

## کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت به دیگران

### Psychometric Adequacy of Compassion for Others Scale

Elham Hadian

PhD Candidate in Educational  
Psychology, Shiraz University

Mahboubeh Fooladchang, PhD

Shiraz University

محبوبه فولادچنگ \*

دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی  
دانشگاه شیراز

الهام هادیان

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی  
دانشگاه شیراز

#### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس شفقت به دیگران بود که تحت عنوان مقیاس شفقت توسط پومیئر، نف و توف‌کیرالی (۲۰۲۰) تدوین شده است. ۲۷۸ بزرگسال (۲۰۹ زن و ۶۹ مرد با میانگین سنی ۲۸/۶۵ و انحراف استاندارد ۹/۴۰) شهر شیراز به صورت الکترونیکی ابزارها را تکمیل کردند. جهت بررسی روایی، پس از پژوهش مقدماتی و بررسی روایی ترجمه، نسخه فارسی این مقیاس در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و ساختار عاملی آن مورد بررسی قرار گرفت. نسخه فارسی مقیاس شفقت به دیگران با چهار عامل مطابق با عامل‌های نسخه اصلی بود. همچنین بارهای عاملی و شاخص‌های برازش مطلوب بودند. روایی همگرا از طریق محاسبه همبستگی نمره‌های مقیاس شفقت با نمره‌های فرم کوتاه مقیاس خودشفقت‌ورزی ریس، پومیئر، نف و ون‌گاجت (۲۰۱۱) بررسی شد و حاکی از همبستگی متوسط این دو سازه بود. نتایج بررسی همسانی درونی از طریق محاسبه همبستگی زیرمقیاس‌ها با یکدیگر و نمره کل نیز حاکی از روایی سازه ابزار بود. بررسی ضریب آلفای کرونباخ نشان داد که نمره کل (با ضریب آلفای ۰/۸۲) و زیرمقیاس‌ها (با ضریب حداقل ۰/۵۸) از اعتبار قابل قبولی برخوردار هستند. مقایسه تفاوت‌های جنسیتی نشان داد که در نمره‌های زیرمقیاس مهربانی، زنان نمرات بالاتری کسب کرده‌اند. به‌طور کلی با توجه به یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که نسخه فارسی مقیاس شفقت، کفایت روان‌سنجی دارد و در جامعه ایرانی، قابل استفاده است.

واژه‌های کلیدی: شفقت، مقیاس شفقت به دیگران، روان‌سنجی، روایی، اعتبار

#### Abstract

This study aimed to investigate the psychometric properties of the Persian version of the Compassion to Others Scale which was developed under the title Compassion Scale (CS) by Pommier, Neff & Tóth-Király (2020). Participants included 278 adults (209 females and 69 males; mean age = 28.65, SD = 9.40) from Shiraz. They completed the questionnaires electronically. To check the validity, after a pilot study and doing backward translation, the Persian version of this scale was provided to the participants. The factor structure of the scale was examined by AMOS-22 software. The results confirmed that there are four factors in the Persian version. Also, factor loads and Fit Indices were desirable. Convergent validity was assessed by the correlation between the scores of this scale and the Short Form of the Self-Compassion Scale (Raes, Pommier, Neff & Van Gucht, 2011). The results showed a moderate correlation between the two constructs. The results of the internal consistency study by calculating the correlation of subscales with each other and the total score also indicated the construct validity. Cronbach's alpha coefficient showed the scale (alpha = 0.82) and subscales (minimum alpha = 0.58) have acceptable reliability. A comparison of gender differences showed that women have higher scores in the kindness subscale. In general, according to the findings, it can be concluded that the Persian version of the Compassion Scale has psychometric adequacy and can be used in Iranian society.

**Keywords:** compassion, Compassion to Others Scale, psychometric, validity, reliability

received: 29 September 2022

accepted: 10 May 2023

دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۰۷

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۲۱

\*Contact information: foolad@shirazu.ac.ir

## مقدمه

مناسبی مبتنی بر مفهوم‌سازی این سازه تدوین شود و اعتبار و روایی آن در جوامع مختلف بررسی شود. این پژوهش در راستای این خلاء پژوهشی شکل گرفته است و هدف از آن بررسی روایی و اعتبار ابزاری است که پومیر و دیگران (۲۰۲۰) تحت عنوان مقیاس شفقت<sup>۳</sup> و با الهام از مقیاس خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳) تدوین کرده‌اند.

به‌لحاظ تاریخی، در ابتدا مفهوم خودشفقت‌ورزی از سوی کریستین نف (۲۰۰۳) مطرح شد و به حالتی اشاره می‌کند که در آن فرد نسبت به رنج کشیدن خود، نوعی موضع دلسوزانه و مشفقانه اتخاذ می‌کند. نف (۲۰۰۳) خودشفقت‌ورزی را گشوده‌بودن در مقابل رنج کشیدن خود، تجربه‌ی احساس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ بازخورد و درک عاری از قضاوت نسبت به ناکامی‌ها و شکست‌های خود و اعتقاد به این که رنج کشیدن و درد کشیدن بخشی از تجربه‌ی انسانی و بشری است تعریف کرد و این سازه را شامل سه بُعد دوقطبی می‌داند: ۱) مهربانی با خود در برابر قضاوت و داوری خود، ۲) اشتراک‌های انسانی در برابر انزوا<sup>۴</sup> و ۳) ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی<sup>۵</sup>. مهربانی با خود، نوعی بازخورد حمایت‌گرانه، ملایم و پذیرفتن بی‌قید و شرط خود است که در مقابل قضاوت بی‌رحمانه خود در هنگام ناکامی‌ها و دشواری‌ها، اتفاق می‌افتد. اشتراک‌های انسانی، این مسئله را دربرمی‌گیرد که انسان‌ها تجارب تقسیم‌شده‌ای با یکدیگر دارند و رنج کشیدن و شکست، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسانی است و در هنگام ناکامی‌ها، افراد نباید خود را تنها و منزوی بدانند. ذهن‌آگاهی به این مسئله اشاره دارد که انسان‌ها هنگام تجارب رنج‌آور باید نسبت به موقعیت هشیار بوده و دیدگاه متعادلی داشته باشند و بدون ترک کردن موقعیت یا در نظر گرفتن بیش از اندازه موقعیت‌ها و تجارب منفی زندگی، که همانندسازی افراطی نام دارد، با شرایط رنج‌آور روبرو شوند (نف، ۲۰۰۳).

شفقت به دیگران<sup>۱</sup> از جمله سازه‌هایی است که درمورد کارکرد آن در زندگی اجتماعی انسان تردیدی وجود ندارد. مفهوم شفقت از مکتب بودایی نشأت گرفته و در حال حاضر جایگاه ویژه‌ای در متون روان‌شناسی یافته است. شفقت به دیگران بیانگر نوعی احساس مسئولیت نسبت به رنج کشیدن است که شامل مراقبت و تمایل اصیل برای کاهش پریشانی است (گوئتز، کلنر و سیمون-توماس، ۲۰۱۰). مطابق فلسفه بودایی، شفقت نوعی ذهن‌آگاهی نسبت به رنج کشیدن دیگران و پاسخ‌دادن مهربانانه به آنان و توجه به ارتباط انسانی با دیگران است که منجر به تمایلی واقعی برای کاستن از درد و رنج سایر انسان‌ها می‌شود (جزایری و دیگران، ۲۰۱۴).

شفقت به دیگران سبب توجه آگاهانه به اطرافیان، مهربانی با آنان و کاهش تشویش و نگرانی در بین انسان‌ها می‌شود و به همین دلیل نقش مهمی در روابط انسانی دارد و می‌تواند سلامت روانی افراد و جامعه را تحت تأثیر قرار دهد (نف، ۲۰۰۳). مرور متون علمی در این زمینه حاکی از آن است که پژوهش‌های اخیر در حوزه شفقت عمدتاً معطوف به شفقت به خود یا خودشفقت‌ورزی<sup>۲</sup> بوده است. تمرکز بر روی خودشفقت‌ورزی به حدی است که در حال حاضر به عنوان یکی از ملاک‌های سلامت روانی در نظر گرفته می‌شود. در مقابل خودشفقت‌ورزی که معطوف به خود فرد است، شفقت به دیگران و به‌طور کلی مفهوم شفقت در ارتباط با دیگران تعریف می‌شود و معطوف به دیگران است (پومیر، نف و توف‌کیرالی، ۲۰۲۰).

نقش شفقت به دیگران در روابط اجتماعی بر ضرورت پرداختن به این سازه از نظر سنجش، شناسایی همبسته‌ها و عوامل مؤثر بر آن و نیز پیامدهای شفقت به دیگران صحنه می‌گذارد. اولین اقدام در این زمینه تهیه ابزار مناسب برای سنجش شفقت به دیگران است. به بیان دیگر، مهم‌تر از همه لازم است ابزار

1 - compassion to others

2 - self-compassion

3 - Compassion Scale (COS)

4 - self-kindness versus self-judgment

5 - social adjustment

6 - mindfulness versus over-identification

انسانی در برابر انزوا و نیز ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی است. نمره‌گذاری این مقیاس به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز (نمره ۱) تا تقریباً همیشه (نمره ۵) صورت می‌گیرد. روایی و اعتبار این ابزار توسط بررسی‌هایی که نف و دیگران انجام داده‌اند مطلوب گزارش شده است (برای مثال: ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت خود، اشتراک‌های انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ گزارش شده است). اعتبار و روایی این مقیاس در ایران نیز در پژوهش‌های مختلف مطلوب بوده است. برای مثال، ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش خسروی، صادقی و یابنده (۲۰۱۳) ۰/۸۶ و در پژوهش مومنی، شهیدی، موتابی و حیدری (۲۰۱۷) ۰/۷۰ گزارش شده است.

فرم کوتاه مقیاس خودشفقت‌ورزی با ۱۲ ماده با همان سه زیرمقیاس اصلی توسط ریس، پومیر، نف و ون‌گاجت (۲۰۱۱) معرفی شد و از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی برخوردار بود. نمره‌گذاری این فرم کوتاه نیز به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه بود. این مقیاس توسط خانجانی، فروغی، صادقی و بحرینیان (۲۰۱۶) ترجمه و با بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن نشان دادند که از کفایت روان‌سنجی مناسبی برخوردار است.

پس از آن، ضرورت تهیه ابزار مناسبی برای سنجش شفقت نسبت به دیگران احساس شد. بنابراین، پومیر و دیگران (۲۰۲۰) در دانشگاه تگزاس اقدام به ساخت ابزار مناسبی برای سنجش سازه شفقت به دیگران کردند. نمره‌گذاری این ابزار به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است. این پژوهشگران در ابتدا براساس سه بُعد اصلی مقیاس خودشفقت‌ورزی (نف، ۲۰۰۳) و ماده‌های این مقیاس ۸۰ ماده را طراحی کردند و در ۶ پژوهش مختلف با استفاده از نظر متخصصان و تعیین ساختار عاملی و روایی این سازه، کفایت روان‌سنجی آن را بررسی کردند. آنان پس از اجرای این ابزار به صورت

نف و همکارانش پژوهش‌هایی در این حوزه انجام دادند. برای نمونه، نف، کیرک‌پاتریک و رود (۲۰۰۷) با بررسی رابطه خودشفقت‌ورزی و عملکرد روان‌شناختی سازش‌یافته دریافتند که خودشفقت‌ورزی به رویارویی مؤثر با اضطراب کمک می‌کند و باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> می‌شود. این مؤلفان در سال ۲۰۱۰ در پژوهشی با عنوان خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری روان‌شناختی در نوجوانان و جوانان به این نتیجه رسیدند که خودشفقت‌ورزی ارتباط بسیار نیرومندی با بهزیستی روان‌شناختی دارد و متغیرهای خانوادگی و شناختی در ارتباط بین خودشفقت‌ورزی و بهزیستی روان‌شناختی نقش واسطه‌ای دارند. یارنل و دیگران (۲۰۱۵) نیز در فراتحلیلی با عنوان تفاوت‌های جنسیتی در خودشفقت‌ورزی گزارش داده‌اند خودشفقت‌ورزی در مردان به‌طور معناداری بالاتر از زنان است.

بر اهمیت این سازه از نظر کاهش آسیب‌های روان‌شناختی و افزایش پیامدهای مثبت نیز تأکید شده است. برای مثال، پژوهش فراری، یاپ، اسکات، انیشتین و سیاروچی (۲۰۱۸) نشان داده است که خودشفقت‌ورزی از شدت رابطه بین کمال‌گرایی سازش‌نایافته و افسردگی در نوجوانان و بزرگسالان می‌کاهد. همچنین، می‌توان به یافته‌های پاندی، تیواری، پارپهار و رای (۲۰۲۱) مبنی بر این که خودشفقت‌ورزی رابطه بین حرمت خود و بهزیستی را واسطه‌گری می‌کند، استناد کرد. در ایران نیز پژوهش‌های مشابهی انجام شده که برخی از آن‌ها حاکی از نقش این سازه در کیفیت زندگی (بشارت، کشاورز، و غلامعلی‌لواسانی، ۲۰۱۴)، بخشایش‌گری و همدلی (یعقوبی و اکرمی، ۲۰۱۷)، رضایت زناشویی (شفیعی و جزایری، ۲۰۱۷) و پردازش هیجانی (باباخانو، حقایق، مرادی‌منش و دهقانی، ۲۰۲۰) است.

نف به‌عنوان پیشگام اصلی در حوزه خودشفقت‌ورزی و در راستای اقداماتی که برای سنجش و شناسایی این مفهوم انجام داده است ابزار سنجش خودشفقت‌ورزی را طراحی کرد که شامل ۲۶ ماده و سه زیرمقیاس دو قطبی مهربانی با خود در برابر قضاوت خود، اشتراک‌های

آنلاین و بر روی نمونه‌های مختلف بزرگسال و دانشجوی و حذف ماده‌های نامناسب، در نهایت ۱۶ ماده شامل چهار زیرمقیاس مهربانی<sup>۱</sup>، بی‌تفاوتی کاهش‌یافته<sup>۲</sup>، اشتراک‌های انسانی<sup>۳</sup> و ذهن‌آگاهی<sup>۴</sup> به‌دست آوردند. با این حال لازم است روایی و اعتبار این ابزار در فرهنگ‌های مختلف بررسی شود و شواهد مربوط به کفایت آن در اختیار جامعه علمی قرار گیرد. با توجه به ضرورت استفاده از ابزار مناسب برای سنجش شفقت به دیگران برای سازماندهی پژوهش‌های علمی و اقدامات مشاوره‌ای و درمانی، این پژوهش در جامعه ایرانی انجام شد. هدف این پژوهش، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این مقیاس است تا به پرسش پاسخ داده شود که آیا نسخه فارسی مقیاس شفقت به دیگران از اعتبار و روایی مناسبی برای سنجش شفقت به دیگران در بزرگسالان ایرانی برخوردار است؟

## روش

جامعه این پژوهش شامل بزرگسالان بالای ۲۰ سال ساکن شهر شیراز بود. شرکت‌کنندگان شامل ۲۷۸ بزرگسال متشکل از ۲۰۹ زن و ۶۹ مرد با میانگین سنی ۲۸/۶۵ و انحراف استاندارد ۹/۴۰ بودند. این افراد به‌صورت آنلاین و در طی یک فراخوان در شبکه‌های اجتماعی پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. در این پژوهش، ۲/۷۵٪ از شرکت‌کنندگان، زن و ۸/۲۴٪ از آن‌ها مرد بودند. در مطالعه دوم که برای تأیید ساختار عاملی این ابزار صورت گرفت حجم نمونه شامل ۱۹۹ نفر بود.

**مقیاس شفقت**<sup>۵</sup> (پومیر و دیگران، ۲۰۲۰). این مقیاس شامل ۱۶ ماده و چهار زیرمقیاس است: مهربانی (ماده‌های ۲، ۶، ۱۰ و ۱۴؛ مانند: قلب من برای کسانی که غمگین هستند، جریحه‌دار می‌شود)، اشتراکات انسانی (ماده‌های ۴، ۸، ۱۲ و ۱۶؛ مانند: با وجود تفاوت‌هایی که با دیگران دارم، می‌دانم که آن‌ها هم مانند من رنج‌هایی در زندگی دارند)، بی‌تفاوتی کاهش‌یافته (ماده‌های ۱، ۵، ۹ و ۱۳؛ مانند:

سعی می‌کنم از آدم‌هایی که رنج‌های زیادی تجربه می‌کنند، دوری کنم.) و ذهن‌آگاهی (ماده‌های ۳، ۷، ۱۱ و ۱۵؛ مانند: هنگامی که دیگران درباره مشکلاتشان با من صحبت می‌کنند، صبورانه گوش می‌دهم).

نمره‌گذاری این مقیاس براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز تا همیشه است و ماده‌های ۳، ۷، ۱۱ و ۱۵ که مربوط به زیرمقیاس بی‌تفاوتی کاهش‌یافته است، به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند که این موضوع نشان‌دهنده این است که نمره‌های بالاتر در این زیرمقیاس، نشان‌دهنده میزان کمتر بی‌تفاوتی در افراد است. در مجموع، همانند مقیاس خودشفقت‌ورزی، در این مقیاس نیز می‌توان هم نمره کل و هم برای هر زیرمقیاس نمره جداگانه محاسبه کرد. در تمام شش بررسی که به‌وسیله پومیر و دیگران (۲۰۲۰) انجام شد ضریب آلفای کرونباخ مناسب و در دامنه ۰/۷۶ تا ۰/۹۰ قرار داشت و هم‌چنین روایی این مقیاس از جمله بارهای عاملی، شاخص‌های برازش و همبستگی نمره این ابزار با ابزارهای مورد استفاده مورد قبول بود.

در این پژوهش روایی ترجمه این ابزار بررسی شد. بدین منظور پس از این که مقیاس شفقت توسط پژوهشگران به زبان فارسی ترجمه شد در اختیار یکی از مدرسان زبان انگلیسی قرار گرفت تا به زبان اصلی بازگردانده شود و بر اساس تطبیق این دو نسخه اصلاحات لازم در آن صورت گرفت. هم‌چنین دو تن از اساتید روان‌شناسی آشنا به زبان انگلیسی نسخه بازبینی‌شده را براساس نسخه اصلی مورد بازبینی و اصلاح قرار دادند.

## فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود<sup>۶</sup>

این مقیاس نخستین بار توسط ریس، پومیر، نف و ون‌گاجت (۲۰۱۱) با ۱۲ ماده و سه زیرمقیاس دو قطبی: مهربانی با خود (ماده‌های ۲ و ۶) / قضاوت خود (ماده‌های ۱۱ و ۱۲)؛ اشتراکات انسانی (ماده‌های ۵ و ۱۰) / انزوا (ماده‌های ۴ و ۸)، و ذهن‌آگاهی (ماده‌های ۳ و ۷) / همانندسازی افراطی (ماده‌های ۱ و ۹) تدوین

1 - kindness

2 - lessened indifference

3 - common humanity

4 - mindfulness

5 - Compassion Scale (CS)

6 - Self-Compassion Scale- Short Form (SCS-SF)

### یافته‌ها

برای بررسی ساختار عاملی مقیاس شفقت، از تحلیل مؤلفه‌های اصلی استفاده شد. این تحلیل بر روی نمونه‌ای با حجم ۲۷۸ نفر انجام گرفت. مقدار ضریب کیسر-میر-اولکین که بیانگر کفایت نمونه‌برداری برای انجام تحلیل عاملی است مناسب و برابر با ۰/۸۵ است. همچنین ضریب آزمون کرویت بارلت برابر با ۱۰۸۱/۱۹ و در سطح  $P < ۰/۰۱$  معنادار بود. نتایج حاکی از آن بود که چهار عامل دارای ارزش ویژه بالاتر از ۱ هستند که به ترتیب ۲۴/۳۷، ۱۴/۴۲، ۱۲/۳۸ و ۱۱/۸۷ درصد از واریانس نمرات را تبیین می‌کنند که بر روی هم ۶۳/۰۳ درصد واریانس را تشکیل می‌دهد. این نتایج در جدول ۱ آمده‌است.

شد. نمره‌گذاری مقیاس براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز (نمره ۱) تا تقریباً همیشه (نمره ۵) و نمره‌گذاری ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس است. ضریب آلفای کرونباخ نسخه انگلیسی ۰/۸۶ و همبستگی آن با فرم بلند شفقت به خود ۰/۹۷ بود که نشان‌دهنده مناسب بودن روایی و اعتبار این ابزار است (ریس و دیگران، ۲۰۱۱). این مقیاس در ایران توسط خانجانی و دیگران (۲۰۱۶) ترجمه و ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی شده است؛ روایی همگرایی این مقیاس از طریق محاسبه ضریب همبستگی آن با مقیاس‌های کمال‌گرایی ۰/۳۳-، عاطفه منفی ۰/۳۸ و شرم بیرونی ۰/۲۱- و همبستگی ضرایب در سطح  $P < ۰/۰۱$  معنادار بود. همچنین خانجانی و دیگران (۲۰۱۶) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را برابر با ۰/۹۷ گزارش داده‌اند.

### جدول ۱

مقادیر ارزش ویژه، درصد واریانس تبیینی و درصد واریانس تراکمی مقیاس شفقت به دیگران

عامل اول	عامل دوم	عامل سوم	عامل چهارم	
۳/۱۶	۱/۸۷	۱/۶۱	۱/۵۴	ارزش ویژه
۲۴/۳۷	۱۴/۴۱	۱۲/۳۸	۱۱/۸۷	درصد واریانس تبیینی
۲۴/۳۷	۳۱/۷۸	۵۱/۱۶	۶۳/۰۳	درصد واریانس تراکمی

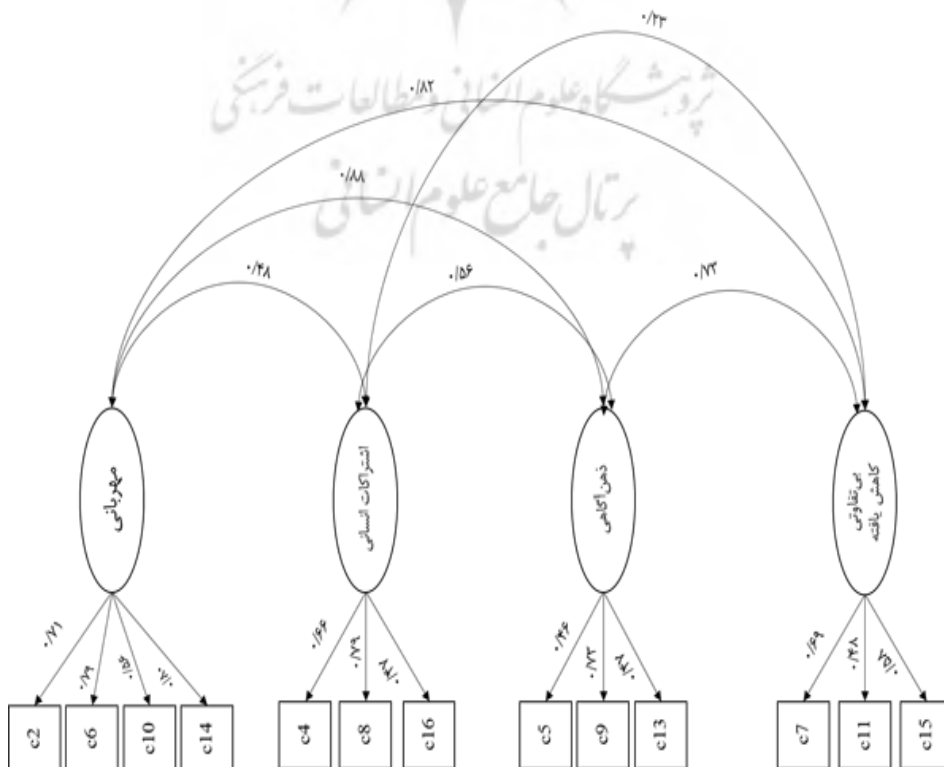
عوامل نیز بر اساس نسخه اصلی برای عامل اول تا چهارم، مهربانی، اشتراکات انسانی، ذهن‌آگاهی و بی‌تفاوتی کاهش‌یافته انتخاب شد. ماده‌های ۱، ۳ و ۷ نیز به دلیل بار عاملی ضعیف یا قرار نگرفتن در عامل مناسب حذف شدند. ماده‌های باقیمانده دارای بار عاملی بالاتر از ۰/۳۴ بودند. این نتایج در جدول ۲ ارائه شده‌است.

نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریمکس نشان داد که عامل اول ۴ ماده (۲-۶-۱۰-۱۴)، عامل دوم شامل ۳ ماده (ماده‌های ۴، ۸ و ۱۶)، عامل سوم ۳ ماده (ماده‌های ۵، ۱۳ و ۹) و عامل چهارم ۳ ماده (ماده‌های ۱۱، ۱۵ و ۷) را شامل می‌شود. این ماده‌ها دقیقاً منطبق با نسخه اصلی در عامل مربوط به خود قرار گرفتند و به همین دلیل در نام‌گذاری

ماده	محتوای ماده	عامل
		مهربانی اشتراکات انسانی ذهن آگاهی بی تفاوتی
۲	اگر ببینم فردی در شرایط سخت قرار دارد، تلاش می‌کنم تا از او محافظت کنم.	۰/۷۷
۶	هنگامی که دیگران در شرایط سختی باشند، مایل هستم کنارشان باشم.	۰/۷۷
۱۰	قلب من برای کسانی که غمگین هستند، جریحه‌دار می‌شود.	۰/۷۴
۱۴	هنگامی که دیگران غمگین باشند، سعی می‌کنم آن‌ها را آرام کنم.	۰/۷۰
۴	این مسئله را می‌دانم که هر فردی ممکن است گاهی اوقات احساس شکست کند و این بخشی از انسان بودن است.	۰/۷۲
۸	به نظر من دانستن این موضوع اهمیت دارد که هر انسانی نقطه ضعف دارد و هیچ فردی کامل نیست.	۰/۷۲
۱۶	با وجود تفاوت‌هایی که با دیگران دارم، می‌دانم که آن‌ها هم مثل من رنج‌هایی در زندگی دارند.	۰/۷۹
۵	هنگامی که دیگران غمگین باشند، متوجه این موضوع می‌شوم حتی اگر چیزی نگویند.	۰/۶۷
۱۳	هنگامی که دیگران درباره مشکلاتشان با من صحبت می‌کنند، سعی می‌کنم دیدگاه عادلانه‌ای نسبت به موقعیت داشته باشم.	۰/۷۶
۹	هنگامی که دیگران درباره مشکلاتشان با من صحبت می‌کنند، صبورانه گوش می‌دهم.	۰/۳۴
۱۱	سعی می‌کنم از آدم‌هایی که رنج‌های زیادی را تجربه می‌کنند، دوری کنم.	۰/۸۳
۱۵	هنگامی که دیگران در حال رنج کشیدن هستند، نمی‌توانم با آن‌ها ارتباط برقرار کنم.	۰/۷۲
۷	چندان به نگرانی‌های دیگران فکر نمی‌کنم.	۰/۳۵

شدند و در مورد آنان تحلیل عاملی تأییدی انجام گرفت. بارهای عاملی به‌دست آمده از تحلیل عاملی تأییدی، برای تمامی ماده‌ها در عامل مربوطه، قابل قبول هستند. مقادیر بارهای عاملی، در شکل ۱ آمده است.

پس از استخراج چهار عامل در تحلیل عاملی اکتشافی، لازم بود که با انجام تحلیل عاملی تأییدی ساختار عاملی این مقیاس مجدداً مورد بررسی قرار گیرد. در نتیجه ۱۹۹ نفر از گروه نمونه به‌طور تصادفی انتخاب



قرار گرفتند. مقادیر این شاخص‌ها، در جدول ۳ آمده است.

همچنین جهت بررسی برازندگی مدل تحلیل عاملی، شاخص‌های برازندگی مورد محاسبه

جدول ۳  
شاخص‌های برازندگی مدل چهار عاملی مقیاس شفقت به دیگران

شاخص	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	P	CFI	GFI	IFI	RMSEA
	۱۳۰/۳۵	۵۹	۲/۲۰	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۰۶
دامنه قابل قبول	-	-	$\leq 3$	-	$\geq 0/90$	$\geq 0/90$	$\geq 0/90$	$\leq 0/08$

جدول ۴  
ضرایب اعتبار مقیاس شفقت به دیگران

مهربانی	۰/۷۹	۰/۸۳
اشتراک‌های انسانی	۰/۶۷	۰/۶۹
ذهن آگاهی	۰/۵۸	۰/۵۹
بی‌تفاوتی کاهش یافته	۰/۶۲	۰/۶۵
شفقت به دیگران کل	۰/۸۲	۰/۸۵

می‌توان گفت که مهم‌ترین شاخص برازندگی، "ضریب خی دو" یا CMIN است که نشان‌دهنده میزان تفاوت ماتریس مشاهده‌شده و ماتریس برآوردشده است و اگر مقدار آن کمتر از ۳ باشد، قابل قبول است. سایر شاخص‌ها نیز نزدیک به ۰/۹۰ یا بیشتر از ۰/۹۰ بود و بنابراین قابل قبول هستند. همچنین ریشه دوم واریانس خطای تقریب ۰/۰۶ نیز مناسب است. مطابق جدول ۶ شاخص‌های برازندگی حاکی از برازش مناسب مدل است.

به منظور بررسی روایی همگرا، از همبستگی بین نمرات مقیاس شفقت به دیگران با مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۰۳) استفاده شد. همبستگی نمره کل این مقیاس با نمره کل مقیاس شفقت به خود، برابر با ۰/۳۰ و در سطح  $P < 0/01$  معنادار است. این همبستگی متوسط، روایی همگرایی ابزار را تأیید می‌کند.

جهت بررسی اعتبار مقیاس شفقت به دیگران، ضریب آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیرمقیاس‌ها و برای کل مقیاس محاسبه شد. مقادیر این ضریب در جدول ۴ آمده است.

ضرایب اعتبار در جدول ۴، برای دو نمونه ۲۷۸ نفری و ۱۹۹ نفری به دست آمده‌اند. مقادیر آلفای کرونباخ گزارش شده در نمونه ۱۹۹ نفری برای شفقت کل و زیرمقیاس اشتراکات انسانی، با حذف ماده ۱۶ است. با توجه به میزان ضرایب به دست آمده به طور کلی می‌توان گفت نسخه فارسی مقیاس شفقت به دیگران از اعتبار قابل قبولی برخوردار است. علاوه بر این از محاسبه همبستگی میان زیرمقیاس‌ها و نمره کل مقیاس برای بررسی همسانی درونی این مقیاس استفاده شد. نتایج در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵  
ماتریس همبستگی مقیاس شفقت به دیگران

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. شفقت به دیگران	-			
۲. بی‌تفاوتی کاهش یافته	۰/۷۳**	-		
۳. ذهن آگاهی	۰/۷۵**	۰/۴۰**	-	
۴. اشتراکات انسانی	۰/۵۹**	۰/۱۶**	۰/۳۶**	-
۵. مهربانی	۰/۸۵**	۰/۵۴**	۰/۵۴**	۰/۳۰**

\*\* $P < 0/001$

به منظور بررسی تفاوت جنسیتی در نمره‌های مقیاس شفقت به دیگران، میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های زنان و مردان در هر یک از چهار زیرمقیاس مهربانی، ذهن‌آگاهی، بی‌تفاوتی و اشتراک‌های انسانی محاسبه شد و میانگین‌های دو گروه زنان و مردان به وسیله آزمون *t* مستقل، مورد مقایسه قرار گرفت. جدول ۶ مقادیر میانگین، انحراف استاندارد و نتایج آزمون *t* را نشان می‌دهد.

جدول ۵ نشان می‌دهد که میزان همبستگی بین زیرمقیاس‌ها با نمره کل در دامنه‌ای از ۰/۸۵ تا ۰/۵۹ قرار دارد که بالاتر از همبستگی زیرمقیاس‌ها با یکدیگر است. دامنه همبستگی زیرمقیاس‌ها با یکدیگر از ۰/۱۶ برای رابطه اشتراکات انسانی و بی‌تفاوتی کاهش یافته تا مقدار ۰/۵۴ برای رابطه بین مهربانی با ذهن‌آگاهی و بی‌تفاوتی کاهش یافته است. بنابراین همسانی درونی ابزار تأیید می‌شود.

جدول ۶  
مقایسه میانگین و انحراف استاندارد مقیاس شفقت به دیگران در دو جنس

متغیر	جنس	M	SD	t	P	df
مهربانی	زن	۱۶/۲۴	۲/۶۳	۱/۹۶	۰/۰۵۱	۲۷۶
	مرد	۱۵/۵۳	۲/۴۹			
اشتراک‌های انسانی	زن	۱۲/۳۵	۱/۶۴	-۰/۳۰	۰/۷۶	۲۷۶
	مرد	۱۲/۲۸	۱/۶۴			
ذهن‌آگاهی	زن	۱۲/۶۸	۱/۸۲	۱/۲۸	۰/۲۰	۲۷۶
	مرد	۱۲/۳۳	۱/۶۴			
بی‌تفاوتی کاهش یافته	زن	۱۱/۳۵	۲/۱۵	-۰/۲۵	۰/۷۹	۲۷۶
	مرد	۱۱/۴۳	۲			
شفقت به دیگران کل	زن	۵۲/۶۴	۶/۳۷	۱/۲۲	۰/۲۲	۲۷۶
	مرد	۵۱/۵۹	۵/۵۱			

روایی سازه این مقیاس هستند. از نظر شاخص دیگر روایی سازه یعنی همبستگی زیرمقیاس‌ها با یکدیگر و با نمره کل نیز روایی سازه ابزار تأیید شد. یافته‌های مربوط به ضریب اعتبار در این پژوهش نشان داد مقادیر ضرایب آلفای کرونباخ برای نمره کل و زیرمقیاس‌ها نمایانگر اعتبار مطلوب این ابزار است. به بیان دیگر، ابزار فوق می‌تواند نتایج باثبات و دقیقی را در جمعیت ایرانی به دست دهد. به‌طور کلی می‌توان گفت که یافته‌های این پژوهش، نشان‌دهنده اعتبار و روایی مناسب و در نتیجه کفایت روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس شفقت است. بنابراین در کنار پژوهش‌های متعددی که در حوزه شفقت خود انجام شده است (بشارت و دیگران، ۲۰۱۴؛ باباخانلو و دیگران، ۲۰۲۰؛ شفیعی و جزایری، ۲۰۱۷؛ نف و مک‌گی، ۲۰۱۰)، می‌توان از نسخه فارسی مقیاس شفقت برای بررسی و سنجیدن این سازه در جمعیت ایرانی بهره برد.

با توجه به مقادیر *t* و سطوح معناداری، می‌توان نتیجه گرفت که از میان زیرمقیاس‌های شفقت به دیگران، تنها در زیرمقیاس مهربانی، تفاوت معنادار میان زنان و مردان وجود دارد؛ در سایر زیرمقیاس‌ها و همچنین در نمره کل، تفاوت معنادار میان زنان و مردان مشاهده نمی‌شود.

## بحث

هدف این پژوهش بررسی کفایت روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس شفقت به دیگران بود که توسط پومیر و دیگران (۲۰۲۰) تدوین شده بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد مقیاس شفقت، همبستگی معنادار با مقیاس خودشفقت‌ورزی دارد و بنابراین از روایی همگرا برخوردار است. نتایج بررسی تحلیل عامل اکتشافی در این پژوهش نشان داد که در نسخه فارسی، چهار عامل برای این مقیاس وجود دارد که مطابق با نسخه اصلی هستند. بارهای عاملی حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی و همچنین شاخص‌های برازندگی، حاکی از



self-control in the relationship between maladaptive schemas and quality of life. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 11(44), 341-355. [In Persian].

Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *Public Library of Science One*, 13(2), 1-19.

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.

Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35.

Khanjani, S., Foroughi, A. A., Sadeghi, K., & Bahraianian, S. A. (2016). Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *Pajoo-hande*, 21(5), 282-289. [In Persian].

Khosravi, S., Sadeghi, M., & Yabande, M. (2013). Translation and validation of self-compassion. *Psychological Ways and Models*, 3(13), 47-59. [In Persian].

Momeni, F., Shahidi, S., Mootabi, F., & Heidari, M. (2017). Comparison of the effectiveness between cognitive behavior therapy and mindfulness based cognitive therapy in mediator variables of generalized anxiety disorder. *Journal of Applied Psychological Research*, 8(1), 49-66. [In Persian].

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.

Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2021). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(1), 1-15.

مقایسه نمره‌های زنان و مردان در زیرمقیاس‌ها و مقیاس کل شفقت به دیگران در این پژوهش، این موضوع را نشان داد که تنها در زیرمقیاس مهربانی، تفاوت معنادار میان زنان و مردان وجود دارد. بی‌تردید در زمینه تفاوت‌های جنسیتی در دو سازه شفقت خود و شفقت به دیگران، کماکان به پژوهش‌های بیشتری نیاز است و نباید از نقش عوامل متعدد در این زمینه، از جمله سن، تفاوت‌های فرهنگی و قومیتی، طبقه اجتماعی و غیره غافل شد. براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان پیشنهاد کرد که از این ابزار در جمعیت ایرانی برای سنجش شفقت به دیگران استفاده شود. این ابزار در امر مشاوره و پژوهش‌های علمی و نیز در اقدامات درمانی و آموزشی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد و منجر به غنای متون علمی در این زمینه و حل مشکلات میان فردی در جامعه امروزی شود.

قابل ذکر است که این پژوهش همراه با محدودیت‌هایی بود که از جمله می‌توان به انجام این پژوهش با بحران کرونا اشاره کرد. این بحران، دسترسی به نمونه تصادفی را با مشکل مواجه ساخت و استفاده از پرسشنامه آنلاین را سبب شد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از این نسخه در گروه‌های مختلف بزرگسالی از جمله جمعیت دانشجویان و دانش‌آموزان و نیز در گروه‌های سنی و تحصیلی متفاوت استفاده شود تا نتایج قابل اطمینان‌تری به دست آید. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به تفاوت‌های جنسیتی در این حوزه پرداخته شود تا ضمن رفع ابهام در این زمینه نتایج حوزه شفقت به دیگران با حوزه خودشفقت ورزی مورد مقایسه قرار گیرد.

## منابع

Babakhanloo, A., Haghayegh, S. A., Moradi Manesh, F., & Dehghani, A. (2020). Emotional eating and self-compassion in people with obesity: The mediating role of emotional processing. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 17(66), 205-216. [In Persian].

Besharat, M. A., Keshavarz, S., & Gholamali Lavasani, M. (2014). Mediating role of self-compassion and

- married women, *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(3), 56-64. [In Persian].
- yaghoubi, S., Akrami, N. (2017). The effect of social interest training on lifestyle in bullying and victim adolescences. *Positive Psychology Research*, 2(3), 35-4. [In Persian].
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Shafiee, Z., & Jazayeri, R. (2017). Predicting marital happiness based on self-compassion and flourishing in

