

## ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس خود شفقت‌ورزی

### Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale (SCS)

Fereshte Momeni  
Clinical Psychology  
Shahriar Shahidi,  
Fereshte Mootabi &  
Mahmood Heydari  
University of Shahid Beheshti

فرشته مومنی  
روانشناسی بالینی  
شهریار شهیدی\*  
فرشته موتابی و  
محمود حیدری  
دانشگاه شهید بهشتی

#### Abstract

Self-compassion has been defined as being kind and understanding toward oneself when one experiences failure. The main purpose of this study was to examine psychometric properties of a Farsi version of the Self Compassion Scale (SCS) in a sample of students from university of Tehran. All participants (150 women, 150 men) completed Self-Compassion Scale (SCS), Rosenberg Self Esteem Scale (RSES), Beck Depression Inventory (BDI-II), and Beck Anxiety Inventory (BAI). Factor analysis showed four factors explaining 47 percent of the total variance. Convergent and divergent validity of the SCS were examined by correlating scores of the SCS with those of the RSES, BDI, and BAI ( $p < 0/01$ ). As expected, positive correlation with the former and negative correlation with the latter were obtained. The SCS was found to have an acceptable internal consistency as shown by a high Cronbach's alpha of .70. A test-retest reliability of 0.89 was also obtained for the SCS.

**Keywords:** Self-Compassion Scale, reliability, validity, psychometry

#### چکیده

خود شفقت‌ورزی به مفهوم مهربانی با خود و داشتن درک غیر قضاوت‌گرانه نسبت به نقایص خود است. پژوهش حاضر با هدف بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خود شفقت‌ورزی (SCS) در دانشجویان شهر تهران اجرا شد. شرکت‌کنندگان در پژوهش ۳۰۰ نفر (۱۵۰ زن، ۱۵۰ مرد) بودند که مقیاس خود شفقت‌ورزی (SCS)، مقیاس حرمت خود روزنبرگ (RSES)، پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) و پرسشنامه اضطراب بک (BAI) را تکمیل کردند. در تحلیل عاملی، ۴ عامل برای مقیاس خود شفقت‌ورزی استخراج شد که تبیین‌کننده حدود ۴۷ درصد از کل واریانس بود. تحلیل عاملی تاییدی درستی عوامل استخراج شده را تایید کرد. روایی همگرا و واگرای مقیاس خود شفقت‌ورزی از طریق اجرای مقیاس حرمت خود و پرسشنامه‌های افسردگی و اضطراب بک محاسبه شد و نتایج معنادار بود ( $p < 0/01$ ). هم‌چنین همسانی درونی مقیاس خود شفقت‌ورزی برحسب ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد و با ضریب همبستگی ۰/۷۰ مورد تایید قرار گرفت. ضریب همبستگی معنادار (۰/۸۹) بین نمره‌های دو نوبت آزمون با فاصله ۱۰ روز، حاکی از پایایی بازآزمایی بالای مقیاس است.

**واژه‌های کلیدی:** مقیاس خود شفقت‌ورزی، پایایی، روایی، روانسنجی

\* نشانی پستی نویسنده: تهران، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی. پست الکترونیکی: s-shahidi@sbu.ac.ir

## مقدمه

تغییر یا کنار گذاشتن آنها نباشد. برای این که افراد کاملا خود شفقت‌ورزی را تجربه کنند، لازم است دیدگاه ذهن آگاهانه اتخاذ نمایند. به عبارتی آنها بایستی از تجربه احساسات دردناک اجتناب نکنند زیرا این امر برای شناخت احساسات خود به منظور داشتن احساس خود شفقت‌ورزی لازم است (جرمر، ۲۰۰۹).

خود شفقت‌ورزی در بر دارنده سه جزء اساسی است: ۱) داشتن مهربانی و درک صحیح نسبت به خود بدون داشتن دیدگاه قضاوتی و خود انتقادگر؛ ۲) داشتن این دیدگاه که تجارب فرد جزئی از تجارب همه انسان‌ها است. به عبارت دیگر، سایرین نیز چنین تجاربی را در زندگی خود دارند بدون داشتن احساس دور بودن و متمایز بودن از دیگران؛ ۳) تجارب و احساسات خود را به گونه‌ای متعادل نگریسته بدون این که آنها را بزرگ‌نمایی کند. این جنبه‌های خود شفقت‌ورزی با یکدیگر متفاوت بوده و به‌طور متفاوتی تجربه می‌شوند، اما به نظر می‌رسد که به گونه‌ای مکمل و در برگیرنده یکدیگر نیز هستند. برای مثال، حالت پذیرا و باز بودن ذهن آگاهی باعث کاهش قضاوت در مورد خود می‌شود (نف، ۲۰۱۱).

با وجود این که داشتن احساس خود شفقت‌ورزی، با این امر که فرد به طور خشن و قضاوتی با خود رفتار کند در تناقض است، اما جزء ذهن آگاهانه این مولفه شامل این است که فرد به جای نادیده انگاشتن نواقص خود، آنها را به وضوح مشاهده کند (پاولی و مک‌فرسون، ۲۰۱۰). علاوه بر این، فردی که به‌درستی به خود شفقت بورزد از سلامتی و بهزیستی روانی بیشتری برخوردار است. این امر به این معنا است که فرد با ملایمت خود را برای تغییرات زندگی ترغیب نموده و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می‌کند. بنابراین، خود شفقت‌ورزی می‌تواند از راه‌های مختلف به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان<sup>۴</sup> در نظر گرفته شود که در آن از تجربه هیجان‌های آزاردهنده و نامطلوب جلوگیری نمی‌شود، بلکه تلاش می‌شود تا احساسات به صورتی مهربانانه مورد پذیرش واقع شوند. بنابراین احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر می‌کنند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله پیدا می‌کند (نف،

در سال‌های اخیر تعاملات زیادی بین افکار فلسفی شرقی، خصوصا بوداییسم و روانشناسی غربی صورت گرفته که منجر به ایجاد راه‌های تازه‌ای برای درک و ایجاد بهزیستی روانی با تکیه بر هر دو دیدگاه و به نوعی ادغام آنها در قالب رویکردهای جدید شده است. به عنوان مثال، می‌توان برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۱</sup> کابات-زین را نام برد (کابات-زین<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰؛ به نقل از رحیمیان بوگر و بشارت، ۱۳۹۱). به علت آن که در روانشناسی بودایی تمرکز زیادی بر تحلیل و درک طبیعت خود وجود دارد، بسیاری از ایده‌های مربوط به این رویکرد برای پژوهشگرانی که در مورد فرایندهای خود مطالعه می‌کنند قابل استفاده و مفید است (گالاگر و شییر، ۱۹۹۹).

یکی از مفاهیم اصلی بوداییسم که در روانشناسی غربی کمتر شناخته شده اما در پژوهش‌هایی که به مفهوم خود و نگرش خود می‌پردازند بیشتر به چشم می‌خورد، مفهوم خود شفقت‌ورزی<sup>۳</sup> است (بایر، ۲۰۱۰؛ گیلبرت، ۲۰۰۹). مفهوم خود شفقت‌ورزی به معنای تجربه‌پذیری و تحت‌تاثیر قرار گرفتن از رنج دیگران، به گونه‌ای که فرد مشکلات و رنج‌های خود را قابل تحمل‌تر نماید تعریف شده است. هم‌چنین این مفهوم به معنای صبور و مهربان بودن نسبت به دیگران و داشتن درک غیر قضاوت‌گرانه در رابطه با آنها است. علاوه بر این، دانستن این امر که تجارب و مشکلات زندگی فرد، جزئی از مسایلی است که سایر افراد نیز آن را تجربه می‌کنند (نف، ۲۰۰۳الف). خود شفقت‌ورزی با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است، اما به معنای خودمحموری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست (نف، ۲۰۱۱). داشتن نگرش مشفقانه نسبت به خود که باعث متعادل شدن دیدگاه ذهنی فرد می‌گردد، ذهن آگاهی خوانده می‌شود (بیرنی، اسپکا و کارلسون، ۲۰۱۰؛ ریگی و بیستریسکی، ۲۰۰۹). ذهن آگاهی به معنای داشتن نگرش غیر قضاوت‌گرانه و پذیرنده نسبت به خود است، به گونه‌ای که فرد افکار و احساسات خود را به گونه‌ای مشاهده می‌کند که نیازی به

1. mindfulness based stress reduction
2. Kabat-Zinn, J.
3. self-compassion

4. emotion regulation

مثبت نظیر احساس مهربانی و درک خود تبدیل می‌کند، خود شفقت‌ورزی بسیاری از فواید روانشناختی مرتبط با حرمت خود بالا را تضمین می‌کند. نف<sup>۵</sup> (۲۰۰۳)؛ به نقل از سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان، (۱۳۹۲) مفهوم خود شفقت‌ورزی را به عنوان یکی از اشکال سازش یافته پذیرش خود معرفی نمود و بسیاری از مطالعات صورت گرفته نیز خود شفقت‌ورزی را پیش‌بینی کننده قوی برای ارتقای سلامت روانی دانسته‌اند. با وجود آن‌که خود شفقت‌ورزی و حرمت خود دو مفهوم متمایز هستند و تعاریف کاملاً متفاوتی دارند، در حقیقت خود شفقت‌ورزی تا حدی فرایند ارزشیابی از خود را نیز مد نظر قرار می‌دهد، اما عمده تمرکز آن بر دوست داشتن خود و نداشتن قضاوت در مورد خود است. از سویی با تمایل برای خودشیفتگی و خود محوری رابطه دارد و به نظر می‌رسد کوششی برای حفظ حرمت خود است (نف و مک‌گیهی، ۲۰۱۰).

در سال‌های اخیر انتقادات زیادی در مورد استفاده از حرمت خود به عنوان ابزاری اولیه در سنجش سلامت روانی صورت گرفته است. حرمت خود که از ارزیابی ارزش خویشتن نشات می‌گیرد، با قضاوت و مقایسه همراه است. این مفهوم همچنین دربردارنده نگاه به ارزیابی دیگران از خود است (به این معنا که چقدر دیگران مرا دوست دارند). بدون تردید داشتن حرمت خود پایین با عملکردهای روانشناختی منفی مانند فقدان انگیزش و افسردگی همراه است، اما این موضوع روشن نیست که آیا بالا بودن حرمت خود می‌تواند راه حل باشد یا خیر. حرمت خود نسبت به تغییر بسیار مقاوم است. بنابراین، بالا بردن سطح آن دشوار است. علاوه بر این، حتی حرمت خود بالا ممکن است پیامدهای منفی داشته باشد. برخی روانشناسان معتقدند که تاکید زیاد بر ارزیابی و ارتباط با خود ممکن است منجر به خودشیفتگی، خود محوری و کمتر شدن توجه نسبت به سایر افراد شود. همچنین افرادی که حرمت خود بسیار بالا دارند پرخاشگرتر هستند و با افرادی که من<sup>۶</sup> آنها را تهدید می‌کنند دچار تعارض می‌شوند (نف، ۲۰۰۳الف). بر این اساس، بسیاری از روانشناسان تلاش کرده‌اند که یک مفهوم‌سازی جایگزین از نگرش سالم در مورد رابطه فرد با خودش ایجاد

۲۰۰۸). بر این اساس، خود شفقت‌ورزی یکی از جنبه‌های هوش هیجانی است که دربردارنده توانایی برای ثبت هیجان‌ها و استفاده از اطلاعات برای هدایت افکار و اعمال است (لوتس، اسلگتر، دان و دیویدسون، ۲۰۰۸).

افرادی که خود شفقت‌ورز هستند سلامت روانی بیشتری را نسبت به افرادی که خود شفقت‌ورزی کمتری دارند تجربه می‌کنند. زیرا تجربه درد و شکست از طریق خود محکوم‌سازی<sup>۱</sup> (لی، ۲۰۱۳)، احساس انزوای<sup>۲</sup> (ون‌دام، شپارد، فورسیت و ارلی‌وین، ۲۰۱۱)، بزرگ‌نمایی<sup>۳</sup> افکار و احساسات (رایس، ۲۰۱۰) تقویت می‌شود. همچنین داشتن احساس خود شفقت‌ورزی دلالت بر این دارد که فرد تلاش می‌کند که از تجربه درد جلوگیری نماید. این امر منجر به بروز سبک‌های مقابله فعال در جهت ارتقا و حفظ سلامت روانی می‌شود. افراد خود شفقت‌ورز درد و نقص کمتری را نسبت به سایرین تجربه می‌کنند و دیدگاه حمایت‌گراانه نسبت به خود دارند که باعث کمتر شدن احساس افسردگی و اضطراب و افزایش رضایت آنها از زندگی می‌شود (آلیک و سدیکیدز، ۲۰۰۹). فردی که خود شفقت‌ورز است در قدم اول تلاش می‌کند تا خود را از تجربه رنج محافظت کند. بنابراین، خود شفقت‌ورزی باعث بروز رفتارهای سازش یافته در جهت حفظ و ارتقای سلامت روانی می‌شود. همچنین خود شفقت‌ورزی با خود تنظیم‌گری<sup>۴</sup> موثر برای مقابله با استرس رابطه دارد. راهبردهای مقابله‌ای که افراد برای مواجهه با استرس به کار می‌برند عمدتاً هیجان‌محور هستند و افراد از راهبردهای مساله‌محور به میزان کمتری استفاده می‌کنند. خود شفقت‌ورزی بیشتر، مواجهه شدن با هیجان را مدنظر قرا می‌دهد تا اجتناب کردن از آن. بنابراین، افراد خود شفقت‌ورزی اجتناب کمتری دارند و بیشتر از راهبردهای مساله محور استفاده می‌کنند که این امر در کاهش تجربه اضطراب و افسردگی بسیار با اهمیت است (نف، ۲۰۱۱). به این دلیل که خود شفقت‌ورزی هیجان‌های منفی‌تر در مورد خود مانند احساس بی‌کفایتی یا شکست را به هیجان‌های

1. self-condemnation
2. feeling of isolation
3. over-identification
4. self-regulation

5. Neff, K. D.  
6. ego

مقیاس حرمت خود روزنبرگ<sup>۱۴</sup> استفاده شد که ۰/۵۹ به دست آمد. همچنین روایی افتراقی<sup>۱۵</sup> از طریق اجرای مقیاس شخصیت خودشیفته<sup>۱۶</sup> محاسبه و همبستگی معنادار میان نمرات این دو مقیاس (خود شفقت‌ورزی و شخصیت خودشیفته) به دست نیامد که حاکی از روایی افتراقی بالا است. روایی همزمان<sup>۱۷</sup> نیز از طریق اجرای پرسشنامه اضطراب بک<sup>۱۸</sup> و پرسشنامه افسردگی بک<sup>۱۹</sup> محاسبه شد و نتایج حاکی از روایی همزمان خوب بود.

نف و ونک (۲۰۰۹) مقیاس خود شفقت‌ورزی به زبان آلمانی را تدوین کردند که شامل ۲۴ گویه است و نمره‌گذاری آن از طریق مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت انجام می‌شود. نتایج حاکی از روایی و پایایی نسبتاً بالای این مقیاس است. همچنین رایس و همکاران (۲۰۱۱) فرم کوتاه مقیاس خود شفقت‌ورزی را که شامل ۱۲ گویه است، با هدف ایجاد ابزاری کوتاه‌تر با ساختار عاملی مشابه با فرم ۲۶ سوالی، تدوین و ویژگی‌های روانسنجی آن را در جمعیت آلمانی بررسی کردند. نتایج حاکی از همسانی درونی بالا (آلفای کرونباخ ۰/۸۶) و همبستگی بالا با فرم بلند مقیاس خود شفقت‌ورزی (۰/۹۷) بود. همچنین تحلیل عوامل نشان داد که فرم کوتاه کاملاً مشابه با فرم بلند، متشکل از ۶ زیرمقیاس است و تقریباً به اندازه فرم بلند کارایی دارد. بنابراین، با استناد به پژوهش‌های اخیر می‌توان بیان کرد که احتمالاً این مقیاس در فرهنگ غربی از پایایی و روایی بالایی برخوردار است، اما با توجه به آن‌که ویژگی‌های روانسنجی این پرسشنامه در فرهنگ ایرانی مورد بررسی قرار نگرفته، هدف پژوهش حاضر بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خود شفقت‌ورزی شامل ساختار عاملی اکتشافی<sup>۲۰</sup> و تاییدی<sup>۲۱</sup>، روایی همگرا و واگرا<sup>۱</sup>، همسانی درونی و پایایی بازآزمایی است.

کنند مانند احترام به خود<sup>۱</sup> (سلیگمن، ۱۹۹۵)، خودکارآمدی<sup>۲</sup> (بندورا، ۱۹۹۰) و حرمت خود صحیح<sup>۳</sup> (دسی و ریان، ۱۹۹۵). یکی از مفاهیم جایگزین، خود شفقت‌ورزی است که از فلسفه بوداییسم می‌آید (به نقل از نف، ۲۰۰۳ الف). نف (۲۰۰۳ الف) با هدف تبیین مفهومی که به درستی بیانگر ارتباط فرد با خود باشد و در عین حال عاری از قضاوت فرد در رابطه با خود باشد مفهوم خود شفقت‌ورزی را پیشنهاد کرد. اگرچه خاستگاه مفهوم خود شفقت‌ورزی فلسفه شرق است اما مفهومی جدید در فلسفه غربی محسوب می‌شود.

با وجود دلایل نظری زیاد در مورد رابطه خود شفقت‌ورزی با احساس بهزیستی روانی و نقش آن در ارتقای سلامت روانی، ابزار معتبر فارسی برای سنجش میزان خود شفقت‌ورزی وجود ندارد. نف (۲۰۰۳ الف) مقیاس خود شفقت‌ورزی<sup>۴</sup> را ساخت و اعتباریابی کرد. این مقیاس که نوعی مقیاس خود گزارش‌دهی ۲۶ گویه‌ای است شامل ۶ زیر مقیاس مهربانی با خود<sup>۵</sup> (۵ گویه)، قضاوت در مورد خود<sup>۶</sup> (۵ گویه)، احساسات مشترک انسانی<sup>۷</sup> (۴ گویه)، منزوی‌سازی<sup>۸</sup> (۴ گویه)، ذهن‌آگاهی (۴ گویه) و بزرگ‌نمایی (۴ گویه) است. نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط نف (۲۰۰۳ الف) که روی نمونه‌ای متشکل از ۳۹۱ دانشجو انجام گرفته بود، پایایی<sup>۹</sup> و روایی<sup>۱۰</sup> بالایی را برای آن نشان داده‌اند. همسانی درونی<sup>۱۱</sup> مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای هر کدام از زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ به دست آمده است. همچنین دو هفته پس از اجرای آزمون از سایر آزمودنی‌ها، بازآزمون به عمل آمد و پایایی بازآزمایی<sup>۱۲</sup> ۰/۹۳ گزارش شد. برای بررسی روایی همگرا<sup>۱۳</sup> از

1. self-respect
2. self-efficacy
3. true self-esteem
4. Self-Compassion Scale (SCS)
5. self-kindness
6. self-judgment
7. common humanity
8. isolation
9. reliability
10. validity
11. internal consistency
12. test-retest reliability

13. convergent
14. Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)
15. discriminant
16. Narcissistic Personality Inventory (NPI)
17. concurrent validity
18. Beck Anxiety Inventory (BAI)
19. Beck Depression Inventory (BDI)
20. exploratory factor analysis
21. confirmatory factor analysis

پس از اتمام مراحل، مقیاس نهایی برای اجرا روی نمونه مذکور آماده شد.

#### ابزار سنجش

مقیاس خود شفقت‌ورزی (SCS): این مقیاس یک ابزار خود گزارش‌دهی ۲۶ گویه‌ای است که توسط نف (۲۰۰۳الف) به منظور سنجش میزان خود شفقت‌ورزی ساخته شده است. سوالات موجود در آن در ۶ زیر مقیاس مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، منزوی‌سازی، ذهن آگاهی و بزرگ‌نمایی قرار می‌گیرد که کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می‌سنجد. مانند این‌که فرد تا چه اندازه نسبت به خود مهربان است (نه انتقادگر) و چه میزان تجارب خود را به عنوان قسمتی از تجارب دیگران می‌بیند و این‌که به چه میزان از بزرگ‌نمایی تجارب خود صرف نظر می‌کند. بنابراین، این مقیاس دیدگاه باز داشتن به مسایل و کیفیت باز آگاهی را که صورت دوم ذهن آگاهی نشان می‌دهد، مشخص می‌کند. نمره‌گذاری آن در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت، از تقریباً هیچ‌گاه (نمره ۰) تا تقریباً همیشه (نمره ۴)، تعیین می‌شود. پژوهش انجام شده توسط نف (۲۰۰۳الف)، پایایی<sup>۲</sup> و روایی<sup>۳</sup> بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است. پایایی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین هر کدام از زیرمقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بودند (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱). علاوه بر این، پایایی بازآزمایی به فاصله زمانی دو هفته نیز ۰/۹۳ گزارش شده است. مقیاس مذکور روایی همگرا و افتراقی نسبتاً بالایی دارد.

مقیاس حرمت خود روزنبرگ (RSES): این مقیاس توسط روزنبرگ<sup>۴</sup> (۱۹۶۵) ساخته شده و شامل ۱۰ گویه است که احساس کلی فرد در مورد حرمت خود را مشخص می‌کند. نمره‌گذاری آن براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت انجام می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ آن در نمونه‌ای به حجم ۲۵۰ نفر از دانشجویان برابر با ۰/۸۱ گزارش شده است (به نقل از قربانی، واتسن، قراملکی، موریس و هود، ۲۰۰۲). ضرایب

## روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقاطع کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری، دکترای حرفه‌ای و تخصصی دانشگاه‌های شهر تهران بود. از این تعداد دانشجوی، ۳۰۰ نفر (۱۵۰ دختر، ۱۵۰ پسر) به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابتدا از کلیه دانشگاه‌های تهران (وابسته به وزارت علوم و وزارت بهداشت) تعداد ۱۰ دانشگاه به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از میان کلیه دانشکده‌های موجود در آن دانشگاه‌ها، ۳ دانشکده به صورت تصادفی انتخاب شدند. با مراجعه به هر یک از این دانشکده‌ها، از ۱۰ نفر از دانشجویانی که در یک کلاس درسی حاضر بودند خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را تکمیل نمایند. هیچ‌گونه معیاری برای انتخاب افراد موجود در کلاس‌ها وجود نداشت و پرسشنامه‌ها به شکل تصادفی در اختیار دانشجویان قرار داده شد.

در مورد حجم نمونه، بریانت و یارنولد (۱۹۹۵) با توجه به تعداد گویه‌های مقیاسی که قرار است ساختار عاملی آن بررسی شود، به ازای هر گویه حداقل ۵ نفر را به عنوان حجم نمونه لازم در پژوهش پیشنهاد می‌کنند. همچنین هومن و عسگری (۱۳۸۴) حداقل حجم نمونه را ۲۵۰ نفر و تعداد ۵۰۰ نفر را برای تحلیل مطلوب می‌دانند. بر این اساس در پژوهش حاضر حدود ۳۰۰ نفر شرکت داده شدند. میانگین سنی دانشجویان دختر ۲۱/۸ سال با انحراف استاندارد ۲/۲ و میانگین سن دانشجویان پسر ۲۲/۵ سال با انحراف استاندارد ۲/۱ بود.

مقیاس خود شفقت‌ورزی پس از ترجمه به زبان فارسی، توسط چند نفر از اساتید روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی مورد بازبینی قرار گرفت. سپس از ۲ نفر از کارشناسان زبان انگلیسی خواسته شد تا آن را به زبان اصلی ترجمه کنند. متن ترجمه شده با متن اصلی مقایسه شد و اشکالات آن مورد بررسی قرار گرفت. در مرحله بعد، مقیاس روی نمونه کوچکی، متشکل از ۱۵ نفر، اجرا و مشکلات موجود در آن اصلاح شد.

2. reliability  
3. validity  
4. Rosenberg, M.

1. divergent

نشانه‌های اضطراب را در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از ۰ تا ۶۳ می‌سنجد. این مقیاس با هدف سنجش شدت نشانه‌های اضطراب و کاهش همپوشی با نشانه‌های افسردگی ابداع شده و مشخصه‌های روانسنجی آن شامل پایایی و روایی مورد تایید قرار گرفته است (بک و اپستین، ۱۹۹۳). ضریب آلفای کرونباخ مقیاس اضطراب بک برای نمره نمونه‌ای از آزمودنی‌های بهنجار ۰/۹۱ و برای نمره نمونه‌ای از آزمودنی‌های بیمار از ۰/۸۵ تا ۰/۹۲ گزارش شده است (بشارت، ۱۳۸۱، ۱۳۸۴) که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از آزمودنی‌های بهنجار ( $n = ۳۵$ ) و بیمار ( $n = ۴۵$ ) در دو نوبت با فاصله دو هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی به ترتیب  $r = ۰/۸۹$  و  $r = ۰/۸۷$  محاسبه شد. در همین پژوهش، روایی همزمان مقیاس اضطراب بک از طریق اجرای همزمان مقیاس سلامت روانی (MHI-34)؛ ویت و ویر، (۱۹۸۳) در مورد آزمودنی‌های بهنجار و بیمار محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی‌ها در مقیاس اضطراب با زیر مقیاس بهزیستی روانشناختی<sup>۱</sup> همبستگی منفی معنادار ( $r = -۰/۸۵$ ،  $p < ۰/۰۰۱$ ) و با زیر مقیاس درماندگی روانشناختی<sup>۲</sup> همبستگی مثبت معنادار ( $r = ۰/۸۶$ ،  $p < ۰/۰۰۱$ ) وجود دارد. این نتایج روایی همزمان مقیاس اضطراب بک را تایید می‌کنند. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس اضطراب بک از طریق اجرای همزمان مقیاس سلامت روانی و فهرست عواطف مثبت و منفی (PANAS)؛ واتسون، کلارک و تلگن، (۱۹۸۸) در مورد آزمودنی‌ها و مقایسه نمره‌های دو گروه بیمار و بهنجار محاسبه شد و مورد تایید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۸۱، ۱۳۸۴).

### یافته‌ها

همسانی درونی: برای بررسی همسانی درونی مقیاس خود شفقت‌ورزی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضرایب آلفای کرونباخ مربوط به هر یک از زیرمقیاس‌های خود شفقت‌ورزی

بازآزمایی این مقیاس با فاصله زمانی یک، دو و سه هفته به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۷۳ و ۰/۷۸ به دست آمده است (زاده‌محمدی، عابدی و خانجانی، ۱۳۸۷). ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس افسردگی بک (BDI-II): این مقیاس به عنوان یک ابزار خود گزارش‌دهی برای سنجش شناخت‌های وابسته به افسردگی به شکل گسترده‌ای به کار گرفته می‌شود. گویه‌های این ابزار از مشاهده نشانه‌های بیماران افسرده به دست آمده است. این عبارت‌ها هر یک بر حسب شدت وضعیت گزارش شده توسط بیمار از ۰ تا نمره‌گذاری ۳ می‌شود (بک و استیر، ۱۹۹۳). BDI-II نسخه جدید و تجدید نظر شده BDI است که پس از کار روی نسخه اولیه و تلاش در جهت رفع معایب BDI که ۶ بعد از ۹ بعد افسردگی را پوشش می‌داد و دو بعد اشتها و خواب را به طور ناقص پوشش می‌داد، به دست آمد. استیر و بک (۱۹۹۵) عنوان کردند که از آن‌جا که افزایش اشتها و خواب ممکن است در افراد بهنجار هم رخ دهد پس احتساب آنها بعنوان نشانه‌های افسردگی ممکن است باعث شود افرادی مبتلا به افسردگی تشخیص داده شوند که واقعا افسرده نیستند (خطای مثبت). بنابراین، در BDI-II هم افزایش و هم کاهش اشتها تحت عنوان تغییر در الگوی خواب و اشتها مطرح شد. همچنین تغییر تصویر بدنی، از دست دادن وزن و اشتغال ذهنی با بدن نیز که فقط در بیماران مزمن و بیمارانی که مدت طولانی بستری بودند دیده می‌شد به دلیل تاکیدی که در حال حاضر بر تشخیص و درمان افسردگی در مراحل اولیه وجود دارد، حذف شد. در BDI-II فقط سه گویه بازنویسی نشدند و عنوان بسیاری از گویه‌ها تغییر یافت (دابسون و محمدخانی، ۱۳۸۶). فتی و همکاران (۱۳۸۴) این مقیاس را روی یک نمونه ۹۴ نفری از جمعیت ایرانی به اجرا درآورده و ضریب آلفا را ۰/۹۱ و ضریب پایایی بازآزمایی را به فاصله یک هفته ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. قاسم‌زاده و همکاران (۱۳۸۱) به نقل از غرابی، (۱۳۸۲) با ترجمه و اجرا روی ۱۲۵ دانشجوی ایرانی ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ و ضریب پایایی بازآزمایی را با فاصله دو هفته ۰/۷۳ گزارش نموده‌اند.

مقیاس اضطراب بک (BAI): مقیاس اضطراب بک (بک و اپستین، ۱۹۹۳) یک آزمون ۲۱ سوالی است که شدت

1. Mental Health Inventory (MHI)
2. psychological well-being
3. psychological distress
4. Positive and Negative Affect Schedule

سایر گویه‌ها همبستگی کمتری با نمره کل آزمون دارند. این گویه‌ها مربوط به قضاوت در مورد خود است که به نظر می‌رسد درک آن برای اکثر آزمودنی‌ها دشوار است و از ویژگی‌های لازم برای بودن در مجموعه سوالات برخوردار نیستند. هم‌چنین ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس نیز ۰/۷۰ به دست آمد که حاکی از همسانی درونی نسبتاً خوب در مقیاس است.

در جدول ۱ و میانگین، واریانس، همبستگی و ضریب آلفای کرونباخ سوالات پرسشنامه و هم‌چنین میزان آلفا پس از حذف هر گویه در جدول ۱ آمده است. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، همبستگی تمامی گویه‌ها با نمره کل آزمون مثبت و همبستگی گویه‌ها با یکدیگر نیز مثبت است. بنابراین نیاز به حذف هیچ‌کدام از گویه‌های آزمون نیست. ولی با کمی دقت به سوالات مشخص شد که گویه‌های ۹، ۷ و ۱۱ نسبت به

جدول ۱

میانگین، واریانس، همبستگی هر گویه با نمره کل آزمون و آلفای آزمون پس از حذف گویه

گویه	میانگین	واریانس	همبستگی با نمره کل	آلفا پس از حذف سوال
۱	۲/۳۵	۱/۰۴	۰/۲۵	۰/۸۱
۲	۲/۰۰	۱/۲۵	۰/۴۸	۰/۸۰
۳	۱/۹۱	۱/۲۶	۰/۵۰	۰/۸۰
۴	۱/۸۲	۱/۲۳	۰/۳۵	۰/۸۱
۵	۲/۰۳	۱/۲۱	۰/۵۰	۰/۸۰
۶	۱/۲۲	۱/۱۸	۰/۱۹	۰/۸۱
۷	۱/۷۵	۱/۲۴	۰/۰۸	۰/۸۱
۸	۲/۰۵	۱/۱۰	۰/۲۶	۰/۸۱
۹	۱/۴۶	۱/۱۳	۰/۰۹	۰/۸۱
۱۰	۱/۹۵	۱/۲۵	۰/۲۳	۰/۸۱
۱۱	۱/۷۹	۰/۲۱	۰/۱۶	۰/۸۱
۱۲	۲/۰۲	۱/۲۴	۰/۴۰	۰/۶۰
۱۳	۲/۱۰	۱/۲۳	۰/۴۷	۰/۵۱
۱۴	۲/۲۲	۱/۱۷	۰/۴۷	۰/۵۱
۱۵	۱/۵۲	۱/۳۳	۰/۴۵	۰/۶۹
۱۶	۲/۴۰	۱/۳۶	۰/۴۷	۰/۶۸
۱۷	۱/۸۱	۱/۳۷	۰/۵۶	۰/۶۲
۱۸	۱/۹۶	۱/۳۰	۰/۵۴	۰/۶۳
۱۹	۲/۱۵	۱/۱۴	۰/۳۷	۰/۸۱
۲۰	۲/۰۱	۱/۱۶	۰/۵۰	۰/۸۰
۲۱	۲/۰۷	۱/۱۶	۰/۴۸	۰/۸۰
۲۲	۲/۲۰	۱/۱۹	۰/۳۳	۰/۸۱
۲۳	۱/۸۶	۱/۳۱	۰/۵۳	۰/۴۷
۲۴	۱/۵۷	۱/۲۹	۰/۴۴	۰/۵۹
۲۵	۲/۲۹	۱/۱۷	۰/۴۳	۰/۶۰
۲۶	۲/۳۷	۱/۳۳	۰/۴۱	۰/۸۱

مشکلات را بخشی از زندگی می‌بینم که هر کسی با آن مواجه است" و یا "وقتی چیزی مرا ناراحت می‌کند سعی می‌کنم هیجان‌هایم را در حد متعادل نگه دارم" را شامل می‌شود. پنج گویه روی عامل دوم بار شده که آلفای کرونباخ ۰/۷۵ دارد و ۱۲/۱۳ درصد از واریانس مشاهده شده را تبیین می‌کند. این عامل "مهربانی با خود" نام گرفته و گویه‌هایی نظیر "هنگام تجربه درد و رنج، نسبت به خودم مهربان هستم" را در بر می‌گیرد. چهار گویه روی عامل سوم بار شد که آلفای آن ۰/۷۲ بود و ۶/۹۶ درصد از واریانس را تبیین می‌کند. این عامل "منزوی‌سازی" نام گرفته و گویه‌هایی از این دست را در بر می‌گیرد: "فکر کردن در مورد نقایصم باعث می‌شود احساس منزوی بودن از بقیه دنیا را داشته باشم". در نهایت چهار سوال روی عامل چهارم بار شد که آلفای ۰/۶۵ داشت و ۵/۷۶ درصد از واریانس را تبیین می‌نماید. این عامل "بزرگ‌نمایی" نام گرفته و گویه‌هایی از قبیل "موقعی که خلقم تنگ می‌شود، در مورد هر چیز اشتباهی زیاد فکر کرده و پيله می‌کنم" را در بر می‌گیرد.

برای تعیین کفایت نمونه‌برداری، آزمون کرویت بارتلت<sup>۱</sup> و شاخص کایزر-میر-اولکین<sup>۲</sup> استفاده شد. آزمون کرویت بارتلت نشان داد که آماره  $\chi^2$ ، ۱۷۵ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. شاخص کایزر-میر-اولکین مقدار ۰/۷۹ را نشان داد. این دو نتیجه بیانگر کفایت نمونه‌برداری و هم‌چنین شاخص‌های خوبی برای مناسب بودن به کارگیری تحلیل عاملی هستند.

*روایی سازه:* به منظور بررسی روایی سازه مقیاس خود شفقت‌ورزی از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی استفاده شد. پس از اجرای تحلیل عاملی با روش چرخش واریماکس، ۴ عامل از کل آزمون استخراج شد که در مجموع ۴۷/۲۸ درصد از واریانس را تبیین کرد. نتایج حاصل از تحلیل عوامل در جدول ۲ نشان داده شده است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ۷ گویه روی عامل اول بار شدند که آلفای کرونباخ ۰/۷۱ را دارد و ۲۲/۴۱ درصد از واریانس مشاهده شده را تبیین می‌کند. این عامل "احساسات مشترک انسانی و ذهن آگاهی" نام گرفت و گویه‌هایی نظیر این که "موقعی که کارهایم خوب پیش نمی‌رود

جدول ۲

ارزش ویژه، درصد تبیین واریانس، درصد تراکمی و آلفای کرونباخ عوامل به دست آمده در مقیاس خود شفقت‌ورزی

عامل	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تراکمی	آلفای کرونباخ	گویه
عامل اول	۴/۹۳	۲۲/۴۱	۲۲/۴۱	۰/۷۱	۲۲، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۱۴، ۱۳، ۱۲
عامل دوم	۲/۶۷	۱۲/۱۳	۳۴/۵۵	۰/۷۵	۱۰، ۲، ۵، ۱، ۴، ۳
عامل سوم	۱/۵۳	۶/۹۶	۴۱/۵۱	۰/۷۲	۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۵
عامل چهارم	۱/۲۶	۵/۷۶	۴۷/۲۸	۰/۶۵	۲۵، ۲۶، ۲۴، ۲۳

عامل اول: احساسات مشترک انسانی و ذهن آگاهی؛ عامل دوم: مهربانی با خود؛ عامل سوم: منزوی‌سازی؛ عامل چهارم: بزرگ‌نمایی

جدول ۳ بار عاملی سوال‌های هر کدام از عوامل را پس از چرخش نشان می‌دهد.

جدول ۳

خلاصه نتایج تحلیل عاملی گویه‌های مقیاس خود شفقت‌ورزی

گویه	۱	۲	۳	۴
۲۱	۰/۷۰۵			
۲۲	۰/۶۴۰			

1. Bartlett test of sphericity
2. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)



ادامه جدول ۳

	۰/۶۰۹	۲۰
	۰/۱۵۶۸	۱۴
	۰/۱۵۴۶	۱۳
	۰/۱۵۱۹	۱۹
	۰/۴۹۵	۱۲
	۰/۶۴۹	۵
	۰/۶۴۱	۴
	۰/۶۳۰	۳
	۰/۱۵۶۹	۱۰
	۰/۱۵۲۶	۲
	۰/۴۹۵	۱
	۰/۷۴۱	۱۷
	۰/۷۲۸	۱۸
	۰/۶۶۰	۱۶
	۰/۶۱۶	۱۵
۰/۷۴۵		۲۳
۰/۶۵۳		۲۵
۰/۱۵۳۰		۲۴
۰/۱۵۱۶		۲۶

جدول ۴ همبستگی میان عامل‌های مقیاس خود همبستگی این عوامل از ۰/۰۲ تا ۰/۴۶ است. شفقت‌ورزی را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود

جدول ۴

ضرایب همبستگی پیرسون میان عوامل به دست آمده در مقیاس خود شفقت‌ورزی

عامل	۱	۲	۳	۴
۱- احساسات مشترک انسانی و ذهن آگاهی	۱			
۲- مهربانی با خود	۰/۴۶*	۱		
۳- منزوی‌سازی	۰/۱۱	۰/۰۲	۱	
۴- بزرگ‌نمایی	۰/۲۶*	۰/۲۱*	۰/۲۷*	۱

\*  $p < 0.001$

به منظور تایید عوامل استخراج شده از مقیاس خود شفقت‌ورزی، مدل تحلیل عاملی تاییدی با استفاده از نرم افزار لیزرل<sup>۱</sup> اجرا شد. نتایج مربوط به شاخص‌های برازش مدل در جدول ۵ آمده است. مهم‌ترین آماره برازش، آماره مجذور خی

است. این آماره میزان تفاوت ماتریس مشاهده شده و ماتریس برآورد شده را نشان می‌دهد. این آماره به حجم نمونه بسیار حساس است و بنابراین در نمونه‌های با حجم بالا، بر درجه آزادی تقسیم می‌شود و در صورتی که از ۲ کمتر باشد مناسب قلمداد می‌شود. اما این شاخص در نمونه‌های بالاتر از ۱۰۰

1. LISREL

برازش<sup>۲</sup> و آزمون برازش مقایسه‌ای<sup>۳</sup> دارای دامنه صفر تا یک هستند، هر چه مقدار آنها به یک نزدیک‌تر باشد، حاکی از برازش مطلوب‌تر مدل است (بنتلر و بونت، ۱۹۸۰). میزان خطای ریشه مجذور میانگین تقریب<sup>۴</sup> (ریشه دوم میانگین مجذورات پس ماند به عنوان تابعی از مقدار کواریانس) برابر با ۰/۰۵۵ بوده و رضایت‌بخش است. اگر چه همه شاخص‌های بیان شده در حد مطلوب نیستند اما با توجه به شاخص‌های فوق می‌توان گفت که مدل از برازش نسبتاً خوبی برخوردار است.

معمولاً معنادار است. از این‌رو شاخص مناسبی برای برازش الگو تلقی نمی‌شود (بنتلر و بونت، ۱۹۸۰). همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود این شاخص معنادار است. اما نسبت مجذور خی به درجه آزادی ۱/۹۰ است. شاخص‌های برآورد شده نشان می‌دهد که مدل از برازش نسبتاً خوبی برخوردار است. مجذور خی از نظر آماری معنادار نیست. نسبت مجذور خی به درجه آزادی نیز ۱/۹۰ به دست آمده که این میزان مطابق با ملاک‌های پیشنهادی است که مقدار مناسب را کمتر از ۲ می‌دانند. شاخص‌های نیکویی برازش انتخابی<sup>۱</sup>، نیکویی

#### جدول ۵

شاخص‌های برازش مدل چهارگانه مقیاس خود شفت‌ورزی

TLI	IFI	PGFI	RMSEA	CFI	AGFI	GFI	p	$\chi^2/df$	df	$\chi^2$
۰/۸۲	۰/۸۵	۰/۷۰	۰/۰۵۵	۰/۸۴	۰/۸۵	۰/۸۸	۰/۰۰	۱/۹۰	۲۶۰	۴۹۶/۵۹

در جدول مشاهده می‌شود، همبستگی میان نمرات مقیاس خود شفت‌ورزی و مقیاس حرمت خود مثبت و معنادار است که حاکی از روایی همگرایی بالا و هم‌چنین همبستگی میان نمرات مقیاس خود شفت‌ورزی با اضطراب و افسردگی بک، منفی و معنادار بود که حاکی از روایی واگرایی بالا است.

روایی همگرا و واگرا: جهت بررسی روایی همگرا و واگرا از مقیاس حرمت خود روزنبرگ و مقیاس‌های افسردگی و اضطراب بک، استفاده شد. به این صورت که ضریب همبستگی پیرسون میان نمرات این ابزارها و مقیاس خود شفت‌ورزی محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۶ آمده است. همان‌طور که

#### جدول ۶

ضرایب همبستگی پیرسون میان نمرات مقیاس‌های حرمت خود، افسردگی، اضطراب و مقیاس خود شفت‌ورزی

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. حرمت خود	۱			
۲. افسردگی	-۰/۱۳	۱		
۳. اضطراب	-۰/۲۲*	۰/۵۴	۱	
۴. خود شفت‌ورزی	۰/۲۲*	-۰/۳۴*	-۰/۴۱*	۱

\*  $p < ۰/۰۰۱$

و بازآزمون محاسبه شد و این ضریب معادل ۰/۸۹ به دست آمد که حاکی از پایایی بازآزمایی بالا بود ( $p < ۰/۰۱$ ).

پایایی بازآزمایی: پس از اجرای مقیاس خود شفت‌ورزی در میان آزمودنی‌ها به فاصله ۱۰ روز، از ۵۵ نفر از آنها بازآزمون به عمل آمد، سپس ضریب همبستگی پیرسون میان نمرات آزمون

- Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
- Goodness of Fit Index (GFI)
- Comparative Fit Index (CFI)
- Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

توانایی‌ها، صفات و قابلیت‌های خود را ارزیابی می‌کند و نگرشی مبنی بر تایید یا عدم تایید خویش شکل می‌دهد. رابطه بین نمرات خود شفقت‌ورزی و حرمت خود، هم از نظر آماری و هم از لحاظ نظری معنادار بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های نف (۲۰۰۳الف) و نف و ونک (۲۰۰۹) همسو بود. نف (۲۰۰۳الف) تاکید می‌کند که خود شفقت‌ورزی متشکل از سه مولفه است که اولین مولفه مهربانی و درک خود به جای انتقاد از خود و داشتن دیدگاه خصمانه از خود است. به نظر می‌رسد این مفهوم همپوشی بالایی با مفهوم حرمت خود داشته باشد که پژوهش حاضر نیز این مساله را تایید می‌کند. علاوه بر این نف (۲۰۰۹) عقیده دارد که از آنجا که خود شفقت‌ورزی شامل تغییر دادن احساسات منفی راجع به خود به احساس مثبت است، بنابراین خود شفقت‌ورزی دربردارنده بسیاری از فواید روانشناختی مرتبط با حرمت خود بالا است.

روایی واگرایی مقیاس خود شفقت‌ورزی با نمرات مقیاس‌های افسردگی و اضطراب بک بررسی شد. شواهد نظری منطقی زیادی در این زمینه که مهربانی با خود باعث ارتقای سلامت روانی و کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود، وجود دارد. بنابراین، در پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین برخی از مولفه‌های سلامت روانی و نمرات مقیاس خود شفقت‌ورزی پرداخته شد. نتایج حاکی از همبستگی منفی و معنادار میان خود شفقت‌ورزی و اضطراب و افسردگی بود. این یافته از نظر آماری و نظری معنادار و همسو با نتایج نف (۲۰۰۳الف) بود. انتظار می‌رود افرادی که میزان خود شفقت‌ورزی بالاتری دارند از سلامت روانشناختی بالاتری برخوردار باشند، زیرا کمتر در مورد خود قضاوت منفی داشته و احساس انزوا و بزرگ‌نمایی کمتری در مورد افکار و احساسات منفی خود دارند. این نتایج حاکی از روایی واگرایی نسبتاً خوب این مقیاس در جمعیت ایرانی است.

پایایی بازآزمایی از طریق اجرای مجدد مقیاس خود شفقت‌ورزی روی گروهی از شرکت‌کنندگان به فاصله ۱۰ روز پس از اجرای اولیه، تایید شد. این یافته بیانگر پایایی بسیار خوب مقیاس است.

در نهایت می‌توان گفت مقیاس خود شفقت‌ورزی از روایی و پایایی بالایی در جمعیت ایرانی برخوردار است و با توجه به

## بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خود شفقت‌ورزی انجام شد. ساختار عاملی مقیاس خود شفقت‌ورزی ۴ عامل قابل تفسیر احساسات مشترک انسانی و ذهن آگاهی، مهربانی با خود، منزوی‌سازی و بزرگ‌نمایی را از بین ۶ عامل استخراج شده در فرم اصلی آن ظاهر ساخت. در این مطالعه عامل احساسات مشترک انسانی و ذهن آگاهی هم‌پوشی بسیار بالایی داشتند و لذا در یک عامل قرار داده شدند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که در جمعیت ایرانی، این دو زیر مقیاس تفکیک‌ناپذیر هستند. هم‌چنین عامل قضاوت در مورد خود ظاهر نشد. به غیر از این عامل، سایر زیر مقیاس‌های به‌دست آمده در پژوهش فعلی و پژوهش نف (۲۰۰۳الف) با یکدیگر همسان بوده و گویه‌ها نیز مشترک هستند. به منظور این‌که ساختار عاملی به‌دست آمده از تحلیل اکتشافی تایید شود، از تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد. شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تاییدی نیز وجود عوامل فوق را تایید نمود. در پژوهش نف (۲۰۰۳الف) نیز ۶ عامل در رابطه با مقیاس فوق به دست آمده است که عامل دیگری به نام قضاوت در مورد خود نیز به آن اضافه شده است. بررسی گویه‌های مرتبط با این عامل و مقایسه نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هیچ کدام از گویه‌های مرتبط با این زیرمقیاس (به غیر از گویه ۱۰) در عوامل موجود به‌دست نیامده است.

به منظور به دست آوردن همسانی درونی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. آلفای کرونباخ عوامل به دست آمده و مقیاس کل نیز در دامنه قابل قبول بوده و حاکی از همسانی درونی نسبتاً بالا در مقیاس خود شفقت‌ورزی است و تنها عامل چهارم آلفای کرونباخ متوسطی دارد. این شاخص با موارد گزارش شده در پژوهش نف (۲۰۰۳الف) و نف و ونک (۲۰۰۹) همخوان بوده است.

روایی همگرایی مقیاس خود شفقت‌ورزی با مقیاس حرمت خود روزنبرگ بررسی شد. یکی از متغیرهایی که در حوزه خود شفقت‌ورزی مطرح می‌شود، حرمت خود به معنای ارزیابی فرد از ارزشمندی خویش است. به بیان دقیق‌تر حرمت خود بعد ارزیابانه خود است که در آن فرد به صورت پدیدارشناسانه

را به جمعیت‌های دیگر دچار اشکال می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده این امر مورد توجه قرار گرفته و در جمعیت‌های گسترده‌تر مورد بررسی قرار گیرد.

آن‌که سوالات آن متناسب با فرهنگ ایرانی است، می‌توان از آن به عنوان ابزاری معتبر برای سنجش میزان خود شفقت‌ورزی استفاده کرد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، محدود بودن آن به دانشجویان شهر تهران بوده که تعمیم‌پذیری نتایج

## مراجع

سعیدی، ض.، قربانی، ن.، سرافراز، م. ر.، و شریفیان، م. ح. (۱۳۹۲). اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر*، ۱۵، ۹۱-۱۰۲.

غرایبی، ب. (۱۳۸۲). تعیین وضعیت‌های هویتی و ارتباط آن با سبک‌های هویتی و افسردگی در نوجوانان تهران. پایان‌نامه دکتری روانشناسی بالینی. انیستیتو روانپزشکی تهران.

فتی، ل.، بیرشک، ب.، عاطف‌وحید، م. ک.، و استفان دابسون، ک. (۱۳۸۴). ساختارهای معناگذاری/ طرحواره‌ها، حالت‌های هیجانی و پردازش شناختی اطلاعات هیجانی: مقایسه دو چهارچوب مفهومی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، ۱۱، ۳۱۲-۳۲۶.

هومن، ح. ع.، و عسگری، ع. (۱۳۸۴). تحلیل عاملی: دشواری‌ها و تنگناهای آن. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*، ۳۵، ۱-۲۰.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۱). ابعاد کمال‌گرایی در بیماران افسرده و مضطرب. *مجله علوم روانشناختی*، ۳، ۲۶۳-۲۴۸.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس اضطراب بک. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.

دابسون، ک. ا.، و محمدخانی، پ. (۱۳۸۶). مختصات روانسنجی پرسشنامه افسردگی بک-۲ در یک نمونه بزرگ مبتلایان به اختلال افسردگی اساسی. *فصلنامه توانبخشی*، ۲۹، ۸۶-۸۰.

رحیمیان بوگر، ا.، و بشارت، م. ع. (۱۳۹۱). تاثیر برنامه کاهش استرس به‌شماره‌ی محور گروهی بر شدت فیبرومیالژی. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر*، ۱۴، ۲۸-۱۵.

زاده محمدی، ع.، عابدی، ع.، و خانجانی، م. (۱۳۸۷). بهبود حرمت خود و خود کارآمدی در نوجوانان. *فصلنامه روانشناسان ایرانی*، ۱۵، ۲۴۵-۲۵۲.

## References

- Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20, 1-48.
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness and acceptance based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness & acceptance processes in clients* (pp. 135-154). Oakland: New Harbinger.
- Beck, A. T. & Streer, R. A. (1993). *Beck Depression Inventory*. The Psychological Corporation: New York.
- Beck, A. T., Epstein, N. (1993). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*, 1, 1-11.

- Bryant, B. F., & Yarnold, P. R. (1995). Principal-components analysis and exploratory and confirmatory factor analysis. In L. G. Grime & P. R. Yarnold (Eds.), *Reading and understanding multivariate statistics* (pp.99-136). Washington DC: American psychiatric Association.
- Gallagher, S., & Shear, J. (1999). *Models of the self*. Thorverton, UK: Imprint Academic.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford Press.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Ghramaleki, A. F., Morris, R. J., & Hood, R. W. (2002). Muslim-Christian religious orientation scales: Distinctions, correlations, and cross cultural analysis in Iran and the United States. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 12, 69-91.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–208.
- Lee, W. K. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899–902.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163–169.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure Self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2008). Self-Compassion and Other-Focused Responding. *Paper presented at the 8th Annual Convention of the Society for Personality and Social Psychology*, Albuquerque, New Mexico.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem and well being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-11.
- Neff, K. D., & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Gutch, D. V. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.
- Rapgay, L., & Bystrisky, A. (2009). Classical mindfulness: An introduction to its theory and practice for clinical application. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 148-162.
- Steer, R. A., Beck, A. T. (1985). Modifying the Beck, AT. Modifying the Beck Depression Inventory: A reply to

- Vredenburg, Krames, & Flett. *Psychological Reports*, 57, 625-626.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.
- Watson, D., Clarke, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.