

Research Article

Investigating the Psychometric Characteristics (Validity and Reliability) of the Self-Compassion Scale: Finding Empirical Evidence for Using the Total Score and defining the Concept of Self-Compassion

S. Mohammadali¹, D. Manavipor^{2*}, M. Sedaghatifard²

1. Ph.D. Student of Educational Psychology, Department of Psychology, Garmsar Branch, Azad University, Garmsar, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Garmsar branch, Azad University, Garmsar, Iran.

Email: Manavipor53@yahoo.com

Abstract

Aim: The aim of this study was to evaluate the psychometric properties (reliability and validity) of the Self-Compassion Scale, the response to the two critiques entered into this scale. **Method:** This research was a descriptive-analytic study of type validation. The sample consisted of 400 students from the Islamic Azad University of Tehran's South Branch who were selected by available sampling method and completed self-compassion scale. **Results:** The results of exploratory factor analysis revealed 6 factors, which in total, explained 68.28% of the total scale variance. The results of the confirmatory factor analysis, in addition to verifying the results of exploratory factor analysis, allowed the conceptual definition and use of the total score. The reliability coefficient of the scale was obtained by Cronbach's alpha of 0.77 and by a re-test method of 0.75. **Conclusion:** The results of this study showed that this scale, in addition to having proper psychometric properties in non-clinical groups, is also valid in terms of conceptual definition of self-compassion construct and use of total score.

Key words: *confirmatory factor analysis, exploratory factor analysis, reliability, self-compassion, total score*

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی (روایی و پایایی) مقیاس شفقت خود:

یافتن شواهد تجربی برای استفاده از نمره کل و تعریف مفهومی شفقت خود

سمیرا محمدعلی^۱، داود معنوی‌پور^{۲*}، مجتبی صداعتی‌فرد^۲

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران. ایمیل: Manavipor53@Yahoo.Com

چکیده

هدف از مطالعه حاضر افزون بر بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی (پایایی و روایی) مقیاس شفقت خود، پاسخ به دو انتقاد وارد شده به این مقیاس بود. روش: این پژوهش یک مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع اعتبارسنجی بود. نمونه این مطالعه شامل ۴۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) را تکمیل کردند. یافته‌ها: نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود شش عامل را نشان دادند که در مجموع ۶۸/۲۴ درصد از از واریانس کل مقیاس را تبیین کردند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی افزون بر تأیید نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی، تعریف مفهومی و استفاده از نمره کل را مجاز برشمردند. ضریب پایایی کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و به روش بازآزمایی ۰/۷۵ به دست آمد. نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که مقیاس شفقت خود افزون بر داشتن ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب در گروه‌های غیربالینی، از نظر تعریف مفهومی سازه شفقت خود و استفاده از نمره کل نیز معتبر است.

کلید واژه‌ها: پایایی، تحلیل عاملی اکتشافی، تحلیل عاملی تأییدی، شفقت خود، نمره کل

مقدمه

هنگامی که بین روان‌شناسی غربی و افکار بودایی گفتمانی برقرار گردید، درک جدیدی از مفهوم بهزیستی ذهنی در ذهن روان‌شناسان غربی مانند بارنس و ریستلر (۲۰۱۶) و نف (۲۰۱۶) الف، (۲۰۱۶ ب) پدیدار شد. از آنجایی که روان‌شناسی بودایی تمرکز فراوانی بر تحلیل و درک طبیعت خود دارد، بسیاری از مفاهیم آن برای روان‌شناسانی که علاقمند به «فرایندهای خود» هستند، مفید به نظر می‌رسد. یکی از این مفاهیم که مرتبط به «خودپنداره»^۴ و «خودنگرشی»^۵ است، مفهوم «شفقت خود»^۶ است. در جهان غرب شفقت به معنای محبت به دیگران است، در حالی که در فرهنگ بودایی شفقت نسبت به خود ضروری‌تر و مهم‌تر از شفقت نسبت به دیگران است، زیرا شفقت نسبت به خود زمینه‌ساز احساس مراقبت از خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به نابسندگی و شکست‌های خود، و پذیرش این نکته که تجربه‌های فردی نیز بخشی از تجربه‌های بشری است، می‌شود (نف، ۲۰۱۶ ب). شفقت خود مستلزم درک این واقعیت است که رنج، شکست، و نابسندگی‌ها بخشی از تجارب معمول بشری است و همه انسان‌ها از جمله خود فرد زینده مهربانی و شفقت هستند (ازدمیر و سیف، ۲۰۱۷).

شفقت خود توازنی میان روش‌های مشفقانه و غیرمشفقانه است که ضمن آن فرد با موقعیت‌های فرارو با مهربانی (خود-مهربانی)^۷ یا قضاوت (قضاوت خود)^۸ برخورد می‌کند، یا به‌صورت آگاهانه‌ای به مشکلات به‌عنوان بخشی از تجربه مشترک^۹ (اشتراک بشری)^{۱۰} در برابر تنهایی (انزوا)^{۱۱}، و یا به‌عنوان مسیری که منجر به ذهن‌آگاهی^{۱۲} می‌شود یا به شیوه‌ای متمایز (همسان‌سازی افراطی)^{۱۳} با آن مقابله می‌کند، می‌نگرد. این سه بعد به صورت قطبی، ابعاد شفقت خود را تشکیل می‌دهند؛ یعنی (۱) خود-مهربانی در برابر قضاوت خود، (۲) اشتراک بشری در برابر انزوا، و (۳) ذهن‌آگاهی در برابر همسان‌سازی افراطی (نف، ۲۰۱۶ ب). هر یک از این مؤلفه‌ها دارای تعاریف خاص خویش هستند:

۱. **خود-مهربانی:** خودمهربانی وضعیت ادراکی فرد از خویش در موقعیت‌های فاقد خودکارآمدی^{۱۴} یا رنج‌بردن از قضاوت خشن و بیرحمانه از خود است (نف، ۲۰۱۶ الف). به‌عنوان

| | | |
|----------------------|-------------------------|---|
| 1. mental well-being | 8. self-judgment | |
| 2. self | 9. common experience | |
| 3. self-processes | 1 . common humanity | 0 |
| 4. self-concept | 1 . isolation | 1 |
| 5. self-Attitude | 1 . mindfulness | 2 |
| 6. self-compassion | 1 . over-identification | 3 |
| 7. self-kindness | 1 . self-efficacy | 4 |

نمونه، افراد خود-مهربان خویش را افرادی ناکامل^۱ دانسته و می‌دانند که ممکن است در دست‌یابی به اهداف خویش شکست بخورند. بنابراین هنگامی که با تجربه‌های دردناک روبه‌رو می‌شوند، تمایل دارند که با خویش مهربان باشند و این همان چیزی است که به آن‌ها کمک می‌کند تا با تجربیات منفی بدون هیجانات زیاد مقابله کنند (نف و ونک، ۲۰۰۹). ۲. **قضاوت خود**: قضاوت خود وضعیتی ذهنی است که افراد با توجه به میزان سرسختی^۲ خویش در شرایط مشکل‌زا با روش ناخوشایندی^۳ با خود رفتار می‌کنند (نف، ۲۰۱۶ الف). ۳. **اشتراک بشری**: اشتراک بشری حالتی است که فرد تجربه^۴ خویش را بخشی از تجربیات مشترک انسانی در نظر می‌گیرد و نه جدا از سایر انسان‌ها (نف، ۲۰۱۶ ب). ۴. **انزوا**: انزوا حالتی ذهنی است که فرد خود را تنها و مجزا از دیگران تصور کرده و در عین حال به این اشتباه خود نیز می‌اندیشد (نف، ۲۰۱۶ الف).

۵. **ذهن آگاهی**: ذهن آگاهی حالتی است که شخص در تلاش است تا احساسات خویش را پس از آنکه با یک احساس ناراحت‌کننده روبه‌رو می‌شود در وضعیت تعادل و توازن نگه دارد. ۶. **همسان‌سازی افراطی**: همسان‌سازی افراطی وضعیتی ذهنی است که حین احساس ناامیدی، ذهن فرد را کنترل کرده و یا فرد را مجبور می‌سازد تا تصور کند همه چیز در حالت نامساعد و خطرناکی قرار دارد (موریس و پتروچی، ۲۰۱۶). به این ترتیب، می‌توان ساختار شفقت خود را به‌عنوان یک نظام پویا بر اساس برهم‌کنش میان این مؤلفه‌های دوقطبی تعریف کرد؛ همچنان‌که به‌عنوان یک عامل حفاظتی نیز میزان تاب‌آوری^۴ فرد را در برابر شدائد و مصائب زندگی افزایش می‌دهد (موریس، انگار و پتروچی، ۲۰۱۶).

مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) ابزار اصلی جهت سنجش این سازه می‌باشد. هنگام ساخت این ابزار، فرضیه^۵ نف (۲۰۱۶ الف) این بود که شفقت خود سازه‌ای واجد سه مؤلفه^۶ دوقطبی است. با این حال، همان مطالعه^۷ نخست نشان داد که این فرضیه نادرست بوده و شفقت خود از شش مؤلفه^۸ اصلی تشکیل شده است که سه مؤلفه^۹ آن شاخص‌های مثبت (خود-مهربانی، اشتراک بشری و ذهن آگاهی) و سه مؤلفه^{۱۰} آن نیز دربرگیرنده^{۱۱} شاخص‌های منفی (قضاوت خود، انزوا و همسان‌سازی افراطی) است (نف، ۲۰۱۶ الف). با این حال، بسیاری از پژوهشگران ضمن چشم-پوشی از این موضوع، نمره^{۱۲} کلی شفقت خود را با جمع کردن نمره^{۱۳} تمامی شاخص‌ها (با معکوس کردن نمرات شاخص‌های منفی) به دست می‌آورند (لوپز و همکاران، ۲۰۱۵). این رویکرد مورد

1. imperfect
2. hardness

3. harsh manner
4. resilience

انتقاد پژوهشگرانی مانند لویز و همکاران (۲۰۱۵) و موریس و همکاران (۲۰۱۶) قرار گرفته است. به‌طور کلی دو انتقاد اساسی به مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) وارد شده است که می‌تواند اعتبار روان‌سنجی این مقیاس را به‌صورت جدی به خطر اندازد. نخستین انتقاد معطوف به مفهوم-سازی نف (۲۰۱۶ الف) از سازه شفقت خود و استفاده از این مفهوم‌سازی در ساخت مقیاس می‌باشد و نقد دوم نیز ناظر به استفاده از یک نمره کل بدون پشتوانه مطالعات تجربی است (موریس و همکاران، ۲۰۱۶؛ لویز و همکاران، ۲۰۱۵).

اگر شفقت خود را یک سازه محافظتی و یک ویژگی شخصیتی بدانیم که به شخص کمک می‌کند تا با تجربیات ناخوشایند و رنج‌آور به‌طور مؤثری مقابله کند (نف، ۲۰۱۶ ب)، سه مؤلفه مثبت شفقت خود با مفهوم محافظتی هماهنگ و همسو است، اما سه مؤلفه منفی شفقت خود چندان توجیه محافظتی ندارند (موریس و همکاران، ۲۰۱۶). پیرامون سه مؤلفه منفی، ایده ابتدایی نف (۲۰۱۶ الف) این بود که این سه مؤلفه به‌عنوان ابعادی متضاد با واکنش‌های مشفقانه بالا از یک سو و پاسخ‌های مشفقانه پایین‌آز دیگر سو، صورت‌بندی شوند، و این عامل برهان اصلی برای گنجاندن مؤلفه‌های منفی در سازه شفقت خود برای ارزیابی رفتارهای غیرمشفقانه بود. مطابق با داعیه نف (۲۰۱۶ الف)، مؤلفه‌های منفی جزئی از تعریف مفهومی شفقت خود است؛ نکته‌ای که دست‌کم با توجه به تعریف محافظتی شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) چندان صحیح به نظر نمی‌رسد. حتی در مقالات اخیر نف نیز (به‌عنوان نمونه، نف، ۲۰۱۶ الف، ۲۰۱۶ ب؛ نف و فاسو، ۲۰۱۵؛ آلبرتسون، نف و دیل-شاکلفورد، ۲۰۱۵) این سازه در واقع از سه مؤلفه مثبت که در سرشت این سازه وجود دارد، تشکیل شده است و مؤلفه‌های منفی صرفاً به‌عنوان متضاد مؤلفه‌های مثبت صورت‌بندی شده‌اند. مشکل این تفسیر نف (۲۰۱۶ الف) آنجا است که بیشتر مطالعات (و نه همه آن‌ها) از ساختار شش مؤلفه‌ای شفقت خود حمایت کرده‌اند (اوتاویانی، ۲۰۱۴؛ آرمیستو، ۲۰۱۴؛ بهرام‌خانی، ۲۰۱۳؛ پینتو-گووئیا، پتروچی، جیاتون، ۲۰۱۳؛ چن، یان و ژو، ۲۰۱۱؛ خسروی، ۱۳۹۲؛ دوارت، ۲۰۱۵؛ دالگلیش و کارل، ۲۰۱۴؛ رفیوکس، ۲۰۱۱؛ صادقی، ۱۳۹۲؛ کاستیلهو، ۲۰۱۵؛ کویومدجیان، ۲۰۱۴؛ کارل، ۲۰۱۴؛ کوین، ۲۰۱۴؛ کومپایا، ۲۰۱۴؛ گیانوو، ۲۰۱۵؛ گارسیا، ۲۰۱۴؛ لطفی، ۲۰۱۳؛ لی و لی، ۲۰۱۰؛ ماتزیوس، ۲۰۱۳؛ محمدخانی، ۲۰۱۳؛ نف، ۲۰۱۵؛ ویلیامز، ۲۰۱۴؛ ویلسون، ۲۰۱۵؛ هاپفیلد، ۲۰۱۱؛ یان و ژو، ۲۰۱۱؛ یابنده، ۱۳۹۲)؛ تا جایی که مطالعه‌ای این سازه را با سه عامل نشان نداده است.

نف (۲۰۱۵)، استفاده گسترده پژوهشگران از نمره کل را به‌عنوان شاهدهی پژوهشی جهت استفاده از نمره کل برای مقیاس شفقت خود بیان کرد، اما نتایج مطالعه وی چندان منتقدان را قانع نکرد؛ همچنان که موريس و پتروچی (۲۰۱۷) به‌کارگیری مؤلفه‌های منفی و استفاده از نمره کل توسط پژوهشگران را اشتباه دانسته و به آن‌ها توصیه می‌کند که به‌جای استفاده از نمره کل، نمرات هر شش مؤلفه را به‌صورت جداگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند.

به‌طور کلی از زمان انتشار نسخه اصلی مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف)، پژوهش‌های گسترده‌ای در جوامع مختلف برای بررسی ساختار عاملی این مقیاس انجام شد. افزون بر ساختار شش‌عاملی همبسته، تعدادی دیگر از مطالعات از مدل دو عاملی (هالامووا، کانوسکی و پاکوچووا، ۲۰۱۸؛ ماری، ۲۰۱۶؛ کتسو و له‌یس، ۲۰۱۶؛ کاستا، ماروکو، پینتو-گووئیا، فریرا و کاستیلهو، ۲۰۱۵) و مدل یکپارچه از شفقت خود که در آن همه عوامل بر روی یک مؤلفه کلی بار می‌گیرند (دنیز، کسبسی و سامر، ۲۰۰۸)، حمایت کرده‌اند.

مطابق با داعیه نف (۲۰۱۶ الف)، مدل‌هایی که در آن‌ها عامل‌های مرتبه بالاتر وجود ندارد، به خوبی ساختار عاملی این مقیاس را نشان نمی‌دهند. به بیان دیگر، این مدل‌ها نمی‌توانند پاسخ تجربی محکمی به نقدهای موجود باشند. مطالعات اخیر نف (به‌عنوان نمونه، نف و همکاران، ۲۰۱۸؛ نف، وایتاکر و کارل، ۲۰۱۷) و سایر پژوهشگران (به‌عنوان نمونه، کلیر، گاملی، کلیر، آگونور، ۲۰۱۸؛ کونا، خاویر و کاستلینهو، ۲۰۱۶؛ دونداس، اسوندسون، ویکر، گرانیلی و اسپانچ، ۲۰۱۶) تأکید خاصی بر روی این مدل‌ها دارند. در این مطالعات پژوهشگران یک عامل (شفقت خود) یا دو عامل (عامل مثبت و عامل منفی) را به‌عنوان عامل مرتبه اول و شش عامل خود-مهربانی، اشتراک انسانی، ذهن‌آگاهی، قضاوت خود، انزوا، و همسان‌سازی افراطی را به‌عنوان عامل مرتبه دوم در نظر گرفته‌اند. با توجه به آنچه بیان شد و با عطف به تأکید نف (۲۰۱۶ الف) برای استفاده از مدل‌های دارای مرتبه بالاتر، مطالعه حاضر در پی پاسخگویی به این سؤالات است که:

۱. آیا مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) دارای روایی و پایایی مناسبی در جامعه دانشجویی ایرانی است؟

۲. آیا مدل‌های دارای مرتبه دوم از برازش مناسبی برخوردار هستند؟

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع اعتبارسنجی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود که تعدادشان

۳۵۶۲۳ نفر بوده است. برای تعیین حجم نمونه از جامعه مزبور، در جدول کرجسی و مورگان^۱ (۱۹۸۰)، به نقل از حسن‌زاده، (۱۳۹۱) تعداد ۴۰۰ نفر پیشنهاد شده است. در این پژوهش ۴۰۰ نفر (۲۰۰ نفر زن و ۲۰۰ نفر مرد) با روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه‌های مطالعه انتخاب شدند. معیار ورود به پژوهش شامل عضویت دانشجویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب و عدم رخ دادن حادثه تنیدگی‌زا مانند طلاق و فوت نزدیکان در شش ماه گذشته بود. معیار خروج از مطالعه نیز عدم پاسخ‌گویی کامل و یا پاسخ‌گویی بی‌انگیزه به گویه‌های مقیاس شفقت خود بود.

ابزار پژوهش

۱. **مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف):** این مقیاس توسط نف (۲۰۱۶ الف) جهت اندازه‌گیری سازه شفقت خود تدوین شد و مشتمل بر ۲۶ گویه می‌باشد. پاسخ‌ها در یک طیف لیکرت پنج-درجه‌ای از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مؤلفه دوقطبی را در قالب شش خرده‌مقیاس خود-مهربانی، اشتراک انسانی، ذهن‌آگاهی، قضاوت خود، انزوا، و همسان‌سازی افراطی، مورد سنجش قرار می‌دهد. همسانی درونی مقیاس با روش آلفای کرونباخ از ۰/۸۹ (ذهن‌آگاهی) تا ۰/۹۱ (همسان‌سازی افراطی) گزارش شده است. پایایی بازآزمون نیز در فاصله دو هفته ۰/۹۲ گزارش شده است (نف، ۲۰۱۶ الف). روایی سازه مقیاس با روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی در مطالعات متعددی بررسی شده است (نف و همکاران، ۲۰۱۸؛ کوروئیو و همکاران، ۲۰۱۸؛ نف و همکاران، ۲۰۱۷؛ هالامووا و همکاران، ۲۰۱۸؛ پاشاشریفی و میرهاشمی، ۱۳۹۳؛ خسروی، صادقی و یابنده، ۱۳۹۲).

شیوه اجرا

طی فرایند آماده‌سازی مقیاس شفقت خود، این مقیاس به‌طور هم‌زمان به دو نفر از اساتید روان‌شناسی جهت ترجمه ارائه شد. سپس بهترین و گویاترین ترجمه‌ها انتخاب شدند. در مرحله بعد این ترجمه توسط یک دانشجوی دوره دکتری مترجمی زبان انگلیسی مجدد به انگلیسی ترجمه شد. در فرایند ترجمه و بازترجمه تفاوت فاحشی دیده نشد. پس از آماده‌شدن ترجمه نهایی، مقیاس در اختیار افراد نمونه قرار گرفت. در گام بعدی با مسئولان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب صحبت شد و مجوزهای لازم برای گردآوری داده‌ها از دانشجویان گرفته شد.

1. Krejcie & Morgan

پس از توضیح اهداف پژوهش و بیان اصل رازداری، ابزار پژوهش در اختیار افراد نمونه قرار گرفتند. در نهایت تعداد ۴۰۰ مقیاس که به صورت کامل تکمیل شده بودند، جمع‌آوری شد. همچنین به منظور سنجش پایایی بازآزمون، پس از ۲ ماه از اجرای اول، دوباره پرسشنامه در اختیار ۶۰ نفر از اعضای گروه نمونه قرار گرفتند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و نرم‌افزار لیزرل نسخه ۸ مورد تحلیل قرار گرفتند. لازم به ذکر است که برای سنجش نیکویی برازش یک مدل، دست کم باید سه شاخص ذکر گردد و هر کدام از شاخص‌ها برای برازش مناسب باید دارای مقادیر مشخص باشند؛ مانند شاخص مجذور کای که مقادیر کمتر آن بیانگر برازش مناسب‌تر است. شاخص مقادیر مجذور کای نرم‌شده نیز باید کمتر از سه باشد. شاخص نرم‌شده برازش، شاخص نرم‌نشده برازش، شاخص برازندگی تطبیقی، شاخص نکویی برازش و شاخص نکویی برازش تطبیقی^۴ بین عدد صفر تا یک قرار می‌گیرد و هر چه به یک نزدیک‌تر باشد مدل برازش بهتری دارد. همچنین ریشه خطای میانگین تغییرات مجذورات اگر کمتر از ۰/۰۸ باشد، مدل برازش خوب و اگر کمتر از ۰/۰۵ باشد، مدل از برازش بسیار خوبی برخوردار است (غلامی فشارکی، ۱۳۹۷).

یافته‌ها

نمونه این پژوهش شامل ۴۰۰ نفر (۲۰۰ نفر زن و ۲۰۰ نفر مرد) از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بودند که از این تعداد ۱۳۸ نفر در دامنه سنی ۱۹-۲۴ سال (۳۴/۵ درصد)، ۱۲۴ نفر در دامنه سنی ۲۵-۳۰ سال (۳۱ درصد)، ۸۶ نفر در دامنه سنی ۳۱-۳۶ سال (۲۱/۵ درصد) و ۵۲ نفر در دامنه سنی ۳۷ سال به بالا بودند (۱۳ درصد). از این تعداد ۲۰۱ نفر در دوره کارشناسی (۵۰/۲۵ درصد)، ۱۷۷ نفر در دوره کارشناسی ارشد (۴۴/۲۵ درصد) و ۲۲ نفر در دوره دکتری (۵/۵ درصد) مشغول به تحصیل بودند.

در این مطالعه ابتدا از روش تحلیل عاملی اکتشافی جهت بررسی ساختار عاملی مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۱۶) استفاده شد. برای این منظور از روش اعتبار متقابل^۵ سود برده شد. یکی از شیوه‌های ارزیابی یافته‌های حاصل از پرسشنامه تقسیم داده‌ها به دو نیمه تصادفی است و بررسی این نکته که آیا الگوی اکتشافی در هر دو نیمه مورد تأیید قرار می‌گیرد یا خیر؟ (گیلس، ۲۰۰۲). برای این منظور داده‌های گردآوری شده از ۴۰۰ نفر به صورت تصادفی و با استفاده از نرم‌افزار

1. Chi-Square (X^2)

2. Normed Fit Index (NFI)

3. Goodness Fit Index (GFI)

4. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)

5. Cross Validation

SPSS به دو گروه ۲۰۰ نفری تقسیم شدند. مقایسه خصوصیات جمعیتی این دو گروه بر اساس سن ($P=۰/۴۴$; $t=۱/۰۴۹$; $SD_1=۷/۸۰$; $M_1=۲۴/۲۰$; $S_1=۷/۸۵$; $M_2=۲۵/۳۰$ ؛ جنس ($P=۰/۸۹$); $X^2=۰/۰۲۰$) و میزان تحصیلات ($P=۰/۰۵۷$; $X^2=۱۹/۵۸$) با هم تفاوت معناداری نداشت و هر دو گروه همگن بودند.

برای به دست آوردن کفایت نمونه از آزمون کایزر-مایر-اولکین^۱ استفاده شد. بر اساس نتایج شاخص کفایت نمونه‌گیری، ($KMO=۰/۸۲۶$) نزدیک به یک و بیانگر کفایت حجم نمونه است. آزمون کرویت بارتلت^۲ که توانمندی مقیاس جهت تشکیل عامل‌ها را می‌سنجد ($df=۳۲۵$; $X^2=۱۳۰۷/۵۲۹$; $P<۰/۰۰۱$) معنادار و بیانگر برقراری این شرط جهت استفاده از روش تحلیل عاملی است. بررسی ساختار عاملی مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۱۶) با روش مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس و با توجه به شیب منحنی اسکری منجر به استخراج شش عامل شد که در مجموع توانستند ۶۸/۴۸ درصد از واریانس کل مقیاس را تبیین کنند (جدول ۱).

جدول ۱. تحلیل عاملی اکتشافی مقیاس شفقت خود

| بار عاملی | عامل‌ها و گویه‌ها | بار عاملی | گویه‌ها و عامل‌ها |
|-----------|---|-----------|---|
| | ۱. خود-مهربانی (گویه‌های ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳، ۲۶) | | ۳. قضاوت خود (گویه‌های ۱۱، ۱۶، ۲۱) |
| ۰/۷۶ | ۵. هنگام تجربه حوادث ناگوار اغلب سعی می‌کنم با خودم مهربان باشم. | ۰/۸۸ | ۱۱. نسبت به جنبه‌هایی از شخصیتم که دوست ندارم، بی‌حوصله و ناشکیبا هستم. |
| | ۱۲. وقتی در موقعیت دشواری هستم با دلسوزی و مهربانی از خودم مراقبت می‌کنم. | ۰/۷۶ | ۱۶. زمانی که جنبه‌هایی از خودم را درمی‌یابم که دوست ندارم، غمگین می‌شوم. |
| | ۱۹. در سختی با خودم مهربان هستم. | ۰/۶۸ | ۲۱. هنگامی که احساس ناراحتی می‌کنم نسبت به خودم بی‌رحمانه رفتار می‌کنم (نامهربان هستم). |
| | ۲۳. بی‌کفایتی‌هایم را با شکیبایی می‌پذیرم (نسبت به عیب‌هایم صبور هستم). | ۰/۶۶ | ۴. انزوا (گویه‌های ۴، ۱۳، ۱۸، ۲۵) |

1. Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO)

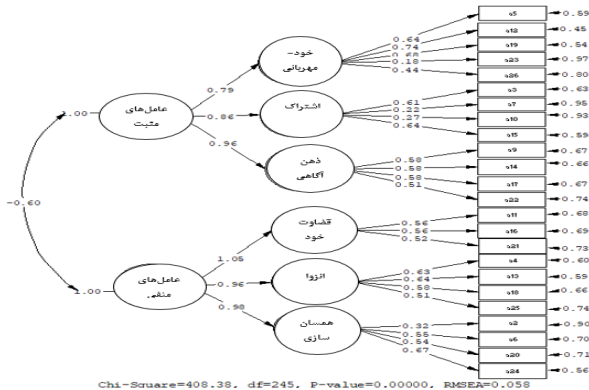
2. Bartlett's Test of Sphericity

| | | | |
|------|---|------|--|
| ۰/۶۱ | ۴. وقتی در مورد عیب‌هایم فکر می‌کنم بیشتر احساس می‌کنم از همه مردم دنیا مجزا هستم. | ۰/۵۹ | ۲۶. سعی می‌کنم نسبت به جنبه‌هایی از شخصیت‌م که دوست ندارم، شکیبیا و پذیرا باشم. |
| ۰/۵۶ | ۱۳. زمانی که غمگین هستم، تمایل دارم که احساس کنم احتمالاً دیگران از من شادتر هستند. | | ۲. اشتراک انسانی (۳، ۷، ۱۰، ۱۵) |
| ۰/۵۲ | ۱۸. وقتی در حالت کشمکش و دودلی هستم، فکر می‌کنم دیگران شرایط بهتر و مناسب‌تری دارند | ۰/۸۰ | ۳. وقتی اتفاق بدی می‌افتد آن را به-عنوان بخشی از زندگی که برای هر کسی رخ می‌دهد در نظر می‌گیرم. |
| ۰/۴۶ | ۲۵. وقتی در چیزهایی که برایم مهم است شکست می‌خورم احساس تنهایی می‌کنم. | ۰/۷۷ | ۷. زمانی که به دلیل شکست ناراحت می‌شوم به احساس سایر مردم در چنین شرایطی فکر می‌کنم. |
| | ۵. همسان‌سازی افراطی (گویه‌های ۲، ۶، ۲۰، ۲۴) | ۰/۶۶ | ۱۰. وقتی در چیزی احساس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی می‌کنم به خودم گوشزد می‌کنم که بیشتر مردم هم احساساتی شبیه من را تجربه می‌کنند. |
| ۰/۶۰ | ۲. وقتی احساس غمگینی دارم به صورت وسواسی و مدام به اشتباهاتم فکر می‌کنم. | ۰/۴۸ | ۱۵. شکست را به‌عنوان بخشی از شرایط انسانی در نظر می‌گیرم. |
| ۰/۵۱ | ۶. وقتی در چیزی که برایم اهمیت دارد شکست می‌خورم احساس بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی مرا از پای در می‌آورد. | | ۶. ذهن‌آگاهی (گویه‌های ۹، ۱۴، ۱۷، ۲۲) |
| ۰/۴۵ | ۲۰. وقتی چیزی مرا ناراحت می‌کند در احساسات خود غرق می‌شوم. | ۰/۷۶ | ۹. هنگامی که چیزی مضطربم می‌کند سعی می‌کنم عواطفم را در تعادل نگه دارم. |
| ۰/۴۱ | ۲۴. زمانی که اتفاق دردناکی برایم رخ می‌دهد، بیش از حد آن را جدی می‌گیرم. | ۰/۶۵ | ۱۴. وقتی حادثه دردناکی رخ می‌دهد، سعی می‌کنم تعادل و خونسردی خودم را حفظ کنم. |
| | | ۰/۶۱ | ۱۷. وقتی در چیز مهمی شکست می‌خورم سعی می‌کنم شکست را در ذهنم نگه دارم. |
| | | ۰/۵۱ | ۲۲. هنگامی که احساس ناراحتی و غمگینی دارم، بی‌پرده و صادقانه آن را می‌پذیرم. |

| متغیر | خود- مهربانی | اشتراک بشری | ذهن‌آگاهی | قضاوت خود | انزوا | همسان‌سازی افراطی |
|-----------|-----------------|----------------|-----------|--------------|-------|----------------------|
| ارزش ویژه | ۱۴/۶۸ | ۱۳/۴۲ | ۱۱/۹۸ | ۱۰/۲۴ | ۹/۳۶ | ۸/۸۰ |
| واریانس | ۲۱/۴۴ | ۱۹/۶۰ | ۱۷/۴۹ | ۱۴/۹۶ | ۱۳/۶۶ | ۱۲/۸۵ |
| کل | | | ۶۸/۴۸ | | | |

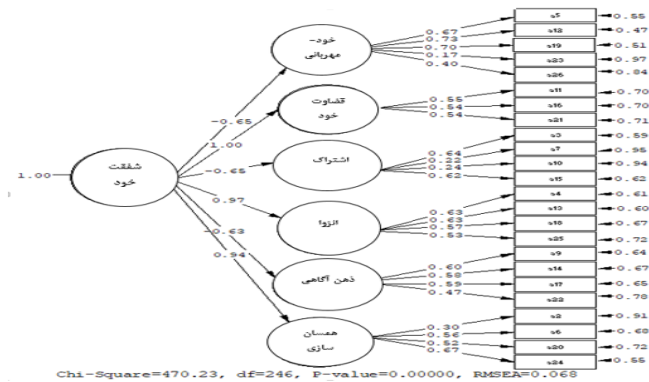
مدل به دست آمده پس از دو بار انجام تحلیل عامل اکتشافی و حذف گویه‌های یکم و هشتم به دست آمد. علت حذف این گویه‌ها داشتن بار عاملی پایین و یا همبستگی با چند عامل بود. پس از استخراج مدل نوبت نام‌گذاری عامل‌های استخراجی بود. برای نام‌گذاری عامل‌های استخراجی، افزون بر توجه به محتوای گویه‌ها به پیشینه پژوهشی نیز توجه شد. یافته‌های جدول شماره (۱)، نشان می‌دهد که مقیاس شفقت خود دارای ساختار شش‌عاملی است: (۱) خود-مهربانی (بار عاملی گویه‌ها بین ۰/۵۹ تا ۰/۸۸ است و در مجموع ۲۱/۴۴ درصد از واریانس مقیاس را تبیین می‌کند)، (۲) اشتراک بشری (بار عاملی گویه‌ها بین ۰/۴۸ تا ۰/۸۰ است و در مجموع ۱۹/۶۰ درصد از واریانس مقیاس را تبیین می‌کند)، (۳) ذهن‌آگاهی (بار عاملی گویه‌ها بین ۰/۵۱ تا ۰/۷۶ است و در مجموع ۱۷/۴۹ درصد از واریانس مقیاس را تبیین می‌کند)، (۴) قضاوت خود (بار عاملی گویه‌ها بین ۰/۶۸ تا ۰/۷۶ است و در مجموع ۱۴/۹۶ درصد از واریانس مقیاس را تبیین می‌کند)، (۵) انزوا (بار عاملی گویه‌ها بین ۰/۴۶ تا ۰/۶۱ است و در مجموع ۱۳/۶۶ درصد از واریانس مقیاس را تبیین می‌کند)، و (۶) همسان‌سازی افراطی (بار عاملی گویه‌ها بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ است و در مجموع ۱۲/۸۵ درصد از واریانس مقیاس را تبیین می‌کند).

پس از انجام تحلیل عاملی اکتشافی از تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی دقیق‌تر ساختار عاملی مقیاس شفقت خود استفاده شد. با توجه به رهنمود نف (۲۰۱۶ الف) مبنی بر استفاده از مدل‌های دارای مرتبه دوم که افزون بر نشان دادن ساختار مناسب‌تر مقیاس، پاسخ انتقادات وارده بر این ابزار را نیز می‌دهد، دو فرضیه مبنای مطالعه قرار گرفت: (۱) این مقیاس از دو عامل مرتبه دوم (عامل‌های مثبت و منفی) و شش عامل مرتبه اول (خود-مهربانی، اشتراک انسانی، ذهن-آگاهی، قضاوت خود، انزوا، همسان‌سازی افراطی) تشکیل شده است. شکل شماره (۱) و (۲) نشان می‌دهد که این مقیاس از یک عامل مرتبه دوم (شفقت خود) و شش عامل مرتبه اول (خود-مهربانی، اشتراک انسانی، ذهن‌آگاهی، قضاوت خود، انزوا و همسان‌سازی افراطی) تشکیل شده است (شکل ۲).



شکل ۱. مدل دو عامل مرتبه دوم با شش عامل همبسته مرتبه اول

با توجه به شکل شماره (۱)، مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶) از دو مؤلفه مرتبه دوم یعنی مؤلفه‌های مثبت و مؤلفه‌های منفی و شش مؤلفه مرتبه اول تشکیل شده است. مؤلفه مثبت شامل عامل‌های خود-مهربانی، اشتراک انسانی و ذهن آگاهی است و مؤلفه منفی شامل عامل‌های قضاوت خود، انزوا و همسان‌سازی افراطی می‌باشد. مقدار ارزش (t) برای همه مسیرها معنادار به دست آمد ($t < 96/1$). شاخص‌های برازش به دست آمده مانند مجذور کای، مجذور کای نرم‌شده، ریشه خطای میانگین مجذورات تغییرات، شاخص برازش تطبیقی، شاخص نرم‌شده برازش، و شاخص نرم‌نشده به ترتیب $408/38$ ، $1/66$ ، $0/058$ ، $0/96$ ، $0/93$ و $0/91$ به دست آمدند که بیانگر برازش مناسب مدل هستند.



شکل ۲. مدل یک عامل مرتبه دوم با شش عامل همبسته مرتبه اول

با توجه به شکل شماره (۲)، مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) از یک مؤلفه مرتبه دوم یعنی شفقت خود و شش مؤلفه مرتبه اول یعنی خود-مهربانی، قضاوت خود، اشتراک بشری، انزوا، ذهن آگاهی و همسان‌سازی افراطی تشکیل شده است. مقدار ارزش (t) برای همه مسیرها معنادار به دست آمد ($t < ۹۶/۱$). شاخص‌های برازش به دست آمده مانند مجذور کای، مجذور کای نرم‌شده، ریشه خطای میانگین مجذورات تغییرات، شاخص برازش تطبیقی، شاخص نرم‌شده برازش، و شاخص نرم‌نشده به ترتیب ۴۷۰/۲۳، ۱/۹۱، ۰/۹۴، ۰/۹۱، ۰/۹۰ و ۰/۹۰ به دست آمدند که بیانگر برازش مناسب مدل هستند. با توجه به نتایج به دست آمده از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، میانگین، انحراف معیار، بیشینه، کمینه، کجی و کشیدگی عامل‌های استخراج‌شده در جدول شماره (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های آمار توصیفی مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف)

| متغیر | میانگین | انحراف معیار | بیشینه | کمینه | کجی | کشیدگی |
|----------------------|---------|--------------|--------|-------|--------|--------|
| خود-مهربانی | ۱۶/۵۴ | ۴/۰۸ | ۲۵ | ۸ | ۰/۰۷۲ | -۰/۵۸۷ |
| قضاوت خود | ۸/۶۷ | ۲/۸۰ | ۱۵ | ۳ | -۰/۰۲۶ | -۰/۴۷۸ |
| اشتراک انسانی | ۱۲/۱۰ | ۳/۰۵ | ۲۰ | ۴ | -۰/۱۳۴ | -۰/۱۹۳ |
| انزوا | ۱۱/۳۰ | ۳/۶۸ | ۲۰ | ۴ | ۰/۱۷۳ | -۰/۵۷۲ |
| ذهن آگاهی | ۱۳/۰۱ | ۳/۳۷ | ۲۰ | ۴ | -۰/۱۹۴ | -۰/۵۱۵ |
| همسان‌سازی افراطی | ۱۲/۰۴ | ۳/۴۳ | ۲۰ | ۴ | -۰/۲۴۱ | -۰/۳۶۱ |
| مجموع مؤلفه‌های مثبت | ۴۰/۷۷ | ۸/۴۶ | ۶۵ | ۲۱ | -۰/۰۷۰ | -۰/۴۵۳ |
| مجموع مؤلفه‌های منفی | ۳۲/۰۱ | ۸/۶۰ | ۵۰ | ۱۲ | -۰/۰۳۱ | -۰/۶۰۰ |

در جدول شماره (۲) میزان کجی و کشیدگی همه متغیرها بین +۲ و -۲ است. با توجه به این میزان کجی و کشیدگی، داده‌ها نرمال هستند. در جدول شماره (۳)، همبستگی درونی متغیرهای شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) ارائه شده است.

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین عامل‌های درونی مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف)

| متغیر | خود-مهربانی | اشتراکات انسانی | ذهن آگاهی | مؤلفه‌های مثبت | قضاوت خود | انزوا | همسان‌سازی | مؤلفه‌های منفی |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------|----------------|-----------|--------|------------|----------------|
| خود-مهربانی | ۱ | | | | | | | |
| اشتراکات انسانی | ۰/۳۸** | ۱ | | | | | | |
| ذهن آگاهی | ۰/۵۴** | ۰/۴۸** | ۱ | | | | | |
| مؤلفه‌های مثبت | ۰/۸۴** | ۰/۷۳** | ۰/۸۳** | ۱ | | | | |
| قضاوت خود | -۰/۳۸** | -۰/۲۷** | ۰/۲۵** | -۰/۳۷** | ۱ | | | |
| انزوا | -۰/۴۲** | -۰/۳۰** | -۰/۳۷** | -۰/۴۳** | ۰/۳۳** | ۱ | | |
| همسان‌سازی | -۰/۲۶** | -۰/۲۲** | -۰/۳۰** | -۰/۳۳** | ۰/۴۵** | ۰/۴۸** | ۱ | |
| مؤلفه‌های منفی | -۰/۴۰** | -۰/۳۱** | -۰/۳۶** | -۰/۴۵** | ۰/۴۷** | ۰/۴۹** | ۰/۳۹** | ۱ |

** $P < 0.01$

با توجه به نتایج جدول (۳)، مؤلفه‌های مثبت که شامل خود-مهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی است با یکدیگر ارتباط مثبت معنادار دارند و با مؤلفه‌های منفی که شامل قضاوت خود، انزوا و همسان‌سازی افراطی است ارتباط منفی معنادار دارند ($P < 0.01$). برای بررسی پایایی مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) از دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی استفاده شد. نتایج حاصل از دو روش پایایی در جدول شماره (۴) نشان داده شده است.

جدول ۴. ضرایب پایایی به روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی

| متغیر | آلفای کرونباخ | بازآزمایی |
|------------------|---------------|-----------|
| خود-مهربانی | ۰/۸۲ | ۰/۸۶ |
| اشتراکات بشری | ۰/۷۶ | ۰/۷۲ |
| ذهن آگاهی | ۰/۷۸ | ۰/۷۵ |
| مؤلفه‌های مثبت | ۰/۸۸ | ۰/۸۶ |
| قضاوت خود | ۰/۷۲ | ۰/۷۰ |
| انزوا | ۰/۷۵ | ۰/۷۷ |
| همسان‌سازی | ۰/۸۰ | ۰/۸۰ |
| مؤلفه‌های منفی | ۰/۸۵ | ۰/۸۲ |
| نمره کل شفقت خود | ۰/۷۷ | ۰/۷۵ |

با توجه به نتایج جدول (۴)، پایایی نمره کل در روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و در روش بازآزمایی ۰/۷۵ است، که ضرایب پایایی مناسبی هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

نف (۲۰۱۶ الف) شفقت خود را به‌عنوان یک سازه محافظتی تعریف کرد که به افراد کمک می‌کند تا با تجربیات رنج‌آور به‌طور موثرتری مقابله کنند. وی مقیاسی ۲۶ گویه‌ای را برای سنجش این سازه تدوین کرد که اخیراً دو انتقاد اساسی به این ابزار وارد شده است که اگر پاسخی به این انتقادات وارد نشود، اعتبار روان‌سنجی این ابزار و بالطبع مطالعات گسترده‌ای که با این ابزار انجام شده است، زیر سؤال می‌روند. نخستین انتقاد مربوط به تعریف مفهومی نف (۲۰۱۶ الف) از سازه شفقت خود است که آن را سازه‌ای محافظتی متشکل از سه مؤلفه می‌داند که به صورت دوقطبی تعریف شده‌اند. سه مؤلفه مثبت شفقت خود با مفهوم محافظتی هماهنگ و همسو است، اما سه مؤلفه منفی شفقت خود چندان توجیه محافظتی ندارند (لوپز و همکاران، ۲۰۱۵). انتقاد دوم نیز استفاده از نمره کل مقیاس است. از آنجایی که منتقدان با مفهوم‌سازی نف (۲۰۱۶ الف) از شفقت خود مشکل دارند و مؤلفه‌های منفی را بر خلاف مفهوم محافظتی این سازه می‌دانند، بنابراین استفاده از نمره کل را مجاز نمی‌دانند. افزون بر این منتقدان به این نکته اشاره می‌کنند که مطالعاتی که به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس پرداخته‌اند، صرفاً ساختار شش‌عاملی (به‌عنوان نمونه، نف، ۲۰۱۵؛ کاستیلهو و همکاران، ۲۰۱۵؛ مانتریوس و همکاران، ۲۰۱۵؛ گارسیا-کومپایا و همکاران، ۲۰۱۴؛ آرمیستو، ۲۰۱۴؛ پتروچی و همکاران، ۲۰۱۴؛ ویلیامز و همکاران، ۲۰۱۴؛ مانتریوس، ویلسون و جیانون، ۲۰۱۳؛ عزیزی و همکاران، ۲۰۱۳؛ چن و همکاران، ۲۰۱۱؛ هاپفیلد و رفیوکس، ۲۰۱۱؛ لی و لی، ۲۰۱۰؛ نف، ۲۰۰۳، الف؛ خسروی و همکاران، ۱۳۹۲) و یا دو عامل مثبت و منفی (به‌عنوان نمونه، هالامووا و همکاران، ۲۰۱۸؛ ماری، ۲۰۱۶؛ کتسو و له‌یس، ۲۰۱۶) و تک‌عاملی (به‌عنوان نمونه، دنیز و همکاران، ۲۰۰۸) مقیاس را سنجیده‌اند و مطالعه‌ای که این ساختار شش‌عاملی را بر روی یک عامل یا دو عامل مرتبه بالاتر بسنجد، وجود ندارد. پس از مطرح شدن این انتقادات، نف (۲۰۱۶ الف) بر این نکته تأکید ورزید که این ابزار دقیقاً همان مفهوم شفقت خود با همان ساختار مطرح‌شده در مطالعه اولیه خویش را می‌سنجد و مطالعاتی مانند مطالعات مطرح‌شده در بالا ساختار عاملی مقیاس را چندان دقیق نشان نمی‌دهند. وی اعلام داشت که اگر در مطالعات از الگوهایی که دارای مؤلفه‌های مرتبه بالاتر هستند استفاده کنیم، افزون بر تأیید تجربی مفهوم نظری سازه شفقت خود، استفاده از نمره کل نیز مورد تأیید قرار می‌گیرد. بنابراین مطالعه حاضر با توجه به رهنمود نف (۲۰۱۶ الف)، افزون بر بررسی ویژگی‌های

روان‌سنجی مقیاس خود (۲۰۱۶ الف) در پی پاسخ به انتقادات مطروحه بود. برای این منظور ابتدا ساختار عاملی این مقیاس با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج دو آزمون کفایت کایزر مایر اولکین و آزمون بارتلت نشان داد که داده‌های پژوهش برای تحلیل عاملی قابلیت مناسبی دارند. پس از تحلیل عاملی، سهم هر یک از مؤلفه‌ها یا ارزش‌های ویژه آن‌ها و قدرت تبیین مقیاس مشخص شد. تعداد شش عامل با ارزش بیشتر از یک، در مجموع ۶۸/۴۸ درصد از از واریانس کل مقیاس را تبیین کردند که قدرت تبیین بسیار مناسبی برای این ابزار است. برای تعیین همبستگی هر گویه با مؤلفه خویش، از چرخش واریماکس استفاده شد. چرخش واریماکس، گویه‌ها و عامل‌ها را در مناسب‌ترین وضعیت قرار می‌دهد. در نهایت ۲۴ گویه انتخاب شدند (گویه‌های یکم و هشتم به علت نامناسب بودن حذف شدند). پس از انجام تحلیل عاملی اکتشافی، از تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی دو مدل مطرح‌شده با توجه به تعریف مفهومی نف (۲۰۱۶ الف) استفاده شد. مدل اول نشان می‌دهد که سازه شفقت خود از دو عامل مرتبه بالا یعنی عامل‌های مثبت (که از سه عامل مرتبه اول خود-مهربانی، اشتراک بشری و ذهن‌آگاهی) و عامل‌های منفی (که از سه مؤلفه مرتبه اول قضاوت خود، انزوا و همسان‌سازی افراطی) تشکیل شده است. شاخص‌های برازش به دست آمده برای مدل، بیانگر برازش مناسب مدل می‌باشد. این مدل را می‌توان پاسخی برای نجات مفهوم نظری سازه شفقت خود در نظر گرفت. به عبارتی، این مدل به‌عنوان پاسخی تجربی در برابر نقدهای پژوهشگرانی مانند لویز و همکاران (۲۰۱۵) و موریس و همکاران (۲۰۱۶) که معتقد بودند عامل‌های منفی شفقت خود با مفهوم محافظتی شفقت خود مغایر هستند، می‌باشد. با این مدل می‌توان بیان داشت که سازه شفقت خود همسو با تعریف مفهومی نف (۲۰۱۶ الف)، از نظر تجربی نیز درست است. با توجه به مدل دوم، شفقت خود از شش عامل مرتبه اول یعنی خود-مهربانی، قضاوت خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همسان‌سازی افراطی تشکیل شده است که این شش عامل بر روی یک عامل کلی و مرتبه بالاتر یعنی شفقت خود بار می‌گیرد. شاخص‌های برازش به دست آمده برای مدل، بیانگر برازش مناسب مدل می‌باشد. این مدل افزون بر تأیید مفهوم نظری شفقت خود، تأیید تجربی برای به‌کارگیری نمره کل نیز هست. به بیان دیگر، با استفاده از این مدل می‌توان به منتقدانی مانند موریس و پتروچی (۲۰۱۷) که استفاده از نمره کل در این مقیاس را مجاز نمی‌شمرند، پاسخ داد. به‌طور کلی یافته‌های این مطالعه همسو با یافته‌های (نف و همکاران، ۲۰۱۸؛ کلیر و همکاران، ۲۰۱۸؛ نف و همکاران، ۲۰۱۷؛ کونا و همکاران، ۲۰۱۶؛ دونداس و همکاران، ۲۰۱۶؛ نف، ۲۰۱۶ الف) بود. این پژوهشگران تأکید خاصی بر استفاده از مدل‌های دارای مرتبه بالاتر داشتند. برای مثال نف و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه خویش نشان دادند که مقیاس شفقت خود از دو مؤلفه

مرتبه بالاتر یعنی عامل مثبت (خود-مهربانی، اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی) و عامل منفی (قضاوت خود، انزوا و همسان‌سازی افراطی) تشکیل شده است.

نتایج همبستگی مؤلفه‌های درونی مقیاس شفقت خود نیز نشان داد که سه مؤلفه مثبت (خود-مهربانی، اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی) با یکدیگر همبستگی متوسط مثبت و با نمره کل عامل‌های مثبت همبستگی نسبتاً نیرومند مثبت دارند. سه عامل منفی (قضاوت خود، انزوا و همسان‌سازی افراطی) نیز با یکدیگر همبستگی متوسط مثبت دارند و با نمره کل عامل‌های منفی همبستگی نسبتاً نیرومند دارند. همچنین عامل‌های مثبت با عامل‌های منفی روابط منفی معنادار دارند. این روابط بین مؤلفه‌های درونی مقیاس شفقت خود دو نکته مهم را بازمی‌تاباند: (۱) هنگامی که روابط درونی عامل‌های یک ابزار با یکدیگر متوسط و با نمره کل نیرومند باشند، بیانگر آن است که عامل‌ها با یکدیگر افزون بر داشتن ارتباط، اطلاعات متفاوت یک سازه کلی که در مطالعات شفقت خود است را ارزیابی می‌کنند. به عبارتی، همبستگی متوسط عامل‌ها با یکدیگر نشان‌دهنده مجزا بودن عامل‌ها و همبستگی نیرومند با نمره کل نیز نشانگر متعلق بودن آن عامل با سازه مورد نظر است، و (۲) ارتباط منفی سه عامل مثبت با سه عامل منفی مقیاس شفقت خود، تأییدی بر دوقطبی بودن مؤلفه‌های این ابزار می‌باشد.

یافته‌ها در زمینه بررسی اعتبار (پایایی) پرسشنامه نیز نشان داد که کل مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۱۶ الف) دارای ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و بازآزمایی ۰/۷۵ است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای عامل‌های استخراج‌شده بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۸ و بازآزمایی بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۶ به دست آمد که در محدوده مناسب قرار دارند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب و عدم بررسی روایی همگرا و واگرا را نام برد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که این مطالعه بر روی سایر گروه‌ها به خصوص گروه‌های بالینی انجام شود و همچنین روایی همگرا و روایی واگرای این ابزار با ابزارهای مشابه مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به نتایج مطالعه حاضر می‌توان نتیجه گرفت که مقیاس شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) دارای روایی و پایایی مناسبی است و می‌توان از نمره کل این مقیاس نیز استفاده کرد. بنابراین پژوهشگران می‌توانند از این ابزار برای پژوهش و مطالعات بالینی بر روی گروه‌های غیربالینی استفاده کنند.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری بود. از دانشجویان خواسته شد همه گویه‌های پرسشنامه شفقت خود نف (۲۰۱۶ الف) را پاسخ دهند.

سپاسگزاری

از تمامی مسئولان، کارمندان و دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب که همکاری صمیمانه‌ای در تمام مراحل انجام پژوهش حاضر داشتند، تشکر می‌شود.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکتری نویسنده اول با کد ثبت ۱۸۹۲۰۷۰۲۹۸۱۰۱۰ است و همه نویسندگان این مقاله نقش یکسانی در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نوشته داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- حسن‌زاده، رمضان. (۱۳۹۱). *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*. تهران: نشر ساوالان. [پیوند]
- خسروی، صدالله، صادقی، مجید، و یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود (SCS). *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۴(۱): ۴۹-۴۷. [پیوند]
- غلامی فشارکی، محمد. (۱۳۹۷). مدل معادلات ساختاری و کاربرد آن در مطالعات روان‌شناسی: یک مطالعه مروری. *دوفصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۱۶(۱): ۲۶۵-۲۵۳. [پیوند]
- کرد، بهمن، پاشاشریفی، حسن، و میرهاشمی، مالک. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خود-دلسوزی در بین دانشجویان. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۴(۴): ۸۱-۶۷. [پیوند]

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Selfcompassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6: 444– 454. [Link]
- Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the Self-Compassion Scale. *Japanese Journal of Psychology*, 85: 50–59. [Link]
- Azizi, A., Mohammadkhani, P., Lotfi, S., & Bahramkhani, M. (2013). The validity and reliability of the Iranian version of the SelfCompassion Scale. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, 2: 17– 23. [Link]
- Barnes, B.A., & Kristeller, J.K. (2016). Impact of Mindfulness-Based Eating Awareness on Diet and Exercise Habits in Adolescents. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 3(2): 00070. [Link]

- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the Self-Compassion Scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 71(9): 856–870. [[Link](#)]
- Chen, J., Yan, L., & Zhou, L. (2011). Reliability and validity of the Chinese version of the Self-Compassion Scale. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 19: 734–736. [[Link](#)]
- Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C.J., O'Connor, R.C. (2018). An Investigation of the Factor Structure of the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 9: 618–628. [[Link](#)]
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2015). *Alidation of the Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale*. Testing the Factorial Validity and Factorial Invariance of the Measure among Borderline Personality Disorder, Anxiety Disorder, Eating Disorder and General Populations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Published online in Wiley Online Library. [[Link](#)]
- Chalah, M.A., & Ayach, S.S. (2017). Alexithymia in multiple sclerosis: A systematic review of literature. *Neuropsychological*, 104: 31-47. [[Link](#)]
- Deniz, M. E., Kesici, S., & Sumer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36: 1151–1160. [[Link](#)]
- Dundas, I., Svendsen, J. L., Wiker, A. S., Granli, K. V., & Schanche, E. (2016). Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample. *Nordic Psychology*, 68(1): 58–72. [[Link](#)]
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Marcos Piva Demarzo, M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12: 4. [[Link](#)]
- Giles, D.C. (2002). *Advanced research method in psychology*. London: Rutledge.
- Halamová, J., Kanovský, M., & Pacúchová, M. (2018). Item-Response Theory Psychometric Analysis and Factor Structure of the Self-Compassion and Self-Criticism Scales. *Swiss Journal of Psychology*, 77: 137-147. [[Link](#)]
- Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen version der Self-Compassion Scale (SCS-D) (Validation of a German version of the Self-Compassion Scale (SCS-D)). *Zeitschrift fur Klinische Psychologie und Psychotherapies*, 40: 115–123. [[Link](#)]
- Kotsou, I., & Leys, C. (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric Properties of The French Translation and Its Relations with Psychological Well-Being, Affect and Depression. *PLoS ONE*, 11(4): e0152880. [[Link](#)]
- Lee, W. K., & Lee, K. (2010). The validation study of the Korean version of the Self-Compassion Scale with adult women in the community. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 49: 193–200. [[Link](#)]
- Lopez, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's

- total score: self-compassion versus self-criticism. *Plos one*, 10(7): e0132940. [[Link](#)]
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness Scales. *Mindfulness*, 6: 123–132. [[Link](#)]
- Mantzios, M., Wilson, J.C., & Giannou, K. (2013). *Psychometric Properties of the Greek Versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness Scales*. *Mindfulness*, Published online in Springer. [[Link](#)]
- Marie, B.J. (2016). *Investigating the Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale: Using Confirmatory and Exploratory Factor Models*. A Thesis submitted to the Department of Psychology in partial fulfillment of the requirements for the degree of Masters of Science in General Psychology, University of North Florida. [[Link](#)]
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2016). Protection or vulnerability? A metaanalysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. Advance online publication. [[Link](#)]
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373–383. [[Link](#)]
- Muris, P., Otgaar, H., & Petrocchi, N. (2016). Protection as the Mirror Image of Psychopathology: Further Critical Notes on the Self-Compassion. *Mindfulness*, Published Online. [[Link](#)]
- Neff, K. D. (2016a). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7: 264–274. [[Link](#)]
- Neff, K. D. (2016b). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7: 791–797. [[Link](#)]
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6:938–947. [[Link](#)]
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L.M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., & et al. (2018). *Examining the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores*. See discussions, stats, and author profiles for this publication. [[Link](#)]
- Neff, K. D., Whittaker, T., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the selfcompassion scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified. *Journal of Personality Assessment*. [[Link](#)]
- Neff, K.D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, Published online in Springer. [[Link](#)]
- 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.

- Ozdemir, B., & Seef, N. (2017). Examining the Factors of Self-Compassion Scale with Canonical Commonality Analysis: Syrian Sample. *Eurasian Journal of Educational Research*, 70: 19–36. [Link]
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion: translation and construct validation of the selfcompassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23: 72–77. [Link]
- Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale. *Psychological Assessment*, 26: 407–418. [Link]

پرسشنامه استاندارد شفقت‌ورزی به خود نف

| تکرار همیشه | اغلب اوقات | گاهی | به ندرت | وقتاً کمی | سؤال |
|-------------|------------|------|---------|-----------|---|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | من درباره اشتباهات و بی‌کفایتی‌های خود به قضاوت می‌نشینم و آن‌ها را تأیید نمی‌کنم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی احساس دلتنگی می‌کنم، معمولاً دچار وسواس می‌شوم و ذهنم روی بسیاری از کارهای اشتباه متمرکز می‌شود. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی اتفاق بدی برایم رخ می‌دهد، فکر می‌کنم این مشکلات بخشی از زندگی است که امکان دارد برای هر کسی اتفاق بیفتد. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی که در مورد بی‌کفایتی‌هایم فکر می‌کنم، بیشتر احساس تنهایی می‌کنم و فکر می‌کنم متفاوت از بقیه افراد جهان هستم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی که دچار درد عاطفی می‌شوم، تلاش می‌کنم تا خودم را دوست داشته باشم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی در کاری که برایم مهم است، شکست می‌خورم، بر اثر احساس بی‌کفایتی، تحلیل می‌شوم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی تحقیر و تنهایی می‌گذارند، به خودم یادآور می‌شوم که بسیاری از افراد دیگر احساسی مثل من خواهند داشت. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی شرایط واقعاً سخت است، معمولاً نسبت به خودم سخت‌گیری می‌کنم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی چیزی باعث بر آشفتگی شدنم می‌شود، سعی می‌کنم در هیچ‌ان‌های خودم تعادل ایجاد کنم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی که در برخی موارد احساس بی‌کفایتی می‌کنم، سعی می‌کنم به یادآورم که احساس بی‌کفایتی چیزی است که در بین همه انسان‌ها مشترک است. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | نسبت به بعضی از ویژگی‌های شخصیتم که دوست ندارم، بی‌تحمل و ناشکیبا هستم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | زمانی که در شرایط سختی قرار دارم از خود مراقبت می‌کنم و به خود مهر می‌ورزم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی احساس اندوه می‌کنم، معمولاً احساس می‌کنم که ممکن است بیشتر افراد از من خوشبخت‌تر هستند. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی اتفاق دردناکی رخ می‌دهد، سعی می‌کنم نگاهی متعادل نسبت به آن داشته باشم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | سعی می‌کنم شکست‌هایم را به‌عنوان بخشی از شرایط زندگی انسانی بدانم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی می‌بینم که برخی از ویژگی‌های خودم را دوست ندارم، دلم به حال خودم می‌سوزد. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی از چیزی که برایم مهم است، شکست می‌خورم، سعی می‌کنم چشم‌انداز و آینده را در نظر بگیرم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | هنگامی که در انجام کاری که برایم مهم است، شکست می‌خورم، معمولاً احساس می‌کنم که این شکست تنها برای من است. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی که رنجی را تجربه می‌کنم با خود مهربان می‌شوم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی چیزی مرا آشفته می‌کند، احساسات مرا به شدت جریحه‌دار می‌کند. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی رنجی را تجربه می‌کنم تا اندازه‌ای نسبت به خودم به سردی رفتار می‌کنم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی احساس دلتنگی می‌کنم، می‌کوشم با کنجکاوی و خاطری آسوده با احساساتم روبه‌رو شوم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | من کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خودم را تحمل می‌کنم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی اتفاق دردناکی برایم رخ می‌دهد، معمولاً آن را بزرگ جلوه می‌دهم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | وقتی به واقع سخت در تلاش هستم، معمولاً احساس می‌کنم که دیگران بیش از من در آسایش به سر می‌برند. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | سعی می‌کنم نسبت به ابعادی از شخصیتم که دوست ندارم، درکی واقع‌بینانه و همراه با شکیبایی داشته باشم. |