

اعتباریابی نسخه فارسی مقیاس نشخوار خودانتقادی در دانشجویان Persian version of Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in students

Hiwa Shahian

MA student in Clinical Psychology, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

Morvarid Molaee

BA in Psychology, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

Dr. Sajjad Saadat*

PhD in Psychology, Neuroscience Research Center, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran.

sajjadsaadat69@gmail.com

هیوا شاهیان

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

مروارید مولائی

کارشناس روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

دکتر سجاد سعادت (نویسنده مسئول)

دکتری تخصصی روانشناسی، مرکز تحقیقات علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران.

Abstract

This study aimed to validate the Self-Critical Rumination Scale (SCRS) for a sample of Iranian university students. This descriptive-evaluative study translated and validated the Persian version of (SCRS) in a sample of Iranian students. A convenience sample of 307 students from the University of Tabriz was recruited for this study in 2023. To examine the test-retest reliability of SCRS, 50 participants were randomly selected to fill out this scale twice at an interval of two weeks. The Self-Critical Rumination Scale (SCRS), the Depression, Anxiety, and Stress Scale - 21 Items (DASS-21, Loviband & Loviband,1995), and the Short form of the self-compassion Scale (SCS-SF, Raes *et al.*, 2011) were used in this study. According to the results of exploratory factor analysis (EFA), 1 factor was identified, which explains 55% of the total variance. The results of criterion validity showed that SCRS had a positive relationship with Depression, Anxiety and Stress and a negative relationship with self-compassion ($P<0.05$); which respectively shows the convergent and divergent validity of this tool. According to Cronbach's alpha, results showed the favorable test-retest reliability (0.73) and internal consistency (0.90) of SCRS. Since SCRS exhibited acceptable validity and reliability in a sample of Iranian students, It is suggested that this scale be used to measure self-critical rumination in Iranian students.

Keywords: Validation, Depression, Stress, Anxiety, Self-Compassion, Self-Critical Rumination.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اعتباریابی مقیاس نشخوار خودانتقادی (SCRS) در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی از نوع اعتباریابی بود. در این مطالعه ۳۰۷ نفر از دانشجویان دانشگاه تبریز در سال ۱۴۰۲ به روش نمونه‌گیری در دسترس مشارکت داشتند. جهت محاسبه پایایی بازآزمایی، ۵۰ نفر نیز انتخاب و SCRS را در فاصله دو هفته تکمیل کردند. در این مطالعه، مقیاس نشخوار خود انتقادی (SCRS)، اسمارت و همکاران، ۲۰۱۶، افسردگی، اضطراب، و استرس-۲۱ (DASS-21، لایوبند و لایوبند، ۱۹۹۵) و فرم کوتاه مقیاس خودشفقتی (SCS-SF، ریس و همکاران، ۲۰۱۱) اجرا شدند. با توجه به نتایج تحلیل عاملی اکتشافی، یک عامل شناسایی شد که در مجموع ۵۵ درصد کل واریانس را تبیین می‌کند. نتایج روایی ملاکی نشان داد که مقیاس نشخوار خودانتقادی با افسردگی، اضطراب و استرس رابطه مثبت و با شفقت به خود رابطه منفی داشت ($P<0/05$)؛ که به ترتیب نشان دهنده روایی همگرا و واگرای این ابزار می‌باشد. یافته‌ها بیانگر این بود که مقیاس نشخوار خودانتقادی از پایایی بازآزمایی ۰/۷۳ و از همسانی درونی مطلوب به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ برخوردار است. با توجه به روایی و پایایی مطلوب آن در دانشجویان ایرانی، پیشنهاد می‌شود که جهت سنجش نشخوار خودانتقادی در دانشجویان ایرانی از این مقیاس استفاده گردد.

واژه‌های کلیدی: اعتباریابی، افسردگی، استرس، اضطراب، شفقت‌ورزی، نشخوار خودانتقادی.

مقدمه

نشخوار خودانتقادی مفهومی است که تحقیقات مرتبط با آن هنوز در مراحل ابتدایی خود هستند (فیرن^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). با این وجود، نتایج تحقیقاتی بیانگر این است که نشخوار خودانتقادی احتمالاً بر رابطه بین خودانتقادی و استرس تأثیر می‌گذارد (کلوبینسکی^۲ و همکاران، ۲۰۱۶؛ موریرا و کاناوارو^۳، ۲۰۱۸). همچنین، میزان نشخوار خودانتقادی می‌تواند پیش‌بین خوبی برای عزت نفس پایین باشد، حتی هنگامی که سن، استرس، اضطراب، افسردگی، و سطح انتقاد از خود کنترل می‌شود (کلوبینسکی^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). انجام این عمل می‌تواند با سایر پیامدهای منفی روانشناختی نیز همراه باشد، مانند اختلال در تنظیم هیجانات (موریرا و مایا^۵، ۲۰۲۱)، تجربه استرس حاد بیشتر (کلوبینسکی^۶ و همکاران، ۲۰۲۱) و تجربه احساس شرم بالاتر (میلیا^۷ و همکاران، ۲۰۲۱). براساس مطالعه کوسل^۸ و همکاران (۲۰۲۲) شدت بالاتر نشخوار خودانتقادی با سطح پایین‌تری از بهزیستی روانشناختی ذهنی همراه است؛ همچنین، میان اضطراب اجتماعی، نشخوار خودانتقادی و استرس رابطه مثبت معنی داری وجود دارد (آرورا^۹، ۲۰۲۱). این یافته‌ها ممکن است از این ایده حمایت کنند که نشخوار خودانتقادی می‌تواند تأثیرات مخربی بر سلامت روان داشته باشد.

انتقاد از خود را می‌توان به عنوان ارزیابی‌های مداوم و منفی در مورد خود تعریف کرد و زمانی رخ می‌دهد که استانداردها و انتظارات شخص برآورده نمی‌شود (شاهار^{۱۰}، ۲۰۱۵). در نتیجه پژوهشی گزارش شد که خودانتقادی «در حد اعتدال» همیشه مضر نیست و ممکن است به افراد کمک کند تا از اشتباهات آینده جلوگیری کنند و به این طریق منجر به بهبود شخصی شود (دریسکل^{۱۱}، ۱۹۸۹). با این حال، اگر خود انتقادی به یک سبک تفکر نشخوارکننده تبدیل شود، از نظر سلامت روانی، برای فرد مشکل‌ساز تلقی می‌شود، در این حالت، خودانتقادی، به یک گفتگوی درونی خصمانه با شکلی تکراری و فرکانس بالا به نام "نشخوار خود انتقادی" تبدیل می‌شود (اسمارت^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۶). نشخوار خود انتقادی به عنوان فرآیندی از قضاوت، مفهوم سازی شده است، که به طور خاص بر جنبه‌هایی متمرکز است که فرد از آنها شرم‌منده بوده و به طریقی بیانگر فقدان عزت نفس وی می‌باشد و همینطور، با ویژگی‌های رسمی تفکر منفی تکراری مشخص می‌شود (کلوبینسکی و همکاران، ۲۰۱۷؛ اسمارت و همکاران، ۲۰۱۶). از این رو، نشخوار خودانتقادی را می‌توان به عنوان تمرکز و توجه مداوم بر افکار خودانتقادی تعریف کرد که معمولاً بدون هیچ تلاشی برای حل مشکل یا برای تغییر شرایط رخ می‌دهد (اسمارت و همکاران، ۲۰۱۶).

با توجه به تعاریف بالا، در جهت بررسی نقش خودانتقادی در سلامت روان می‌توان گفت که خودانتقادی درونی یکی از پیش‌بین‌های احتمالی افسردگی است (آروتا^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۱) و همچنین با نشانه‌های افسردگی به طور مثبت و معناداری ارتباط دارد (ژانگ^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۹). در پژوهش دیگری که توسط وارنر^{۱۵} و همکاران، (۲۰۱۹) انجام شد، بیان کردند که خودانتقادی با اختلال اضطراب اجتماعی ارتباط مثبت معنی داری داشته است. به همین ترتیب در پژوهشی که توسط کوترا^{۱۶} و همکاران، (۲۰۲۲) انجام شد، نتایج بیانگر این بودند که میان تفکر خودانتقادی و افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط مثبتی وجود داشته است. با این وجود لازم به ذکر است، ارتباط بین خودانتقادی و استرس پیچیده‌تر از آن است که در نگاه اول به نظر می‌رسد، و در این بین، نشخوارفکری به طور بالقوه نقش واسطه‌ای دارد (شیلر^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۶).

- 1 .Fearn
- 2 .Kolubinski
- 3 .Moreira & Canavarro
- 4 .Kolubinski
- 5 .Moreira & Maia
- 6 .Kolubinski
- 7 .Milia
- 8 .Koesel
- 9 .Arora
- 10 .Shahar
- 11 .Driscoll
- 12 .Smart
- 13 .Aruta
- 14 .Zhang
- 15 .Werner
- 16 .Kotera
- 17 .Schiller

در ادامه نیاز است تا در کنار مفاهیم پیش‌گفته که ارتباط مثبتی با تفکر خودانتقادی داشتند، به مفهوم شفقت‌ورزی نیز اشاره شود که بالعکس، ارتباط منفی معنی‌داری با خودانتقادی دارد به گونه‌ای که مداخلات مرتبط با شفقت به خود، میزان خودانتقادی را کاهش می‌دهند (واکلین^۱ و همکاران، ۲۰۲۲) و همچنین میزان بالاتری شفقت به خود ارتباط میان خودانتقادی و آسیب روانی را کاهش می‌دهد و از این طریق نقش تعدیلگر را ایفا می‌کند (لاسری^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). به همین ترتیب تاثیر خودانتقادی در شناخت‌های دوران پس از زایمان زنان، در حضور خودشفقتی کاهش می‌یابد (پدرو^۳ و همکاران، ۲۰۱۹) و در نتیجه مطالعه دیگری نیز، بیان شد که میان این دو سازه ارتباط منفی معناداری وجود داشته است (پارانژوتی و وید^۴، ۲۰۲۴).

ابزارهایی در ایران جهت ارزیابی نشخوارفکری ترجمه و اعتباریابی شده‌اند، که از جمله این ابزارها می‌توان به. مقیاس "نشخوار فکری- تأمل" (تراپنل و کمپبل^۵، ۱۹۹۹) که توسط معنوی پور و شاه حسینی در ایران اعتباریابی شده است دارای ۲۴ عبارت بوده که ۱۲ گویه آن بر نشخوار فکری و ۱۲ گویه تفکر تأملی انطباقی متمرکز است (تراپنل و کمپبل، ۱۹۹۹). مقیاس "نشخوار خشم" که توسط سوخودولسکی^۶ و همکاران (۲۰۰۱) طراحی شده و در کل شامل ۱۹ سوال می‌باشد و برای سنجش تمایل فرد برای یادآوری موقیت‌های خشم‌انگیز در گذشته و تفکر به آن‌ها به کار می‌رود؛ این مقیاس توسط بشارت و محمدمهر (۱۳۸۸) در ایران هنجاریابی شده است. از میان پرسشنامه‌های دیگر می‌توان به پرسشنامه مک‌کاو^۷ و همکاران (۲۰۱۰) نیز اشاره کرد که نسخه اصلی آن برای جمعیت غیر بالینی و دو سال بعد برای جمعیت‌های بالینی تدوین شد (ماهونی^۸ و همکاران، ۲۰۱۲)؛ این مقیاس دارای ۳۱ سوال بوده فرم کوتاه این مقیاس که شامل ده سوال و برای جمعیت‌های غیر بالینی کاربرد دارد، توسط اکبری (۱۳۹۶) در ایران اعتباریابی شده است. شایان ذکر است که پرسشنامه‌های دیگری نیز در ایران هنجاریابی شده و برخی از آن‌ها بر انواع مختلفی از نشخوار فکری تمرکز داشته‌اند، اما هیچ یک محتوای خود انتقادی را هدف قرار نمی‌دادند (به عنوان مثال، نقص‌ها، شکست‌ها). به این منظور اسمارت^۹ و همکاران (۲۰۱۶) مقیاس نشخوار خود انتقادی (SCRS)^{۱۰} را برای تمایز آن از سایر سبک‌های نشخوارفکری ایجاد کردند.

مطالعه نشخوار خودانتقادی به دلیل عدم وجود معیار معتبر و قابل اعتماد برای ارزیابی این سازه محدود شده است. برای غلبه بر این محدودیت، اسمارت و همکاران (۲۰۱۶) مقیاس نشخوار خودانتقادی را برای ارزیابی افکار خودانتقادی نشخوارکننده (مانند افکار مکرر، طولانی، تکراری و دشوار برای کنترل) با تمرکز بر عیوب درک شده، شکست‌ها، اشتباهات، عادات بد، ضعف‌ها یا به طور کلی بی‌کفایتی توسعه دادند. اعتبار نمرات مقیاس نشخوار خودانتقادی توسط همبستگی‌های قابل توجه مشاهده شده بین مقیاس و معیارهای نشخوار فکری، انتقاد از خود، شرم، شفقت به خود، ویژگی‌های شخصیتی مرزی، پریشانی و ویژگی‌های شخصیتی مانند روان رنجوری تأیید شد. علیرغم نتایج امیدوارکننده مقیاس نشخوار خودانتقادی، تحقیقات بیشتری برای تکرار و گسترش یافته‌های اولیه، به ویژه در زمینه‌های فرهنگی به غیر از ایالات متحده آمریکا، مورد نیاز است. مطالعات اعتبارسنجی در فرهنگ‌های مختلف برای ایجاد استحکام روان‌سنجی یک معیار جدید و امکان استفاده از آن در جمعیت‌های غیر انگلیسی زبان ضروری است. علاوه بر این، کاوش بیشتر در مورد اعتبار سازه مقیاس برای تثبیت استحکام روان‌سنجی مقیاس مورد نیاز است. به همین دلیل پژوهش حاضر با هدف اعتباریابی مقیاس نشخوار خودانتقادی در میان دانشجویان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع اعتباریابی بود. جامعه آماری این مطالعه دانشجویان دانشگاه تبریز در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. طبق دیدگاه هر^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۴) حجم نمونه مطلوب جهت محاسبه تحلیل عاملی ۲۵۰ الی ۴۰۰ نفر پیشنهاد شده است. در این پژوهش ۳۰۷ نفر از دانشجویان به روش نمونه‌گیری در دسترس مشارکت داشتند و به یک نظرسنجی آنلاین پاسخ دادند. همچنین از بین افرادی

1. Wakelin
2. Lassri
3. Pedro
4. Paranjothy & Wade
5. Trapnell & Campbell
6. Sukhodolsky
7. McEvoy
8. Mahoney
9. Smart
10. Self-Critical Rumination Scale
11. Hair

Persian version of Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in students

که شماره تلفن خود را گذاشته بودند، جهت محاسبه پایایی بازآزمایی، ۵۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند تا مقیاس نشخوار خودانتقادی را دو هفته پس از اجرای اول، مجدداً تکمیل کنند. معیارهای ورود شامل: دانشجویان در دامنه سنی ۱۸ الی ۳۵ سال، عدم سابقه روانپزشکی، عدم طلاق یا فوت والدین و تکمیل فرم رضایت آگاهانه (به صورت مجازی) برای شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج عدم تکمیل پرسشنامه‌ها در نظر گرفته شد. همه دانشجویان با رضایت آگاهانه وارد پژوهش شدند، همچنین به همه آن‌ها در مورد رازداری، حفظ حریم خصوصی و عدم وجود آسیب جسمانی و روانشناختی اطمینان داده شد. روایی همگرا و واگرا با استفاده از مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس-۲۱ (DASS-21) و فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (SCS-SF) ارزیابی شد. جهت ترجمه ابتدا آیتم‌های مقیاس نشخوار خودانتقادی توسط محقق به زبان فارسی ترجمه و سپس توسط یک روانشناس مسلط به زبان انگلیسی بازبینی شد. جهت اطمینان از صحت ترجمه از روش ترجمه مجدد به انگلیسی توسط یک مترجم حرفه‌ای استفاده گردید. تحلیل داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ انجام و روایی همگرا، واگرا و پایایی بازآزمایی با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون محاسبه شد. ساختار تک عاملی مقیاس نشخوار خودانتقادی با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی (EFA) برای بررسی روایی سازه آزمون شد.

ابزار سنجش

مقیاس نشخوار خودانتقادی (SCRS): مقیاس نشخوار خودانتقادی توسط اسمارت و همکاران (۲۰۱۶) طراحی گردید. این مقیاس فرآیندهای نشخوارکننده مرتبط با افکار خودانتقادی را اندازه‌گیری می‌کند و شامل ۱۰ گویه است که هر کدام از گویه‌ها بر مبنای طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از ۱ ("اصلاً") تا ۴ ("خیلی زیاد") نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۱۰ تا ۴۰ و نمرات بالاتر به معنی افزایش سطح نشخوار خودانتقادی است. اسمارت و همکاران (۲۰۱۶) روایی این مقیاس را به روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نشان دادند که ۱۰ سوال باقی‌مانده در یک عامل قرار می‌گیرد که در مجموع ۵۸/۴۱ درصد واریانس را تبیین کرد. نسخه نهایی SCRS از ۱۰ آیتم مطابق با یک ساختار تک عاملی تشکیل شده است و انسجام داخلی عالی (آلفای کرونباخ = ۰.۹۲) و قابلیت اطمینان بازآزمایی ($r=0/۸۶$) را نشان داده است. در این پژوهش مقدار آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۰ بوده است.

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس-۲۱ (DASS-21): این مقیاس برای اولین بار توسط لایبوند و لایبوند^۳ (۱۹۹۵) طراحی گردید که شامل ۲۱ آیتم (۷ آیتم افسردگی، ۷ آیتم اضطراب و ۷ آیتم استرس) است. گویه‌ها بر مبنای طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (اصلاً، کم، متوسط و خیلی زیاد) و دامنه‌ی بین ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات برای هر زیرمقیاس بین ۰ تا ۲۱ و نمرات بالاتر نشان‌دهنده نشانه‌های شدیدتر است. هنری و کرافورد (۲۰۰۳)، پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برآورد نمودند، میزان آلفا برای مقیاس افسردگی، ۰/۸۸، برای مقیاس اضطراب ۰/۸۲ و برای مقیاس استرس ۰/۹۰ و برای کل پرسشنامه، ۰/۹۳ بود. سامانی و جوکار (۱۳۸۶) پایایی را به وسیله روش بازآزمایی در فاصله سه هفته‌ای برای خرده‌مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۰ و آلفای کرونباخ را نیز به ترتیب برابر با ۰/۸۵، ۰/۷۵ و ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر مقدار آلفا برای خرده مقیاس افسردگی برابر با ۰/۸۷، برای مقیاس اضطراب برابر با ۰/۸۸ و برای مقیاس استرس برابر با ۰/۸۳ بدست آمده است.

فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (SCS-SF): مقیاس شفقت به خود در سال ۲۰۱۱ توسط ریس^۵ و همکاران طراحی گردید، این مقیاس ۱۲ گویه دارد که در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (تقریباً هرگز، به ندرت، نظری ندارم، اکثر اوقات و تقریباً همیشه) و دامنه‌ی بین ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس از ۶ زیرمقیاس مهربانی با خود (۲ و ۶)، قضاوت کردن خود (۱۱ و ۱۲)، تجارب مشترک انسانی (۵ و ۱۰)، انزوا (۴ و ۸)، ذهن‌آگاهی (۳ و ۷) و همانندسازی افراطی (۱ و ۹) تشکیل شده که برای هر مولفه دو سوال در نظر گرفته شده است. نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد. در پژوهش ریس و همکاران (۲۰۱۱) همسانی درونی مطلوب با آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است. روایی این ابزار به روش واگرا با پرسشنامه فرسودگی ($r=-0/۴۴$) محاسبه شده است (بابنکو و گئو^۶، ۲۰۱۹). در مطالعه‌ای که در داخل کشور توسط خانجانی و همکاران (۱۳۹۵) صورت گرفت، آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۵ به دست آمده است؛

1. Self-Critical Rumination Scale (SCRS)

2. Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 Items (DASS-21)

3. Loviband & Loviband

4. Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF)

5. Raes

6. Babenko & Guo

همچنین مقیاس شفقت به خود همبستگی منفی و معناداری با پرسشنامه کمال‌گرایی ۰/۳۳- داشته است که نشان دهنده روایی واگرا است. در این مطالعه مقدار آلفا برای کل پرسشنامه، ۰/۸۷ بدست آمده است.

یافته‌ها

در این مطالعه ۳۲۰ نفر مشارکت داشتند، اما در نهایت تحلیل بر روی ۳۰۷ مورد انجام شد، بقیه موارد به عنوان داده‌های پرت شناسایی و از تحلیل خارج شدند. شرکت‌کنندگان در میانگین و انحراف معیار سنی $28/99 \pm 7/95$ سال قرار داشتند. ۲۰۶ نفر (۶۷/۱ درصد) دختر و ۱۰۱ نفر (۳۲/۹ درصد) پسر بودند. ۲۳۱ نفر (۷۵/۲ درصد) مجرد و ۷۶ نفر (۲۴/۷ درصد) متاهل بودند. ۱۷۰ نفر (۵۵/۴ درصد) فاقد شغل ثابت و ۱۳۷ نفر (۴۴/۶ درصد) شاغل بودند. در جدول ۱ گویه‌ها و شاخص‌های توصیفی مقیاس نشخوار خودانتقادی ارائه شده است.

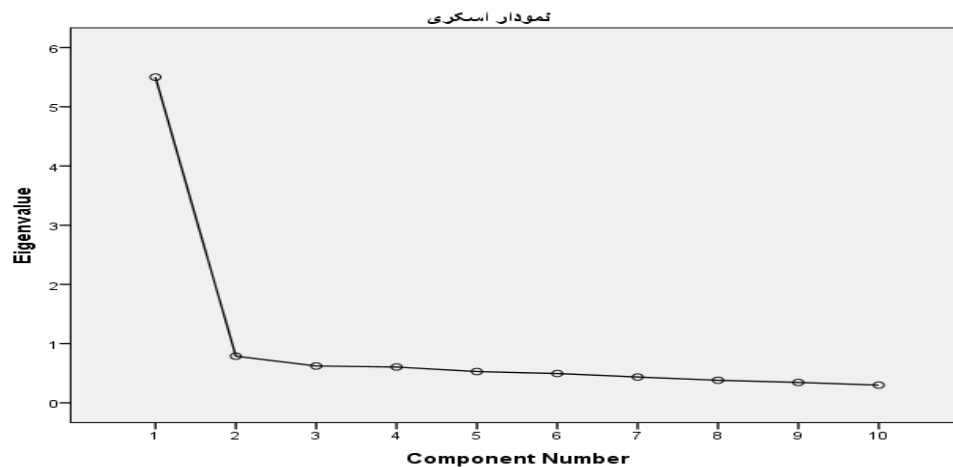
جدول ۱: گویه‌ها و شاخص‌های توصیفی مقیاس نشخوار خودانتقادی

گویه‌ها	میانگین	انحراف معیار	قدرت تشخیص
۱- توجه من اغلب بر جنبه‌هایی از خودم متمرکز می‌شود که از آن‌ها خجالت می‌کشم.	۲/۴۱	۰/۹۸	۰/۶۹
۲- به نظر می‌رسد همیشه در ذهنم چیزهای احمقانه‌ای را که گفته یا انجام داده‌ام تکرار می‌کنم.	۲/۴۸	۰/۹۵	۰/۷۱
۳- گاهی اوقات برایم سخت است که افکار انتقادی درباره‌ی خودم را کنار بگذارم.	۲/۴۸	۰/۹۴	۰/۷۸
۴- نمی‌توانم به این فکر نکنم که چگونه باید عملکرد خاص و متفاوتی در برخی مواقع داشته باشم.	۲/۶۰	۰/۹۸	۰/۶۵
۵- زمان زیادی را صرف فکر کردن به این می‌کنم که چقدر از برخی عادات شخصی خود شرمندهم.	۲/۲۴	۰/۹۹	۰/۷۷
۶- از خودم به خاطر نحوه‌ی رفتارم با دیگران خیلی انتقاد می‌کنم.	۲/۲۱	۱/۰۱	۰/۷۶
۷- ای کاش زمان کمتری را صرف انتقاد از خودم می‌کردم.	۲/۳۵	۱/۰۶	۰/۷۴
۸- من اغلب نگران تمام اشتباهاتی هستم که مرتکب شده‌ام.	۲/۳۴	۱/۰۱	۰/۸۱
۹- زمان زیادی را صرف این می‌کنم که ای کاش متفاوت بودم.	۲/۳۱	۱/۰۷	۰/۷۵
۱۰- من اغلب خودم را سرزنش می‌کنم که به اندازه‌ی کافی سازنده نیستم.	۲/۴۳	۱/۰۴	۰/۷۳

جدول ۱ نشان می‌دهد تمامی عبارت‌ها دارای همبستگی $0/65$ الی $0/81$ با نمره کل بوده و از قدرت تشخیص مناسبی برخوردار هستند ($>0/30$). جهت بررسی روایی سازه ابتدا از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد، در ابتدا به بررسی پیش‌فرض‌ها پرداخته شده است. شاخص کیزر میر اکلین^۱ (KMO) برابر با $0/93$ و آزمون کرویت بارتلت^۲ ($\chi^2=1484/74, df=45, P<0/001$) بود. با توجه به احراز شرایط برای تحلیل عاملی از تحلیل مولفه‌های اصلی با در نظر گرفتن با عاملی $>0/40$ استفاده شد. تحلیل اولیه یک عامل با ارزش ویژه بزرگتر از ۱ را به دست می‌داد. نمودار اسکری نیز از این ساختار حمایت می‌کرد (شکل ۱). این ساختار از واریانس تعیین شده ۵۵ درصد برخوردار بود. در ادامه بارهای عاملی یک عامل ارائه شده است.

1. Keiser Meyer Olkin (KMO)
 2. Bartlett Sphericity test

Persian version of Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in students



شکل ۱: نمودار اسکری عامل‌های مستخرج از تحلیل عاملی اکتشافی

همانگونه که در نمودار اسکری نشان داده شده است، فقط یک عامل بالاتر از ارزش ویژه ۱ قرار دارد، در ادامه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل عاملی اکتشافی مقیاس نشخوار خودانتقادی

سوالات	مجموع	واریانس تعیین شده	واریانس تعیین شده تجمعی
۱	۵/۵۰	۵۵/۰۰	۵۵/۰۰
۲	۰/۷۹	۷/۸۷	۶۲/۸۸
۳	۰/۶۲	۶/۲۲	۶۹/۱۱
۴	۰/۶۰	۶/۰۴	۷۵/۱۵
۵	۰/۵۲	۵/۲۸	۸۰/۴۴
۶	۰/۴۹	۴/۹۴	۸۵/۳۹
۷	۰/۴۴	۴/۳۵	۸۹/۷۵
۸	۰/۴۴	۳/۸۱	۹۳/۵۶
۹	۰/۴۳	۳/۴۴	۹۷/۰۱
۱۰	۰/۴۲	۲/۹۹	۱۰۰

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که تمامی عبارت‌ها دارای بارعاملی قابل قبول می‌باشند ($>0/40$). با توجه به نتایج تحلیل عاملی اکتشافی، یک عامل شناسایی شد که در مجموع ۵۵/۰۰ درصد کل واریانس را تبیین می‌کند. با توجه به نتایج تحلیل عاملی اکتشافی می‌توان نتیجه گرفت که مقیاس نشخوار خودانتقادی با یک عامل از روایی سازه برخوردار است و همه گویه‌ها دارای بارعاملی معتبر می‌باشند. در ادامه به بررسی روایی ملاکی (همگرا و واگرا) و پایایی به روش همسانی درونی و بازآزمایی پرداخته شده است.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی، روایی ملاکی و پایایی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱- مقیاس نشخوار خودانتقادی	۱				
۲- شفقت به خود	۰/۷۰ **	۱			
۳- افسردگی	۰/۶۶ **	۰/۶۶ **	۱		
۴- اضطراب	۰/۵۲ **	۰/۵۲ **	۰/۶۵ **	۱	
۵- استرس	۰/۶۵ **	۰/۷۱ **	۰/۷۵ **	۰/۶۸ **	۱

۹/۷۹	۵/۹۵	۷/۷۳	۳۷/۹۸	۲۳/۹۰	میانگین
۵/۴۷	۴/۷۳	۵/۶۵	۸/۸۶	۷/۴۰	انحراف معیار
۰/۱۹	۰/۹۷	۰/۳۹	۰/۰۱	۰/۱۰	کجی
-۰/۸۴	-۰/۰۹	-۰/۸۵	-۰/۶۴	-۰/۸۲	کشیدگی
۰/۸۳	۰/۸۸	۰/۸۷	۰/۸۷	۰/۹۰	همسانی درونی (آلفای کرونباخ)
۰/۷۰	۰/۷۳	۰/۷۸	۰/۷۷	۰/۷۳	پایایی بازآزمایی (اجرای مجدد پس از دو هفته)

نتایج شاخص‌های کجی و کشیدگی نشان داد که به دلیل اینکه مقادیر آن‌ها در دامنه ۲ الی ۲- قرار دارد؛ داده‌ها دارای توزیع نرمال می‌باشد. بر این اساس جهت بررسی روایی ملاکی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد که مقیاس نشخوار خودانتقادی با نمره شفتت به خود ($r=-0/70$) همبستگی منفی و معنادار دارد ($P<0/05$)؛ که نشان دهنده روایی واگرا بین این دو سازه می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد مقیاس نشخوار خودانتقادی با نمره افسردگی ($r=0/66$)، اضطراب ($r=0/52$) و استرس ($r=0/65$) همبستگی مثبت و معنادار دارد ($P<0/05$)؛ که نشان دهنده روایی همگرای این سازه‌ها با مقیاس نشخوار خودانتقادی است. همچنین جهت بررسی پایایی به روش همسانی درونی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد، نتایج نشان داد ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس نشخوار خودانتقادی ($\alpha=0/90$) می‌باشد؛ همچنین پایایی بازآزمایی با فاصله دو هفته ($r=0/73$) محاسبه شد؛ بر این اساس می‌توان گفت این مقیاس دارای پایایی مطلوب می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف اعتباریابی مقیاس نشخوار خودانتقادی انجام گردید. روایی این مقیاس در وهله اول به روش سازه با محاسبه تحلیل عاملی اکتشافی بررسی شد، نتایج نشان داد که ده سوال این مقیاس در ساختار تک عاملی آن قرار گرفتند. نتیجه این مطالعه با مطالعه طراح این مقیاس، اسمارت^۱ و همکاران (۲۰۱۶) همسو بود. نتایج روایی ملاکی نشان داد که بین نمره نشخوار خودانتقادی و افسردگی، اضطراب، و استرس رابطه مثبت و معنادار وجود دارد که نشان دهنده روایی همگرای مطلوب این مقیاس است. نتیجه حاضر با مطالعات اسمارت و همکاران (۲۰۱۶)، آروتا^۲ و همکاران (۲۰۲۱)، ژانگ^۳ و همکاران (۲۰۱۹)، وارنر^۴ و همکاران (۲۰۱۹)، کوترا^۵ و همکاران (۲۰۲۱)، و شیلر^۶ و همکاران (۲۰۱۶) همسو بود، چراکه بعد خودناکافی در تفکر خودانتقادی، در پیشرفت افسردگی و استرس تاثیر بالایی دارد که حتی پررنگ‌تر از تاثیر آن بر پیشرفت استرس و اضطراب است، زیرا اضطراب طیف گسترده‌ای از شرایط را شامل می‌شود و می‌تواند از نظر درجه و شدت تنوع بالایی داشته‌باشد (کوترا و همکاران، ۲۰۲۱). به همین ترتیب، طبق نتیجه مطالعه کولمن^۷ و همکاران (۲۰۲۲)، اگر فرد شکافی را بین خود حال و خود گذشته و همچنین انگیزه‌های خود احساس کند، احتمالاً دست به خودانتقادی زده و در برابر افسردگی آسیب‌پذیر می‌شود.

نتایج روایی ملاکی نشان داد که بین نمره نشخوار خودانتقادی و خودشفقتی رابطه منفی و معنادار وجود دارد که نشان دهنده روایی واگرای مطلوب این مقیاس است. نتیجه حاضر با مطالعات اسمارت^۸ و همکاران (۲۰۱۶)، واکلین^۹ و همکاران (۲۰۲۲)، لاسری^{۱۰} و همکاران (۲۰۲۲)، پدرو^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۹)، و پارانژوتی و وید^{۱۲} (۲۰۲۴) همسو است. در تبیین این رابطه می‌توان گفت که یکی از ابعاد شفتت به خود، مهربانی با خود است (نف^{۱۳}، ۲۰۰۳) که با خودانتقادی، در دو سوی مختلف یک طیف قرار می‌گیرند که البته به تحقیقات بیشتری

1. smart
2. Aruta
3. Zhang
4. Werner
5. Kotera
6. Schiller
7. Colman
8. smart
9. Wakelin
10. Lassri
11. Pedro
12. Paranjothy & Wade
13. Neff

Persian version of Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in students

در این زمینه نیاز است (ژانگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین، افراد با سطوح بالای شفقت به خود با مهربانی واکنش نشان می‌دهند و بر نگرش غیر قضاوتی نسبت به خود تاکید می‌کنند که دقیقاً برعکس این فرآیند در خودانتقادی اتفاق می‌افتد، بنابراین، می‌توان گفت که یک جنبه مرکزی از شفقت‌ورزی ممکن است عدم انتقاد از خود باشد (لاسری^۲ و همکاران، ۲۰۲۲).

نتایج مربوط به پایایی نشان داد که این مقیاس به روش‌های همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی پس از دو هفته از پایایی مطلوبی برخوردار است. نتیجه این مطالعه با مطالعه طراح این مقیاس اسمارت^۳ و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. طبق نتایج این مطالعه، پرسشنامه حاضر از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی در جامعه ایرانی برخوردار بوده و به علت سهولت در به کارگیری، به آسانی می‌تواند مورد استفاده پژوهشگران قرار بگیرد و از آنجایی که ابزار مناسبی برای سنجش نشخوار خودانتقادی است، می‌تواند منجر به ارزیابی بهتر، تسریع در اقدامات و بهبود مداخلات بالینی در بستر مشاوره یا روانشناسی شده و از این طریق بر کاهش این نوع از افکار تاثیرگذار باشد. با این حال، این پژوهش دارای محدودیت‌هایی نیز هست که از جمله آن تعداد مشارکت‌کنندگان در پژوهش بوده که محدود به دانشجویان دانشگاه تبریز است و تعمیم نتایج آن به سایر دانشجویان و محیط‌های دیگر نیازمند بررسی‌های بیشتری می‌باشد؛ و همینطور، درصد بیشتری از مشارکت‌کنندگان شامل افراد با جنسیت خانم، افراد بدون شغل ثابت، و افراد مجرد می‌شد، که این امر امکان دارد تعمیم‌پذیری این مقیاس را تحت تاثیر قرار دهد. از سوی دیگر استفاده از روش تصادفی برای نمونه‌گیری امکان‌پذیر نبود، به همراه آن، ابزارهای خود اظهاری استفاده شده، مشمول محدودیت‌های سوگیری هستند که می‌توانند نتایج تحقیق را تحت تاثیر قرار دهند. با توجه به محدودیت‌های فوق، به سایر پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که با بررسی روایی سازه در نمونه‌های بزرگتر و همچنین با استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی به تعمیم‌پذیری یافته‌های این مطالعه کمک کرده و با به کارگیری ابزار مصاحبه در مطالعات خویش، محدودیت‌های استفاده از پرسشنامه را نیز رفع کنند.

منابع

- اکبری، م. (۱۳۹۶). اعتباریابی و پایایی سنجی نسخه ۱۰ سوالی پرسشنامه افکار تکرارشونده در نمونه غیربالینی: یک ابزار فراتشخیصی. *روان شناسی بالینی*، ۹(۲)، ۵۹-۷۱. <https://sid.ir/paper/152613/fa>
- بشارت، م.، و محمدمهر، ر. (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس نشخوار خشم. *نشریه دانشکده پرستاری و مامایی*، ۱۹(۶۵)، ۳۶-۴۳. <https://www.sid.ir/paper/108310/fa>
- خانجانی، س.، فروغی، ع.، صادقی، خ.، و بحرینیان، س. ع. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روانسنجی نسخه‌ی ایرانی پرسشنامه شفقت به خود (فرم کوتاه). *پژوهنده*، ۲۱(۵)، ۲۸۹-۲۸۲. <https://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-2292-fa.html>
- سامانی، س.، و جوکار، ب. (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی. *مجله علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه شیراز*، ۲۶(۳)، ۷۷-۶۵. <https://ensani.ir/fa/article/177422/>
- معنوی پور، د.، و شاه حسینی، الف. (۱۳۹۴). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار فکری-تأمل. *مجله علوم اعصاب شفای خاتم*، ۴(۱)، ۷-۱۶. <https://www.sid.ir/paper/258078/fa>
- Arora, S. (2021). Pain That Lasts: A Study on Social Anxiety, Self-Critical Rumination, Psychological Distress & Peer Support Among Bullied Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 1025-1035. <https://doi.org/10.25215/0903.094>
- Aruta, J. J. B. R., Antazo, B., Briones-Diato, A., Crisostomo, K., Canlas, N. F., & Peñaranda, G. (2021). When does self-criticism lead to depression in collectivistic context. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43, 76-87. <https://doi.org/10.1007/s10447-020-09418-6>
- Babenko, O., & Guo, Q. (2019). Measuring self-compassion in medical students: Factorial validation of the Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF). *Academic Psychiatry*, 43, 590-594. <https://doi.org/10.1007/s40596-019-01095-x>
- Colman, R. D., Vione, K. C., & Kotera, Y. (2022). Psychological risk factors for depression in the UK general population: Derailment, self-criticism and self-reassurance. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/03069885.2022.2110214>
- Driscoll, R. (1989). Self-condemnation: A comprehensive framework for assessment and treatment. *Psychotherapy Theory Research Practice Training*, 26(1), 104-111. <https://psycnet.apa.org/buy/1989-23180-001>

1. Zhang
2. Lassri
3. smart

- Fearn, M., Marino, C., Spada, M. M., & Kolubinski, D. C. (2022). Self-critical rumination and associated metacognitions as mediators of the relationship between perfectionism and self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 155-174. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00404-4>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (1998). Multivariate data analysis. Uppersaddle River. *Multivariate Data Analysis (5th ed) Upper Saddle River*, 5(3), 207-219. <https://dl.acm.org/doi/10.5555/207590>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Kocsel, N., Köteles, F., Galambos, A., & Kökönyi, G. (2022). The interplay of self-critical rumination and resting heart rate variability on subjective well-being and somatic symptom distress: A prospective study. *Journal of Psychosomatic Research*, 152, 110676. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110676>
- Kolubinski, D. C., Marino, C., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2019). A metacognitive model of self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 256, 42-53. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.050>
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2021). The effect of state and trait self-critical rumination on acute distress: An exploratory experimental investigation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 306-321. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00370-3>
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2016). The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 73-85. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0230-y>
- Kotera, Y., Dosedlova, J., Andrzejewski, D., Kaluzeviciute, G., & Sakai, M. (2022). From stress to psychopathology: Relationship with self-reassurance and self-criticism in Czech University students. *International journal of mental health and addiction*, 20(4), 2321-2332. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00516-z>
- Lassri, D., & Gewirtz-Meydan, A. (2022). Self-compassion moderates the mediating effect of self-criticism in the link between childhood maltreatment and psychopathology. *Journal of interpersonal violence*, 37(23-24), NP21699-NP21722. <https://doi.org/10.1177/08862605211062994>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mahoney, A. E., McEvoy, P. M., & Moulds, M. L. (2012). Psychometric properties of the Repetitive Thinking Questionnaire in a clinical sample. *Journal of anxiety disorders*, 26(2), 359-367. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.12.003>
- McEvoy, P. M., Mahoney, A. E., & Moulds, M. L. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same?: Development of the Repetitive Thinking Questionnaire. *Journal of anxiety disorders*, 24(5), 509-519. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.008>
- Milia, C., Kolubinski, D. C., & Spada, M. M. (2021). The effects of self-critical rumination on shame and stress: An experimental study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(3), 272-286. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000727>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2265-2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>
- Moreira, H., & Maia, B. R. (2021). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology*, 40(3), 1071-1082. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0025-2>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Paranjothy, S. M., & Wade, T. D. (2024). A meta-analysis of disordered eating and its association with self-criticism and self-compassion. *International Journal of Eating Disorders*, 57(3), 473-536. <https://doi.org/10.1002/eat.24166>
- Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: The buffering effect of self-compassion. *Journal of reproductive and infant psychology*, 37(5), 539-553. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1597969>
- 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. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Schiller, M., Hammen, C. C., & Shahar, G. (2016). Links among the self, stress, and psychological distress during emerging adulthood: comparing three theoretical models. *Self and Identity*, 15(3), 302-326. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1131736>
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press, USA.
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332. <https://doi.org/10.1177/1073191115573300>
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and individual differences*, 31(5), 689-700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>

Persian version of Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in students

- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1-25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review-Update. *Journal of affective disorders*, 246, 530-547. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.069>
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., ... & Kaslow, N. J. (2019). Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(2), 202-223. <https://doi.org/10.1177/0030222817729609>

