self-compassion and existential anxiety ($\beta=-0.11$ and $P<0.01$) was negative and significant at the 0.01 level. The results showed that it can be concluded that post-traumatic growth mediates the relationship between guilt and existential anxiety in a positive and meaningful way. Also, post-traumatic growth mediates the relationship between self-compassion and existential anxiety in a negative and meaningful way.

Keywords: Post-traumatic growth, Self-compassion, Guilt, Existential anxiety, Survivors of unexpected death.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی گری رشد پس از سانحه در رابطه شفقت به خود و احساس گناه بر اضطراب هستی در بازماندگان مرگ غیر منتظره بود. این پژوهش، از نوع توصیفی-همبستگی و بر مبنای تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل زنان و مردانی که تجربه داغ از مرگ غیر منتظره افراد نزدیکشان را داشتند، وبه کلینیک های مشاوره شهر اصفهان مراجعه کردند، بودند که تعداد ۱۹۸ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل: مقیاس اضطراب هستی گود و گود (۱۹۷۴)، رشد پس از سانحه توسط تدسچی و کالهن (۱۹۹۶)، احساس گناه آیزنک (۲۰۰۷) و پرسشنامه ی شفقت به خود ریس و همکاران (۲۰۱۱) بود. داده ها با روش های ضرایب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر تحلیل شدند. یافته ها نشان یافته ها نشان می دهد که ضرایب اثر غیرمستقیم بین احساس گناه و اضطراب هستی ($\beta=0.062$ و $P<0.01$) مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار می باشد. همچنین ضریب مسیر غیرمستقیم بین شفقت به خود و اضطراب هستی ($\beta=-0.11$ و $P<0.01$) منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. نتایج نشان داد براین اساس می توان نتیجه گرفت که رشد پس از سانحه در رابطه بین احساس گناه به اضطراب هستی را به صورت مثبت و معنادار میانجیگری می کند. همچنین رشد پس از سانحه در رابطه بین شفقت به خود به اضطراب هستی را به صورت منفی و معنادار میانجیگری می کند.

واژه های کلیدی: رشد پس از سانحه، شفقت به خود، احساس گناه، اضطراب هستی، بازماندگان مرگ غیر منتظره

The Mediating Role of Post-Traumatic Growth in the Relationship of Self-Compassion and Guilt with Existential Anxiety in Survivors of Unexpected Death

مرگ یکی از نزدیکان، یکی از پرچالش ترین رویداد های زندگی محسوب میشود و می تواند ابعاد هیجانی، شناختی و اجتماعی بازماندگان دچار سوگ را تحت تاثیر قرار دهد. (بور^۱ و همکاران، ۲۰۲۳) اهمیت سوگ و پیامد های پیچیده ی آن به شکلی است که در جدیدترین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5-TR) شکلی از سوگ تحت عنوان اختلال سوگ طولانی مدت^۲ گنجانده شده است. با این حال همه ی انواع سوگ پیامد های یکسانی ندارد و شواهد پژوهشی نشان می دهد فقدان ناگهانی و غیر منتظره، پیامد های پیچیده تری همراه با آشفتگی های روانشناختی بیشتری نسبت به سوگ قابل پیش بینی دارد. (کریچیو^۳ و همکاران، ۲۰۱۸) تجربه ی شوک، نبود فرصتی برای خداحافظی، فقدان آمادگی و فروپاشی باور های مربوط به امنیت و پیش بینی پذیری از عوامل مهمی هستند که فقدان ناگهانی را از انواع دیگر آن متمایز میکنند. (دی لئو^۴ و همکاران، ۲۰۲۳) به همین علت، بازماندگان فقدان های ناگهانی بیشتر از سایر سوگواران تجربه هایی نظیر استرس پس از سانحه، افسردگی، احساس گناه و دشواری در سازگاری را گزارش می دهند. (باتملی^۵ و همکاران، ۲۰۲۲) این پیامد ها می تواند فرایند بازسازی معنا پس از فقدان را مختل نموده و زمینه ای برای شکل گیری انواع بحران های وجودی باشد. (آیورس^۶ و همکاران، ۲۰۲۴).

یکی از مهم ترین بحران های وجودی که ممکن است در پی تجربه فقدان ناگهانی شکل گیرد، اضطراب هستی^۷ است. اضطراب هستی یک وضعیت فطری وجود انسان است که از آگاهی از آسیب پذیری انسان و گذرا بودن وجود ناشی می شود (اسکریما^۸ و همکاران، ۲۰۲۱). اضطراب هستی، اضطرابی در مقابل وجود داشتن است که احساساتی نظیر ناتوانی، پوچی و بی اساس بودن هستی را تولید میکند (تمپل^۹ و گال^{۱۰}، ۲۰۱۸). مطالعات نشان داده است که تجربه ی سوگ نه تنها با پیامد های هیجانی بلکه با متغیر های وجودی و سلامت جسمانی نیز ارتباط دارد (پالیتسکی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۴). این موضوع نیاز به بررسی دقیق اضطراب هستی و عوامل محافظت کننده را برجسته می کند. مرگ عزیزان، به ویژه به شکل ناگهانی می تواند باور ها بنیادین افراد را در مورد زندگی و آینده به چالش بکشد (تمیز^{۱۲}، ۲۰۲۴). ناتوانی در یافتن علتی قانع کننده، می تواند احساس ناایمنی و بی معنایی را در فرد تقویت کند (ماکیکومسی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۴). از این رو، شناسایی عوامل روان شناختی که بتوانند افراد را در مواجهه با چنین بحران هایی یاری دهند، از اهمیت نظری و کاربردی ویژه ای برخوردار است.

اگرچه از دست دادن نزدیکان تجربه ای آسیب زا محسوب می شود، شواهد نشان می دهد برخی از بازماندگان در فرایند سازگاری دچار تغییرات مثبتی می شوند که از آن تحت عنوان رشد پس از سانحه^{۱۴} یاد می شود (پریا^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۶). رشد پس از سانحه تغییرات روانشناختی را شامل می شود که در نتیجه ی تلاش های فرد برای سازگاری با رویداد های پر چالش زندگی ایجاد می شود و می تواند در حوزه هایی مانند روابط بین فردی، قدرت شخصی، معنویت و درک فرصت های جدید بازتاب یابد (تدسچی^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۸). این پاسخ مثبت به دلیل ارتباط با سلامت روانی مثبت، عملکرد مثبت روانشناختی و کاهش

1 Buur

2 Prolonged Grief Disorder

3 Krychiw

4 De Leo

5 Bottomley

6 Ivers

7 Existential Anxiety

8 Scrima

9 Temple

10 Gall

11 Palitsky

12 Temiz

13 Mäkikömsi

14 Post-Traumatic Growth

15 Pereira

16 Tedeschi

اثر منفی روانی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (گلکوپف^۱ و بوهم طبیب^۲، ۲۰۲۱). مطالعات متعددی وجود رابطه مثبت میان شفقت به خود و رشد پس از سانحه را تأیید کرده‌اند و بیانگر آن هستند که شفقت به خود می‌تواند به صورت مستقیم یا از طریق فرایندهای روان‌شناختی مختلف، شکل‌گیری رشد پس از سانحه را تسهیل کند (کاگلار^۳ و کایا^۴، ۲۰۲۵؛ اونا^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که رشد پس از سانحه می‌تواند به عنوان یک متغیر میانجی در تبیین رابطه میان عوامل مرتبط با تروما و پیامدهای سلامت روان ایفای نقش کند (فو^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). افزون بر این، یافته‌های کریگان^۷ و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که سطوح بالاتر رشد پس از سانحه با سطوح پایین‌تر احساس گناه^۸ در میان بازماندگان سوگ ناشی از خودکشی همراه است. با وجود این، نقش میانجی رشد پس از سانحه در تبیین ارتباط میان منابع و آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی، از جمله شفقت به خود^۹ و احساس گناه، با اضطراب هستی در بازماندگان فقدان‌های ناگهانی و غیرمنتظره همچنان کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.

پژوهش‌ها نشان داده است شفقت به خود با افزایش سازگاری روانشناختی پس از حوادث آسیب‌زا و افزایش احتمال رشد پس از سانحه همراه است (کاگیس^{۱۰} و آکه^{۱۱}، ۲۰۲۵). شفقت به خود یکی از متغیر مهم روان‌شناسی است که به نگرش مهربانانه، غیرقضاوت‌گرانه و پذیرنده فرد نسبت به خود در هنگام تجربه شکست، رنج یا ناکامی اشاره دارد (نف^{۱۲}، ۲۰۰۳). پژوهش‌ها نشان داده است که شفقت به خود با کاهش نشانه‌های سوگ طولانی مدت و تقویت مولفه‌های رشد پس از سانحه همراه است (جیانگ^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین مداخلات مبتنی بر شفقت به خود بر افزایش سازگاری در سوگ موثر بوده است (اونو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۴). افرادی که شفقت به خود بالاتری دارند، شدت سوگ کمتری را تجربه می‌کنند و حمایت اجتماعی اثر مطلوب‌تری بر آن‌ها دارد (سارپر^{۱۵} و رودریگز^{۱۶}، ۲۰۲۶). از آنجا که شفقت به خود با کاهش خودسرزنی و احساس گناه ناشی از رویدادهای آسیب‌زا همراه است، می‌تواند یکی از منابع روان‌شناختی مؤثر در تسهیل رشد پس از سانحه و سازگاری با تجربه فقدان محسوب شود (لی^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۵).

احساس گناه یکی از واکنش‌های هیجانی و شناختی شایع در میان بازماندگان سوگ، به‌ویژه پس از فقدان‌های ناگهانی، است که اغلب با خودسرزنی و تلاش برای یافتن مسئولیتی شخصی در قبال رویداد همراه می‌شود و می‌تواند فرایند سازگاری با فقدان را مختل کند (موری^{۱۸} و همکاران، ۲۰۲۱). افزون بر این، احساس گناه می‌تواند با نشخوار فکری درباره تصمیم‌ها، رفتارها

1 Gelkopf
 2 Boehm-Tabib
 3 Çağlar
 4 Kaya
 5 Ünal
 6 Fu
 7 Creegan
 8 Guilt
 9 Self-Compassion
 10 Çağış
 11 Akçe
 12 Neff
 13 Jiang
 14 Uneno
 15 Sarper
 16 Rodrigues
 17 Li
 18 Murray

The Mediating Role of Post-Traumatic Growth in the Relationship of Self-Compassion and Guilt with Existential Anxiety in Survivors of Unexpected Death

یا فرصت‌های ازدست‌رفته تداوم یافته و سازگاری با فقدان را پیچیده‌تر سازد (آلباقرکو^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین، احساس گناه در سوگ پدیده‌ای چندبعدی است که می‌تواند از احساس مسئولیت نسبت به مرگ، قصورهای ادراک‌شده یا باور به انجام ندادن اقدامات کافی برای پیشگیری از فقدان ناشی شود و با سازگاری ضعیف‌تر پس از سوگ ارتباط داشته باشد (لی^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). با وجود شواهد موجود درباره نقش احساس گناه در پیامدهای روان‌شناختی سوگ، بررسی هم‌زمان آن در کنار شفقت به خود و رشد پس از سانحه در تبیین اضطراب هستی در بازماندگان فقدان‌های ناگهانی و غیرمنتظره همچنان کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

با وجود شواهد پژوهشی درباره نقش شفقت به خود، احساس گناه و رشد پس از سانحه در سازگاری با رویدادهای آسیب‌زا، بررسی هم‌زمان نقش این متغیرها در قالب یک مدل تبیینی برای اضطراب هستی در بازماندگان فقدان‌های ناگهانی و غیرمنتظره همچنان با محدودیت پژوهشی مواجه است. از این رو، شناخت سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر اضطراب هستی می‌تواند به درک بهتر فرایند سازگاری با فقدان و طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثرتر برای این گروه از بازماندگان کمک کند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی رشد پس از سانحه در رابطه بین شفقت به خود و احساس گناه با اضطراب هستی در بازماندگان فقدان‌های ناگهانی و غیرمنتظره انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر، از نظر هدف، کاربردی و به لحاظ روش گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی از نوع الگویابی تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی زنان و مردانی که تجربه داغ‌دیدی ناشی از مرگ غیرمنتظره افراد نزدیک خود را داشتند و در سال ۱۴۰۵ به کلینیک‌های مشاوره شهر اصفهان مراجعه کرده بودند، تشکیل دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: تجربه فقدان ناگهانی و غیرمنتظره یکی از نزدیکان، داشتن حداقل تحصیلات سیکل جهت درک عبارات پرسشنامه، و رضایت آگاهانه نسبت به مشارکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج نیز شامل نقص یا بی‌نظمی در تکمیل پرسشنامه‌ها تعیین گردید.

به منظور تعیین حجم نمونه، با استناد به قاعده کلاین^۳ (۲۰۱۶) که حداقل حجم نمونه برای مدل‌یابی معادلات ساختاری را ۲۰۰ نفر معرفی می‌کند، نمونه‌ای با حجم ۲۱۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شد و لینک پرسشنامه‌ها در بسترهای آنلاین برای آن‌ها ارسال گردید. پس از بررسی پاسخنامه‌ها و حذف ۱۲ نمونه مخدوش و نیمه‌تمام، در نهایت داده‌های مربوط به ۱۹۸ نفر وارد مرحله تجزیه و تحلیل نهایی شد.

بعد از جمع‌آوری داده‌ها، شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی با استفاده از نرم‌افزار SPSS-25 محاسبه شد. سپس، جهت آزمون مدل ساختاری و بررسی فرضیه‌های پژوهش، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) و نرم‌افزار Amos-25 استفاده گردید. جهت بررسی سوگیری و معناداری مسیرهای غیرمستقیم نیز روش بوت‌استرپ (با ۵۰۰۰ نمونه فرعی و فاصله اطمینان ۹۵ درصد) به کار گرفته شد.

1 Albuquerque

2 Li

3 Kline

ابزار سنجش

مقیاس اضطراب هستی (Existential Anxiety Scale; EAS): این پرسشنامه توسط گود و گود^۱ (۱۹۷۴) طراحی شده و با هدف ارزیابی اضطراب وجودی بر اساس مؤلفه‌های ناامیدی-خودبیگانگی و احساس پوچی-بی‌معنایی تنظیم گردیده است. پرسشنامه شامل ۳۲ گویه است که شیوه نمره‌گذاری آن به صورت صفر و یک (صحیح-غلط) می‌باشد. هالت^۲ (۱۹۹۴) روایی این پرسشنامه را به روش دونیمه‌سازی در بخش اول ۰/۷۲ و در بخش دوم ۰/۸۲ به دست آورده است. این آزمون در ایران توسط جداری و همکاران (۱۳۹۹) اعتباریابی گردید و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۸ گزارش شد. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

مقیاس رشد پس از سانحه (Post-Traumatic Growth Inventory; PTGI): این پرسشنامه توسط تدسچی و کالهن^۳ (۱۹۹۶) تهیه شده و دارای ۲۱ ماده است که بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (از ۰ = اصلاً تا ۵ = بسیار زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای ۵ خرده‌مقیاس شامل: شیوه‌های جدید، رابطه با دیگران، قدرت شخصی، ارزش زندگی و تغییرات روحی یا معنوی است. در مطالعه سیدمحمودی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب پایایی بازآزمایی پرسشنامه ۰/۹۴ و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۲ به دست آمد و روایی واگرا و همگرای آن تایید شد. در پژوهش حاضر، پایایی مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه گردید.

مقیاس احساس گناه آیزنک (Eysenck Guilt Scale; EGS): این پرسشنامه توسط آیزنک^۴ (۲۰۰۷) در ۲۷ سوال تهیه شده است که طیف نمره‌گذاری آن به صورت صفر و یک (بله/خیر) است و نمره بالاتر نشان‌دهنده احساس گناه بیشتر در فرد است. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش زرگر و همکاران (۱۳۹۱) تایید شده است؛ همچنین حریری (۱۳۸۷) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۶۷ برآورد کرده است. در پژوهش حاضر، پایایی مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (Self-Compassion Scale-Short Form; SCS-SF): این پرسشنامه توسط ریس^۵ و همکاران (۲۰۱۱) تهیه شده و شامل ۱۲ گویه است که در قالب طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای ۶ خرده‌مقیاس (مهربانی با خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی) است. در پژوهش سنگانی و همکاران (۱۳۹۸) پایایی به روش آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ به دست آمده است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی کل مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

یافته‌ها

در این پژوهش، میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت کنندگان ۳۷/۵۸ و ۲/۹۶ بود. از تعداد ۱۹۸ نفر شرکت کننده، ۱۳۹ نفر (۷۰/۲ درصد) مجرد و ۵۹ نفر (۲۹/۸ درصد) متاهل، ۱۴۰ نفر (۷۰/۷ درصد) زن و ۵۸ نفر مرد (۲۹/۳ درصد) بودند. همچنین ۶۹ نفر داغدار پدر و مادر، ۵۹ نفر فامیل درجه ۲، ۲۲ نفر خواهر و برادر، ۱۳ نفر دوست، ۵ نفر همکار و ۳۵ نفر سایر رو

1 Good and Good
 2 Holt
 3 Calhoun
 4 Eysenck
 5 Raes

نقش میانجی گری رشد پس از سانحه در رابطه با شفقت به خود و احساس گناه بر اضطراب هستی در سوگواران مرگ غیر منتظره

The Mediating Role of Post-Traumatic Growth in the Relationship of Self-Compassion and Guilt with Existential Anxiety in Survivors of Unexpected Death

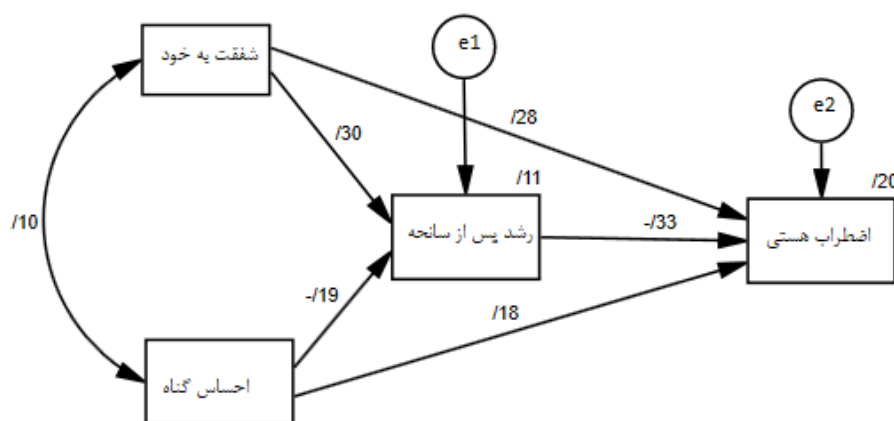
گزارش کردند. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی متغیرهای شفقت به خود، احساس گناه، رشد پس از سانحه و اضطراب هستی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	شفقت به خود	احساس گناه	رشد پس از سانحه	اضطراب هستی
شفقت به خود	۱			
احساس گناه	*۰/۱۱	۱		
رشد پس از سانحه	**۰/۲۲	*-۰/۱۸	۱	
اضطراب هستی	**۰/۲۲	**۰/۲۹	**۰/۳۰	۱
میانگین	۳۶/۵۴	۱۸/۵۳	۶۰/۱۲	۲۱/۲۸
انحراف معیار	۴/۵۶	۳/۷	۱/۰۳	۳/۳۶

p<0/1** p<0/5*

طبق نتایج جدول ۱. بین متغیرهای شفقت به خود و احساس گناه با اضطراب هستی در سطح کوچک‌تر از ۰/۰۱ همبستگی معنادار وجود داشت. بین رشد پس از سانحه با اضطراب هستی رابطه معکوس معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). با توجه به اینکه ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها کمتر از ۰/۸ است، بین متغیرها هم خطی وجود ندارد و امکان انجام مدل یابی معادلات ساختاری با استفاده از داده‌ها وجود دارد. شکل ۱ مدل بررسی روابط میان متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل نهایی پژوهش

در این مدل به این ترتیب که متغیر شفقت به خود و احساس گناه به عنوان متغیر برون زاد قرار گرفته که نقش مستقیم و غیرمستقیم آن بر اضطراب هستی مورد بررسی قرار گرفته است. متغیر رشد پس از سانحه به عنوان متغیر میانجی وارد معادله شده است. در ادامه ضرایب مستقیم و غیرمستقیم روابط بین متغیرها در جدول ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۲. ضرایب مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل پژوهش

مسیر	ضرایب غیراستاندارد (B)	ضرایب استاندارد (β)	خطای معیار (S.E)	نسبت بحرانی (C.R)	سطح معناداری (P)
شفقت به خود به رشد پس از سانحه	۰/۷۷۷	۰/۳۰	۰/۱۷۶	۴/۴۲۰	۰/۰۰۱
احساس گناه به رشد پس از سانحه	-۰/۵۸۹	-۰/۱۹	۰/۲۱۱	-۲/۷۹۳	۰/۰۰۵
شفقت به خود به اضطراب هستی	۰/۳۳۹	۰/۲۸	۰/۰۸۱	۴/۱۹۶	۰/۰۰۱
احساس گناه به اضطراب هستی	۰/۲۶۷	۰/۱۸	۰/۰۹۴	۲/۸۳۰	۰/۰۰۵
رشد پس از سانحه به اضطراب هستی	-۰/۱۵۱	-۰/۳۳	۰/۰۳۱	-۴/۸۳۵	۰/۰۰۵

در جدول فوق ضرایب مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی آمده است. همانطور که در جدول مشاهده می‌شود در مدل نهایی تمامی مسیرهای مستقیم در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار هستند. جهت بررسی رابطه غیرمستقیم مدل پیشنهادی از روش بوت استروپ^۱ استفاده شده است. که نتایج را در جدول ۳ ملاحظه می‌نمایید.

جدول ۳. آزمون میانجیگری روابط غیرمستقیم به روش بوت استروپ

مسیر غیرمستقیم	ضریب مسیر	حد پایین	حد بالا	معناداری
احساس گناه به اضطراب هستی با میانجی رشد پس از سانحه	۰/۰۶۲	۰/۰۱	۰/۱۳۵	۰/۰۰۱
شفقت به خود به اضطراب هستی با میانجی رشد پس از سانحه	-۰/۱۱	-۰/۱۸۴	-۰/۰۴۰	۰/۰۰۱

نتایج روش بوت استروپ برای بررسی مسیرهای میانجیگری غیرمستقیم در جدول ۳ ارائه شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که ضرایب اثر غیرمستقیم بین احساس گناه و اضطراب هستی ($\beta=۰/۰۶۲$ و $P<۰/۰۱$) مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار می‌باشد. همچنین ضریب مسیر غیرمستقیم بین شفقت به خود و اضطراب هستی ($\beta=-۰/۱۱$ و $P<۰/۰۱$) منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. براین اساس می‌توان نتیجه گرفت که رشد پس از سانحه در رابطه بین احساس گناه به اضطراب هستی را به صورت مثبت و معنادار میانجیگری (میانجی جزئی مکمل) می‌کند. رشد پس از سانحه در رابطه بین شفقت به خود به اضطراب هستی را به صورت منفی و معنادار میانجیگری (میانجی رقابتی) می‌کند. در ادامه به روش الگوی معادلات ساختاری به بررسی برازش مدل پرداخته شده است.

جدول ۴. شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی پژوهش

شاخص‌های برازندگی	χ^2	DF	X ² /df	GFI	NFI	CFI	IFI	TLI	RMSEA
	۱۱/۵۷۸	۶	۱/۸۴	۰/۹۴۲	۰/۹۵۱	۰/۹۷۸	۰/۹۷۹	۰/۹۶۸	۰/۰۵۸

در جدول ۴ می توان شاخص های برازندگی مدل را مشاهده کرد. با توجه به مقادیر گزارش شده درجدول فوق می توان گفت که مدل آزمون شده از برازش مناسبی برخوردار است. نسبت خی دو به درجه آزادی (CMIN/DF) در حد مطلوب (کمتر از ۳) قرار گرفته است. همچنین مقدار ریشه دوم واریانس خطای تقریب (RMSEA) در حد بسیار مطلوب (کمتر از ۰/۰۸) قرار دارد. همچنین سایر شاخص های برازش تطبیقی (CFI)، برازش هنجار شده (NFI)، نیکویی برازش (GFI)، شاخص برازندگی افزایشی (IFI) و شاخص توکر- لوییس (TLI) در سطح بسیار مطلوب (بالتر از ۰/۹۷) به دست آمدند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی و آزمون روابط ساختاری در مدل تبیین اضطراب هستی بر اساس متغیرهای پیش بین شفقت به خود و احساس گناه، با در نظر گرفتن نقش میانجی گری رشد پس از سانحه در میان بازماندگان و سوگواران مرگ های ناگهانی و غیرمنتظره انجام شد. مواجهه با فقدان ناگهانی عزیزان، به عنوان یکی از شدیدترین بحران های غیرقابل پیش بینی زندگی، پتانسیل بالایی در درهم شکستن ساختارهای معنایی و فعال سازی اضطراب های وجودی بازماندگان دارد. یافته های حاصل از الگویابی تحلیل مسیر (SEM) نشان داد که مدل پیشنهادی پژوهش از شاخص های برازندگی بسیار مطلوبی با داده های تجربی برخوردار است و متغیرهای وارد شده در مدل توانسته اند سهم معناداری در تبیین و پیش بینی تغییرات اضطراب هستی در جامعه مورد مطالعه ایفا کنند.

در بررسی فرضیه های پژوهش، یافته ها نشان داد که اثر مستقیم شفقت به خود بر اضطراب هستی مثبت و معنادار است. این یافته در نگاه نخست و با توجه به ادبیات سنتی پژوهش که شفقت به خود را همواره سازوکاری کاهنده آشفتگی های روانی می دانند، متناقض به نظر می رسد (اوننو و همکاران، ۲۰۲۴؛ سارپر و رودریگز، ۲۰۲۶)؛ اما از منظر روان شناسی وجودی و تئوری های مدرن سوگ، گویای یک مکانیسم پدیدارشناختی عمیق است. در تبیین این یافته می توان گفت که مواجهه با مرگ ناگهانی، باورهای بنیادین فرد درباره امنیت، پیش بینی پذیری و عدالت در دنیا را فرومی پاشد (دی لئو و همکاران، ۲۰۲۳)^۱. در این وضعیت بحرانی، سازوکار «شفقت به خود» و مؤلفه های اصلی آن یعنی ذهن آگاهی و پذیرش مهربانانه و غیرقضاوت گرانه (نف، ۲۰۰۳)^۲، مانع از پناه بردن فرد به مکانیزم های دفاعی سرکوب گر (مانند انکار یا اجتناب تجربی) می شود. مؤلفه ذهن آگاهی در شفقت به خود، فرد را ملزم می کند که با واقعیتِ عریان و تلخ رنج روبرو شود. این گشودگی روانی و مواجهه بدون دفاع با درد، سوگوار را به شکلی بی واسطه با مفاهیمی چون ناپایداری زندگی، فانی بودن انسان و تنهایی وجودی مواجه می سازد. در واقع، شفقت به خود در مراحل اولیه سوگ ناگهانی، با خلع سلاح کردن دفاع های روانی فرد، هوشیاری او را نسبت به ماهیت شکننده هستی بالا می برد که این امر به صورت افزایش موقت اضطراب هستی بروز می یابد.

با این حال، نقطه عطف و یافته کلیدی این مسیر نشان داد که اثر غیرمستقیم شفقت به خود بر اضطراب هستی از طریق متغیر میانجی «رشد پس از سانحه»، منفی و به شدت معنادار است. این پدیده گویای یک مدل «میانجی گری کامل» است؛ به این معنا که شفقت به خود به تنهایی و به صورت مستقیم پادزهر اضطراب هستی نیست، بلکه نقش آن به عنوان یک تسهیل کننده و منبع روانی ترمیمی است که فرآیند رشد پس از سانحه را تسهیل می کند (کاگیس و آکه، ۲۰۲۵؛ جیانگ و همکاران، ۲۰۲۵). افرادی که شفقت به خود بالاتری دارند، به دلیل مؤلفه «تجارب مشترک انسانی»، رنج خود را جدا از رنج بشریت نمی بینند؛ این نگرش مانع از انزوای مفرط آن ها شده و فضا و انعطاف پذیری شناختی لازم برای «بازسازی معنا» پس از فقدان را فراهم

می‌کند. این فرآیند معناسازی در نهایت منجر به تغییرات مثبتی در روابط بین‌فردی، درک فرصت‌های جدید و تعمیق معنویت می‌شود. در گام بعدی، این رشد حاصل‌شده و فلسفه جدید زندگی است که به عنوان یک سازه شناختی محکم عمل کرده و احساس پوچی، بی‌هدفی و اضطراب هستی را به طور معناداری تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بخش دیگری از یافته‌های پژوهش نشان داد که احساس گناه هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم (از طریق کاهش رشد پس از سانحه) با افزایش اضطراب هستی در سوگواران همراه است. این یافته با نتایج پژوهش‌های کریگان و همکاران (۲۰۲۵)، آلباکرکو و همکاران (۲۰۲۵) و موری و همکاران (۲۰۲۱) همسو و هم‌جهت است. در تبیین این رابطه می‌توان مطرح کرد که احساس گناه در سوگ‌های ناگهانی، پدیده‌ای بسیار پیچیده و فرساینده است که با خودسرزنی مغرط و نشخوار فکری دائم درباره رفتارهای گذشته یا فانتزی کنترل و نجات متوفی همراه می‌شود. از یک سو، این احساس گناه و تمرکز مداوم بر تقصیرهای ادراک‌شده، بخش زیادی از انرژی روانی و شناختی فرد را مستهلک کرده و او را در وضعیت انفعال و سرزنش قفل می‌کند؛ این امر مانع از حرکت سوگوار به سمت سازگاری و دستیابی به رشد پس از سانحه می‌شود. از سوی دیگر، فردی که غرق در احساس گناه است، پیوستگی معنایی خود را از دست می‌دهد. ناتوانی در یافتن پاسخی منطقی برای رویداد و گره خوردن آن با احساس مسئولیت شخصی، فرد را در برابر ناامنی، بی‌اساس بودن و پوچی دنیا بی‌دفاع ساخته و به طور مستقیم به افزایش اضطراب هستی دامن می‌زند.

در نهایت، نتایج مدل ساختاری نشان داد که رشد پس از سانحه اثر مستقیم، منفی و معناداری بر اضطراب هستی دارد که این یافته با چارچوب‌های نظری تدسچی و کالهن (۲۰۱۸) و یافته‌های تجربی پرریا و همکاران (۲۰۲۶) مطابقت دارد. در تبیین تئوریک این یافته می‌توان گفت بازماندگانی که موفق می‌شوند از دل یک تجربه آسیب‌زا و شوکه‌کننده به رشد پس از سانحه دست یابند، در واقع یک «سیستم معنایی نوین» در ذهن خود بازسازی کرده‌اند. مؤلفه‌های رشد پس از سانحه مانند تقویت قدرت شخصی، عمیق‌تر شدن روابط و کشف مفاهیم والای معنوی، نگاه فرد را به مفهوم زندگی و مرگ دگرگون می‌سازد. این ساختار معنایی جدید به سوگوار اجازه می‌دهد که با وجود تجربه تلخ فقدان ناگهانی، زندگی را همچنان ارزشمند، هدفمند و متصل به یک کل بزرگ‌تر بباید. این احساس هدفمندی و اتصال معنوی، دقیقاً پادزهری است که با احساس پوچی، انزوا و ناامنی مقابله کرده و از شدت اضطراب هستی می‌کاهد.

محدودیت‌های پژوهش: پژوهش حاضر اگرچه گامی در جهت تبیین مکانیسم‌های روانی سوگ ناگهانی بود، اما با محدودیت‌هایی روبه‌روست که باید در تعمیم نتایج لحاظ شوند. اول اینکه، به دلیل ماهیت توصیفی و مقطعی طرح پژوهش، امکان استنتاج روابط علی و معلولی میان متغیرها وجود ندارد. دوم اینکه، ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها به صورت پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی آنلاین بوده‌اند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های شناختی یا حالت‌های هیجانی گذرا در زمان پاسخ‌دهی قرار گرفته باشند. در نهایت، تمرکز جامعه آماری بر مراجعان کلینیک‌های مشاوره شهر اصفهان و استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعمیم‌دهی یافته‌ها به سایر بافت‌های فرهنگی، اجتماعی و نمونه‌های غیربالینی را محدود می‌سازد.

پیشنهادهای پژوهشی و کاربردی: بر اساس یافته‌های به دست آمده، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از طرح‌های پژوهشی طولی و آینده‌نگر استفاده شود تا فرآیند تحول شفقت به خود، شکل‌گیری رشد و تاثیر آن بر دغدغه‌های وجودی در طول زمان (مثلاً در فواصل ۳، ۶ و ۱۲ ماه پس از فقدان) با دقت بیشتری رصد شود. همچنین پیشنهاد می‌شود نقش متغیرهای تعدیل‌کننده دیگری مانند حمایت اجتماعی ادراک‌شده یا سبک‌های دلبستگی نیز در مدل‌های بعدی بررسی گردد.

در بعد کاربردی و بالینی نیز، به روان‌شناسان، مشاوران سوگ و متخصصان سلامت روان توصیه می‌شود که در مواجهه با بازماندگان مرگ‌های ناگهانی، هدف اولیه خود را کاهش فوری اضطراب یا فرار از رنج قرار ندهند. درمانگران باید با استفاده از پروتکل‌های مبتنی بر شفقت به خود (CFT)، بستری امن و مهربانانه برای پذیرش رنج عریان سوگوار فراهم کنند و سپس با تسهیل فرآیند معناسازی و هدایت ذهن فرد به سمت مؤلفه‌های رشد پس از سانحه، او را در بازسازی ساختار وجودی‌اش یاری

دهند. همچنین، شناسایی و مداخله زودهنگام بر روی احساس گناه و خودسرزنی در جلسات درمانی، می‌تواند مانع از مزمن شدن سوگ و تشدید بحران‌های وجودی و احساس پوچی در این افراد گردد.

ملاحظات اخلاقی

در طراحی و اجرای پژوهش حاضر، اصول و ضوابط اخلاقی مرتبط با پژوهش‌های انسانی به طور کامل رعایت گردید. اقدامات اخلاقی انجام‌شده در این پژوهش شامل موارد زیر است:

کسب رضایت آگاهانه: اهداف، ضرورت و ماهیت پژوهش پیش از شروع فرآیند پاسخ‌دهی به صورت مکتوب در صفحه نخست پرسشنامه آنلاین به اطلاع شرکت‌کنندگان رسید و ورود به فرآیند آزمون منوط به تایید فرم رضایت آگاهانه توسط آن‌ها بود.

حفظ محرمانگی و حریم خصوصی: به منظور حفظ حریم خصوصی، پرسشنامه‌ها به صورت بی‌نام و بدون دریافت اطلاعات هویت فردی (مانند نام، نام خانوادگی یا شماره تماس) تنظیم گردید. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که داده‌های حاصل از پژوهش کاملاً محرمانه باقی مانده و اطلاعات به صورت گروهی، آماری و صرفاً جهت اهداف پژوهشی گزارش خواهند شد.

اختیار در شرکت و خروج از پژوهش: مشارکت در این پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و به شرکت‌کنندگان اعلام گردید که در هر مرحله از تکمیل پرسشنامه‌ها، در صورت عدم تمایل مجاز به ترک پژوهش و عدم ارسال داده‌ها هستند.

پرهیز از آسیب روانی: با توجه به حساسیت موضوع سوگ ناگهانی، در متن راهنمای ابزارها تلاش شد تا عبارات به گونه‌ای تنظیم شوند که کمترین میزان تنش هیجانی یا ترومازدگی مجدد را برای بازماندگان داغ‌دیده ایجاد کنند.

سپاسگزاری: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که در انجام این مقاله نقش داشته اند اعلام می‌دارد.

تعارض منافع: در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده‌است.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

منابع

- ۱- جداری، مریم، فتحی، آیت، و علوی، سید علی (۱۳۹۹). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اضطراب هستی گود و گود در جامعه ایرانی. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۱۲(۳)، ۶۵-۷۶. DOR: 20.1001.1.2008501.1399.12.3.6.5.76-65
- ۲- حریری، خدیجه (۱۳۸۷). بررسی پایایی و روایی مقیاس احساس گناه آیزنک در دانشجویان. *فصلنامه اندازه‌گیری‌های روان‌شناختی*، ۲(۴)، ۴۵-۵۸.
- ۳- زرگر، یداله، مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز، و نجاریان، بهمن (۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس احساس گناه آیزنک در نمونه‌ای از کارکنان صنعتی. *مجله علوم رفتاری*، ۶(۲)، ۱۲۳-۱۳۱. <https://doi.org/10.30491/JBS.2012.58962>
- ۴- سنگانی، علیرضا، درتاج، فریبرز، و موسوی، سید ولی (۱۳۹۸). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود در دانشجویان. *فصلنامه سنجش و اندازه‌گیری روان‌شناختی*، ۱۰(۳۸)، ۸۹-۱۰۲. <https://doi.org/10.22054/JEMST.2019.10234>

- ۵- سیدمحمودی، جان محمد، راهجویان، ستاره، و عطاری، یوسفعلی (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی مقیاس رشد پس از سانحه (PTGI) در بازماندگان حوادث آسیب‌زا. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۱۰ (۳۴)، ۷-۲۲
- 6- Albuquerque, S., Pereira, B. B., Coelho, A., & Pinto, R. (2025). Guilt and Unfinished Business in Bereavement: Rumination as a Pathway to Prolonged Grief and Trauma. *Journal of Clinical Medicine*, 14(23), Article 8582. <https://doi.org/10.3390/jcm14238582>
- 7- Boehm-Tabib, E., & Gelkopf, M. (2021). Posttraumatic growth: A deceptive illusion or a coping pattern that facilitates functioning?. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(2), 193–201. <https://doi.org/10.1037/tra0000960>
- 8- Bottomley, J. S., Campbell, K. W., & Neimeyer, R. A. (2022). Examining bereavement-related needs and outcomes among survivors of sudden loss: A latent profile analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 78(5), 951–970. <https://doi.org/10.1002/jclp.23261>
- 9- Buur, C., Zachariae, R., Komischke-Konnerup, K. B., Mareello, M. M., Schierff, L. H., & O'Connor, M. (2024). Risk factors for prolonged grief symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 107, 102375. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102375>
- 10- Çağis, Z. G., & Akçe, İ. (2025). The role of self-compassion in the relationship of posttraumatic stress disorder with posttraumatic growth in Kahramanmaraş earthquakes survivors: a year on. *Current Psychology*, 44, 5379–5387. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07556-x>
- 11- Creegan, M., O'Connell, M., Griffin, E., & O'Connell, S. (2025). Exploring posttraumatic growth in individuals bereaved by suicide: A secondary data analysis of a national survey. *Death Studies*, 49(8), 1023–1031. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2376823>
- 12- De Leo, D., Zammarrelli, J., Marinato, G., Capelli, M., & Viecegli Giannotti, A. (2023). Best Practices for Notification of Unexpected, Violent, and Traumatic Death: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6222. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136222>
- 13- Eysenck, H. J. (2007). Eysenck Guilt Scale (EGS). In *Psychologists' Psychometric Handbook*. Oxford University Press.
- 14- Fu, M., Guo, J., Zhang, Q., & Hall, B. J. (2021). Mediating role of post-traumatic growth in the relationship between inadequate disaster recovery and mental health outcomes: long-term evidence from the Wenchuan earthquake. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1855902. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1855902>
- 15- Good, L. R., & Good, K. C. (1974). An objective measure of existential anxiety. *Psychological Reports*, 34(3), 743-746. <https://doi.org/10.2466/pr0.1974.34.3.743>
- 16- Holt, P. (1994). Reliability and validity of the Existential Anxiety Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 50(2), 211-215.

The Mediating Role of Post-Traumatic Growth in the Relationship of Self-Compassion and Guilt with Existential Anxiety in Survivors of Unexpected Death

17- Ivers, N. N., Johnson, D. A., Casares, D. R., Lonn, M. R., Duffey, T., & Haberstroh, S. (2024). Understanding prolonged grief from an existential counseling perspective. *Journal of Counseling and Development*, 102(3), 370-381. <https://doi.org/10.1002/jcad.12518>

18- Jiang, L., Yu, X., Qian, W., Huang, J., Xie, T., Jiang, W., ... Wang, J. (2025). Self-Compassion, Prolonged Grief, and Post-Traumatic Growth in Bereaved Young Adults: Network Analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2523499>

19- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.

20- Krychiw, J. K., James, R., & Ward-Ciesielski, E. F. (2018). Suddenness of death as a determinant of differential grief experiences. *Bereavement Care*, 37(3), 92-100. <https://doi.org/10.1080/02682621.2018.1539312>

21- Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. W., & Chow, A. Y. M. (2014). Guilt in Bereavement: A Review and Conceptual Framework. *Death Studies*, 38(3), 165-171. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.738770>

22- Li, Y., Liu, L., Wu, X., & Wang, W. (2025). Dual Effects of Self-Compassion on Posttraumatic Stress Symptoms and Posttraumatic Growth: The Roles of Trauma-Related Shame and Guilt. *The Journal of Psychology*, 159(4), 227-244. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2397690>

23- Mäkiköksi, M., Terkamo-Moisio, A., Kaunonen, M., & Aho, A. L. (2024). Bereaved Individuals Attempts to Explain Their Unexplainable Experiences Related to the Death of Their Loved one Through Attribution Thinking. *Omega*, 302228241277853. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00302228241277853>

24- Murray, H., Pethania, Y., & Medin, E. (2021). Survivor Guilt: A Cognitive Approach. *Cognitive Behaviour Therapist*, 14, e28. <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000246>

25- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

26- Özönder Ünal, I., Ünal, C., Duymaz, T. et al. The relationship between psychological flexibility, self-compassion, and posttraumatic growth in cancer patients in the COVID-19 pandemic. *Support Care Cancer*, 31, 428 (2023). <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07891-4>

27- Palitsky, R., Chen, Z. J., Rentscher, K. E., Friedman, S. E., Wilson, D. M. T., Ruiz, J. M., Sullivan, D., Grant, G. H., & O'Connor, M. F. (2024). Associations of religious and existential variables with psychosocial factors and biomarkers of cardiovascular risk in bereavement. *Aging Cell*, 23(1), e14014. <https://doi.org/10.1111/accel.14014>

28- Pereira, M., Moreira, A., & Neto, D. D. (2026). From Grief to Growth: The Role of Coping Strategies, Kinship and Cause of Death. *Omega*, 93(2), 1233-1249. <https://doi.org/10.1177/00302228241259647>

- 29- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validity of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- 30- Sarper, E., & Rodrigues, D. L. (2026). The Role of Perceived Social Support in the Grief Experiences of More Anxious and Self-Compassionate People. *Omega*, 93(1), 20–37. <https://doi.org/10.1177/00302228241229484>
- 31- Scrima, F., Miceli, S., Caci, B., & Cardaci, M. (2022). The relationship between fear of COVID-19 and intention to get vaccinated. The serial mediation roles of existential anxiety and conspiracy beliefs. *Personality and Individual Differences*, 184, 111188. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111188>
- 32- 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/10.1002/jts.2490090305>
- 33- Tedeschi, R.G., Shakespeare-Finch, J., & Taku, K. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>
- 34- Temiz, R. (2025). Existential Social Work in Coping with Death and Grief. *Clinical Social Work Journal*, 53, 129–139. <https://doi.org/10.1007/s10615-024-00922-5>
- 35- Temple, M., & Gall, T. L. (2018). Working through existential anxiety toward authenticity: A spiritual journey of meaning making. *Journal of Humanistic Psychology*, 58(2), 168-193. <https://doi.org/10.1177/0022167816629968>
- 36- Uneno, Y., Kotera, Y., Kikuchi, K., Yamada, M., Sugitani, M., Terado, S., Maehara, H., Sakamoto, Y., Sugao, S., Tani, H., Shimizu, A., Kubo, Y., Fujisawa, D., & Muto, M. (2024). Self-compassion-based online group psychotherapy for bereavement-related grief: The COMPACT feasibility trial. *General Hospital Psychiatry*, 90, 116–123. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2024.08.009>