پژوهنده (مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)
سال بیست و یکم، شماره ۵، پی‌درپی ۱۱۳، صفحات ۲۸۲ تا ۲۸۹
آذر و دی ۱۳۹۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۲/۱۸
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۱۳

ویژگی‌های روانسنجی نسخه‌ی ایرانی پرسشنامه‌ی شفقت به خود (فرم کوتاه)

سجاد خانجانی[۱]، دکتر علی اکبر فروغی[۲]، دکتر خیراله صادقی[۳]، دکتر سیدعبدالمجید بحرینیان[۴]*

۱. دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
۲. دکترای تخصصی روانشناسی بالینی، استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ایران
۳. دکترای تخصصی روانشناسی بالینی، استادیار گروه روانشاسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ایران
۴. دکترای تخصصی روانشناسی بالینی، دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

چکیده

سابقه و هدف: با ظهور موج سوم درمان‌های شناختی- رفتاری که عمدتاً مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش هستند، «شفقت» (compassion) و «شفقت به خود» (self compassion) نیز مورد توجه و مطالعه قرار گرفته است. سازه شفقت به خود را نخستین بار کریستین نف (۲۰۰۳) تعریف کرد و ابزارهایی برای آن معرفی کرد. پژوهش حاضر به منظور تعیین ساختار عاملی، روایی و پایایی فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود انجام شد تا ابزار مناسبی برای کاربرد در کار بالینی و تحقیق، به متخصصان و محققان حوزه سلامت روان معرفی شود.

مواد و روش‌ها: به منظور بررسی ویژگی‌های روانسنجی و تحلیل ساختار عاملی این مقیاس، ۲۱۰ نفر (۱۰۳ پسر و ۱۰۷ دختر) از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. همچنین از آزمودنی‌ها خواسته شد که مقیاس‌های شرم بیرونی، عاطفه‌ی منفی و کمال‌گرایی را تکمیل کنند. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار لیزرل و SSPS-18 استفاده شد. آلفای کرونباخ، ضریب همبستگی و تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل عاملی تأییدی از ساختار ۳ عاملی مقیاس شفقت به خود در نمونه‌ی ایرانی حمایت کرد (CFI=۰/۸۹، NFI=۰/۸۴، RMSEA=۰/۰۸). مقیاس شفقت به خود همبستگی منفی و معناداری با کمال‌گرایی (۰/۳۳-) و عاطفه‌ی منفی (۰/۳۸) و شرم بیرونی (۰/۲۱-) داشت. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و عامل‌های «خودمهربانی- خود قضاوتی»، «تجربه مشترک بشری- انزوا» و «ذهن‌آگاهی- همانندسازی افراطی» به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۶۸، ۰/۷۱ و ۰/۸۶ بدست آمد.

نتیجه‌گیری: مقیاس شفقت به خود از ویژگی‌های روانسنجی مناسبی در جامعه‌ی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بهشتی برخوردار است. در مطالعاتی که فقط به نمره‌ی کل شفقت به خود نیاز است از فرم کوتاه این پرسشنامه می‌توان استفاده کرد. همچنین در تحقیقاتی که لازم است از نمونه‌های بالایی استفاده شود، تعداد پرسشنامه‌ها زیاد است یا در موقعیت‌های درمانی که نیاز به بازنگری مکرر شفقت به خود است، استفاده از فرم کوتاه می‌تواند مفید باشد.

واژگان کلیدی: اعتبار، پایایی، تحلیل عاملی تأییدی، شفقت به خود

لطفاً به این مقاله به صورت زیر استناد نمایید:
Khanjani S, Foroughi AA, Sadghi K, Bahrainian SA. Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). Pejouhandeh 2016;21(5):282-289.

مقدمه

شفقت به خود مفهوم نسبتاً جدیدی در زمینه‌های بالینی، شخصیت و روانشناسی اجتماعی است که در حال حاضر علاقه‌ی زیادی به خود جلب کرده است (۱). از سال ۲۰۰۳ که Neff سازه شفقت به خود را تعریف کرد و ابزارهایی برای سنجش آن ارایه داد، بیش از ۲۰۰ مقاله و پایان‌نامه به این موضوع پرداخته‌اند (۲). Neff (۲۰۰۳) شفقت به خود را این گونه تعریف می‌کند: «گشوده بودن و همراه شدن با رنج‌های خود، تجربه‌ی حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ نگرش غیر قضاوتی و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود و تشخیص اینکه تجربه‌ی فرد بخشی از تجربه‌ی بشری است». شفقت به خود در زمان‌های درد و شکست بهتر مشخص می‌شود (۳).

Neff سه مؤلفه را برای شفقت به خود در نظر گرفته است که ارتباط درونی با هم دارند. در مفهوم‌بندی Neff هر مؤلفه

*نویسنده مسؤول مکاتبات: دکتر علی اکبر فروغی؛ دکترای تخصصی روانشناسی بالینی، استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ایران؛
پست الکترونیک: foroughi_2002@yahoo.com

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-16]

دو بخش را شامل می‌شود و در برابر هر جنبه‌ی یک مؤلفه، جنبه‌ی منفی قرار می‌گیرد. این سه مؤلفه به صورت زیر هستند: الف) مهربان بودن و درک خود در برابر خود قضاوتی ب) در نظر گرفتن اشتباه به عنوان بخشی از شرایط و تجربه گسترده بشری یا منفرد دانستن خود ج) نگریستن به افکار و احساس‌های دردناک همراه با ذهن‌آگاهی به جای اجتناب یا همانند سازی مفرط با آنها (۴). خود مهربانی به این اشاره دارد که فرد به جای اینکه به طور شدیدی نسبت به خود انتقادگر و قضاوتی باشد، گرایش به درک و مراقبت از خود را داشته باشد. حس تجربه مشترک بشری شامل تشخیص این نکته می‌شود که همه‌ی انسان‌ها کامل نیستند، شکست می‌خورند، اشتباه می‌کنند و در رفتارهای ناسالمی درگیر می‌شوند (۳، ۵). آخرین جنبه مثبت شفقت به خود، ذهن‌آگاهی است. کابات زین ذهن‌آگاهی را به صورت معطوف کردن توجه به شیوه‌ای خاص تعریف کرده است. از نظر او این شیوه خاص سه ویژگی دارد: متمرکز بر زمان حال، هدفمند و غیرقضاوتی است (۶). شواهد روز افزونی نشان می‌دهد که شفقت به خود با بهزیستی روانشناختی رابطه دارد و به عنوان عامل محافظتی مهمی در نظر گرفته می‌شود که تاب‌آوری هیجانی را ارتقا می‌دهد. یافته‌های قوی نشان می‌دهد که شفقت به خود بالاتر، با اضطراب و افسردگی کمتری همراه است (۷). تحقیقاتی که در مورد شفقت به خود صورت گرفته نشان داده است که شفقت به خود به طور مثبتی با رضایت از زندگی، شادکامی، خوش‌بینی، خرد، ابتکار شخصی، خلاقیت و به طور منفی با افسردگی، اضطراب، عاطفه منفی، نشخوار ذهنی و سرکوب فکر رابطه دارد (۳،۸،۹). از سوی دیگر، با ظهور موج سوم درمان‌های شناختی-رفتاری که عمدتاً مبتنی بر ذهن‌آگاهی و پذیرش هستند، «شفقت» و «شفقت به خود» نیز مورد توجه و مطالعه قرار گرفته است. در واقع، درمانگران لازم است که پذیرش و شفقت به خود را به عنوان جنبه‌های کلیدی درمان ارتقا دهند (۱۰).

برای ارزیابی شفقت به خود معمولاً از فرم بلند مقیاس شفقت به خود استفاده می‌شود. این پرسشنامه ۲۶ سؤال دارد و مؤلفه‌هایی را که Neff برای شفقت به خود در نظر گرفت (خودمهربانی- خود قضاوتی، تجربه مشترک بشری- انزوا، ذهن‌آگاهی- همانندسازی افراطی) را می‌سنجد. برای این مقیاس ویژگی‌های روانسنجی مناسبی گزارش شده است (۳). Raes و همکاران (۲۰۱۰) فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود را ساختند که از ۱۲ سؤال تشکیل شده است و برای هر جنبه ۲ سؤال لحاظ شده است. آنها در مطالعه‌ی خود ویژگی‌های روانسنجی مناسبی برای فرم کوتاه شفقت به خود گزارش کردند. همچنین در تحلیل عاملی که صورت گرفت مؤلفه‌های شفقت به خود در فرم کوتاه نیز تأیید شد. Neff توصیه می‌کند زمانی که محققان بخواهند در تحقیقات خود مؤلفه‌های شفقت به خود را بررسی کنند، از فرم بلند استفاده کنند، اما اگر نمره کل شفقت به خود برای آنها اهمیت داشته باشد، از فرم کوتاه می‌توانند استفاده کنند (۱۱). همچنین فرم کوتاه در برخی از موقعیت‌ها که برای استفاده از فرم بلند محدودیت‌هایی وجود دارد می‌تواند مفید باشد. برای مثال، در تحقیقاتی که از نمونه‌های بالایی استفاده می‌شود، تعداد پرسشنامه‌ها زیاد است یا در موقعیت‌های درمانی که نیاز به بازنگری مکرر شفقت به خود است، از فرم کوتاه می‌توان استفاده کرد (۱۱).

در ایران سازه‌ی شفقت به خود توجه زیادی را از سوی محققان حوزه‌ی روانشناسی به خود جلب کرده است، به طوری که فرم بلند پرسشنامه‌ی شفقت به خود در چندین مطالعه به طور مستقل مورد بررسی قرار گرفته و ویژگی‌های روانسنجی مناسبی برای آن ذکر شده است (۱۴-۱۲). همچنین بسیاری از تحقیقات دیگری که در ایران به بررسی نقش شفقت به خود در ارتباط با آسیب‌شناسی روانی پرداخته‌اند از نمره‌ی کل فرم بلند پرسشنامه‌ی شفقت به خود استفاده کرده‌اند (۱۷-۱۵)، در حالی که اگر فرم کوتاه این پرسشنامه از ویژگی‌های روانسنجی مناسبی برخوردار باشد و هدف محقق بررسی تأثیر نمره‌ی کلی شفقت به خود باشد می‌توان از فرم کوتاه استفاده کرد. این تحقیق در کل به دنبال پاسخگویی به سؤالات زیر است: آیا ساختار عاملی فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود در نمونه‌ی ایرانی تأیید می‌شود؟ آیا این مقیاس از ویژگی‌های روانسنجی مناسبی در نمونه ایرانی برخوردار است؟

مواد و روش‌ها

جامعه و نمونه پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بود. برای تعیین حجم نمونه یک سؤال بسیار مهم در تحلیل عاملی تعیین حداقل حجم نمونه لازم برای گردآوری داده‌های مربوط به مدل‌یابی معادلات ساختاری است. کلاین (۲۰۱۰) معتقد است در تحلیل عاملی اکتشافی برای هر متغیر ۱۰ یا ۲۰ نمونه لازم اما حداقل حجم نمونه ۲۰۰ قابل دفاع است. اما در تحلیل عاملی تأییدی حداقل حجم نمونه براساس عامل‌ها تعیین می‌شود نه متغیرها (۱۸).

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-16]

اگر از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شود، حدود ۲۰ نمونه برای هر عامل (متغیر پنهان) لازم است (۱۹). حجم نمونه توصیه شده برای تحلیل عامل تأییدی حدود ۲۰۰ نمونه برای ده عامل توصیه شده است (۲۰،۱۸). بر این اساس نمونه‌ی پژوهش شامل ۲۱۰ نفر (۱۰۳ پسر و ۱۰۷ دختر) از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران بودند که شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش و ویژگی‌های آنها در زیر آمده است:

مقیاس شفقت به خود (فرم کوتاه): این مقیاس شامل ۱۲ گویه است که پاسخ‌های آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرند. این مقیاس شامل پرسش‌هایی مانند « سعی می‌کنم نسبت به جنبه‌هایی از شخصیتم که دوست ندارم، صبور باشم و آنها را درک کنم» است. این مقیاس سه مولفه‌ی دو قطبی را در ۶ زیر مقیاس مهربانی با خود/خود- قضاوتی (معکوس)، ذهن‌آگاهی/ همانندسازی افراطی (معکوس) و اشتراکات انسانی/ انزوا (معکوس) اندازه‌گیری می‌کند. فرم کوتاه با فرم بلند همبستگی بالایی (r=۰/۹۷) دارد و پایایی (reliability) بازآزمایی ۰/۹۲ گزارش شده است (۱۱). مقیاس شفقت به خود پس از ترجمه به زبان فارسی، توسط چند نفر از دانشجویان دکتری روانشناسی بالینی مورد بازبینی قرار گرفت. سپس از دو کارشناس زبان انگلیسی خواسته شد تا آن را به زبان اصلی ترجمه کنند. متن ترجمه شده با متن اصلی مقایسه شد و اشکال‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. در مرحله بعد مقیاس روی نمونه‌ای متشکل از ۲۰ نفر اجرا و مشکلات موجود در آن اصلاح شد. پس از اتمام مراحل مقیاس نهایی برای اجرا روی نمونه مذکور آماده شد.

مقیاس شرم بیرونی: این مقیاس یک ابزار خود گزارشی ۱۸ آیتمی است که توسط گروس و همکاران (۱۹۹۴) برای اندازه‌گیری شرم بیرونی ساخته شده و از مقیاس شرم درونی اقتباس شده است. هرگزینه شامل مواردی مانند: «دیگران مرا در سطح خودشان نمی‌بینند»، «فکر می‌کنم دیگران می‌توانند عیب‌های مرا بفهمند» است که با استفاده از روش لیکرت با نمره‌های ۰= هرگز، ۱= به ندرت، ۲= گاهی اوقات، ۳= اغلب، ۴= تقریباً همیشه برای هر گزینه نمره‌گذاری می‌شود. پایایی این ابزار بالا است به گونه‌ای که آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و پایایی بازآزمایی ۵ هفته‌ای آن ۰/۹۴ گزارش شده است. این مقیاس همبستگی متوسط با ارزیابی منفی از ترس و همبستگی بالاتر با سایر ابزارهای اندازه‌گیری شرم در جمعیت‌های بالینی و دانشجویان داشته است (۲۱). در ایران ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس توسط فروغی و همکاران (۱۳۹۴)، مورد بررسی قرارد گرفت. نتایج پژوهش آنها از ساختار ۳ عاملی شرم بیرونی در نمونهٔ ایرانی حمایت کرد (RMSEA=۰/۰۹، NFI=۰/۹۴، CFI=۰/۹۶). همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و عامل‌های «احساس حقارت»، «احساس پوچی» و «شرم در مورد اشتباه کردن» به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۲، ۰/۷۱ و ۰/۷۵ بدست آمد (۲۲).

مقیاس عاطفه منفی: از مقیاس عاطفه‌های مثبت و منفی واتسون و همکاران (۱۹۸۸) که شامل ۲۰ آیتم است گرفته شد. خرده مقیاس عاطفه منفی شامل ده آیتم بوده که روی یک مقیاس پنج درجه‌ای (۱= بسیارکم تا ۵= بسیار زیاد) رتبه‌بندی می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و پایایی بازآزمایی با فاصله‌ی ۸ هفته‌ای، ۰/۷۱ است. همبستگی آن با پرسشنامه‌ی افسردگی بک ۰/۵۸ و با پرسشنامه اضطراب آشکار از پرسشنامه‌ی اضطراب آشکار- پنهان، ۰/۵۱ گزارش شده است (۲۳). بخشی‌پور و دژکام (۱۳۸۴)، در پژوهشی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و الگویابی معادلات ساختاری، صحت عاملی و روایی سازه مقیاس عاطفه مثبت و منفی را در یک نمونه‌ی ۲۵۵ نفری دانشجوی مبتلا به اختلالات افسردگی و اضطرابی بررسی کرده و نشان دادند که الگوی دو عاملی برازنده‌ترین الگو است ($p<۰/۰۱$). از لحاظ روایی نیز با کمک این ابزار به خوبی می‌توان بیماران مضطرب و افسرده را از هم جدا کرد ($p<۰/۰۵$). اعتبار این مقیاس ۰/۸۷ است (۲۴). در این پژوهش از مقیاس فرعی عاطفه‌ی منفی استفاده شد.

مقیاس کمال‌گرایی اهواز: این مقیاس یک ابزار خود گزارشی ۲۷ سؤالی است که با استفاده از روش لیکرت با نمره‌های صفر= هرگز، ۱= به ندرت، ۲= گاهی، ۳= اغلب اوقات برای هر سؤال نمره‌گذاری می‌شود. به منظور به دست آوردن نمره‌ی کلی کمال‌گرایی نمرات تمامی سؤال‌ها با هم جمع می‌شوند. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده‌ی سطوح بالای کمال‌گرایی است. ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی آن با فاصله‌ی چهار هفته‌ای ۰/۶۸ گزارش شده است. ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره‌های آزمودنی‌ها در مقیاس کمال‌گرایی و پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت (r=۰/۳۹)، پرسشنامه شکایت جسمانی SCL-90 (r=۰/۴۱) همبستگی وجود دارد (۲۵).

یافته‌ها

تعداد ۲۱۰ دانشجو با دامنه سنی ۱۸-۳۲ سال و میانگین سنی ۱۰/۲۲±۳۹/۲ در این پژوهش شرکت کردند که ۱۳۱

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-16]

نفر (۶۲/۴٪) کارشناسی، ۵۳ نفر (۲۵/۲٪) کارشناسی ارشد و ۲۶ نفر (۴/۱۲٪) دکترا بودند. در نمره کل و عامل دوم و عامل سوم بین دختران و پسران تفاوت معنی‌دار مشاهده نشد ($p>۰/۰۵$)، اما در عامل اول بین دختران و پسران تفاوت معنی‌دار مشاهده شد ($p<۰/۰۵$؛ جدول ۱).

جدول ۱. مقایسه نمرات شفقت به خود در دختران و پسران.

	جنس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد از میانگین	T	Df	Sig.
نمره کل	دختر	۱۰۷	۳۶/۹۰	۷/۴۴	۰/۷۲	-۰/۱۴۴	۲۰۸	۰/۸۸
	پسر	۱۰۳	۳۶/۷۵	۷/۵۵	۰/۷۴			
عامل اول	دختر	۱۰۷	۱۲/۵۶	۲/۹۹	۰/۲۹	-۲/۱۶	۲۰۸	۰/۰۳
	پسر	۱۰۳	۱۱/۵۴	۳/۷۷	۰/۳۷			
عامل دوم	دختر	۱۰۷	۱۲/۶۹	۳/۴۲	۰/۳۳	۰/۴۵	۲۰۸	۰/۶۵
	پسر	۱۰۳	۱۲/۸۹	۲/۹۷	۰/۲۹			
عامل سوم	دختر	۱۰۷	۱۱/۵۶	۲/۶۶	۰/۲۶	۱/۷۵	۲۰۸	۰/۰۸
	پسر	۱۰۳	۱۲/۳۲	۲/۸۳	۰/۲۸			

برای تعیین کفایت نمونه، آزمون کرویت بارتلت و شاخص کایزر- میر- اوکلین استفاده شد. آزمون کرویت بارتلت نشان داد که آماره خی دو برابر با ۵۲۴ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. شاخص کایزر- میر- اوکلین مقدار ۰/۷۸ را نشان داد. این دو نتیجه بیانگر کفایت نمونه و شاخص‌های خوبی برای مناسب بودن به کارگیری تحلیل عاملی هستند. پس از اجرای تحلیل عاملی، ۳ عامل از کل مقیاس استخراج شد که در مجموع ۵۱/۸٪ از کل وایانس شفقت به خود را تبیین کردند. ۴ گویه در عامل اول قرار گرفته‌اند که ۲۲/۳٪ از وایانس مشاهده شده را تبیین می‌کند. ۴ گویه روی عامل دوم و ۴ گویه‌ی دیگر بر روی عامل سوم قرار گرفته‌اند که به ترتیب هر یک ۱۶/۳٪ و ۱۳/۴٪ از واریانس شفقت به خود را تبیین کردند (جدول ۲). جدول ۳ همبستگی میان عامل‌ها و نمره‌ی کل پرسشنامه شفقت از ۰/۷۱ تا ۰/۷۹ بود (جدول ۳).

به منظور تأیید عوامل استخراج شده از مقیاس شفقت به خود، مدل تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم افزار لیزرل اجرا شد. در روش تحلیل عاملی دسته‌ی بزرگی از متغیرها برداشته می‌شود و به دنبال راهی برای کاهش یا خلاصه کردن آنها با استفاده از دسته‌ی کوچکتری از عوامل یا مؤلفه‌ها است. شکل ۱ رابطه‌ی شفقت به خود با خرده مقیاس‌ها و سؤال‌ها را نشان می‌دهد. نتایج مربوط به شاخص‌های برازش مدل در جدول ۴ آمده است.

جدول ۲. تحلیل عاملی پرسشنامه شفقت به خود.

عامل	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تراکمی	آلفای کرونباخ	گویه
عامل اول	۲/۹۸	۲۲/۱	۲۲/۳	۰/۷۹	۱، ۳، ۷، ۹
عامل دوم	۱/۷	۱۶/۳	۳۸/۴	۰/۷۱	۲، ۶، ۱۱، ۱۲
عامل سوم	۱/۵	۱۳/۴	۵۱/۸	۰/۶۸	۴، ۵، ۸، ۱۰

جدول ۳. ضریب همبستگی عامل‌ها.

عامل	۱	۲	۳	۴
۱. عامل اول	-	-	-	
۲. عامل دوم	۰/۴۷**	-	-	
۳. عامل سوم	۰/۳۲**	۰/۵۵**	-	
۴. نمره کل	۰/۷۹**	۰/۷۱**	۰/۷۴**	-

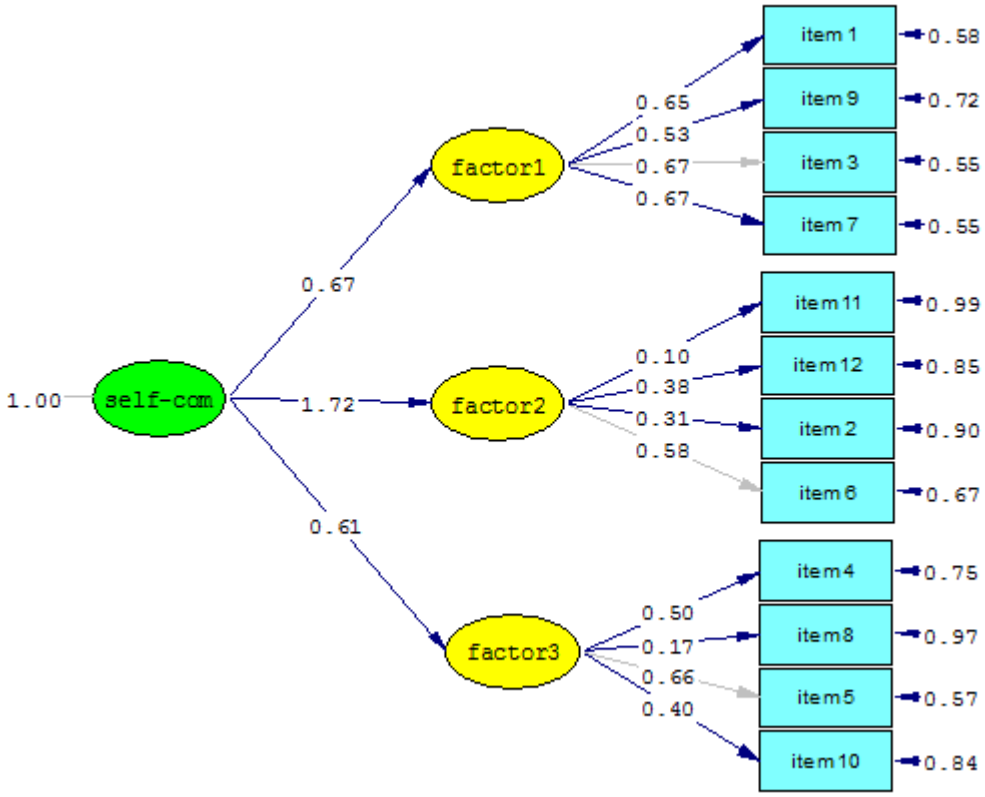
**$p<۰/۰۱$

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل سه عاملی شفقت به خود.

χ2	df	χ2/ df	RMSEA	IFI	GFI	NFI	NNFI	CFI
133	51	2/60	0.08	0.90	0.90	0.84	0.86	0.89

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-16]

مهم‌ترین آماره برازش، آماره مجذور خی دو است. این آماره میزان تفاوت ماتریس مشاهده شده و ماتریس برآورد شده را نشان می‌دهد. این آماره به حجم نمونه حساس است و بنابراین در نمونه‌های با حجم بالا، بر درجه آزادی تقسیم می‌شود و در صورتی که کمتر از ۳ باشد مناسب قلمداد می‌شود. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود این مقدار کمتر از ۳ است. سایر شاخص‌ها نیز مناسب بودن مدل را تأیید می‌کنند (مقادیر نزدیک به ۰/۹۰ مطلوب است).



شکل ۱. تحلیل عاملی تأییدی مقیاس شفقت به خود. (عامل ۱، ذهن آگاهی در مقابل همانند سازی افراطی؛ عامل ۲، مهربانی با خود در مقابل خود- قضاوتی و عامل ۳، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا)

جهت بررسی روایی واگرا (divergent validity) از مقیاس شرم بیرونی، کمال‌گرایی و عاطفه منفی استفاده شد. به این صورت که ضریب همبستگی پیرسون میان نمرات این ابزارها و مقیاس شفقت به خود محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۵ آمده است. همان‌طور که در جدول مشاهده می‌کنید، همبستگی بین نمرات مقیاس شفقت به خود و مقیاس شرم بیرونی، کمال‌گرایی و عاطفه منفی منفی و معنادار است که حاکی از روایی واگرای مناسبی است.

جدول ۵. همبستگی بین شرم بیرونی، کمال‌گرایی، عاطفه منفی و شفقت به خود.

متغیر	۱	۲	۳	۴
شفقت به خود	_	-۰/۲۱**	-۰/۳۳**	-۰/۳۸**
شرم بیرونی		_	۰/۱۷**	۰/۵۱**
کمال‌گرایی			_	-۰/۴۴**
عاطفه منفی				_

**p<۰/۰۱

پایایی بازآزمایی مقیاس شفقت به خود را با استفاده از شاخص ضریب آلفای کرونباخ نشان می‌دهد. ضریب آلفای کرونباخ برای عامل اول ۰/۷۹، عامل دوم ۰/۷۱ و عامل سوم ۰/۶۸ به دست آمد. از طرفی، کل پرسشنامه شفقت به خود دارای ضریب اعتبار ۰/۸۶ بود که نشان دهنده‌ی پایایی مناسب آزمون است. پایایی بازآزمایی، پس از اجرای مقیاس شفقت به خود میان آزمودنی‌ها به فاصله یک هفته، از ۵۰ نفر از آنها بازآزمون به عمل آمد سپس ضریب همبستگی پیرسون میان نمرات آزمون و بازآزمون محاسبه شد که r=۰/۹۰ به دست آمد که حاکی از پایایی بازآزمایی بالا بود (p<۰/۰۰۱).

بحث

در این مطالعه اعتبار، پایایی و ساختار عاملی فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود به منظور تهیه‌ی نسخه‌ی فارسی این مقیاس در یک نمونه‌ی دانشجویی بررسی شد. نتایج نشان

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-16]

دادند که ساختار ۳ عاملی این مقیاس (هر عامل دارای یک جنبه مثبت و یک جنبه منفی است) از برازش قابل قبولی برخوردار است (CFI=۰/۸۹، NFI=۰/۸۴، RMSEA=۰/۰۸). پس از اجرای تحلیل عاملی، ۳ عامل از کل مقیاس استخراج شد که در مجموع ۵۱/۸٪ از کل واریانس شفقت به خود را تبیین کردند.

نتایج حاصل از تحلیل عوامل نشان داد که عامل اول ۲۲/۳٪، عامل دوم ۱۶/۳٪ و عامل سوم ۱۳/۴٪ از واریانس شفقت به خود را تبیین می‌کنند. این یافته‌ها با یافته‌های Raes و همکاران (۱۱)، Neff (۳)، مؤمنی و همکاران (۱۲)، خسروی و همکاران (۱۳) و عزیزی و همکاران (۱۴) هماهنگ است. در این تحقیقات نیز این سه عامل دو جنبه‌ای (در کل ۶ جنبه) به دست آمد. در مطالعه‌ی حاضر مؤلفه اول شفقت به خود یعنی ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی بیش از دیگر مؤلفه‌ها، شفقت به خود را پیش‌بینی کرده است. این یافته را این‌گونه می‌توان تبیین کرد: برای اینکه نسبت به خود شفقت داشته باشیم، ابتدا باید متوجه شویم که متألم هستیم. تا به چیزی ذهن‌آگاه نشویم نمی‌توانیم آن را التیام بخشیم (۲۶). البته در مفهوم‌بندی Neff از شفقت به خود، ذهن‌آگاهی فقط یکی از مؤلفه‌های شفقت به خود است. تمرکز ذهن‌آگاهی بر تجربه درونی فرد (احساس‌های بدنی، هیجان‌ها، افکار) است اما در شفقت به خود تمرکز بر خود فرد به عنوان تجربه‌کننده است (۳).

گرمر (۲۰۰۹)، ارتباط بین ذهن‌آگاهی و شفقت به خود را این‌گونه توصیف می‌کند: ذهن‌آگاهی بیان می‌کند که «درد را احساس کن» و شفقت به خود می‌گوید «در زمان درد خودت را تسلی ده»، دو شیوه‌ای که با آنها زندگی خود را از صمیم قلب در آغوش می‌گیریم (۲۷). دو عامل «خود مهربانی در برابر خود قضاوتی» و «تجربه مشترک بشری در برابر انزوا» نیز بخشی از واریانس شفقت به خود را تبیین کرده‌اند. این یافته با تحقیقات قبلی نیز هماهنگ است (۳،۱۴). خود- مهربانی شامل بخشش، همدلی، حساسیت، گرمی و صبر نسبت به همهٔ جنبه‌های خود از جمله اعمال، احساس‌ها، افکار و تکانه‌ها است. افرادی که دیدگاه مهربانی با خود دارند، ارزش خود را نامشروط در نظر می‌گیرند. خود مهربانی بر این نکته تأکید دارد که فرد حتی پس از شکست، مستحق عشق، شادمانی و محبت است. در مقابل، در خود- قضاوتی فرد نسبت به خودش خصمانه، پر توقع و انتقادگر است. خود قضاوتی اغلب بی‌رحمانه است (۴). حس تجربه مشترک بشری به عنوان سومین عامل شفقت به خود، شامل تشخیص این نکته می‌شود که همه‌ی انسان‌ها کامل نیستند، شکست می‌خورند، اشتباه می‌کنند و در رفتارهای ناسالمی درگیر می‌شوند (۳). با این وجود، بسیاری از افراد در زمان درد یا ناکامی احساس بریدگی از سایر افراد را دارند. چنین افرادی معتقدند که وجود خودشان، شکست‌هایشان و هیجان‌هایشان شرم‌آور است و اغلب باید خود واقعی‌شان را مخفی کنند و احساس می‌کنند تنها آنها با بی‌کفایتی‌ها یا شکست‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند (۴).

مقیاس شفقت به خود همچنین از همسانی درونی مناسبی برخوردار بود. ضریب آلفای کرونباخ برای عامل اول ۰/۷۹، عامل دوم ۰/۷۱ و عامل سوم ۰/۶۸ به دست آمد. پایایی بازآزمایی در فاصله‌ی زمانی یک هفته در یک نمونه ۵۰ نفری به عمل آمد و ضریب (r=۰/۹۰) به دست آمد که حاکی از پایایی بازآزمایی بالا است ($p<۰/۰۰۱$). این یافته‌ها با یافته‌های مطالعه‌ی Raes و همکاران (۲۰۱۱)، که به همسانی درونی ۰/۸۶ برای فرم کوتاه پرسشنامه شفقت به خود دست یافتند هماهنگ است (۱۱)، همچنین با یافته‌های مطالعه‌ی مؤمنی و همکاران که همسانی درونی ۰/۷۰ و پایایی بازآزمایی ۰/۸۹ در مدت ۱۰ روز (۱۲)، مطالعه‌ی خسروی و همکاران که همسانی دورنی ۰/۸۶ (۱۳)، و مطالعه‌ی عزیزی و همکاران (۱۴)، که همسانی درونی ۰/۷۸ را گزارش کردند، همسو است.

برای روایی واگرای مقیاس شفقت به خود از مقیاس‌های عاطفه‌ی منفی، کمال‌گرایی و شرم بیرونی استفاده شد. نتایج تحلیل‌ها نشان داد که شفقت به خود با همه‌ی این موارد همبستگی منفی و معناداری داشت. این یافته‌ها همسو با فراتحلیل مک‌بث و گاملی (۲۰۱۲) است که به اندازه اثر بالایی در مورد رابطه بین شفقت به خود و آسیب شناسی روانی دست یافتند (۱۰). همچنین با سایر مطالعاتی که نشان داده‌اند شفقت به خود به طور منفی با افسردگی، اضطراب، عاطفه منفی، نشخوار ذهنی، سرکوب فکر و کمال‌گرایی روان‌رنجورانه رابطه دارد، هماهنگ است (۳،۷،۲۸،۹).

نتیجه‌گیری

در مجموع، فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود از ساختار عاملی مناسبی برخوردار است و روایی واگرا و همسانی مطلوبی دارد. این مقیاس در تحقیقاتی که از پرسشنامه‌های زیادی استفاده می‌شود مقرون به صرفه است. همچنین در مطالعات بالینی که ارزیابی مکرر شفقت به خود لازم باشد می‌توان از این مقیاس استفاده کرد. با این وجود، در صورتی که تحلیل مؤلفه‌های شفقت به خود مدنظر باشد، توصیه می‌شود از فرم

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-16]

بلند استفاده شود. در پژوهش حاضر از دوره‌ی زمـانی کوتـاهی برای ارزیابی پایایی به شیوه‌ی بازآزمایی استفاده شـد، توصـیه می‌شود در مطالعات آینـده از یـک دوره‌ی زمـانی طـولانی‌تـر استفاده شود. همچنین پیشـنهاد مـی‌شـود در مطالعـات آتـی همبستگی عامل‌های مقیاس کوتاه شفقت به خود بـا عامل‌ها و کل فرم بلند مقیاس شفقت به خود مورد بررسی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به خـاطر شرکت در پژوهش حاضر کمال تشکر و قدردانی را داریم.

REFERENCES

1. Raes F. The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. Mindfulness 2011; 2: 33-36.

2. Neff, K, Dahm K. Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: Robinson M, Meier B, Ostafin B. (Eds), Mindfulness and Self-Regulation. New York: Springer; 2015.

3. Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self Identity 2003; 2: 85-10.

4. Barnard LK, Curry JF. Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. Review of General Psychology 2011; 15: 289–303.

5. Neff K.D. Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In: J. Bauer & H. A. Wayment, (Eds.) Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego. Washington DC: APA Books; 2008. p. 95-105.

6. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clin Psychol Sci Pract 2003; 10: 144-156.

7. Raes F. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. Pers Individ Differ 2010; 48: 757-761.

8. Neff KD, Kirkpatrick K, Rude SS. Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. J Res Pers 2007; 41: 139-154.

9. Hollis-Walker L, Colosimo K. Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. Pers Individ Differ 2011; 50: 222-227.

10. MacBeth A, Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. Clin Psychol Rev 2012; 32: 545-552.

11. Raes F, Pommier E, Neff KD, Van GD. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. Clin Psychol Psychother 2011; 18: 250-255.

12. Momeni F, Shahidi SH, Mootabi F, Heydari M. Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale (SCS). Contemporary Psychol 2014, 8(2), 27-40.

13. Khosravi S, Sadeghi M, Yabandeh M. psychometric properties of self compassion scale. Psychol Methods Models 2013; 13: 47-59.

14. Azizi A, Mohammadkhani P, Foroughi AA, Lotfi S, Bahramkhani M. The validity and reliability of the Iranian version of the Self-Compassion Scale. Iran J Clin Psychol 2013; 2(3): 17-23.

15. Momeni F, Shahidi SH, Mootabi F, Heydari M. Discriminant role of emotion dysregulation, mindfulness and self-compassion in women with anxiety disorder and normal group. Modern Psychol Stud 2014; 34: 147-172.

16. Mohammadi R, Khanjani S, Rajabi M. Relation of distress tolerance and self-compassion with symptoms of borderline personality in people with border-line personality disorder referred to one of the military hospitals. J Police Med 2015; 3: 191-200.

17. Saeedi Z, Ghorbani N, Sarafraz MR, Sharifian MH. The effect of inducing self-compassion and self-esteem on the level of the experience of shame and guilt. Contemporary Psychol 2013; 8(1): 91-102.

18. Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. 3rd ed. New York: Guilford Press; 2010.

19. Jackson DL. Revisiting sample size and number of parameter estimates: Some support for the N:q hypothesis. Struct Equation Model 2003; 10: 128-141.

20. Shah R, Goldstein SM. Use of structural equation modeling in operations management research: Looking back and forward. J Oper Manage 2006; 24: 148-169.

21. Goss K., Gilbert P, Allan S. An exploration of shame measures I: The''Other as Shamer Scale''. Pers Indiv Differ 1994; 17, 713-717.

22. Foroughi AA, Khanjani S, kazemini M, tayeri F. Factor structure and psychometric properties of Iranian version of external shame scale. Shenakht J Psychol Psychiatry 2015; 2 (2): 49-57.

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-16]

23. Waton D, Clarke LA, Tcllegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS Scales. J Pers Soc Psychol 1988; 54: 1063-1070.

24. Bakhshipour A, Dejkam M. Confirmatory factor analysis the positive and negative affect schedule. J Psychol 2006; 9 (4): 351-365.

25. Najarian B, Atari Y, Yadolahe Z. Construction and validation of Ahvaz perfectionism questionnaire. J Educ Psychol 2002; 3:43-58

26. Neff K. Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind. New York, NY: William Morrow; 2011. p. 78-85.

27. Germer CK. The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York: Guilford Press; 2009. p. 89.

28. Williams JG, Stark SK, Foster EE. Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. Am J Psychol Res 2008; 4: 37-44.

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-16]