

Research Article

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

Authors

Seyed Amirhossein Ahmadi<sup>1</sup>, Dr. Bahman Bahmani<sup>\*2</sup>, Dr. Parvin Jafari<sup>3</sup>, Dr. Raziye Bidhendi<sup>4</sup>, Seyed Mohsen Kheirkhah Alavi<sup>5</sup>

1. M.A. of Rehabilitation Counseling, Department of Counseling, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran – <https://orcid.org/0009-0008-1980-673X> – [ahmadiamir234@gmail.com](mailto:ahmadiamir234@gmail.com)
2. Ph.D. of Counseling, Associate Professor of Department of Counseling, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran – <https://orcid.org/0000-0001-5485-3314> – [bbahmani43@yahoo.com](mailto:bbahmani43@yahoo.com)
3. Ph.D. of Rehabilitation Counseling, Assistance Professor of Department of Counseling, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran – <https://orcid.org/0000-0001-6489-5366> – [japa\\_1352@yahoo.com](mailto:japa_1352@yahoo.com)
4. Ph.D. of Biostatistics, Assistance Professor of Department of Biostatistics and Epidemiology, Neuromusculoskeletal Rehabilitation Research Center, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran – <https://orcid.org/0000-0002-2533-167X> – [razi\\_bidhendi@yahoo.com](mailto:razi_bidhendi@yahoo.com)
5. Ph.D. Student in Rehabilitation Counseling, Department of Counseling, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran – <https://orcid.org/0000-0001-9626-215X> – [muhsenkheirkhah@gmail.com](mailto:muhsenkheirkhah@gmail.com)

Abstract

Receive Date:  
00/00/0000

Accept Date:  
00/00/0000



**Introduction:** The aim of this study was to translate the Self-Connection Scale of Klossman et al. into Persian and then assess its psychometric properties.

**Method:** This study employed a cross-sectional, descriptive-analytical design. The statistical population consisted of residents over 18 years of age in Isfahan in the spring of 2024, from whom 128 people were selected by convenience sampling. The measurement tools in this study 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). The data were processed and analyzed using SPSS 26 and AMOS 24 software.

**Results:** The face and content validity of the SCS-P was examined and confirmed by experts and the target group. Exploratory factor analysis extracted three factors from the scale, and confirmatory factor analysis also confirmed the existence of these three factors. In the criterion validity study, the three subscales of self-awareness, self-acceptance, and behavioral alignment had significant positive correlations with the FFMQ, SCS-SF, and MLQ, respectively ( $p < 0/01$ ). Cronbach's alpha and split-half also confirmed the reliability of the instrument. The Cronbach's alpha of the subscales of self-awareness, self-acceptance, and behavioral alignment were 0.787, 0/682, and 0/738, respectively, and the total Cronbach's alpha was 0/817.

**Discussion and conclusion:** The findings of this study showed that the SCS-P can be considered a valid and reliable tool for measuring the self-connection variable in Iranian population.

Keywords

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

Corresponding  
Author's E-mail

[bbahmani43@yahoo.com](mailto:bbahmani43@yahoo.com)

## Extended Abstract

---

### Introduction

In the landscape of contemporary psychological science, constructs related to the self—such as self-esteem, self-concept, and self-compassion—have garnered significant research attention for their profound implications on mental health and overall well-being. Within this domain, the concept of Self-Connection has recently emerged as a distinct and vital framework for understanding an individual's relationship with their inner world. Introduced by Klussman and colleagues, self-connection refers to the subjective experience of a meaningful bond and alignment with one's authentic self. This construct is conceptualized as a multidimensional experience comprising three distinct yet interrelated core components: Self-Awareness, Self-Acceptance, and Behavior Alignment.

Self-Awareness is the foundational component, defined as the perception and understanding of one's own thoughts, emotions, behaviors, values, goals, and priorities. It involves a sustained, mindful attention to one's internal states, preferences, resources, and intuitions as they evolve across different situations and over time. This awareness allows individuals to form a more accurate and authentic self-image based on direct observation of their inner experiences. The second component, Self-Acceptance, involves the unconditional embrace of the content revealed through self-awareness. This includes accepting all internal states, personal values, and intuitions without judgment. Without an attitude of acceptance, self-awareness alone could be ineffective or even detrimental, potentially leaving an individual in a state of conflict with their inner truths. Acceptance encourages deeper self-exploration and facilitates the alignment of behavior with this newfound awareness. The final component, Behavior Alignment, occurs when an individual's external actions and behaviors are congruent with their internal self. When actions are harmonized with one's authentic values and beliefs, fundamental psychological needs are met, and cognitive dissonance is minimized. An individual who is aware of and accepts their values but fails to act in accordance with them is considered to have a low level of overall self-connection.

While self-connection shares conceptual overlap with constructs like authenticity, mindfulness, and self-compassion, crucial distinctions set it apart. Authenticity, for instance, primarily pertains to the external expression of one's true self and the congruence between outward behavior and internal states, whereas self-connection is fundamentally an internal, experiential process of feeling linked to oneself. Similarly, while mindfulness involves non-judgmental awareness of the present moment, its scientific definitions do not typically include the component of behavior alignment. Furthermore, mindfulness often treats the "self" as an object to be transcended rather than the focus of exploration. Self-compassion is primarily a supportive and caring response to personal suffering, failure, or inadequacy, a process of self-care rather than deep self-exploration aimed at development. Self-connection uniquely integrates the awareness and acceptance components—akin to those in mindfulness—with the crucial, action-oriented component of behavior alignment to facilitate a holistic experience of being connected to one's perceived self.

Given its importance, research has demonstrated a significant link between self-connection and mental health outcomes; lower levels of self-connection are predictive of higher anxiety and depression, as well as lower levels of flourishing and life satisfaction. Recognizing the uniqueness of this construct, Klussman and colleagues developed a dedicated 12-item Self-Connection Scale (SCS). As no validated instrument to measure this construct was available in Persian, the present study was undertaken to address this gap. The primary objective was to translate the SCS into Persian (SCS-P) and to conduct a comprehensive evaluation of its psychometric properties within an Iranian cultural context.

### Method

This study employed a cross-sectional, descriptive-analytical design to assess the psychometric properties of the Persian Self-Connection Scale (SCS-P). The research protocol was approved by the Ethics Committee of the University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran (Code: IR.USWR.REC.1403.104).

The study population consisted of all adult residents (aged 18 and over) of Isfahan, Iran, during the spring of 2024. A sample of 128 individuals was recruited using a convenience sampling method. Researchers selected four busy public parks at random and approached 30–40 individuals in each park to participate. The sample consisted of 71 women (55.5%) and 57 men (44.5%). Regarding marital status, 67 participants (52.3%) were single and 61 (47.7%) were married. The educational background was diverse: 18.8% held a high school diploma or less, 61.7% had an associate's or bachelor's degree, and 19.5% possessed a master's degree or higher. The age of participants ranged from 20 to 50 years, with a mean of 34.35 and a standard deviation of 8.83. Inclusion criteria were fluency in Persian, basic literacy, age of 18 or older, no addiction to psychoactive substances, and no history of a formal diagnosis of a psychological disorder. Questionnaires with more than 10% missing data were excluded from the analysis. The following instruments were used:

- 1- The Persian Self-Connection Scale (SCS-P): The 12-item scale developed by Klussman et al. measures the three dimensions of self-connection: Self-Awareness (items 1-4), Self-Acceptance (items 5-8), and Behavior Alignment (items 9-12). Responses are rated on a 7-point Likert scale, and the original validation study confirmed its construct validity and reliability. The translation was conducted using a rigorous forward-backward method, followed by review from experts and final approval from the original scale developers to ensure conceptual equivalence.
- 2- The Five-Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ): This 39-item scale by Baer et al. assesses five facets of mindfulness. Its psychometric properties have been validated in numerous countries, including Iran.
- 3- The Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF): This 12-item scale by Raes et al. measures self-compassion. The Persian version has demonstrated good reliability and validity.
- 4- The Meaning in Life Questionnaire (MLQ): This 10-item scale by Steger et al. assesses two dimensions: the presence of meaning and the search for meaning. The Persian version has been validated and shown to have sound psychometric properties.

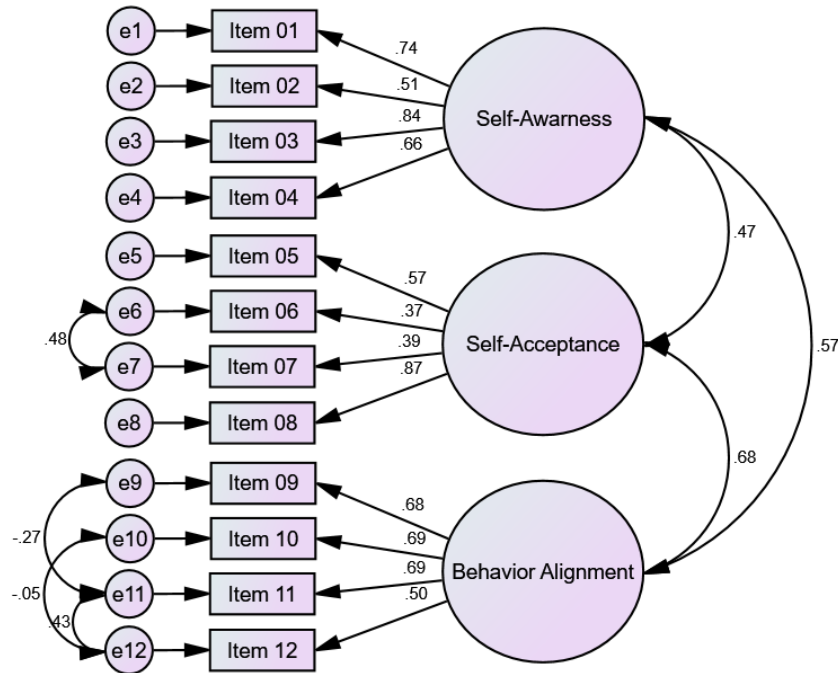
Data analysis was performed using SPSS 26 and AMOS 24. The psychometric evaluation included Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA) for construct validity, Pearson correlation for criterion validity, and Cronbach's alpha and split-half method for reliability.

## Results

Descriptive statistics indicated that the scores for all scales were normally distributed, with skewness and kurtosis values falling within the acceptable range of -1 to +1.

First, an Exploratory Factor Analysis (EFA) was conducted to investigate the underlying factor structure of the SCS-P in the Iranian sample. The data were deemed suitable for factor analysis, as confirmed by the KMO measure of 0/782 and a significant Bartlett's Test of Sphericity ( $\chi^2_{(66)}=500/899$ ,  $p<0/001$ ). The scree plot and eigenvalue analysis clearly supported a three-factor solution. These three factors collectively explained a substantial 59.29% of the total variance. The factors were identified as Self-Awareness (22.34% of variance), Self-Acceptance (18.75% of variance), and Behavior Alignment (18.19% of variance), with all items demonstrating strong and clear loadings on their intended factors after Varimax rotation.

Next, a Confirmatory Factor Analysis (CFA) was performed to test the three-factor model identified in the EFA. The initial model did not demonstrate an adequate fit to the data. Based on modification indices, the model was improved by allowing for covariance between the error terms of four pairs of items (6-7, 9-11, 10-12, & 11-12; Figure 1). The modified first-order model exhibited an excellent fit: ( $\chi^2/df=1.328$ ,  $GFI=0/928$ ,  $CFI=0/966$ ,  $TLI=0/952$ ,  $IFI=0/967$ , &  $RMSEA=0/051$ ).



**Figure 1: Standardized Coefficients of 1<sup>st</sup>-order Modified Model**

Given the significant positive correlations observed between the three factors (ranging from  $r=0/297$  to  $r=0/503$ ,  $p<0/01$ ), a second-order CFA was conducted to test the hypothesis that they represent a single higher-order construct of "Self-Connection". The results supported this hierarchical structure, with all three first-order factors showing strong, significant loadings on the second-order factor: Self-Awareness ( $\beta=0/63$ ), Self-Acceptance ( $\beta=0/74$ ), and Behavior Alignment ( $\beta=0/91$ ) (Figure 2).

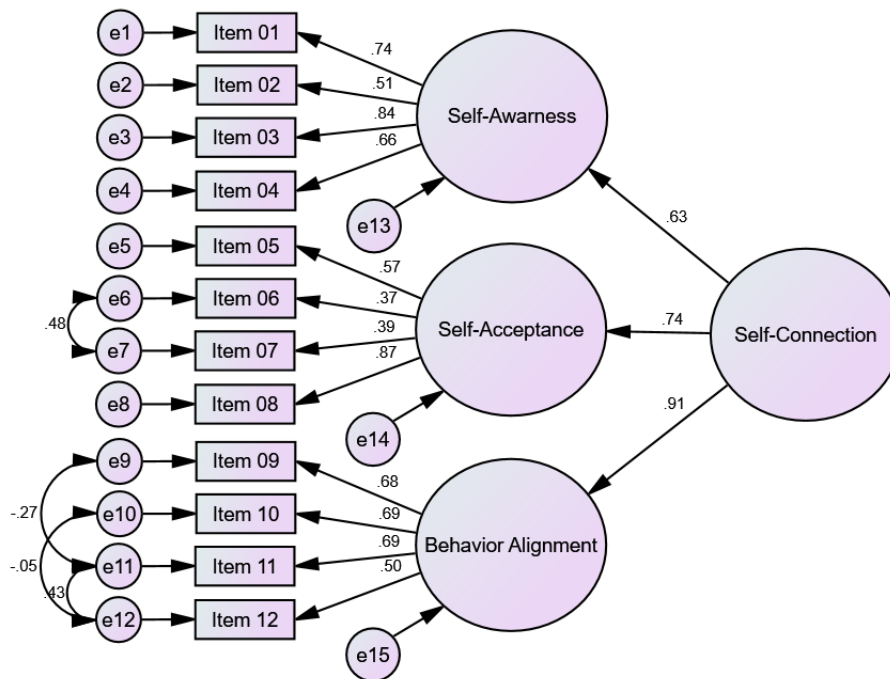


Figure 1: Standardized Coefficients of 2<sup>nd</sup>-order Modified Model

Concurrent criterion validity was assessed by examining the correlations between the SCS-P subscales and theoretically related constructs. As hypothesized, the Self-Awareness subscale showed a significant positive correlation with the FFMQ ( $r=0/491$ ,  $p<0/01$ ). The Self-Acceptance subscale was significantly and positively correlated with the SCS-SF ( $r=0/459$ ,  $p<0/01$ ). Finally, the Behavior Alignment subscale demonstrated a significant positive correlation with the MLQ ( $r=0/308$ ,  $p<0/01$ ).

The internal consistency of the SCS-P was found to be satisfactory. Cronbach's alpha for the total scale was 0/817. For the subscales, the alpha coefficients were 0/767 for Self-Awareness, 0/682 for Self-Acceptance, and 0/738 for Behavior Alignment. The reliability was further confirmed using the split-half method, which yielded excellent Spearman-Brown coefficients for the total scale (0/879) and the subscales of Self-Awareness (0/766), Self-Acceptance (0/781), and Behavior Alignment (0/818).

### 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 behavioral alignment with that awareness. Further research with a more diverse population is recommended to enhance the tool's validity, and additional 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.

#### Conflict of interest:

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

#### 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



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

نویسندگان

سید امیرحسین احمدی<sup>۱</sup>، دکتر بهمن بهمنی<sup>۲\*</sup>، دکتر پروین جعفری<sup>۳</sup>، دکتر راضیه بیدهندی<sup>۴</sup>، سید محسن خیرخواه علوی<sup>۵</sup>

۱. کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی، گروه آموزشی مشاوره، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران - <https://orcid.org/0009-ahmadiamir234@gmail.com> - 0008-1980-673X
۲. دکترای تخصصی مشاوره، دانشیار گروه آموزشی مشاوره، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران - <https://orcid.org/0000-bbahmani43@yahoo.com> - 0001-5485-3314
۳. دکترای تخصصی مشاوره توانبخشی، استادیار گروه آموزشی مشاوره، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران - [https://orcid.org/0000-0001-6489-5366-japa\\_1352@yahoo.com](https://orcid.org/0000-0001-6489-5366-japa_1352@yahoo.com)
۴. 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 - [https://orcid.org/0000-0002-2533-167X-razi\\_bidhendi@yahoo.com](https://orcid.org/0000-0002-2533-167X-razi_bidhendi@yahoo.com)
۵. دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره توانبخشی، گروه آموزشی مشاوره، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران - <https://orcid.org/0000-0001-9626-215X-muhsenkheirkhah@gmail.com>

چکیده

**مقدمه:** هدف این پژوهش ترجمه مقیاس تماس با خویشتن کلوکسمن و همکاران به زبان فارسی و سپس سنجش ویژگی‌های روان‌سنجی آن بود.

**روش:** روش این پژوهش توصیفی مقطعی از نوع روان‌سنجی می‌باشد. جامعه آماری آن را ساکنان بالای ۱۸ سال شهر اصفهان در بهار ۱۴۰۳ تشکیل دادند که از بین آن‌ها به روش در دسترس ۱۲۸ نفر انتخاب شدند. ابزار سنجش در این پژوهش نیز شامل نسخه فارسی مقیاس تماس با خویشتن (SCS-P)، پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ)، پرسشنامه ذهن آگاهی پنج‌عاملی (FFMQ)، و فرم کوتاه مقیاس شفققت به خود (SCS-SF) بود. داده‌ها نیز توسط نرم‌افزارهای SPSS 26 و AMOS 24 پردازش شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** روایی صوری و محتوایی SCS-P با نظر متخصصان و گروه هدف مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل را از مقیاس استخراج و تحلیل عاملی تأییدی نیز وجود این سه عامل را تأیید نمود. در بررسی روایی ملاک، سه خرده‌مقیاس آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن، و همسویی رفتار به ترتیب همبستگی مثبت معناداری با SCS-SF، FFMQ، و MLQ داشتند ( $p < 0/01$ ). آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی نیز پایایی ابزار را تأیید نمود. آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن، و همسویی رفتار به ترتیب 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 SCS-P را می‌توان ابزاری روا و پایا برای سنجش متغیر تماس با خویشتن در جامعه ایرانی دانست.

تاریخ دریافت:  
..../../.

تاریخ پذیرش:  
..../../.



کلیدواژه‌ها

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

پست الکترونیکی نویسنده مسئول

[bbahmani43@yahoo.com](mailto:bbahmani43@yahoo.com)

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده نخست آن می‌باشد.

جولوگیری به عمل می‌آید. اگر افراد از ارزش‌های ادراک‌شده 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]. بدین ترتیب تماس با خویشتن، افراد را ملزم می‌کند جنبه‌های مثبت و منفی خود را به‌عنوان بخشی از آن شخصی که هستند، بدون هیچ قضاوتی بپذیرند.

به‌طور مشخص، عدم تماس با خویشتن به‌عنوان فقدان حداقل یکی از سه مؤلفه آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن، یا هم‌سوئی رفتاری تعریف شده است [۳، ۵، ۶]. بدین ترتیب، هر مؤلفه به تنهایی مهم بوده و ممکن است به‌طور مستقل، اثرات قابل ملاحظه‌ای بر کلیت روان فرد داشته باشد. این سه مؤلفه در یک ساختار غیرسلسله‌مراتبی به هم پیوسته‌اند و به‌طور همزمان در تجربه تماس با خویشتن مشارکت دارند [۱]. به‌طور کلی پژوهش‌ها رابطه تماس با خویشتن را با سازه‌های دیگر از جمله: شفقت به خود، معنای زندگی، ذهن‌آگاهی، وضوح خودانگاره، عواطف مثبت و منفی، و بهزیستی روان‌شناختی 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 عدم تماس و ارتباط با دیگران نیز پیش‌بینی‌کننده اضطراب و افسردگی بالاتر، و شکوفایی و رضایت از زندگی پایین‌تر است [۵].

علی‌رغم شباهت سازه تماس با خویشتن با برخی سازه‌ها نظیر اصالت، ذهن‌آگاهی، و شفقت به خود، تفاوت‌های ظریفی میان آن‌ها وجود دارد. تا حدی، تعریف پیش‌نهادهی تماس با خویشتن با مفهوم اصالت ارتباط دارد [۱۱، ۱۲] اما می‌تواند از منظری از آن متمایز شود. وود و همکارانش [۱۴] در توسعه معیاری برای اصالت شخصی، استدلال کردند که اصالت اساساً تابعی از میزان انطباق رفتار یک فرد با خود اوست. اگرچه این به شدت با مؤلفه هم‌سوئی رفتار در مقیاس تماس با خویشتن همخوانی دارد، اما تنها یکی از سه مؤلفه‌ایست که سازه تماس با خویشتن را تشکیل می‌دهد.

تماس با خویشتن مفهومی است که توسط کلو سمن و همکاران ارائه گردیده و به موضوع ارتباط یا پیوند با خویشتن می‌پردازد. تماس با خویشتن از سه مؤلفه متمایز و در عین حال به هم پیوسته تشکیل شده است: (۱) آگاهی از خویشتن، (۲) پذیرش خویشتن، (۳) براساس این آگاهی، و (۳) هم‌سوئی رفتارهای خود با این آگاهی [۱]. آگاهی از خویشتن را می‌توان به‌عنوان ادراک فرد از این که 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 نحوه 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 منعکس‌کننده پذیرش حالات درونی، ارزش‌ها، ترجیحات، منابع، اهداف، و شهودها است. بدون ذهنیت پذیرش، آگاهی از خود ادراک شده 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 کرده، در حالی که به‌طور بالقوه به افراد این امکان را می‌دهد تا به راحتی رفتار خود را با آگاهی از خویشتن همسو کنند [۴]. هم‌سوئی رفتار با خویشتن ادراک شده هنگامی رخ می‌دهد که بین خویشتن درونی و رفتارهای بیرونی شخص همخوانی مطلوبی وجود داشته باشد [۳]. به عبارت دیگر، هم‌سوئی رفتار به این معناست که وقتی افراد حقیقتاً در تماس با خویشتن هستند، یک احساس هماهنگی بین ارزش‌ها و باورهای درونی و رفتارهای بیرونی را تجربه می‌کنند [۳]. در واقع، هم‌سوئی رفتار با خویشتن هنگامی اتفاق می‌افتد که شخص در تطابق با خود واقعی خویش عمل کند. هنگامی که اقدامات شخص به این روش هماهنگ شود، نیازهای روان‌شناختی او برآورده می‌شود و از ناهماهنگی شناختی

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., &amp; Joseph, S.

1 self-connection

2 Klusman, k., Nachols, A. L., Curtin, L., Langer, J., &amp; Orehek, E.

3 self

4 self-awareness

5 self-acceptance

6 self-alignment

7 self-compassion

سایر مفهوم سازی‌ها یا عملیاتی سازی‌های ارائه شده از اصالت نیز ممکن است شامل نوعی آگاهی یا پذیرش باشند [۱۱]. اما این‌ها با نحوه درک ما از آگاهی و پذیرش در سازه ناماس با خویشتن متفاوت است. اولاً، تماس با خویشتن ذاتاً به تجربه درونی فرد در ارتباط با خودش اشاره دارد و نوعی تجربه احساس پیوند با خود است. در مقابل، سازه 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، در حالی که اصالت به میزان تناسب ابراز بیرونی و بین‌فردی با خودآگاهی و تجربه درونی فرد اشاره دارد [۱۱]. اصالت ممکن است تحت تأثیر قضاوت‌های خوب و بد بیرونی قرار گیرد، در حالی که این قضاوت‌ها در تماس با خویشتن وجود ندارند.

سازه پیشنهادی تماس با خویشتن ممکن است در نظر نخست، مترادف با ذهن‌آگاهی نیز تلقی شود، اما این دو مفهوم علی‌رغم ارتباط، وجوه متمایز بارزی با یکدیگر دارند. اگر چه آگاهی و فقدان قضاوت دو مؤلفه تعیین‌کننده و هم‌افزای ذهن‌آگاهی نیز محسوب می‌شوند [۱۳]، با این وجود، تعاریف علمی ذهن‌آگاهی شامل همسویی رفتار با خود ادراک شده (سومین مؤلفه تماس با خویشتن) نیست [۱۴]. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی به‌طور خاص آن‌گونه که در سازه تماس با خویشتن اتفاق می‌افتد، به خود به‌عنوان یک تجربه خودآگاه مربوط نشده یا به خود ارجاع نمی‌دهد. در واقع، نظریه و تحقیقات اساسی مرتبط با ذهن‌آگاهی، خود یا خویشتن را نه به‌عنوان موضوع، بلکه به‌عنوان 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 همه جنبه‌های تجربه درونی در زمان حال اشاره دارد و از این‌رو ممکن است برای تجربه تماس با خویشتن مفید باشد، اما مترادف با آن نیست [۱]. همان‌طور که ذکر شد، تماس با خویشتن از سازه شفقت به خود نیز متمایز است. ادبیات رو به رشدی در توجه و بررسی شفقت ذهن‌آگاهانه به خود در حال 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 فرآیند خودکاوی به قصد خودآگاهی و توسعه

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 خود ادراک شده استفاده می‌کند [۱].

بر این اساس، برای سنجش تماس با خویشتن نمی‌توان از ابزارهای موجود که برای سنجش مفاهیم مشابه استفاده می‌شود، بهره برد و نیاز به ابزاری مختص به سنجش تماس با خویشتن می‌باشد. کلوسمن و همکاران در سال ۲۰۲۲ 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 نسخه فارسی‌زبان این مقیاس در دسترس نبود، هدف این پژوهش ترجمه آن به زبان فارسی و تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی آن در جامعه ایرانی می‌باشد.

## روش

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

## ابزار

### مقیاس تماس با خویشتن

مقیاس تماس با خویشتن (SCS) ۱ در سال ۲۰۲۲ توسط کلوسمن و همکاران ساخته شد و دارای ۱۲ گویه و ۳ زیرمقیاس است که شامل (۱) آگاهی از خویشتن، (۲) پذیرش خویشتن، و (۳) همسویی رفتار می‌باشد. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) می‌باشد البته سوال ۴ به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. بر این اساس، آزمودنی می‌تواند نمره‌ای بین ۱۲ تا ۸۴ به دست آورد. سوالات ۱ تا ۴ مربوط به زیرمقیاس آگاهی از خویشتن، سوالات ۵ تا ۸ مربوط به زیرمقیاس پذیرش خویشتن، و سوالات ۹ تا ۱۲ نیز مربوط به زیرمقیاس همسویی رفتار می‌باشد. نمره هر زیرمقیاس عبارت است از حاصل جمع نمرات سوالات آن

زیرمقیاس و نمره کل نیز از جمع نمرات تمام سوالات به دست می‌آید. ضریب همبستگی ۰/۶۶ برای نمره 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 سازه مقیاس را تأیید کردند [۴].

#### پرسشنامه ذهن آگاهی پنج عاملی

پرسشنامه ذهن آگاهی پنج عاملی (FFMQ) ۱ در سال ۲۰۰۶ توسط بائر و همکاران ۲ ساخته شد که شامل ۳۹ گویه بوده و پنج عامل ذهن آگاهی را می‌سنجد: (۱) مشاهده، (۲) توصیف، (۳) عمل با آگاهی، (۴) عدم قضاوت در مورد تجارب درونی، و (۵) عدم واکنش به تجارب درونی. این پرسشنامه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (با نمره ۱) تا همیشه (با نمره ۵) تنظیم شده است که برای به دست آوردن نمره هر عامل باید نمره‌های هر گویه را باهم جمع کرد. گویه‌های ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۳۰، ۳۴، ۳۵، ۳۸، و ۳۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. سوالات 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 می‌باشد. آلفای کرونباخ نمره کل ذهن آگاهی ۰/۹۰ گزارش شده است [۱۷]. همچنین ویژگی‌های روان‌سنجی آن نیز در کشورهای مختلف مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است [۱۸-۲۲]. در روان‌سنجی این پرسشنامه در جمعیت ایرانی نیز با توجه به تأیید ساختار پنج عاملی با روش تحلیل موازی، اعتبار سازه 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 نشان از اعتبار بالای این پرسشنامه است. روایی همگرا بین FFMQ و پرسشنامه 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 مؤلفه مهربانی به خود در برابر قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی در برابر انزوا، و ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی توسط ریس و همکاران ۸ در سال ۲۰۱۱ تدوین شده است. ماده‌ها در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز (با نمره ۱) تا تقریباً همیشه (با نمره ۵) تنظیم شده که نمره بالاتر، سطح بالاتر شفقت به خود را نشان می‌دهد. البته ماده‌های مربوط به زیرمقیاس‌های قضاوت کردن خود، انزوا، و همانندسازی افراطی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. تحلیل عاملی تأییدی ۶ عامل ۳ زیرمقیاس این پرسشنامه را تأیید کرد [۲۳]. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ کل نسخه فارسی این پرسشنامه ۰/۹۱ و برای ۳ زیرمقیاس نیز از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ متغیر بود. ضریب روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه سلامت عمومی نیز ۰/۴۵- و برای زیرمقیاس‌هایش از ۰/۲۸- تا ۰/۴۵- متغیر بود [۲۴].

#### پرسشنامه معنا در زندگی

پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ) ۹ توسط استیگر و همکاران ۱۰ در سال ۲۰۰۶ ساخته شد که ۱۰ گویه داشته و گویه‌های ۱، ۴، ۵، ۶، و ۹ به عامل وجود معنا در زندگی اختصاص دارند. برای نمره‌گذاری این عامل باید نمره گویه ۹ را از نمره گویه ۸ کم کرده و سپس به نمره ۴ گویه دیگر این عامل اضافه کرد که نمره‌های بین ۵ تا ۳۵ به دست می‌آید. گویه‌های ۲، ۳، ۷، ۸، و ۱۰ نیز عامل جست‌وجوی معنا در زندگی را شامل می‌شوند که باید نمره ۵ گویه را باهم جمع کرد تا عددی بین ۵ تا ۳۵ به دست آید. این پرسشنامه دارای طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً نادرست (با نمره ۱) تا کاملاً درست (با نمره ۷) می‌باشد دامنه نمره 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

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.

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

اندکی (۰/۱۹-) وجود داشت. همچنین استیگر و همکاران اعتبار درونی مطلوبی را برای وجود (۰/۸۶) و جست‌وجو (۰/۸۷) گزارش کرده‌اند [۲۶]. روان‌سنجی نسخه 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].

## فرآیند اجرا

پس از کسب اجازه از سازندگان اصلی ابزار از طریق پست الکترونیک، جهت تعیین روایی صوری این مقیاس بعد از ترجمه نسخه اصلی آن به زبان فارسی با روش Forward-Backward، از پنج متخصص روانشناس یا مشاور فعال در این حوزه با حداقل پنج سال سابقه فعالیت تخصصی مرتبط و پنج فرد عادی از جامعه 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 مشارکت‌کنندگان، تغییرات لازم در سوالات پرسشنامه اعمال شد. سپس جهت بررسی روایی محتوایی ابزار، نسبت روایی محتوا (CVR) ۱ و شاخص روایی محتوا (CVI) ۲ با نظرات ۱۰ متخصص روانشناسی و مشاوره محاسبه گردید که به ترتیب دامنه‌ای بین ۰/۶۵ تا ۱ و ۰/۸۲ تا ۱ داشتند. این به معنای روا بودن مقیاس از منظر محتوایی می‌باشد.

در مرحله بعد جهت سنجش روایی ملاک، روایی سازه و پایایی ابزار، از جامعه مورد نظر نمونه‌گیری انجام شد. جامعه 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 گویه مقیاس [۲۸]) به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند؛ بدین صورت که ابتدا لیست پارک‌های شهر اصفهان تهیه شد و از بین پارک‌های پررفت‌وآمد شهر، ۴ پارک به صورت تصادفی انتخاب گشت. در هر پارک بین ۳۰ الی ۴۰ نفر به صورت 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 عدم سابقه دریافت تشخیص رسمی اختلال روان‌شناختی

توسط روان‌پزشک یا روان‌شناس، و معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل مخدوش یا بی‌پاسخ بودن حداقل ۱۰٪ سوالات هر پرسشنامه بود.

## تجزیه و تحلیل آماری

به منظور توصیف داده‌های جمع‌آوری شده در این پژوهش از فراوانی و درصد برای متغیرهای جمعیت‌شناختی و شاخص‌های توزیع مرکزی (میانگین) و پراکندگی (انحراف استاندارد) برای نمرات شرکت‌کنندگان استفاده شد. به منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی SCS-P از تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی روایی سازه، ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی روایی ملاک، آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی، و روش دونیمه‌سازی برای بررسی همسانی دو نیمه از مزمون استفاده شد.

## نتایج

به منظور 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 تحصیلاتی در سطح کارشناسی ارشد یا بالاتر داشتند؛ همچنین دامنه سنی آن‌ها بین ۲۰ تا ۵۰ سال متغیر بود که میانگین و انحراف استاندارد آن به ترتیب 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 بازه -۱ تا +۱ قرار

دارند که در محدوده استاندارد بوده و به شاخص‌های منحنی نرمال نزدیک می‌باشند.

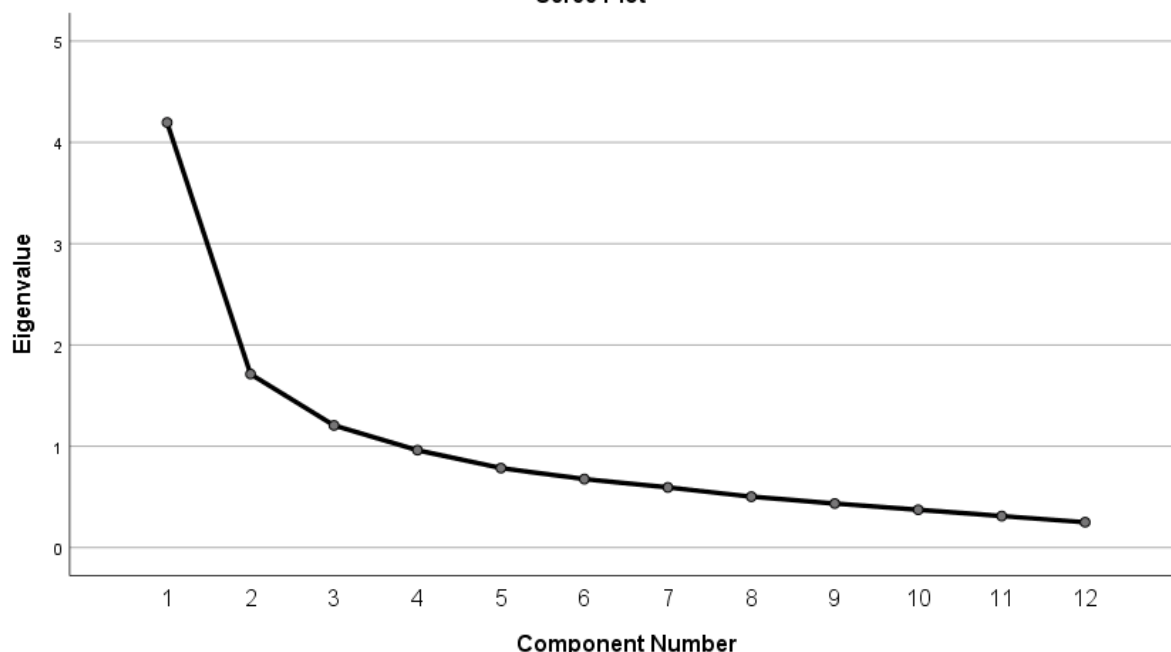
جدول ۱: شاخص‌های توزیع مرکزی و پراکندگی نمرات شرکت‌کنندگان

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
پرسشنامه ذهن‌آگاهی پنج‌عاملی	۸۶	۱۷۰	۱۲۹/۳۰	۱۸/۹۸	-۰/۲۲۲	-۰/۰۷۰
مقیاس شفقت به خود	۱۴	۶۰	۳۸/۹۷	۸/۷۲	-۰/۲۲۴	-۰/۰۱۱
پرسشنامه معنا در زندگی	۲۱	۶۹	۵۲/۵۲	۱۰/۰۱	۰/۰۴۹	-۰/۳۴۹

ویژه عوامل نیز این موضوع را تأیید کرد: مقدار ویژه اولیه عوامل ۴ تا ۱۲ کمتر از ۱ بودند. بعد از چرخش واریانس هر عامل، به ترتیب مقدار ویژه و واریانس تبیین شده توسط هر عامل عبارت بود از: عامل نخست (آگاهی از خویشتن) ۲/۶۸۱ و ۲/۲۲/۳۴؛ عامل دوم (پذیرش خویشتن) ۲/۱۸/۷۵؛ 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 می‌باشد.

به منظور بررسی روایی سازه مقیاس تماس با خویشتن از روش تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. آزمون KMO عدد ۰,۷۸۲ را نشان داد که به معنی کفایت نمونه‌گیری می‌باشد. آزمون بارتلت فرض واحد بودن ماتریس همبستگی متغیرهای مشاهده شده را تأیید کرد ( $\chi^2=500/899$ ,  $df=66$ ,  $p<0.001$ ). شکل ۱ نمودار سنگ‌ریزه عوامل استخراج شده در تحلیل عاملی می‌باشد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، از بعد عامل سوم، شیب خط کاهش یافته و تقریباً مستقیم شده است. در نتیجه، سه عامل از گویه‌ها استخراج می‌شود. بررسی مقادیر

Scree Plot



شکل ۱: نمودار سنگ‌ریزه مقادیر ویژه عوامل استخراج شده توسط تحلیل عاملی اکتشافی

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

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

نهایت، بارهای عاملی گویه‌های ۹ تا ۱۲ نیز در عامل سوم از گویه‌ها در دو عامل دیگر است؛ در نتیجه، این چهار گویه ۰/۴۵۳ تا ۰/۸۷۱ متغیر بوده و بزرگ‌تر از بار عاملی این متعلق به عامل سوم، یعنی همسویی رفتار می‌باشد.

جدول ۲: بارهای عاملی گویه‌ها در هر کدام از عوامل استخراج شده

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

به‌منظور بررسی و آزمون ساختار عاملی ایجادشده 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 سوالات ۶ و ۷، ۹ و ۱۰، ۱۱ و ۱۲، و ۱۱ و ۱۲ کوواریانس ایجاد شد که در نتیجه آن، اکثر شاخص‌ها به سطح مطلوب رسیدند ( $\chi^2/df=1/328$ ;  $RMSEA=0/051$ ;  $GFI=0/928$ ).

همچنین  $CFI=0/966$ ;  $TLI=952$ ;  $IFI=0/967$ ;  $RMR=0/136$  شاخص‌های دیگر نیز به حد مطلوب نزدیک‌تر شدند (با مقایسه معیار اطلاع آکایکه  $NFI=0/880$ ;  $RFI=0/832$ ) و معیار اطلاع بی‌بی-شوارتز (BIC) در دو مدل نیز مشاهده می‌کنیم در مدل اصلاح‌شده مقدار کوچک‌تری را نشان می‌دهد که این حاکی از مطلوب‌تر بودن مدل اصلاح‌شده نسبت به مدل اولیه دارد.

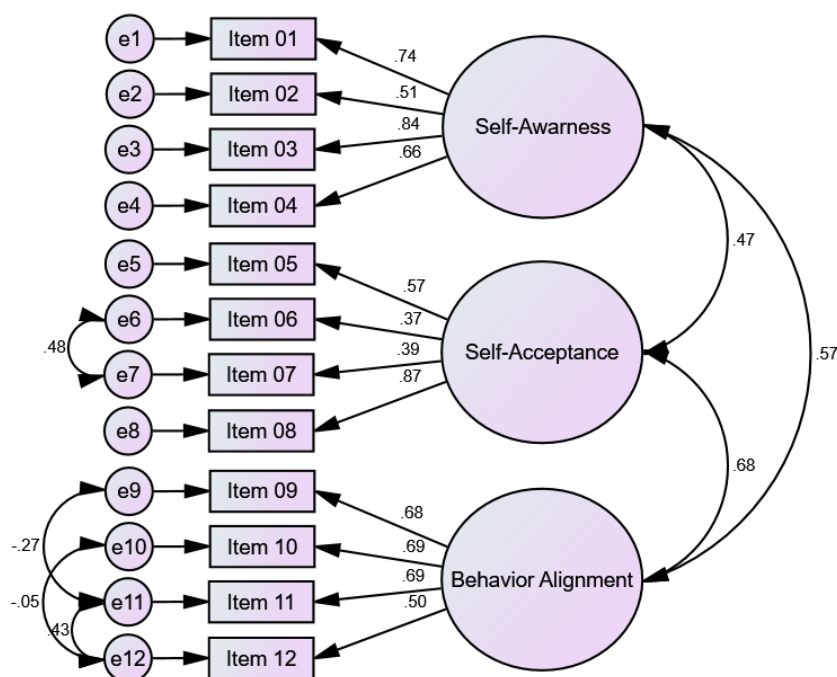
جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل اولیه و مدل اصلاح‌شده

شاخص‌های برازش	مقدار مطلوب	مدل اولیه	مدل اصلاح‌شده
نسبت مجذور کای بر درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )	<۳	۲/۳۱۵	۱/۳۲۸
ریشه میانگین مجذور خطای برآورد (RMSEA)	<۰/۱	۰/۱۰۲	۰/۰۵۱
شاخص نیکویی برازش (GFI)	>۰/۹	۰/۸۶۸	۰/۹۲۸
شاخص برازش نرم (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
ریشه میانگین مجذورات باقی‌مانده (RMR)	<۰/۵	۰/۲۰۵	۰/۱۳۶
معیار اطلاع آکایکه (AIC)	کوچک‌تر بودن	۱۷۲/۰۵۶	۱۲۴/۴۲۹
معیار اطلاع بی‌بی-شوارتز (BIC)	کوچک‌تر بودن	۲۴۹/۰۶۰	۲۱۲/۸۴۲

نزدیک‌تر شد. شکل ۲ نمودار مدل نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشهود است، بارهای عاملی تمام

اگرچه پس از اصلاح مدل، شاخص‌های برازش به نقطه برش نرسیدند، اما برازش مدل افزایش یافت و به حد مطلوب

مسیرها بالای ۰/۴ بوده و می‌توان گفت مسیرهای مذکور از لحاظ آماری معنی‌دار است ( $p < 0/05$ ).



شکل ۲: ضرایب استاندارد مدل اصلاح‌شده مرتبه اول

همبستگی بین عوامل تأییدشده 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 ( $p < 0.01$ ).

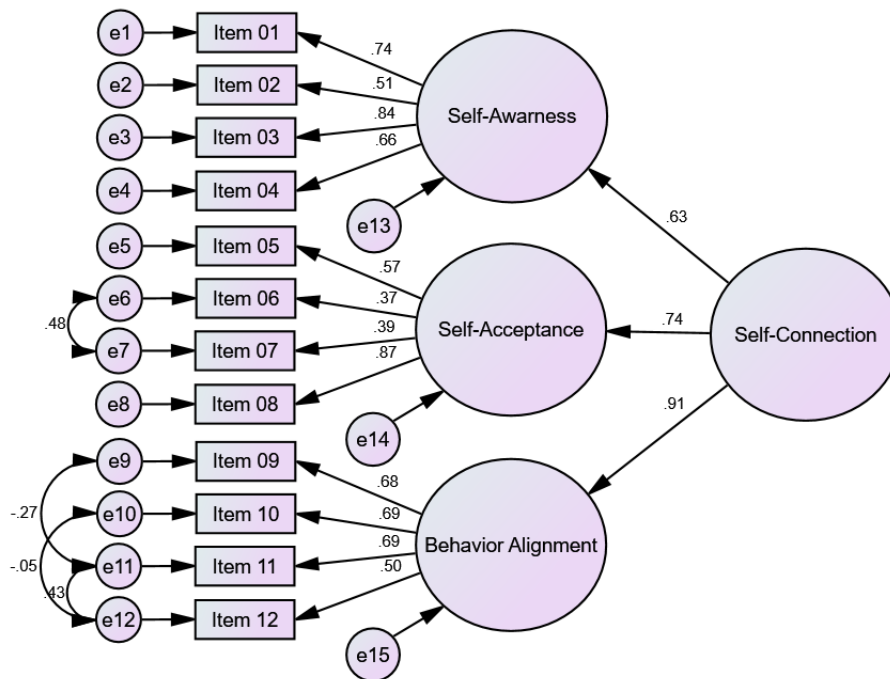
جدول ۴: ضریب همبستگی اسپیرمن بین عوامل استخراج‌شده از طریق تحلیل عاملی

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

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

صرفاً پارامترهای مدل مرتبه دوم گزارش می‌شوند. شکل ۳ نمودار مدل مرتبه دوم نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشهود است، بارهای عاملی عوامل آگاهی از خبوشتن، پذیرش خبوشتن، و همسویی رفتار بر سازه اصلی، یعنی تماس با خبوشتن به ترتیب برابر با ۰/۶۳، ۰/۷۴، و ۰/۹۱ که تأییدکننده سازه اصلی مقیاس هستند.

این همبستگی بالا این فرضیه را ایجاد می‌کند که این سه عامل ابعادی از یک سازه کلی‌تر هستند. جهت بررسی این فرضیه، تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم اجرا شد. همان‌طور که از آنجایی که مدل عاملی مرتبه دوم با سه عامل مرتبه اول، از نظر آماری معادل مدل مرتبه اول است، شاخص‌های برازش مدل و اصلاح آن یکسان بوده و برای جلوگیری از تکرار، از بیان مجدد آن‌ها خودداری می‌شود. بنابراین در ادامه



شکل ۳: ضرایب استاندارد مدل اصلاح شده مرتبه دوم

به منظور بررسی روایی ملاک SCS-P به شیوه همزمان، از پذیرش و زیرمقیاس همسوایی و MLQ از ۰/۳۰۸ تا ۰/۴۹۱ متغیر بوده که از نظر آماری معنادار می باشد (p<0/01) و این به معنای تأیید روایی همزمان SCS می باشد

ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ذکر شده است. همان طور که مشاهده می شود، ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس آگاهی و FFMQ، زیرمقیاس

جدول ۵: روایی همزمان مقیاس تماس با خویشتن

زیرمقیاس همسوایی رفتار	زیرمقیاس پذیرش خویشتن	زیرمقیاس آگاهی از خویشتن	پرسشنامه ذهن آگاهی پنج عاملی
		۰/۴۹۱**	مقیاس شفقت به خود
	۰/۴۵۹**		پرسشنامه معنا در زندگی
۰/۳۰۸**			

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

پذیرش خویشتن در سطح متوسطی می باشد: مقدار آلفای مقیاس تماس با خویشتن برابر با ۰/۸۱۷، زیرمقیاس آگاهی از خویشتن ۰/۷۶۷، زیرمقیاس پذیرش خویشتن ۰/۶۸۲ و زیرمقیاس همسوایی رفتار نیز ۰/۷۳۸ به دست آمد.

به منظور بررسی همسانی درونی مقیاس تماس با خویشتن از آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ ذکر شده است. همان طور که مشاهده می شود ضرایب کل مقیاس و زیرمقیاس های آگاهی از خویشتن و همسوایی رفتار در حد قابل قبول و خوبی قرار دارند، در حالی که ضریب زیرمقیاس

جدول ۳: 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 همسوایی	۴	۰/۷۳۸

زوج بخش دیگر را شامل می شدند. محاسبه ضرایب اسپیرمن-برون حاکی از مطلوب بودن پایایی دونیمه مقیاس تماس با

به منظور بررسی پایایی دونیمه آزمون، سوالات را به دونیم تقسیم کردیم به طوری که سوالات فرد یک بخش و سوالات

خویشتن و زیرمقیاس‌هایش بود (جدول ۷): ۰/۸۷۹ برای کل مقیاس، ۰/۷۶۶ برای زیرمقیاس آگاهی از خویشتن، ۰/۷۸۱ زیرمقیاس همسویی رفتار. برای زیرمقیاس پذیرش خویشتن، و ۰/۸۱۸ نیز برای

جدول ۷: پایایی دونیمه مقیاس تماس با خویشتن

نام مقیاس	آلفای نیمه اول	آلفای نیمه 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

مقادیر ویژه از سه عاملی بودن مقیاس حمایت کرد. در مرحله بعد تحلیل عاملی تأییدی از مدل اصلاح‌شده با سه عامل آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن، و همسویی رفتار حمایت نمود (شکل ۳). با توجه به همبستگی بالای عوامل استخراج‌شده (جدول ۴)، این فرضیه که عوامل مذکور بخشی از سازه سطح بالاتری هستند، تحلیل عاملی مرتبه دوم نیز انجام شد که نشان داد سه عامل آگاهی از خویشتن، پذیرش خویشتن، و همسویی رفتار بر سازه اصلی تماس با خویشتن بار عاملی دارند و این موضوع دقیقاً مبتنی بر مبانی نظری بود که کلو سمن و همکاران بیان کردند [۴] بر این اساس، روایی سازه نسخه فارسی مقیاس تماس با خویشتن نیز مورد تأیید قرار گرفت.

در راستای سنجش روایی ملاک به روش همزمان از پرسشنامه ذهن آگاهی پنج عاملی، مقیاس شفقت به خود، و پرسشنامه 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 پرسشنامه ذهن آگاهی پنج عاملی بود. در ارتباط با ذهن آگاهی و آگاهی از خویشتن باید بیان داشت ذهن آگاهی 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 می افتد شامل ارزش‌ها، ترجیحات، منابع، اهداف، و شهودها اشاره دارد [۱]. بنابراین درحالی که افراد ذهن آگاه، آگاهی کلی از تجارب درونی و بیرونی به دست می آورند [۱۳]، افرادی که تماس با خویشتن دارند، آگاهی خاصی از خود نشان می دهند [۴].

زیرمقیاس پذیرش خویشتن نیز همبستگی مثبت معناداری با مقیاس شفقت به خود داشت. شفقت به خود

هدف پژوهش حاضر، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس تماس با خویشتن (SCS-P) کلو سمن و همکاران [۴] بر روی جامعه ایرانی بود. برای این منظور، پس از کسب اجازه از سازندگان ابزار، ابتدا اقدام به ترجمه مقیاس از زبان انگلیسی به زبان فارسی به روش Forward-Backward نمودیم. این فرآیند بدین شکل بود که ابتدا دو فارسی‌زبان مسلط به زبان انگلیسی نسخه اصلی پرسشنامه را به زبان فارسی ترجمه نمودند. پس از تطبیق و ترکیب دو ترجمه و تشکیل یک ترجمه واحد، از دو فارسی‌زبان دیگر که تسلط کافی به زبان انگلیسی داشتند و از نسخه اصلی پرسشنامه اطلاعی نداشتند، درخواست شد تا نسخه فارسی پرسشنامه را به انگلیسی برگردانند. سپس با ترکیب دو نسخه انگلیسی و دستیابی به یک نسخه واحد با هم‌فکری مترجمین، نسخه بازترجمه‌شده را برای سازندگان ابزار ارسال نموده تا ترجمه را با نسخه اصلی مقایسه کنند که در نهایت صحت آن را تأیید نمودند.

در مرحله بعد به منظور 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 محاسبه CVI و CVR پاسخ‌های ۱۰ متخصص روان‌شناسی و مشاوره مورد تأیید قرار گرفت. کلو سمن 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 گویه اولیه 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. به منظور بررسی ساختار عاملی مقیاس، ابتدا از روش تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد که نمودار سنگ‌ریزه (شکل ۱) و

کرونباخ (جدول ۶) و دونیمه‌سازی (جدول ۷) مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب پایایی برای هر سه زیرمقیاس و کل مقیاس در حد مطلوب بود که نشان‌دهنده قابلیت اعتماد ابزار برای اندازه‌گیری مفهوم تماس با خویشستن در جامعه ایرانی است. این یافته‌ها ابزار را برای مطالعات بیشتر در زمینه‌های مختلف از جمله بهزیستی روان‌شناختی و سایر حوزه‌های مرتبط [۴] آماده می‌کند.

### نتیجه‌گیری

تماس با خویشستن سازه جدیدی است که توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. پژوهش حاضر با ترجمه مقیاس ۱۲ گویه‌ای تماس با خویشستن 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 گستره جمعیتی متنوع‌تر می‌توان به اعتبار این ابزار افزود. همچنین لازم است مطالعاتی در جهت بررسی ارتباط این سازه با سازه‌های مرتبط با سلامت روان و اختلالات روان‌شناختی انجام گیرد تا نقش آن در سلامتی و مشکلاتش روشن‌تر گردد.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

پروپوزال این مطالعه در تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۹ تصویب و برای انجام آن، مجوز اخلاقی به شماره IR.USWR.REC.1403.104 در تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ از کمیته اخلاق دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران دریافت شد. در روند مطالعه، اصول اخلاقی اختیار، استقلال، و محرمانگی در مورد آزمودنی‌ها مدنظر قرار گرفت. جهت ورود به مطالعه از همه افراد رضایت‌نامه کتبی دریافت شد و شرکت آن‌ها در مطالعه اختیاری بود. همچنین در زمینه محرمانه ماندن اطلاعاتشان به آن‌ها اطمینان خاطر داده شد. قبل از ارائه پرسشنامه‌ها نیز آگاهی‌های لازم در زمینه هدف و روش مطالعه به آزمودنی‌ها داده شد.

زندگی تعریف می‌شود. افراد با شفقت ورزیدن به خود، تجربیات شخصی را به‌عنوان «بخشی از تجربیات بزرگ‌تر انسانی» درک می‌کنند. این افراد در مواقع سخت زندگی به‌جای تجربه احساس انزوا، احساس ارتباط برقرار کردن با بشریت را تجربه می‌کنند [۳۲]. اگرچه به‌نوعی شفقت به خود شباهت‌هایی با مفهوم مؤلفه پذیرش تماس با خویشستن دارد، اما تفاوت مهمی در این میان وجود دارد. شفقت به خود در موقعیت‌های دشوار بر خود متمرکز می‌شود و به‌جای پذیرش آن موقعیت‌ها، مستلزم هم‌ذات‌پنداری کمتر فرد با آن موقعیت است [۱، ۳۲، ۳۳]. درواقع، تماس با خویشستن که یکی از مؤلفه‌های آن پذیرش خویشستن است موجب ارتباط بیشتر با خود می‌شود، درحالی‌که شفقت به خود موجب ارتباط بیشتر با بشریت و گونه‌انسان می‌شود. علاوه‌براین، شفقت به خود مستلزم عمل نبوده و صرفاً بر پذیرش و تأمل تأکید دارد؛ درحالی‌که برای تماس با خویشستن، همسویی رفتار با این پذیرش مبتنی بر آگاهی از خویشستن ضرورت دارد [۱، ۴].

در نهایت، زیرمقیاس همسویی رفتار نیز ارتباط مستقیمی با پرسشنامه معنا در زندگی داشت. این یافته نشان‌دهنده 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 به‌طور 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.

بیدهدنی یارندی و سید محسن خیرخواه علوی؛ نگارش، بازبینی، و ویراستاری: تمام نویسندگان.

این مقاله استخراج شده از نتایج پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره توانبخشی نویسنده نخست آن در دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران می باشد و هیچ گونه حامی مالی نداشته است.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

### تشکر و قدردانی

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

### مشارکت نویسندگان

مفهوم سازی: دکتر بهمن بهمنی و سید امیرحسین احمدی؛ روش شناسی: تمام نویسندگان؛ تحقیق: سید

### References

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.
2. Klussman K, Nichols AL, Curtin N, Langer J, Orehek E. Self-Connection and Well-Being: Development and Validation of a Self-Connection Scale.
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. *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2020;5(3):137-52.
4. Klussman K, Nichols AL, Curtin N, Langer J, Orehek E. Self-connection and well-being: Development and validation of a self-connection scale. *European Journal of Social Psychology*. 2022;52(1):18-45.
5. Klussman K, Nichols AL, Langer J, Curtin N. Connection and disconnection as predictors of mental health and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2020;10(2).
6. Klussman K, Langer J, Curtin N, Nichols AL. A qualitative examination of the experience of self-disconnection. *The Humanistic Psychologist*. 2021;49(4):555.
7. Klussman K, Nichols AL, Langer J, Curtin N. Improving mindfulness through self-connection. *European Review of Applied Psychology*. 2021;71(6).
8. Klussman K, Nichols AL, Langer J. The role of self-connection in the relationship between mindfulness and meaning: A longitudinal examination. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2020;12(3):636-59.
9. Klussman K, Nichols A, Langer J, Curtin N. Does positive affect lead to perceptions of meaning in life? The moderating role of self-connection. *European Journal of Applied Positive Psychology*. 2020;4(3):1-11.
10. Klussman K, Curtin N, Langer J, Nichols AL. Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*. 2020;14.
11. Kernis MH, Goldman BM. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*. 2006;38:283-357.
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. *Journal of counseling psychology*. 2008;55(3):385.
13. Lindsay EK, Creswell JD. Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical psychology review*. 2017;51:48-59.
14. Chatzisarantis NL, Hagger MS, Wang JC. Evaluating the effects of implementation intention and self-concordance on behaviour. *British Journal of Psychology*. 2010;101(4):705-18.
15. Bernstein A, Hadash Y, Lichtash Y, Tanay G, Shepherd K, Fresco DM. Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*. 2015;10(5):599-617.
16. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2003;2(3):223-50.
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.
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.
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. *European Review of Applied Psychology*. 2011;61(3):147-51.
20. Lilja JL, Frodi-Lundgren A, Hanse JJ, Josefsson T, Lundh L-G, Sköld C, et al. Five facets mindfulness questionnaire—reliability and factor structure: a Swedish version. *Cognitive behaviour therapy*. 2011;40(4):291-303.
21. Sugiura Y, Sato A, Ito Y, Murakami H. Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness

22. Tamannaifar S, Mirzaee M, Asgharnejad Farid AA, Soleimani M. Five Factor Mindfulness Questionnaire: Instruction and Scoring. 2019.
23. Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2011;18(3):250-5.
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.
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.
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.
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. *Journal of personality and social psychology*. 2009;96(2):473.
30. Schlegel RJ, Hicks JA, King LA, Arndt J. Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011;37(6):745-56.
31. Schlegel RJ, Vess M, Arndt J. To discover or to create: Metaphors and the true self. *Journal of personality*. 2012;80(4):969-93.
32. Neff KD. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*. 2011;5(1):1-12.
33. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*. 2007;41(1):139-54.

## ضمیمه

## نسخه فارسی پرسشنامه 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 به خوبی می‌شناسم.							
۴	اغلب از اینکه درک کمی نسبت به خودم دارم، تعجب می‌کنم.							
۵	سعی میکنم خودم را قضاوت نکنم.							
۶	وقتی متوجه خصوصیات 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 به راحتی خودم را به خاطر اشتباهاتم، ببخشم.							
۹	روش‌های موثری پیدا می‌کنم تا مطمئن شوم زندگی‌ام واقعاً انعکاس چیزهایی است که برایم اهمیت دارند.							
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.							