



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

Negar Jafari<sup>1</sup> , Azam Noferesti<sup>2\*</sup> , Hoda Moradi<sup>3</sup> 

1. Department of Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: [negar.j.92@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:hodamoradi@ut.ac.ir)

### ARTICLE INFO

**Article type:**  
Research Article

**Article History:**  
Received: 25 Oct 2022  
Revised: 16 Mar 2023  
Accepted: 30 May 2023  
Published Online: 5 Jun 2024

**Keywords:**  
*Anxiety, Depression, Rumination, Self-Compassion, Worry.*

### ABSTRACT

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 study employs a correlational descriptive research design. The statistical society consisted entirely of Tehran University students in 2019-2020. A convenience sampling method was employed to identify 300 students from the University of Tehran. The participants completed the Beck Depression Inventory-II (BDI-II), Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI), the Pennsylvania State Worry Questionnaire (PSWQ), the Nolen-Hoeksema Rumination Responses Questionnaire (RRS), and the Neff Self-Compassion Questionnaire (SCS). Descriptive and inferential statistical indicators, such as frequency, mean, percentage, standard deviation, correlation coefficient, and path analysis, were employed to analyze the data. Data modeling was performed by AMOS software. The results indicated that Self-compassion was negatively related to Depression, Rumination, State-Trait Anxiety and Worry ( $p < 0.005$ ). Moreover, 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.

**Cite this article:** Jafari, N., Noferesti, A., & Moradi, H. (2024). The Mediating Role of Rumination and Worry in the Relationship of Self-Compassion with Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Applied Psychological Research*, 15(1), 239-253. doi: 10.22059/japr.2024.350084.644415.



**Publisher:** University of Tehran Press  
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.350084.644415>

© The Author(s).



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

نگار جعفری<sup>۱</sup>، اعظم نوفرستی<sup>۲\*</sup>، هدی مرادی<sup>۳</sup>

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

۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: [a.nofaresti@ut.ac.ir](mailto:a.nofaresti@ut.ac.ir)

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: [hodamoradi@ut.ac.ir](mailto:hodamoradi@ut.ac.ir)

### چکیده

### اطلاعات مقاله

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی در رابطه بین شفقت خود با علائم افسردگی و اضطراب در دانشجویان دانشگاه تهران انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری آن، دانشجویان دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ 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 اسپیل 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 نرم‌افزار AMOS انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد 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 براساس تحلیل مسیر، نگرانی و نشخوار فکری، نقشی 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 به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و افسردگی، و نگرانی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و اضطراب عمل می‌کند. همچنین می‌توان نتیجه گرفت که شفقت خود از طریق کاهش نشخوار فکری و نگرانی سبب کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود.

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۱۲/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۱۶

#### کلیدواژه‌ها:

شفقت خود، علائم اضطراب، علائم

افسردگی، نشخوار فکری، نگرانی.

استناد: جعفری، ن، نوفرستی، ا، و مرادی، ه (۱۴۰۳). نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی در رابطه بین شفقت خود با علائم افسردگی و اضطراب. فصل‌نامه پژوهش‌های

کاربردی روانشناختی، ۱۵(۱)، ۲۳۹-۲۵۳. doi: 10.22059/japr.2024.350084.644415

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

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

© نویسندگان.



## ۱. مقدمه

شفقت خود<sup>۱</sup> مفهومی تقریباً جدید در زمینه روان‌شناسی شخصیت است (نف<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳؛ رانس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). شفقت خود به معنی آگاهی فرد از 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 فردی، بخشی از تجارب معمول انسان است (نف، ۲۰۰۳). شفقت خود شامل سه مؤلفه است که روی یکدیگر اثر متقابل دارند. این سه مؤلفه عبارت‌اند از: مهربانی با خود<sup>۴</sup> در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی<sup>۵</sup> در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی<sup>۶</sup> در مقابل همانندسازی افراطی<sup>۷</sup>. مهربانی با خود را می‌توان رفتاری همراه با بخشش، صمیمیت و پذیرفتن خود، به‌خصوص در مواجهه با ناکامی‌ها یا کم‌وکاست‌های شخصی تعریف کرد. اشتراکات انسانی این است که مشکلات، غم‌ها و ناراحتی‌ها و کاستی‌ها بخشی از تجربه‌های انسانی هستند. افراد در مشکلات تنها نیستند و تمام انسان‌ها هریک به‌نوعی با یکی از این معضلات دست‌وپنجه نرم می‌کنند. ذهن‌آگاهی، توجه و تصدیق افکار و احساسات دردناک است بدون آنکه این افکار موجب ازپای‌افتادن شود. به عبارتی ذهن‌آگاهی 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 به‌عنوان یک عامل حمایتی مهم سبب افزایش تاب‌آوری هیجانی می‌شود (ماتوز و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۲). همچنین مطالعات نشان می‌دهد شفقت بیشتر با خود، با کاهش اضطراب<sup>۹</sup> و افسردگی<sup>۱۰</sup> رابطه دارد (بروفی و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰؛ لیری و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۷؛ نف، ۲۰۰۳؛ شریفی ساکی و همکاران، ۱۳۸۹؛ کهتری، حشمتی و پورشریفی، ۱۳۹۷؛ نوربالا، برجعلی و نوربالا، ۱۳۹۲). درحالی‌که ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد شفقت خود با کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است، هنوز مشخص نیست که سازوکارهای دخیل در این فرایند چیست و شفقت خود چگونه موجب کاهش علائم افسردگی و اضطراب می‌شود.

پژوهش‌ها حاکی از آن است که نشخوار فکری در ایجاد برخی اختلال‌های هیجانی نظیر افسردگی، وسواس<sup>۱۳</sup> و اضطراب فراگیر<sup>۱۴</sup> مشاهده می‌شود (لیو یو و سان<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۳؛ مک‌لالین و نولن هوکسما<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۱). به‌طور کلی نشخوار فکری، شکلی تکرارشونده از تفکر است که فرد به‌صورت مداوم دربارهٔ احساس غمگینی و افسردگی خود، دلایل و معنای آن فکر می‌کند (نولن هوکسما، ویسکو و لیوبومرسکی<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۸؛ گیت و همکاران<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۳). این افکار تکرارشونده مانع حل مؤثر مسئله می‌شوند و به افزایش افکار منفی می‌انجامند (آبلا و هانکین<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۷). نه‌تنها نشخوار فکری با افسردگی پیوسته همراه است (سادوک، سادوک و ریز<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۹)، بلکه سبب شدیدتر شدن علائم آغازین افسردگی می‌شود و می‌تواند به دوره‌های افسردگی اساسی منجر شود یا دوره‌های افسردگی را طولانی‌تر کند (نولن هوکسما، ویسکو و لیوبومرسکی، ۲۰۰۸). برزگری دهج و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند شفقت بیشتر با خود، در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، با کاهش نشخوارگری فکری می‌تواند در کاهش علائم

1. self-compassion
2. Neff
3. Raes
4. self-kindness
5. human Subscriptions
6. mindfulness
7. extreme replication
8. Matos et al.
9. anxiety
10. depression
11. Brophy et al.
12. Leary et al.
13. Obsess
14. General Anxiety Disorder
15. Liu, Yu, & Sun
16. McLaughlin & Nolen-Hoeksema
17. Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky
18. Gaté et al.
19. Abela & Hankin
20. Sadock, Sadock, & Ruiz

افسردگی نقش مؤثری ایفا کند.

از سوی دیگر، نگرانی متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و اضطراب فرض شده است (رائس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). نگرانی به‌عنوان تفکر تکراری درمورد تهدید، خطر، عدم اطمینان و فاجعه در آینده تعریف می‌شود (واتکینز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). شباهت بسیار زیادی بین سازه نگرانی و سازه نشخوار فکری در ایجاد آسیب‌شناسی وجود دارد (هونگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). تمرکز هردو سازه نگرانی و نشخوار فکری بر خود، تکراری و مبتنی بر سبک شناختی انعطاف‌ناپذیر است. همچنین هردو در ادامه عواطف منفی و کاستی‌های مهارت‌های شناختی نقش دارند (هاگز، آلوی و کاکسول<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). نگرانی، اضطراب را پیش‌بینی می‌کند (هونگ، ۲۰۰۷) و یکی از جلوه‌های اصلی اختلال اضطراب فراگیر است (انجمن روان‌شناسی آمریکا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳). پژوهش‌های بسیاری حاکی از ارتباط نگرانی و نشخوار با هم و درعین‌حال مرتبط با علائم افسردگی و اضطراب هستند (فرسکو و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲). لیری و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند افرادی که شفقت زیادی به خود دارند، وقایع منفی را کمتر فاجعه‌سازی می‌کنند. رجبی، گشتیل و امان‌اللهی (۱۳۹۵) با مطالعه پرستاران زن دریافتند شفقت فراوان به خود، با کاهش افسردگی ارتباط دارد و در این ارتباط، نشخوار فکری و نگرانی نقشی واسطه‌ای ایفا می‌کنند.

براین اساس، با اینکه چند 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 سازوکارهای واسطه‌ای بین این دو متغیر در یک مطالعه پرداخته باشد، انجام نشده است؛ بنابراین سازوکار زیربنایی رابطه بین شفقت خود و اضطراب و افسردگی چالشی است که امروزه وجود دارد. به این ترتیب پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی به‌عنوان دو نوع از افکار تکرارشونده در رابطه بین شفقت خود و علائم اضطراب و افسردگی در پی پاسخ به سؤالات زیر است: ۱. آیا نشخوار فکری نقشی واسطه‌ای در رابطه بین شفقت خود و علائم افسردگی دارد؟ ۲. آیا نگرانی نقشی واسطه‌ای در رابطه بین شفقت خود و علائم اضطراب دارد؟

## ۰۲ روش

### ۱-۲. جامعه، نمونه و روش اجرا

پژوهش حاضر از نظر هدف بنیادی و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها توصیفی (همبستگی) است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند که در این پژوهش ۳۰۰ دانشجوی شامل ۱۳۲ دانشجوی زن و ۱۶۸ دانشجوی مرد از رشته‌های مختلف تحصیلی، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌های پژوهش در بازه زمانی سه‌ماهه از ابتدای مهر تا اواخر آذر ۱۳۹۸ به صورت برخط و توسط نرم‌افزار پرس‌لاین از دانشجویان دانشگاه تهران انجام گرفت. ابتدا توضیحاتی درمورد پژوهش و اهداف پژوهش به شرکت‌کنندگان داده شد. سپس به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محفوظ می‌ماند و در اختیار هیچ شخص یا سازمانی قرار نخواهد گرفت. مدت پرکردن پرسشنامه‌ها به صورت تقریبی ۳۰ دقیقه در نظر گرفته شد. رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان در پژوهش در نرم‌افزار ذکر شده برای هر فرد به‌طور جداگانه ثبت شد. اگر بین پرکردن پرسشنامه‌ها به هر دلیلی وقفه ایجاد می‌شد، جواب‌های داده‌شده 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 براساس مقیاس خودگزارشی از شرکت‌کنندگان به دست آمد. همچنین مخدوش‌بودن پرسشنامه و پاسخ‌ندادن به بیش از ۱۰ درصد سؤالات که توسط پژوهشگر در نرم‌افزار بررسی شد.

1. Raes
2. Watkins
3. Hong
4. Hughes, Alloy, & Cogswell
5. American Psychological Association
6. Fresco et al.

**۲-۲. ابزارهای پژوهش****۲-۲-۱. مقیاس افسردگی بک (BDI-II)<sup>۱</sup>**

مقیاس افسردگی بک (BDI-II) یک مقیاس خودگزارشی ۲۱ ماده‌ای از نشانه‌های افسردگی تجربه‌شده در طی دو هفته گذشته است (بک، استیبر و برون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶). اجرای پرسشگری به صورت فردی بود و از شرکت کنندگان خواسته شد تا میزان افسردگی خود را در پرسشنامه روی یک پیوستار چهاردرجه‌ای، از صفر (نداشتن افسردگی یا افسردگی خفیف) تا ۳ (افسردگی شدید) درجه بندی 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 این پرسشنامه از اعتبار<sup>۳</sup> قابل قبولی برخوردار است. کاپسی و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) در نمونه غیربالینی و بالینی، ضرایب همسانی درونی<sup>۵</sup> را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۹ و ضریب بازآزمایی<sup>۶</sup> را در نمونه غیربالینی ۰/۹۴ محاسبه کردند. قاسم‌زاده و همکاران<sup>۷</sup> (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 محاسبه شد.

**۲-۲-۲. مقیاس اضطراب آشکار و پنهان (STAI)<sup>۸</sup>**

این پرسشنامه که توسط اسپیلبرگر و همکاران<sup>۹</sup> (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<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۱) پایایی<sup>۱۱</sup> این مقیاس را ۰/۸۵ و در خصوص روایی سازه که با تجزیه و تحلیل عاملی<sup>۱۲</sup> اندازه‌گیری شد، همبستگی بین آیتم‌ها را ۰/۸۲ ( $P < ۰/۰۰۰۳$ ) گزارش کرد. مهراوم (۱۳۷۳) میزان پایایی این پرسشنامه را برای هر دو مقیاس اضطراب آشکار و پنهان براساس آلفای کرونباخ<sup>۱۳</sup> ۰/۹۰ به دست آوردند. میزان روایی این پرسشنامه براساس روایی ملاکی هم‌زمان<sup>۱۴</sup> 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.

**۲-۲-۳. مقیاس نشخوار فکری (RRS)<sup>۱۵</sup>**

مقیاس نشخوار فکری یک مقیاس ۲۲ ماده‌ای است که توسط نولن-هوکسما و مارو<sup>۱۶</sup> (۱۹۹۱) طراحی شده است. ماده‌های این پرسشنامه در یک طیف چهاردرجه‌ای ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب) نمره‌گذاری می‌شود. در این آزمون دامنه نمره‌ها از ۲۲ تا ۸۸ قرار دارد. نمره کل نشخوار فکری به وسیله جمع همه ماده‌ها محاسبه می‌شود (موریس و همکاران<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۵). به علاوه می‌توان این

1. Beck Depression Inventory-II (BDI-II)
2. Beck, Steer, & Brown
3. Validity
4. Kapci et al.
5. internal consistency
6. test-retest
7. Ghassemzadeh et al.
8. State-Trait Anxiety Inventory (STAI)
9. Spielberger et al.
10. Vitasari, Wahab, Herawan, Othman & Sinnadurai
11. reliability
12. factor analysis
13. Cronbach's alpha
14. concurrent validity
15. Ruminative Response Scale (RRS)
16. Nolen-Hoeksema & Morrow
17. Muris et al.

مقیاس را متشکل از سه خرده‌مقیاس حواس‌پرتی<sup>۱</sup>، تعمق<sup>۲</sup> و در فکر فرورفتن<sup>۳</sup> در نظر گرفت. با استفاده از آلفای کرونباخ (دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲) نشان داده شد که این مقیاس دارای پایایی درونی<sup>۴</sup> بالایی است. همبستگی درون طبقه‌ای<sup>۵</sup> آن نیز با اندازه‌گیری پنج مرتبه‌ای مقدار ۰/۷۵ گزارش شد (پاپاجورجیو و ولز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). لطفی‌نیا (۱۳۸۶) ضرایب پایایی مقیاس را با اجرا روی ۵۴ دانشجو با فاصله زمانی سه هفته ۰/۸۲ محاسبه کردند. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعه حاضر ۰/۹۰ به دست آمد.

#### ۲-۲-۴. مقیاس شفقت خود<sup>۷</sup> (SCS)

برای اندازه‌گیری شفقت خود، از مقیاس نف (۲۰۰۳) استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۶ ماده و ۶ خرده‌مقیاس است. ماده‌ها براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای 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 کرد. در پژوهش کرد، پاشاشریفی و میرهاشمی (۱۳۹۳) با استفاده از روش تحلیل عاملی با چرخش واریمکس<sup>۸</sup>، روایی این مقیاس مورد تأیید قرار گرفت. همچنین در این مطالعه، اعتبار مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خودمهربانی ۰/۸۹، خودقضاوتی ۰/۸۹، حس اشتراکات انسانی ۰/۸۳، انزوا ۰/۸۶، ذهن آگاهی ۰/۸۷ و بیش‌هماندسازی ۰/۸۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر از نمره کل مقیاس استفاده شد. به‌منظور بررسی اعتبار آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب کل مقیاس برابر با ۰/۸۹ به دست آمد. به‌منظور بررسی روایی نیز 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.

#### ۲-۲-۵. مقیاس نگرانی<sup>۹</sup> (PSWQ)

میر و همکاران<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۰) این پرسشنامه ۱۶ گویه‌ای را طراحی و تدوین کردند. این پرسشنامه به‌عنوان ابزاری برای غربالگری اختلال اضطراب منتشر به کار می‌رود (دیوی و ولز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶) و عمومیت، شدت و کنترل‌ناپذیربودن نگرانی را با استفاده از یک درجه‌بندی لیکرت پنج‌درجه‌ای، اندازه‌گیری می‌کند. نتایج پژوهش میر و همکاران (۱۹۹۰) نشان می‌دهد 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<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۳؛ میر و همکاران، ۱۹۹۰) و بالینی (براون، آنتونی و بارلو<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۲) نیز در حد مطلوبی گزارش شده است. دهشیری و همکاران (۱۳۸۸) روایی و پایایی این پرسشنامه را در دانشجویان ایرانی بررسی کردند. نتایج تحلیل عاملی پرسشنامه در این پژوهش، یک ساختار دوعاملی را نشان داد. برای بررسی روایی همگرایی پرسشنامه نیز همبستگی نمرات پرسشنامه با نمرات اضطراب صفت پرسشنامه اضطراب اشپیل برگر و نمرات پرسشنامه بک محاسبه شد که نتایج روایی همگرایی مطلوب آن را نشان داد. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و ضریب بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۷۹ به دست آمد که بیانگر پایایی مطلوب آن است (دهشیری و همکاران، ۱۳۸۸). ضریب آلفای کرونباخ مقیاس در این مطالعه ۰/۸۹ محاسبه شد.

#### ۲-۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تحلیل آماری، ابتدا داده‌های پژوهش در نرم‌افزار استاتا<sup>۱۴</sup> وارد شدند. به‌منظور تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آماری توصیفی و

1. distraction
2. reflection
3. brooding
4. internal reliability
5. intraclass correlation coefficient
6. Papageorgiou & Wells
7. Self-Compassion Scale (SCS)
8. Varimax rotation
9. Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)
10. Meyer et al.
11. Davey & Wells
12. Davey
13. Brown, Antony, & Barlow
14. Stata MP

استنباطی شامل فراوانی، میانگین، درصد، انحراف استاندارد، ضریب همبستگی و تحلیل مسیر استفاده شد. همچنین تحلیل مسیر و مدل‌سازی داده‌ها با نرم‌افزار آموس (AMOS) انجام گرفت.

### ۳. یافته‌ها

#### ۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی

از ۳۰۰ شرکت‌کننده در این پژوهش، ۱۳۲ نفر زن و ۱۶۸ نفر مرد بودند که به ترتیب ۴۴ و ۵۵ درصد از شرکت‌کنندگان را تشکیل دادند. ۴۳ درصد از شرکت‌کنندگان (۱۲۷ نفر) سطح تحصیلاتشان، کارشناسی بود و ۵۷ درصد (۱۷۳) تحصیلات بالاتر از کارشناسی داشتند. ۲۲ درصد (۶۶ نفر) ۲۰ تا ۲۵ سال، ۴۱ درصد (۱۲۳) ۲۶ تا ۳۰ سال، ۳۶ درصد (۱۰۷ نفر) ۳۱ تا ۳۵ سال و ۱ درصد (۴ نفر) هم بالاتر از ۳۵ سال داشتند. در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی پژوهش آمده است.

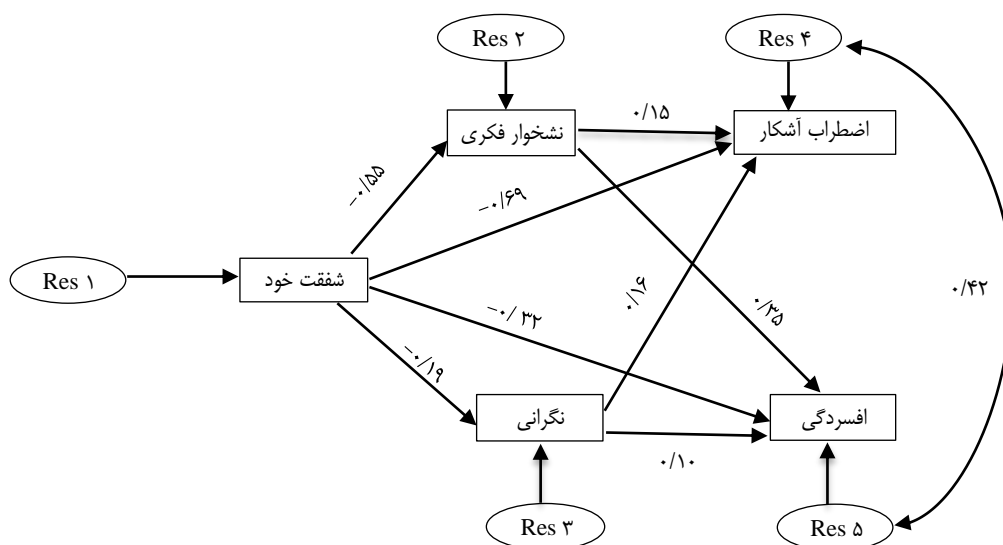
#### ۳-۲. شاخص‌های توصیفی

جدول ۱. شاخص‌های پراکندگی و گرایش مرکزی متغیرهای پژوهش

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

نرمال بودن داده‌ها با آزمون نقشه PPlot بررسی شد. 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



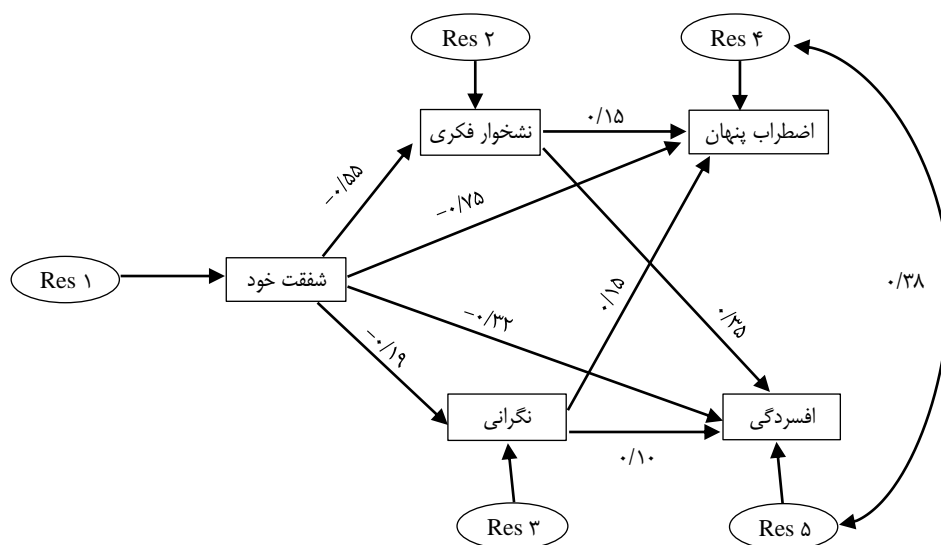
شکل ۱. مدل فرضی نقش نشخوار فکری و نگرانی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود با افسردگی و اضطراب آشکار

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  $0/35$  و  $0/15$  به ترتیب بیشترین اثر مثبت را بر روی افسردگی و اضطراب آشکار دارد که این اثر نیز معنادار است. نگرانی نیز با ضرایب استاندارد  $0/16$  و  $0/10$  به ترتیب بیشترین اثر مثبت را بر 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 مدل از برازش مناسب برخوردار است. به عبارت دیگر، نشخوار فکری به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و افسردگی و نگرانی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و اضطراب آشکار عمل می‌کند.



شکل ۲. مدل فرضی نقش نشخوار فکری و نگرانی به‌عنوان 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  $0/15$  و  $0/10$  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 مدل از برازش مناسب برخوردار است. به عبارت دیگر، نشخوار فکری به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و افسردگی و نگرانی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بین شفقت خود و اضطراب پنهان عمل می‌کند.

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای نگرانی و نشخوار فکری در رابطه بین شفقت خود با اضطراب و افسردگی انجام



گرفت. براساس یافته‌های پژوهش حاضر، نشخوار فکری به‌عنوان واسطه بین شفقت خود و افسردگی عمل می‌کند. این یافته با نتایج مطالعات رائس<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، لیری و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۷)، کریگر و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۳)، ادو و برینکر<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) همخوان است. نف (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<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) به این نتیجه رسیدند که شفقت خود، موجب افزایش تاب‌آوری هیجانی می‌شود؛ به‌طوری‌که افرادی که شفقت بیشتری به خود دارند، تمایل کمتری به نشخوار فکری و در نتیجه افسردگی دارند. افرادی که شفقت بیشتری به خود دارند، 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 در مورد اتفاقات منفی زندگی کمتر نشخوار فکری داشته باشند (ادو و برینکر، ۲۰۱۴؛ کریگر و همکاران، ۲۰۱۳). از این‌رو، در هنگام روبه‌رو شدن با نقصان‌ها و کمبودهای خود، کمتر هیجان‌های منفی را تجربه می‌کنند و به میزان کمتری در مورد تجربیات زندگی خود نشخوارگری می‌کنند (لیری و همکاران، ۲۰۰۷). براساس یافته‌ها، در افرادی که تمایل و استعداد بیشتری به نشخوار فکری دارند، اتخاذ نگرش مشفقانه نسبت به خود، فایده‌بخش‌تر خواهد بود تا برای افرادی که مستعد ابتلا به نشخوار فکری نیستند. در مدل فراشناختی پاپاجورجیو و ولز<sup>۶</sup> (۲۰۰۴) باورهای فراشناختی مثبت در مورد فواید نشخوار فکری می‌تواند استفاده از نشخوار فکری به‌عنوان 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 کنترل‌ناپذیر خطرناکی شده است؛ یعنی باورهای منفی ایجاد شده در مورد نشخوار فکری به افسردگی منجر می‌شود. در بررسی نشخوار فکری به‌عنوان میانجی بین شفقت خود و افسردگی، رائس (۲۰۱۰) دریافت 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 به‌عنوان منبع مقابله‌ای عمل می‌کند که سبب می‌شود تجربه‌های سخت و دردناک زندگی، به‌عنوان یک تجربه مشترک انسانی میان تمام انسان‌ها در نظر گرفته شود. این افراد بدون سرکوب کردن تجربه‌های تلخ، به این تجربیات آگاه می‌شوند و به این ترتیب در مواجهه با رویدادهای منفی، کمتر به نشخوار فکری و در نتیجه آن کمتر به افسردگی دچار شوند.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد نگرانی می‌تواند به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در رابطه بین شفقت خود و اضطراب آشکار و پنهان عمل کند. این یافته‌ها با نتایج مطالعات کاسالی و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۲۲)، اوریسدو و اکبگ<sup>۸</sup> (۲۰۱۳)، قربانی و همکاران<sup>۹</sup> (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 نگران‌کننده نقش اساسی در بروز اختلالات روان‌شناختی مثل اضطراب و افسردگی را دارند، می‌توان این‌گونه برداشت کرد که عدم کنترل بر این جنس از افکار در واقع بیشتر بودن نگرانی و آشفتگی، فرد را در آستانه مضطرب شدن قرار می‌دهد. از سوی دیگر، کنترل و کاهش افکار نگران‌کننده و آشفتگی می‌تواند احتمال ابتلا 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 شود و در نتیجه کنترل ذهنی این قبیل افکار برایش مشکل می‌شود. شفقت خود که شامل سه مؤلفه ذهن‌آگاهی، مهربانی با خود و اشتراک انسانی است می‌تواند به فرد در راستای کاهش افکار نگران‌کننده کمک کند و از این طریق، بر کاهش اضطراب مؤثر باشد. بر این اساس، اگر فرد نقص‌ها و کاستی‌های خود را به‌عنوان تجربه مشترک انسانی در نظر بگیرد، آن‌ها را هشیارانه به‌عنوان

1. Raes
2. Leary et al.
3. Krieger et al.
4. Odou & Brinker
5. Neff, Rude & Kirkpatrick
6. Papageorgiou & Wells
7. Casali et al.
8. Özyeşdi & Akbağ
9. Ghorbani et al.

بخشی از تجربیات زندگی‌اش می‌پذیرد و درک می‌کند و دیگر این تجربیات 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، هیجان‌های منفی مثل افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد (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، باین‌حال، این پژوهش نیز محدودیت‌هایی داشت. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان بودند. به همین دلیل در تعمیم یافته‌ها به نمونه بالینی باید با احتیاط رفتار شود و توصیه می‌شود که این پژوهش در نمونه بالینی هم انجام شود. علاوه بر این تمام اطلاعات در این پژوهش براساس پرسشنامه‌های خودگزارشی به دست آمد که ممکن است بنا به شرایط شرکت‌کنندگان یافته‌ها تغییر کنند؛ بنابراین استفاده از سایر ابزارها برای بررسی این رابطه نیز توصیه می‌شود.

## ۵. ملاحظات اخلاقی

علی‌رغم ثبت رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان در نرم‌افزار پرس‌لاین در آغاز پژوهش، شرکت‌کننده‌ها در این پژوهش مختار بودند که هر زمان و به هر دلیل، از ادامه پرکردن پرسشنامه‌ها امتناع کنند.

## ۶. حمایت مالی

این پژوهش با هزینه شخصی نویسنده اول انجام شده است.

## ۷. تعارض منافع

در این مطالعه هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

- برزگری دهج، ا.، و جهانداری، پ.، و محمدپور، ع.، و نادری، ر. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای خودشفقتی 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://npwjm.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*، ۱(۴)، ۶۷-۷۵. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.1988>
- رجبی، غ.، ر. عطاری، ی.، و حقیقی، ج. (۱۳۸۰). تحلیل عاملی سؤال‌های پرسشنامه بک (BDI-21) بر روی دانشجویان پسر دانشگاه شهید چمران اهواز. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۱۸(۲)، ۴۹-۶۶. [https://psychac.scu.ac.ir/article\\_16602.html](https://psychac.scu.ac.ir/article_16602.html)
- رجبی، غ.، گشتیل، خ.، و امان‌الهی، ع. (۱۳۹۵). بررسی رابطه خوددلسوزی و افسردگی با میانجی‌گری‌های نشخوار فکری و نگرانی در پرستاران زن متأهل. *نشریه پرستاری ایران*، ۳۹(۱۰۰)، ۲۱-۱۰. <http://ijn.iuums.ac.ir/article-1-2275-fa.html>
- شریفی ساکی، ش.، علی‌پور، 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 میرهاشمی، 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](https://jem.atu.ac.ir/article_310.html)

- کهرتری، ل.، حشمتی، ر.، و پورشریفی، ح. (۱۳۹۷). بررسی روابط ساختاری افسردگی برمبنای اجتناب تجربه‌ای و سرکوبگری عاطفی: نقش میانجی شفقت بر خود. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. ۲۴(۳)، ۲۹۷-۲۸۴.  
<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](https://jip.stb.iau.ir/article_512222.html)
- لطفی‌نیا، ع. (۱۳۸۶). مقایسه اثربخشی روش حل مسئله در دانشجویان افسرده با سبک پاسخ نشخوار فکری و توجه برگردانی. *پایان‌نامه دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی- انستیتو روان‌پزشکی تهران*.
- مهرام، ب. (۱۳۷۳). هنجاریابی آزمون اضطراب اشپیل برگر در شهر مشهد. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گرایش سنجش و اندازه‌گیری در رشته روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، 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](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* (5<sup>th</sup> 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://npwj.m.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/10.1177/003329412111017258>
- Davey, G. C. (1993). A comparison of three worry questionnaires. *Behavior 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., & 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 of Psychology*, 9(35), 259-269. [https://jip.stb.iau.ir/article\\_512222.html?lang=en](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. *Behavior 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>
- Kehtari, L., Heshmati, R., & Poursharifi, 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](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., ... & 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. *Behavior 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. *Behavior 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](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 Haghghi, 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](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(99-100), 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., Alipour, 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>