رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۳، شماره پیاپی ۱۰۸، خرداد ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(3), 2025

ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود اجتماعی در دانشجویان

Psychometric Properties of the Persian Version of the Social Self-Compassion Scale in Students

حمید خراط زاده
کاندیدای دکترای روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
رسول روشن چسلی (نویسنده مسئول)
استاد گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
محمدرضا شعیری
دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
حجت اله فراهانی
دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
رضا باقریان سرارودی
استاد روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی سلامت و مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

Hamid Kharatzadeh
PhD candidate in Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.
Rasool Roshan-Chesli *
Professor of Clinical Psychology Department, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.
rasolroshan@yahoo.com
Mohammadreza Shaeiri
Associate Professor of Clinical Psychology Department, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.
Hojjatollah Farahani
Associate Professor of Psychology Department, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.
Reza Bagherian-Sararoudi
Professor of Health Psychology Department, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

چکیده

مطالعه حاضر با هدف تعیین ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود اجتماعی (SSCS) در دانشجویان انجام شد. این مطالعه از نوع توصیفی- همبستگی و اعتباریابی بود. از میان دانشجویان کارشناسی دانشگاه شاهد در فاصله روزهای ۲ تا ۲۳ تیرماه سال ۱۴۰۳ تعداد ۲۷۴ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و علاوه بر (SSCS؛ رز و کوکووسکی، ۲۰۲۰)، فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (SCS-SF؛ ریس و همکاران، ۲۰۱۱)، مقیاس ترس از ارزیابی منفی (FNES-B؛ لیری، ۱۹۸۳)، مقیاس سطوح خودانتقادی (LOSC؛ تامپسون و زوروف، ۲۰۰۴)، و سیاهه هراس اجتماعی (SPIN؛ کانور و همکاران، ۲۰۰) توسط ایشان تکمیل شد. جهت محاسبه پایایی بازآزمایی ۳۰ نفر از افراد به فاصله سه هفته مجددا SSCS را تکمیل کردند. تحلیل عاملی تاییدی حاکی از برازش مطلوب مدل دو عاملی SSCS بود. همبستگی این مقیاس با FNES-B، SPIN، LOSC و SCS-SF، حاکی از روایی واگرا و همزمان مطلوب SSCS بود. آلفای کرونباخ برای دو عامل منفی و مثبت و نمره کل به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۶ و ۰/۸۰، و پایایی بازآزمایی به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۷۰ و ۰/۸۷ محاسبه شد. در نتیجه، نسخه فارسی SSCS، ابزاری معتبر و پایا برای ارزیابی بالینی و اهداف پژوهشی می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: *شفقت به خود اجتماعی، تحلیل عاملی، ویژگی‌های روانسنجی.*

Abstract

The present study aimed to determine the psychometric properties of the Persian version of the Social Self-Compassion Scale (SSCS; Rose & Kocovski, 2020) in university students. This study was descriptive-correlational and validation in nature. The convenience sampling method selected 274 undergraduate students of Shahed University between June 22 and July 13, 2024. In addition to SSCS, they completed the short form of the Self-Compassion Scale (SCS-SF; Raes et al., 2011), the Brief Fear of Negative Evaluation scale (FNES-B; Leary, 1983), the Social Anxiety Inventory (SPIN; Connor et al., 2000), and the Levels of Self-Criticism Scale (LOSC; Thompson & Zuroff, 2004). To examine test-retest reliability, 30 participants completed the SSCS again after 3 weeks. Confirmatory factor analysis indicated a favorable fit of a two-factor model of the SSCS. The correlation coefficients of the total score of this scale with the BFNE, SPIN, LOSC, and SCS-SF showed that SSCS has good divergent and concurrent validity. Cronbach's alpha for negative and positive factors and the total score were 0.76, 0.76, and 0.80, respectively. Also, the test-retest reliability was 0.62, 0.70, and 0.87, respectively. In conclusion, the Persian version of the SSCS is a valid and reliable tool for clinical assessment and research purposes.

Keywords: *Social Self-Compassion, Factor Analysis, Psychometric Properties.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : آبان ۱۴۰۳** | **پذیرش: دی ۱۴۰۳** | **ویرایش نهایی: خرداد ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]

مقدمه

شفقت مانند نوع‌دوستی نوعی رفتار اجتماعی است که برای کمک به دیگران طراحی شده و عبارت است از حساس بودن نسبت به رنج فردی دیگر، همراه با تمایل و تعهد به کاستن از آن رنج (گیلبرت و گوردون[۱]، ۲۰۲۳؛ گوئتز[۲] و همکاران، ۲۰۱۰). بر همین اساس، شفقت به خود یعنی حساس بودن نسبت به رنج خود و تمایل برای تسکین آن رنج. شفقت به خود با نوشته‌های کریستین نف[۳] (۲۰۰۳الف) به رسمیت شناخته شد و توجه بیشتری را به خود جلب کرد. نف (۲۰۰۳الف) شفقت به خود را به عنوان مفهومی متمایز از عزت نفس معرفی کرد. عزت نفس به عنوان یک صفت خودارزیابانه، بر مبنای استانداردهای درک شده، مقایسه‌های اجتماعی و قضاوت دیگران شناخته می‌شود و بدین ترتیب با تعدادی پیامد منفی از جمله تصور تحریف شده از خود و اجتماع، خودشیفتگی، خودمحوری، کاهش نگرانی نسبت به دیگران، پیش‌داوری در مورد دیگران و حتی خشونت و پرخاشگری همراه است. در مقابل، شفقت به خود مستقیماً از توانایی فرد در درک رنج دیگران و تمایل به کاهش آن رنج ناشی می شود (نف و وونک[۴]، ۲۰۰۹). در نتیجه، شفقت به خود بسیاری از ویژگی‌ها و شیوه‌های شفقت را در بر می‌گیرد. شفقت به خود، درک و گشودگی نسبت به ناراحتی و رنج خود، تجربه عشق و مهرورزی نسبت به خود، توانایی یافتن تعادل در میان تجارب بی‌شمار زندگی و عدم توجه بیش از حد به ناراحتی و ناامیدی را در بر می‌گیرد (نف، ۲۰۲۳).

شفقت به خود عبارت است از باز بودن نسبت به تجربیات خود و عدم اجتناب از آنها، دلسوزی و مراقبت از خود و عدم قضاوت خویشتن در رویارویی با شکست و درد و رنج، و درک این موضوع که شکست، ضعف و کامل نبودن ویژگی مشترک همه انسان‌ها است (نف، ۲۰۲۳). شفقت به خود، مهارت مواجه شدن با دردها، نقص‌ها و ضعف‌های خود همراه با مهربانی و دیدگاهی غیرقضاوتی (گرمر[۵] و نف، ۲۰۱۳) و راهبردی کارآمد برای کنار آمدن با هیجانات ناخوشایند است (فینلی-جونز[۶]، ۲۰۱۷). مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که شفقت به خود با بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت (مندز[۷] و همکاران، ۲۰۲۳) و با آسیب‌های روانی (مک‌بث و گاملی[۸]، ۲۰۱۲؛ موریس[۹] و همکاران، ۲۰۲۴) رابطه منفی و قوی‌ای دارد.

با این وجود، این امکان هست که افراد در برخی موقعیت‌ها (مانند عدم دستیابی به یک هدف شخصی) نسبت به خود همدل و مهربان باشند اما در برخی موقعیت‌های دیگر (برای مثال در مواجهه با ارزیابی منفی از طرف دیگران یا اشتباه کردن در جمع) نتوانند چنین رویکردی را نسبت به خود حفظ کنند. شفقت به خود اجتماعی[۱۰] حوزه خاصی از شفقت به خود است که به ظرفیت افراد برای داشتن دیدگاهی مشفقانه نسبت به خود در موقعیت‌های دشوار بین فردی و اجتماعی اشاره دارد (رز و کوکووسکی[۱۱]، ۲۰۲۰). اگرچه بسیاری از تأثیرگذارترین رویدادها و اتفاقات برای اکثر افراد شامل عوامل تنش‌زای بین فردی و اجتماعی است، اما شفقت به خود اجتماعی تا پیش از این آنچنان مورد توجه پژوهشگران قرار نگرفته است (رز و کوکووسکی، ۲۰۲۰). شفقت به خود اجتماعی به ویژه برای افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی دارای اهمیت است، چرا که این افراد در مواجهه با چالش‌های بین فردی، گرایش به تمرکز بر روی کاستی‌ها و اشتباهات خود دارند (شاهار[۱۲] و همکاران، ۲۰۱۵).

تاکنون پژوهشگران ابزارهایی را جهت ارزیابی جنبه‌های مختلف شفقت ایجاد کرده‌اند، که مقیاس شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳ب)، و مقیاس شفقت نسبت به دیگران (پومیر[۱۳] و همکاران، ۲۰۱۹) از این دسته‌اند. اخیرا رز و کوکووسکی (۲۰۲۰) بر مبنای فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (ریس[۱۴] و همکاران، ۲۰۱۱)، و با هدف ارزیابی تفاوت‌های فردی در میزان شفقت به خود، در مواجهه با موقعیت‌های بین فردی و اجتماعی چالش‌برانگیز، اقدام به ایجاد و اعتباریابی مقیاس شفقت به خود اجتماعی کرده‌اند. رز و کوکوسکی با انجام تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی بر روی داده‌های حاصل از ۳ نمونه متفاوت از دانشجویان نشان دادند که مدل دو عاملی مقیاس شفقت به خود اجتماعی

1 Gilbert & Gordon
2 Goetz
3 Kristin Neff
4 Vonk
5 Germer
6 Finlay-Jones
7 Mendes
8 MacBeth & Gumley
9 Muris
10 Social Self-compassion
11 Rose & Kocovski
12 Shahar
13 Pommier
14 Raes

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]

از برازش بسیار خوبی برخوردار است. همچنین، یافته‌های این مطالعه حاکی از همسانی درونی بالا میان گویه‌های این مقیاس بود، و ضرایب همبستگی قابل قبول محاسبه شده میان مقیاس شفقت به خود اجتماعی با فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود، پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ، مقیاس نشخوار خودانتقادی و مقیاس ترس از ارزیابی منفی، نشان داد که SSCS از روایی مناسبی برخوردار است.

با وجود، اهمیت شفقت به خود اجتماعی و نقش آن در پیشگیری از برخی اختلالات روانشناختی از جمله اختلال اضطراب اجتماعی، در حال حاضر ابزار دقیقی برای سنجش این سازه در ایران وجود ندارد. به همین جهت، ترجمه و اعتباریابی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود اجتماعی ضروری به نظر می‌رسد. پژوهش حاضر با هدف تعیین ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی SSCS طراحی شد.

روش

با توجه به اینکه هدف مطالعه حاضر ترجمه و اعتباریابی مقیاس شفقت به خود اجتماعی بود، پژوهش حاضر از نظر هدف توصیفی و از نظر ماهیت کاربردی بود. جامعه آماری این مطالعه را تمامی دانشجویان کارشناسی دانشگاه شاهد در سال ۱۴۰۳ تشکیل می‌دادند. تعیین حجم نمونه نیز با استفاده از فرمول کلاین[1]، ۲۰۲۳ انجام گرفت. ۳۰۶ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس در این پژوهش شرکت داشتند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بودند از تمایل آگاهانه برای شرکت در پژوهش و دامنه سنی ۱۸ تا ۴۵ سال. ملاک خروج از پژوهش نیز عبارت بود از مخدوش یا ناقص بودن پرسشنامه. جهت ترجمه مقیاس، نسخه اصلی SSCS توسط ۳ روانشناس آشنا به زبان انگلیسی، به فارسی برگردانده شد. سپس ترجمه‌ها توسط یکی از نویسندگان مقاله حاضر مورد بازبینی قرار گرفته و یک ترجمه واحد از آنها به دست آمد. در مرحله بعد ترجمه به دست آمده توسط یک مترجم رسمی زبان انگلیسی مجددا به انگلیسی برگردانده شد و هر دو ترجمه انگلیسی و فارسی توسط یک نفر از اساتید گروه زبان انگلیسی و یک نفر از اساتید گروه روانشناسی دانشگاه شاهد با نسخه اصلی ابزار مقایسه و به پیشنهاد ایشان برخی از عبارات به منظور هماهنگی بیشتر با زبان و فرهنگ فارسی و انتقال بهتر مفاهیم تغییر داده شد. در نهایت پس از ارایه توضیح مختصری در مورد هدف پژوهش، اصول رازداری و محرمانه بودن اطلاعات شرکت کنندگان نزد پژوهشگران، نسخه مداد کاغذی مقیاس در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شد. همچنین به منظور ارزیابی روایی واگرا و همزمان، علاوه بر SSCS، ۶۰ شرکت کننده فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود، ۶۰ نفر مقیاس ترس از ارزیابی منفی، ۶۰ نفر مقیاس سطوح خودانتقادی، و ۶۰ نفر پرسشنامه هراس اجتماعی را نیز تکمیل کردند. ۳۰ نفر از شرکت کنندگان نیز جهت محاسبه اعتبار بازآزمایی مقیاس، SSCS را دو مرتبه و با فاصله ۳ هفته تکمیل کردند. جمع‌آوری داده‌ها نیز در فاصله روزهای ۲ تا ۲۳ تیرماه ۱۴۰۳ انجام گرفت.

در این مطالعه جهت تحلیل اطلاعات جمعیت شناختی از آمار توصیفی (میانگین و درصد) استفاده شد. روایی سازه مقیاس نیز از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین، روایی واگرا و همگرا با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای ارزیابی همسانی درونی ابزار از آلفای کرونباخ و برای تعیین پایایی بازآزمایی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۳ و R نسخه ۴.۴.۱ و بسته‌ی Lavaan مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس شفقت به خود اجتماعی[2] (SSCS): یک مقیاس خودگزارش‌دهی است که توسط رز و کوکووسکی (۲۰۲۰) و به منظور ارزیابی میزان شفقت به خود در مواجهه با نقص‌ها و کاستی‌های اجتماعی ساخته شده است. این ابزار شامل ۱۲ گویه است که ۶ عبارت آن به صورت مثبت و ۶ عبارت به صورت منفی تنظیم شده‌اند و پاسخ به گویه‌ها بر اساس یک پیوستار ۵ درجه‌ای از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا همیشه) انجام می‌گیرد. عبارات مثبت نمایانگر عامل مثبت یا جهت‌گیری خودشفقت‌ورزانه و عبارت منفی نمایانگر عامل منفی یا جهت‌گیری خودانتقادگرانه در این مقیاس هستند. با این حال، چنانچه گویه‌های منفی (عبارت‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱، و ۱۲) به صورت معکوس نمره‌گذاری شوند یک نمره کل واحد از میزان خود شفقت‌ورزی افراد حاصل می‌شود. روایی همگرا و واگرای این پرسشنامه از طریق محاسبه همبستگی آن با فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (r =۰/۷۲)، پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (r =۰/۴۵) مقیاس ترس از ارزیابی منفی (r = -۰/۵۷) و پرسشنامه هراس اجتماعی (r = -۰/۵۴)، مورد تایید قرار گرفته است. همچنین آلفای کرونباخ برای عامل مثبت، ۰/۷۴ و برای عامل منفی ۰/۸۷ به دست آمده است (رز و کوکووسکی، ۲۰۲۰).

1 Kline
2 Social self-compassion scale (SSCS)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]

فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود[1] (SCS-SF): این ابزار خودگزارش‌دهی توسط ریس و همکاران (۲۰۱۱) و بر مبنای فرم بلند مقیاس شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳ب) ساخته شده و هدف آن ارزیابی میزان دلسوزی و مراقبت افراد از خود در مواجهه با رنج‌ها و نقص‌های خود است. این پرسشنامه دربرگیرنده ۱۲ گویه است که پاسخ به آنها بر اساس یک پیوستار ۵ درجه‌ای از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا همیشه) انجام می‌گیرد (ریس و همکاران، ۲۰۱۱). همسانی درونی گویه‌های این مقیاس در مطالعه ریس و همکاران (۲۰۱۲) مطلوب و آلفای کرونباخ برای آن ۰/۸۶ گزارش شده است. همچنین روایی واگرا این مقیاس با محاسبه ضریب همبستگی آن با پرسشنامه فرسودگی (r = -۰/۴۴) مورد تایید قرار گرفت (بابنکو و گیو[2]، ۲۰۱۹). همبستگی منفی نسخه فارسی این مقیاس با کمالگرایی (r= -۰/۳۳) حاکی از روایی واگرای مطلوب این ابزار بوده و ضریب آلفای کرونباخ برای آن ۰/۷۹ گزارش شده است (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۵).

فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی[3] (FNES-B): این ابزار دربرگیرنده ۱۲ گویه است که توسط لری[4] (۱۹۸۳) و با هدف اندازه‌گیری میزان ترس و اضطراب افراد از ارزیابی منفی دیگران ساخته شده است. گویه‌ها بر مبنای یک پیوستار ۵ درجه‌ای از ۱ = هرگز تا ۵ = تقریبا همیشه، پاسخ داده می‌شوند و نمرات بالاتر نشان دهنده ترس و اضطراب بیشتر فرد از ارزیابی منفی دیگران است. روایی این ابزار از طریق محاسبه همبستگی با فرم بلند ترس از ارزیابی منفی (r=۰/۹۶) مناسب گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار ۰/۹۶ و پایایی بازآزمایی نیز در فاصله ۴ هفته r = ۰/۷۵ محاسبه شده است (لری، ۱۹۸۳). ضریب آلفای کرونباخ برای نسخه فارسی این مقیاس ۰/۸۴ به دست آمده و همبستگی نمرات افراد در این مقیاس با تنیدگی ناشی از انتظارات تحصیلی (r= ۰/۴۳) نشان دهنده روایی همگرای مناسب این مقیاس می‌باشد (شکری و همکاران، ۱۳۸۷).

مقیاس سطوح خودانتقادی[5] (LOSC): پرسشنامه‌ای متشکل از ۲۲ گویه است که توسط تامپسون[6] و زوروف[7] (۲۰۰۴) و به منظور ارزیابی خودانتقادی درونی شده (۱۰ گویه) و خودانتقادی مقایسه‌ای (۱۲ گویه) طراحی شده است. پاسخ به گویه‌های این ابزار بر مبنای یک پیوستار ۷ درجه‌ای (۱ = هرگز تا ۷ = همیشه) انجام می‌گیرد و نمرات بالاتر نمایانگر سطوح بالاتر خودانتقادی در فرد است. ضریب آلفای کرونباخ برای دو خرده مقیاس خودانتقادی درونی شده و مقایسه‌ای به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۱ محاسبه شده است و همبستگی مثبت خودانتقادی درونی شده و مقایسه‌ای با زیرمقیاس نوروزگرایی پرسشنامه NEO (r=۰/۵۴، و r=۰/۶۰) و همبستگی منفی آنها با عزت نفس (r= -۰/۵۲، و r= -۰/۶۶) حاکی از روایی همگرا و واگرای این مقیاس بود (تامپسون و زوروف، ۲۰۰۴). روایی نسخه فارسی این ابزار به روش تحلیل عاملی و محاسبه همبستگی گویه‌ها با نمره کل مناسب و ۰/۸۶ بوده و همسانی درونی آن ۰/۹۰ گزارش شده است (نوربالا، ۱۳۹۱).

سیاهه هراس اجتماعی[8] (SPIN): این پرسشنامه با ۳ زیرمقیاس ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک توسط کانور[9] و همکاران (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی علایم اضطراب اجتماعی ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۱۷ گویه است که پاسخگویی به آنها بر اساس یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۰ (به هیچ وجه) تا ۴ (خیلی زیاد) انجام می‌گیرد. روایی ضریب بازآزمایی این ابزار با فاصله دو هفته بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و ضریب آلفای کرونباخ برای آن بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۴ گزارش شده است. همچنین همبستگی این مقیاس با مقیاس هراس از خون- جراحت (r = ۰/۳۴) و مقیاس ناتوانی شیهان (r = ۰/۳۳) حاکی از روایی همگرای این مقیاس بود (کانور و همکاران، ۲۰۰۰). ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های نسخه فارسی این پرسشنامه بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۶۸ محاسبه شده است و همبستگی آن با پرسشنامه خطای شناختی[10] (r = ۰/۴۷) و مقیاس درجه بندی حرمت خود[11] (r= -۰/۷۰) حاکی از روایی همگرا و واگرای قابل قبول این ابزار می‌باشد (حسنوند عموزاده، ۱۳۹۱).

1 Self-compassion scale-Short form (SCS-SF)
2 Babenko & Guo
3 Brief fear of negative evaluation scale (FNES-B)
4 Leary
5 Levels of Self-criticism Scale (LOSC)
6 Thompson
7 Zuroff
8 Social Phobia Inventory (SPIN)
9 Connor
10 Cognitive Error Questionnaire (CEQ)
11 Self-Esteem Rating Scale (SERS)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]

یافته ها

پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص یا مخدوش، داده‌های حاصل از ۲۷۴ شرکت کننده با میانگین سنی (انحراف معیار) (۳/۰۶)۲۱/۸۳ تجزیه و تحلیل شد. ۱۶۴ نفر (۵۹/۹ درصد) از شرکت کنندگان زن و ۲۴۷ نفر (۹۰/۱ درصد) از آنها را افراد مجرد تشکیل می‌دادند. گویه‌ها و شاخص‌های توصیفی مقیاس شفقت به خود اجتماعی در جدول شماره ۱ ارایه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی گویه‌های مقیاس شفقت به خود اجتماعی (SSCS)

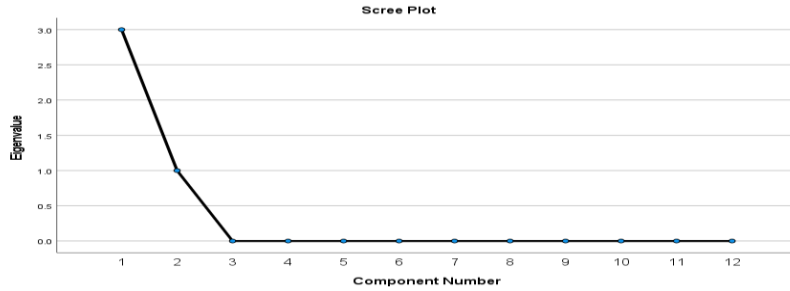
گویه‌ها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	قدرت تشخیص
۱. وقتی در یک موقعیت اجتماعی نمی‌توانم کار درستی انجام دهم، احساس بی‌کفایتی مرا فرا می‌گیرد.	۲/۷۷	۱/۱۵	۰/۰۹	-۰/۶۹	۰/۵۸
۲. وقتی انتظارات اجتماعی خود را برآورده نمی‌کنم، سعی می‌کنم خودم را درک کنم و نسبت به خودم صبور باشم.	۳/۴۴	۱/۰۳	-۰/۲۶	-۰/۶۶	۰/۶۶
۳. وقتی در جمع اشتباهی از من سر می‌زند، سعی می‌کنم نگاه متعادلی نسبت به شرایط داشته باشم.	۳/۲۸	۱/۰۵	-۰/۲۴	-۰/۶۰	۰/۶۰
۴. وقتی در یک موقعیت اجتماعی دچار احساس اضطراب می‌شوم، احساس می‌کنم که دیگران احتمالاً از آرامش بیشتری نسبت به من برخوردارند.	۳/۰۵	۱/۱۶	-۰/۰۶	-۰/۸۳	۰/۵۰
۵. سعی می‌کنم نقطه ضعف‌هایم در موقعیت‌های اجتماعی را به عنوان بخشی از شرایط انسانی در نظر بگیرم.	۳/۱۶	۱/۰۸	-۰/۰۳	-۰/۷۶	۰/۵۸
۶. وقتی در موقعیت‌های اجتماعی شرایط سختی را سپری می‌کنم، مراقبت و مهربانی را که به آن نیاز دارم برای خودم فراهم می‌کنم.	۳/۲۵	۱/۰۹	-۰/۰۷	-۰/۷۱	۰/۵۹
۷. وقتی چیزی مرا در موقعیت‌های اجتماعی ناراحت می‌کند، سعی میکنم هیجاناتم را متعادل نگه دارم.	۳/۳۲	۱/۰۲	-۰/۲۵	-۰/۶۰	۰/۴۸
۸. وقتی در یک موقعیت اجتماعی در انجام کار درست شکست می‌خورم، احساس می‌کنم فقط من هستم که دچار شکست شده‌ام.	۲/۷۱	۱/۲۷	۰/۲۷	-۰/۹۹	۰/۶۴
۹. وقتی در موقعیت‌های اجتماعی احساس اضطراب میکنم، تمایل دارم روی هر چیزی که اشتباه است، وسواس و تمرکز داشته باشم.	۳/۰۵	۱/۱۴	-۰/۱۳	-۰/۷۵	۰/۴۶
۱۰. وقتی از نظر اجتماعی احساس بی‌کفایتی می‌کنم، سعی می‌کنم به خودم یادآوری کنم که این احساس‌های بی‌کفایتی در اکثر مردم مشترک هستند.	۲/۹۳	۱/۰۵	۰/۲۲	-۰/۵۶	۰/۳۷
۱۱. من از ایرادها و بی‌کفایتی‌های اجتماعی‌ام ناراضی هستم و خودم را در این باره قضاوت می‌کنم.	۲/۷۷	۱/۱۹	۰/۱۵	-۰/۹۲	۰/۶۶
۱۲. وقتی در موقعیت‌های اجتماعی مضطرب می‌شوم، نسبت به خودم بیتاب و کم تحمل می‌شوم.	۲/۹۸	۱/۱۲	۰/۰۱	-۰/۷۲	۰/۵۹

همانگونه که جدول شماره ۱ قابل مشاهده است، همبستگی گویه‌های مقیاس با نمره کل در فاصله ۰/۳۷ تا ۰/۶۶ قرار گرفته و از قدرت تشخیص قابل قبولی برخوردارند (۰/۳۰ <). به منظور ارزیابی روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی استفاده شد. پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل عاملی، با استفاده از قدر مطلق چولگی و کشیدگی گویه‌ها، شاخص کیزر میر اکلین[1] (KMO) و آزمون

1 Keiser Meyer Oklin (KMO)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]

کرویت بارتلت[1] مورد بررسی قرار گرفت. قدر مطلق چولگی و کشیدگی تمامی گویه‌ها کمتر از ۲ بود. همچنین شاخص KMO برابر با ۰/۸۴ و نتایج آزمون کرویت بارتلت (۰/۰۰۱ > p، ۶۶=df، ۸۱۴/۴۷= $\chi 2$) بود. با توجه به برقراری پیش‌فرض‌ها برای انجام تحلیل عاملی، از تحلیل مولفه‌هایی اصلی با در نظر گرفتن بار عاملی ۰/۳۰ < استفاده شد. نتایج تحلیل اولیه دو عامل با ارزش ویژه بزرگتر از ۱ به دست می‌داد. نمودار اسکیری در شکل شماره ۱ قابل مشاهده است.



شکل ۱. نمودار اسکری عامل‌های مستخرج از تحلیل عاملی اکتشافی

بر اساس نمودار اسکری می‌توان گفت مقیاس شفقت به خود اجتماعی دارای ۲ عامل مکنون می‌باشد. بارهای عاملی هریک از این دو عامل در جدول شماره ۲ قابل مشاهده است.

جدول شماره ۲. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی مقیاس شفقت به خود اجتماعی (SSCS)

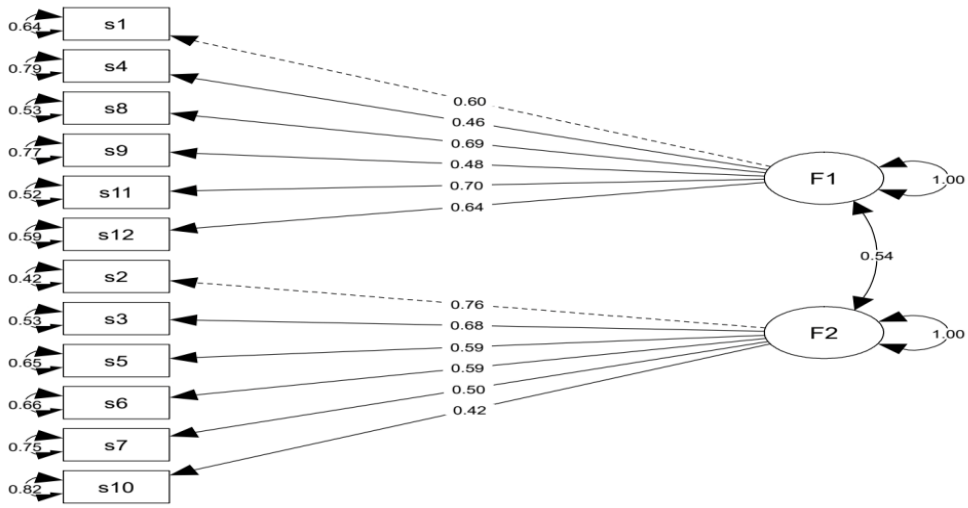
گویه‌ها	عوامل	
	عامل ۱ (عامل منفی یا جهت‌گیری خودانتقادگرانه)	عامل ۲ (عامل مثبت یا جهت‌گیری خودشفقت‌ورزانه)
۱۱	۰/۶۸	
۸	۰/۶۳	
۱	۰/۵۹	
۱۲	۰/۵۸	
۴	۰/۴۸	
۹	۰/۴۲	
۱۰		۰/۵۶
۳		۰/۳۹
۷		۰/۳۵
۵		۰/۳۵
۲		۰/۳۴
۶		۰/۳۱
ارزش ویژه	۳/۹۱	۱/۷۶
واریانس تعیین شده	۳۲/۶۶	۱۴/۷۲
واریانس تعیین شده تجمعی	۳۲/۶۶	۴۷/۳۸

همانگونه که در جدول شماره ۲. قابل مشاهده است تمامی متغیرها دارای بار عاملی قابل قبولی بودند (۰/۳۰ <). نتایج تحلیل عاملی اکتشافی حاکی از وجود ۲ عامل مجزا بود که در مجموع ۴۷/۳۸ درصد کل واریانس را تبیین می‌کنند. دو عامل استخراج شده شامل عامل منفی یا جهت‌گیری خودانتقادگرانه (سوالات ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱، و ۱۲) و عامل مثبت یا جهت‌گیری خودشفقت‌ورزانه (سوالات ۲، ۳، ۵، ۶، ۷، و ۱۰) بودند. با توجه به نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی می‌توان نتیجه گرفت که مقیاس شفقت به خود اجتماعی با دو عامل از

1 Bartlett Sphericity test

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]

روایی سازه خوبی برخوردار بوده و همه‌ی گویه‌ها دارای بار عاملی معتبر می‌باشند. در ادامه به منظور بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تاییدی نیز بهره گرفته شد. مدل تحلیل عاملی تاییدی در شکل شماره ۲ قابل مشاهده است.



شکل ۲. مدل نهایی تحلیل عاملی تاییدی

مدل نهایی تحلیل عاملی تاییدی (شکل شماره ۲) نشان می‌دهد که بارهای عاملی سوالات بین ۰/۴۲ تا ۰/۷۶ قرار گرفته و بنابراین همه سوالات از بار عاملی قابل قبولی برخوردار هستند. شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری شده نیز در جدول شماره ۳ قابل مشاهده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل دو عاملی مقیاس شفقت به خود اجتماعی (SSCS)

شاخص نکویی برازش	مقدار محاسبه شده	معیار تصمیم
خی دو	۹۳/۴۴۶	-
درجه آزادی	۵۳	–
p-value	< ۰/۰۱	P > ۰/۰۵
x^2/df	۱/۷۶	SMIN/DF < ۳
RMSAE	۰/۰۵۳	RMSAE < ۰/۰۸
CFI	۰/۹۴۷	CFI > ۰/۰۹
GFI	۰/۹۴۸	GFI > ۰/۰۹
TLI	۰/۹۳۴	TLI > ۰/۰۹
NFI	۰/۸۸۸	NFI > ۰/۰۹

جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که شاخص مجذور خی معنی‌دار می‌باشد (۰/۰۱ >). مجذور خی یک شاخص رایج برای برازش مدل است و عدم معنی‌داری آن در سطح ۰/۰۵ نشان دهنده‌ی برازش بسیار مناسب مدل می‌باشد. با این حال هنگامی که حجم نمونه بالا است، این امکان وجود دارد که مدل‌هایی با برازش مناسب را رد کند(آلکسوپولوس و کالایتزیدیس[1]، ۲۰۰۴). شاخص نسبت مجذور خی به درجه آزادی (x^2/df) با کاهش اثر حجم نمونه به رفع این مشکل کمک می‌کند و چنانچه کمتر از ۳ باشد برازش قابل قبول مدل را نشان می‌دهد. مقدار به دست آمده برای این نسبت در مدل بررسی شده ۱/۷۶ بود. RMSEA در این مطالعه برابر با ۰/۰۵۳ بود و با توجه به اینکه کمتر از ۰/۰۸ می‌باشد برازش مناسب مدل را نشان می‌دهد. دیگر شاخص‌ها شامل CFI، GFI، TLI، و NFI، مقادیری بین ۰ تا ۱

1 Alexopoulos & Kalaitzidis

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]

خواهند داشت و هرچقدر به یک نزدیک‌تر باشند نشان دهنده برازش مطلوب‌تر مدل هستند. در ادامه به بررسی روایی ملاکی (همگرا و واگرا) و همچنین پایایی به روش همسانی درونی و بازآزمایی پرداخته شد که نتایج آن در جدول شماره ۴ قابل مشاهده می‌باشد.

جدول شماره ۴. همبستگی همزمان و واگرای مقیاس شفقت به خود اجتماعی (SSCS)

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- نمره کل SSCS	۱							
۲- عامل مثبت	۰/۸۱**	۱						
۳- عامل منفی	-۰/۸۵**	-۰/۳۸**	۱					
۴- فرم کوتاه شفقت به خود (N = ۵۱)	۰/۶۹**	۰/۶۱**	-۰/۴۰**					
۵- ترس از ارزیابی منفی (N = ۵۰)	-۰/۷۱**	-۰/۴۵**	۰/۷۰**					
۶- هراس اجتماعی (N = ۵۵)	-۰/۷۳**	-۰/۶۳**	۰/۷۱**					
۷- خودانتقادی درونی شده (N = ۵۱)	-۰/۴۲**	-۰/۲۸*	۰/۳۷**					
۸- خودانتقادی مقایسه‌ای (N = ۵۱)	-۰/۴۶**	-۰/۲۹*	۰/۴۲**					
پایایی (همسانی درونی)	۰/۸۰	۰/۷۶	۰/۷۶					
پایایی (بازآزمایی)	۰/۸۷	۰/۷۰	۰/۶۲					
میانگین	۳۸/۰۵	۱۹/۳۹	۱۷/۳۵	۳۹/۱۳	۳۶/۱۲	۱۹/۷۰	۴۶/۷۰	۴۴/۹۴
انحراف معیار	۷/۵۷	۴/۳۱	۴/۷۹	۶/۲۳	۹/۱۹	۱۳/۲۵	۱۱/۶۰	۷/۴۸
کجی	-۰/۲۱	-۰/۱۰	۰/۲۳	۰/۱۰	۰/۱۱	۰/۸۵	-۰/۰۱	-۰/۲۲
کشیدگی	-۰/۲۶	-۰/۲۸	-۰/۴۷	-۰/۲۷	-۰/۶۱	۰/۶۲	-۰/۹۶	-۰/۳۹

* p< ۰/۰۵ ** p< ۰/۰۱

بر اساس نتایج موجود در جدول ۴ و با توجه به اینکه شاخص‌های کجی و کشیدگی در دامنه ۲ الی ۲- قرار دارد داده‌ها از توزیع نرمال برخوردارند. بنابراین به منظور بررسی روایی ملاکی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد که رابطه‌ی نمره کل SSCS و عامل مثبت با ترس از ارزیابی منفی (۰/۷۱- و ۰/۴۵-)، هراس اجتماعی (۰/۷۳- و ۰/۶۳-)، و خودانتقادی درونی شده (۰/۴۲- و ۰/۲۸-) و خودانتقادی مقایسه‌ای (۰/۴۶- و ۰/۲۹-) منفی و معنی‌دار و با فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (۰/۶۹ و ۰/۶۱) مثبت و معنی‌دار می‌باشد. همچنین رابطه عامل منفی SSCS با ترس از ارزیابی منفی (۰/۷۰)، هراس اجتماعی (۰/۷۱)، خودانتقادی درونی شده (۰/۳۷) و مقایسه‌ای (۰/۴۲) مثبت و معنی‌دار و با فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (۰/۴۰-) منفی و معنی دار بود (P<۰/۰۵). این یافته‌ها نشان دهنده روایی واگرا و همگرای مطلوب نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود اجتماعی در دانشجویان است.

پایایی مقیاس نیز از طریق محاسبه همسانی درونی و همچنین با روش بازآزمایی مورد ارزیابی قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ برای هر دو عامل منفی و مثبت ۰/۷۶ و برای کل مقیاس ۰/۸۰ به دست آمد که نشان دهنده همسانی درونی مناسب این مقیاس است. همچنین، ضریب بازآزمایی در فاصله ۳ هفته برای عامل‌های منفی و مثبت و نمره کل به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۷۰، و ۰/۸۷ محاسبه شد. در مجموع یافته‌های حاصل از این مطالعه بیانگر پایایی مطلوب مقیاس شفقت به خود اجتماعی می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف رواسازی و اعتباریابی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود اجتماعی در دانشجویان انجام گرفت. یافته‌های این مطالعه حاکی از آن بود که این مقیاس، ابزاری معتبر و پایا برای ارزیابی شفقت به خود اجتماعی در جامعه ایران است. نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان دهنده برازش مطلوب مدل ۲ عاملی این مقیاس بود. یکی از این دو عامل منعکس کننده گویه‌هایی است که در جهت منفی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]

و خودانتقادگرانه نگارش شده‌اند و دیگری نشان دهنده‌ی گویه‌هایی که در جهت مثبت و خودشفقت ورزانه تنظیم شده‌اند. با این حال با نمره گذاری معکوس گویه‌هایی که در جهت منفی تنظیم شده‌اند، یک نمره کل واحد نیز برای ارزیابی سطوح شفقت به خود اجتماعی حاصل می‌شود. همسو با یافته‌های مطالعه رز و کوکووسکی (۲۰۲۰)، ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده نشان می‌دهد SSCS و دو زیرمقیاس آن از همسانی درونی خوبی برخوردارند. همچنین ضرایب همبستگی نمرات افراد در SSCS با فاصله ۳ هفته حاکی از پایایی بازآزمایی قابل قبول این مقیاس بود.

همبستگی مقیاس شفقت به خود اجتماعی با مولفه‌هایی چون شفقت به خود، ترس از ارزیابی منفی، اضطراب اجتماعی، و خودانتقادگری که از لحاظ نظری نیز با آنها مرتبط است، حاکی از روایی همزمان و واگرای مناسب این ابزار بود. همسو با یافته‌های مطالعه رز و کوکوسکی (۲۰۲۰)، یکی از یافته‌های قابل توجه در این مطالعه همبستگی منفی و قوی میان مقیاس شفقت به خود اجتماعی با اضطراب اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی بود. این نتایج با شواهد حاصل از پژوهش‌های پیشین که نشان دهنده ارتباط منفی میان شفقت به خود و اضطراب اجتماعی است مطابقت دارد (اسلیویاک[1] و همکاران، ۲۰۲۴؛ بلکی[2] و کوکووسکی، ۲۰۱۹). این یافته، اهمیت اتخاذ رویکرد مشفقانه نسبت خود و نقش درمانی بالقوه‌ی پرورش شفقت به خود در افراد مستعد اضطراب اجتماعی را نشان می‌دهد. نتایج به دست آمده همچنین حاکی از همبستگی منفی میان شفقت به خود اجتماعی با خودانتقادگری درونی و مقایسه‌ای بود. یافته‌های مطالعه رز و کوکوسکی (۲۰۲۰) نیز نشان دهنده ارتباط منفی میان شفقت به خود اجتماعی با نشخوارهای ذهنی خودانتقادگرانه بود. اگرچه خودانتقادگری با آسیب‌های روانی مختلف ارتباط دارد (ورنر[3] و همکاران، ۲۰۱۹) اما شفقت به خود به عنوان یک عامل محافظ در برابر مشکلات روانشناختی عمل می‌کند (مک‌بث و گاملی، ۲۰۱۲). ارتباط منفی با خودانتقادی درونی و مقایسه‌ای، نقش احتمالی شفقت به خود را به عنوان یک عامل محافظ در برابر اشکال مختلف خوانتقادگری برجسته می‌کند.

با توجه به یافته‌های حاصل از این مطالعه، می‌توان نتیجه گرفت که نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود اجتماعی یک ابزار معتبر و قابل اعتماد برای سنجش میزان مهرورزی و پذیرش خود در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی دشوار و چالش برانگیز در جامعه ایران است. نتایج به دست آمده به گسترش دانش ما در مورد شفقت به خود اجتماعی به عنوان یکی از جنبه‌های خاص شفقت به خود و ارتباط آن با مولفه‌های مرتبط، از جمله خودانتقادگری و اختلالاتی چون اضطراب اجتماعی کمک کرده و اهمیت توجه به شفقت به خود اجتماعی در پژوهش‌های پیش رو و همچنین نقش این مولفه در ارزیابی‌های بالینی را برجسته می‌کند.

با این وجود، به سبب محدودیت‌هایی که این مطالعه با آن روبرو است نتایج حاصل شده نیز باید با احتیاط مورد تفسیر قرار بگیرد. پیش از هر چیز باید به این موضوع توجه داشت که این مطالعه بر روی نمونه‌ای متشکل از دانشجویان کارشناسی و با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انجام گرفته و پژوهش‌های بعدی باید کارایی این ابزار را در جمعیت‌های مختلف از جمله گروه‌های بالینی مورد ارزیابی قرار دهند. همچنین، در این مطالعه داده‌ها به صورت مقطعی و تنها با استفاده از روش خودگزارش‌دهی جمع‌آوری شده است که می‌تواند با سوگیری در یادآوری وقایع و یا دیگر انواع سوگیری همراه باشد. در نتیجه ترکیب این روش با روش‌هایی چون مصاحبه و ارزیابی بالینی نتایج دقیق‌تری به دست خواهد داد.

منابع

حسنوند عموزاده م. (۱۳۹۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس هراس اجتماعی در میان دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۶ (۱۳۹)، ۱۶۶-۱۷۷. https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-8146-fa.html&sw

خانجانی، س.، فروغی، ع.، صادقی، خ.، بحرینیان، س.ع. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روانسنجی نسخه‌ی ایرانی پرسشنامه‌ی شفقت به خود (فرم کوتاه) *پژوهنده*. ۲۱ (۵)، ۲۸۲-۲۸۹. https://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-2292-fa.html

شکری، ا.، گراوند، ف.، نقش، ز.، علی طرخان، ر.، پاییزی، م. (۱۳۸۷). ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۱۴ (۳)، ۳۱۶-۳۲۵. https://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-574-fa.html

نوربالا، ف. (۱۳۹۱). اثربخشی پرورش ذهن شفقت ورز بر میزان اضطراب و خودانتقادی بیماران افسرده. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبایی.

1 Slivjak
2 Blackie
3 Werner

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]

Alexopoulos, D. S., & Kalaitzidis, I. (2004). Psychometric properties of Eysenck Personality Questionnaire-Revised (EPQ-R) Short Scale in Greece. *Personality and Individual Differences*, *37*(6), 1205–1220. https://doi.org/10.1016/J.PAID.2003.12.005

Blackie, R. A., & Kocovski, N. L. (2019). Trait Self-Compassion as a Buffer Against Post-event Processing Following Performance Feedback. *Mindfulness*, *10*(5), 923–932. https://doi.org/10.1007/S12671-018-1052-7

Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Erik Churchill, L., Sherwood, A., Foa, E., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry*, *176*(4), 379–386. https://doi.org/10.1192/BJP.176.4.379

Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, *21*(2), 90–103. https://doi.org/10.1111/CP.12131

Flett, G. L., Nepon, T., Paul, H., Swiderski, K., & Hal, C. (2023). Trait Perfectionism, Perfectionistic Automatic Thoughts, Perfectionistic Self-Presentation, and Self-Compassion Among Students and Mothers of Young Children. *Journal of Concurrent Disorders*, *5*(1), 103.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(8), 856–867. https://doi.org/10.1002/JCLP.22021

Gilbert, P., & Gordon, W. Van. (2023). Compassion as a Skill: A Comparison of Contemplative and Evolution-Based Approaches. *Mindfulness*, *14*, 2395–2416. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02173-w

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, *136*(3), 351–374. https://doi.org/10.1037/A0018807

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.

Leary, M. R. (1983). A Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *9*(3), 371–375. https://doi.org/10.1177/0146167283093007

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545–552. https://doi.org/10.1016/J.CPR.2012.06.003

Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2023). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, *42*(15), 12604–12613. https://doi.org/10.1007/S12144-021-02438-4/METRICS

Muris, P., Fernández-Martínez, I., & Otgaar, H. (2024). On the Edge of Psychopathology: Strong Relations Between Reversed Self-compassion and Symptoms of Anxiety and Depression in Young People. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *27*(2), 407–423. https://doi.org/10.1007/S10567-024-00471-W/FIGURES/2

Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23–50. https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2008.00537.X

Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2019). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, *27*(1). https://doi.org/10.1177/1073191119874108

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

Rose, A. L., & Kocovski, N. L. (2020). The Social Self-Compassion Scale (SSCS): Development, Validity, and Associations with Indices of Well-Being, Distress, and Social Anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*(6), 2091–2109. https://doi.org/10.1007/S11469-020-00302-3

Schreiber, J. B., Stage, F. K., King, J., Nora, A., & Barlow, E. A. (2006). Reporting Structural Equation Modeling and Confirmatory Factor Analysis Results: A Review. *The Journal of Educational Research*, *99*(6), 323–338. https://doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338

Shahar, B., Doron, G., & Szepsenwol, O. (2015). Childhood Maltreatment, Shame-Proneness and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder: A Sequential Mediational Model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *22*(6), 570–579. https://doi.org/10.1002/CPP.1918

Slivjak, E. T., Al Majid, F., Wrigley, J., Russell, S., Zielony, L., & Arch, J. J. (2024). Self-Compassion and Social Anxiety: A Scoping Review. *Mindfulness*, *15*, 2448–2472. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02450-2

Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, *36*(2), 419–430. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5

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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.1]