رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره۱۲، شماره پیاپی ۱۰۵، اسفند ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(12), 2025

شفقت خود در ایران: پیش بینی شفقت خود بر اساس عوامل جمعیت شناختی

Self-compassion in Iran: Predicting self-compassion based on demographic factors

اعظم نوفرستی (نویسنده مسئول)
استادیار گروه روانشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران.
هدی مرادی
دانشجو دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران.
امیررضا مشکانی
دانشجو دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران.

چکیده

شفقت‌خود مفهومی نسبتاً جدید در روان‌شناسی شخصیت است که در کاهش پیامدهای منفی و افزایش پیامدهای مثبت روانشناختی از اهمیت زیادی برخوردار هستند. پژوهش حاضر با هدف شناسایی میزان شفقت خود در گروه‌های جمعیت شناختی مختلف و پیش بینی آن بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی انجام گرفت. این پژوهش از نظر هدف، جزء پژوهش‌های بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها از نوع مطالعه‌های توصیفی (پیمایشی) به شمار می‌رود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلّیه افراد ۶۵-۱۸ سال که در سال ۱۴۰۰ ساکن شهر تهران بودند، تشکیل دادند. از جامعه آماری پژوهش نمونه‌ای به حجم ۱۳۵۸ نفر به شیوه نمونه-گیری در دسترس انتخاب شدند. مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۰۳) و پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی به صورت آنلاین و توسط نرم افزار پرس لاین توسط شرک کنندگان تکمیل شد. داده ها با استفاده از نرم افزار RStudio(۲۰۲۲.۱۲.۰ Build ۳۵۳ تحلیل شدند. یافته های پژوهش تفاوت معناداری را بین گروه های مختلف از نظر سنی، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال و تحصیلات نشان داد (p<۰/۰۰۱). با این حال، اندازه اثر این متغیرها کوچک بود. بین زنان و مردان از نظر شفقت خود تفاوت معناداری وجود نداشت (p>۰/۰۵). همچنین سن بالای ۵۰ سال، متاهل بودن و شاغل بودن توانست ۴ درصد از نمرات شفقت خود را تبیین کند (p < ۰/۰۰۵ و F =۱۱/۳۴). بر این اساس، به نظر می‌رسد که تعیین کننده‌های شفقت خود فراتر از عوامل جمعیت شناختی است و سهم عوامل دیگر مثل شخصیت، شیوه های فرزندپروری و آموزه های فرهنگی را باید در نظر گرفت.

واژه‌های کلیدی: *شفقت خود، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، فرهنگ.*

Azam Noferesti *
Assistant Professor of Psychology Department, University of Tehran, Tehran, Iran.
a.noferesti@ut.ac.ir
Hoda Moradi
Student, Psychology Department, University of Tehran, Tehran, Iran.
AmirReza Moshkani
Student, Psychology Department, University of Tehran, Tehran, Iran.

Abstract

Self-compassion is a relatively new concept in personality psychology, which has great importance in reducing negative consequences and increasing positive psychological consequences. The present study was conducted to identify the level of self-compassion in different demographic groups and predict it based on demographic variables. In terms of its purpose, this research is part of basic research, and in terms of data collection method, it is a descriptive (survey) type of study. The statistical population of the present study was made up of all people aged ۱۸-۶۵ who lived in Tehran in ۱۴۰۰. A sample of ۱۳۵۸ people was selected from the statistical population of the study using available sampling. The self-compassion scale (Neff, ۲۰۰۳) and the demographic characteristics questionnaire were completed online by the participants using the Pressline software. Data were analyzed using RStudio software (۲۰۲۲,۱۲,۰ Build ۳۵۳). Research findings showed a significant difference between different groups in terms of age, marital status, employment status, and education (p<۰,۰۰۱). However, the effect sizes of these variables were small. There was no significant difference between women and men in terms of self-compassion (p>۰,۰۵). Also, age over ۵۰, being married, and working could explain ٤٪ of compassion scores (p < ۰,۰۰۵ and F = ۱۱,۳٤). Accordingly, it seems that the determinants of self-compassion go beyond demographic factors and the contribution of other factors such as personality, parenting styles, and cultural teachings should be considered.

Keywords: *Self-compassion, Demographic factors, Culture.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : دی ۱۴۰۲** | **پذیرش: آبان ۱۴۰۳** | **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۳**

مقدمه

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

شفقت‌خود[۱] مفهومی نسبتاً جدید در زمینه روان‌شناسی شخصیت است (رائس[۲]،۲۰۱۰؛ گیلبرت[۳]، ۲۰۰۵). شفقت‌خود یعنی یک فرد نسبت به رنج‌های خود آگاه باشد و آنها را بپذیرد. از خودش مراقبت کرده و با خود مهربان باشد. هنگام ناکامی‌ها و شکستها خودش را درک کند و مورد قضاوت قرار ندهد و بداند که این تجربه‌ها بخشی از تجارب معمول انسان است (نف[۴]، ۲۰۰۳؛ نف، ۲۰۲۲). شفقت‌خود شامل سه مؤلفه است که روی یکدیگر اثر متقابل دارند. این سه مؤلفه عبارتند از: مهربانی با خود[۵] در مقابل خودانتقادگری[۶]، اشتراکات انسانی[۷] در مقابل جدایی و انزوا[۸] و ذهن آگاهی[۹] در مقابل همانندسازی افراطی[۱۰]. مهربانی با خود یعنی رفتار کردن همراه با عفو، صمیمیت، حساسیّت و پذیرش خود، به ویژه در مواجهه با شکست‌ها یا ضعف‌های شخصی. اشتراکات انسانی یعنی فرد بفهمد که مشکلات، غم و اندوه و نواقص در حقیقت بخشی از تجربه انسانی است و افراد در مشکلات تنها نیستند و تمام نوع بشر هریک به گونه‌ای با یکی از این معضلات دست و پنجه نرم می‌کنند. ذهن آگاهی شامل توجه و تصدیق افکار و احساسات دردناک است، بدون آنکه این افکار ما را از پا در بیاورند؛ به عبارت دیگر ذهن آگاهی یعنی پذیرفتن تجربه دردناک و سپس گذشتن از کنار آن (نف، ۲۰۰۳؛ نف، ۲۰۲۳).

شواهد فزاینده حاکی از آن است که شفقت خود با پیامدهای مثبت روانشناختی همچون بهزیستی روانشناختی (هال[۱۱] و همکاران، ۲۰۱۲)، سلامت روانی (ییِنگ[۱۲]،۲۰۰۹)، رضایت زناشویی (فهیم دانش و همکاران، ۲۰۲۰)، انجام رفتارهای سلامتی (خضری پور و همکاران، ۲۰۲۳) و تاب آوری رابطه دارد (هیتر و دورستین[۱۳]، ۲۰۱۳). همچنین رابطه منفی شفقت خود با اختلالاتی همچون اضطراب فراگیر (هوگ[۱۴] و همکاران، ۲۰۱۳)، اختلال اضطراب اجتماعی (گیل[۱۵] و همکاران، ۲۰۱۸) و اختلال شخصیت مرزی (سالگو[۱۶] و همکاران، ۲۰۲۱ ، یانگ[۱۷] و همکاران، ۲۰۲۰، زادافشار و اکرمی، ۱۳۹۹) و پیامدهای منفی مثل خودانتقادی و شرم (سجادی و همکاران، ۲۰۲۳) در مطالعات نشان داده شده است. شفقت خود بیشتر، با اضطراب و افسردگی کمتر رابطه دارد (لیری[۱۸]و همکاران، ۲۰۰۷؛ نف، ۲۰۰۳) و افزایش شفقت خود کاهش افسردگی و اضطراب را در پی دارد (اگان[۱۹] و همکاران،۲۰۲۲). با توجه به اهمیت شفقت خود در کاهش پیامدهای منفی و افزایش پیامدهای مثبت روانشناختی، پژوهش‌هایی که به تعیین‌کننده‌ها و عوامل مؤثر بر شفقت خود می‌پردازند، امروزه از اهمیت زیادی برخوردار هستند.

با توجه به اینکه مفهوم شفقت خود اخیرا در حوزه پژوهشهای روانشناسی وارد شده است، بررسی جنبه‌های جمعیت شناختی این مفهوم می‌تواند در درک بیشتر این مفهوم کمک کننده باشد. یکی از متغیرهای جمعیت شناختی که رابطه آن با شفقت خود مورد مطالعه قرار گرفته است، سن است. با توجه به اکثر مطالعات صورت گرفته در سراسر جهان به نظر می‌آید، با افزایش سن، شفقت خود نیز افزایش می‌یابد که می‌تواند عامل محافظتیِ بالقوه‌ای در برابر مشکلات سلامت باشند (آروتا[۲۰]و همکاران ۲۰۲۲، مورن و استیل[۲۱]، ۲۰۱۹ ، هومن[۲۲]، ۲۰۱۶، هوانگ[۲۳] و همکاران، ۲۰۱۶، محمدی و همکاران، ۱۳۹۵ ،الن[۲۴] و همکاران، ۲۰۱۱، نف و ونک[۲۵]،۲۰۰۹) و به نظر می‌رسد علت بیشتر بودن شفقت خود در سن بالاتر، وسعت تجارب زندگی باشد که به آنان فرصتی برای اعمال راهبردهای شفقت خود می‌دهد (آروتا و همکاران ، ۲۰۲۲). با این حال، بلوث[۲۶] و همکاران (۲۰۱۶) شفقت خود در دختران نوجوان را در رابطه‌ای معکوس با سن یافتند به صورتی که دختران بزرگتر، شفقت خود کمتری در مقایسه با دختران نوجوان کم‌سن‌تر داشتند. مطالعه‌ی طولی ۵ ساله لی[۲۷] و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان داد شفقت خود رابطه ای

۱ Self-compassion
۲ Raes, F.
۳ Gilbert, P.
۴ Neff, K.
۵ Self- kindness
۶ Self-criticism
۷ Common humanity
۸ Separation & isolating
۹ Mindfulness
۱۰ Over-identifying
۱۱ Hall, C. W.
۱۲ Ying, Y. W.
۱۳ Hayter, M. R., Dorstyn, D. S.
۱۴ Hoge, E. A.
۱۵ Gill, C.
۱۶ Salgó, E.
۱۷ Yang, Y.
۱۸ Leary, M. R.
۱۹ Egan, H
۲۰ Aruta, J.
۲۱ Murn, L. T., & Steele, M. R.
۲۲ Homan, K.
۲۳ Hwang, S.
۲۴ Allen, A. B.
۲۵ Vonk, R.
۲۶ Bluth, K.
۲۷ Lee, E. E.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

زنگوله ای شکل با سن دارد به شکلی که شفقت خود تا حدود سن ۷۰ سالگی افزایش می‌یابد و پس از آن کاهش می‌یابد. با این حال، تا جایی که پژوهشگر بررسی کرده است، مطالعه ای که شفقت خود را در گروه های سنی مختلف مورد بررسی قرار داده باشد، انجام نشده است.

یکی دیگر از متغیرهای جمعیت شناختی که در تعیین شفقت خود مورد بررسی قرار گرفته است، جنسیت است. مطالعه‌ی سان[۱] و همکاران (۲۰۱۶) که بر روی نوجوانان هنگ کنگی صورت گرفت، نشان داد دختران و پسران به طور کلی در شفقت خود مشابه‌اند. در صورتی که اکثر پژوهش های صورت گرفته شفقت خود بیشتری در مردان گزارش کرده‌اند (یارنل[۲] و همکاران، ۲۰۱۵ ، استابر[۳] و استات[۴]، ۲۰۲۱، سوامی[۵] و همکاران، ۲۰۲۱ ، امیا[۶] و ساکایری[۷]، ۲۰۲۰ ، مورن[۸] و استیل[۹]، ۲۰۱۹، بلوث[۱۰] و همکاران ۲۰۱۷) و علت آن می‌تواند این باشد که زنان بیشتر از مردان نسبت به خود انتقاد می‌کنند و بیشتر از خودگویی منفی استفاده می‌کنند (یارنل و همکاران، ۲۰۱۵) . از سویی دیگر مطالعه‌ی محمدی و همکاران (۱۳۹۵) و العواملة[۱۱] (۲۰۲۰) شفقت خود زنان را بیشتر از مردان یافتند و این یافته را به ویژگی‌های روان شناختی زنان مرتبط کردند؛ زیرا زنان بیشتر از مردان از شرایط محیط خود متأثر می‌شوند.

در خصوص میزان تحصیلات و ارتباط آن با شفقت خود مطالعات کمی در سطح بین المللی انجام شده است و نیاز به مطالعات بیشتر در این زمینه وجود دارد. با این حال، برخی مطالعات نشان دادند که شفقت خود در افراد با تحصیلات پایین کمتر است (لوپز[۱۲] و همکاران،۲۰۱۸) و شفقت خود با خوش بینی تحصیلی (شیرمحمدی و همکاران، ۲۰۲۱)، عملکرد دانشگاهی (اگان و همکاران،۲۰۲۱) رابطه مثبت و با اهمال کاری تحصیلی (راپاپورت[۱۳] و همکاران، ۲۰۲۲، اسپنچی[۱۴]،۲۰۲۱ ، دشت بزرگی و همایی،۱۳۹۷) رابطه منفی دارد. هر چه سطح تحصیلات بالاتر باشد، انتظار، درک و قضاوت افراد از شرایط کار بیشتر بوده و لذا شفقت خود بیشتری را تجربه می کنند (هفرنان[۱۵] و همکاران، ۲۰۱۰).

عامل جمعیت شناختی دیگری که بررسی رابطه آن با شفقت خود در شناخت مفهوم شفقت خود مهم به نظر می رسد، جایگاه اجتماعی-اقتصادی است که در مطالعات کمتر به آن پرداخته شده است. یک مطالعه طولی نشان داده است که شفقت خود در افراد محروم از حیث اجتماعی و اقتصادی به عنوان یک سپر محافظتی در برابر استرس روان شناختی عمل می‌کند (لی[۱۶] و همکاران، ۲۰۲۲). در مطالعه‌ی مذکور، افراد دارای شفقت خودِ بالا، با احتمال بیشتری به تبعیض درک شده ناشی از آسیب‌های اجتماعی- اقتصادی با مهربانی با خود و تلقی آن به عنوان بخشی از تجربه انسانی و تشخیص آن به شیوه‌ای آگاهانه پاسخ دادند. لی و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که درآمد سالانه بالاتر با شفقت خود رابطه مثبت دارد. همچنین دانشجویان ساکن در شهر، شفقت خود بیشتری نسبت به دانشجویان ساکن در روستا داشتند (العواملة[۱۷]، ۲۰۲۰).

شغل، ویژگی جمعیت شناختیِ دیگری است که در تبیین شفقت خود بررسی آن مورد نیاز است. پرستاران و معلمان دو گروهی هستند که اکثر مطالعات به آنان پرداخته اند. لو[۱۸] و همکاران (۲۰۱۹) دریافتندکه شفقت خود ممکن است به طور غیرمستقیم بر اضطراب و افسردگی دانشجویان پرستاری از طریق استرس ادراک شده تأثیر بگذارد. مطالعه محمدی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد شفقت خود در پرستاران بخش مراقبت های ویژه متوسط رو به بالاست. هفرنان[۱۹] و همکاران (۲۰۱۰) نیز شفقت خود را در پرستاران مورد مطالعه، بالا یافتند چرا که اساساً شفقت جزء ضروری مراقبتی است که پرستاران ارائه می‌دهند و بدون توانایی برای شفقت خود، پرستاران ممکن است برای ابراز همدردی با کسانی که به کمک آنها احتیاج دارند، آمادگی نداشته باشند. شفقت خود از طریق ایجاد مراقبت، توجه جدی به خود و پیشنهاد فرایندهای درونی مشفقانه به افراد، کمک می‌کند (مالکپور لپری و بختیاری رنانی، ۱۴۰۰).

در نهایت، فرهنگ نیز به عنوان متغیری که می‌تواند سطح، عملکرد و فواید شفقت خود را تحت تأثیر قرار دهد، در نظر گرفته شده است (نف، ۲۰۲۳). با توجه به اینکه مفهوم شفقت خود با الهام از فرهنگ بودایی معرفی شده است (نف، ۲۰۰۳) و بودیسم یک سنت آسیایی است، ممکن است انتظار داشته باشیم که میزان شفقت خود در فرهنگ‌های آسیایی بیشتر از فرهنگ‌های غربی که بر خود مختاری تاکید می‌کند، باشد. پژوهش‌های اندکی در زمینه تأثیر نژاد، قومیت و فرهنگ بر شفقت خود انجام شده است. نف و همکاران (۲۰۰۸) سطوح شفقت خود را در

---

۱ Sun, X
۲ Yarnell, M.
۳ Stauber, L. G.
۴ Stutts, L. A.
۵ Swami, V.
۶ Amemiya, R.
۷ Sakairi, Y.
۸ Murn, L.
۹ Steele, M, R.
۱۰ Bluth, K.
۱۱ Al-Awamleh, A
۱۲ López, A.
۱۳ Rapoport, O
۱۴ Sapancı , A
۱۵ Heffernan, M.
۱۶ Li, Q.
۱۷ Al-Awamleh, A.
۱۸ Luo, Y.
۱۹ Heffernan, M.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

سه کشور ایالات متحده، تایلند و تایوان مقایسه کردند. نتایج نشان داد که شفقت خود در تایلند در مقایسه با دو کشور دیگر، بالاتر (M=۸۸/۶۶) و در تایوان کمترین (M=۷۵/۹۲) میزان بود و ایالات متحده (M=۸۱/۶۴) در بین این دو کشور قرار داشت. قربانی و همکاران (۲۰۱۲) معتقدند، گرچه شفقت خود خاستگاهی شرقی و بودایی دارد، اما دارای اهمیت و کاربردی بین فرهنگی است. بیرکت[۱] (۲۰۱۳) با مقایسه شفقت خود در دانشجویان چینی (شرقی) و آمریکایی (غربی) نشان داد که تفاوت معناداری بین نمرات کلی شفقت خود در دو گروه چینی و آمریکایی وجود ندارد، اما دانشجویان چینی نمرات بیشتری در مهربانی با خود، اشتراکات انسانی، انزوا و همانندسازی افراطی کسب کردند. تاث – کیالی[۲] و نف (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس شفقت خود در کشورهای مختلف پرداختند و میانگین شفقت خود را در گروه‌های مختلف در این کشورها مقایسه کردند. در جمعیت بزرگسالان جامعه، مشخص شد که اسپانیایی‌ها، ایتالیایی‌ها، مجارستانی‌ها، برزیلی‌ها و شرکت کنندگان استرالیایی بالاترین سطح شفقت خود را داشتند. کشورهای انگلستان، فرانسه و یونان کمترین سطح را داشتند و آمریکایی‌ها و آلمانی‌ها در این بین قرار گرفتند. در میان دانشجویان، دانشجویان کره‌ای بالاترین سطح شفقت خود را گزارش کردند. در همین پژوهش میانگین ایران (M=۷۹/۵۶) در بین کشورهای بیشترین و کمترین سطح شفقت خود قرار گرفت. نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اگر چه مفهوم شفقت خود با الهام از فرهنگ شرقی بودایی (نف، ۲۰۰۳) معرفی شده است، با این حال، سطوح شفقت خود در جوامع مختلف به‌جای تفاوت‌های جغرافیایی و کلیِ شرق و غرب، به ویژگی‌های فرهنگی خاص هر کشور مرتبط است.

مروری بر پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که گرچه رابطه بین شفقت خود و متغیرهای جمعیت شناختی در پژوهش‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است، با این حال، این مطالعات محدود است و گاه یافته های پژوهشی نتایج متناقضی را نشان می‌دهد. همچنین با توجه به ویژگی‌های خاص کشور ما که ارزش‌های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی آن دارای معیارهای متفاوتی نسبت به جوامع غربی و حتّی جوامع شرقی است (نوفرستی و توکل، ۲۰۲۲)، بررسی میزان شفقت خود و متغیرهای جمعیت شناختی پیش بینی کننده آن در ایران می تواند، دانش موجود در این زمینه را افزایش داده و راهگشای پژوهشگران این حوزه باشد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف شناسایی میزان شفقت خود در گروه های جمعیت شناختی مختلف قدمی در مسیر پرکردن این خلأ پژوهشی است.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، جزء پژوهش‌های بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها از نوع مطالعه‌های توصیفی[۳] (پیمایشی[۴]) به شمار می‌رود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلّیه افراد ۶۵-۱۸ سال که در سال ۱۴۰۰ ساکن شهر تهران بودند، تشکیل دادند. از جامعه آماری پژوهش نمونه‌ای به حجم ۱۳۵۸ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌های پژوهش به صورت آنلاین و توسط نرم افزار پرس لاین انجام گرفت. لینک پرسشنامه از طریق شبکه‌های اجتماعی در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. بعد از ورود به لینک، شرکت کنندگان توضیحاتی در مورد پژوهش و اهداف آن دریافت می کردند. سپس به آن‌ها اطمینان داده می شد که اطلاعات آنان محفوظ مانده و در اختیار هیچ شخص یا سازمانی قرار نخواهد گرفت. همچنین شرکت کنندگان فرم رضایت آگانه را پر کردند و مختار بودند که هر زمان و به هر دلیل، از ادامه پر کردن پرسشنامه‌ها امتناع کنند. مدت زمان پر کردن پرسشنامه‌ها به صورت تقریبی ۱۰ دقیقه در نظر گرفته شد. داده ها با استفاده از نرم افزار RStudio(۲۰۲۲.۱۲.۰ Build ۳۵۳ تحلیل شدند.

ابزار سنجش

مقیاس شفقت خود[۵] (SCS): برای اندازه گیری شفقت خود از مقیاس نف (۲۰۰۳) استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۶ ماده و ۶ خرده مقیاس است. ماده‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین، دامنه نمرات این مقیاس از ۲۶ تا ۱۳۰ متغیر است. نف (۲۰۰۳) ضریب اعتبار بازآزمایی مقیاس شفقت خود را ۰/۹۳ گزارش نمود. در پژوهش کرد و همکاران (۱۳۹۳) با استفاده از روش تحلیل عاملی با چرخش واریمکس روایی این مقیاس مورد تأیید قرار گرفت. هم‌چنین، در این مطالعه، اعتبار مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود ۰/۸۹، خود انتقادگری ۰/۸۹، حس اشتراکات انسانی ۰/۸۳، انزوا ۰/۸۶ ، ذهن آگاهی ۰/۸۷ و همانندسازی افراطی ۰/۸۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر از نمره کل مقیاس استفاده شد. به منظور بررسی اعتبار آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده و ضریب کل مقیاس برابر با ۰/۸۹ به دست آمد.

---

۱ Birkett, M
۲ Toth-Kiraly
۳ descriptive
۴ survey
۵ Self-Compassion Scale

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

مقیاس ویژگی‌های جمعیت‌شناختی: خصوصیات فردی شرکت کنندگان شامل سن، جنسیت، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال در این مقیاس مورد بررسی قرار گرفت.

یافته ها

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمره شفقت خود به تفکیک ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آورده شده است. فرض نرمال بودن داده‌ها با نمودار چندک_چندک[1] تایید شد. در نتیجه این آزمون مشخص شد توزیع نمرات شفقت خود دارای توزیع نرمال است. فرض همگنی واریانس گروه‌ها با استفاده از آزمون لون تایید شد (p value > ۰/۰۵). برای بررسی اندازه اثر از فرمول کوهن (Cohen's d) و فرمول مجذور اتا (η۲) استفاده گردید.

جدول ۱: ویژگی های توصیفی و خلاصه تحلیل‌های متغیرهای پژوهش

متغیرها	N	درصد فراوانی	میانگین (انحراف استاندارد)	سطح معناداری	آزمون تعقیبی	اندازه اثر ضریب اتا
سن						
۱۸-۳۵[1]	۱۰۸۹	۸۰/۲	۷۸/۹(۱۸/۷)	F= ۱۶/۲۲	۲>۱و۳>۱	۰/۰۲۳
۳۶-۵۰[2]	۲۰۷	۱۵/۲	۸۴/۲(۱۸/۶)	P=۱/۱×۱۰$^{-۷}$		
۵۱ سال به بالا[3]	۶۲	۴/۵۷	۹۰/۱(۱۶/۸)			
جنس						
مونث	۱۰۲۸	۷۵/۷	۷۹/۷(۱۸/۵)	T= ۱/۷۶	-------	۰/۰۰۲۴
مذکر	۳۳۰	۲۴/۳	۸۱/۸(۱۹/۸)	P= ۰/۰۷		
تحصیلات						
دیپلم[1]	۳۲۹	۲۴/۲	۷۹/۷(۱۹/۱)	F= ۳/۶۴	۳>۱و۲	۰/۰۰۵۳
کارشناسی[2]	۷۸۰	۵۷/۴	۷۹/۵(۱۸/۶)	P=۰/۰۲۶		
کارشناسی ارشد و دکترا[3]	۲۴۹	۱۸/۳	۸۳/۱(۱۸/۸)			
وضعیت تاهل						
مجرد[1]	۸۰۹	۵۹/۶	۷۸/۱(۱۸/۹)	F = ۱۴/۸۶	۳>۱و۲	۰/۰۲۱
متاهل[2]	۵۲۴	۳۸/۶	۸۲/۹(۱۸/۳)	P=۴/۱۵×۱۰$^{-۷}$	۲>۱	
مطلقه[3]	۲۵	۱/۸۴	۹۰/۸(۱۸/۲)			
وضعیت اشتغال						
بدون شغل	۶۹۱	۵۰/۹	۷۸/۱(۱۸/۵)	T= -۴/۱۵	-----	۰/۰۱۲
شاغل	۶۶۷	۴۹/۱	۸۲/۳(۱۸/۹)	P= ۳/۴×۱۰$^{-۵}$*		
شفقت خود (نمره کل)	۱۳۵۸		۸۰/۱۸ (۱۸/۸۱)			

۸۰ درصد (۱۰۸۹) از شرکت کنندگان در پژوهش در فاصله سنی بین ۱۸ تا ۳۵ سال قرار داشتند. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک راهه تفاوت معناداری را بین نمرات شفقت خود افراد در سنین مختلف نشان داد به طوری که افراد در سنین بالاتر میزان شفقت خود بیشتری را نشان دادند (p<۰/۰۰۱). ۷۵/۷ درصد (۱۰۲۸ نفر) از شرکت کنندگان در پژوهش زن بودند. نتایج آزمون t تفاوت معناداری را در نمرات شفقت خود مردان و زنان نشان نداد (p>۰/۰۵). ۴۹/۱ درصد (۶۶۷ نفر) از شرکت کنندگان شاغل بودند. نتایج آزمون t تفاوت معناداری را در نمرات شفقت خود افراد شاغل و غیر شاغل نشان داد (p<۰/۰۰۱) به طوری که افراد شاغل میزان شفقت خود بالاتری داشتند. ۷۵/۷ درصد (۱۰۲۹ نفر) از شرکت کنندگان تحصیلات دانشگاهی داشتند. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک راهه تفاوت معناداری را بین نمرات شفقت خود افراد دارای تحصیلات تکمیلی با سایر گروه‌ها نشان داد (p<۰/۰۵) به طوری که افراد دارای تحصیلات تکمیلی میزان شفقت خود بالاتری را نسبت به

۱ در آمار، یک نمودار چندک-چندک یا نمودار کیو-کیو (Q-Q plot) یک نمودار احتمال است که روشی نموداری برای مقایسه دو توزیع احتمال با استفاده از رسم دو چندک در مقابل یک‌دیگر است. ابتدا مجموعه‌ای از بازه‌ها برای چندک‌ها انتخاب می‌شود. نقطه (x,y) بر روی نمودار، به یکی از چندک‌های توزیع دوم (مختصات y) مربوط می‌شود که در مقابل چندک مشابه از توزیع اول (مختصات x) رسم می‌شود. در نتیجه این خط، یک منحنی پارامتری است که پارامتر آن اعداد بازه چندک است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

گروه‌های دیگر نشان دادند. ۵۹/۶ درصد (۸۰۹ نفر) از شرکت کنندگان در پژوهش مجرد بودند. نتایج آزمون تحلیل واریانس تفاوت معناداری را در نمرات شفقت خود افراد مجرد، متاهل و مطلقه نشان داد ($p<۰/۰۰۱$) به طوری که گروه مطلقه بیشترین میزان شفقت خود را نشان داد و تفاوت بین شفقت خود افراد متاهل و مجرد نیز معنادار بود و افراد متأهل شفقت خود بیشتری را نشان دادند. برای بررسی اندازه اثر از ضریب اتا استفاده شد. جدول شماره ۱نتایج اندازه اثر متغیرهای وضعیت اشتغال، تحصیلات و وضعیت تأهل را نشان می‌دهد که اندازه اثر در تمامی این سه متغیر کوچک است.

جدول ۲: خلاصه تحلیل رگرسیون

متغیر پیش بین	R^2	F	P	T	P	Estimate
مدل	۰/۰۴	۱۱/۳۴	$۹/۸۹\times۱۰^{-۱۱}$			
وضعیت اشتغال						
شاغل				۳/۳۴	۰/۰۰۰۸	۳/۴۱
وضعیت تاهل						
متاهل				۲/۷۴	۰/۰۱	۲/۸۷
مطلقه				۲/۴۱	۰/۰۰۶	۱۰/۴
سن						
۵۰-۳۵				۱/۵۸	۰/۱۱۲	۲/۵۱
۵۰ سال و بالاتر				۳/۵	۰/۰۰۰۴	۸/۹۱

از رگرسیون گام به گام برای پیدا کردن متغیرهای موثر در پیش بینی شفقت خود استفاده شد. مدل به دست آمده معنی‌دار است ($p <$ ۰/۰۰۵ و $F =$ ۱۱/۳۴). چهار درصد از تغییرات نمره شفقت خود توسط متغیرهای وضعیت اشتغال (شاغل بودن)، وضعیت تاهل (متاهل بودن) و سن (بالای ۵۰ سال) تبیین می‌شود ($R2 =$ ۰/۰۴).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان شفقت خود در جمعیت‌های مختلف انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان دادند که بین سن، میزان تحصیلات، شاغل بودن و وضعیت تأهل با میزان شفقت خود رابطه معنادار وجود دارد، در حالی که بین دو جنس از نظر میزان شفقت‌خود تفاوت معناداری وجود ندارد.

یافته‌ها حاکی از آن بودند که افراد بالای ۵۰ سال نسبت به افراد با سنین پایین‌تر از شفقت خود بالاتری برخوردارند. این نتایج با یافته‌های بسیاری از مطالعات قبلی از جمله آروتا و همکاران (۲۰۲۲)، مورن و استیل (۲۰۱۹)، هومان (۲۰۱۶)، هوانگ و همکاران (۲۰۱۶)، الن ،گلدواسر و لیری (۲۰۱۱)، نف و ونک (۲۰۰۹) و محمدی و همکاران (۱۳۹۵) همخوان است. در این مطالعات نیز افزایش سن با افزایش شفقت خود همراه بود که می‌تواند به دلیل وسعت تجربه و مواجهه با مسایل مختلف در طول زندگی و انتخاب روش زندگی متفاوت با سنین پایین‌تر و یا رسیدن به دوران میانسالی و سالخوردگی باشد. نگرش‌های شفقت خود برای سلامت روان میانسالان بسیار مهم‌تر از جوانان است؛ زیرا پذیرش سالم که با شفقت خود تسهیل می‌شود نیاز برجسته‌تری در میانسالان محسوب می‌شود (نف، ۲۰۰۳). بر این اساس، به نظر می رسد که جدای از عوامل اجتماعی و فرهنگی، افزایش سن در فرهنگ‌ها و جمعیت‌های مختلف می‌تواند شفقت خود را افزایش دهد و افراد مسن‌تر به دلایل تکاملی سعی می‌کنند روش‌های مشفقانه‌تری را در موقعیت‌های مختلف برگزینند (تاث- کیالی و نف، ۲۰۲۱). خردمندی که از بلوغ و تجربه در سنین بالاتر ناشی می‌شود، به فرد اجازه می‌دهد موضعی مهربان‌تر و متعادل‌تر نسبت به خود داشته باشد تا ماهیت مشترک رنج انسان را تشخیص دهد، درست همانطور که نگریستن به مشکلات زندگی و نقص شخصی با شفقت باعث افزایش رضایت و پذیرش زندگی می‌شود.

در این مطالعه، نتایج حاکی از آن بود که تفاوت معناداری بین نمرات شفقت خود در زنان و مردان وجود نداشت. این نتایج، با یافته‌های مطالعه‌ی سان و همکاران (۲۰۱۶) که نشان داد دختران و پسران نوجوان به طور کلی از نظر نمره در شفقت خود مشابه‌اند، همخوان است. یک تبیین برای این یافته‌ها این است که شفقت خود به عوامل ژنتیکی و جنسیتی ربطی ندارد و عوامل دیگری در ایجاد شفقت خود مؤثر هستند. همچنین به نظر می‌رسد، در دهه‌های اخیر با افزایش سطح آگاهی والدین از سبک فرزندپروری و مشابهت این سبک در تربیت فرزندان دختر و پسر و همچنین کاهش تفاوت سبک زندگی در زنان و مردان در سالهای اخیر و به طور کلی کاهش تفاوتهای جنسیتی در جامعه ایران، میزان

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

تفاوت در شفقت خود مردان و زنان کاهش یافته است. با این حال، یافته‌های این پژوهش با پژوهش العوامله (۲۰۲۰) که شفقت خود زنان را بیشتر از مردان گزارش کردند و پژوهش‌هایی که شفقت خود مردان را بیشتر نشان داده‌اند (یارنل و همکاران، ۲۰۱۵ ، سوامی و همکاران، ۲۰۲۱ ، اممیا و ساکایری ۲۰۲۰ ، مورن و استیل ۲۰۱۹، بلوث و همکاران ۲۰۱۷) ناهمخوان است. به نظر می‌رسد که بخشی از این تفاوت‌ها ناشی از تفاوت شرکت کنندگان و روش مطالعه باشد.

از سوی دیگر، یافته‌های مطالعه حاضر حاکی از آن بود که افراد شاغل و افراد دارای تحصیلات بالاتر شفقت خود بالاتری را نسبت به افراد بدون شغل و تحصیلات پایین‌تر نشان دادند و این تفاوت معنادار بود. این نتایج با یافته‌های مطالعه لوپز و همکاران (۲۰۱۸) که نشان داد میزان شفقت خود در افراد دارای تحصیلات بالاتر بیشتر است، همخوان بود. در مطالعه استلار[۱] و همکاران (۲۰۱۲) مشخص شد که افراد کم سواد نسبت به همتایان خود، شفقت بیشتری داشتند چرا که رنج فرد مورد رنجش را بیشتر از طبقات بالاتر ارزیابی می‌کنند و شفقت بیشتری نسبت به آنان دارند. ارتباط بین طبقه اجتماعی و شفقت نسبت به دیگران از این ایده حمایت می‌کند که افراد طبقه پایین که اغلب در محیط های تهدیدآمیزتری زندگی می‌کنند، روابط همکاری را به عنوان راهبردی برای مقابله با تهدیدهای خارجی در نظر می گیرند. البته میزان شفقت خود در این طبقه اجتماعی پایین است. با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر و بالاتر بودن میزان شفقت خود در افراد شاغل و دارای تحصیلات بالاتر به نظر می‌رسد که این افراد به دلیل منابع مالی، شغلی، اجتماعی، شناختی و روانی که در اختیار دارند، احتمال بیشتری وجود دارد که زندگی و رفتار سالمتری را انتخاب کنند (لارنس[۲]، ۲۰۱۷) و همین می‌تواند باعث افزایش میزان شفقت خود گردد. اگر تحصیلات بالاتر و شاغل بودن به عنوان معیارهایی برای طبقات اقتصادی- اجتماعی در نظر گرفته شود، براساس نتایج این پژوهش می توان گفت که افراد طبقات بالاتر اقتصادی – اجتماعی از شفقت خود بیشتری برخوردارند. اگر چه بر اساس مطالعه لوپز و همکارن (۲۰۱۸) ممکن است شفقت به دیگران در افراد طبقات بالاتر اقتصادی – اجتماعی پایین باشد.

در این مطالعه، میزان شفقت‌خود افرادی که ازدواج کرده‌اند (چه کسانی که متاهل بودند و چه کسانی که تجربه طلاق دارند) به صورت معناداری از افراد مجرد بیشتر بود. این نتایج با یافته‌های پژوهش لوپز و همکاران (۲۰۱۸) که نشان داد بین افراد متاهل با سایر گروه‌ها تفاوت معناداری وجود ندارد، ناهمسو است. این یافته از ابعاد مختلف قابل بررسی است. اول اینکه افراد متاهل در این مطالعه نسبت به افراد مجرد سن بیشتری داشتند، بنابراین به نظر می رسد که بخشی از این تفاوت به سن بالاتر، تجربه و خردمندی افراد به دلیل افزایش سن مربوط باشد. از سوی دیگر، به نظر می‌رسد که بین شفقت خود و وضعیت تأهل یک رابطه دو طرفه وجود دارد، یعنی اینکه افرادی که شفقت خود بالاتری دارند، برای ارضاء نیازهای بنیادین خود در حوزه دلبستگی احتمال بیشتری وجود دارد که ازدواج کنند و همچنین به دلیل قرار گرفتن در رابطه و ضرورت گذشتن از خود مختاری برای رسیدن به پیوند بیشتر، در رابطه ازدواج شفقت تقویت می‌شود. نتایج این مطالعه نشان داد که حتی افراد مطلقه نیز از افراد مجرد شفقت خود بیشتری دارند که این یافته با نتایج چائو[۳] و همکاران (۲۰۲۲) که نشان داد، میزان شفقت خود افراد در اقدام به طلاق مؤثر است، همخوان است. بر اساس این یافته ها به نظر می رسد که افراد مطلقه نیز به دلیل شفقت خود بالا، از ماندن در رابطه‌ای که موجبات ناخرسندی آنان را فراهم می کند و فرصت پیوند را برایشان به وجود نمی‌آورد، اجتناب می‌کنند. البته با توجه به نمونه محدود افراد مطلقه در این پژوهش این یافته باید با احتیاط تفسیر شود.

یافته‌های پژوهش حاضر میانگین کلی شفقت خود را در نمونه مورد مطالعه ۸۰/۱۸ به دست آورد که با میانگین شفقت خود ایران (۷۹/۵۶ =M) در مطالعه تاث- کیالی و نف (۲۰۲۱) همسو بود. میانگین شفقت خود در مطالعه حاضر در مقایسه با کشورهای شرقی (نف و همکاران، ۲۰۰۸)، بین دو کشور تایلند به عنوان کشوری با سطوح شفقت خود بالا و تایوان به عنوان کشوری با سطوح شفقت خود پایین قرار گرفت. میانگین ایران در مطالعه حاضر در حدود میانگین آمریکا در مطالعه نف و همکاران (۲۰۰۸) و همچنین نف (۲۰۰۳) بود. بالاتر بودن میانگین شفقت خود در کشوری مثل تایلند که ۹۵ درصد بودایی هستند، به تأثیر آموزه‌های بودایی در این فرهنگ مربوط است که رنج را بخشی اجتناب‌ناپذیر از تجربه انسان می‌داند که در هر شرایطی در جریان است و در نهایت تغییر خواهد کرد و اینکه رفتار یک فرد از کنار هم قرار گرفتن شرایط متعدد ناشی می‌شود و بی‌شک نشان‌دهنده شخصیت پایدار او نیست (نف و همکاران، ۲۰۰۸). بنابراین، به نظر می‌رسد فرهنگ تایلندی دیدگاهی مشفقانه و پذیرنده نسبت به خود و کاستی‌های خود را تشویق می‌کند. در عوض، پایین بودن شفقت خود در کشور شرقی مثل تایوان به تاثیر کنفوسیوسیسم در فرهنگ تایوانی مربوط می‌شود که تمایل به انتقاد کردن از خود به عنوان ابزاری برای دستیابی به موفقیت ترویج می‌شود (هین۴، ۲۰۰۳). ارزش‌های کنفوسیوس بر اهمیت رفتار خوب، روابط اجتماعی مناسب، فروتنی و خودسازی برای حفظ هماهنگی گروهی تأکید می‌کنند. ارزشهای کنفوسیوس بر اهمیت "انسان کامل" برای ساختن جامعه‌ای منظم و صلح آمیز تاکید می‌کند و خانواده‌های تایوانی به

---

۱ Stellar
۲ Lawrence
۳ Chau
۴ Heine

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

طور صریح یا ضمنی از شرم برای اجتماعی کردن اخلاقی فرزندان خود استفاده می‌کنند (نف و همکاران، ۲۰۰۸). با این حال، نکته قابل توجه این است که کره با این که تحت تاثیر مکتب کنفوسیوسیسم قرار دارد، دانشجویان کره‌ای در مطالعه تاث- کیالی و نف (۲۰۲۱) بالاترین میزان شفقت خود را در مقایسه با سایر کشورها به دست آوردند. البته ممکن است که این نتیجه، خاص نمونه آن مطالعه باشد و مطالعات بیشتری در این زمینه برای تکرار این یافته لازم است. بنابراین لازم است که برای تفسیر نمرات شفقت خود در کشورهای مختلف به ویژگی‌های خاص فرهنگی هر کشور توجه شود.

بر این اساس، قرار گرفتن میانگین ایران بین میانگین کشورهای بیشترین و کمترین سطح شفقت خود در مطالعات انجام شده نیز ممکن است به فرهنگ ملی مذهبی ایرانی مربوط باشد. قرآن با صراحت اعلام می‌کند که خداوند "تقوی" را می‌طلبد و گناه کبیره در زندگی پس از مرگ مجازات خواهد شد. همچنین انجام مناسک مذهبی مسلمانان به صبر، استقامت و نظم و انضباط نیاز دارد که حداقل به طور شهودی بیشتر حاکی از نگرش‌های خود انتقادی است تا مهربانی با خود. در عین حال، مسلمانان با تسلیم شدن در برابر خدا و نزدیک شدن به او که قرآن غالباً او را مهربان توصیف می‌کند، از نظر معنوی به یک شکل بنیادین از خویشتن‌داری دست می‌یابند. بنابراین، برای مسلمان، تلاش برای نزدیک شدن به خدای مهربان، احتمالاً حس درونی شفقت را به وجود می‌آورد (قربانی و همکاران، ۲۰۱۲). بنابراین در آموزه‌های مذهبی مسلمانان گرچه بر تقوی و حسابرسی فردی تاکید می‌شود، با این حال، خداوند مهربان است و "بسیار توبه کنندگان" را دوست دارد (به عنوان مثال، بقره آیه ۲۲۲). بنابراین به نظر می‌رسد که هر دو بعد خود مختاری (تاکید بر استقلال، نظم و انضباط شخصی برای رسیدن به اهداف) و پیوند (تاکید بر صله رحم و ارتباط با دیگران، عفو و بخشش در روابط) در فرهنگ مذهبی ایرانی مورد تاکید است. این دوسوگرایی باعث ایجاد سطوح متوسطی از شفقت خود در ایران می‌شود.

عوامل جمعیت شناختی پیش‌بینی کننده شفقت خود (سن، وضعیت تاهل و شغل) در این مطالعه تنها ۴ درصد از شفقت خود را تبیین کردند. بر این اساس، به نظر می‌رسد که تعیین کننده‌های شفقت خود فراتر از عوامل جمعیت شناختی مثل سن، جنس، وضعیت تأهل، شغل و جایگاه اقتصادی و اجتماعی باشد و لذا باید به دنبال متغیرهای دیگر از جمله شخصیت، شیوه‌های فرزندپروری و آموزه‌های فرهنگی برای تبیین شفقت خود باشیم.

در نهایت، این پژوهش با بررسی شفقت خود در حجم نمونه کافی از گروه‌های مختلف جامعه در ایران می‌تواند یافته‌های قابل تعمیمی از میزان شفقت خود در ایران به دست دهد که در نوع خود بدیع است. با این حال، برخی از محدودیت‌ها باید در هنگام تفسیر یافته‌ها در نظر گرفته شود. اول اینکه، مطالعه ما مقطعی است و بنابراین نمی‌توان نتیجه‌گیری علی در خصوص تأثیر متغیرهای جمعیت شناختی بر میزان شفقت خود داشت. دوم اینکه، در این پژوهش فقط از مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۰۳) استفاده شده است که با توجه به خودگزارشی بودن این ابزار، احتمال سوگیری در یافته‌ها را افزایش می‌دهد. در نهایت اینکه، اگر چه حجم نمونه در این مطالعه وسیع است، با این حال، توزیع نمونه متعادل نیست. بیشتر حجم نمونه را زنان، افراد سن ۱۸ تا ۳۵ سال، دانشجویان مقطع کارشناسی، افراد مجرد و بدون شغل تشکیل دادند که تعمیم یافته‌ها به گروه های مختلف را با مشکل مواجه می کند. بنابراین توصیه می‌شود که در پژوهش‌های آینده توزیع همگن‌تری از افراد گروه‌های مختلف انتخاب شود تا قابلیت تعمیم یافته ها به گروه های مختلف جمعیت شناختی افزایش یابد.

منابع

دشت بزرگی، ز.، و همایی، ر. (۱۳۹۷). رابطه شفقت خود، حمایت اجتماعی و امیدواری با تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی اهواز. *راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)*، ۱۱(۱)، ۱۲۷-۱۳۲ https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=۳۴۷۱۸۲ .

زادافشار، سارا، اکرمی، ناهید. (۱۳۹۹). پیش بینی علایم اختلال شخصیت مرزی بر اساس رابطه والد فرزند و حمایت اجتماعی ادراک شده: نقش میانجی شفقت خود، بخشودگی و عزت نفس. *مطالعات زن و خانواده*، ۸(۳)، ۱۸۴-۲۰۴. https://doi:۱۰.۲۲۰۵۱/jwfs.۲۰۲۰.۳۰۲۰۵.۲۳۵۸

سنگانی، علیرضا، خوش وقت، نگین، عزیزی، لیلاسادات، و ابولقاسم زاده، مونا. (۱۳۹۸). مدل یابی وسواس با احساس گناه با نقش واسطه گری خودشفقت ورزی در پرستاران. روان پرستاری، ۷(۳)، ۷۱-۷۷. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=۵۳۹۰۰۲

فروغی علی اکبر، خانجانی سجاد، رفیعی سحر، طاهری امیرعباس (۱۳۹۸). شفقت خود: مفهوم‌بندی، تحقیقات و مداخلات (مروری کوتاه). *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*. ۶ (۶): ۷۷-۸۷ http://shenakht.muk.ac.ir/article-۱-۸۴۰-fa.html

کرد، بهمن؛ پاشا شریفی، حسن؛ میر هاشمی، مالک. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خوددلسوزی در بین دانشجویان.. *فصلنامه اندازه گیری تربیتی*، ۴(۱۶)، ۸۱-۶۸. https://jem.atu.ac.ir/article_۳۱۰.html

مالکپور لپری، کامران، بختیاری رنانی، اعظم. (۱۴۰۰). پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس تحمل ابهام و خودشفقت‌ورزی. *توسعه حرفه ای معلم*، ۶(۱)، ۱-۱۵. https://tpdevelopment.cfu.ac.ir/article_۱۶۵۲.html

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

محمدی، س.، و برهانی، ف.، و روشن زاده، م. (۱۳۹۵). شفقت نسبت به خود در پرستاران مراقبت ویژه. *مدیریت پرستاری*، ۵(۲)، ۴۴-۵۰. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=۳۰۵۰۴۸

مومنی، فرشته، شهیدی، شهریار، موتابی، فرشته، حیدری، محمود. (۲۰۱۴). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس خود شفقت‌ورزی. *روانشناسی معاصر، دوفصلنامه انجمن روانشناسی ایران*، ۸(۲)، ۲۷–۴۰. http://bjcp.ir/article-۱-۳۸۶-fa.html.

Al-Awamleh, A. (۲۰۲۰). The Relationship between Self-compassion and Academic Achievement for Sport Science Students. *Annals of Applied Sport Science*, *8*(۲). https://doi.org/۱۰,۲۹۲۵۲/aassjournal.۸۲۳

Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (۲۰۱۲). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, ۱۱(٤), ٤۲۸-٤٥۳. https://doi.org/۱۰,۱۰۸۰/۱٥۲۹۸۸٦۸,۲۰۱۱,٥۹٥۰۸۲

Amemiya, R., & Sakairi, Y. (۲۰۲۰). The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. *Personality and Individual Differences*, ۱٦٦, ۱۱۰۱٦۷. https://doi.org/۱۰,۱۰۱٦/j.paid.۲۰۲۰,۱۱۰۱٦۷

Birkett, M. (۲۰۱٤). Self-compassion and empathy across cultures: Comparison of young adults in China and the United States. *International Journal of Research Studies in Psychology*, ۳(۳), ۲٥-۳٤. http://dx .doi.org/۱۰,٥۸٦۱/ijrsp.۲۰۱۳,٥٥۱

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (۲۰۱۷). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of youth and adolescence*, *46*(٤), ۸٤۰–۸٥۳.https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۱۰۹٦٤-۰۱٦-۰٥٦۷-۲

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (۲۰۱۷). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of youth and adolescence*, *46*(٤), ۸٤۰–۸٥۳.https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۱۰۹٦٤-۰۱٦-۰٥٦۷-۲

Chau, R. F., Sawyer, W. N., Greenberg, J., Mehl, M. R., & Sbarra, D. A. (۲۰۲۲). Emotional recovery following divorce: Will the real self-compassion please stand up? *Journal of Social and Personal Relationships*, *39*(٤), ۹۹٦-۱۰۲۲. https://doi.org/۱۰,۱۱۷۷/۰۲٦٥٤۰۷٥۲۱۱۰٤۷۲۳۸

Dasht Bozorgi, Z., Askary, M., & Askary, P. (۲۰۱۷). The Effecttivness of self-compassion on the intimacy attitudes and divorce tendency of Women refering to family counselling. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, *18*(۱), ۳۸-٤٥. https://journals.iau.ir/article_٥۳٤۰٤۹_d٥۷٤d۱۱۸۰ff۲۱۲dc۳٦d۷f۰c۷e٥bf۰۷c۰.pdf

Davarinejad, O., Ghasemi, A., Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., Shirzadi, M., Mehrabani, A. R., Rostami, T. R., & Shahi, H. (۲۰۲۲). Give yourself a break: Self-compassion mediates insecure attachment and divorce maladjustment among Iranian women. *Journal of Social and Personal Relationships*, ۳۹(۸), ۲۳٤۰–۲۳٦٥. http://dx.doi.org/۱۰,۱۱۷۷/۰۲٦٥٤۰۷٥۲۲۱۰۷۷۹۷۱

Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (۲۰۲۱). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, *46*(۳), ۳۰۱–۳۱۱.https://doi.org/۱۰,۱۰۸۰/۰۳۰۹۸۷۷X.۲۰۲۱,۱۹۱۲۳۰٦

Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (۲۰۲۲). A Review of Self-Compassion as an Active Ingredient in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression in Young People. *Administration and policy in mental health*, ٤۹(۳), ۳۸٥–٤۰۳. https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۱۰٤۸۸-۰۲۱-۰۱۱۷۰-۲

Fahimdanesh.F , Noferesti.A & Tavakol.K (۲۰۲۰): SelfCompassion and Forgiveness: Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples, *The American Journal of Family Therapy*, http://dx.doi.org/۱۰,۱۰۸۰/۰۱۹۲٦۱۸۷,۲۰۱۹,۱۷۰۸۸۳۲

Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballa, F. (۲۰۱۲). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, ۲۲(۲), ۱۰٦-۱۱۸. https://doi.org/۱۰,۱۰۸۰/۱۰٥۰۸٦۱۹,۲۰۱۱,٦۳۸٦۰۱

Gilbert, P. (Ed.). (۲۰۰٥). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge. available at:https://books.google.com/books?id=-I٦NAgAAQBAJ&lpg=PP۱&ots=IU۹T_ayxHT&dq=Compassion%۳A%۲۰Conceptualisations%۲C%۲۰research%۲۰and%۲۰use%۲۰in%۲۰psychotherapy&lr&pg=PP۱#v=onepage&q=Compassion:%۲۰Conceptualisations,%۲۰research%۲۰and%۲۰use%۲۰in%۲۰psychotherapy&f=false

Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (۲۰۱۸). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, ٦۹, ۱٦۳-۱۷٤. https://doi.org/۱۰,۱۰۱٦/j.adolescence.۲۰۱۸,۱۰,۰۰٤

Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (۲۰۱۳). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of psychology*, *147*(٤), ۳۱۱–۳۲۳. https://doi.org/۱۰,۱۰۸۰/۰۰۲۲۳۹۸۰,۲۰۱۲,٦۹۳۱۳۸

Hayter, M. R., Dorstyn, D. S. (۲۰۱٤). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*. Feb;٥۲(۲):۱٦۷-۱۷۱. DOI: ۱۰,۱۰۳۸/sc.۲۰۱۳,۱٥۲.

Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (۲۰۱۰). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. International Journal of Nursing Practice, ۱٦(٤), ۳٦٦–۳۷۳. https://doi.org/۱۰,۱۱۱۱/j.۱٤٤۰-۱۷۲x.۲۰۱۰,۰۱۸٥۳.x

Heine, S. J., Lehman, D. R., Peng, K., & Greenholtz, J. (۲۰۰۲). What's wrong with cross-cultural comparisons of subjective Likert scales?: The reference-group effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(٦), ۹۰۳–۹۱۸. https://doi.org/۱۰,۱۰۳۷/۰۰۲۲-۳٥۱٤,۸۲,٦,۹۰۳

Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Marques, L., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W., & Simon, N. M. (۲۰۱۳). Mindfulness and Self-Compassion in Generalized Anxiety Disorder: Examining Predictors of Disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2013*, ۱–۷. https://doi.org/۱۰,۱۱٥٥/۲۰۱۳/٥۷٦۲٥۸

Homan, K. J. (۲۰۱٦). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, ۲۳(۲), ۱۱۱–۱۱۹. https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۱۰۸۰٤-۰۱٦-۹۲۲۷-۸

Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., & Yang, E. (۲۰۱٦). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research*, ٥۸(۲), ۱۹٤-۲۰٥. https://doi.org/۱۰,۱۱۱۱/jpr.۱۲۱۰۹

Khezri Pour Gharaei, N., Noferesti, A., & Valizadeh Chari, E. (۲۰۲۳). Mindfulness, self-compassion, and protective behaviors against COVID-۱۹: the mediating role of self-control. *Current Psychology*, ۱-۸. https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۱۲۱٤٤-۰۲۳-۰٥٤۱٤-۲

Lawrence E. M. (۲۰۱۷). Why Do College Graduates Behave More Healthfully than Those Who Are Less Educated?. *Journal of health and social behavior*, ٥۸(۳), ۲۹۱–۳۰٦. https://doi.org/۱۰,۱۱۷۷/۰۰۲۲۱٤٦٥۱۷۷۱٥٦۷۱

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (۲۰۰۷). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۹۲(٥), ۸۸۷–۹۰٤.https://doi.org/۱۰,۱۰۳۷/۰۰۲۲-۳٥۱٤,۹۲,٥,۸۸۷

Lee, E.E., Govind, T., Ramsey, M. et al. Compassion toward others and self-compassion predict mental and physical well-being: a ٥-year longitudinal study of ۱۰۹۰ community-dwelling adults across the lifespan. *Transl Psychiatry* ۱۱, ۳۹۷ (۲۰۲۱).https://doi.org/۱۰,۱۰۳۸/s٤۱۳۹۸-۰۲۱-۰۱٤۹۱-۸

Li, Q., Wu, J., & Wu, Q. (۲۰۲۲). Self-compassion buffers the psychological distress from perceived discrimination among socioeconomically disadvantaged emerging adults: a longitudinal study. *Mindfulness*, ۱-۹.https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۱۲٦۷۱-۰۲۱-۰۱۸۱۰-٦

López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (۲۰۱۸). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, *9*, ۳۲٥-۳۳۱.https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۱۲٦۷۱-۰۱۷-۰۷۷۷-z

Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (۲۰۱۹). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, ۱۷٤, ۱-۱۰. https://doi.org/۱۰,۱۰۱٦/j.puhe.۲۰۱۹,۰٥,۰۱٥

MacBeth, A., & Gumley, A. (۲۰۱۲). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, ۳۲(٦), ٥٤٥–٥٥۲. https://doi.org/۱۰,۱۰۱٦/j.cpr.۲۰۱۲,۰٦,۰۰۳

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

Murn, L. T., & Steele, M. R. (۲۰۲۰). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, ۳۳(٤), ٥٤١-٥٦٠. https://doi.org/١٠,١٠٨٠/٠٩٥١٥٠٧٠,٢٠١٩,١٦٠٥٣٣٤

Nazemi, Z., Mojgan Sepahmansour, Parvaneh Mohammadkhani, & Sadegh Tagiloo. (۲۰۲۲). Examining the Mediating Role of Self-compassion Between Communication Skills and Emotional Expression With the Empathy of Divorce Applicants. *Practice in Clinical Psychology*, *10*(٤), ٢٧٩–٢٨٦. https://doi.org/١٠,٣٢٥٩٨/jpcp.١٠,٤,٧٧٦,١

Neff, K. (۲۰۰۳). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, ۲(۲), ٨٥-١٠١. https://doi.org/١٠,١٠٨٠/١٥٢٩٨٨٦٠٣٠٩٠٣٢

Neff, K. D. (۲۰۰۳). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*(۳), ۲۲۳-۲٥٠.https://doi.org/١٠,١٠٨٠/١٥٢٩٨٨٦٠٣٠٩٠٢٧

Neff, K. D. (۲۰۲۳). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, *74*, ١٩٣-٢١٨. https://doi.org/١٠,١١٤٦/annurev-psych-٠٣٢٤٢٠-٠٣١٠٤٧

Neff, K. D., & Vonk, R. (۲۰۰۹). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, ٧٧(١), ٢٣–٥٠. https://doi.org/١٠,١١١١/j.١٤٦٧-٦٤٩٤,٢٠٠٨,٠٠٥٣٧.x

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (۲۰۰۸). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, ۳۹(۳), ٢٦٧–٢٨٥. https://doi.org/١٠,١١٧٧/٠٠٢٢٠٢٢١٠٨٣١٤٥٤٤

Noferesti, A. & Tavakol, K. (۲۰۲۲). Positive psychotherapy based on "belief in divine goodness" for subclinical depression in Iran: treatment development, feasibility, and preliminary results. *Mental Health, Religion & Culture*, ٢٥:٢, ١١٣-١٣١,https://doi.org/١٠,١٠٨٠/١٣٦٧٤٦٧٦,٢٠٢١,٢٠٠٩٧٨٩

Proeve, M., Anton, R., & Kenny, M. (۲۰۱۸). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on shame, self-compassion and psychological distress in anxious and depressed patients: A pilot study. *Psychology and psychotherapy*, ٩١(٤), ٤٣٤–٤٤٩.https://doi.org/١٠,١١١١/papt.١٢١٧٠

Raes, F. (۲۰۱۰). Rumination and Worry as Mediators of the Relationship between Self-Compassion and Depression and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, ٤٨, ٧٥٧-٧٦١. https://doi.org/١٠,١٠١٦/j.paid.٢٠١٠,٠١,٠٢٣

Rapoport, O., Bengel, S., Möcklinghoff, S., & Neidhardt, E. (۲۰۲۲). Self-compassion moderates the influence of procrastination on postponing sporting activity. *Personality and Individual Differences*, ١٨٥, ١١١٢٤٢ https://doi.org/١٠,١٠١٦/j.paid.٢٠٢١,١١١٢٤٢

Sajjadi, M., Noferesti, A., & Abbasi, M. (۲۰۲۳). Mindful self-compassion intervention among young adults with a history of childhood maltreatment: Reducing psychopathological symptoms, shame, and self-criticism. *Current Psychology*, *42*(۳۰), ٢٦٢٢٧-٢٦٢٣٧. https://doi.org/١٠,١٠٠٧/s١٢١٤٤-٠٢٢-٠٣٧٦١-٠

Salgó, E., Szeghalmi, L., Bajzát, B., Berán, E., & Unoka, Z. (۲۰۲۱). Emotion regulation, mindfulness, and self-compassion among patients with borderline personality disorder, compared to healthy control subjects. *PloS one*, ١٦(۳), e٠٢٤٨٤٠٩.https://doi.org/١٠,١٣٧١/journal.pone.٠٢٤٨٤٠٩

Sapancı, A. (۲۰۲۱). The mediating role of self-compassion in the relationship between perfectionism and academic procrastination in pre-service teachers. *Journal of Pedagogical Research*, ٥(٤). http://dx.doi.org/١٠,٣٣٩٠٢/JPR.٢٠٢١٤٧٤٦٣٨

SHirmohammadi, Z., & Eftekhar Saadi, Z., & Talebzadeh Shoushtari, M. (۲۰۲۱). The Association between Self-Compassion and Academic Well-Being with the Mediating Role of Perceived Academic Stress and Academic Optimism in Female Students. *international journal of school health*, ٨(٢), ١٠١-١٠٩. https://doi.org/١٠,٣٠٤٧٦/intjsh.٢٠٢١,٩٠٧٨٤,١١٣٦

Stauber, L. G., & Stutts, L. A. (۲۰۲۱). The relationship among spirituality, self-compassion, and body satisfaction in college students. *Spirituality in Clinical Practice. Advance online publication*. https://doi.org/١٠,١٠٣٧/scp٠٠٠٠٢٨٤

Stellar, J. E., Manzo, V. M., Kraus, M. W., & Keltner, D. (۲۰۱۲). Class and compassion: socioeconomic factors predict responses to suffering. *Emotion* (Washington, D.C.), ١٢(٣), ٤٤٩–٤٥٩. https://doi.org/١٠,١٠٣٧/a٠٠٢٦٥٠٨

Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (۲۰۱٦). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, ١٠١, ٢٨٨-٢٩٢. https://doi.org/١٠,١٠١٦/j.paid.٢٠١٦,٠٦,٠١١

Swami, V., Todd, J., Robinson, C., & Furnham, A. (۲۰۲۱). Self-compassion mediates the relationship between COVID-١٩-related stress and body image disturbance: Evidence from the United Kingdom under lockdown. *Personality and individual differences*, ١٨٣, ١١١١٣٠. https://doi.org/١٠,١٠١٦/j.paid.٢٠٢١,١١١١٣٠

Toth-Kiraly, I., & Neff, K. D. (۲۰۲۱). Is self-compassion universal? Support for the measurement invariance of the Self-Compassion Scale across populations. *Assessment*, ٢٨(١), ١٦٩-١٨٥. https://doi.org/١٠,١١٧٧/١٠٧٣١٩١١٢٠٩٢٦٢٣٢

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (۲۰۱۱). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, ٢٥(١), ١٢٣–١٣٠. https://doi.org/١٠,١٠١٦/j.janxdis.٢٠١٠,٠٨,٠١١

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (۲۰۱۲). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, ٢٥(٥), ٥٤٣-٥٥٨. https://doi.org/١٠,١٠٨٠/١٠٦١٥٨٠٦,٢٠١١,٦٠٨٨٤٢

Yang, Y., Fletcher, K., Michalak, E. E., & Murray, G. (۲۰۲۰). An investigation of self-compassion and nonattachment to self in people with bipolar disorder. *Journal of affective disorders*, ٢٦٢, ٤٣-٤٨. https://doi.org/١٠,١٠١٦/j.jad.٢٠١٩,١٠,٠٤٢

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (۲۰۱٥). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, ١٤(٥), ٤٩٩-٥٢٠. https://doi.org/١٠,١٠٨٠/١٥٢٩٨٨٦٨,٢٠١٥,١٠٢٩٩٦٦

Ying, Y. W. (۲۰۰۹). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, ٤٥(٢), ٣٠٩-٣٢٣. https://doi.org/١٠,٥١٧٥/JSWE.٢٠٠٩,٢٠٠٧٠٠٠٧٢

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]