

The Mediating Role of Rumination and Worry in the Relationship Between Self-Compassion with Symptoms of Depression and Anxiety

Negar Jafari¹ , Azam Noferesti^{2*} , Hoda Moradi³ 

1. Department of Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: negar.j.92@gmail.com
2. Corresponding Author, Department of Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: a.noferesti@ut.ac.ir
3. Department of Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: hodamoradi@ut.ac.ir

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.350084.644415>

Abstract

Aim: The aim of present study was to determine the relationship between Rumination and Worry as mediators between Self-compassion, Depression and Anxiety Symptoms among students of University of Tehran. This research is correlational descriptive research. The statistical society was all students at university of Tehran at 2019-2020. 300 students were selected by convenience sampling method from University of Tehran. The participants completed Beck Depression Inventory-II (BDI-II), Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Pennsylvania State Worry Questionnaire (PSWQ), Nolen-Hoeksema Rumination Responses Questionnaire (RRS) and Neff Self-Compassion Questionnaire (SCS). The data were analyzed using descriptive and inferential statistical indicators which include frequency, mean, percentage, standard deviation, correlation coefficient and path analysis. Also, data modeling was performed by AMOS software. The results indicated that Self-compassion was negatively related to Depression, Rumination, State-Trait Anxiety and Worry ($p < 0.005$). additionally, the AMOS analysis showed the mediation role of worry and rumination in the relationship between self-compassion and depression ($p < 0.005$) and anxiety ($p < 0.001$). In sum, the findings suggest that the relationship between Self-compassion and Anxiety and Depression is not a simple linear. Self-compassion reduces the State-Trait anxiety and depression by reducing rumination and worry.

Key words: Anxiety, Depression, Rumination, Self-Compassion, Worry.

Extended Abstract:

Aim

Self-compassion is a relatively new concept in the field of personality psychology, which is related to positive psychological outcomes such as psychological well-being, resiliency and mental health. Self-compassion is also related to negative psychological consequences such as depression and anxiety, which have a high prevalence in developed and developing societies. However, it is still not clear what are the mechanisms involved in this process and how does self-compassion reduce depression and anxiety? Depressive rumination and worry are a possible candidate for mediating the relationship between self-compassion, depression and anxiety. The aim of present study was to determine the relationship between Rumination and Worry as mediators between Self-compassion, Depression and Anxiety Symptoms among students of University of Tehran.

Methods

The current research is fundamental research in terms of its purpose and in terms of data collection, it is a descriptive (correlational) design. The statistical society was all students at university of Tehran at 2019-2020. 300 students Including 132 females and 168 males from different fields of study were selected by convenience sampling method from University of Tehran. The participants completed Beck Depression Inventory-II (BDI-II), Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Pennsylvania State Worry Questionnaire (PSWQ), Nolen-Hoeksema Rumination Responses Questionnaire (RRS) and Neff Self-Compassion Questionnaire (SCS). The data was collected by Porsline software. At First, explanations about the research and its objectives were given to the

participants. The duration of filling the questionnaires was approximately 30 minutes. The written consent of the participants in the research was recorded in the software mentioned for each person separately. In addition to the necessary cooperation in the research, the participants were free to refuse to continue filling the questionnaires at any time and for any reason. The data were analyzed using descriptive and inferential statistical indicators which include frequency, mean, percentage, standard deviation, correlation coefficient and path analysis. Also, data modeling was performed by AMOS software.

Results

56% of the participants in the research were men and 44% were women. Most of the participants were in the age of 26-30 years (40%). The results indicated that Self-compassion was negatively related to Depression, Rumination, State-Trait Anxiety and Worry ($p < 0.005$). additionally, the AMOS analysis showed the mediation role of worry and rumination in the relationship between self-compassion and depression ($p < 0.005$) and anxiety ($p < 0.001$). Although both rumination and worry can mediate the relationship between self-compassion and depression and anxiety, however, the mediating effect of rumination is greater in the relationship between self-compassion and depression, and the mediating effect of worry is greater in relation to self-compassion and anxiety.

Conclusion

In sum, the findings suggest that the relationship between Self-compassion and Anxiety and Depression is not a simple linear. Self-compassion reduces the State-Trait anxiety and depression by reducing rumination and worry. In conclusion, this study illuminates the nuanced relationship between self-compassion, anxiety, and depression among University of Tehran students. The findings underscore that the impact of self-compassion on mental health outcomes is not straightforwardly linear. Rather, self-compassion appears to mitigate anxiety and depression by addressing specific cognitive processes, namely, rumination and worry. By reducing the tendency to dwell on negative thoughts and concerns, self-compassion acts as a protective factor against the development and exacerbation of anxiety and depression symptoms. In the cognitive-behavioral model proposed by Papageorgiou and Wells (2004), positive metacognitive beliefs about the benefits of rumination and worry can initiate the use of rumination and worry as a maladaptive coping strategy against depression and anxiety. Immersion in rumination or worry creates a sense of being trapped in a dangerous uncontrollable situation, where the negative beliefs about rumination and worry lead to depression or anxiety. Investigating rumination and worry as mediators between self-compassion and depression and anxiety, Raes (2010) found that self-compassion, through reducing rumination and worry, effectively improves symptoms of depression and anxiety. In fact, in self-compassionate individuals, being kind to oneself in difficult situations serves as a coping resource, allowing painful life experiences to be seen as a shared human experience among all individuals. These individuals, without suppressing bitter experiences, become aware of them, allowing them to face negative events with less rumination and worry and consequently less depression and anxiety. This suggests that interventions aimed at enhancing self-compassion could have significant implications for mental health support and prevention strategies, particularly within educational settings. Further research exploring the mechanisms underlying the relationship between self-compassion, rumination, and worry is warranted to inform targeted interventions and promote psychological well-being among university students and beyond. Ultimately, fostering self-compassion may offer a promising avenue for addressing the pervasive challenges of anxiety and depression in both academic and broader societal contexts.

Ethical considerations

Some ethical considerations in this study include: Informed Consent, Voluntary Participation, Protection of Participant Privacy and Respect for Participants' Autonomy.

نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی در رابطه بین شفقت خود با علائم افسردگی و اضطراب

نگار جعفری^۱، اعظم نوفرستی^{۲*}، هدی مرادی^۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: negar.j.92@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی تهران، تهران، ایران. رایانامه: a.nofaresti@ut.ac.ir

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: hodamoradi@ut.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی در رابطه بین شفقت خود با علایم افسردگی و اضطراب در دانشجویان دانشگاه تهران انجام شد. پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بودند. از این جامعه، ۳۰۰ دانشجو به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه افسردگی بک ویرایش دوم (BDI-II)، پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشیپیل برگر (STAI)؛ مقیاس پاسخ‌های نشخوار فکری نولن - هوکسما (RRS)، پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا (PSWQ)، و مقیاس اندازه‌گیری شفقت خود نف (SCS) را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل مسیر با استفاده از نسخه ۲۰ نرم افزار AMOS انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین متغیر شفقت خود با متغیرهای افسردگی، اضطراب آشکار و اضطراب پنهان، نشخوار فکری و نگرانی همبستگی منفی معنادار ($P < 0/005$) وجود دارد. همچنین تحلیل مسیر نشان داد که نگرانی و نشخوار فکری نقش واسطه‌ای در رابطه بین شفقت خود با اضطراب ($P < 0/001$) و افسردگی ($P < 0/005$) دارند. رابطه بین شفقت خود با اضطراب و افسردگی یک رابطه خطی ساده نیست. نشخوار فکری به عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و افسردگی و نگرانی به عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و اضطراب عمل می‌کند. همچنین می‌توان نتیجه گرفت که شفقت خود از طریق کاهش نشخوار فکری و نگرانی باعث کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود.

کلید واژه‌ها: شفقت خود، علایم افسردگی، علایم اضطراب، نگرانی، نشخوار فکری.

۱. مقدمه

شفقت خود^۱ مفهومی تقریباً جدید در زمینه روان‌شناسی شخصیت است (نف، ۲۰۲۳؛ رانس، ۲۰۱۰). شفقت خود به معنی آگاهی یک فرد نسبت به رنج‌های خود و پذیرش آن‌ها، مراقبت از خود و مهربانی با خود است. چنین فردی هنگام ناکامی‌ها و شکست‌ها خودش را درک می‌کند، خودش را قضاوت نمی‌کند و می‌داند که تجربه‌های یک فرد بخشی از تجارب معمول انسان است (نف، ۲۰۰۳). شفقت خود شامل سه مؤلفه است که روی یکدیگر اثر متقابل دارند. این سه مؤلفه عبارتند از: مهربانی با خود^۲ در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی^۳ در مقابل انزوا و ذهن آگاهی^۴ در مقابل همانندسازی افراطی^۵. مهربانی با خود را می‌توان رفتاری همراه با بخشش، صمیمیت و پذیرفتن خود، بخصوص در مواجهه با ناکامی‌ها یا کم و کاست‌های شخصی تعریف کرد. اشتراکات انسانی در واقع دانستن این که مشکلات، غم‌ها و ناراحتی‌ها و کاستی‌ها بخشی از تجربه‌های انسانی هستند و افراد در مشکلات تنها نیستند و تمام انسان‌ها هر یک به نوعی با یکی از این معضلات دست و پنجه نرم می‌کنند. ذهن آگاهی، توجه و تصدیق افکار و احساسات دردناک است بدون آن که این افکار باعث از پای افتادن شود؛ به عبارتی ذهن آگاهی را می‌توان پذیرفتن تجارب رنج‌آور و سپس گذر از کنار آن‌ها در نظر گرفت (نف، ۲۰۰۳؛ نف، ۲۰۲۳).

شواهد فزاینده حاکی از آن است که شفقت خود با بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روانی رابطه دارد و به عنوان یک عامل حمایتی مهم باعث افزایش تاب‌آوری هیجانی می‌شود (ماتوز و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین مطالعات نشان می‌دهند که شفقت خود بیشتر با

1. self-compassion
2. Neff
3. Raes
4. self-kindness
5. human Subscriptions
6. mindfulness
7. extreme replication
8. Matos and et al.

اضطراب^۱ و افسردگی^۲ کمتر رابطه دارد (بروفی و همکاران^۳، ۲۰۲۰؛ لیری و همکاران^۴، ۲۰۰۷؛ نف، ۲۰۰۳؛ شریفی ساکی و همکاران، ۱۳۹۸؛ کهتری، حشمتی و پورشریفی، ۱۳۹۷؛ نوربالا، برجلی و نوربالا، ۱۳۹۲). در حالی که ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد شفقت خود با کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است، با این حال، هنوز مشخص نیست که ساز و کارهای دخیل در این فرایند چیست و شفقت خود چگونه باعث کاهش علائم افسردگی و اضطراب می‌شود؟

پژوهش‌ها حاکی از آن است که نشخوار فکری در ایجاد برخی اختلال‌های هیجانی نظیر افسردگی، وسواس^۵ و اضطراب فراگیر^۶ مشاهده می‌شود (لیو یو و سان^۷، ۲۰۲۳، مک‌لایین و نولن هوکسما^۸، ۲۰۱۱). به طور کلی، نشخوار فکری یک شکل تکرار شونده از تفکر است که فرد به صورت مدام درباره احساس غمگینی و افسردگی خود، دلایل و معنای آن فکر می‌کند (نولن هوکسما، ویسکو و لیوبومرסקی^۹، ۲۰۰۸؛ گیت و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۳). این افکار تکرار شونده، مانع حل مسئله مؤثر می‌شوند و به افزایش افکار منفی می‌انجامد (آبلا و هانکین^{۱۱}، ۲۰۰۷). نه تنها نشخوار فکری با افسردگی پیوسته همراه هم هستند (سادوک، سادوک و ریز^{۱۲}، ۲۰۰۹)، بلکه باعث شدیدتر شدن علائم آغازین افسردگی شده و می‌تواند منجر به دوره‌های افسردگی اساسی شده و یا دوره‌های افسردگی اخیر را طولانی‌تر کند (نولن هوکسما، ویسکو و لیوبومرסקی، ۲۰۰۸). برزگری دهج و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند شفقت خود بالاتر در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه با کاهش نشخوارگری فکری می‌تواند در کاهش علائم افسردگی نقش مؤثری را ایفا کند.

از سوی دیگر، نگرانی به عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و اضطراب فرض شده است (رائس^{۱۳}، ۲۰۱۰). نگرانی به عنوان تفکر تکراری در مورد تهدید، خطر، عدم اطمینان و فاجعه در آینده تعریف می‌شود (واتکینز^{۱۴}، ۲۰۰۸). شباهت بسیار زیادی بین سازه نگرانی و سازه نشخوارگری در ایجاد آسیب شناسی وجود دارد (هونگ^{۱۵}، ۲۰۰۷). تمرکز هر دو سازه نگرانی و نشخوارگری بر خود، تکراری و مبتنی بر سبک شناختی انعطاف‌ناپذیر است. همچنین هر دو در ادامه عواطف منفی و کاستی‌های مهارت‌های شناختی نقش دارند (هاگز، آلوی و کاکسول^{۱۶}، ۲۰۰۸). نگرانی، اضطراب را پیش‌بینی می‌کند (هونگ، ۲۰۰۷) و یکی از جلوه‌های اصلی اختلال اضطراب فراگیر است (انجمن روان‌شناسی آمریکا^{۱۷}، ۲۰۱۳). پژوهش‌های بسیاری حاکی از ارتباط نگرانی و نشخوار با هم و در عین حال مرتبط با علائم افسردگی و اضطراب هستند (فرسکو و همکاران^{۱۸}، ۲۰۰۲). لیری و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند که افراد با شفقت خود بالا

-
1. anxiety
 2. depression
 3. Brophy et al.
 4. Leary et al.
 5. Obsess
 6. General Anxiety Disorder
 7. Liu, Yu & Sun
 8. McLaughlin & Nolen-Hoeksema
 9. Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky
 10. Gaté et al.
 11. Abela & Hankin
 12. Sadock, Sadock & Ruiz
 13. Raes
 14. Watkins
 15. Hong
 16. Hughes, Alloy & Cogswell
 17. American Psychological Association
 18. Fresco et al.

وقایع منفی را کمتر فاجعه سازی می‌کنند. [رجبی، گشتیل و امان‌اللهی \(۱۳۹۵\)](#) در پژوهشی بر روی پرستاران زن نشان داد که سطوح بالای شفقت خود با کم‌تر بودن افسردگی ارتباط دارد و در این ارتباط، نشخوارفکری و نگرانی نقش واسطه‌ای را ایفا می‌کنند.

بر این اساس، با این که چندین مطالعه به نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی در اضطراب و افسردگی پرداخته‌اند، تعداد این مطالعات اندک است. همچنین در داخل کشور نیز بیشتر مطالعات به ارتباط بین نشخوار فکری و نگرانی با اضطراب و افسردگی پرداخته‌اند و مطالعه‌ای که به ساز و کارهای واسطه‌ای بین این دو متغیر در یک مطالعه پرداخته باشد، انجام نشده است. لذا ساز و کار زیربنایی رابطه بین شفقت خود و اضطراب و افسردگی چالشی است که امروزه وجود دارد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای نشخوارفکری و نگرانی به عنوان دو نوع از افکار تکرار شونده در رابطه بین شفقت خود و علایم اضطراب و افسردگی در پی پاسخ به سؤالات زیر است. ۱) آیا نشخوار فکری نقش واسطه‌ای در رابطه بین شفقت خود و علایم افسردگی دارد؟ ۲) آیا نگرانی نقش واسطه‌ای در رابطه بین شفقت خود و علایم اضطراب دارد.

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نظر هدف جزو پژوهش‌های بنیادی و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها جزو طرح‌های توصیفی (همبستگی) است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بودند که در این پژوهش ۳۰۰ دانشجوی شامل ۱۳۲ دانشجوی زن و ۱۶۸ دانشجوی مرد از رشته‌های مختلف تحصیلی، با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

۲-۲. روش اجرا

جمع‌آوری داده‌های پژوهش در بازه‌ی زمانی سه ماهه از ابتدای مهر ماه تا اواخر آذر ماه سال ۱۳۹۸ به صورت برخط و توسط نرم افزار پرس لاین بر روی دانشجویان دانشگاه تهران انجام گرفت. ابتدا توضیحاتی در مورد پژوهش و اهداف پژوهش به شرکت کنندگان داده شد. سپس به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محفوظ مانده و در اختیار هیچ شخص یا سازمانی قرار نخواهد گرفت. مدت زمان پر کردن پرسشنامه‌ها به صورت تقریبی ۳۰ دقیقه در نظر گرفته شد. رضایت‌نامه کتبی از شرکت کنندگان در پژوهش در نرم افزار ذکر شده برای هر فرد به‌طور جداگانه ثبت گردید. اگر بین پر کردن پرسشنامه‌ها به هر دلیلی وقفه ایجاد می‌شد جواب‌های داده شده ذخیره می‌شد و آن‌ها می‌توانستند توسط همان آدرس الکترونیکی در زمان دیگری به ادامه پاسخ بپردازند. داشتن رضایت از شرکت در پژوهش برای دانشجویان دانشگاه تهران تنها معیار ورود به پژوهش بود. معیار خروج عبارت بودند از ابتلا به اختلالات شدید روانپزشکی و داشتن قصد خودکشی که بر اساس مقیاس خودگزارشی از شرکت کنندگان به دست آمد و همچنین مخدوش بودن پرسشنامه و پاسخ ندادن به بیش از ۱۰ درصد سوالات که توسط پژوهشگر در نرم افزار مورد بررسی قرار گرفت.

۲-۳. ابزار پژوهش

۲-۳-۱. مقیاس افسردگی بک^۱ (BDI-II)

مقیاس افسردگی بک (BDI-II) یک مقیاس خود گزارشی ۲۱ ماده‌ای از نشانه‌های افسردگی تجربه شده در طی دو هفته گذشته است (بک، استیبر و برون^۲، ۱۹۹۶). اجرای پرسشگری به صورت فردی بود و از شرکت کنندگان خواسته شد تا میزان افسردگی خود را

1. Beck Depression Inventory-II (BDI-II)
2. Beck, Steer & Brown

در پرسشنامه بر روی یک پیوستار ۴ درجه‌ای، از "صفر" (فقدان افسردگی یا افسردگی خفیف) تا "۳" (افسردگی شدید) درجه‌بندی کنند. نمره کل مقیاس افسردگی بک (BDI-II) با جمع کردن نمره‌های ماده‌ها به دست می‌آید (از صفر تا ۶۳)، که نمره‌های بالاتر بیانگر افسردگی بیشتر است (رجبی، عطاری و حقیقی، ۱۳۸۰). مطالعات انجام شده در مورد اعتبار پرسشنامه افسردگی بک - ویرایش دوم (BDI-II) در کشورهای مختلف نشان می‌دهد که این پرسشنامه از اعتبار^۱ قابل قبولی برخوردار است. کاپسی و همکاران^۲ (۲۰۰۸) در نمونه غیر بالینی و بالینی ضرایب همسانی درونی^۳ را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۹ و ضریب بازآزمایی^۴ را در نمونه غیر بالینی ۰/۹۴ محاسبه کرده‌اند. قاسم زاده و همکاران^۵ (۲۰۰۵) ضریب پایایی کل پرسشنامه را ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی را ۰/۷۴ در جمعیت دانشجویی به دست آوردند. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس در مطالعه حاضر ۰/۸۹ به دست آمد.

۲-۳-۲. مقیاس اضطراب آشکار و پنهان (STAI)

این پرسشنامه که توسط اسپیلبرگر و همکاران^۷ (۱۹۷۱) طراحی شد، شامل مقیاس‌های جداگانه خودسنجی، برای اندازه‌گیری اضطراب آشکار و پنهان است. مقیاس اضطراب آشکار (فرم y-1 از STAI) شامل ۲۰ جمله است که احساسات فرد را در «این لحظه و در زمان پاسخگویی» ارزشیابی می‌کند. مقیاس اضطراب پنهان فرم از STAI هم شامل بیست جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می‌سنجد. پژوهش ویتاساری، وهاب، هراوان، عثمان و سینادوری^۸ (۲۰۱۱) پایایی^۹ این مقیاس را ۰/۸۵ و در خصوص روایی سازه که با تجزیه و تحلیل عاملی^{۱۰} اندازه‌گیری شد، همبستگی بین آیت‌ها را ۰/۸۲ (P < ۰/۰۰۰۳) گزارش کرد. مهرا م (۱۳۷۳) میزان پایایی این پرسشنامه را برای هر دو مقیاس اضطراب آشکار و پنهان بر اساس آلفای کرونباخ^{۱۱} ۰/۹۰ به دست آوردند. میزان روایی این پرسشنامه بر اساس روایی ملاکی همزمان^{۱۲} نیز برای هر دو مقیاس اضطراب آشکار و پنهان و بالاخره اضطراب مجموع در دو سطح ۰/۹۵ و ۰/۹۹ معنادار بود. در این پژوهش از هر دو نمره اضطراب آشکار و پنهان به صورت جداگانه در مدل استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس در این مطالعه ۰/۹۰ به دست آمد.

۲-۳-۳. مقیاس نشخوارفکری^{۱۳} (RRS)

مقیاس نشخوارفکری یک مقیاس ۲۲ ماده‌ای است که توسط نولن - هوکسما و مارو^{۱۴} (۱۹۹۱) طراحی شده است. ماده‌های این پرسشنامه در یک طیف ۴ درجه‌ای ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) نمره گذاری می‌شود. در این آزمون دامنه نمره‌ها از ۲۲ تا ۸۸ قرار دارد. نمره کل نشخوارفکری به وسیله جمع همه ماده‌ها محاسبه می‌شود (موریس و همکاران^{۱۵}، ۲۰۰۵). به علاوه، می‌توان این مقیاس

-
1. Validity
 2. Kapci et al.
 3. internal consistency
 3. test-retest
 5. Ghassemzadeh et al.
 - 6 State-Trait Anxiety Inventory (STAI)
 - 7 Spielberger et al.
 - 8 Vitasari, Wahab, Herawan, Othman & Sinnadurai
 - 9 Reliability
 - 10 Factor analysis
 - 11 Cronbach's alpha
 - 12 Concurrent validity
 - 13 Ruminative Response Scale (RRS)
 - 14 Nolen-Hoeksema & Morrow
 - 15 Muris et al.

را متشکل از سه خرده مقیاس حواسپرتی^۱، تعمق^۲ و در فکر فرو رفتن^۳ در نظر گرفت. با استفاده از آلفای کرونباخ (دامنه ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲) نشان داده شد که این مقیاس دارای پایایی درونی^۴ بالایی است. همبستگی درون طبقه‌ای^۵ آن نیز با اندازه‌گیری پنج مرتبه‌ای مقدار ۰/۷۵ گزارش گردید (پاپاجورجیوو ولز^۶، ۲۰۰۴). لطفی نیا (۱۳۸۶) ضرایب پایایی مقیاس را با اجرا بر روی ۵۴ نفر دانشجوی با فاصله زمانی سه هفته ۰/۸۲ محاسبه نمودند. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعه حاضر ۰/۹۰ به دست آمد.

۳-۳-۴. مقیاس شفقت خود^۷ (SCS)

برای اندازه‌گیری شفقت خود از مقیاس نفر^۸ (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. نفر^۹ (۲۰۰۳) ضریب اعتبار بازآزمایی مقیاس شفقت خود را ۰/۹۳ گزارش نمود. در پژوهش کرد، پاشاشریفی و میرهاشمی (۱۳۹۳) با استفاده از روش تحلیل عاملی با چرخش واریمکس^{۱۰} روایی این مقیاس مورد تأیید قرار گرفت. همچنین، در این مطالعه، اعتبار مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خودمهربانی ۰/۸۹، خود قضاوتی ۰/۸۹، حس اشتراکات انسانی ۰/۸۳، انزوا ۰/۸۶، ذهن آگاهی ۰/۸۷ و بیش همانندسازی 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. همچنین، به منظور بررسی روایی از روش همسانی درونی استفاده شد و همبستگی نمرات ماده‌ها با نمره کل محاسبه و دامنه ضرایب از ۰/۲۵ تا ۰/۶۹ حاصل شد.

۳-۳-۵. مقیاس نگرانی^{۱۱} (PSWQ)

میر و همکاران^{۱۲} (۱۹۹۰) این پرسشنامه ۱۶ گویه‌ای را طراحی و تدوین کردند. این پرسشنامه به عنوان ابزاری برای غربالگری اختلال اضطراب منتشر به کار می‌رود (دیوی و ولز^{۱۳}، ۲۰۰۶) و عمومیت، شدت و غیرقابل کنترل بودن نگرانی را با استفاده از یک درجه‌بندی لیکرت پنج درجه‌ای، اندازه‌گیری می‌کند. نتایج پژوهش میر و همکاران (۱۹۹۰) نشان می‌دهد که پرسشنامه مذکور دارای همسانی درونی بالینی است (۰/۸۸ تا ۰/۹۵) و پایایی آزمون بازآزمون آن به فاصله چهار هفته (۰/۷۲ تا ۰/۹۴) در حد مطلوبی است. روایی این پرسشنامه در جمعیت عمومی (دیوی^{۱۴}، ۱۹۹۳؛ میر و همکاران، ۱۹۹۰) و بالینی (براون، آنتونی و بارلو^{۱۵}، ۱۹۹۲) نیز در حد مطلوبی گزارش شده است. دهشیری و همکاران (۱۳۸۸) روایی و پایایی این پرسشنامه را در دانشجویان ایرانی بررسی نمودند. نتایج تحلیل عاملی پرسشنامه در این پژوهش، یک ساختار دو عاملی را نشان داد. همچنین، برای بررسی روایی همگرای پرسشنامه، همبستگی نمرات پرسشنامه با نمرات اضطراب صفت پرسشنامه اضطراب اشیپیل برگر و نمرات پرسشنامه بک محاسبه شد که نتایج روایی همگرای

- 1 distraction
- 2 reflection
- 3 brooding
- 4 Internal reliability
- 5 Intraclass Correlation Coefficient
- 6 Papageorgiou & Wells
- 7 Self-Compassion Scale (SCS)
- 8 Neff
- 9 Neff
- 10 Varimax rotation
- 11 Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)
- 12 Meyer et al.
- 13 Davey & Wells
- 14 Davey
- 15 Brown, Antony & Barlow

مطلوب آن را نشان داد. پایایی این پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و ضریب بازآزمایی به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۸ به دست آمد که بیانگر پایایی مطلوب آن است (دهشیری و همکاران، ۱۳۸۸). ضریب آلفای کرونباخ مقیاس در این مطالعه ۰/۸۹ به دست آمد.

۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

جهت تحلیل آماری، ابتدا داده های پژوهش در نرم افزار (stata^۱) وارد شدند. به منظور تحلیل داده ها از شاخص های آماری توصیفی و استنباطی شامل فراوانی، میانگین، درصد، انحراف استاندارد، ضریب همبستگی و تحلیل مسیر استفاده شد. همچنین تحلیل مسیر و مدل سازی داده ها توسط نرم افزار آموس (AMOS) انجام گرفت.

۳. یافته ها

۳-۱. توصیف جمعیت شناختی

از ۳۰۰ شرکت کننده این پژوهش، ۱۳۲ نفر زن و ۱۶۸ نفر مرد بودند که به ترتیب ۴۴ و ۵۵ درصد از شرکت کنندگان را تشکیل دادند. ۴۳ درصد از شرکت کنندگان (۱۲۷ نفر) سطح تحصیلاتشان، کارشناسی بود و ۵۷ درصد (۱۷۳) تحصیلات بالاتر از کارشناسی داشتند. ۲۲ درصد از شرکت کنندگان (۶۶ نفر) در گروه سنی ۲۰-۲۵ سال، ۴۱ درصد (۱۲۳) در گروه سنی ۲۶-۳۰ سال، ۳۶ درصد (۱۰۷ نفر) در گروه سنی ۳۱-۳۵ سال و ۱ درصد (۴ نفر) هم بالاتر از ۳۵ سال سن داشتند. در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی پژوهش نشان داده شد.

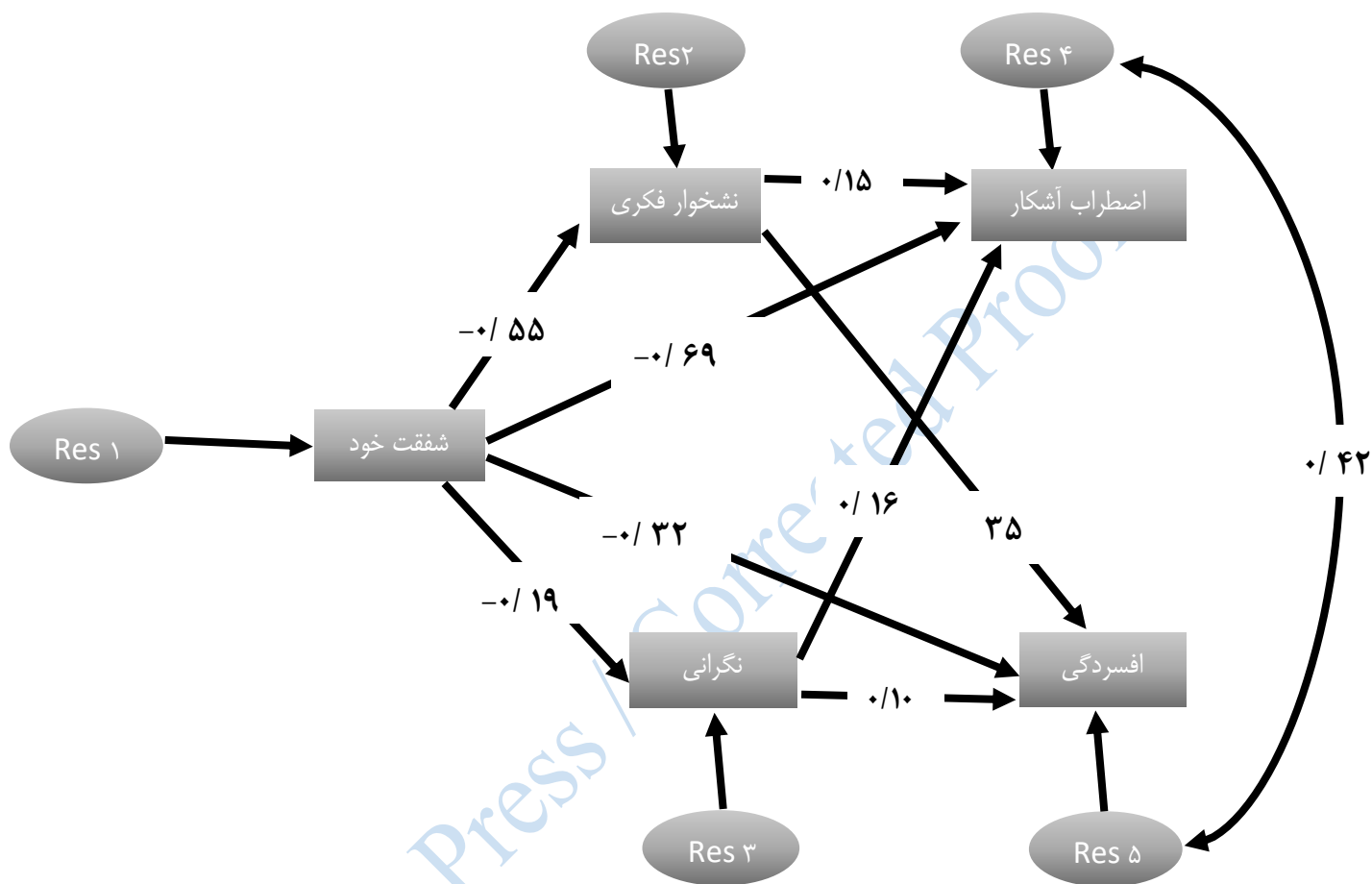
۳-۲. شاخص های توصیفی متغیرها

جدول ۱: شاخص های پراکندگی و گرایش مرکزی متغیرهای پژوهش

نام متغیر	چولگی		کشیبگی		مرد		زن		کل	
	آماره	انحراف استاندارد	آماره	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
افسردگی	۰/۱۴۱	۰/۷۱۲	۰/۲۸۱	-۰/۰۵۳	۰/۹۳	۱۸/۲۱	۰/۷۵	۱۶/۱۴	۰/۵۹	۱۷/۰۶
نشخوارفکری	۰/۱۴۱	۰/۶۸۶	۰/۲۸۱	-۰/۰۹۸	۰/۹۹	۴۱/۱۱	۱/۱۳	۴۷/۴۰	۰/۷۹	۴۴/۶۳
شفقت خود	۰/۱۴۱	-۰/۳۶۴	۰/۲۸۱	-۰/۵۹۲	۱/۴۵	۷۹/۳۲	۱/۱۲	۷۴/۳۳	۰/۹۱	۷۶/۵۳
نگرانی	۰/۱۴۱	-۰/۵۹۴	۰/۲۸۱	-۰/۳۳۱	۰/۳۵	۴۵/۷۵	۰/۳۸	۴۴/۴۲	۰/۲۶	۴۵/۰۱
اضطراب آشکار	۰/۱۴۱	۰/۴۳۰	۰/۲۸۱	-۰/۸۳۲	۰/۹۱	۴۷/۶۷	۰/۶۹	۵۰/۰۳	۰/۵۶	۴۸/۹۹
اضطراب پنهان	۰/۱۴۱	۰/۵۱۹	۰/۲۸۱	-۰/۴۳۷	۱/۰۷	۴۴/۷۱	۰/۸۴	۴۷/۱۹	۰/۶۷	۴۶/۱۰

نرمال بودن داده‌ها توسط آزمون نقشه PPlot مورد بررسی قرار گرفت. به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش در خصوص بررسی رابطه شفقت خود با اضطراب و افسردگی با توجه به نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی دو مدل فرضی پیشنهاد شده است، که یکی از آن‌ها با متغیر پاسخ اضطراب آشکار در مدل و دیگری با متغیر پاسخ اضطراب پنهان ارائه شده است.

۳-۳. بررسی مدل‌های فرضی پژوهش



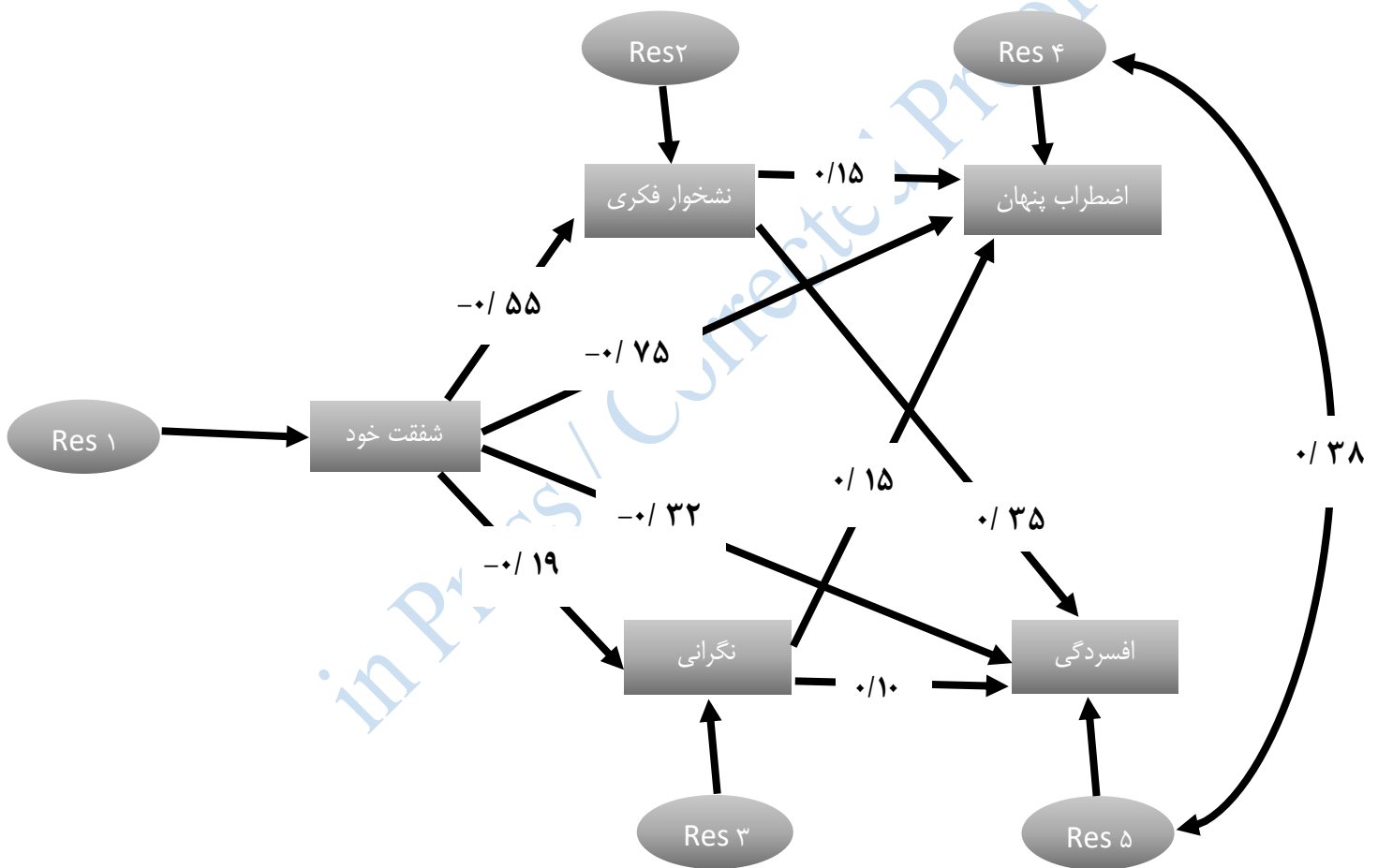
شکل ۱: مدل فرضی نقش نشخوار فکری و نگرانی به عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود با افسردگی و اضطراب آشکار

نتایج نشان داد شفقت خود با ضریب استاندارد -0.69 و -0.32 بیشترین اثر منفی مستقیم را به ترتیب بر اضطراب آشکار و افسردگی، دو متغیر پاسخ نهایی مدل می‌گذارد که این اثر معنادار است. همچنین نشخوار فکری با ضریب استاندارد 0.15 و 0.35 به ترتیب بیشترین اثر مثبت را بر روی افسردگی و اضطراب آشکار دارد که این اثر نیز معنادار است. نگرانی نیز با ضرایب استاندارد 0.10 و 0.16 به ترتیب بیشترین اثر مثبت را بر روی اضطراب آشکار و افسردگی دارد که این اثر نیز معنادار است.

جدول ۲: شاخص‌های برازش مدل فرضی اول با پاسخ‌های افسردگی و اضطراب آشکار

CFI	IFI	AGFI	GFI	RMSEA	Chi-square	df
۱	۱	۰/۹۹۶	۱	۰	۰/۱۹۴	۱

شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول ۲ نشان می‌دهد که مدل از برازش مناسب برخوردار است. به عبارت دیگر، نشخوار فکری به عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و افسردگی و نگرانی به عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و اضطراب آشکار عمل می‌کند.



شکل ۲: مدل فرضی نقش نشخوار فکری و نگرانی به عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود با افسردگی و اضطراب پنهان

از سوی دیگر، نتایج نشان داد شفقت خود با ضریب استاندارد $-0/75$ و $-0/32$ بیشترین اثر منفی مستقیم را به ترتیب بر اضطراب پنهان و افسردگی، دو متغیر پاسخ نهایی مدل می‌گذارد که این اثر معنادار است. همچنین نشخوار فکری با ضریب استاندارد $0/35$ و $0/15$ به ترتیب بیشترین اثر مثبت را بر روی افسردگی و اضطراب پنهان دارد که این اثر نیز معنادار است. نگرانی نیز با ضرایب استاندارد $0/10$ و $0/15$ به ترتیب بیشترین اثر مثبت را بر روی اضطراب پنهان و افسردگی دارد که این اثر نیز معنادار است.

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل فرضی اول با پاسخ‌های افسردگی و اضطراب پنهان

CFI	IFI	AGFI	GFI	RMSEA	Chi-square	df
۱	۱	۰/۹۹۶	۱	۰	۰/۱۹۴	۱

شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول ۳ نشان می‌دهد که مدل از برازش مناسب برخوردار است. به عبارت دیگر، نشخوار فکری به عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و افسردگی و نگرانی به عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و اضطراب پنهان عمل می‌کند.

۴. بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای نگرانی و نشخوار فکری در رابطه بین شفقت خود با اضطراب و افسردگی انجام گرفت. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، نشخوار فکری به عنوان واسطه بین شفقت خود و افسردگی عمل می‌کند. این یافته با نتایج به دست آمده از مطالعات رائس^۱ (۲۰۱۰)، لیری و همکاران^۲ (۲۰۰۷)، کریگر و همکاران^۳ (۲۰۱۳)، ادو و برینکر^۴ (۲۰۱۴) همخوان است. نف^۵ (۲۰۰۳) دریافت که شفقت خود با انتقاد از خود، افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری، سرکوب کردن افکار و کمال‌گرایی روان‌رنجور رابطه منفی و با رضایت از زندگی و روابط اجتماعی رابطه مثبت دارد. نف، رود و کرک پاتریک^۶ (۲۰۰۷) دریافتند که شفقت خود، باعث افزایش تاب‌آوری هیجانی می‌شود، بطوری‌که افراد با شفقت خود بیشتر تمایل کمتری به نشخوار فکری و در نتیجه افسردگی دارند. افرادی که از شفقت خود بالاتری برخوردار هستند، قابلیت بیشتری را برای پذیرش مسئولیت خود در حوادث منفی زندگی دارا هستند، آن‌ها توانایی این را دارند که بدون اتخاذ رویکردی قضاوت‌گونه نسبت به خود، اتفاق‌های منفی را آن‌چنان که هست درک کنند و در نتیجه اتفاقات منفی زندگی را کمتر مورد نشخوار فکری قرار دهند (ادو و برینکر؛ ۲۰۱۴، کریگر و همکاران؛ ۲۰۱۳). از این رو، در هنگام روبه‌رو شدن با نقصان‌ها و کمبودهای خود کمتر هیجان‌های منفی را تجربه می‌کنند و به میزان کمتری تجربیات زندگی خود را مورد نشخوار فکری قرار می‌دهند (لیری و همکاران، ۲۰۰۷). بر اساس یافته‌ها در افرادی که تمایل و استعداد بیشتری به نشخوار فکری دارند، اتخاذ یک نگرش مشفقانه نسبت به خود، فایده‌بخش‌تر خواهد بود تا برای افرادی که مستعد ابتلاء به نشخوار فکری نیستند. در مدل فراشناختی پاپا جورجیو و ولز^۷ (۲۰۰۴) باورهای فراشناختی مثبت در مورد فواید نشخوار فکری می‌تواند استفاده از نشخوار فکری به عنوان یک شیوه مقابله‌ای سازش‌نا یافته در برابر خلق پایین و افسردگی را آغاز کند. غرق شدن فرد در نشخوار فکری، این احساس را در فرد ایجاد می‌کند که دچار وضعیت غیر قابل کنترل خطرناکی شده است، یعنی باورهای منفی ایجاد شده در مورد نشخوار فکری منجر به افسرده شدن فرد می‌شود. در بررسی نشخوار فکری به عنوان میانجی بین شفقت خود و افسردگی، رائس (۲۰۱۰) دریافت که شفقت خود از طریق کاهش نشخوار فکری و نگرانی، نتیجه‌ای مؤثر در بهبود علائم افسردگی و اضطراب دارد. در واقع، در افراد خودشفقت‌ورز، مهربان بودن با خود در شرایط مشکل به عنوان منبع مقابله‌ای عمل می‌کند که باعث می‌شود تجربه‌های سخت و دردناک زندگی، به

1 Raes

2 Leary et al

3 Krieger et al

4 Odou & Brinker

5 Neff

6 Neff, Rude & Kirkpatrick

7 Papageorgiou & Wells

عنوان یک تجربه مشترک انسانی میان تمام انسان‌ها در نظر گرفته شود. این افراد بدون سرکوب کردن تجربه‌های تلخ، نسبت به این تجربیات آگاه می‌شوند که این نوع برخورد به افراد این اجازه را می‌دهد که در عین مواجهه با رویدادهای منفی، کمتر به نشخوارفکری و در نتیجه آن کمتر به افسردگی دچار شوند.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که نگرانی می‌تواند به عنوان متغیر واسطه‌ای در رابطه بین شفقت خود و اضطراب آشکار و پنهان عمل کند. این یافته‌ها با نتایج مطالعه نتایج مطالعه کاسالی و همکاران^۱ (۲۰۲۲)؛ اوریسدو و اکبگ^۲ (۲۰۱۳)؛ قربانی و همکاران^۳ (۲۰۱۲)؛ شاپیرا و مونگرین (۲۰۱۰)؛ رائس (۲۰۱۰)؛ نف (۲۰۰۳)؛ فرسکو و همکاران (۲۰۰۲) و گلستانه و سروقد (۱۳۹۲) همسو است. طبق یافته‌های نولن هوکسما (۱۹۹۱) به این دلیل که افکار منفی و نگران کننده نقش اساسی در بروز اختلالات روانشناختی مثل اضطراب و افسردگی را دارند، می‌توان این گونه برداشت کرد که عدم کنترل بر این جنس از افکار و در واقع بیشتر بودن نگرانی و آشفتگی، فرد را در آستانه مضطرب شدن قرار می‌دهد. از سوی دیگر، کنترل و کاهش افکار نگران کننده و آشفته کننده می‌تواند احتمال ابتلاء به اضطراب را کاهش دهد. فرد از طریق افکار منفی و نگرانی‌ها که در واقع عملکردهای شناختی آگاهانه و ثابتی هستند، توانایی این را پیدا می‌کند که بر ابعاد منفی خود و جهان هستی متمرکز شده و در نتیجه، کنترل ذهنی این قبیل افکار برایش مشکل می‌شود. شفقت خود که شامل سه مولفه‌ی ذهن آگاهی، مهربانی با خود و اشتراک انسانی هست؛ می‌تواند به فرد در راستای کاهش افکار نگران کننده کمک کند و از این طریق، بر کاهش اضطراب مؤثر باشد. بر این اساس، اگر فرد نقص‌ها و کاستی‌های خود را به عنوان تجربه مشترک انسانی در نظر گیرد، آن‌ها را هشیارانه به عنوان بخشی از تجربیات زندگی می‌پذیرد و درک می‌کند و دیگر این تجربیان را مورد قضاوت سخت‌گیرانه قرار نمی‌دهد، بلکه نسبت به احساس‌های ناخوشایند، نگرانی‌ها، آشفتگی‌ها و تشویش‌هایی که تجربه می‌کند، مشفقانه و ملایم رفتار می‌کند. همچنین، ذهن آگاهی با کاهش نگرانی در افراد، منجر به کاهش هیجان‌های منفی مثل افسردگی و اضطراب می‌شود (رائس، ۲۰۱۰). طبق نظر نف (۲۰۰۳) در افرادی که از شفقت خود بیشتری بهره‌مند هستند؛ آشفتگی، نگرانی و اضطراب کمتری مشاهده می‌شود.

این پژوهش از آنجا که به نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی در رابطه بین شفقت خود و افسردگی و اضطراب می‌پردازد، در نوع خود بدیع است، با این حال، این پژوهش نیز محدودیت‌هایی داشت. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان بودند به همین دلیل در تعمیم یافته‌ها به نمونه بالینی باید با احتیاط رفتار گردد و توصیه می‌شود که این پژوهش در نمونه بالینی هم انجام شود. همچنین تمام اطلاعات در این پژوهش بر اساس پرسشنامه‌های خودگزارشی به دست آمده است که ممکن است بنا به شرایط شرکت کنندگان یافته‌ها تغییر کنند، بنابراین استفاده از سایر ابزارها برای بررسی این رابطه نیز توصیه می‌شود.

۵. ملاحظات اخلاقی

علی‌رغم ثبت رضایت نامه کتبی از شرکت کنندگان در نرم افزار پرس لاین در آغاز پژوهش، شرکت کنندگان در این پژوهش مختار بودند که هر زمان و به هر دلیل، از ادامه پر کردن پرسشنامه‌ها امتناع کنند.

۶. حمایت مالی

این پژوهش با هزینه شخصی نویسنده اول انجام شده است.

1. Casali et al.

2. Özyeşil & Akbağ

3. Ghorbani et al.

۷. تعارض منافع

در این مطالعه تعارض منافع وجود ندارد.

منابع

- برزگری دهج، ا.، و جهانداری، پ.، و محمدپور، ع.، و نادری، ر. (۱۳۹۷). نقش واسطه ای خود شفقتی در ارتباط بین نشخوار فکری و علائم افسردگی در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه. *مجله پرستار و پزشک در رزم*. ۶(۱۹)، ۳۲-۴۰. <http://npwj.m.ajaums.ac.ir/article-1-554-fa.html>
- دهشیری، غ.، گلزاری، م.، برجلی، ا. و سهرابی، ف. (۱۳۸۸). خصوصیات روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا. *مجله روانشناسی بالینی*، ۴(۴)، ۶۷-۷۵. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.1988>
- رجبی، غ.، ر. عطاری، ی.، و حقیقی، ج. (۱۳۸۰). تحلیل عاملی سوالهای پرسشنامه ی بک (BDI-21) بر روی دانشجویان پسر دانشگاه شهید چمران اهواز. *دست آوردهای روان شناختی*، ۸(۲)، ۴۹-۶۶. https://psychac.scu.ac.ir/article_16602.html
- رجبی، غ.، گشتیل، خ.، و امان الهی، ع. (۱۳۹۵). بررسی رابطه خوددلسوزی و افسردگی با میانجی‌گری‌های نشخوار فکری و نگرانی در پرستاران زن متأهل. *نشریه پرستاری ایران*، ۲۹(۱۰۰)، ۱۰-۲۱. <http://ijn.iuums.ac.ir/article-1-2275-fa.html>
- شریفی ساکی، ش.، علی پور، ا.، آقاییوسفی، ع.، ر.، محمدی، م.، ر.، و غباری بناب، ب. (۱۳۹۸). رابطه بین شفقت به خود با افسردگی زنان مبتلا به سرطان پستان با میانجی‌گری اضطراب مرگ. *روانشناسی سلامت*، ۱۸(۲۹)، ۵۲-۶۷. <https://doi.org/10.30473/hpj.2019.39663.3959>
- کرد، ب.، پاشا شریفی، ح. و میر هاشمی، م. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خوددلسوزی در بین دانشجویان. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*. ۴(۱۶)، ۷۶-۹۲. https://jem.atu.ac.ir/article_310.html
- کهرتری، ل.، حشمتی، ر. و پورشریفی، ح. (۱۳۹۷). بررسی روابط ساختاری افسردگی بر مبنای اجتناب تجربه‌ای و سرکوبگری عاطفی: نقش میانجی شفقت بر خود. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۲۴(۳)، ۲۸۴-۲۹۷. <http://ijpcp.iuums.ac.ir/article-1-2910-fa.html>
- گلستانه، ا. و سروقد، س. (۱۳۹۲). نقش میانجی نگرانی در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و افسردگی و اضطراب، *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایران*، ۹(۳۵)، ۲۶۹-۲۵۹. https://jip.stb.iau.ir/article_512222.html
- لطفی نیا، ع. (۱۳۸۶). مقایسه اثربخشی روش حل مسئله در دانشجویان افسرده با سبک پاسخ نشخوار فکری و توجه برگردانی. *پایان نامه دکتری تخصصی روانشناسی بالینی*. انستیتو روانپزشکی تهران.
- مهرام، ب. (۱۳۷۳). *هنجارهایی آزمون اضطراب اشمیل برگر در شهر مشهد*. پایان نامه کارشناسی ارشد، گرایش سنجش و اندازه‌گیری در رشته روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی. [لینک دسترسی](#)
- نوربالا، ف.، برجلی، ا.، و نوربالا، ا. (۱۳۹۲). اثر تعاملی «شفقت به خود» و نشخوار فکری بیماران افسرده در «درمان مبتنی بر شفقت». *دانشور پزشکی*، ۲۱(۱)، ۸۴-۷۷. https://daneshvarmed.shahed.ac.ir/article_1567.html

References

- Abela, J. R., & Hankin, B. L. (2011). Rumination as a vulnerability factor to depression during the transition from early to middle adolescence: a multiwave longitudinal study. *Journal of abnormal psychology*, 120(2), 259-271. <https://doi.org/10.1037/a0022796>
- American Psychiatric Association. (2013). *The diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Barzegari A., Jahandari P., Mahmoodpour A. & Naderi R, (2018), The Mediating Role of self- compassion in Terms of rumination and depression symptoms in Veterans with Post Traumatic Stress Disorder,

- Nurse and Physician Within War*, 6(19)32-40. <http://npwjm.ajaums.ac.ir/article-1-554-en.html> (in Persian)
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). Beck depression inventory--II. *Psychological assessment* <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t00742-000>
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders*, 260, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.066>
- Brown, T. A., Antony, M. M., & Barlow, D. H. (1992). Psychometric properties of the Penn State Worry Questionnaire in a clinical anxiety disorders sample. *Behavior Research and Therapy*, 30(1), 33–37. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(92\)90093-V](https://doi.org/10.1016/0005-7967(92)90093-V)
- Casali, N., Ghisi, M., Jansen, P., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). What can affect competition anxiety in Athletes? The role of self-compassion and repetitive negative thinking. *Psychological Reports*, 125(4), 2009-2028. <https://doi.org/10.1177/00332941211017258>
- Davey, G. C. (1993). A comparison of three worry questionnaires. *Behaviour Research and Therapy*, 31(1), 51-56. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0005-7967\(93\)90042-S](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0005-7967(93)90042-S)
- Davey, G. C. L., & Wells, A. (Eds.). (2006). *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*. Wiley Publishing. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/9780470713143>
- Dehshiri, GH. R, Golzari, M., Borjali, A. and Sohrabi, F., (2010) Psychometrics Particularity of Farsi Version of Pennsylvania State Worry Questionnaire for College Students, *Journal of Clinical Psychology*, 1(4), 67-75. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.1988> (in Persian)
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D.S., Turk., C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 26(2), 179-188. <https://doi.org/10.1023/A:1014517718949>
- Gaté, M. A., Watkins, E. R., Simmons, J. G., Byrne, M. L., Schwartz, O. S., Whittle, S., Lisa, B. S., & Allen, N. B. (2013). Maternal parenting behaviors and adolescent depression: The mediating role of rumination. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(3), 348-357. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.755927>)
- Ghassemzadeh, H., Mojtabai, R., Karamghadiri, N., & Ebrahimkhani, N. (2005). Psychometric properties of a Persian-language version of the Beck Depression Inventory--Second edition: BDI-II-PERSIAN. *Depression and Anxiety*, 21(4), 185–192. <https://doi.org/10.1002/da.20070>
- Ghorbani, N., Watso, P.J., Chen, Z., Norballa, F. (2012). self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge; mental health; and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.638601>
- Golestaneh, A., & Sarvghad, S. (2013). The mediating role of worry in the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression and anxiety. *Journal of Developmental Psychology*, 9(35), 259-269. https://jip.stb.iau.ir/article_512222.html?lang=en (in Persian)
- Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 277-290. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.006>
- Hughes, M. E., Alloy, L. B., & Cogswell, A. (2008). Repetitive Thought in Psychopathology: The Relation of Rumination and Worry to Depression and Anxiety Symptoms. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(3), 271-288. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.22.3.271>
- Kapci, E. G., Uslu, R., Turkcapar, H., & Karaoglan, A. (2008). Beck Depression Inventory II: Evaluation of the psychometric properties and cut-off points in a Turkish adult population. *Depression and Anxiety*, 25(10), 104–110. <https://doi.org/10.1002/da.20371>

- Kehtary L, Heshmati R, Pour Sharifi H. (2018) Investigating Structural Pattern of Depression Based on Experiential Avoidance and Emotional Repression: The Mediating Role of Self-Compassion. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*; 24 (3), 284-297. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.24.3.284> (in Persian)
- kord, B., & Pashasharifi, H. (2014). Psychometric characteristics self-compassion scale among students. *Quarterly of Educational Measurement*, 4(16), 76-92. https://jem.atu.ac.ir/article_310.html?lang=en (in Persian)
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lotfinia, A. (2006). *Comparing the effectiveness of problem-solving method in depressed students with rumination response style and attention reversal*. Doctoral thesis of clinical psychology. Tehran Institute of Psychiatry. (in Persian)
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N., Linharelhos, M., Rijo, D., Asano, K., Márquez, M. G., Gregório, S., Vilas, S. P., Brito-Pons, G., Lucena-Santos, P., da Silva Oliveira, M., de Souza, E. L., Llobenes, L., Gumiy, N., Costa, M. I., Habib, N., ... Gilbert, P. (2022). Compassion Protects Mental Health and Social Safeness During the COVID-19 Pandemic Across 21 Countries. *Mindfulness*, 13(4), 863–880. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01822-2>
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186-193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Mehram, B. (1994). Normization of Spielberger anxiety test in Mashhad city. Master's thesis, measurement and evaluation trend in the field of psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabai University. (in Persian)
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487–495. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90135-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6)
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating Effects of Rumination and Worry on the Links between Neuroticism, Anxiety and Depression. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1105-1111. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2005.04.005>
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://psycnet.apa.org/doi/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., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes, *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Noorbala, F., Borjali, A., & Noorbala, A. A. (2013). The interaction effect between Self-Compassion and Rumination of depressed patients in Compassion Focused Therapy. *Daneshvar Medicine*, 21(1), 77-84. https://daneshvarmed.shahed.ac.ir/article_1567.html?lang=en (in Persian)
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449-459. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2013.840332>
- Özyeşil, Z., & Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: A research on Turkish sample. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43. <https://arelarsiv.arel.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12294/295?locale-attribute=en>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Rajabi, G., Attari, Y.A. and Haghighi, J. (2001) Factor analysis of Beck Questionnaire (BDI-21) on male students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Psychological Achievements*, 8(2), 49-66. https://psychac.scu.ac.ir/article_16602.html?lang=en (in Persian)
- Rajabi G, Gashtil K, Amanallahi A. (2016) The Relationship between Self- compassion and Depression with Mediating's Thought Rumination and Worry in Female Nurses, *Iran Journal of Nursing*, 29 (99 and 100), 10-21. <http://dx.doi.org/10.29252/ijn.29.99.100.10> (in Persian)
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2009). *Kaplan and Sadock's comprehensive textbook of psychiatry*. 9th ed. (pp. 1108-38). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Sharifi saki, S., alipor, A., aghayuosefi, A., mohamadi, M. R., & Ghobari Bonab, B. (2019). The Relationship between Self-Compassion with Depression in Women with Breast Cancer with Mediation Death Anxiety. *Health Psychology*, 8(29), 52-67. <https://doi.org/10.30473/hpj.2019.39663.3959> (in Persian)
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Interamerican journal of psychology*, 5(3 & 4), 145-158.
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Herawan, T., Othman, A., & Sinnadurai, S. K. (2011). Re-test of State Trait Anxiety Inventory (STAI) among engineering students in Malaysia: Reliability and validity tests. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3843-3848. <https://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.383>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037%2F0033-2909.134.2.163>
- Yang, S.-W., & Koo, M. (2022). The Big Five Personality Traits as Predictors of Negative Emotional States in University Students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16468. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph192416468>