

## کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS)

صدالله خسروی<sup>۱</sup>، مجید صادقی\*<sup>۲</sup>، محمدرضا یابنده<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۰۹/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۱۱/۲۳

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود در بین دانشجویان ایرانی انجام شد. در مرحله‌ی اول پرسشنامه‌ی شفقت خود توسط دو تن از دانشجویان کارشناسی ارشد ترجمه و پس از بررسی اساتید فرم فارسی پرسشنامه جهت اصلاح و ویرایش نهایی در اختیار ۳۰ تن از دانشجویان کارشناسی ارشد قرار گرفت و پس از رفع نواقص در نهایت بر روی ۶۱۹ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی واحدهای علوم و تحقیقات فارس و یاسوج، دانشگاه‌های شیراز و یاسوج و دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج به روش نمونه‌گیری در دسترس داوطلبانه اجرا شد. با استفاده از روش تحلیل عامل اکتشافی ساختار شش عاملی پرسشنامه تایید شد و شش عامل به‌دست آمد. روایی مقیاس کل نیز با روش آلفای کرانباخ ۰/۸۶ به‌دست آمد. به‌طور کلی ضرایب اعتبار و روایی مقیاس شفقت خود رضایت‌بخش بود. بنابراین فرم ۲۶ سوالی مجموعه‌ی همگنی را تشکیل می‌دهد که از ساختار عاملی مناسبی برخوردار بوده و واجد شرایط لازم جهت پژوهش‌های روانشناختی و فعالیت‌های کلینیکی و تشخیصی می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** شفقت خود، روایی، هنجاریابی، تحلیل عاملی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

۱- گروه روانشناسی دانشگاه علوم تحقیقات فارس.

۲- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی.

۳- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی.

\* نویسنده‌ی مسئول مقاله، psy.msadeghi@gmail.com

## مقدمه

روانشناسی بودایی تمرکز زیادی بر تحلیل و درک ماهیت خود دارد. خیلی از مفاهیم و عقاید آنها توسط محققین علاقمند به «فرآیند خود» به اثبات رسیده است. یکی از مفاهیم مهم بودایی که در روانشناسی غرب ناشناخته مانده ولی به خودانگاره و خودنگری مربوط است، سازه یا مفهوم «شفقت خود»<sup>۱</sup> می‌باشد (بنت، گلمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱؛ سالزبرگ<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷). شفقت خود را می‌توان به‌عنوان یک موضع مثبت نسبت به خود زمانی که همه چیز بد پیش می‌رود، تعریف کرد. شفقت خود به‌عنوان یک صفت و یک عامل محافظ موثر برای پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی محسوب می‌شود. به‌طوری‌که به تازگی، روش‌های درمانی با هدف بهبود شفقت خود توسعه داده شده است (هافلد و روفیکس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). شفقت معمولاً به‌صورت مهربانی نسبت به دیگران بیان شده است؛ اما در روانشناسی بودایی این باور وجود دارد که احساس شفقت نسبت به خود ضروری‌تر از شفقت نسبت به دیگران است. شفقت خود موجب احساس مراقبت فرد نسبت به خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به نابسندگی و شکست‌های خود و پذیرش این نکته که تجارب وی نیز بخشی از تجارب معمول بشری است، می‌شود (نف<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). در واقع شفقت نسبت به خود مستلزم پذیرش این نکته است که رنج، شکست و نابسندگی‌ها بخشی از شرایط انسانی است و همه‌ی انسان‌ها و از جمله خود فرد مستحق مهربانی و شفقت است (گلدستن و کارن‌فیلد<sup>۶</sup>، ۱۹۸۷). شفقت خود از ترحم به خود متمایز است و وقتی فرد نسبت به خود احساس ترحم و دلسوزی دارد، بیشتر احساس عدم پیوستگی با دیگران می‌کند و در نتیجه بیشتر مشغول مشکلات خود می‌شود و فراموش می‌کند که دیگران هم مشکلاتی مشابه (و گاهی بدتر) دارند. بنابراین حس ترحم و دلسوزی موجب اغراق و تمدید رنج‌های شخصی می‌شود که این فرآیند فرد را در احساسات خود بیشتر فرو برده و فاصله گرفتن از موقعیت عاطفی را دشوار می‌کند (بنت و گلمن، ۲۰۰۱). در مقابل فرآیند شفقت خود مستلزم آن است که فرد احساسات خود را بازگو کند که این فرآیند موجب شکستن چرخه‌ی در خود فرو رفتن شده و احساس خودمداری و تنهایی کاهش یافته و همزمان احساس به‌هم پیوستگی و ارتباط افزایش یابد (پترسون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). افرادی که در خود شفقت بالا هستند، زمانی که رویدادی منفی را تجربه می‌کنند؛ با مهربانی و نگرانی و ملاحظت با خود برخورد می‌کنند. میزان بالای شفقت خود منجر به

1 Self-Compassion

2 Bennett-Goleman

3 Salzberg

4 Hupfeld und Ruffieux

5 Neff

6 Goldstein &amp; Kornfield

7 Patterson

افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود، نشخوار فکری، سرکوب فکر و اضطراب می‌شود(نف و رادو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). شفقت نسبت به خود دارای ۳ جنبه است: الف) گسترش مهربانی و درک خود و پرهیز از انتقاد و قضاوت‌های ناگوار نسبت به خود، ب) در نظر گرفتن تجارب دشوار شخصی به‌عنوان بخشی از تجربه‌های انسانی مشترک و پرهیز از جدایی و انزوا در درک خود، ج) هشیاری و قرار دادن افکار و احساسات در حالت تعادل و پرهیز از همانندسازی و تخلیه افراطی(نف، ۲۰۰۳).

با شفقت خود، فرد می‌تواند بدون نیاز به محافظت از خودپنداره‌اش عواطف مثبتی نسبت به خودش تجربه کند. زیرا شفقت خود بر مبنای عملکرد و ارزیابی از خود و دیگران یا بر وفق معیار استانداردهای ایده‌آل نیست. در واقع شفقت خود به‌کارگیری فرآیند ارزیابی کامل و یکپارچه(مثبت و منفی) توأم با احساس مهربانی و درک و فهم و پذیرش عمومی بودن معمولی بشریت است(باشمیستر، بوشمن کمپل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). راس<sup>۳</sup>(۲۰۱۱) نشان داد که درمان و آموزش مولفه‌های شفقت خود به دانشجویان در یک دوره ۵ ماهه منجر به کاهش نشانه‌های افسردگی می‌شود. شفقت خود با فاکتورهای پنج‌عامل شخصیتی NEO و نیز با مولفه‌های درون‌گرایی و برون‌گرایی ارتباط معناداری دارد(نف و رادو، ۲۰۰۷). بیکر و مک‌نالتی<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) نشان دادند که سطوح بالای شفقت خود به افزایش انگیزه برای حل و فصل چالش‌های بین‌فردی، حل مساله‌ی سازنده و ثبات زناشویی منجر می‌شود.

مقیاس شفقت خود ساخته‌ی نف(۲۰۰۳) دارای ۳ مقیاس دو قطبی: مهربانی با خود<sup>۵</sup> در برابر قضاوت و داوری خود<sup>۶</sup>، انسانیت مشترک<sup>۷</sup> در برابر انزوا<sup>۸</sup>، به‌شیاری<sup>۹</sup> در مقابل همانندسازی افراطی<sup>۱۰</sup> افراطی<sup>۱۰</sup> است. این ۶ زیرمقیاس در مجموع واریانس کل را تبیین می‌کنند. همسانی درونی مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ، ضریب پایایی ۰/۸۶ به‌دست آمد. اهمیت نظری مفهوم شفقت خود برای نظریه‌های سلامت روان، پردازش و تنظیم هیجان‌ها، پیامدهای عملی این سازه برای سلامت و بیماری و نیز اهمیت فراهم ساختن ابزار معتبر برای سنجش شفقت خود را توجیه می‌کند. یافته‌های پژوهشی رابطه‌ی شفقت خود را با شاخص‌های سلامت و بهزیستی روانی شامل کاهش

1 Neff and Rude

2 Baumeister, Bushman, & Campbel

3 Raes

4 Baker and McNulty

5 Self-Kindness

6 Self-Judgment

7 Common Humanity

8 Isolation

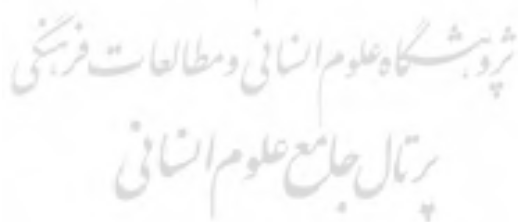
9 Mindfulness

10 Over-identified

افسردگی و اضطراب و افزایش عزت نفس (لیری، تایت، آدامز، آلن و هیتچوک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷)، شادمانی ذهنی و خوش‌بینی (نف، رادو، ۲۰۰۳)، اضطراب و شاخص‌های بهزیستی روانی (هافیلد و روفیکس، ۲۰۱۱) و همچنین با عملکردهای روانشناختی عمومی مثبت از جمله سطوح بالاتری از شادی، خوش‌بینی، خلق و خوی مثبت، ابتکار شخصی، کنجکاوی و اکتشاف (نف، رادو و کرک پاتریک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷)، عملکرد خلاق (لیری و همکاران، ۲۰۰۷) تایید می‌کند. نف (۲۰۰۹) همبستگی اعتماد به نفس و شفقت خود را  $r = 0.62$  گزارش نموده است. همچنین بروز بالای سوء استفاده فیزیکی و عاطفی، سوء رفتار و بی‌توجهی دوران کودکی با سطوح پایین‌تر از خود شفقت در مراحل بعدی زندگی همراه است (تاناکا، وکرلا، اسچموک و پاگیلا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). به گونه‌ای که نمرات پایین‌تر در مقیاس شفقت خود سطوح بالاتری از اضطراب و دل‌بستگی و استفاده از سبک دل‌بستگی اجتنابی را پیش‌بینی می‌کند (نف و رادو، ۲۰۰۷). هدف از این پژوهش بررسی کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود در ایران می‌باشد.

### روش

این مطالعه، مطالعه‌ای توصیفی-کاربردی از نوع روان‌سنجی و اعتباریابی آزمون است. گروه نمونه‌ی مورد مطالعه شامل ۶۱۹ دانشجو (۲۵۴ مرد و ۳۶۵ زن) بود که به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. جدول ۱ ویژگی‌های گروه نمونه جنسیت، تحصیلات، سن و وضعیت تاهل آزمودنی‌های مورد مطالعه را نشان می‌دهد.



- 
- 1 Leary, Tate, Adams, Allen, and Hitchcock
  - 2 Kirkpatrick
  - 3 Tanaka, Wekerle, Schmuck, & Paglia-Boak

جدول ۱- ویژگی‌های آزمودنی‌ها

شاخص	گروه	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۲۵۴	۴۱
	زن	۳۶۵	۵۹
تحصیل	فوق دیپلم و پائین‌تر	۲۲۳	۳۶
	لیسانس	۱۹۰	۳۱
	فوق لیسانس و بالاتر	۲۰۶	۳۳
وضعیت	مجرد	۴۰۸	۶۶
	متاهل	۲۰۵	۳۳
	سایر(مطلقه یا جدایی بعثت فوت)	۶	۱
سن	زیر ۲۰ سال	۷۸	۱۲
	۲۰-۲۵ سال	۲۹۰	۴۷
	۲۵-۳۰ سال	۱۳۵	۲۲
	۳۰-۳۵ سال	۹۱	۱۵
	بالاتر از ۳۰ سال	۲۵	۴

## ابزار

آزمون مورد استفاده در این مطالعه، مقیاس «شفقت خود» بود که توسط نف(۲۰۰۳) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۲۶ سوال با ۶ خرده مقیاس شامل مهربانی با خود، قضاوت و داوری نسبت به خود، انسانیت مشترک، انزوا، به‌شیری و همانندسازی افراطی را در یک مقیاس مدرج ۵ نمره‌ای لیکرت از نمره صفر(تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌سنجد. نمره‌ی حاصل از این مقیاس، نشانگر شفقت بیشتر نسبت به خود است. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس در پژوهش‌های خارجی مورد تایید قرار گرفته است. ضریب همبستگی عامل‌های شش‌گانه‌ی این مقیاس و شفقت خود(مقیاس کل) در سطح ۰/۰۰۱ مورد تایید قرار گرفته است(نف، ۲۰۰۳).

در قدم اول نسخه‌ی اصلی فرم بلند پرسشنامه شفقت خود(نف و همکاران، ۲۰۰۳) با استفاده از روش ترجمه از زبان انگلیسی به فارسی تبدیل گردید. در این روش ابتدا نسخه اصلی توسط دو مترجم به‌طور همزمان به فارسی ترجمه شده و سپس مجدد توسط اساتید مورد بررسی قرار گرفته و در نهایت پرسشنامه‌ی فارسی تهیه گردید. پرسشنامه‌ی مزبور در اختیار ۳۰ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد گروه روانشناسی قرار گرفته و نواقص موجود رفع گردید و در نهایت شکل ظاهری ابزار در جدول تدوین گردید و در مورد نحوه‌ی تکمیل آن اطلاعاتی به ابتدای ابزار اضافه گردید و به این ترتیب پرسشنامه‌ی نهایی به زبان فارسی آماده گردید. شایان ذکر است که فرم فارسی پرسشنامه همانند فرم کوتاه لاتین دارای ۲۶ گویه است که در طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای ۶ زیر مقیاس(مهربانی

نسبت به خود، قضاوت خود، بهشیاری، همانندسازی افراطی، اشتراکات انسانی و انزوا می‌باشد و مجموع نمره در شش مقیاس میزان کلی شفقت نسبت به خود را نشان می‌دهد.

### یافته‌ها

پس از اجرای پرسشنامه بر روی ۶۱۹ دانشجو (۲۵۴ مرد و ۳۶۵ زن) تحلیل‌های آماری بر روی داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها صورت گرفت.

نخستین گام در جهت اجرای تحلیل عاملی بر روی مجموعه‌ای از ماده‌ها اجرای تست‌های KMO و کرویت بارتلت می‌باشد. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، آزمون بارتلت با درجه‌ی آزادی ۳۲۵ در سطح  $P < 0/001$  معنادار و آزمون KMO معادل ۰/۷۵ به دست آمده است که این نتیجه حاکی از آن است که سوالات پرسشنامه شفقت خود برای تشکیل عوامل دارای همبستگی کافی می‌باشد و بنابراین مجاز در به‌کارگیری روش تحلیل عاملی هستیم.

### جدول ۲- شاخص‌های معناداری داده‌ها

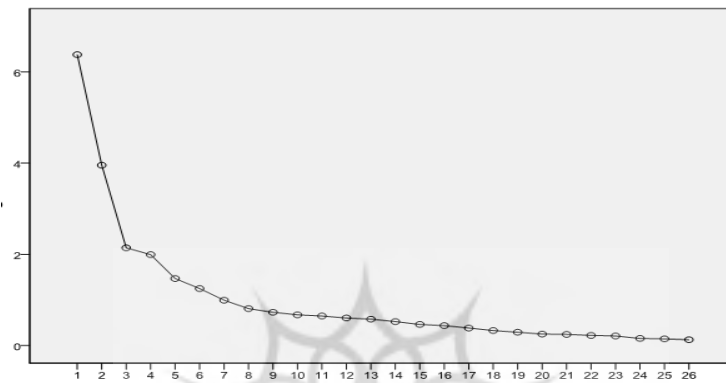
شاخص‌ها	اندازه KMO	مجذور کای آزمون بارتلت	درجه آزادی	سطح معناداری
معناداری	۰/۷۵۵	۸۷۵۲/۸۰	۳۲۵	۰/۰۰۰

با توجه به اینکه بارهای عاملی ۰/۱۵ مشکلاتی بر سر راه تکرار تحلیل‌های عاملی ایجاد کرده و بارهای ۰/۴۱ و بالاتر موجب حذف تعداد زیادی از سوالات می‌شوند، در این پژوهش بار عاملی حداقل ۰/۲۵ بار عاملی قابل قبول انتخاب شد و ۲۶ ماده‌ی پرسشنامه فقط خود به‌وسیله‌ی تحلیل عامل اکتشافی به روش مولفه‌ی اصلی و با چرخش واریماکس (Varimax) مورد بررسی قرار گرفت. چنان که در جدول ۳ مربوط به ارزش‌های ویژه، درصد واریانس و درصد تراکمی واریانس عامل‌های اصلی ملاحظه می‌شود، ارزش ویژه‌ی عامل‌های ۱ تا ۶ بزرگ‌تر از ۱ هستند و این نشان می‌دهد که شش عامل ویژه با ارزش ویژه‌ی بزرگ‌تر از یک قابل استخراج است.

### جدول ۳- مقدار ارزش‌های ویژه اولیه و ارزش‌های ویژه قبل و بعد از چرخش

عامل‌ها	ارزش‌های ویژه اولیه		مجموع مجذورات قبل از چرخش		مجموع مجذورات قبل از چرخش	
	درصد	تراکمی واریانس	درصد	تراکمی واریانس	درصد	تراکمی واریانس
۱	۶۰/۳۷	۲۴/۵۳	۲۴/۵۳	۲۴/۵۳	۳۰/۱۰	۱۱/۹۳
۲	۳۰/۹۵	۱۵/۰۲	۱۵/۰۲	۳۹/۷۳	۲۰/۹۳	۲۳/۲۲
۳	۲۰/۱۴	۸/۲۳	۸/۲۳	۴۷/۹۷	۲۰/۹۰	۳۴/۴۱
۴	۱۰/۹۹	۷/۶۶	۷/۶۶	۵۵/۶۳	۲۰/۸۵	۴۵/۴
۵	۱۰/۴۶	۵/۶۵	۵/۶۵	۶۱/۲۸	۲۰/۷۹	۵۶/۱۶
۶	۱۰/۲۴	۴/۸	۴/۸	۶۶/۰۲۹	۲۰/۵۸	۶۶/۰۹

برای استخراج تعداد عوامل در این پژوهش، مقدار واریانس تبیین شده توسط هر عامل و نمودار اسکری مورد توجه قرار گرفت. قبل از بررسی آزمون اسکری، توجه به مقدار واریانس تبیین شده توسط عوامل (جدول ۳) نشان می‌دهد که عامل اول قبل از چرخش ۲۴.۵۳، عامل دوم ۱۵.۲، عامل سوم ۸.۲۳، عامل چهارم ۷.۶۶، عامل پنجم ۵.۶۵ و عامل ششم ۴.۸۰٪ از واریانس کل را تبیین می‌کند. بنابراین با توجه به مقدار واریانس تبیین شده ۶ عامل برای استخراج مناسب تشخیص داده شد. جهت تصمیم‌گیری نهایی در مورد استخراج تعداد عوامل، نمودار مربوط به آزمون اسکری نیز مورد توجه قرار می‌گیرد.



آزمون اسکری برای شناسایی تعداد عوامل

جدول ۴ نشانگر بار عاملی سوالات پرسشنامه‌ی شفقت خود پس از اجرای چرخش به شیوه‌ی واریماکس می‌باشد.

جدول ۴- ماتریس چرخشی برای شش عامل شفقت خود

ماده	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۹	۰/۷۶۸					
۲۶	۰/۷۲۹					
۱۲	۰/۷۱۱					
۲۳	۰/۷۰۶					
۵	۰/۶۵۸					
۲		۰/۸۳۱				
۲۰		۰/۸۰۵				
۲۴		۰/۷۰۲				
۶		۰/۶۹۳				
۱۶			۰/۷۶۶			
۱			۰/۷۵۷			
۲۱			۰/۷۱۴			
۱۱			۰/۷۱۴			
۸			۰/۵۰۹			
۱۰				۰/۸۴۳		
۷				۰/۸۰۳		
۱۵				۰/۷۸۴		
۳				۰/۶۹۶	۰/۲۸۸	
۲۵					۰/۷۸۳	
۴					۰/۷۳۶	
۱۳					۰/۷۳۶	
۱۸					۰/۶۸۲	
۱۷						۰/۸۴۸
۲۲						۰/۷۷۲
۱۴						۰/۷۶۱
۹	۰/۴۲۲					۰/۶۹۷

با در نظر گرفتن بالاترین میزان بار عاملی شش مولفه مقیاس شفقت خود مطابق با یافته‌های نف (۲۰۰۳) تایید گردید. همچنین همان گونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، اکثر سوالات مربوط به هر عامل در ارتباط متقابل و منفی با هم قرار می‌گیرد که نشان‌دهنده سه مولفه‌ی دو قطبی در مقیاس شفقت خود (نمره کل) می‌باشد.



- مولفه‌ی اول: مهربانی با خود در برابر قضاوت نسبت به خود(عامل اول و دوم)، عامل اول شامل سوالات ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶ نشان‌دهنده‌ی مهربانی با خود و عامل دوم شامل سوالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱ نشان‌دهنده‌ی قضاوت نسبت به خود می‌باشد.

- مولفه‌ی دوم: انسانیت مشترک در برابر انزوا(عامل سوم و چهارم)، عامل سوم شامل سوالات ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵ نشان‌دهنده‌ی انسانیت مشترک و عامل چهارم شامل سوالات ۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵ نشان‌دهنده‌ی انزوا می‌باشد.

- مولفه‌ی سوم: به‌شیری در برابر همانندسازی افراطی(عامل چهارم و پنجم)، عامل پنجم شامل سوالات ۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲ نشان‌دهنده‌ی به‌شیری و عامل ششم شامل سوالات ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴ نشان‌دهنده‌ی همانندسازی افراطی می‌باشد.

جدول ۵ ماتریس همبستگی شش عامل استخراج شده‌ی مقیاس شفقت خود را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، همبستگی بین عوامل ۶ گانه در مقایسه با همبستگی خرده‌مقیاس‌ها با نمره‌ی کل شفقت خود کمتر می‌باشد.

جدول ۵- ماتریس همبستگی عامل‌های شفقت خود

عامل	۱	۲	۳	۴	۵	۶
مهربانی با خود	۱					
قضاوت و داوری نسبت به خود	** ۰/۲۶ -	۱				
انسانیت مشترک	** ۰/۴۳	** ۰/۳۲ -	۱			
انزوا	** ۰/۲۷ -	** ۰/۴۱	** ۰/۳۵ -	۱		
به‌شیری (ذهن آگاهی)	** ۰/۲۵	** ۰/۱۷	** ۰/۲۲ -	** ۰/۳۲ -	۱	
همانندسازی افراطی	** ۰/۱۹ -	** ۰/۴۱	** ۰/۱۴ -	** ۰/۵۴	** ۰/۳۱ -	۱
شفقت خود(مقیاس کل)	** ۰/۳۱	** ۰/۶۰ -	** ۰/۳۶	** ۰/۴۷ -	** ۰/۵۵	** ۰/۵۸ -

\*\* در سطح  $p < 0/01$  معنی‌دار می‌باشد.

همچنین به‌منظور مطالعه‌ی پایایی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. جدول ۶ ضرایب آلفای کرونباخ به‌دست آمده برای مقیاس کل و شش عامل مقیاس شفقت خود را نشان می‌دهد.

جدول ۶ - ضرایب آلفای کرونباخ برای عامل‌ها

مولفه	ضریب آلفای کرونباخ
مهربانی با خود	۰/۸۱
قضاوت نسبت به خود	۰/۷۹
اشتراکات انسانی	۰/۸۴
انزوا	۰/۸۵
به‌شیری	۰/۸۰
همانندسازی افراطی	۰/۸۳
شفقت خود(مقیاس کل)	۰/۷۶

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که پرسشنامه‌ی شفقت خود نف (۲۰۰۳) به لحاظ پایایی و روایی در سطح قابل قبولی قرار دارد. نتایج حاصل از تحلیل عامل نشان داد که این پرسشنامه از ساختار عاملی مناسب برخوردار است. چنان که با مبنای نظری اولیه که معرفی شده توسط نف (۲۰۰۳) هماهنگ می‌باشد. به طوری که شش استخراج شده عبارت از عامل مهربانی با خود، قضاوت و داوری خود، به‌شیاری، همانندسازی افراطی، انسانیت مشترک و انزوا می‌باشد که ساختار عاملی پرسشنامه‌ی شفقت خود را تشکیل می‌دهند. بنابراین سوالات مربوط به هر عامل توانایی خوبی در پیش‌بینی میزان شفقت خود دارد. بنابراین این مقیاس برای اجرای تحقیقات دانشگاهی و پژوهش‌های روانشناختی در جهت تشخیص و درمان اختلالات روانی قابل استفاده می‌باشد.

همبستگی پایین خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه‌ی شفقت خود با یکدیگر در مقایسه با همبستگی آنها با نمره‌ی کل پرسشنامه نیز حاکی از روایی واگرا و همگرایی عوامل استخراج شده می‌باشد. در همین راستا توصیه می‌گردد که محققان در مطالعات آتی به بررسی روایی همگرا و واگرای این پرسشنامه از طریق محاسبه‌ی ضریب همبستگی با سازه‌های مشابه و یا متفاوت در مقیاس‌های روانشناختی دیگر بپردازند. همچنین مطالعه‌ی مجدد ساختار عاملی (روایی سازه) با استفاده‌ی روش تحلیل عامل به شیوه‌ی تاییدی، اقدامی ضروری برای اطمینان از کفایت ساختار عاملی این پرسشنامه می‌باشد که انجام آن موکول به مطالعات آتی خواهد بود.

چنانکه یافته‌های پژوهش نشان داد، آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌ی شفقت خود نف ۰/۷۶ محاسبه شد. این میزان گویای همسانی درونی مطلوب سوالات پرسشنامه است. از سوی دیگر با توجه به حجم بالای نمونه و نیز استفاده از آلفای کرونباخ که معادل با میانگین بی‌نهایت ضریب دو نیمه کردن است، این ضریب همسانی درونی قابل اطمینان به نظر می‌رسد.

در توسعه‌ی دقیق‌تر شاخص‌های روانسنجی پرسشنامه‌ی شفقت خود همچنین توصیه می‌گردد که برای مطالعه‌ی میزان پایایی آن از روش بازآزمایی استفاده گردد تا بدین وسیله میزان دقت این پرسشنامه برای استفاده در مطالعات تشخیصی مهیاتر گردد.

### منابع

- Adibrad, N. & Adibrad, M. (2005). The Comparison of Relationship Beliefs and Couples Burnout in women who apply for Divorce and Women Who Want to Continue their Marital Life. Tazeha and Pazhuheshhaye Moshavere, (13)4, 99-110. (Persian).
- American Psychological Association (2012). Marriage & divorce. <http://www.apa.org/Psychological.Topics>.
- Attari, Y. A., Abbasi, A., Mehrabizadeh, A. (2006). Examining simple & multiple relationship of religious attitude, optimism & attachment style with marital

- satisfaction in male married students at shahidChamranuniversity. Ahvaz shahidChamranuniversity. 93-110.
- Bodenman, G. Revenson, T.A. (Ed) , Kaysar, K. (Ed). (2005). Dyadic Coping & Its Significance for Marital Functioning .Couples coping with stress.Emerging perspectives on dyadic coping.Decade of behavior. 33-49. Washington, DC,US: American Psychological Association.
- Boldwin, D. , Kennedy, D. &Armata, P. (2008). Short communication with dispositional optimism & resiliency.*Stress and health*. 24: 393-400.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1) ,20-28.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma.*American Psychological Society*, 14(3) , 135-138.
- Campbell-sills ,L. , Cohan, S. & Stein, M. (2006). Relationship of resilience to personality, coping & psychiatric symptoms in young adults.*Behavior research & therapy*. 44: 585-599.
- Captari, D. (2010) investigating the correlation between burnout & spirituality among resident assistant at liberty university. *Social & behavioral sciences*.1-40.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor Davidson resilience scale. *Depression & anxiety*. 18, 6-82.
- Connor, K. M. (2006)Assessment of resilience in the after math of trauma, The journal of clinical psychiatry, 67(2),46-49.
- Curtis, W. J., &Cicchetti, D. (2007).Emotionand resilience: A multilevel investigation of Hemispheric electroencephalogram asymmetry and emotion regulation in maltreated and nonmaltreated children. *Development and Psychopathology*, 19, 811-840.
- Epstein, N., Baldwin, L.,& Bishop, D. (1983). The McMaster family assessment device. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 9: 171-180.
- Fincham, F. D. ,Ajayi, C. Beach, S. R. H. (2011). Spirituality & marital satisfaction in African American couples.*Journal of psychology of religion & spirituality*. 3 (4) : 259-268.
- Fredrickson, B. L. Joiner, T. (2004).positive emotion trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psycho sci*. 13:172-175.
- Golden, J. , piedmont, R. L. &ciarrocchi, J. W. (2004).spirituality & burnout: an incremental validity study. *Journal of psychology & theology*. 32: 115-125.
- Gottman, J. M. (1994). A theory of marital dissolution & stability.*Journal of family psychology*.1, 547-557.
- Graham, J. M. ,conoly, C. W. (2006). The role of marital attributions in the relationship between life stressors & marital quality.*Personal relationships*. 13 (2) : 231-241.
- Greeff, A. P. &Vanderson, M. S. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social indicators research*. 68:59-75.
- Heejeong, C. Nadine, F. (2008).marital conflict, depressive symptoms and functional impairment. *Journal of marriage & family*. 2:377-390.
- Hindman, D. W. (2002). Conflict management and dyadic adjustment among married couples. Unpublished doctoral dissertation. California university.

- Huber, C. H. , Navarro, R. L. , Womble, M. W. , Mume, F. L. (2010). Family resilience and mid life marital satisfaction. *The family journal*. 18 (2) : 136-145.
- Hunler, O. S & Genc, T. I. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: testing the mediator role of marital problem solving between religiousness & marital satisfaction. *Contemporary family therapy*, 27 (1) : 123-136.
- Keinter, G. I. ,Kyan, C. , Miller, I. W. , Bishop, D. S. , Epstin, N. B. (1991). A cross-cultural study of major depression & family functioning. *Canadian journal of psychiatry*. 36 (4), 254-259.
- Lambert, N. M. & Dollahite, D. C. (2006). How religiosity helps couples prevent. Resolve & overcome marital conflict. *Family Relations*, 55: 439-449.
- Larson, S.S. (2003). Spirituality can aid stability of marriage . *Journal of family psychology*. 15(4), 610-625.
- Lataillade, J. J. (2006). Consideration for treatment of African American couples relationships. *Journal of cognitive psychotherapy: an international quarterly*. 20 (4) ,341-358.
- Lingern ,H. G. (2003). Marriage burnout. [http. //Utah marriage.org](http://Utahmarriage.org).
- Luthans, F. , Avey, J.B., Avolio, B.J. , Norman, S., Combs, G. (2006). Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of organizational behavior*, 27, 387-393.
- Maddis, S & Khoshaba, D. (1994). Hardiness & mental health. *Journal of personality assessment*. 63: 265-274.
- Mahoney, A. , Pargament, K. L. , Murray- Swank A. , Murray- Swank N. (2003). Religion & the satisfaction of family relationships. *Review of religious research*. 44 (3) , 220-236.
- Mahoney, K. R. (2006). The relationship of partner support & coping strategies to marital adjustment among women with diabetes & their male partner. Unpublished doctoral dissertation. New York university.
- Marsh, R. , Dollos, R. (2002). religious belief & practices and catholic couples management of anger & conflict. *Clinical psychology & psychotherapy*. 7 (1) :22-36.
- Melvin, K. S., gross, D. , Hayat, M. J, Jennings. B. M. , Campbell, J. C. (2012). Couple Functioning and post-thruamatic stress symptoms in US Army couples: The role of resilience. *Research in Nursing & Health*, 35 (2) : 164-270
- Miller, L. W. Ryan, C. E. , Keitner, G. L. , Bishop, D. S. , & Epstin, N. B. (2000). The McMaster approach to family: theory, assessment, treatment & research. *Journal of family*. 22: 168-189.
- Mullins, L. C. , Proett, D. , Brecket, K. & Harrisson, D. (2001). Marital adjustment & religiosity: a comparison of those under age 65 with those age and older. *Journal of social science research*. vol 2, issue 1.
- Neff, L. A. ,Bradly, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: can practice make perfect? *Journal of personality & social psychology*. 98: 1-18.
- Norman, E. J. (2006). Sanctification Of Marriage: The relationship between individual Religiousness, Marital religiousness & Marital Functioning
- Ong, A. , Bergamen, C. & Boker, S. (2009). resilience comes of age: defining features in later adulthood. *Journal of personality*. 77:1778-1804.
- Pines, A.M., Keinan, G., (2005). Stress and Burnout: The Significant Difference

- Personality and Individual Differences, Vol.39, pp.625-635.
- Pines, A., M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work and Stress*, 18, 66-80.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and Cures*. London Routledge.
- Pines, A.M. (2003), Occupational burnout: a cross-cultural Israeli Jewish-Arab perspective and its implications for career counselling, *Career Development International*, 8, 97-106.
- Rhoades, C. J. , objective & perceived spiritual & religious compatibility as predictors of marital functioning. Ph. D dissertation, Loyola University Maryland. (2011). 1-131.
- SanaiZaker, B. (2000). *Family and marriage scales*. Tehran: Besat. (Persian).
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3) , 261-281.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed. ). New York: The Guilford Press.
- Wendel, R. (2003). Lived religion & family therapy: what does spirituality have to do with it? *Family process*. 42 (1) , 165-179.
- West, W. (2000). *Psychotherapy & spirituality: crossing the line between therapy and religion*. Translator: Shahriyar Shahidi & Soltan Ali Shiri (2003). Tehran: Roshd. (Persian).
- Wilson, J. P. & Drozdek, E. (Eds) (2004). , Broken: the treatment spirits of traumatized asylum seekers, refugees & war & torture victims. In: Agaibi, C. E. , Wilson. J. P. Trauma, PTSD, and resilience. 141-173.
- Zadeh Mohamadi, A., Malek Hosrabi, Kh. (2006). The study of psychometric trait and validation of scale family assessment device. *Research on family*, 2(5), 69-89. (Persian).



