

## بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خوددلسوزی در بین دانشجویان<sup>۱</sup>

بهمن کُرد\*

حسن پاشا شریفی\*\*

مالک میر هاشمی\*\*\*

### چکیده

**زمینه:** تنظیم و تعادل در هیجان‌ها راهبردی است سازگارانه برای ایجاد و سازمان دادن هیجان‌ها که به الگوی رفتارهای مراقبه‌ای منجر می‌شود و می‌تواند تاثیر قابل ملاحظه‌ای در سلامت و بهزیستی روان شناختی دانشجویان داشته باشد. **هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی روایی، اعتبار و تحلیل عاملی پرسشنامه خوددلسوزی نف (۲۰۰۳) در بین دانشجویان کارشناسی پیوسته و ناپوسته صورت گرفت. **روش:** در این پژوهش توصیفی پیمایشی با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای نمونه‌ای ۳۵۳ نفر (۱۸۲ پسر و ۱۷۱ دختر) از دانشجویان انتخاب شدند و پرسشنامه خوددلسوزی را تکمیل کردند. روایی سازه و روایی عاملی این پرسشنامه ارزیابی شد و اعتبار این پرسشنامه نیز از طریق همسانی درونی و روش تنصیف (دو نیمه کردن) مورد بررسی قرار گرفت. **یافته‌ها:** تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که این مقیاس ۶ عامل دارد که ۷۵/۱۱۲ درصد این سازه را تبیین می‌کند که حاکی از روایی سازه این مقیاس است و نتایج تحلیل عاملی تأییدی و شاخص‌های آن نیز بیانگر برازش مطلوب این مقیاس است. ضرایب اعتبار این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷۹ و با روش دو نیمه کردن ۰/۷۶ برآورد شد. همبستگی بین خرده مقیاس‌های خوددلسوزی نشان دهنده روایی همگرایی آن است. **بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان اذعان داشت نسخه فارسی پرسشنامه خوددلسوزی در میان جامعه دانشجویان کارشناسی از اعتبار و روایی مطلوبی برخوردار است و می‌توان از آن برای سنجش خوددلسوزی و در پژوهش‌های روان‌شناختی بهره برد.

**کلیدواژه‌ها:** خوددلسوزی، اعتبار، روایی، تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی.

---

۱. این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن می‌باشد  
\* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران (نویسنده مسئول)  
(kord\_b@yahoo.com).

\*\* دانشیار دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران (hpsr@yahoo.com).  
\*\*\* استادیار دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران  
(malekfd@yahoo.com).

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۱/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۸/۲۸

فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، سال چهارم، شماره شانزدهم، تابستان ۱۳۹۳

## مقدمه

خوددلسوزی<sup>۱</sup> مفهومی است که به معنی پذیرش عاطفی رخدادهایی است که در درون ما رخ می‌دهد. زمانی که صحبت از دلسوزی انسانها برای یکدیگر به میان می‌آید، این موضوع امری بدیهی به نظر می‌رسد. اما وقتی درباره مفهوم خوددلسوزی بحث می‌شود، مساله متفاوت بوده و خوددلسوزی در نگاه اول از دلسوزی برای دیگران کمی پیچیده تر به نظر می‌رسد. برای شناخت مفهوم خوددلسوزی نخست به این موضوع می‌پردازیم که احساس دلسوزی برای دیگران توجه انسان را به این نکته معطوف می‌کند که فردی در حال رنج بردن است و به خاطر تجربه رنج وی احساس دلسوزی می‌کنیم و به عبارتی، درگیری احساسی و عاطفی به وجود می‌آید و به جای قضاوت و پیشداوری درباره فرد آسیب دیده با ملایمت رفتار می‌شود و در واقع آن را درک می‌کنیم (گرمر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). در همین راستا، خوددلسوزی نوعی درگیر شدن کامل در فرایندهای ارزیابی خود (خواه مثبت و خواه منفی) است و بر احساسات مهرورزانه، درک و پذیرش خود و تشخیص احساس مشترک انسانی متمرکز است. به واقع خوددلسوزی به این معنی است که در شرایط سخت به جای انتقادهای شدید، مهرورزانه با خود رفتار و سازگارانه از خود مراقبت کند. انسان‌ها زمانی به سلامت روانی دست پیدا می‌کنند که درک صحیح از تلاش و کوشش خود داشته باشند و چنین دیدگاهی در یک فرد نشان دهنده این موضوع است که وی از خود مراقبت می‌نماید و ماهیت انسانی خود را پذیرفته و اشتباه و کامل نبودن یکی از ویژگی مشترک تمامی انسانها است. بنابراین، این نگرش باعث می‌شود فرد خود را در برابر شکست‌ها، از دست دادن‌ها و جا ماندن از آرمان‌ها، خود را مورد سرزنش و ملامت قرار ندهد و خود در برابر تجربیات ناخوشایند محافظت نماید (گرمر، ۲۰۰۸).

نف<sup>۳</sup> (a و b ۲۰۰۳) خوددلسوزی را شامل سه مؤلفه دو قطبی: خودمهربانی در مقابل خود قضاوتی<sup>۴</sup>؛ حس مشترک انسانی در مقابل انزوا<sup>۵</sup> و ذهن آگاهی در مقابل بیش همانند سازی<sup>۶</sup> می‌داند. این مؤلفه‌ها ممکن است با هم ترکیب شوند و ارتباط متقابل دو سویه با هم

- 
1. self-compassion
  2. Germer
  3. Neff, K. D
  4. self-kindness versus self-judgment
  5. Common-humanity versus isolation
  6. mindfulness versus over identification

دارند. خوددلسوزی مستلزم احساس مهربانی نسبت به خود است که ناشی از گشودگی خاطر فرد است که به وسیله قضاوت‌ها و پیشداوری‌های شدید مسدود نمی‌شود. همچنین در شرایط سخت روانی با تأکید بر حس مشترک انسانی بیش از آن که فرد منزوی شود، بر پیوستگی‌های اجتماعی تأکید دارد که نقش برجسته‌ای در بهزیستی فرد دارد؛ به عبارت دیگر، حس مشترک انسانی مرکز و هسته خوددلسوزی است که متضمن این بینش است که همه انسانها دوچار اشتباه و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند و فعالیت‌هایشان همیشه و الزاماً کامل نیست (تیرچ، ۲۰۱۰). بنابراین، خوددلسوزی به عنوان یک سازه اساسی، بر تنظیم هیجانی متمرکز است و اساساً نوعی ذهن آگاهی است (سمایی و فراهانی، ۲۰۱۱). ذهن آگاهی نگاه هوشیارانه و آگاهانه فرد است که به وی اجازه می‌دهد، شرایط درد آور و هیجان‌های زندگی را درک کند بدون اینکه به واسطه آنها ریشه کن و سرخورده شود (مارتین، ۱۹۹۷؛ نف، ۲۰۰۳a و وب و فورمن، ۲۰۱۳). همچنین ذهن آگاهی حالتی از تعادل در هوشیاری است که احساسات و افکار انسان مورد تأمل قرار می‌گیرد بدون اینکه در مورد آنها اغراق و مبالغه داشته باشد. وقتی انسان‌ها آگاه و هوشیار باشند که فشارها و دردها چیزی است که همه انسانها تجربه می‌کنند، کمتر در دام بیش‌همانند سازی گرفتار می‌شوند.

امروزه خوددلسوزی یک روش جایگزین برای مفهوم نگرش‌های سالم نسبت به خود است (نف، ۲۰۰۳a). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خوددلسوزی مزیت‌های بهداشت روانی مشابه عزت نفس دارد، اما زیان‌های آن بسیار کمتر از عزت نفس است (نف، ۲۰۰۳a)، زیرا بر اساس مطالعات اخیر پژوهشگران دریافته‌اند که برنامه‌های آموزش عزت نفس که در برخی مدارس کشورهای دنیا به عنوان یک روش تشویق و ترغیب نگرش مثبت نسبت به خود به کار می‌رود، مورد انتقاد قرار گرفته است و استدلال آنها این است که تأکید بیش از حد بر ارزیابی خود و ایجاد علاقه به خود، احتمال دارد، نادانسته باعث رشد نگرش خود شیفتگی<sup>۴</sup> یا اختلال در مفهوم خود شود (دامون، ۱۹۹۵، فاین، ۱۹۹۰، هویت، ۱۹۹۸،

1. Tirch, D. D.
2. Martin, J. R.
3. Webb, J.B., & Forman, M.J.
4. self-narsism
5. Damon, W.
6. Finn, C. E.
7. Hewitt, J. P.

مک میلان، سینگ و سیمونتا<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴، سلینگمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵، به نقل از نف، هسیه و دیجیتیت<sup>۳</sup>، (۲۰۰۵) و در برخی موارد به ایجاد رفتارهای مساله برانگیز، مانند: قلدری، پرخاشگری و خود بزرگ بینی کمک کند (باومیستر، سمارت و بودین<sup>۴</sup>، ۱۹۹۶؛ کروکر و پارک<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴؛ نف و پومیر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۲).

همچنین نظر بر این است که تجارب اولیه خانواده نقش کلیدی در رشد خوددلسوزی یا عدم رشد آن دارد. گیلبرت<sup>۷</sup> (۲۰۰۵) استدلال می‌کند که خوددلسوزی عمدتاً ناشی از نظام دل‌بستگی است، به طوری که افرادی که در محیط‌های ایمن و مطمئن رشد می‌یابند و حمایت را تجربه کرده‌اند و رابطه قابل اعتمادی با مراقبان خود داشته‌اند، قادرند رفتارهای دلسوزانه‌تر و مهربانانه‌تری با خودشان داشته باشند. در مقابل، افرادی که در محیط‌های تهدیدآمیز و نایمن رشد کرده‌اند و انتقادهای شدید، پرخاشگری و تجاوز را از مراقبان خود دریافت کرده‌اند، بیشتر به خودانتقادی تمایل دارند (نف، ۲۰۰۴). در همین راستا، نف و مک گهی<sup>۸</sup> (۲۰۰۹) دریافتند که انتقادهای و سرزنش‌های والدین و روابط پر تنش در خانواده با خوددلسوزی در میان اعضاء جوان خانواده رابطه منفی دارد اما آنانی که احساس می‌کردند به وسیله والدینشان قابل پذیرش و قابل اعتماد هستند، آنها گزارش کردند که از خوددلسوزی بیشتری برخوردارند. بنابراین، بین دل‌بستگی ایمن، با خوددلسوزی رابطه‌ای مثبت دارد، در حالی که بین دل‌بستگی نایمن و پریشان با خوددلسوزی رابطه منفی دارد (نف، ۲۰۰۹).

نف (۲۰۰۳ a) در پژوهشی دریافت که خوددلسوزی با کارکردهای روان‌شناسی مثبت و سلامت هیجانی رابطه دارد و یافته‌ها حاکی از آن است که خوددلسوزی با خودانتقادی، افسردگی، اضطراب، اشتغال ذهنی و بازداری‌های فکری رابطه‌ای منفی و معنادار دارد و خوددلسوزی با پیوستگی‌ها و ارتباطات مهرورزانه، هوش هیجانی، خودتعیین‌گری و بهزیستی ذهنی رابطه‌ای مثبت دارد. در همین راستا، مطالعه نف، کریک پاتریک و راد<sup>۹</sup>

1. McMillan, J. H., Singh, J., & Simonetta, L. G.
2. Seligman, M. E.
3. Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K.
4. 4. Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M.
5. Crocker, J., & Park, L. E.
6. Neff K. D. & Pommier E.
7. Gilbert, P.
8. Neff, Kristin D. & McGehee, P.
9. Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S.

(۲۰۰۷) حاکی از آن است که خوددلسوزی برای سلامت روان می‌تواند پیامدهای نوید بخشی در پی داشته باشد و این مفهوم باعث تقلیل اضطراب و استرس می‌شود و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی در پی خواهد داشت. پژوهش‌ها به این موضوع اشاره دارند که خوددلسوزی به شدت با بهزیستی روان‌شناختی که شامل شادکامی، خوش بینی، ابتکارات شخصی و پیوستگی و همچنین کاهش اضطراب، افسردگی، کمال‌گرایی، روان‌نژندی و اشغالات ذهنی است، رابطه دارد (نف، ۲۰۱۳). در همین راستا، یافته‌های مطالعه گارد، براچ، هلزل، نوگل و لازار<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) اخیر نشان می‌دهد خوددلسوزی کیفیتی است که کارکردهای سازگارانه انسان را ارتقاء می‌دهد و با بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی، خودتنظیمی و خودتیینی رابطه دارد.

بنابراین، خوددلسوزی راهبردی است سازگارانه که برای ایجاد و سازمان دادن هیجان‌های مثبت از قبیل مهربانی و پیوستگی‌های اجتماعی و مجموعه‌ای از انگیزه‌ها و شایستگی‌ها در ارتباط است که به الگوی رفتارهای مراقبه‌ای منجر می‌شود که با بهزیستی افراد در ارتباط است و بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی روایی و اعتبار مقیاس خوددلسوزی در جمعیت جوانان دانشجوی است. همچنین با توجه به این موضوع که ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خوددلسوزی تاکنون در ایران مورد بررسی قرار نگرفته است، پژوهش حاضر اقدام به بررسی روایی و اعتبار این مقیاس در بین دانشجویان نمود.

## روش

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه‌های آزاد اسلامی مهاباد بود که در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. به منظور انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شد. نخست دانشکده‌های (علوم انسانی، علوم پایه، فنی مهندسی و پرستاری و مامایی) انتخاب و از هر دانشکده، ۴ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. مشارکت کنندگان در این پژوهش ۳۵۳ (۱۸۲ پسر و ۱۷۱ دختر) بودند که مقیاس خوددلسوزی را تکمیل کردند. همچنین به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی و انسانی مشارکت دانشجویان در این پژوهش داوطلبانه بود.

1. Garda, T., Bracha, Britta N., Holzelabc, K., Nogglecd, J. Lisa A. Conboyce & Lazarac, S. W.

## ابزار پژوهش

مقیاس خوددلسوزی (نف، ۲۰۰۳b): این مقیاس شامل ۲۶ گویه است و پاسخ‌ها در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرت از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۴) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مولفه دوقطبی را در قالب ۶ خرده مقیاس: خودمهربانی در مقابل خودقضاوتی (معکوس)، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (معکوس) و ذهن آگاهی در مقابل بیش همانندسازی (معکوس) اندازه‌گیری می‌کند و ابعاد منفی به صورت معکوس نمره گذاری شد. خرده مقیاس‌ها همبستگی‌های دوسویه بالایی با هم دارند. و تحلیل‌های عاملی تأییدی، تأیید کرده است که این همبستگی‌های متقابل می‌تواند از طریق تنها یک عامل کلی تحت عنوان: خوددلسوزی تبیین بشود (نف، ۲۰۰۳a).

تا به امروز بیشتر پژوهش‌ها بیش از اینکه مؤلفه‌های خوددلسوزی را به صورت جداگانه بررسی نمایند بر نمره خوددلسوزی کلی متمرکز بوده است. مقیاس خوددلسوزی شواهد قوی از پایایی و ثبات درونی (بالای ۰/۹۰) را نشان می‌دهد. همچنین پایایی از طریق بازآزمایی (بعد از سه هفته بالای ۰/۹۳ را نشان می‌دهد). نف (۲۰۰۹) گزارش کرده است روایی همگرایی برای این مقیاس مطلوب است و نمرات مقیاس خوددلسوزی خودگزارشی همپوشانی زیادی با مقیاس نف و کیرکپاتریک و رودی (۲۰۰۷) دارد. همچنین این مقیاس نشان می‌دهد که از روایی افتراقی برخوردار است. بدین ترتیب که مشارکت‌کنندگان که شرقی در مقایسه با افرادی که شرقی نبودند در مقیاس خوددلسوزی نمرات مراتب بالاتری کسب کرده‌اند (یارنل و نف، ۲۰۱۲).

نتایج پژوهش نف (۲۰۰۳b) درباره ساخت این مقیاس نشان داد که همسانی درونی برای این ۶ عامل مطلوب بوده است (از ۰/۸۹ برای عامل ذهن آگاهی تا ۰/۹۱ برای عامل بیش همانندسازی). ضرایب به دست آمده نشان‌دهنده پایایی درونی این مقیاس در بین جوامع و فرهنگ‌های مختلف دنیا است. همچنین آکین<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) در ترکیه ضرایب پایایی درونی شش خرده مقیاس را به ترتیب، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۲، ۰/۷۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۴ و ضرایب پایایی خرده مقیاس‌ها را از طریق بازآزمایی ۰/۶۹، ۰/۵۹، ۰/۶۶، ۰/۶۰، ۰/۹ و ۰/۵۶ به دست آورد.

در پژوهش حاضر، این مقیاس از متن اصلی به فارسی برگردانده شد. سپس جهت تطابق متن فارسی این مقیاس از دو استاد و متخصص زبان انگلیسی درخواست شد که به انگلیسی بازگردانده شود و از طریق "فرایند مرور مکرر" انطباق مفهومی و لفظی گویه‌های مقیاس انجام گرفت و تفاوت‌ها به حداقل ممکن کاهش یافت و به دنبال آن چند نفر از اساتید و اعضای هیات علمی متخصص در حوزه روان‌شناسی و روان‌سنجی روایی محتوا و تطابق فرهنگی آن را تایید کردند؛ و سرانجام بعد از طی نمودن این مراحل به عنوان نسخه نهایی در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

### یافته‌های پژوهش

از تعداد ۳۵۳ دانشجوی شرکت کننده در پژوهش حاضر ۱۸۲ نفر مرد (۵۱/۶ درصد) و ۱۷۱ نفر زن (۴۸/۴ درصد) بودند. دامنه سنی شرکت کنندگان از ۱۸ تا ۵۰ سال (با میانگین سنی ۲۳/۱۴ و انحراف استاندارد ۴/۲۴) بود. از لحاظ رشته تحصیلی ۸۵ نفر (۲۴/۱ درصد) در رشته علوم انسانی، ۵۱ نفر (۱۴/۴ درصد) در رشته علوم پایه، ۱۳۰ نفر (۳۶/۸ درصد) در رشته فنی و مهندسی و ۸۷ نفر (۲۴/۶ درصد) در رشته پرستاری و مامایی و تمام آزمودنی‌ها در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند. همچنین ۲۹۵ نفر (۸۴/۴ درصد) از آزمودنی‌ها مجرد و ۵۵ نفر (۱۵/۶ درصد) نیز متاهل بودند (جدول ۱).

جدول ۱. ویژگی‌های دموگرافیک شرکت کنندگان

متغیرهای جمعیت شناختی	سطوح متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۱۸۲	۵۱/۶
	زن	۱۷۱	۴۸/۴
وضعیت تاهل	مجرد	۲۹۵	۸۴/۴
	متاهل	۵۵	۱۵/۶
رشته تحصیلی	علوم انسانی	۸۵	۲۴/۱
	علوم پایه	۵۱	۱۴/۴
	فنی و مهندسی	۱۳۰	۳۶/۸
	پرستاری و مامایی	۸۷	۲۴/۶

## روایی مقیاس خوددلسوزی

به منظور بررسی روایی مقیاس مذکور از روایی سازه<sup>۱</sup> به روش مولفه‌های اصلی استفاده شد. نخست با استفاده از آزمون کیسر-مایر-اوکلین (KMO)<sup>۲</sup> برابر ۰/۷۸۲ که ضریب کفایت حجم نمونه‌گیری و مجوز انجام تحلیل عاملی را به دست می‌دهد و آزمون کرویت بارتلت<sup>۳</sup> (شاخص کفایت همبستگی) محاسبه شد.

جدول ۲. آزمون کفایت حجم نمونه و بارتلت

۰/۷۸۲	آزمون (KMO)
۷۰۶۲/۱۴۰	آزمون کرویت بارتلت
۳۳۵	درجه آزادی
۰/۰۰۱	سطح معناداری

با توجه به یافته‌های به دست آمده ضریب شاخص کفایت نمونه‌گیری ۰/۷۸۲ و مقدار خبی دو آزمون بارتلت ۲۱/۷۲۰ محاسبه شد که در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  معنی‌دار بود.

برای بررسی روایی سازه این مقیاس از تحلیل عاملی اکتشافی استفاد شد. در تحلیل عاملی با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و با استفاده از چرخش واریماکس و مقادیر بالاتر از یک، ۶ عامل شناسایی شد که در مجموع ۷۵/۱۱۲ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کند (جدول ۳). بر اساس نتایج تحلیل عوامل، ۵ گویه مقیاس خوددلسوزی برای سنجش خرده مقیاس عامل ۱: خودمهربانی (۱۲، ۵، ۱۹، ۲۳ و ۲۶)؛ بارگذاری عاملی معناداری داشته است، برای خرده مقیاس عامل ۲: خودقضاوتی نیز ۵ گویه (۱۶، ۸، ۱، ۲۱ و ۱۱)؛ برای سنجش خرده مقیاس عامل ۳: بیش همانندسازی ۴ گویه (۲، ۶، ۲۰ و ۲۴)؛ برای سنجش خرده مقیاس عامل ۴: ذهن آگاهی ۴ گویه (۹، ۱۷، ۱۴ و ۲۲) و عامل ۵: حس مشترک انسانی ۴ گویه (۱۵، ۱۰، ۷ و ۳) و سرانجام عامل ۶: انزوا ۴ گویه (۲، ۶، ۲۰ و ۲۴) بارگذاری عاملی معناداری داشته اند. در همین راستا، عامل ۱ با ارزش ویژه ۷/۲ تبیین کننده ۲۷/۶۹۱ درصد کل واریانس سازه خوددلسوزی است؛ عامل ۲ دارای ارزش ویژه ۴/۵۴۱ و تبیین کننده ۱۷/۴۶۶ درصد واریانس و عامل ۳ با ارزش ویژه

1. construct validity

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

3. Bartlett's Test of Sphericity



۲/۷۹۴ تبیین‌کننده ۱۰/۷۴۶ درصد؛ عامل ۴ با ارزش ویژه ۲/۰۹۶ و تبیین‌کننده ۸/۰۶۳ درصد واریانس کل را تبیین می‌کند و عامل ۵ با ارزش ویژه ۱/۶۸۶ تبیین‌کننده ۶/۴۸۶ درصد واریانس و بالاخره عامل ۶ با ارزش ویژه ۱/۲۱۲ تبیین‌کننده ۴/۶۶۰ درصد، که در کل ۷۵/۱۱۲ درصد واریانس کل این سازه را تبیین می‌کند. در مجموع همه سوالات به صورت اختصاصی روی عامل‌های ۶ گانه بارگذاری شده‌اند. همچنین برای تعیین تعداد عوامل از نمودار سنگ ریزه<sup>۱</sup> استفاده شد. با توجه به شیب نمودار، عوامل آشکار شده در شیب تند نمودار به عنوان عامل‌های اصلی قلمداد گردید و از پذیرش عامل‌هایی که موازی محور افقی و یا ارزش ویژه آنها کمتر از یک بود، اجتناب شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل عامل اکتشافی مقیاس خوددلسوزی

خرده مقیاس‌ها						شماره سوالات
عامل ۶: انزوا	عامل ۵: اشترک انسانی	عامل ۴: ذهن آگاهی	عامل ۳: همانند سازی	عامل ۲: خودقضاوتی	عامل ۱: خودمهربانی	
					۰/۸۸۳	۱۲
					۰/۸۴۱	۵
					۰/۸۳۲	۱۹
					۰/۸۱۸	۲۳
					۰/۷۷۴	۲۶
				۰/۸۳۳		۱۶
				۰/۸۳۰		۸
				۰/۸۲۵		۱
				۰/۸۰		۲۱
				۰/۷۸۰		۱۱
			۰/۸۶۲			۲
			۰/۸۴۴			۴
			۰/۸۲۰			۲۰
			۰/۷۱۶			۲۴
		۰/۸۵				۹
		۰/۸۲۱				۱۷
		۰/۸۰۸				۱۴
		۰/۷۸۴				۲۲

	۰/۷۸۲					۱۵
	۰/۷۷۴					۱۰
	۰/۷۷۰					۷
	۰/۷۵					۳
۰/۸۳۳						۱۸
۰/۸۱۸						۲۵
۰/۶۴۴						۱۳
۰/۶۱۵						۴
۱/۳۱۲	۱/۶۸۶	۲/۰۹۶	۲/۷۹۴	۵/۵۴۱	۷/۲۰	ارزش ویژه
۴/۶۶۶	۶/۴۸۶	۸/۰۶۳	۱۰/۷۴۶	۱۷/۴۶۶	۲۷/۶۹۱	درصد واریانس
۷۵/۱۱۲	۷۰/۷۵۲	۶۳/۹۶۶	۵۵/۹۰۳	۴۵/۱۵۷	۲۷/۶۹۱	درصد واریانس تراکمی
کل واریانس ۷۵/۱۱۲						

نمودار ۱. اسکری پلات مقیاس خوددلسوزی



همچنان که در بحث مبانی نظری بیان شد، مقیاس خوددلسوزی بر روی شش خرده مقیاس بارگذاری شده است و در تحقیق حاضر نیز بر روی شش عامل بارگذاری شده و نتایج تحلیل‌ها نشان داد ۷۵/۱۱۲ درصد از کل واریانس را تبیین می‌کند که این مقدار حاکی از آن است که این ابزار دارای روایی سازه است.

روایی عاملی: نوعی از روایی است که از طریق تحلیل عاملی به دست می‌آید. به منظور بررسی روایی عاملی و این که آیا ساختار شش عاملی مقیاس خوددلسوزی در جامعه ایرانی برآش دارد از روش تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم افزار ایموس

استفاده شد. برازندگی الگو بر اساس شاخص مجذور خی دو، شاخص برازندگی تطبیقی<sup>۱</sup>، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب<sup>۲</sup>، شاخص نیکویی برازش<sup>۳</sup> و شاخص نیکویی برازش تعدیل شده<sup>۴</sup> مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن‌ها در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

جدول ۴. شاخص‌های برازش ساختار ۶ عاملی مقیاس خوددلسوزی

مجدور خی دو	DF	CFI	GFI	AGFI	RMSEA
۵۵۴/۳۱	۱۳۱	۰/۹۶۱	۰/۹۳۱	۰/۸۰	۰/۰۶۱

هو و بنتلر<sup>۵</sup> (۱۹۹۹) استفاده از شاخص ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) را توصیه نموده‌اند. به اعتقاد (میرز و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶ ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۹۱) مقادیر ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) بین ۰ تا ۰/۰۵ بیانگر برازش خوب و مقادیر بین ۰/۰۵ تا ۱ بیانگر برازش قابل قبول می‌باشد. بنابراین، با توجه به اعداد جدول ۴ می‌توان گفت که الگوی تأییدی از برازش قابل قبولی برخوردار است.

اعتبار خوددلسوزی: در پژوهش حاضر اعتبار و پایایی مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) و دو نیمه کردن محاسبه شد. اعتبار مقیاس مذکور به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد و با استفاده از ضریب دو نیمه سازی اسپیرمن- براون ۰/۸۱ به دست آمد که در جدول ۵ ضرایب اعتبار و پایایی خرده مقیاس‌های خوددلسوزی به دو شیوه آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن نشان داده شده است.

1. Comparative Fit Index (CFI)
2. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
3. Goodness of Fit Index (GFI)
4. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
5. Hu, Bentler
6. Meyers and et al.

جدول ۵. ضرایب پایایی خرده مقیاس های خوددلسوزی

خرده مقیاس ها	تعداد سوالات	اعتبار (پایایی)	تصنيف (دو نیمه)
عامل ۱: خودمهربانی	۵	۰/۸۹	۰/۸۰
عامل ۲: خودقضاوتی	۵	۰/۸۹۵	۰/۷۸
عامل ۳: حس مشترک انسانی	۴	۰/۸۳۷	۰/۶۹۶
عامل ۴: انزوا	۴	۰/۸۶۰	۰/۷۰۰
عامل ۵: ذهن آگاهی	۴	۰/۸۷۶	۰/۷۷۵
عامل ۶: بیش همانند سازی	۴	۰/۸۸۴	۰/۷۵۵

تحلیل همسانی درونی: جدول ۶ نتایج همبستگی بین کل مقیاس و خرده مقیاس ها را نشان می دهد و همچنان که مشاهده می شود، بین خرده مقیاس های خوددلسوزی رابطه معنادار وجود دارد. همبستگی هر یک از خرده مقیاس ها با خرده مقیاس های دیگر کمتر از همبستگی بین هر خرده مقیاس و نمره کل است. این مقادیر همبستگی گویای روایی افتراقی و روایی همگرایی مقیاس خوددلسوزی است.

جدول ۶. ضرایب همبستگی خرده مقیاس های خوددلسوزی

خرده مقیاس ها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. کل	۲/۹۸۱	۱/۴۸۰	۱						
۲. خودمهربانی	۳/۱۲۰	۱/۰۸۱	۰/۵۳**	۱					
۳. خودقضاوتی	۲/۹۳۰	۱/۰۶۷	۰/۶۴**	۰/۰۲	۱				
۴. حس مشترک انسانی	۳/۱۴۰	۰/۸۹۰	۰/۳۱**	۰/۳۵**	-۰/۱۶**	۱			
۵. انزوا	۳/۵۰۷	۱/۰۸۸	۰/۴۵**	-۰/۲۲**	۰/۳۱**	-۰/۲۱**	۱		
۶. ذهن آگاهی	۳/۳۲۵	۱/۰۲۰	۰/۳۲**	۰/۳۰**	-۰/۰۱	۰/۲۹**	۰/۳۲**	۱	
۷. بیش همانند سازی	۲/۸۳۹	۱/۰۶۴	۰/۴۰**	-۰/۰۶	۰/۲۶**	-۰/۲۸**	۰/۵۰۷**	-۰/۳۴**	۱

\*\* P < ۰/۰۱

### بحث و نتیجه گیری

مقیاس خوددلسوزی یک ابزار خودسنجی است که در کارهای پژوهشی در حوزه های روان شناختی، روان درمانی و بالینی می تواند مورد استفاده قرار گیرد. یافته های این پژوهش نشان داد که این مقیاس از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است. مقیاس خوددلسوزی دارای ۶ عامل است. نخست این مقیاس که در سال ۲۰۰۳ توسط

نف ساخته شد و ۶ عامل دو سویه مثبت و منفی را مورد سنجش قرار می‌دهد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی مطالعه حاضر ضمن اینکه ۶ عامل خودمهربانی، خودقضاوتی، حس اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش همانندسازی را نشان داد، روایی سازه این ابزار را نیز معلوم ساخت. بنابراین، در این پژوهش مانند مطالعه‌های نف (۲۰۰۳) و آکین (۲۰۰۸) بر وجود ۶ عامل تاکید دارد.

همچنین هومن (۱۳۸۰) معتقد است بارهای عاملی متغیرهای مشاهده شده در زیر یک عامل باید متوسط تا قوی (۰/۴ و بزرگتر) و در سایر عوامل دیگر باید بار عاملی ضعیف داشته باشند. بر همین اساس، در مطالعه حاضر گویه‌های به خاطر داشتن بار عاملی مناسب (۰/۴ و بالاتر) در زیر یک عامل بار گذاری شدند و در سایر عامل‌های دیگر که از بار عاملی کمتری برخوردار بودند، در زیر عوامل دیگر بار گذاری شدند (جدول ۳) و هیچ کدام از گویه‌ها حذف نشدند. و با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی به آزمون روایی این الگو پرداخته شد که آیا مقیاس خوددلسوزی در یک الگوی ۶ عامل ناهمبسته حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی قابل قبول است و بین متغیرهای قابل مشاهده آن سازه (گویه‌ها) هماهنگی و همسویی وجود دارد. تحلیل عاملی تاییدی (آزمون فرضیه‌ها) تاییدی است بر ساختار عاملی مفروض (هومن، ۱۳۸۰). حاصل تحلیل عاملی تاییدی مشخص شد که این مقیاس دارای عامل‌های همبسته با یک عامل بالاتر از خود (خوددلسوزی) است.

نتایج بررسی اعتبار این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و تنصیف (دو نیمه کردن) نشان داد که از پایایی بالای برخوردار است. نتایج اعتبار پژوهش حاضر با پژوهش‌های نف (۱۹۹۷) و کیرکپاتریک و رید و همکاران (۲۰۱۰) همسویی بالای دارد.

با توجه به اینکه روایی و اعتبار مقیاس خوددلسوزی تنها بر روی گروه سنی جوان (دانشجویان) انجام گرفته است و تعمیم دادن نتایج را به دیگر گروه‌های سنی (میانسالان و سالمندان) دشوار و با محدودیت روبرو می‌سازد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده روایی و اعتبار این مقیاس روی گروه‌های سنی دیگر از جمله میانسالان و سالمندان انجام گیرد.

کتابنامه

هومن، حیدر علی. (۱۳۸۰). تحلیل داده‌های چند متغیری. در پژوهش‌های رفتاری. تهران:

نشر پارسا.

میرزا، لاورنس اس. گامست، گک. گارینو ا. ج. (۱۳۹۱). پژوهش چند متغیری کاربردی (طرح

و تفسیر)، ترجمه: حسن پاشا شریفی، ولی الله فرزاد، سیمین دخت رضا خانی،

حمیدرضا حسن آبادی، بلال ایزانلو و مجتبی حبیبی، تهران: انتشارات رشد (انتشار

اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۶).

Akin, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.

Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.

Garda, T., Bracha, Britta N., Holzelabc, K., Nogglecd, J. Lisa A. Conboyce & Lazarac, S. W. (2012) Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 7, No. 3, May, 165-175. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.667144>. <http://www.tandfonline.com>

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford Press. Available from: <http://www.guilford.com>

Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*. 9, 27-37

Neff, K. D. (2013). Self-compassion and psychological resilience. Talk given at the Seton Cove Sprituality Center, Austin, TX.

Neff K. D. & Pommier E. (2012). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators, *Self and Identity*, DOI:10.1080/15298868.2011.649546.

Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and*

- Identity, 4, 263-287.
- Neff, K. D. & McGehee, P.(2010) 'Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults', *Self and Identity*, 9: 3, 225 — 240URL: <http://dx.doi.org/>. DOI: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Tirch, D. D.(2010) Mindfulness as a Context for the Cultivation of Compassion, *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 113-123.
- Samaie, Gh. & Farahani, H.A.(2011) Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress, *Social and Behavioral Sciences* 30 978 - 982.
- Webb, J.B., & Forman, M.J. (2013), Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive- affective self-regulatory pathways, *Eating Behaviors* <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.12.005>