

ویژگی‌های روانسنجی مقیاس شفقت به خود و رابطه آن با ذهن آگاهی در بین نوجوانان

Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale and its association with Mindfulness among Adolescents

Fateme Ghaderi

Master's student in Psychometrics, Central Tehran Branch of Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Masoud Ghasemi

Assistant Professor of Psychology Department, Central Tehran Branch of Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Email: ghassemi64@yahoo.com

فاطمه قادری

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانسنجی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

مسعود قاسمی*

استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

Abstract

Research suggests that there is no consistent study of self-compassion among adolescents. Therefore, the aim of the present study was to investigate the psychometrics of the Persian version of the self-compassion scale and its relationship with mindfulness among adolescents. This study was conducted using the available sampling method among 731 teenagers in Tehran in 1401. The self-compassion scale for adolescents (SCS-Y) by Neff et al. (2020) and the mindfulness questionnaire for children and adolescents (CAMM) by Greco et al. (2011) were used in data collection. In order to check the factor structure, exploratory and confirmatory factor analysis was used and the validity of the questionnaire was checked through Cronbach's alpha. The validity of the self-compassion scale was investigated through its relationship with mindfulness. The results of exploratory factor analysis using Promax rotation method showed the existence of four factors. The results of confirmatory factor analysis showed that the model has a good fit. The validity of the questionnaire was acceptable using Cronbach's alpha. Self-compassion scale factors had a significant relationship with mindfulness. The results

چکیده

بررسی‌ها حاکی از آن است که مطالعه منسجمی در مورد شفقت به خود بین نوجوانان وجود ندارد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی روانسنجی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود و رابطه آن با ذهن آگاهی بین نوجوانان بود. این مطالعه با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس بین ۷۳۱ نفر از نوجوانان شهر تهران در سال ۱۴۰۱ انجام شد. در گردآوری داده از مقیاس شفقت به خود نوجوانان (SCS-Y) نف و همکاران (۲۰۲۰) و پرسشنامه ذهن آگاهی کودکان و نوجوانان (CAMM) گرینکو و همکاران^۱ (۲۰۱۱) استفاده شد. جهت بررسی ساختار عاملی از تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی استفاده شد و اعتبار پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ بررسی شد. روایی مقیاس شفقت به خود از طریق ارتباط آن با ذهن آگاهی بررسی گردید. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی با استفاده از روش چرخشی پرومکس، بیانگر وجود چهار عامل بود. نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است. اعتبار پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ قابل قبول بود. عامل‌های مقیاس شفقت به خود با ذهن آگاهی رابطه معنی داری داشتند. نتایج نشان داد سازه چهار عاملی مقیاس شفقت به خود از روایی و اعتبار مناسبی در نوجوانان برخوردار است.

¹ child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)

² Greco, Baer, & Smith

واژه‌های کلیدی: شفقت به خود، روایی، اعتبار، روانسنجی، نوجوانان.

showed that the four-factor structure of the self-compassion scale has adequate validity and reliability in adolescents.

Keywords: Self-compassion, Validity, Reliability, Psychometrics, Adolescents.

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت : اسفند ۱۴۰۱	پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۲
--------------------	---------------------	----------------------

مقدمه

بهزیستی ذهنی^۳ مفهومی مبتنی بر تحلیل و درک طبیعت خود^۴ است که در اثر تعامل روانشناسی غربی و افکار بودایی در ذهن روانشناسانی چون بارنس و کریستلر^۵ (۲۰۱۶) و نف^۶ (۲۰۱۶) شکل گرفت که از مفاهیم مهم زیرمجموعه آن می‌توان به مفهوم «شفقت خود»^۷ اشاره کرد. این مفهوم نمایش دهنده تعادل میان افزایش پاسخ‌دهی دلسوزانه و ثبات عاطفه در زمان مواجهه با عدم کفایت شخصی یا مشکلات زندگی است. ابعاد پنج‌گانه شفقت به خود عبارتند از: افزایش مهربانی با خود، انسانیت مشترک، قضاوت خود، انزوا و همانندسازی افراطی (نف، ۲۰۱۶). مهربانی نسبت به خود مستلزم خونگرم بودن، حمایت و درک نسبت به خود است. درک اینکه همه انسان‌ها شکست می‌خورند و اشتباه می‌کنند به این معنا است که تجربه ی ناقص انسانی بین همه انسان‌ها مشترک است. ذهن آگاهی^۸ شامل آگاهی از تجربه لحظه‌ای رنج با سلامت و تعادل است. قضاوت خود^۹ مستلزم انتقاد شدید از خود به دلیل نارسایی‌های شخص است. انزوا^{۱۰} شامل احساس تهایی در تجربه رنج است. همانند سازی بیش‌از حد^{۱۱} زمانی اتفاق می‌افتد که فرد با رنج خود درهم آمیخته می‌شود تا جایی که دیدگاه موردنظر از بین برود. مؤلفه‌های مختلف شفقت به خود از نظر مفهومی متمایز بوده و از نظر عاطفی از طریق روش‌های مختلفی به آن پاسخ می‌دهند که شامل مهربانی بیشتر و قضاوت کمتر، درک شناختی رنج (یعنی به‌عنوان بخشی از تجربه انسان به جای انزوا) و توجه به رنج (به روشی آگاهانه و کمتر شناسایی شده) می‌باشد. درحالی‌که شش عامل شفقت خود قابل تفکیک هستند، اما تصور می‌شود که آن‌ها متقابلاً یکدیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهند و به‌عنوان یک سیستم با یکدیگر تعامل دارند (نف، ۲۰۱۶).

به منظور اندازه‌گیری شفقت به خود، مقیاسی توسط نف (۲۰۰۳) طراحی شد که امروزه نیز در بیشتر تحقیقات این حوزه به ویژه در بین دانشجویان به کار برده می‌شود. مقیاس شفقت خود ابتدا در فرم بزرگسال ساخته شده که شامل ۲۶ گویه است و رفتارهای شناختی و عاطفی را ارزیابی می‌کند. مقیاس شفقت خود دارای شش خرده مقیاس است که می‌تواند به‌طور جداگانه مورد استفاده قرار گیرد و یا برای ایجاد یک نمره کلی جمع شود (نف، ۲۰۰۳).

در مورد اینکه آیا شفقت خود به‌عنوان یک نمره کلی باید سنجیده شود یا خیر، اختلاف نظر وجود داشته است. اگرچه خرده مقیاس‌های شفقت به خود در دو بخش شفقت به خود مثبت (مهربانی با خود قضاوت خود (۳ سؤال)^{۱۲}، انسان‌گرایی مشترک، ذهن آگاهی) و منفی (قضاوت خود، انزوا و همانندسازی بیش‌از حد) بررسی می‌شود (کوستا^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۶؛ موریس و

³ mental well-being

⁴ self

⁵ Barnes & Kristeller

⁶ Neff

⁷ self-compassion

⁸ mindfulness

⁹ self-judgment

¹⁰ isolation

¹¹ over-identification

¹² self-judgment

¹³ Costa

پتروچی^{۱۴}، ۲۰۱۷؛ کلیر^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۸)، ولی تجزیه و تحلیل روان‌سنجی نتایج متفاوتی را ارائه داده است به این دلیل که بسیاری از مطالعات از رویکردهایی استفاده کرده‌اند که با تجزیه و تحلیل شفقت خود به‌عنوان یک سیستم متناقض است (برنر^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۷؛ کوروی^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۸).

علاوه بر آنچه که گفته شد، اگر چه بیشتر تحقیقات درباره شفقت خود با بزرگسالان و جمعیت دانشجویی انجام شده است، ولی اولین مطالعه در مورد شفقت به خود در نوجوانان ده سال قبل منتشر شد (نف و مک-گیهی^{۱۸}، ۲۰۱۰). سپس، تعداد مطالعات تجربی افزایش یافت. یافته‌ها نشان‌دهنده مطالعات بزرگسالان است که نشان می‌دهد شفقت به خود با سلامتی مرتبط است (مارش، چان و مک-بث^{۱۹}، ۲۰۱۸). در یک مطالعه؛ ارتباط منفی شدیدی بین شفقت به خود با افسردگی، اضطراب و استرس در میان نوجوانان گزارش شد (مارش و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین، شفقت به خود با حالات روان‌شناختی منفی مانند اضطراب اجتماعی (گیل^{۲۰} و همکاران، ۲۰۱۸) و خودآگاهی بدن رابطه معکوس معنی‌داری وجود دارد (موسویج^{۲۱} و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین، مطالعات انجام شده در داخل و خارج نشان داد که بین شفقت به خود و ذهن آگاهی رابطه معنی‌داری وجود دارد (نف و همکاران، ۲۰۲۰؛ ووردز و پروی^{۲۲}، ۲۰۱۴؛ کرد، ۱۳۹۵).

اگر چه مقیاس شفقت به خود در فرم بزرگسال در ایران مورد استفاده قرار گرفته است (خسروی، صادقی و یابنده، ۱۳۹۲) ولی مطالعات انجام‌شده نشان‌دهنده اهمیت بیش‌ازپیش شفقت خود بین نوجوانان را دارد (نف و همکاران، ۲۰۲۰). در همین راستا، نف و همکاران (۲۰۲۰) نسخه کودک و نوجوانان مقیاس شفقت به خود^{۲۳} را ساختند. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که این مقیاس بین کودکان و نوجوانان با استفاده از ۱۷ گویه از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی برخوردار است. بنابراین، با توجه به اینکه در مورد مقیاس شفقت به خود با استفاده از نسخه کودک و نوجوان اطلاعاتی در ادبیات پژوهشی ایران نیست؛ هدف از این مطالعه بررسی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود و ارتباط آن با ذهن آگاهی بین نوجوانان است.

پیشینه پژوهش

نظری^{۲۴} و همکاران (۲۰۲۲) مطالعه‌ای با عنوان بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود (نسخه‌ی جوانان) انجام دادند. بدین منظور ۵۳۲ نفر (۲۷۰ مرد و ۲۶۲ زن) در پژوهش شرکت کردند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۳/۵۷ سال بود. نتایج پژوهش نشان داد که این پرسش‌نامه از همسانی درونی خیلی خوبی برخوردار است (آلفای کرونباخ ۰/۸۸، ضریب امگا مک دونالد ۰/۹۰، ضریب پایایی ۰/۸۷ و ضریب پایایی باز آزمون ۰/۶۰)؛ بنابراین شواهد تجربی از پایایی و اعتبار پرسشنامه حمایت می‌کند.

کوتسا و لیز^{۲۵} (۲۰۲۲) به منظور بررسی مقیاس شفقت به خود مطالعه‌ای را بین بزرگسالان انجام دادند. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی از روایی سازه مطلوبی برخوردار است. علاوه بر این، پایایی مقیاس مربوطه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۴ تا ۰/۸۸ گزارش شد. علاوه بر این؛ نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با از روایی

¹⁴ Muris & Petrocchi

¹⁵ Cleare

¹⁶ Brenner

¹⁷ Coroiu

¹⁸ Neff & McGehee

¹⁹ Marsh, Chan, & MacBeth

²⁰ Gill

²¹ Mosewich

²² Woods & Proeve

²³ Self-Compassion Scale for Youth (SCS-Y)

²⁴ Nazari

²⁵ Kotsou & Leys

همگرایی مطلوبی برخوردار است به طوری که مقیاس شفقت به خود با ذهن آگاهی رابطه معنی‌داری دارد ($r = .54$) که نشان‌دهنده روایی همگرایی مقیاس است.

نف و همکاران (۲۰۲۰) به منظور بررسی ساختار عاملی مقیاس شفقت به خود مطالعه‌ای بر روی نوجوانان ۱۱-۱۵ ساله انجام داد. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی^{۲۶} و تحلیل عاملی تأییدی^{۲۷} از روایی سازه مطلوبی برخوردار است. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با از پایایی مطلوبی برخوردار است. نتایج نشان داد که خرده مقیاس‌های آن با استفاده از پایایی آزمون - باز آزمون مطلوب است و در دامنه ۰/۵۱ تا ۰/۷۱ قرار دارد و برای نمره کل این مقیاس ۰/۸۳ گزارش شد. علاوه بر این، پایایی خرده مقیاس‌های مقیاس شفقت به خود با استفاده از آلفای کرونباخ در دامنه بین ۰/۶۶ تا ۰/۸۵ گزارش شد. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با از روایی همگرایی مطلوبی برخوردار است به طوری که خرده مقیاس‌های مقیاس شفقت به خود با ذهن آگاهی رابطه معنی‌داری دارد (۰/۰۷ تا $r = .47$) که نشان‌دهنده روایی همگرایی مقیاس است.

ژانگ^{۲۸} و همکاران (۲۰۱۹) به منظور بررسی مقیاس شفقت به خود مطالعه‌ای را بین بزرگسالان انجام دادند. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی از روایی سازه مطلوبی برخوردار است. علاوه بر این، پایایی مقیاس مربوطه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۸ تا ۰/۷۸ گزارش شد. علاوه بر این؛ نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با از روایی همگرایی مطلوبی برخوردار است به طوری که خرده مقیاس‌های مقیاس شفقت به خود با ذهن آگاهی رابطه معنی‌داری دارد (۰/۳۱ تا $r = .52$) که نشان‌دهنده روایی همگرایی مقیاس است.

هالاموا، کانوسکی و پاکوچوا^{۲۹} (۲۰۱۸) به منظور بررسی مقیاس شفقت به خود مطالعه‌ای را بین بزرگسالان انجام دادند. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی از روایی سازه مطلوبی برخوردار است. علاوه بر این، پایایی مقیاس مربوطه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ گزارش شد.

کوستا^{۳۰} و همکاران (۲۰۱۶) به منظور بررسی مقیاس شفقت به خود مطالعه‌ای را بین بزرگسالان انجام دادند. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی از روایی سازه مطلوبی برخوردار است. علاوه بر این، پایایی مقیاس مربوطه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ تا ۰/۹۱ گزارش شد.

وودز و پروی (۲۰۱۴) به منظور بررسی رابطه شفقت به خود با ذهن آگاهی مطالعه‌ای را بین دانشجویان پرستاری انجام دادند. همچنین نتایج نشان داد که شفقت به خود رابطه مستقیم و معنی‌داری ($r = .69$) با ذهن آگاهی دارد.

در بین مطالعات داخلی نیز، رسایی (۱۳۹۹) نیز مطالعه‌ای باهدف پیش‌بینی شفقت به خود بر اساس ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان انجام داد. بدین منظور ۱۲۰ نفر از دانشجویان در پژوهش شرکت کرده و پرسشنامه‌های مقیاس استاندارد شفقت به خود نف، ذهن آگاهی براون و ریان و بهزیستی روان‌شناختی ریف را تکمیل نمودند. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیر ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده معنادار شفقت می‌باشد. متغیر بهزیستی روان‌شناختی نتوانست پیش‌بینی کننده معنادار شفقت باشد.

محمدعلی نژاد، معنوی پور و صداقتی فرد (۱۳۹۹) مطالعه‌ای با عنوان بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی (روایی و پایایی) مقیاس شفقت خود: یافتن شواهد تجربی برای استفاده از نمره کل و تعریف مفهومی شفقت خود انجام دادند. بدین منظور ۴۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه تهران جنوب به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و مقیاس شفقت به خود (۲۰۱۶) را تکمیل نمودند.

²⁶ Exploratory Factor Analysis (EFA)

²⁷ Confirmatory Factor Analysis (CFA)

²⁸. Zhang

²⁹. Halamová, Kanovský, & Pacúchová

³⁰. Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho

نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود شش عامل را نشان دادند که در مجموع ۶۸/۲۴ درصد از واریانس کل مقیاس را تبیین کردند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی افزون بر تأیید نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی، تعریف مفهومی و استفاده از نمره کل را مجاز برشمردند. ضریب پایایی کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و به روش بازآزمایی ۰/۷۵ به دست آمد. نتایج این مطالعه نشان داد که مقیاس شفقت خود افزون برداشتن ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب در گروه‌های غیر بالینی، از نظر تعریف مفهومی سازه شفقت خود و استفاده از نمره کل نیز معتبر است.

پاسدار، حسنی و نوری (۱۳۹۶) مطالعه‌ای با عنوان بررسی ساختار عاملی تأییدی، روایی و پایایی نسخه فارسی مقیاس خود شفقتی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد در سال ۱۳۹۲ انجام دادند. نسخه فارسی مقیاس خود شفقتی (P-SCS) پس از آماده‌سازی به روش ترجمه مضاعف، بر روی ۳۷۷ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد اجرا شد. نتایج پژوهش نشان داد دامنه ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها ۰/۷۷-۰/۶۸، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۰، دامنه ضرایب بازآزمایی ۰/۷۱-۰/۵۶ و دامنه همبستگی بین ماده‌ها ۰/۷۸-۰/۵۴، بیانگر پایایی مطلوب مقیاس بود. نتایج تحلیل عاملی تأییدی از برازش قابل قبول ماده‌ها حکایت داشت. همچنین الگوی ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها ۰/۶۵-۰/۳۲، روایی محتوا، واگرا، همگرا و ملاکی بیانگر روایی خوب مقیاس بود.

کرد (۱۳۹۵) به منظور بررسی رابطه شفقت به خود با ذهن آگاهی مطالعه‌ای را بین دانشجویان پرستاری انجام دادند. همچنین نتایج نشان داد که شفقت به خود رابطه مستقیم و معنی‌داری ($r = .21$) با ذهن آگاهی دارد.

خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲) به منظور بررسی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود مطالعه‌ای را بین دانشجویان شهر یاسوج انجام دادند. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی از روایی سازه مطلوبی برخوردار است که این تحلیل عاملی ساختار مقیاس را به صورت یک مقیاس شش عاملی بررسی کرد. علاوه بر این، پایایی مقیاس مربوطه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۴ تا ۰/۸۵ گزارش شد.

مؤمنی و همکاران (۱۳۹۲) نیز به منظور بررسی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود مطالعه‌ای را بین دانشجویان شهر تهران انجام دادند. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی از روایی سازه مطلوبی برخوردار است که این تحلیل عاملی ساختار مقیاس را به صورت یک مقیاس چهار عاملی بررسی کرد. علاوه بر این، خرده مقیاس‌های آن با استفاده از پایایی آزمون - باز آزمون مطلوب است و در دامنه ۰/۸۱ قرار دارد.

خانجانی و همکاران (۱۳۹۲) به منظور بررسی نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود مطالعه‌ای را بین دانشجویان شهر تهران انجام دادند. همچنین نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی از روایی سازه مطلوبی برخوردار است. علاوه بر این، خرده مقیاس‌های آن با استفاده از پایایی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ مطلوب است و در دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ قرار دارد.

در کل، با توجه به یافته‌های پژوهش‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت که مقیاس خودشفقتی از ویژگی‌های روانسنجی مطلوبی برخوردار است. همچنین، سازه شفقت به خود در زمینه‌های مختلف در سالان اخیر در پژوهش‌های کارشناسی و دکتری گسترش یافته است ولی عمدتاً در جمعیت‌های بزرگسال به کاررفته است. با توجه به اهمیت شفقت به خود در بین نوجوانان به خاطر ارتباط آن با مشکلات روان‌شناختی و ذهن آگاهی؛ در پژوهش حاضر مفهوم شفقت به خود و ارتباط آن با ذهن آگاهی در قالب یک مطالعه روان‌سنجی در بین نوجوانان ایرانی مورد بررسی قرار گرفت.

روش ۳۱

مطالعه‌ی حاضر از نوع بررسی تست بود. این پژوهش در دو بخش کتابخانه‌ای و میدانی انجام گرفت. در بخش کتابخانه به گردآوری مطالب از طریق منابع کتابخانه‌ای شامل کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و مقالات انگلیسی و فارسی پرداخته شد. در بخش میدانی داده‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه جمع‌آوری شدند.

جامعه آماری مطالعه حاضر را مدارس نوجوانان دختر و پسر تشکیل دادند. نمونه‌ی کل پژوهش ۷۳۱ نفر از نوجوانان دختر و پسر بودند. با توجه به اینکه در مطالعات هنجاریابی به ازای هر سؤال حداقل ۱۰ نفر انتخاب شد (حبیبی و عدن ور، ۱۳۹۶). بنابراین؛ انتخاب ۷۳۱ نوجوان (مرحله اول و دوم) منطقی به نظر رسید. شیوه‌ی نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود. به منظور گردآوری داده‌ها از مقیاس شفقت به خود برای نوجوانان (SCS-Y) نف و همکاران (۲۰۲۰) و پرسش‌نامه ذهن آگاهی در کودکان و نوجوانان (CAMM)^{۳۲} گریکو، بیر و اسمیت^{۳۳} (۲۰۱۱) استفاده شد.

به منظور تحلیل داده‌های به دست آمده، از نرم‌افزار SPSS-25 و LISREL-8.80 استفاده شد. در این زمینه از آمار توصیفی و استنباطی بهره‌گیری شد. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و در بخش آمار استنباطی برای محاسبه اعتبار از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. علاوه بر این، برای محاسبه روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. برای محاسبه روایی همگرا از پرسش‌نامه ذهن آگاهی استفاده شد و در همین راستا از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته‌ها

جدول شماره ۱ توزیع ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد گروه نمونه را نشان می‌دهد.

جدول ۱. توزیع ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد گروه نمونه بر حسب جنسیت

جنسیت	تعداد	درصد فراوانی
دختر	۴۰۵	۵۵/۴
پسر	۳۲۶	۴۴/۶
تعداد کل	۷۳۱	۱۰۰/۰

همچنین، کمترین سن ۱۱ سال، بیشترین سن ۱۷ سال و میانگین سنی دختران و پسران به ترتیب، ۱۴/۰۴ و ۱۴/۹۲ بود. جدول شماره ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

مقیاس شفقت به خود	عامل	جنس	میانگین	انحراف معیار
مقیاس شفقت به خود	عامل ۱	دختر	۳/۰۲	۰/۷۱
		پسر	۲/۹۳	۰/۷۴
		کل	۲/۹۸	۰/۷۳
	عامل ۲	دختر	۳/۵۴	۰/۷۳

³¹ method

³² child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)

³³ Greco, Baer, & Smith

۰/۷۰	۳/۴۸	پسر	
۰/۷۲	۳/۵۱	کل	
۱/۰۴	۳/۲۷	دختر	
۱/۰	۳/۱۱	پسر	عامل ۳
۱/۰۲	۳/۲۰	کل	
۰/۸۳	۳/۵۳	دختر	
۰/۷۸	۳/۶۱	پسر	عامل ۴
۰/۸۱	۳/۵۶	کل	
۰/۳۳	۳/۲۶	دختر	
۳/۳۹	۳/۱۹	پسر	نمره کل شفقت به خود
۰/۳۶	۳/۲۳	کل	
۰/۸۱	۲/۲۹	دختر	
۰/۸۲	۲/۴۲	پسر	ذهن آگاهی (اجتناب)
۰/۸۲	۲/۳۵	کل	
۰/۷۲	۱/۴۶	دختر	ذهن آگاهی (توجه به لحظه
۰/۷۷	۱/۴۷	پسر	حال حاضر)
۰/۷۴	۱/۴۶	کل	

ذهن آگاهی

به منظور بررسی اینکه مقیاس شفقت به خود از چه عواملی اشباع است، در ابتدای کار از بین ۳۶۶ نفر (۵۰/۱ درصد) از نوجوانان دختر (۲۰۳ نفر) و پسر (۱۶۳ نفر)، جهت بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. نتایج آزمون بارتلت و شاخص KMO برای بررسی کفایت نمونه با ضریب $KMO = 0/837$ و معنی داری $0/000$ نشان داد که مقیاس شفقت به خود مناسب تحلیل عاملی است به طوریکه مقدار KMO بیشتر از $0/70$ است. جدول شماره ۳ نتایج آزمون تحلیل عاملی اکتشافی را نشان می دهد.

جدول ۳. بارهای عاملی مقیاس شفقت به خود با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی

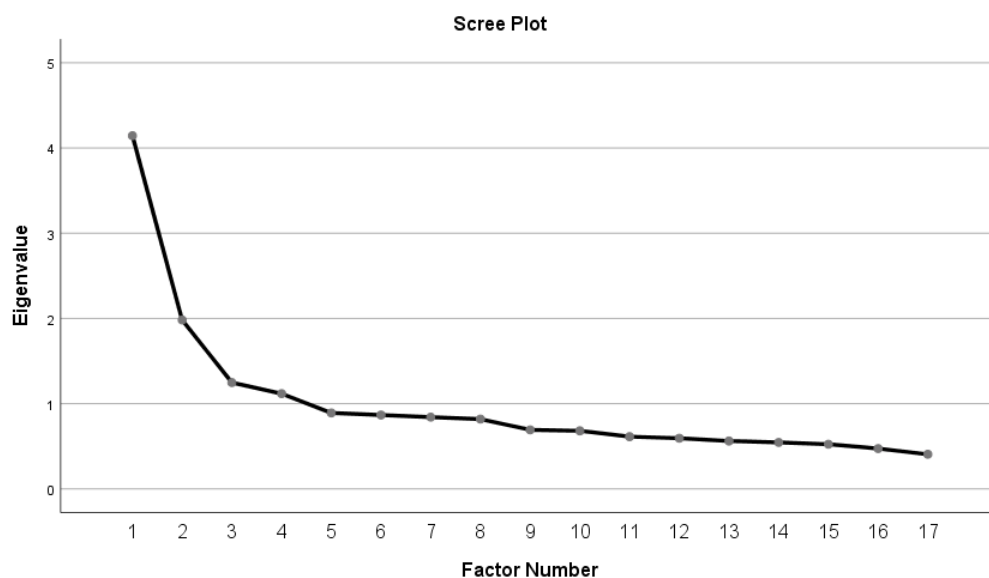
عامل ۴	عامل ۳	عامل ۲	عامل ۱	
۰/۲۴۲	-۰/۰۱۹	۰/۴۹۱	-۰/۰۰۸	سوال ۱
-۰/۰۶۳	۰/۰۷۹	۰/۶۰۳	-۰/۰۱۶	سوال ۲
۰/۲۰۷	۰/۰۲۴	۰/۴۴۴	-۰/۰۵۰	سوال ۳
-۰/۱۲۸	۰/۲۳۲	-۰/۲۰۴	۰/۴۴۰	سوال ۴
۰/۰۶۱	۰/۱۱۱	-۰/۱۹۱	۰/۵۵۳	سوال ۵
۰/۲۴۷	-۰/۰۳۶	-۰/۱۵۲	۰/۴۱۲	سوال ۶
-۰/۰۱۵	۰/۶۲۲	۰/۰۶۹	۰/۱۱۷	سوال ۷
-۰/۰۴۳	۰/۸۰۵	۰/۰۶۱	-۰/۰۶۸	سوال ۸
۰/۱۴۸	۰/۲۴۸	۰/۳۰۲	-۰/۱۰۹	سوال ۹
-۰/۰۹۵	-۰/۱۱۳	۰/۰۹۶	۰/۶۳۲	سوال ۱۰
-۰/۲۱۸	-۰/۰۷۶	۰/۲۶۹	۰/۶۶۹	سوال ۱۱

ویژگی‌های روانسنجی مقیاس شفقت به خود و رابطه آن با ذهن آگاهی در بین نوجوانان

سوال ۱۲	۰/۴۲۲	۰/۱۲۶	-۰/۰۰۳	-۰/۰۷۰
سوال ۱۳	۰/۰۷۵	۰/۵۰۶	۰/۰۳۶	۰/۰۹۳
سوال ۱۴	۰/۰۴۴	۰/۱۹۳	۰/۰۲۰	۰/۴۹۳
سوال ۱۵	۰/۰۶۸	۰/۱۲۸	-۰/۰۶۲	۰/۵۷۹
سوال ۱۶	۰/۵۷۸	-۰/۱۱۶	۰/۰۱۱	۰/۲۳۹
سوال ۱۷	۰/۵۰۱	-۰/۰۴۴	۰/۰۲۳	۰/۰۵۹
ارزش ویژه	۴/۱۴	۱/۹۸	۱/۲۴	۱/۱۱
درصد واریانس تبیین شده	۲۴/۳۷	۱۱/۶۵	۷/۳۳	۶/۵۷

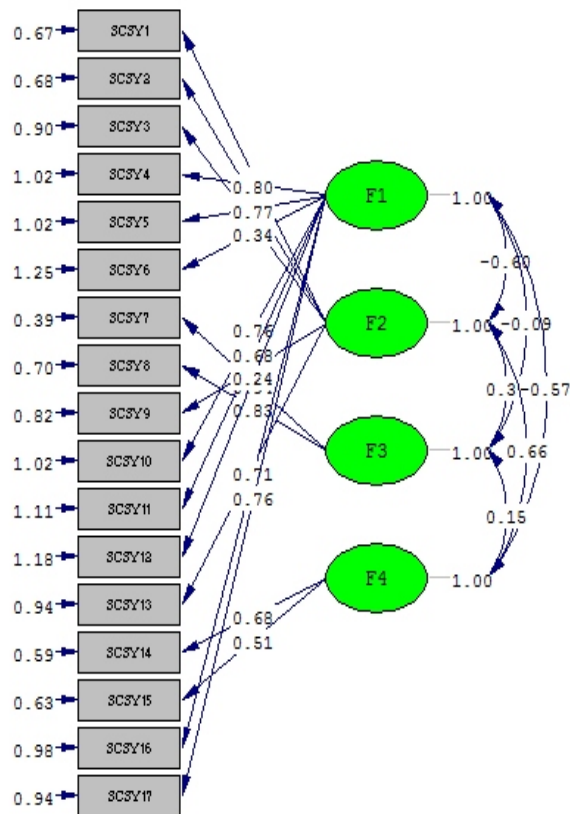
گویه‌ها با استفاده از مقدار $\leq 0/30$ در هر یک از بارهای عاملی مورد نظر به صورت بولد مشخص شده‌اند.

با توجه به نتایج تحلیل عاملی اکتشافی با استفاده از proximal access factoring و promax rotation می‌توان گفت که مقیاس شفقت به خود بدون اینکه سوالی حذف شود دارای چهار عامل است.



شکل ۱. نمودار شن ریزه جهت تعیین تعداد عوامل سازنده مقیاس شفقت به خود

به منظور بررسی روایی سازه مقیاس شفقت به خود در بین نوجوانان، با توجه به نتایج بدست آمده از تحلیل عاملی اکتشافی بر روی نیمه دوم شرکت کنندگان (۳۶۵ نفر) نوجوانان دختر (۲۰۲ نفر) و پسر (۱۶۳ نفر) از تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل عاملی تاییدی مقیاس شفقت به خود به شرح زیر است.



Chi-Square=250.70, df=113, P-value=0.00000, RMSEA=0.058

شکل ۲. نمودار شن ریزه جهت تعیین تعداد عوامل سازنده مقیاس شفقت به خود

نتایج مربوط به تحلیل عاملی تاییدی پرسشنامه نشان داد که همه سوالات دارای بار عاملی مطلوبی هستند. شاخص‌های برازش، بارهای عاملی و معناداری آن‌ها، تایید کننده مدل بود.

جدول ۴. شاخص‌های برازندگی مدل برای مقیاس شفقت به خود

شاخص	NFI	NNFI	GFI	CFI	IFI	RMSEA	RMR	Chi-square/df
	۰/۹۰	۰/۹۴	۰/۹۳	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۰۵۸	۰/۰۴۳	۲/۲۱
مقدار قابل قبول			۰/۹	و بالاتر		کمتر از ۰/۰۸	کمتر از ۰/۰۸	کمتر از ۳

براساس جدول شماره ۴ می‌توان گفت که برازش مدل مقیاس شفقت به خود تایید می‌گردد. به منظور بررسی ارتباط عامل‌های شفقت به خود و نمره کل آن با خرده مقیاس‌های ذهن آگاهی بین نوجوانان از همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن به شرح زیر است.

جدول ۵. همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهشی

۶	۵	۴	۳	۲	۱	
					-	۱. عامل ۱
				-	-.۰/۴۱***	۲. عامل ۲
			-	.۰/۳۰***	-.۰/۰۵	۳. عامل ۳
		-	.۰/۱۰**	.۰/۴۱***	-.۰/۳۵***	۴. عامل ۴
	-	.۰/۲۰***	.۰/۴۸***	.۰/۴۰***	.۰/۵۹***	۵. نمره کل شفقت به خود
-	.۰/۲۵***	.۰/۰۶	.۰/۰۹	.۰/۱۴**	.۰/۱۳**	۶. ذهن آگاهی (اجتناب)
					.۰/۵۶***	۷. ذهن آگاهی (توجه به لحظه حال حاضر)
.۰/۲۳***	.۰/۲۶***	-.۰/۳۰***	.۰/۰۰۵	-.۰/۳۲***		

*** رابطه در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است. ** رابطه در سطح ۰/۰۱ معنی دار است

جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که عامل‌های اول و دوم شفقت به خود و نمره کل شفقت به خود با خرده مقیاس‌های پرسشنامه ذهن آگاهی رابطه معنی‌داری دارند. علاوه بر این، عامل چهارم با خرده مقیاس توجه به لحظه حال حاضر از پرسشنامه ذهن آگاهی رابطه معنی‌داری دارد.

در نهایت، به منظور بررسی اعتبار مقیاس شفقت به خود بین نوجوانان از آزمون آلفای کرونباخ استفاده شد که بر اساس آن، ضریب آلفای کرونباخ برای عامل اول برابر ۰/۷۴، عامل دوم برابر ۰/۶۸، عامل سوم برابر ۰/۷۴ و عامل چهارم برابر ۰/۵۴ به دست آمد. بر این اساس می‌توان گفت که مقیاس مربوطه از اعتبار خوبی برخوردار است. دامنه اعتبار به دست آمده با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۵۴ تا ۰/۷۴ است. به طور کلی، به جز عامل چهارم، بقیه عوامل با توجه به اینکه مقادیر به دست آمده از ۰/۶۸ بالاتر است، می‌توان گفت که مقیاس شفقت به خود از اعتبار مطلوبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش اعتبار مقیاس شفقت به خود در نوجوانان بررسی شد و تحلیل داده‌ها نشان داد نسخه فارسی مقیاس شفقت به خود در در نوجوانان از اعتبار مطلوبی برخوردار است. نتایج مطالعه حاضر همسو با مطالعه نف و همکاران (۲۰۲۰) است. با توجه به اینکه مقدار آلفای کرونباخ اکثر عامل‌ها بالای ۰/۶۰ یا بالاتر است می‌توان گفت مقیاس شفقت به خود در نوجوانان از اعتبار مطلوبی برخوردار است (جورج و مالری ۳۴، ۲۰۰۳). از جمله عواملی که در بالا بودن همسانی درونی مقیاس ذکر شده نقش دارد می‌توان به عدم پراکندگی در پاسخ‌های نوجوانان به گویه‌های مقیاس شفقت به خود اشاره کرد که نشان می‌دهد نه تنها مقیاس مربوطه در فرهنگ ایران به خوبی ترجمه شده است بلکه نشان‌دهنده اجرای خیلی بهتر پرسش‌نامه است که روی هم‌رفته نشان داد شرکت‌کنندگان منصفانه به سؤالات با توجه به شدت گویه‌ها جواب می‌دادند. می‌توان گفت عدم ترجمه بهتر گویه‌ها منجر به عدم درک از سوی نوجوانان می‌شد که آن به نوبه خود منجر به پراکندگی بیشتر در پاسخ‌های نوجوانان به سؤالات عامل‌های چندگانه مقیاس شفقت به خود منجر می‌شد.

در ارتباط با روایی سازه، نتایج نشان داد که مقیاس مربوطه مناسب تحلیل عاملی است به طوریکه مقدار KMO بیشتر از ۰/۷۰ است. علاوه بر این؛ بارهای عاملی تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که مقیاس مربوطه ۴ عاملی است. با توجه به اینکه تنها یک

مطالعه توسط سازنده مقیاس شفقت به خود در فرهنگ غرب صورت گرفته است (نف و همکاران، ۲۰۲۰)؛ به نظر می‌رسد عوامل فرهنگی نقش به‌سزایی در همپوشی عاملها داشته است به طوری‌که مقیاس مربوطه در فرهنگ ایران بدون اینکه سوالی حذف شود به ۴ عامل منتهی شد و بارهای عاملی سوالات ۰/۳ یا بالاتر از ۰/۳ بوده است. عامل‌های مربوطه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که مقیاس شفقت به خود ۴ عاملی از برازش مطلوبی برخوردار است. در همین راستا نتایج نشان داد که مقادیر ریشه استاندارد باقیمانده مجذور میانگین (SRMR) بین ۰/۰۵ تا ۰/۱۰ بیانگر برازش قابل قبول مدل است. همچنین مقادیر ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) بین ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ بود که بیانگر برازش قابل قبول است (کلاین، ۲۰۱۵). شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)، شاخص هنجار شدگی برازندگی (NFI) و شاخص برازندگی هنجار نشده (NNFI) بالای ۰/۹۰ بود که نشان‌دهنده برازش مطلوب است؛ بنابراین، با توجه به نتایج ذکر شده می‌توان گفت که مدل تأییدی از برازش قابل قبولی برخوردار است.

در ارتباط با روایی همگرا، نتایج مربوط به رابطه ۴ عامل مقیاس شفقت به خود با خرده مقیاس‌های ذهن آگاهی نتایج نشان داد که مقیاس شفقت به خود با ذهن آگاهی رابطه معنادار وجود دارد که نشان‌دهنده روایی همگرای مقیاس شفقت به خود است مبنی بر اینکه سوالات دو پرسش‌نامه سازه مشترکی را اندازه‌گیری می‌کنند. می‌توان گفت نتایج مطالعه حاضر همسو با مطالعه نف و همکاران (۲۰۲۰)، ژانگ^{۳۵} و همکاران^{۳۶} (۲۰۱۹)، کوتسا و لیز^{۳۷} (۲۰۲۰)، ووردز و پروی^{۳۸} (۲۰۱۴)، کرد (۱۳۹۵)، محمدی و روشن (۱۳۹۹) است. در کل؛ ذهن آگاهی منافع بالقوه فراوانی دارد که با درمان متمرکز بر شفقت سازگار است. ذهن آگاهی می‌تواند به مراجعان در افکار و هیجان‌های آزاردهنده و غرق شدن در آن محافظت کند؛ چراکه با دستیابی به این توانایی، آن‌ها مشکلات را صرفاً اتفاقاتی زودگذر برداشت خواهند کرد. در نهایت مراجعان با توانایی ذهن آگاهی می‌فهمند افکار و هیجان‌ها را نباید به «کسی که هستند»؛ بلکه صرفاً به تجربه‌های ذهنی و بدنی ربط دهند (رسایی، ۱۳۹۹؛ کلتس، ۲۰۱۶). بنابراین، کارایی ذهن آگاهی در ارتباط با شفقت به خود باعث می‌شود که افراد خود شفقت ورز اجتناب کمتری دارند و بیشتر از راهبردهای مسئله محور استفاده می‌کنند که این امر در کاهش تجربه مشکلات روانشناختی مثل اضطراب و افسردگی بسیار با اهمیت است. به این دلیل که شفقت به خود می‌تواند هیجان‌های منفی درباره‌ی خود مانند احساس بی‌کفایتی یا شکست را به هیجان‌های مثبت نظیر احساس مهربانی و درک خود تبدیل می‌کند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که این با بحث درباره‌ی فواید روابط مثبت با دیگران و راه‌های بهبود روابط مثبت با آن‌ها، از طرفی سبب بهبود روابط نوجوانان افسرده و از سویی دیگر، باعث کاهش انزوای آن‌ها شده است؛ زیرا یکی از هسته‌های اصلی نشانه‌های افسردگی، انزواطلبی و تنهایی است. همچنین این آموزش در نوجوانان افسرده همراه با پرخاشگری که عموماً عجول و قضاوت‌گردد، باعث می‌شود نسبت به دیگران صبور و مهربان باشند و درک غیرقضاوت‌گرانه‌ای در رابطه با آن‌ها داشته باشند که این عامل سبب دید مثبت‌تر به خویشان می‌شود و در نتیجه خود شفقت ورزی را افزایش می‌دهد (یزدانی و همکاران، ۱۳۹۷).

شایان ذکر است که پژوهش حاضر در مسیر انجام با محدودیت‌هایی مواجه شد که عبارتند از:

- با توجه به اینکه روش نمونه‌گیری به شکل آنلاین بود، تعدادی از مدارس از گذاشتن لینک پروژه در گروه‌های کلاسی نوجوانان خودداری کردند.
- با توجه به اینکه مطالعه حاضر بر روی نوجوانان دختر و پسر استان تهران انجام گرفت، نتایج قابل تعمیم به شهرهای دیگر نبود.

³⁵. Zhang

³⁶. Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho

³⁷. Kotsou & Leys

³⁸. Woods & Proeve

ویژگی‌های روانسنجی مقیاس شفقت به خود و رابطه آن با ذهن آگاهی در بین نوجوانان

- با توجه به اینکه مطالعه حاضر بر روی نوجوانان انجام گرفت، نتایج قایل تعمیم به سنی دیگر از جمله جامعه دانشجویی نبود.
- در نهایت، پیشنهادهای پژوهش حاضر جهت انجام مطالعات بعدی عبارتند از:
- جهت تعمیم نتایج به اکثر مناطق تهران، پیشنهاد می‌شود مطالعه مربوطه بر روی مدارس واقع در مناطق مختلف تکرار شود.
- جهت تعمیم نتایج به شهرهای دیگر با قومیت‌ها و زبان‌های مختلف، پیشنهاد می‌شود مطالعه مربوطه بر روی شهرهای مختلف تکرار شود.
- جهت تعمیم نتایج به گروه‌های سنی مختلف، پیشنهاد می‌شود مطالعه مربوطه بر دانشجویان اجرا شود.

منابع

- [۱] پاسدار، کتابون، حسنی، جعفر و نوری، ربابه. (۱۳۹۶). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودشفقتی بیماران مبتلا به اختلال اضطراب افسردگی مختلط. *فصلنامه دانشکده علوم پزشکی نیشابور*، ۵(۲)، ۹-۲۱.
<https://civilica.com/doc/1157605>
- [۲] حبیبی، آرش و عدنور، مریم. (۱۳۹۶). *مدل‌یابی معادلات ساختاری*. تهران: انتشارات جهاد، چاپ اول.
- [۳] خانجانی، سجاد، فروغی، علی‌اکبر، صادقی، خیرالله و بحرینیان، سید عبدالمجید. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ایرانی پرسش‌نامه شفقت به خود. *پژوهنده*، ۲۱(۵)، ۲۸۲-۲۸۹.
<http://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-2292-fa.html>
- [۴] خسروی، صدالله، صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت به خود (SCS). *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۴(۱۳)، ۴۷-۵۹.
<https://dori.net/dor/20.1001.1.22285516.1392.4.13.3.2>
- [۵] رسایی، ساره. (۱۳۹۹). پیش‌بینی شفقت به خود بر اساس ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان. *مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی*، ۳(۱۳)، ۱۶۳-۱۷۲.
- [۶] کرد. بهمین. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری براساس ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۶(۳۴)، ۲۸۲-۲۹۲.
<http://ijme.mui.ac.ir/article-1-4025-fa.html>
- [۷] مؤمنی، فرشته، شهیدی، شهریار، موتابی، فرشته و حیدری. محمود. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس شفقت‌ورزی. *روانشناسی معاصر*، ۸(۲)، ۲۷-۴۰.
- [8] Barnes, B.A., & Kristeller, J.K. (2016). Impact of Mindfulness-Based Eating Awareness on Diet and Exercise Habits in Adolescents. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 3(2): 00070.
- [9] Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Credé, M. (2017). Two is more valid than one: Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *Journal of Counseling Psychology*, 64, 696-707.
- [10] Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C. J., & O'Connor, R. C. (2018). An investigation of the factor structure of the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 9, 618-628.
- [11] Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C. Thombs, B., Albani, C. Bourkas, S. Zenger, M., Brahler, E. & Korner, A. (2018). Structural validation of the self-compassion scale with a German general population sample. *Plos One*, 13, e0190771.
- [12] Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23, 460-468.
- [13] Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163-174.
- [14] Greco, L., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23, 606-614.
- [15] Halamová, J., Kanovský, M., & Pacúchová, M. (2018). Self-compassion scale: IRT psychometric analysis, validation, and factor structure—slovak translation. *Psychologica Belgica*, 57(4), 190.
- [16] Kotsou, I., & Leys, C. (2022). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric properties of the French translation and its relations with psychological well-being, affect and depression. *PloS one*, 11(4), e0152880.
- [17] Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027.

- [18] Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 103-123.
- [19] Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24, 373-383.
- [20] Nazari, N., Hernández, R.M., Ocaña-Fernandez, Y., & Griffiths, M. D. (2022). Psychometric validation of the Persian Self Compassion Scale youth version. *Mindfulness*, 13(2), 385–397. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01801-7>
- [21] Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- [22] Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- [23] Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- [24] Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2020). Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92-105.
- [25] Woods, H., & Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 28(1), 20-33.
- [26] Zhang, H., Dong, L., Watson-Singleton, N. N., Tarantino, N., Carr, E. R., Niles-Carnes, L. V., ... & Kaslow, N. J. (2019). Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale (SCS) in an African American Clinical Sample. *Mindfulness*, 10(7), 1395-1405.