Journal of Clinical Psychology & Personality
Vol. 24, No. 2, Serial 47, Autumn & Winter 2026-27, pp 263-278
DOI: 10.22070/cpap.2026.20228.1685

Research Article

Examining the psychometric properties of the Persian version of the Self-Connection Scale (SCS-P)

Authors

Seyed Amirhossein Ahmadi [1], Bahman Bahmani [2*], Parvin Jafari [3], Raziyeh Bidhendi Yarandi [4], Seyed Mohsen Kheirkhah Alavi [5]

1. M.A. in Rehabilitation Counseling, School of Behavioral Sciences, Department of Counseling, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran. ahmadiamir234@gmail.com
2. Ph.D. in Counseling, Associate Professor of the Department of Counseling, School of Behavioral Sciences, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran. (Corresponding Author)
3. Ph.D. in Rehabilitation Counseling, Assistant Professor of the Department of Counseling, School of Behavioral Sciences, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran. japa_1352@yahoo.com
4. Ph.D. in Biostatistics, Assistant Professor of the Department of Biostatistics and Epidemiology, Neuromusculoskeletal Rehabilitation Research Center, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran. razi_bidhendi@yahoo.com
5. M.A. in Family Counseling, Department of Counseling, School of Behavioral Sciences, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran. muhsenkheirkhah@gmail.com

Abstract

Receive Date: 10/08/2025

Accept Date: 15/03/2026

Introduction: The aim of this study was to translate the Self-Connection Scale developed by Klossman et al. into Persian and to evaluate its psychometric properties.
Method: This study employed a cross-sectional descriptive psychometric design. The statistical population comprised residents of Isfahan aged over 18 years during the spring of 2024. A total of 128 participants were selected through convenience sampling. The measurement instruments included the Persian version of the Self-Connection Scale (SCS-P), the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), the Five-Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and the Short Form of the Self-Compassion Scale (SCS-SF). Data were processed and analyzed using SPSS version 26 and AMOS version 24 software.
Results: The face and content validity of the SCS-P were examined and confirmed by experts and the target group. In the criterion validity study, the three subscales—self-awareness, self-acceptance, and self-alignment—showed significant positive correlations with the FFMQ, SCS-SF, and MLQ ($p < 0.01$). Confirmatory factor analysis also supported the existence of these three factors. Both Cronbach's alpha and split-half reliability analyses confirmed the instrument's reliability. The Cronbach's alpha coefficients for the subscales of awareness, acceptance, and self-alignment were 0.787, 0.682, and 0.738, respectively, with a total Cronbach's alpha of 0.817.
Discussion and conclusion: The findings of this study indicate that the SCS-P is a valid and reliable tool for measuring self-connection in the Iranian population.

Keywords

Self-Connection, Self-Awareness, Self-Acceptance, Self-Alignment, Psychometry

Corresponding Author's E-mail

bbahmani43@yahoo.com

Journal of Clinical Psychology & Personality
Vol. 24, No. 2, Serial 47, Autumn & Winter 2026-27, pp 263-278

Extended Abstract

Introduction

Self-connection is a concept introduced by Klossman and colleagues that focuses on the relationship with one's inner self. It consists of three interrelated components:

1. Self-Awareness: Recognizing how one thinks, feels, and behaves, along with understanding personal values, goals, and priorities. This involves paying attention to internal states, preferences, resources, and intuitions over time.
2. Self-Acceptance: Unconditionally embracing the insights revealed through self-awareness, including internal states and values. Without acceptance, awareness alone may be ineffective or even harmful, as it can leave a person misaligned with their inner truths.
3. Self-alignment: Ensuring that one's actions are consistent with the self-awareness and self-acceptance one has achieved. When behavior aligns with the inner self, psychological needs are fulfilled, and cognitive dissonance is minimized.

The construct of self-connection is distinct from related concepts such as authenticity, mindfulness, and self-compassion. Although authenticity involves acting in accordance with one's true self, it primarily pertains to external expression. Similarly, while mindfulness emphasizes non-judgmental awareness, it does not necessarily encompass self-alignment. Self-compassion, on the other hand, focuses on caring for oneself during hardships rather than on deep self-exploration.

Research indicates that levels of self-connection are linked to mental health outcomes, with lower self-connection associated with increased anxiety and depression, as well as reduced well-being. Recognizing its unique dimensions, Klossman and colleagues developed a dedicated 12-item scale in 2022. Since a Persian version of this scale is not yet available, the present study aims to translate it into Persian and evaluate its psychometric properties within the Iranian population.

Method

This cross-sectional psychometric study evaluated the properties of the Self-Connection Scale. Initially, the original version was translated into Persian using a forward–backward translation method. Face validity was then assessed by five expert psychologists and counselors, each with at least five years of relevant experience, as well as by ten laypersons from the target population. Their feedback on clarity and comprehensibility prompted necessary revisions. Subsequently, content validity was examined by calculating the Content Validity Ratio (CVR) and Content Validity Index (CVI) based on the evaluations of ten experts. The CVR values ranged from 0.65 to 1.00, and the CVI values ranged from 0.82 to 1.00, confirming acceptable content validity.

For further evaluation of criterion validity, construct validity, and reliability, sampling was conducted from the target population—comprising all residents over 18 years old in Isfahan during Spring 2024. A sample of 128 participants (with at least 10 individuals per item on the scale) was selected by randomly choosing four busy parks and recruiting 30–40 individuals from each. Inclusion criteria included fluency in Persian, basic literacy, and a minimum age of 18, while questionnaires with more than 10% missing responses were excluded. The study instruments included: (1) the Persian version of the Self-Connection Scale (SCS-P), (2) the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), (3) the Short Form of the Self-Compassion Scale (SCS-SF), and (4) the Meaning in Life Questionnaire (MLQ).

Results

To evaluate the validity and reliability of the Persian version of the Self-Connection Scale, a sample of 128 participants was selected. Among them, 71 (55.5%) were women and 57 (44.5%) were men; 67 (52.3%) were single, while 61 (47.7%) were married. Educational levels varied: 18.8% had up to a high school diploma, 61.7% held an associate's or bachelor's degree, and 19.5% possessed a master's degree or higher. Participants' ages ranged from 20 to 50 years (mean = 34.35 ± 8.38), with approximately one-third in each of the 20–30, 30–40, and 40–50 age groups. Participants' scores were reported as follows: on the SCS-P, scores ranged from 42 to 84 (mean = 55.10 ± 8.60); on the FFMQ, from 86 to 170 (mean = 129.30 ± 19.18); on the SCS-SF, from 14 to 60 (mean = 37.38 ± 7.28); and on the MLQ, from 21 to 69 (mean = 52.52 ± 10.10).

For concurrent validity, Pearson's correlation coefficients demonstrated significant positive relationships between the self-awareness subscale and the FFMQ ($r = 0.491$, $p < 0.01$), the self-acceptance subscale and the SCS-SF ($r = 0.459$, $p < 0.01$), and the self-alignment subscale and the MLQ ($r = 0.308$, $p < 0.01$), thereby confirming the concurrent validity of the SCS-P.

Construct validity was assessed using confirmatory factor analysis (CFA). The initial model demonstrated poor fit. After modifying the model by adding covariances between items 1 and 4, 9 and 11, and 10 and 12, the fit indices improved: the χ^2/df ratio was 1.984, RMSEA was 0.088, IFI was 0.900, and RMR was 0.197—all within acceptable ranges. Indices such as GFI (0.890), NFI (0.817), CFI (0.896), TLI (0.857), and RFI (0.749) approached acceptable thresholds. Lower AIC and BIC values in the modified model further indicated better fit. Although not all indices fully met the cutoff criteria, the overall model fit improved, with all factor loadings exceeding 0.40 and reaching statistical significance ($p < 0.05$), as shown in Figure 1.

Journal of Clinical Psychology & Personality
Vol. 24, No. 2, Serial 47, Autumn & Winter 2026-27, pp 263-278

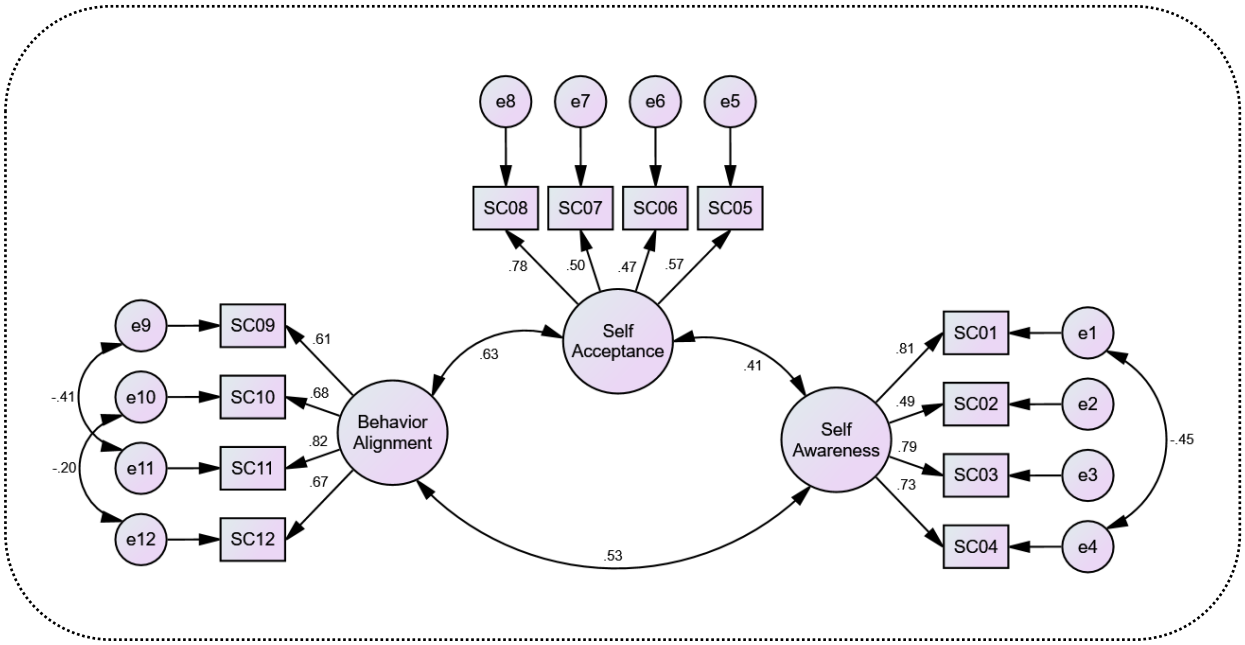


Figure 1: Standardized Coefficients of Modified Model

Internal consistency was assessed using Cronbach's alpha, yielding values of 0.817 for the overall scale, 0.767 for the self-awareness subscale, 0.682 for the self-acceptance subscale, and 0.738 for the self-alignment subscale—all within acceptable ranges. Finally, split-half reliability was evaluated by dividing the items into two groups (odd-numbered versus even-numbered). The Spearman–Brown coefficients indicated satisfactory split-half reliability: 0.879 for the total scale, 0.766 for the self-awareness subscale, 0.781 for the self-acceptance subscale, and 0.818 for the self-alignment subscale.

Conclusion

Self-contact is a novel construct that has garnered significant attention from researchers. This study translated the 12-item Self-Contact Scale and examined its psychometric properties, thereby providing a validated tool for assessing this construct. The findings confirmed the scale's face, content, criterion, and construct validity, as well as its reliability. Confirmatory factor analysis supported the existence of three factors: self-awareness, acceptance of that awareness, and self-alignment with that awareness. Further research with a more diverse population is recommended to enhance the tool's validity. Additionally, future studies should explore the relationship between self-contact and related constructs in mental health and psychological disorders to clarify its role in well-being and associated challenges.

Ethical Considerations

Compliance with Ethical Guidelines: The proposal for this study was approved on Apr. 17, 2024, and for its conduct, the code of ethics number IR.USWR.REC.1403.104 was received on Aug. 17, 2024, from the Ethics Committee of the University of Rehabilitation Sciences and Social Health, Tehran, Iran. In the study process, the ethical principles of authority, independence, and confidentiality regarding the subjects were considered. Written informed consent was obtained from all participants to enter the study, and their participation in the study was voluntary. They were also assured that their information would remain confidential. Before submitting the questionnaires, the participants were also given the necessary information about the purpose and method of the study.

Funding: This article is extracted from the results of the master's thesis in rehabilitation counseling of the first author at the Faculty of Behavioral Sciences and Mental Health, University of Rehabilitation Sciences and Social Health, Tehran, Iran, and has not received any financial support.

Authors' Contribution: Conceptualization: Dr. Bahman Bahmani and Seyed Amirhossein Ahmadi; Methodology: All authors; Investigation: Seyed Amirhossein Ahmadi; Statistical Analysis: Dr. Razieh Bidahandi Yarandi and Seyed Mohsen Kheirkhah Alavi; Writing, Review, and Editing: All authors

Conflict of Interest: According to the authors, there were no conflicts of interest.

Acknowledgments: The researchers extend their heartfelt thanks and appreciation to everyone involved in this study, especially the participants.

دوفصلنامه علمی «روان‌شناسی بالینی و شخصیت»
دوره ۲٤، شماره ۲، پیاپی ٤۷، پاییز و زمستان ۱٤۰۵، صص ۲۷۸-۲٦۳
DOI: 10.22070/cpap.2026.20228.1685

مقاله پژوهشی

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخهٔ فارسی مقیاس تماس با خویشتن (SCS-P)

نویسندگان

سید امیرحسین احمدی [۱]، بهمن بهمنی [۲*]، پروین جعفری [۳]، راضیه بیدهندی یارندی [٤]، سید محسن خیرخواه علوی [۵]

۱. کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی، گروه آموزشی مشاوره، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران. ahmadiamir234@gmail.com

۲. دکترای تخصصی مشاوره، دانشیار گروه آموزشی مشاوره، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. دکترای تخصصی مشاورهٔ توانبخشی، استادیار گروه آموزشی مشاوره، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران ، ایران. japa_1352@yahoo.com

٤. دکترای تخصصی آمار زیستی، استادیار گروه آموزشی آمار زیستی و اپیدمیولوژی، مرکز تحقیقات توانبخشی اختلالات عصبی – عضلانی– اسکلتی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران. razi_bidhendi@yahoo.com

۵. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه آموزشی مشاوره، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران. muhsenkheirkhah@gmail.com

چکیده

مقدمه: هدف این پژوهش، ترجمهٔ مقیاس تماس با خویشتن کلوسمن و همکاران به زبان فارسی و سپس سنجش ویژگی‌های روان‌سنجی آن بود.

روش: روش این پژوهش، توصیفی – مقطعی از نوع روان‌سنجی است. جامعهٔ آماری آن را ساکنان بالای ۱۸ سال شهر اصفهان در بهار ۱۴۰۳ تشکیل دادند که از بین آن‌ها، به روش نمونه‌گیری در دسترس، ۱۲۸ نفر انتخاب شدند. ابزار سنجش در این پژوهش شامل نسخهٔ فارسی مقیاس تماس با خویشتن (SCS-P)، پرسش‌نامهٔ معنا در زندگی (MLQ)، پرسش‌نامهٔ ذهن‌آگاهی پنج عاملی (FFMQ) و فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (SCS-SF) بود. داده‌ها نیز با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخهٔ ۲۶ و AMOS 24 پردازش شده و تجزیه‌وتحلیل شدند.

نتایج: روایی صوری و محتوایی SCS-P با نظر متخصصان و گروه هدف مورد بررسی قرار گرفت و تأیید شد. تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل را از مقیاس استخراج کرد و تحلیل عاملی تأییدی نیز وجود این سه عامل را تأیید نمود. در بررسی روایی ملاک، سه خرده مقیاس، آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن و همسویی رفتار، به‌ترتیب، همبستگی مثبت معناداری با FFMQ، SCS-SF و MLQ داشتند ($p<0/01$). آلفای کرونباخ و روش دونیمه‌سازی نیز پایایی ابزار را تأیید کردند. آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن و همسویی رفتار، به‌ترتیب، برابر با ۰/۷۸۷، ۰/۶۸۲، و ۰/۷۳۸، و آلفای کرونباخ کل نیز برابر با ۰/۸۱۷ بود.

بحث و نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان داد که SCS-P را می‌توان ابزاری روا و پایا برای سنجش متغیر تماس با خویشتن در جامعهٔ ایرانی دانست.

تاریخ دریافت:
۱۴۰۴/۰۵/۱۹

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۴/۱۲/۲۴

CC BY NC

کلیدواژه‌ها

تماس با خویشتن، آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن، همسویی رفتار، روان‌سنجی

پست الکترونیکی نویسنده مسئول

bbahmani43@yahoo.com

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

دوفصلنامه علمی روان‌شناسی بالینی و شخصیت، دوره ۲۴، شماره ۲، پیاپی ۴۷، پاییز و زمستان ۱۴۰۵، صص ۲۷۸-۲۶۳
Journal of Clinical Psychology & Personality, Vol. 24, No. 2, Serial 47, Autumn & Winter 2026-27, pp 263-278

مقدمه

تماس با خویشتن[1] مفهومی است که توسط کلوسمن و همکاران[2] ارائه گردید که به موضوع ارتباط یا پیوند با خویش[3] می‌پردازد. تماس با خویشتن از سه مؤلفهٔ متمایز و درعین‌حال به هم پیوسته تشکیل شده است: ۱. آگاهی از خویشتن[4]؛ ۲. پذیرش خویشتن[5] بر اساس این آگاهی؛ و ۳. همسویی رفتارهای خود[6] با این آگاهی [۱]. آگاهی از خویشتن را می‌توان به‌عنوان ادراک فرد از این‌که چگونه فکر، احساس و رفتار کرده و چه ارزش‌ها، اهداف، و اولویت‌هایی دارد، در نظر گرفت. در واقع، آگاهی از خویشتن مستلزم توجه کردن فرد به حالت‌های درونی، ارزش‌ها، ترجیحات، منابع، اهداف، شهود و نحوهٔ تغییر آن‌ها در موقعیت‌ها و طی گذشت زمان است [۲]. آگاهی از خویشتن باید به فرد اجازه دهد تا تجربیات خود را همان‌گونه که واقعاً هستند مشاهده کرده و تصویر دقیق‌تری از خود بسازد. [۳] پذیرش خویشتن، به پذیرش بی‌قیدوشرط محتوای آگاهی از خویشتن اشاره دارد و منعکس‌کنندهٔ پذیرش حالات درونی، ارزش‌ها، ترجیحات، منابع، اهداف، و شهودها است. بدون ذهنیت پذیرش، آگاهی از خودِ ادراک‌شده ممکن است بی‌نتیجه بوده و حتی می‌تواند به‌طور بالقوه مضر هم باشد [۴]. پذیرش خود، افراد را ترغیب می‌کند تا در مورد خود اطلاعات بیشتری کسب کنند، درحالی‌که به‌طور بالقوه به افراد این امکان را می‌دهد تا به راحتی رفتار خود را با آگاهی از خویشتن همسو کنند [۴]. همسویی رفتار با خویشتن ادراک‌شده هنگامی رخ می‌دهد که بین خویشتن درونی و رفتارهای بیرونی شخص همخوانی مطلوبی وجود داشته باشد [۳]. به عبارت دیگر، همسویی رفتار به این معناست که وقتی افراد حقیقتاً درتماس با خویشتن هستند، یک احساس هماهنگی بین ارزش‌ها و باورهای درونی و رفتارهای بیرونی را تجربه می‌کنند [۳]. در واقع، همسویی رفتار با خویشتن هنگامی اتفاق می‌افتد که شخص در تطابق با خودِ واقعی خویش عمل کند. هنگامی‌که اقدامات شخص با این روش هماهنگ شود، نیازهای روان‌شناختی او برآورده می‌شود و از ناهماهنگی شناختی جلوگیری به عمل می‌آید. اگر افراد از ارزش‌های ادراک‌شدهٔ خود آگاه بوده و آن‌ها را بپذیرند، اما به‌طور کلی در هماهنگی با آن‌ها عمل نکنند، احتمالاً به‌طور کلی در سطح پایینی از تماس با خویشتن قرار دارند [۴]. بدین‌ترتیب تماس با خویشتن، افراد را ملزم می‌کند جنبه‌های مثبت و منفی خود را به‌عنوان بخشی از آن شخصی که هستند، بدون هیچ قضاوتی بپذیرند.

به طور مشخص، نبود تماس با خویشتن به‌عنوان فقدان حداقل یکی از سه مؤلفهٔ آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن، یا همسویی رفتاری تعریف شده است [۳، ۵، ۶]. بدین‌ترتیب، هر مؤلفه به تنهایی مهم بوده و ممکن است به‌طور مستقل، اثرات قابل ملاحظه‌ای بر کلیّت روان فرد داشته باشد. این سه مؤلفه در یک ساختار غیرسلسله‌مراتبی، به‌هم پیوسته‌اند و به‌طور همزمان در تجربهٔ تماس با خویشتن مشارکت دارند [۱]. به‌طور کلی پژوهش‌ها رابطهٔ تماس با خویشتن را با سازه‌های دیگر از جمله: شفقت به خود[7]، معنای زندگی[8]، ذهن‌آگاهی[9]، وضوح خودانگاره[10]، عواطف مثبت و منفی[11]، و بهزیستی روان‌شناختی[12] نشان می‌دهند [۷-۱۰]. بررسی‌های انجام شده بر روی تماس با خویشتن نشان می‌دهد، سطوح تماس یا عدم تماس با خویشتن با سطوح اضطراب و افسردگی مرتبط هستند. به‌طور مشابه نداشتن تماس و ارتباط با دیگران نیز پیش‌بینی‌کنندهٔ اضطراب و افسردگی بالاتر و شکوفایی و رضایت از زندگی پایین‌تر است [۵].

علی‌رغم شباهت سازهٔ تماس با خویشتن با برخی سازه‌ها نظیر اصالت[13]، ذهن‌آگاهی و شفقت به خود، تفاوت‌های ظریفی میان آن‌ها وجود دارد. تا حدی، تعریف پیشنهادی تماس با خویشتن با مفهوم اصالت ارتباط دارد [۱۱، ۱۲]، اما می‌تواند از منظری از آن متمایز شود. وود و همکارانش[14] [۱۲] در توسعهٔ معیاری برای اصالت شخصی،

1 . Self-Connection
2 . Klussman, K., Nochols, A. L., Curtin, L., Langer, J., & Orehek, E.
3 . Self
4 . Self-Awareness
5 . Self-Acceptance
6 . Self-Alignment
7 . Self-Compassion
8 . Meaning Of Life
9 . Mindfulness
10 . Self-Image Clarity
11 . Positive And Negative Affects
12 . Psychological Well-Being
13 . Authenticity
14 . Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S.

استدلال کردند که اصالت اساساً تابعی از میزان انطباق رفتار یک فرد با خود اوست. اگرچه این به‌شدت با مؤلفهٔ همسویی رفتار در مقیاس تماس با خویشتن همخوانی دارد، اما تنها یکی از سه مؤلفه‌ای است که سازهٔ تماس با خویشتن را تشکیل می‌دهد. سایر مفهوم‌سازی‌ها یا عملیاتی‌سازی‌های ارائه شده از اصالت نیز ممکن است شامل نوعی آگاهی یا پذیرش باشند [۱۱]. اما این‌ها با نحوهٔ درک ما از آگاهی و پذیرش در سازهٔ تماس با خویشتن متفاوت است. تماس با خویشتن ذاتاً به تجربهٔ درونی فرد در ارتباط با خودش اشاره دارد و به نوعی تجربهٔ احساس پیوند با خود است. در مقابل، سازهٔ اصالت به میزان انطباق رفتار بیرونی فرد با ارزش‌ها، باورها، و احساسات واقعی درونی فرد اشاره دارد. به این ترتیب، تماس با خویشتن معطوف به درون‌نگری و خودآگاهی است، درحالی‌که اصالت به میزان تناسب ابراز بیرونی و بین‌فردی با خودآگاهی و تجربهٔ درونی فرد اشاره دارد [۱۱]. اصالت ممکن است تحت‌تأثیر قضاوت‌های خوب و بد بیرونی قرار گیرد، درحالی‌که این قضاوت‌ها در تماس با خویشتن وجود ندارند.

سازهٔ پیشنهادی تماس با خویشتن ممکن است در نخستین نگاه، مترادف با ذهن‌آگاهی نیز تلقی شود، اما این دو مفهوم علی‌رغم ارتباط، وجوه متمایز بارزی با یکدیگر دارند. اگرچه آگاهی و فقدان قضاوت دو مؤلفهٔ تعیین‌کننده و هم‌افزای ذهن‌آگاهی نیز محسوب می‌شوند [۱۳]، با این وجود، تعاریف علمی ذهن‌آگاهی شامل همسویی رفتار با خودِ ادراک‌شده (سومین مؤلفهٔ تماس با خویشتن) نیست [۱۴]. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی به‌طور خاص آن‌گونه که در سازهٔ تماس با خویشتن اتفاق می‌افتد، به خود به‌عنوان یک تجربهٔ خودآگاه مربوط نشده یا به خود ارجاع نمی‌دهد. در واقع، نظریه و تحقیقات اساسی مرتبط با ذهن‌آگاهی، خود یا خویشتن را نه به عنوان موضوع، بلکه به عنوان چیزی برای فراتر رفتن از آن در نظر می‌گیرند [۱۵]. در مجموع، همان‌طور که کلوسمن و همکاران پیشنهاد می‌کنند ذهن‌آگاهی اگرچه به آگاهی گسترده نسبت به همهٔ جنبه‌های تجربهٔ درونی در زمان حال اشاره دارد و از این‌رو ممکن است برای تجربهٔ تماس با خویشتن مفید باشد، اما مترادف با آن نیست [۱]. همان‌طور که ذکر شد، تماس با خویشتن از سازهٔ شفقت به خود نیز متمایز است. ادبیات رو به رشدی در توجه و بررسی شفقت ذهن‌آگاهانه به خود درحال ظهور است، اما این مفهوم فقط به مدیریت تجربیات دشوار از طریق رفتار مهربانانه به خود در شرایط شکست، ناکامی، یا رنج است تا فرد بتواند از سرزنش خود اجتناب کند [۱۶]. از این‌رو تماس با خویشتن یک فرایند خودکاوی به قصد خودآگاهی و توسعهٔ خود است، اما شفقت به خود یک رفتار حمایتی و مراقبت‌گرایانه است. مفهوم تماس با خویشتن فراتر از ذهن‌آگاهی و شفقت به خود است، زیرا از مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی - آگاهی و پذیرش - همراه با همسویی رفتاری برای تسهیل تجارب ارتباط با خودِ ادراک‌شده استفاده می‌کند [۱].

براین‌اساس، برای سنجش تماس با خویشتن، نمی‌توان از ابزارهای موجود که برای سنجش مفاهیم مشابه استفاده می‌شود، بهره برد و نیاز به ابزاری برای سنجش تماس به خویشتن است. کلوسمن و همکاران در سال ۲۰۲۲ م. برای این منظور، مقیاسی ۱۲ گویه‌ای را توسعه داده‌اند که با سه زیرمقیاس به سنجش مؤلفه‌های تماس با خویشتن متناسب با تعریف نظری این مفهوم می‌پردازد [۴]. از آنجایی که نسخهٔ فارسی‌زبان این مقیاس در دسترس نبود، هدف این پژوهش ترجمهٔ آن به زبان فارسی و تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی آن در جامعهٔ ایرانی است.

روش

پژوهش حاضر به شیوهٔ مقطعی و از نوع توصیفی - تحلیلی بوده که به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخهٔ فارسی مقیاس تماس با خویشتن پرداخته است.

ابزار

مقیاس تماس با خویشتن

مقیاس تماس با خویشتن (SCS)[1] در سال ۲۰۲۲ م. توسط کلوسمن و همکاران ساخته شد و دارای ۱۲ گویه و ۳ زیر مقیاس است که شامل ۱. آگاهی از خویشتن، ۲. پذیرش خویشتن و ۳. همسویی رفتار است. نمره‌گذاری این مقیاس براساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از به شدت مخالفم (با نمرهٔ ۱) تا به شدت موافقم (با نمرهٔ ۷) می‌باشد البته پرسش ۴ به‌شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. بر این اساس، آزمودنی می‌تواند نمره‌ای بین ۱۲ تا ۸۴ به دست آورد. پرسش‌های ۱ تا ۴ مربوط به زیرمقیاس آگاهی از

1 . Self-Connection Scale (SCS)

خویشتن، پرسش‌های ۵ تا ۸ مربوط به زیرمقیاس پذیرش خویشتن و پرسش‌های ۹ تا ۱۲ نیز مربوط به زیرمقیاس همسویی رفتار می‌باشد. نمرهٔ هر زیرمقیاس عبارت است از حاصل جمع نمرات پرسش‌های آن زیرمقیاس و نمرهٔ کل نیز از جمع نمرات تمام پرسش‌های به‌دست می‌آید. ضریب همبستگی ۰/۶۶ برای نمرهٔ کل، ۰/۶۱ برای زیرمقیاس آگاهی از خویشتن، ۰/۳۷ برای زیرمقیاس پذیرش خویشتن، و ۰/۴۹ برای زیرمقیاس همسویی رفتار نشان از روایی همگرای مطلوب این پرسش‌نامه داشت (p<0/01). تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی نیز روایی سازهٔ مقیاس را تأیید کردند [۴].

پرسش‌نامهٔ ذهن‌آگاهی پنج عاملی

پرسش‌نامهٔ ذهن‌آگاهی پنج عاملی (FFMQ)[1] در سال ۲۰۰۶ م. توسط بائر و همکاران[2] ساخته شد که شامل ۳۹ گویه بوده و پنج عامل ذهن‌آگاهی را می‌سنجد: ۱. مشاهده[3]؛ ۲. توصیف[4]؛ ۳. عمل با آگاهی[5]؛ ۴. عدم قضاوت در مورد تجارب درونی[6] و ۵. عدم واکنش به تجارب درونی[7]. این پرسش‌نامه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای، از هرگز (با نمرهٔ ۱) تا همیشه (با نمرهٔ ۵) تنظیم شده است که برای به‌دست آوردن نمرهٔ هر عامل، باید نمره‌های هر گویه را با هم جمع کرد. گویه‌های ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۳۰، ۳۴، ۳۵، ۳۸، و ۳۹ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

پرسش‌های ۱، ۶، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۶، ۳۱، و ۳۶ مربوط به عامل مشاهده؛ ۲، ۷، ۱۲، ۱۶، ۲۲، ۲۷، ۳۲، و ۳۷ مربوط به عامل توصیف؛ ۵، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۴، و ۳۸ مربوط به عامل عمل با آگاهی؛ ۳، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۲۵، ۳۰، ۳۵ و ۳۹ مربوط به عامل عدم قضاوت؛ و ۴، ۹، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۹ و ۳۳ نیز مربوط به عامل عدم واکنش هستند. آلفای کرونباخ نمرهٔ کل ذهن‌آگاهی ۰/۹۰ گزارش شده است [۱۷]. همچنین، ویژگی‌های روان‌سنجی آن نیز در کشورهای مختلف مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است [۱۸-۲۲].

در بررسی روان‌سنجی این پرسش‌نامه در جمعیت ایرانی، با توجه به تأیید ساختار پنج عاملی با روش تحلیل موازی، اعتبار سازهٔ این پرسش‌نامه از طریق تحلیل عاملی تأییدی با روش گروه‌بندی گویه‌ها تأیید شد. اعتبار بازآزمایی مقیاس‌های FFMQ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ و اعتبار بازآزمایی کل نیز ۰/۸۹ بود که نشان‌دهندهٔ اعتبار بالای این پرسش‌نامه است. روایی همگرا بین FFMQ و پرسش‌نامهٔ ناگویی هیجانی تورنتو نیز نشان داد که تنها بین عامل مشاهده و دشواری در شناسایی احساسات و همچنین عامل عدم قضاوت و تفکر عینی، ارتباط معنادار وجود ندارد و دیگر عوامل FFMQ با زیرمقیاس‌های ناگویی هیجانی همبستگی منفی معنادار دارند [۲۲].

فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود

فرم کوتاه این مقیاس شامل ۱۲ ماده برای اندازه‌گیری سه مؤلفهٔ مهربانی به خود در برابر قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی توسط ریس و همکاران[8] در سال ۲۰۱۱ م. تدوین شده است. ماده‌ها در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای، از تقریباً هرگز (با نمرهٔ ۱) تا تقریباً همیشه (با نمرهٔ ۵) تنظیم شده که نمرهٔ بالاتر، سطح بالاتر شفقت به خود را نشان می‌دهد. البته ماده‌های مربوط به زیرمقیاس‌های قضاوت کردن خود، انزوا و همانندسازی افراطی به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. تحلیل عاملی تأییدی شش عامل ۳ زیرمقیاس این پرسش‌نامه را تأیید کرد [۲۳]. همچنین، ضرایب آلفای کرونباخ کل نسخهٔ فارسی این پرسش‌نامه ۰/۹۱ و برای سه زیرمقیاس نیز از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ متغیر بود. ضریب روایی همزمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامهٔ سلامت عمومی نیز ۰/۴۵- و برای زیرمقیاس‌هایش از ۰/۲۸- تا ۰/۴۵- متغیر بود [۲۴].

پرسش‌نامهٔ معنا در زندگی

پرسش‌نامهٔ معنا در زندگی (MLQ)[9] توسط استیگر و همکاران[10] در سال ۲۰۰۶ م. ساخته شد که ۱۰ گویه داشته و گویه‌های ۱، ۴، ۵، ۶، و ۹ به عامل وجود معنا در زندگی

1 . Five-Factors Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
2 . Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L.
3 . Observe
4 . Describe
5 . Act With Awareness
6 . Non Judge
7 . Non React
8 . Raes, F., Pommier, E., Neff K. D., & Van Gucht, D.
9 . Meaning In Life Questionnaire (MLQ)
10 . Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M.

اختصاص دارند. برای نمره‌گذاری این عامل، باید نمرهٔ گویهٔ ۹ را از نمرهٔ گویهٔ ۸ کم کرده و سپس به نمرهٔ چهار گویهٔ دیگر این عامل اضافه کرد که نمره‌ای بین ۵ تا ۳۵ به‌دست می‌آید. گویه‌های ۲، ۳، ۷، ۸، و ۱۰ نیز عامل جست‌وجوی معنا در زندگی را شامل می‌شوند که باید نمرهٔ پنج گویه را با یکدیگر جمع کرد تا عددی بین ۵ تا ۳۵ به‌دست آید. این پرسش‌نامه دارای طیف لیکرت هفت درجه‌ای، از کاملاً نادرست (با نمرهٔ ۱) تا کاملاً درست (با نمرهٔ ۷) می‌باشد دامنهٔ نمرهٔ قابل اکتساب از ۱۰ تا ۷۰ در نوسان است. تحلیل عاملی تأییدی وجود این دو عامل را تأیید کرده است [۲۵]. بین این دو عامل، همبستگی منفی اندکی (۰/۱۹-) وجود داشت. همچنین، استیگر و همکاران اعتبار درونی مطلوبی را برای وجود معنا (۰/۸۶) و جست‌وجو (۰/۸۷) گزارش کرده‌اند [۲۶]. روان‌سنجی نسخهٔ فارسی این پرسش‌نامه نیز وجود این دو عامل را تأیید کرده است، اما روایی تشخیصی آن در افراد سالم بسیار دقیق‌تر از افراد در معرض خطر مشاهده شده است [۲۷].

فرایند اجرا

پس از کسب اجازه از سازندگان اصلی ابزار از طریق پست الکترونیک، جهت تعیین روایی صوری این مقیاس بعد از ترجمهٔ نسخهٔ اصلی آن به زبان فارسی، با روش Forward-Backward، از پنج متخصص روان‌شناس یا مشاور فعال در این حوزه با حداقل پنج سال سابقهٔ فعالیت تخصصی مرتبط و پنج فرد عادی از جامعهٔ هدف دعوت به همکاری انجام گرفت. این افراد سوالات پرسش‌نامه را مطالعه کرده و در خصوص وضوح و قابل فهم بودن سوالات پرسش‌نامه نظرات و پیشنهادات خود را عنوان کردند. این پیشنهادات توسط تیم پژوهشی یادداشت می‌شد و سپس با در نظر گرفتن تمامی پیشنهادات و نظرات مشارکت کنندگان، تغییرات لازم در سوالات پرسشنامه اعمال شد. سپس جهت بررسی روایی محتوایی ابزار، نسبت روایی محتوا (CVR)[1] و شاخص روایی محتوا (CVI)[2] با نظرات ۱۰ متخصص روان شناسی و مشاوره محاسبه گردید که به‌ترتیب دامنه‌ای بین ۰/۶۵ تا ۱ و ۰/۸۲ تا ۱ داشتند. این به‌معنای روا بودن مقیاس از منظر محتوایی می‌باشد.

در مرحلهٔ بعد، جهت سنجش روایی ملاک، روایی سازه و پایایی ابزار، از جامعهٔ موردنظر نمونه‌گیری انجام شد. جامعهٔ آماری این پژوهش را تمام ساکنان بالای ۱۸ سال شهر اصفهان در بهار ۱۴۰۳ تشکیل دادند که از میان آنان ۱۲۸ نفر (حداقل ۱۰ نفر به ازای هر گویهٔ مقیاس [۲۸]) به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند؛ بدین‌صورت که ابتدا لیست پارک‌های شهر اصفهان تهیه شد و از بین پارک‌های پررفت‌وآمد شهر، ۴ پارک به‌صورت تصادفی انتخاب گشت. در هر پارک بین ۳۰ الی ۴۰ نفر به صورت در دسترس جهت شرکت در پژوهش انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل آشنا بودن به زبان فارسی، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، داشتن حداقل سن ۱۸ سال، نداشتن اعتیاد به مواد محرک و مخدر و نداشتن سابقهٔ دریافت تشخیص رسمی اختلال روان‌شناختی توسط روان‌پزشک یا روان‌شناس، و معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل مخدوش یا بی‌پاسخ بودن حداقل ۱۰٪ پرسش‌های هر پرسش‌نامه بود.

تجزیه‌وتحلیل آماری

به‌منظور توصیف داده‌های جمع‌آوری‌شده در این پژوهش از فراوانی و درصد برای متغیرهای جمعیت‌شناختی و شاخص‌های توزیع مرکزی (میانگین) و پراکندگی (انحراف استاندارد) برای نمرات شرکت‌کنندگان استفاده شد.

به‌منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی SCS-P از تحلیل عاملی تأییدی مرتبهٔ اول و دوم برای بررسی روایی سازه، ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی روایی ملاک، آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی، و روش دونیمه‌سازی برای بررسی همسانی دو نیمهٔ آزمون استفاده شد. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها توسط نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۶و AMOS نسخه ۲۴ صورت گرفت.

یافته‌ها

به‌منظور سنجش روایی و پایایی مقیاس تماس با خویشتن، ۱۲۸ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند ۷۱ نفر (۵۵/۵٪) از آزمودنی‌ها را زنان و ۵۷ نفرشان (۴۴/۵٪) را مردان تشکیل دادند؛ ۶۷ نفرشان (۵۲/۳٪) مجرد و ۶۱ نفرشان (۴۷/۷٪) نیز متأهل بودند؛ ۲۴ نفر (۱۸/۸٪) تحصیلاتی تا سطح دیپلم، ۷۹ نفر (۶۱/۷٪) تحصیلاتی در سطح کاردانی / کارشناسی و ۲۵ نفر (۱۹/۵٪) نیز

1 . Content Validity Index (CVI)
2 . Content Validity Ratio (CVR)

تحصیلاتی در سطح کارشناسی ارشد یا بالاتر داشتند. همچنین، دامنهٔ سنی آن‌ها بین ۲۰ تا ۵۰ سال متغیر بود که میانگین و انحراف استاندارد آن به‌ترتیب ۳۵/۳۴ و ۸/۸۳ بود و ۴۲ نفر (۳۲/۸٪) بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۴۵ نفر (۳۵/۲٪) بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۴۱ نفر (۳۲٪) نیز بین ۴۰ تا ۵۰ سال سن داشتند.

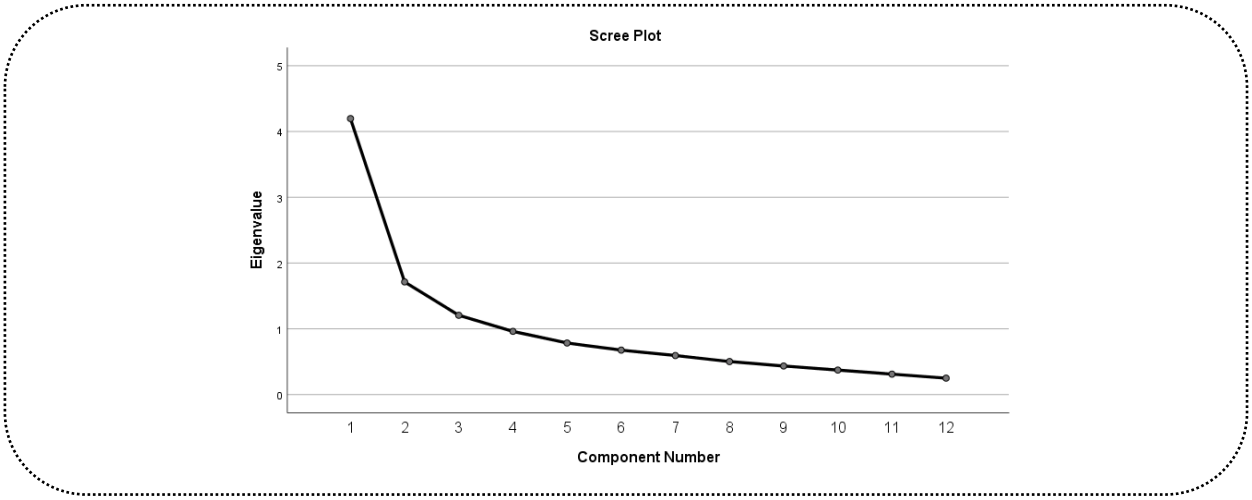
همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، شرکت‌کنندگان نمره‌ای بین ۴۲ تا ۸۴ در SCS-P با میانگین و انحراف استاندارد ۶۰/۸۹ و ۱۰/۵۵؛ نمره‌ای بین ۸۶ تا ۱۷۰ در FFMQ با میانگین و انحراف استاندارد ۱۲۹/۳۰ و ۱۸/۹۸؛ نمره‌ای بین ۱۴ تا ۶۰ در مقیاس SCS-SF با میانگین و انحراف استاندارد ۳۸/۹۷ و ۸/۷۲؛ و نمره‌ای بین ۲۱ تا ۶۹ در MLQ با میانگین و انحراف استاندارد ۵۲/۵۲ و ۱۰/۰۱ کسب کردند. کشیدگی و چولگی تمام نمرات در بازهٔ ۱- تا ۱+ قرار دارند که در محدودهٔ استاندارد بوده و به شاخص‌های منحنی نرمال نزدیک است.

جدول ۱. شاخص‌های توزیع مرکزی و پراکندگی نمرات شرکت‌کنندگان

مقیاس	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	چولگی
مقیاس تماس با خویشتن	۴۲	۸۴	۶۰/۸۹	۱۰/۵۵	-۰/۹۴۹	۰/۰۴۴
زیرمقیاس آگاهی از خویشتن	۱۰	۲۸	۲۱/۲۷	۴/۲۱	۰/۰۱۴	-۰/۵۹۳
زیرمقیاس پذیرش خویشتن	۴	۲۸	۱۸/۴۴	۵/۱۶	-۰/۰۶۵	-۰/۳۱۳
زیرمقیاس همسویی رفتار	۷	۲۸	۲۱/۱۹	۴/۰۹	۰/۲۹۳	-۰/۴۵۷
پرسش‌نامهٔ ذهن‌آگاهی پنج عاملی	۸۶	۱۷۰	۱۲۹/۳۰	۱۸/۹۸	-۰/۲۲۲	-۰/۰۷۰
مقیاس شفقت به خود	۱۴	۶۰	۳۸/۹۷	۸/۷۲	-۰/۲۲۴	-۰/۰۱۱
پرسش‌نامهٔ معنا در زندگی	۲۱	۶۹	۵۲/۵۲	۱۰/۰۱	۰/۰۴۹	-۰/۳۴۹

به‌منظور بررسی روایی سازهٔ مقیاس تماس با خویشتن، از روش تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. آزمون KMO عدد ۰.۷۸۲ را نشان داد که به معنی کفایت نمونه‌گیری است. آزمون بارتلت فرض واحد بودن ماتریس همبستگی متغیرهای مشاهده شده را تأیید کرد (χ^2=500/899, df=66, p<0.001). شکل ۱ نمودار سنگ‌ریزهٔ عوامل استخراج شده در تحلیل عاملی را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهد می‌شود، از عامل سوم به بعد، شیب خط کاهش یافته و تقریباً مستقیم شده است. در نتیجه، سه عامل از گویه‌ها استخراج می‌شود. بررسی مقادیر ویژهٔ عوامل نیز این موضوع را تأیید کرد: مقدار ویژهٔ اولیهٔ عوامل ۴ تا ۱۲ کمتر از ۱ بود. بعد از چرخش واریماکس عوامل، به‌ترتیب مقدار ویژه و واریانس تبیین شده توسط هر عامل عبارت بود از: عامل نخست (آگاهی از خویشتن) ۲/۶۸۱ و ۲۲/۳۴٪؛ عامل دوم (پذیرش خویشتن) ۲/۲۵۰ و ۱۸/۷۵٪؛ و عامل سوم (همسویی رفتار) نیز ۲/۱۸۳ و ۱۸/۱۹٪. در مجموع این سه عامل ۵۹/۲۹٪ واریانس نمرات را تبیین می‌کنند که مقدار قابل قبولی است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بارهای عاملی گویه‌های ۱ تا ۴ در عامل اول از ۰/۵۶۴ تا ۰/۸۳۸ متغیر بوده و بزرگ‌تر از بار عاملی این گویه‌ها در دو عامل دیگر است؛ در نتیجه، این چهار گویه متعلق به عامل نخست، یعنی آگاهی از خویشتن می‌باشد. همچنین، بارهای عاملی گویه‌های ۵ تا ۸ در عامل دوم از ۰/۵۴۸ تا ۰/۸۱۲ متغیر بوده و بزرگ‌تر از بار عاملی این گویه‌ها در دو عامل دیگر است؛ در نتیجه، این چهار گویه متعلق به عامل دوم، یعنی پذیرش خویشتن می‌باشد. در نهایت، بارهای عاملی گویه‌های ۹ تا ۱۲ نیز در عامل سوم از ۰/۴۵۳ تا ۰/۸۷۱ متغیر بوده و بزرگ‌تر از بار عاملی این گویه‌ها در دو عامل دیگر است؛ در نتیجه، این چهار گویه متعلق به عامل سوم، یعنی همسویی رفتار می‌باشد.



شکل ۱. نمودار سنگ‌ریزهٔ مقادیر ویژهٔ عوامل استخراج‌شده توسط تحلیل عاملی اکتشافی

جدول ۲. بارهای عاملی گویه‌ها در هرکدام از عوامل استخراج‌شده

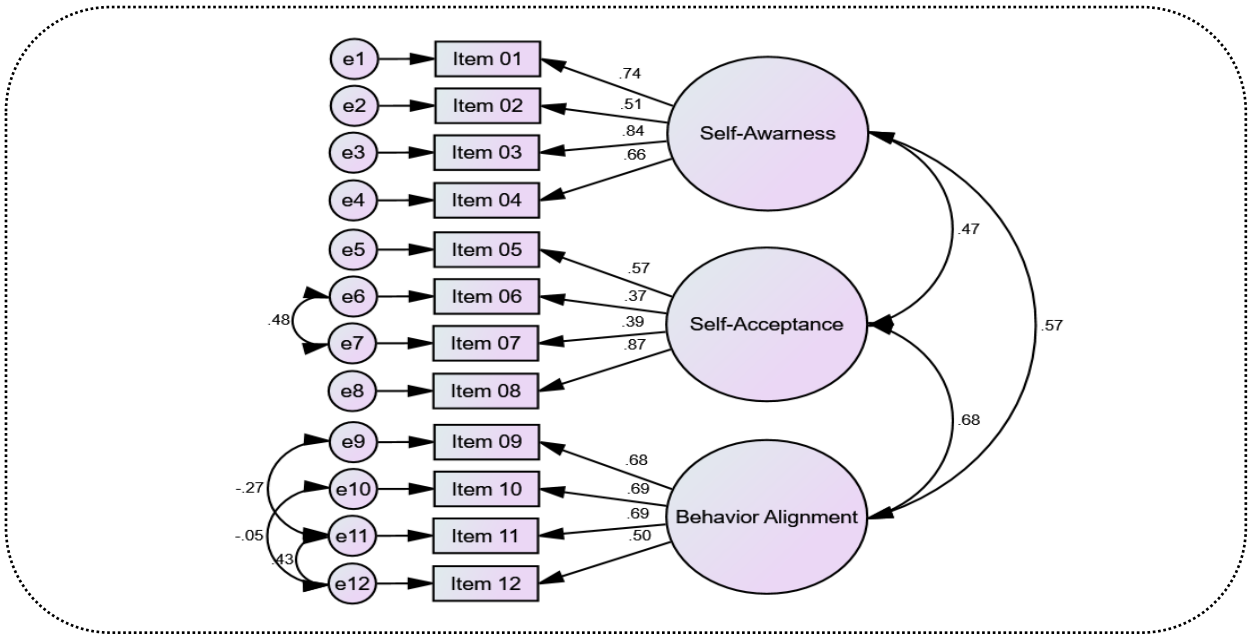
گویه‌ها	آگاهی از خویشتن	پذیرش خویشتن	همسویی رفتار
۱	۰/۷۳۵	-۰/۰۴۶	۰/۳۵۷
۲	۰/۵۶۴	۰/۲۲۱	۰/۱۵۸
۳	۰/۸۳۸	۰/۰۵۶	۰/۱۱۳
۴	۰/۷۶۷	۰/۰۵۵	۰/۰۵۵
۵	۰/۲۶۴	۰/۵۴۸	۰/۰۷۰
۶	-۰/۰۸۲	۰/۸۱۳	۰/۰۳۱
۷	۰/۱۲۳	۰/۶۹۹	۰/۲۹۸
۸	۰/۴۳۵	۰/۶۵۱	۰/۱۵۰
۹	۰/۳۸۹	۰/۳۰۲	۰/۴۵۳
۱۰	۰/۲۲۶	۰/۳۰۱	۰/۶۴۹
۱۱	۰/۱۸۰	۰/۰۹۹	۰/۸۷۱
۱۲	۰/۱۳۳	۰/۱۲۰	۰/۷۹۲

به منظور بررسی و آزمون، ساختار عاملی ایجاد شده در تحلیل عاملی اکتشافی، از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مدل اولیه از برازش مطلوبی برخوردار نبود و پس از اصلاح مدل، شاخص‌ها حاکی از برازش بهتری بودند. به‌منظور اصلاح مدل، بین پرسش‌های ۶ و ۷، ۹ و ۱۱، ۱۰ و ۱۲، و ۱۱ و ۱۲ کوواریانس ایجاد شد که در نتیجهٔ آن، اکثر شاخص‌ها به سطح مطلوب رسیدند (χ^2/df=1/328; RMSEA=0/051; GFI=0/928; CFI=0/966; TLI=952; IFI=0/967; RMR=0/136). همچنین، شاخص‌های دیگر نیز به حد مطلوب نزدیک‌تر شدند (NFI=0/880; RFI=0/832). با مقایسهٔ معیار اطلاع آکایکه (AIC) و معیار اطلاع بیزی - شوارتز (BIC) در دو مدل نیز مشاهده می‌کنیم که در مدل اصلاح‌شده مقدار کوچک‌تری را نشان می‌دهد که این حاکی از مطلوب‌تر بودن مدل اصلاح شده نسبت به مدل اولیه است.

اگرچه پس از اصلاح مدل، شاخص‌های برازش به نقطهٔ برش نرسیدند، اما برازش مدل افزایش یافت و به حد مطلوب نزدیک‌تر شد. شکل ۲ نمودار مدل نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشهود است، بارهای عاملی تمام مسیرها بالای ۰/۴ بوده و می‌توان گفت مسیرهای مذکور از لحاظ آماری معنادار است (p<0/05).

جدول۳. شاخص‌های برازش مدل اولیه و مدل اصلاح‌شده

شاخص‌های برازش	مقدار مطلوب	مدل اولیه	مدل اصلاح‌شده
نسبت مجذور کای بر درجهٔ آزادی (χ^2/df)	<۳	۲/۳۱۵	۱/۳۲۸
ریشهٔ میانگین مجذور خطای برآورد (RMSEA)	<۰/۱	۰/۱۰۲	۰/۰۵۱
شاخص نیکویی برازش (GFI)	>۰/۹	۰/۸۶۸	۰/۹۲۸
شاخص برازش نُرم (NFI)	>۰/۹	۰/۷۷۳	۰/۸۸۰
شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)	>۰/۹	۰/۸۵۳	۰/۹۶۶
شاخص توکو - لوئیس (TLI)	>۰/۹	۰/۸۰۹	۰/۹۵۲
شاخص برازش افزایشی (IFI)	>۰/۹	۰/۸۵۷	۰/۹۶۷
شاخص برازش نسبی (RFI)	>۰/۹	۰/۷۰۷	۰/۸۳۲
ریشهٔ میانگین مجذورات باقی‌مانده (RMR)	<۰/۵	۰/۲۰۵	۰/۱۳۶
معیار اطلاع آکایکه (AIC)	کوچک‌تر بودن	۱۷۲/۰۵۶	۱۲۴/۴۲۹
معیار اطلاع بیزی - شوارتز (BIC)	کوچک‌تر بودن	۲۴۹/۰۶۰	۲۱۲/۸۴۲



شکل ۲. ضرایب استاندارد مدل اصلاح‌شدهٔ مرتبهٔ اول

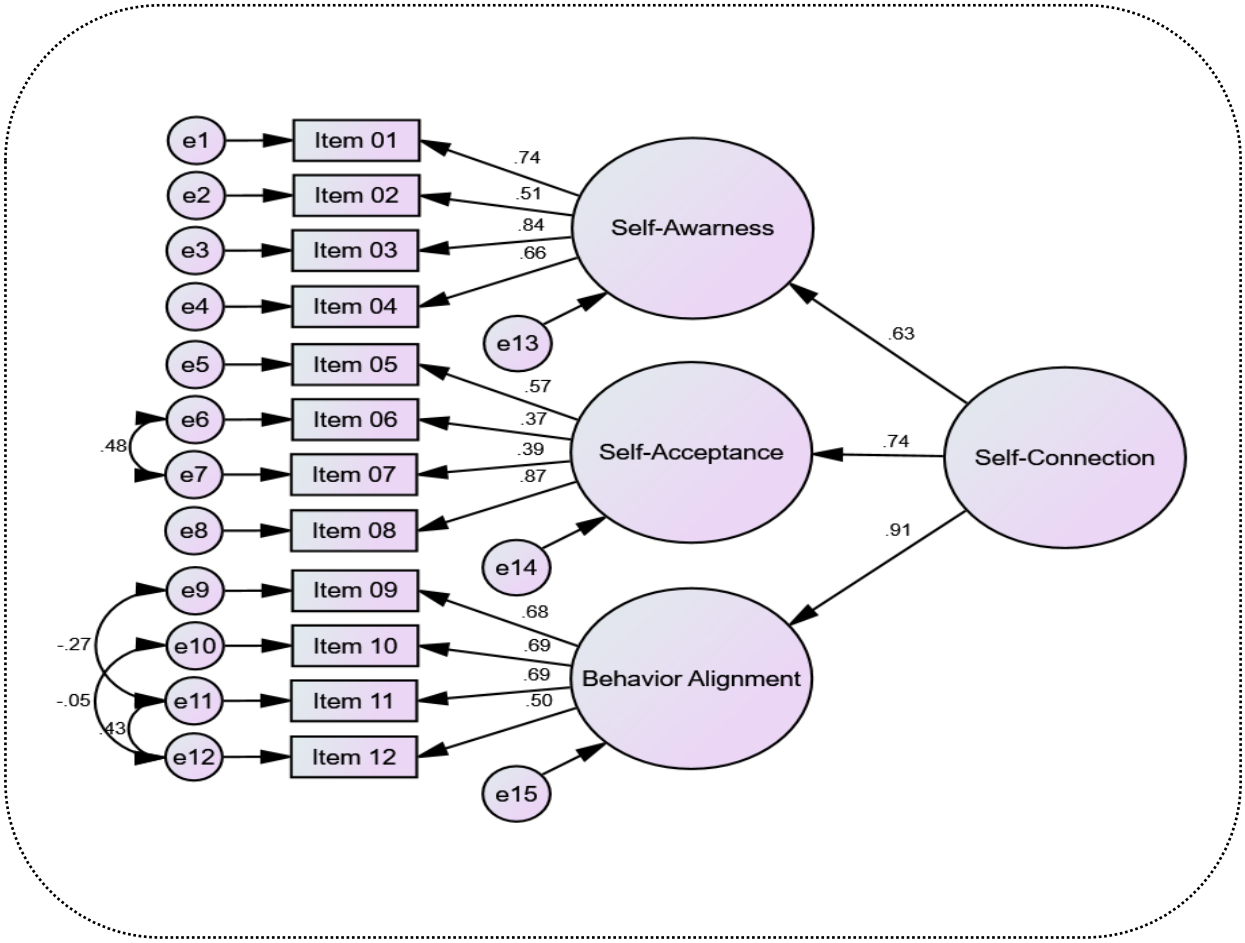
جدول ۴. ضریب همبستگی اسپیرمن بین عوامل استخراج‌شده از طریق تحلیل عاملی

عوامل	آگاهی از خویشتن	پذیرش خویشتن	همسویی رفتار
آگاهی از خویشتن	۱		
پذیرش خویشتن	۰/۲۹۷**	۱	
همسویی رفتار	۰/۴۶۹**	۰/۵۰۳**	۱

یادداشت: **: معناداری ضریب همبستگی در سطح کمتر از ۰/۰۱

همبستگی بین عوامل تأیید شده در تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۴ مشخص شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، ضرایب بین عوامل از ۰/۲۹۷ تا ۰/۵۰۳ متغیر بوده و هر سه عامل با یکدیگر همبستگی مثبت معناداری دارند ($p<0.01$).

این همبستگی بالا این فرضیه را ایجاد می‌کند که این سه عامل، ابعادی از یک سازهٔ کلی‌تر هستند. برای بررسی این فرضیه، تحلیل عاملی تأییدی مرتبهٔ دوم اجرا شد. همان‌طور که مدل عاملی مرتبهٔ دوم با سه عامل مرتبهٔ اول، از نظر آماری معادل مدل مرتبهٔ اول است، شاخص‌های برازش مدل و اصلاح آن یکسان بوده و برای جلوگیری از تکرار، از بیان مجدد آن‌ها خودداری می‌شود؛ بنابراین در ادامه، صرفاً پارامترهای مدل مرتبهٔ دوم گزارش می‌شوند. شکل ۳ نمودار مدل مرتبهٔ دوم نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشهود است، بارهای عاملی عوامل آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن و همسویی رفتار بر سازهٔ اصلی، یعنی تماس با خویشتن به‌ترتیب برابر با ۰/۶۳، ۰/۷۴، و ۰/۹۱ هستند که تأییدکنندهٔ وجود این سازهٔ اصلی در مقیاس هستند.



شکل ۳. ضرایب استاندارد مدل اصلاح‌شدهٔ مرتبهٔ دوم

به‌منظور بررسی روایی ملاک SCS-P به شیوهٔ همزمان، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ذکر شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس آگاهی و FFMQ، زیرمقیاس پذیرش و SCS-SF، و زیرمقیاس همسویی و MLQ از ۰/۳۰۸ تا ۰/۴۹۱ متغیر بوده که از نظر آماری معنادار می‌باشد است ($p<0/01$) و این به معنای تأیید روایی همزمان SCS می‌باشد.

جدول ۵. روایی همزمان مقیاس تماس با خویشتن

	زیرمقیاس آگاهی از خویشتن	زیرمقیاس پذیرش خویشتن	زیرمقیاس همسویی رفتار
پرسش‌نامهٔ ذهن‌آگاهی پنج عاملی	۰/۴۹۱**		
مقیاس شفقت به خود		۰/۴۵۹**	
پرسش‌نامهٔ معنا در زندگی			۰/۳۰۸**

یادداشت: **: معناداری ضریب همبستگی در سطح ۰/۰۱

جدول ۶. همسانی درونی مقیاس تماس با خویشتن

نام مقیاس	تعداد گویه	آلفای کرونباخ
مقیاس تماس با خویشتن	**۱۲**	۰/۸۱۷
زیرمقیاس آگاهی	۴	۰/۷۶۷
زیرمقیاس پذیرش	۴	۰/۶۸۲
زیرمقیاس همسویی	۴	۰/۷۳۸

به‌منظور بررسی همسانی درونی مقیاس تماس با خویشتن از آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ ذکر شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، ضرایب کل مقیاس و زیرمقیاس‌های آگاهی از خویشتن و همسویی رفتار در حد قابل قبول و خوبی قرار دارند، در حالی که ضریب زیرمقیاس پذیرش خویشتن در سطح متوسطی می‌باشد: مقدار آلفای مقیاس تماس با خویشتن برابر با ۰/۸۱۷، زیرمقیاس آگاهی از خویشتن ۰/۷۶۷، زیرمقیاس پذیرش خویشتن ۰/۶۸۲ و زیرمقیاس همسویی رفتار نیز ۰/۷۳۸ به دست آمد.

به‌منظور بررسی پایایی دو نیمهٔ آزمون، پرسش‌ها را به دو نیم تقسیم کردیم، به‌طوری که پرسش‌های فرد یک بخش و پرسش‌های زوج بخش دیگر را شامل می‌شدند. محاسبهٔ ضرایب اسپیرمن - برون حاکی از مطلوب بودن پایایی دونیمهٔ مقیاس تماس با خویشتن و زیرمقیاس‌هایش بود (جدول ۷): ۰/۸۷۹ برای کل مقیاس، ۰/۷۶۶ برای زیرمقیاس آگاهی از خویشتن، ۰/۷۸۱ برای زیرمقیاس پذیرش خویشتن و ۰/۸۱۸ نیز برای زیرمقیاس همسویی رفتار.

جدول ۷. پایایی دونیمهٔ مقیاس تماس با خویشتن

نام مقیاس	آلفای نیمهٔ اول	آلفای نیمهٔ دوم	همبستگی دونیمه	ضریب اسپیرمن - برون
مقیاس تماس با خویشتن	**۰/۶۵۲**	**۰/۶۷۱**	**۰/۷۸۳**	**۰/۸۷۹**
زیرمقیاس آگاهی **از** خویشتن	۰/۷۷۰	۰/۴۹۵	۰/۶۲۱	۰/۷۶۶
زیرمقیاس پذیرش خویشتن	۰/۲۹۶	۰/۴۹۲	۰/۶۴۱	۰/۷۸۱
زیرمقیاس همسویی **رفتار**	۰/۴۷۱	۰/۵۰۹	۰/۶۹۲	۰/۸۱۸

بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخهٔ فارسی مقیاس تماس با خویشتن (SCS-P) کلوسمن و همکاران [۴]، بر روی جامعهٔ ایرانی است. برای این منظور، پس از کسب اجازه از سازندگان ابزار، ابتدا اقدام به ترجمهٔ مقیاس از زبان انگلیسی به زبان فارسی به روش Forward-Backward نمودیم. این فرایند بدین شکل بود که ابتدا دو فارسی زبان مسلط به زبان انگلیسی نسخهٔ اصلی پرسش‌نامه را به زبان فارسی ترجمه نمودند. پس از تطبیق و ترکیب دو ترجمه و تشکیل یک ترجمهٔ واحد، از دو فارسی‌زبان دیگر

که تسلط کافی به زبان انگلیسی داشتند و از نسخهٔ اصلی پرسش‌نامه اطلاعی نداشتند، درخواست شد تا نسخهٔ فارسی پرسش‌نامه را به انگلیسی برگردانند. سپس با ترکیب دو نسخهٔ انگلیسی و دست‌یابی به یک نسخهٔ واحد با هم‌فکری مترجمان، نسخهٔ بازترجمه شده را برای سازندگان ابزار ارسال نمودیم تا ترجمه را با نسخهٔ اصلی مقایسه کنند که در نهایت صحت آن را تأیید نمودند.

در مرحلهٔ بعد به‌منظور سنجش روایی صوری مقیاس، از نظر ۵ متخصص مشاوره و روان‌شناسی و ۵ فرد عادی بهره برده شد که نتایج آن حاکی از تأیید روایی صوری مقیاس بود. روایی محتوایی مقیاس نیز با محاسبهٔ CVI و CVR پاسخ‌های ۱۰ متخصص روان‌شناسی و مشاوره مورد تأیید قرار گرفت. کلوسمن و همکاران نیز به منظور سنجش روایی صوری و محتوایی این ابزار، از نظرات دو نظریه‌پرداز تماس با خویشتن و پنج متخصص روان‌شناسی مثبت و اجتماعی بهره بردند که ۴۵ گویهٔ اولیهٔ ابزار را به ۲۹ گویه تقلیل دادند [۴].

در ادامه با توزیع مقیاس در بین ۱۲۸ نفر از افراد به سنجش روایی سازه، روایی ملاک، و پایایی ابزار پرداختیم. به‌منظور بررسی ساختار عاملی مقیاس، ابتدا از روش تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد که نمودار سنگ‌ریزه (شکل ۱) و مقادیر ویژه، از سه عاملی بودن مقیاس حمایت کردند. در مرحلهٔ بعد، تحلیل عاملی تأییدی از مدل اصلاح شده با سه عامل آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن و همسویی رفتار حمایت نمود (شکل ۳). با توجه به همبستگی بالای عوامل استخراج شده (جدول ۴)، این فرضیه که عوامل مذکور بخشی از سازهٔ سطح بالاتری هستند، مطرح شد و تحلیل عاملی مرتبهٔ دوم نیز انجام شد که نشان داد سه عامل آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن و همسویی رفتار بر سازهٔ اصلی تماس با خویشتن بار عاملی دارند و این موضوع دقیقاً مبتنی بر مبانی نظری بود که کلوسمن و همکاران بیان کردند [۴] بر این اساس، روایی سازهٔ نسخهٔ فارسی مقیاس تماس با خویشتن نیز مورد تأیید قرار گرفت.

در راستای سنجش روایی ملاک به روش هم‌زمان، از پرسش‌نامهٔ ذهن‌آگاهی پنج عاملی، مقیاس شفقت به خود و پرسش‌نامهٔ معنا در زندگی استفاده شد (جدول ۵). در مطالعات پیشین نیز به ارتباط تماس با خویشتن با این متغیرها اشاره شده بود [۹، ۱۰، ۲۹-۳۱].

نتایج حاکی از ارتباط مستقیم معنادار زیرمقیاس آگاهی از خویشتن با پرسش‌نامهٔ ذهن‌آگاهی پنج عاملی بود. در ارتباط با ذهن‌آگاهی و آگاهی از خویشتن باید بیان داشت که ذهن‌آگاهی اغلب شامل فاصله گرفتن از خود یا فراتر رفتن از خود به نفع حفظ آگاهی عمومی از همه چیز، درون و بیرون از خود است [۱۵] آگاهی از خود صرفاً به تمرکز بر آنچه در حالات درونی فرد اتفاق می‌افتد، شامل ارزش‌ها، ترجیحات، منابع، اهداف، و شهودها اشاره دارد [۱]؛ بنابراین درحالی‌که افراد ذهن‌آگاه، آگاهی کلی از تجارب درونی و بیرونی به دست می‌آورند [۱۳]، افرادی که تماس با خویشتن دارند، آگاهی خاصی از خود نشان می‌دهند [۴].

زیرمقیاس پذیرش خویشتن نیز همبستگی مثبت معناداری با مقیاس شفقت به خود داشت. شفقت به خود به‌عنوان درک‌کردن و مهربان بودن با خود در لحظات سخت زندگی تعریف می‌شود. افراد با شفقت ورزیدن به خود، تجربیات شخصی را به عنوان «بخشی از تجربیات بزرگ‌تر انسانی» درک می‌کنند. این افراد در مواقع سخت زندگی به جای تجربهٔ احساس انزوا، احساس ارتباط با بشریت را تجربه می‌کنند [۳۲]. اگرچه به نوعی شفقت به خود شباهت‌هایی با مفهوم مؤلفهٔ پذیرش تماس با خویشتن دارد، اما تفاوت مهمی در این میان وجود دارد. شفقت به خود در موقعیت های دشوار بر خود متمرکز می‌شود و به‌جای پذیرش آن موقعیت‌ها، مستلزم هم‌ذات‌پنداری کمتر فرد با آن موقعیت است [۱، ۳۲، ۳۳]. درواقع، تماس با خویشتن که یکی از مؤلفه‌های آن پذیرش خویشتن است، موجب ارتباط بیشتر با خود می‌شود، درحالی‌که شفقت به خود موجب ارتباط بیشتر با بشریت و گونهٔ انسان می‌شود. علاوه بر این، شفقت به خود مستلزم عمل نبوده و صرفاً بر پذیرش و تأمل تأکید دارد؛ درحالی‌که برای تماس با خویشتن، همسویی رفتار با این پذیرش مبتنی بر آگاهی از خویشتن ضرورت دارد [۱، ۴].

در نهایت، زیرمقیاس همسویی رفتار نیز ارتباط مستقیمی با پرسش‌نامهٔ معنا در زندگی داشت. این یافته نشان‌دهندهٔ اهمیت هم‌ترازی میان اهداف، ارزش‌ها، و اعمال فرد در تجربه و درک معنای زندگی است. افراد دارای همسویی رفتار، اقداماتی انجام می‌دهند که با باورها، ارزش‌ها و ترجیحات درونی‌شان همسو بوده و در نتیجه احساس اصالت و تحقق شخصی بیشتری دارند [۹]. چنین افرادی از رفتارهای خود رضایت بیشتری داشته و از آنجایی

که این رفتارها به طور مداوم با ارزش‌ها و اهداف آن‌ها همخوانی دارند، به حس عمیق‌تری از معنای زندگی دست می‌یابند [۸]. در همین راستا کلوسمن و همکاران [۴]، تأکید کرده‌اند که همسویی رفتار به افراد اجازه می‌دهد تا نیازهای درونی خود را با اقدامات بیرونی خود تطبیق داده و از این طریق، حس انسجام و یکپارچگی را در زندگی تقویت کنند. این تطبیق از ناهماهنگی شناختی جلوگیری کرده و حس رضایت درونی را افزایش می‌دهد. افراد زمانی که به ارزش‌های شخصی خود پایبند هستند و رفتارهای خود را با آن ارزش‌ها هماهنگ می‌کنند، معنای بیشتری در زندگی خود تجربه می‌کنند [۱]. در نتیجه، همسویی رفتار می‌تواند نقشی کلیدی در کاهش تعارضات درونی و افزایش احساس هماهنگی با خود ایفا کند که این خود به معنای قوی‌تری از هدف و زندگی منجر می‌شود.

در نهایت، پایایی همسانی درونی ابزار نیز به روش آلفای کرونباخ (جدول ۶) و دو نیمه‌سازی (جدول ۷) مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب پایایی برای هر سه زیرمقیاس و کل مقیاس در حد مطلوب بود که نشان‌دهندهٔ قابلیت اعتماد ابزار برای اندازه‌گیری مفهوم تماس با خویشتن در جامعهٔ ایرانی است. این یافته‌ها ابزار مناسبی را برای مطالعات بیشتر در زمینه‌های مختلف ازجمله بهزیستی روان‌شناختی و سایر حوزه‌های مرتبط [۴] فراهم می‌کنند.

نتیجه‌گیری

تماس با خویشتن، سازهٔ جدیدی است که توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. پژوهش حاضر با ترجمهٔ مقیاس ۱۲ گویه‌ای تماس با خویشتن و سنجش ویژگی‌های روان‌سنجی آن، ابزاری معتبر را در اختیار پژوهشگران قرار داده تا به سنجش این سازه بپردازند. در پژوهش حاضر، روایی صوری، روایی محتوایی، روایی ملاک، روایی سازه، و پایایی ابزار مورد تأیید قرار گرفت. تحلیل عاملی تأییدی وجود سه عامل آگاهی از خود، پذیرش این آگاهی و همسویی رفتار با این آگاهی را تأیید نمود. با انجام مطالعات بیشتر بر روی این ابزار در گسترهٔ جمعیتی متنوع‌تر می‌توان به اعتبار این ابزار افزود. همچنین، لازم است مطالعاتی در جهت بررسی ارتباط این سازه با سازه‌های مرتبط باسلامت روان و اختلالات روان‌شناختی انجام گیرد تا نقش آن در سلامتی و مشکلاتش روشن‌تر گردد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق‌پژوهش

پروپوزال این مطالعه در تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۹ تصویب و برای انجام آن، مجوز اخلاقی به شمارهٔ IR.USWR.REC.1403.104 در تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ از کمیتهٔ اخلاق دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران دریافت شد. در روند مطالعه، اصول اخلاقی اختیار، استقلال و محرمانگی درمورد آزمودنی‌ها مدنظر قرار گرفت. جهت ورود به مطالعه از همهٔ افراد رضایت‌نامهٔ کتبی دریافت شد و حضور شرکت‌کنندگان در مطالعه اختیاری بود. همچنین، در زمینهٔ محرمانه ماندن اطلاعات، به شرکت‌کنندگان اطمینان خاطر داده شد. قبل از ارائهٔ پرسش‌نامه‌ها نیز آگاهی‌های لازم در زمینهٔ هدف و روش مطالعه به آزمودنی‌ها داده شد.

حامی مالی

این مقاله استخراج‌شده از نتایج *پایان‌نامهٔ* کارشناسی‌ارشد رشتهٔ مشاوره توانبخشی نویسندهٔ اول در دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران می‌باشد. این پژوهش هیچ‌گونه حامی مالی نداشته است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم‌سازی: دکتر بهمن بهمنی و سید امیرحسین احمدی؛ روش‌شناسی: تمام نویسندگان؛ تحقیق: سید امیرحسین احمدی؛ تجزیه و تحلیل آماری: دکتر راضیه بیدهندی یارندی و سید محسن خیرخواه علوی؛ نگارش، بازبینی و ویراستاری: تمام نویسندگان.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران، از تمام افرادی که در انجام این پژوهش نقش داشتند، به ویژه افرادی که به عنوان آزمودنی در این پژوهش مشارکت داشتند، نهایت تشکر و قدردانی را به عمل می‌آورند.

منابع

1- Klussman K, Curtin N, Langer J, Nichols AL. The importance of awareness, acceptance, and alignment with the self: a framework for understanding self-connection. Eur J Psychol. 2022;18(1):120-31. doi: 10.5964/ejop.3707.

2- Klussman K, Nichols AL, Curtin N, Langer J, Orehek E. Self-connection and well-being: development and validation of a self-connection scale. Eur J Soc Psychol. 2022;52(1):18-45. doi: 10.1002/ejsp.2812.

3- Klussman K, Langer J, Nichols AL, Curtin N. What's stopping us from connecting with ourselves? A qualitative examination of barriers to self-connection. Int J Appl Posit Psychol. 2020;5(3):137-52. doi:10.1007/s41042-020-00031-x

4- Klussman K, Nichols AL, Curtin N, Langer J, Orehek E. Self-connection and well-being: development and validation of a self-connection scale. Eur J Soc Psychol. 2022;52(1):18-45. doi: 10.1002/ejsp.2812.

5- Klussman K, Nichols AL, Langer J, Curtin N. Connection and disconnection as predictors of mental health and wellbeing. Int J Wellbeing. 2020;10(2). doi: 10.5502/ijw.v10i2.855.

6- Klussman K, Langer J, Curtin N, Nichols AL. A qualitative examination of the experience of self-disconnection. Humanist Psychol. 2021;49(4):555-72. doi: 10.1037/hum0000182.

7- Klussman K, Nichols AL, Langer J, Curtin N. Improving mindfulness through self-connection. Rev Eur Psychol Appl. 2021;71(6):100626. doi: 10.1016/j.erap.2021.100626.

8- Klussman K, Nichols AL, Langer J, Curtin N. Improving mindfulness through self-connection. Rev Eur Psychol Appl. 2021;71(6):100626. doi: 10.1016/j.erap.2021.100626.

9- Klussman K, Nichols AL, Langer J, Curtin N. Does positive affect lead to perceptions of meaning in life? The moderating role of self-connection. Eur J Appl Posit Psychol. 2020;4(7):1-11. https://www.nationalwellbeingservice.org/volumes/volume-4-2020/volume-4-article-7/

10- Klussman K, Curtin N, Langer J, Nichols AL. Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. J Pac Rim Psychol. 2020;14. doi: 10.1017/prp.2019.29.

11- Kernis MH, Goldman BM. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. Advances in experimental social psychology. 2006;38:283-357. doi: 10.1016/S0065-2601(06)38006-9.

12- Wood AM, Linley PA, Maltby J, Baliousis M, Joseph S. The authentic personality: a theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. J Couns Psychol. 2008;55(3):385-99. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.385.

13- Lindsay EK, Creswell JD. Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). Clin Psychol Rev. 2017;51:48-59. doi: 10.1016/j.cpr.2016.10.011.

14- Chatzisarantis NLD, Hagger MS, Wang JC. Evaluating the effects of implementation intention and self-concordance on behaviour. Br J Psychol. 2010;101(4):705-18. doi: 10.1348/000712609X481796.

15- Bernstein A, Hadash Y, Lichtash Y, Tanay G, Shepherd K, Fresco DM. Decentering and related constructs: a critical review and metacognitive processes model. Perspect Psychol Sci. 2015;10(5):599-617. doi: 10.1177/1745691615594577.

16- Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self Identity. 2003;2(3):223-50. doi: 10.1080/15298860309027.

17- Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment. 2006;13(1):27-45. doi: 10.1177/1073191105283504.

18- Cebolla A, Garcia-Palacios A, Soler J, Guillén V, Baños R, Botella C. Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). The European Journal of Psychiatry. 2012;26(2):118-26. doi: 10.4321/S0213-61632012000200005.

19- Heeren A, Douilliez C, Peschard V, Debrauwere L, Philippot P. Cross-cultural validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire: adaptation and validation in a French-speaking sample. Rev Eur Psychol Appl. 2011;61(3):147-51. doi: 10.1016/j.erap.2011.02.001.

20- Lilja JL, Frodi-Lundgren A, Hanse JJ, Josefsson T, Lundh LG, Sköld C, et al. Five Facets Mindfulness Questionnaire—reliability and factor structure: a Swedish version. Cogn Behav Ther. 2011;40(4):291-303. doi: 10.1080/16506073.2011.580367.

21- Sugiura Y, Sato A, Ito Y, Murakami H. Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. Mindfulness. 2012;3:85-94. doi: 10.1007/s12671-011-0082-1.

22- Tamannaeifar S, Mirzaee M, Asgharnejad Farid AA, Soleimani M. Five Factor Mindfulness Questionnaire: instruction and scoring. 2019. **[In Persian]**

23- Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. Clin Psychol Psychother. 2011;18(3):250-5. doi: 10.1002/cpp.702.

24- Ghorbani N, Watson PJ, Chen Z, Norballa F. Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. International Journal for the Psychology of Religion. 2012;22(2):106-18. doi: 10.1080/10508619.2011.638601

25- Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of counseling psychology. 2006;53(1):80. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80.

26- Steger MF, Kashdan TB. Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. Journal of Happiness Studies. 2007;8:161-79. doi: 10.1007/s10902-006-9011-8.

27- Steger MF, Shin JY, editors. The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. International Forum for Logotherapy; 2010: Viktor Frankl Inst of Logotherapy.

28- Munro BH. Statistical methods for health care research: lippincott williams & wilkins; 2005.

29- Schlegel RJ, Hicks JA, Arndt J, King LA. Thine own self: true self-concept accessibility and meaning in life. J Pers Soc Psychol. 2009; 96(2): 473-90. doi: 10.1037/a0014060.

30- Schlegel RJ, Hicks JA, King LA, Arndt J. Feeling like you know who you are: perceived true self-knowledge and meaning in life. Pers Soc Psychol Bull. 2011;37(6):745-56. doi: 10.1177/0146167211400424.

31- Schlegel RJ, Vess M, Arndt J. To discover or to create: metaphors and the true self. J Pers. 2012;80(4):969-93. doi: 10.1111/j.1467-6494.2011.00753.x.

32- Neff KD. Self-compassion, self-esteem, and well-being. Soc Personal Psychol Compass. 2011;5(1):1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.

33- Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of research in personality. 2007;41(1):139-54. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004

ضمیمه

نسخهٔ فارسی پرسش‌نامهٔ تماس با خویشتن (SCS-P)

ردیف	گویه	کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدی مخالفم	نظری ندارم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	من درک عمیقی از خودم دارم							
۲	شناخت و درک آنچه که در هر لحظه احساس می‌کنم برای من آسان است.							
۳	من خودم را به‌خوبی می‌شناسم.							
۴	اغلب از اینکه درک کمی نسبت به خودم دارم، تعجب می‌کنم.							
۵	سعی می‌کنم خودم را قضاوت نکنم.							
۶	وقتی متوجه خصوصیاتی در خودم می‌شوم که لزوماً دوستشان ندارم، سعی می‌کنم آن‌ها را بپذیرم.							
۷	وقتی که احساس یا باوری دارم که دوستش ندارم، آن را به عنوان بخشی از وجودم می‌پذیرم.							
۸	می‌توانم به‌راحتی خودم را به خاطر اشتباهاتم، ببخشم.							
۹	روش‌های مؤثری پیدا می‌کنم تا مطمئن شوم زندگی‌ام واقعاً انعکاس چیزهایی است که برایم اهمیت دارند.							

ادامه نسخهٔ فارسی پرسش‌نامهٔ تماس با خویشتن (SCS-P)

ردیف	گویه	کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدی مخالفم	نظری ندارم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱۰	برای اینکه مطمئن شوم عملکردم بازتاب درستی از خود واقعی‌ام است، وقت کافی می‌گذارم.							
۱۱	سعی می‌کنم اقداماتم با ارزش‌هایم مطابقت داشته باشد.							
۱۲	سعی می‌کنم مطمئن شوم روابطم با دیگران، منعکس‌کننده ارزش‌هایم باشد.							