

Factor Structure and Psychometric Properties of the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences among University Students

Elmira Golparvari¹ , Mehrdad Sabet^{2*} 

1. Master of Clinical Psychology, Department of Psychology, Roudehen branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
2. Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Roudehen branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

***Corresponding Author:** Mehrdad Sabet, Department of Psychology, Roudehen branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

Email: mehrdadsabet@riau.ac.ir

Received: 12 November 2018

Accepted: 4 Decemember 2018

Published: 17 July 2019

How to cite this article:

Golparvari E, Sabet M. The Factor Structure and Psychometric Properties of the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences among University Students. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2019; 6(4):426-38.
DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v6i4.23349>.

Abstract

Background and Objective: Mindfulness is a multidimensional construct and its various dimensions can play an important role in reducing and improving the symptoms and physical and emotional symptoms of people with various disorders which makes the evaluation of mind-awareness necessary. The purpose of the present study was to investigate the factor structure and psychometric properties of a comprehensive inventory of mindfulness experiences among university students.

Materials and Methods: The method of this study was correlation and factor analysis. The statistical population of this study included all students of Islamic Azad University of Roudehen Branch who were studying in the first half of the academic year 2018-19, among whom 473 students were selected by convenience sampling method. To obtain data, the comprehensive inventory of mindfulness experiences (CHIME-A) and mindfulness scale (MAAS) were used. Data were analyzed by using correlation coefficient and exploratory factor analysis methods via SPSS software version 22.

Results: The mean (SD) age of the participants was 25.1 (6.2) among male students and 23.8 (5.4) among female students. CHIME-A consisted of three components. The mean (SD) score of the component of perception with active insight and decentralization was 52.3 (9.5); component of knowledge of internal and external experiences 48.7 (6.5); action with knowledge, acceptance and orientation without judgment 26.4 (5.9) and Cronbach's alpha coefficient was 0.85, 0.72 and 0.61, respectively. The mean (SD) total score of the questionnaire was 127.5 (14.8) and its Cronbach's alpha coefficient was 0.90. The three components of CHIME-A and their total score were positively correlated with the scores of MAAS ($P < 0.01$).

Conclusion: The study showed that the comprehensive inventory of mindfulness experiences among students has an appropriate internal consistency and validity.

Keywords: Factor Structure; Psychometric Properties; Mindfulness.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.RIAU.REC.1396.23179.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی در دانشجویان

المیرا گل پروری^۱، مهرداد ثابت^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. استادیار، روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

* نویسنده مسئول: مهرداد ثابت، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

Email: mehrdadsabet@riau.ac.ir

تاریخ دریافت: آبان ۱۳۹۷

تاریخ پذیرش: آذر ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: ذهن آگاهی یک سازه چند بعدی است و ابعاد مختلف آن می تواند بر کاهش و بهبود علایم و نشانه های جسمانی و هیجانی در افراد مبتلا به اختلالات مختلف نقش مهمی ایفا کند. هدف پژوهش حاضر، تعیین ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی در دانشجویان بود.

روش و مواد: روش این پژوهش از نوع همبستگی و تحلیل عاملی بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن که در نیم سال اول تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در حال تحصیل بودند که تعداد ۴۷۳ نفر به روش در دسترس انتخاب شدند. برای به دست آوردن داده ها از پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی و مقیاس بهوشیاری استفاده شد و داده ها با استفاده از روش های ضریب همبستگی و تحلیل عاملی اکتشافی و نرم افزار آماری SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: میانگین (انحراف معیار) سن شرکت کنندگان پسر (۶/۲) و دختر (۵/۴) ۲۳/۸ سال بود. پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی از سه مؤلفه تشکیل شده است. میانگین (انحراف معیار) مؤلفه درک همراه با بینش و تمرکز زدایی فعال (۹/۵) ۵۲/۳، مؤلفه آگاهی از تجارب درونی و بیرونی (۶/۵) ۴۸/۷، مؤلفه عمل با آگاهی، پذیرش و جهت گیری بدون قضاوت (۵/۹) ۲۶/۴ و ضریب آلفای کرونباخ آن به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۲ و ۰/۶۱ به دست آمد. میانگین (انحراف معیار) نمره کل پرسشنامه برابر با (۱۴/۸) ۱۲۷/۵ و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۰ بود. هر سه مؤلفه پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی به همراه نمره کل آن به صورت مثبت با نمرات پرسشنامه ذهن آگاهی (MAAS) همبسته اند ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد که پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی در دانشجویان از همسانی درونی و روایی همگرای مناسبی برخوردار بود.

واژگان کلیدی: ساختار عاملی، ویژگی های روان سنجی، ذهن آگاهی.

مقدمه

بسیاری از دیدگاه‌های فلسفی، دینی و روان‌شناختی بر اهمیت ذهن آگاهی (بهوشیاری) در حفظ و بالابردن بهزیستی تأکید کرده‌اند. ذهن آگاهی معمولاً به عنوان حالتی از متوجه و آگاه بودن از آن چه که در لحظه حال رخ می‌دهد، تعریف می‌شود (۱). ذهن آگاهی، آگاهی روشن شخص است به آنچه در درون و در تعامل با محیط بیرون، در لحظات متوالی ادراک رخ می‌دهد. باید بین ذهن آگاهی، آگاهی و توجه تمایز قایل شد. مفهوم ذهن آگاهی، آگاهی و توجه را در بر می‌گیرد. آگاهی، صفحه رادار گونه ذهن آگاهی است که دائماً محیط بیرونی و درونی را تحت نظارت دارد. یک شخص ممکن است از وجود محرک‌هایی آگاه باشد بدون این که به آنها توجه کند. از این روی، توجه، فرآیندی است که در آن آگاهی بهوشیار متمرکز می‌شود و از این طریق حساسیت به دامنه محدودی از تجارب شکل می‌گیرد. در واقع، آگاهی و توجه درهم تنیده‌اند، به گونه‌ای که توجه، به طور پیوسته اشکالی را از زمینه آگاهی بیرون می‌کشد و آنها را به مدت زمان متفاوتی در مرکز خود نگه می‌دارد. توجه و آگاهی جنبه‌های ثابتی از عملکرد بهنجار هستند، اما ذهن آگاهی یک توجه و آگاهی ارتقاء یافته به تجربه جاری یا واقعیت در حال وقوع است. به عبارت دیگر، نوعی آگاهی و توجه پذیرای رویدادها و تجارب است (۲). از دگر سوی، ذهن آگاهی، نیازهای بنیادی روان‌شناختی را شناسایی و ارضای آنها را تسهیل می‌کند (۳). ذهن آگاهی برای آگاه شدن فرد از این نیازها لازم و از این طریق است که نیازهای بنیادی ارضا می‌شوند. بنابراین، نیازهای بنیادی روان‌شناختی و ذهن آگاهی، شرایط لازم را برای رشد روان‌شناختی، انسجام یافتگی و بهزیستی روان‌شناختی شخص فراهم می‌کنند (۴).

کاربرد ذهن آگاهی در جوانان در حال توسعه است اما دارای دو محدودیت عمده است. نخست، در حالی که نظریه پردازان نشان می‌دهند که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در نوجوانان ممکن است در ظهور شناخت مرتبه بالاتر در طول زمان شکل‌پذیری عصبی بزرگ کمک کند (۵) و این مداخلات نشان‌دهنده وعده‌های اولیه در مورد وضعیت‌های مثبت و منفی روانی (۶-۱۱) است. پژوهش‌ها در این جمعیت چند تحقیق آزمایشی را به انجام رسانده و دوم اینکه، اگر چه تعداد زیادی از مداخلات ذهن آگاهی برای جوانان وجود دارد، اما با این حال، این مداخلات از مداخله‌های انجام شده برای بزرگسالان بسیار عقب‌تر هستند (۱۲). ذهن آگاهی و رویکردهای مرتبط با آن، در درمان اختلالات جسمانی و روان‌شناختی و بهبود مهارت‌های افراد، اثربخشی بالایی نشان داده‌اند، برای مثال، تکنیک‌های ذهن آگاهی در کاهش روان‌رنجورخویی (۹)، درمان اختلالات اضطرابی (۱۰) و بهبود بسیاری از اختلالات دیگر اثربخشی بالایی دارد. افزایش بهزیستی روان‌شناختی، بالا بردن توانایی سازگاری و بهبود کارکرد هیجانی نیز از دیگر مزایای ذهن آگاهی به شمار می‌رود که نشان‌دهنده کاربرد گسترده آن در تمام حوزه‌های زندگی بشری است، از این رو، ارزیابی ذهن آگاهی و تهیه ابزارهایی برای سنجش و اندازه‌گیری این سازه پرکاربرد اهمیت زیادی دارد.

در سال‌های اخیر، ابزارهای زیادی برای سنجش ذهن آگاهی در بزرگسالان ساخته شده است. پرسشنامه ذهن آگاهی Freiburg (۱۳)، مقیاس توجه ذهن آگاه (۱۴)، پرسشنامه مهارت‌های ذهن آگاهی Kentucky (۱۵)، مقیاس ذهن آگاهی عاطفی و شناختی (۱۶) و پرسشنامه ذهن آگاهی Philadelphia (۱۷) نمونه‌هایی از این ابزارها است. با اینکه ابزارهای موجود در این زمینه، تاکنون پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در مطالعه ذهن آگاهی ایجاد کرده است و فرصت‌های جدیدی برای بررسی تجربی ماهیت ذهن آگاهی و ارتباط آن با دیگر سازه‌ها به وجود آورده است (۱۸) ولی هنوز هم محدودیت‌هایی دارد، برای مثال، بیشتر این ابزارها تنها یک یا دو بعد از ابعاد ذهن آگاهی را از بین سایر ابعاد (برای مثال مشاهده تجارب زمان حال، رفتار آگاهانه در اعمال کنونی فرد، عدم قضاوت در مورد رویدادها، عدم واکنش به شناخت‌ها، هیجانات و حواس بدنی) اندازه می‌گیرند.

از آن جایی که ذهن آگاهی یک سازه چند بعدی است و ابعاد مختلف آن می‌تواند بر کاهش و بهبود علایم و نشانه‌های جسمانی و هیجانی در افراد مبتلا به اختلالات مختلف نقش مهمی ایفا کند بنابراین Bergomi, Tschacher, & Kupper (۱۹) به منظور به حداقل رساندن محدودیت ابزارهای موجود در زمینه ذهن آگاهی، پرسشنامه‌ای تحت عنوان پرسشنامه

جامع تجارب ذهن آگاهی ساختند که دارای هشت بعد است که عبارت اند از آگاهی از تجارب درونی، آگاهی از تجارب بیرونی، عمل با آگاهی، پذیرش رویکرد بی طرفانه، تمرکززدایی و غیرانفعالی، گشودگی نسبت به تجارب، تداعی افکار و درک عمیق می باشد.

اهمیت پژوهش حاضر از آن جهت است که بسیاری از ابزارهای ذهن آگاهی به طور خاص تجارب ذهن آگاهی را مورد سنجش قرار نمی دهد و ضروری است تا پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی که پیش تر در جامعه ایرانی هنجاریابی نشده است، مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. همچنین ضرورت هنجاریابی پرسشنامه تجارب ذهن آگاهی از آن جهت است که آگاهی افراد و «بودن در زمان حال» در بسیاری از نظریات روانشناسی امری مثبت تلقی شده و برخورداری از این خصیصه منجر به شناخت بیشتر از خود و بهبود سلامت روان می گردد، بنابراین بررسی عواملی که در رابطه با این متغیر هستند نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. با توجه به تمام آنچه گفته شد، هدف پژوهش حاضر، تعیین ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی در دانشجویان است.

روش و مواد

روش این پژوهش از نوع همبستگی و تحلیل عاملی بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن که در نیمسال اول تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در حال تحصیل بودند. تعداد ۴۷۳ نفر از دانشجویان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای تعیین تعداد نمونه در این پژوهش، به ازای هر هشت متغیر مشاهده شده این پژوهش، ۵۰ مشاهده (۵۰ نفر) در نظر گرفته شد که تعداد آنها با این حساب، ۴۰۰ نفر به دست آمد اما برای اطمینان بیشتر، تعداد ۴۷۳ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید. پژوهش در دو مرحله آزمایشی و اصلی انجام گرفت. مرحله آزمایشی برای بررسی روایی همزمان (همبستگی بین پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی و مقیاس بهوشیاری) انجام شد. در مرحله اول برای مطالعه پیش تجربی ۵۰ نفر از دانشجویان (۲۵ پسر و ۲۵ دختر) به صورت در دسترس انتخاب شدند و با پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی (CHIME-A) و مقیاس بهوشیاری (MAAS) به طور همزمان مورد اندازه گیری قرار گرفتند. در مرحله دوم از نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای استفاده شد. بدین منظور از میان دانشکده های دانشگاه آزاد اسلام واحد رودهن، دو دانشکده هنر و معماری و دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی به روش تصادفی انتخاب شده و سپس از بین این دو دانشکده، دو گروه آموزشی و از هر گروه، یک رشته انتخاب و پرسشنامه ها بین دانشجویان آن رشته توزیع گردید. روش اجرا به شیوه فردی و ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه بود. کل فرآیند دو ماه به طول انجامید.

ملاک های ورود به پژوهش عبارت اند از ۱- دانشجوی کارشناسی، کارشناسی ارشد یا دکتری، ۲- دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال، ۳- دانشجو بودن در حین انجام پژوهش و ملاک خروج از پژوهش نیز ارایه اطلاعات ناقص بود.

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بودند: ۱- کلیه افراد به صورت کتبی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت می نمودند. ۲- این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت. ۳- به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد.

پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی (CHIME-A): این پرسشنامه که توسط Bergomi, Tschacher, & Kupper (۱۹) ساخته شد دارای ۳۷ گویه و هشت زیر مقیاس است. ساختار عاملی این پرسشنامه با برازش شاخص ها مدل عالی به دست آمده است و خرده مقیاس های آن از همسانی درونی بالایی برخوردارند. هشت خرده مقیاس این پرسشنامه شامل آگاهی از تجارب درونی (AIE) (گویه های ۱، ۵، ۱۲، ۲۳ و ۲۶)، آگاهی از تجارب بیرونی (AEE) (گویه های ۸، ۱۵، ۱۷، ۲۱)، عمل با آگاهی (AA) (گویه های ۱۰، ۳۰، (معکوس)، ۳۱، (معکوس)، ۳۴ (معکوس)، پذیرش رویکرد بی طرفانه (ANO) (گویه های ۲، ۹، ۲۵، ۲۹ (معکوس)، ۳۷ (معکوس)، تمرکززدایی و غیرانفعالی (DN) (گویه های ۷، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۲۰ و ۲۲)، گشودگی نسبت به تجارب (OE) (گویه های ۳۲ (معکوس)، ۳۳ (معکوس)، ۳۵ (معکوس)، ۳۶ (معکوس)، تداعی افکار (RT) (گویه های ۴، ۱۸، ۲۴ و ۲۷) و درک عمیق (IU) (گویه های ۳، ۶، ۱۳، ۱۹، ۲۸) می باشد. ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس ها

بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۹ بوده است و این مساله حاکی از ضریب همسانی درونی مناسب این پرسشنامه است (۲۱). ضریب آلفای کرونباخ در این مطالعه، ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس بهوشیاری (MAAS): این مقیاس توسط Brown & Ryan (۱۴) ساخته شده است و برای سنجش بهوشیاری به کار می رود. مقیاس بهوشیاری ماده دارد که افراد پاسخ خود را به هر عبارت با استفاده از مقیاس شش درجه ای لیکرت از «تقریباً هیچوقت» (با نمره یک) تا «تقریباً همیشه» (با نمره شش) درجه بندی می کنند. این مقیاس از پایایی درونی خوبی برخوردار است، به طوری که روی هفت گروه نمونه اجرا شده و آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (۱۴). روایی این مقیاس نیز در حد بالایی گزارش شده به طوری که همبستگی های بسیار بالایی را با تعدادی از متغیرهای سلامت روان داشته است (۱۴). این مقیاس در جامعه ایران اجرا شده و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۲ به دست آمده است و با متغیرهای مربوط از جمله خودشناسی و سلامت روان، در نمونه های مختلف ارتباط نشان داده است (۲۲). ضریب آلفای کرونباخ در این مطالعه، ۰/۸۳ به دست آمد.

جهت بررسی و تجزیه و تحلیل آماری، اطلاعات خام به دست آمده از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در آمار توصیفی فراوانی مطلق، درصد فراوانی، درصد فراوانی تجمعی، میانگین (انحراف معیار) کجی و کشیدگی در تک تک سوالات در مشخصه های بررسی اطلاعات فردی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین بررسی تاثیر و سهم هر سوال در نمره کل پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب همبستگی، بررسی اعتبار پرسشنامه از روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، محاسبه ماتریس همبستگی پیرسون نمرات کل پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی (CHIME-A) و مقیاس بهوشیاری (MAAS) برای تحقیق روایی همگرایی آزمون، تحلیل عامل (روش تحلیل مؤلفه های اصلی) برای مشخص کردن روایی سازه، تهیه شد. همچنین کلیه محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS.22 انجام گرفت.

یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت کنندگان پسر (۶/۲) ۲۵/۱ و دختر (۵/۴) ۲۳/۸ سال بود. در پژوهش حاضر، تعداد ۲۳۷ (۵۰/۱٪) نفر از شرکت کنندگان پسر و تعداد ۲۳۶ (۴۹/۹٪) نفر دختر بودند. ۱۲۷ (۲۶/۸٪) نفر از شرکت کنندگان کمتر از ۲۰ سال، ۱۷۰ (۳۵/۹٪) نفر ۲۱ تا ۲۵ سال، ۶۷ (۱۴/۲٪) نفر ۲۶ تا ۳۰ سال و ۱۰۹ (۲۳/۱٪) نفر بالاتر از ۳۱ سال داشتند. همچنان که جدول شماره ۱ نشان می دهد بالاترین میانگین متعلق به گویه اول و پایین ترین میانگین متعلق به گویه ۳۷ می باشد. همچنین توزیع داده های مربوط به همه گویه ها نرمال است. لازم به یادآوری است که Bentler (۲۳) برای باور است که شاخص های کشیدگی و چولگی خارج از محدوده ± 2 بیان گر عدم توزیع نرمال آن متغیر است. برای تعیین بهترین برازش، نمره های پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی، تحلیل عاملی اکتشافی با استفاده از تحلیل مؤلفه های اصلی انجام شد. هدف در این تحلیل پیدا کردن مؤلفه های زیربنایی پرسشنامه ۳۷ گویه ای جامع تجارب ذهن آگاهی بود. استفاده از روش تحلیل مؤلفه های اصلی نشان داد که شاخص کایسر-میر-اولیکن (KMO) برابر با ۰/۷۹ است. این شاخص نشانگر کافی بودن تعداد نمونه برای انجام تحلیل عاملی اکتشافی است. ارزش KMO بزرگتر از ۰/۵ کافی، بین ۰/۵-۰/۷ متوسط، بین ۰/۷-۰/۸ خوب، ۰/۸-۰/۹ خیلی خوب و بالاتر از ۰/۹ عالی است (۲۳). همچنین نتایج نشان داد که شاخص کرویت بارتلت به لحاظ آماری معنادار است ($p < 0.001$, $\chi^2(473) = 4047.24$ و $df = 666$). شاخص کرویت بارتلت بیان گر آن است که ماتریس همبستگی متغیرها، ماتریس واحدی را تشکیل می دهد (۲۰). با توجه به این که شاخص کرویت بارتلت در سطح ۰/۰۱ معنادار بود، بنابراین می توان چنین نتیجه گیری کرد که متغیرها مستقل از هم دیگر نبوده و سطح قابل قبولی از همبستگی بین آنها وجود دارد که می توان انتظار داشت خوشه یا خوشه هایی ظهور یابد. جدول ۲ تعداد مؤلفه ها، واریانس تبیین شده کل، ارزش های ویژه و واریانس تبیین شده توسط هر مؤلفه را نشان می دهد.

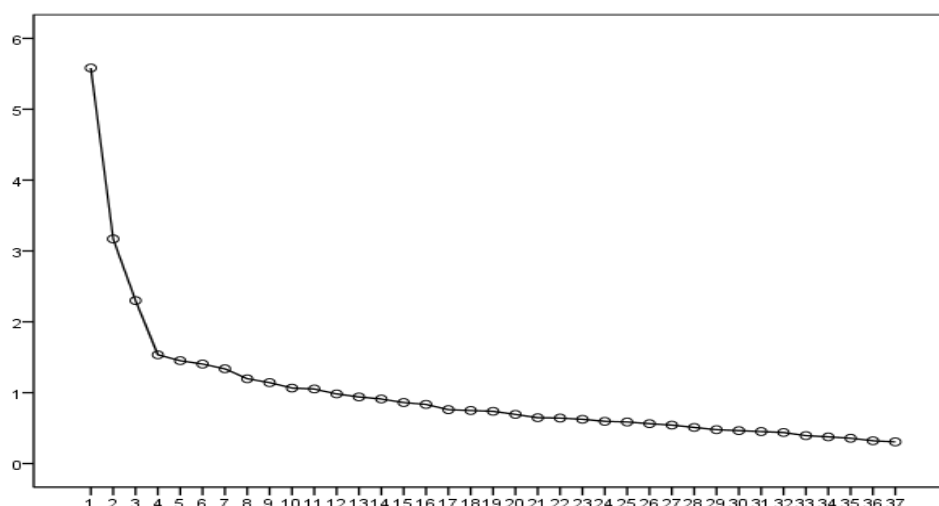
جدول شماره ۱- میانگین (انحراف معیار) گویه های پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی

گویه	(انحراف معیار) میانگین	گویه	(انحراف معیار) میانگین
۱	۵/۴ (۰/۸)	۲۰	۴ (۱/۴)
۲	۴/۱ (۱/۴)	۲۱	۴/۶ (۱/۴)
۳	۴/۷ (۱/۱)	۲۲	۴/۳ (۱/۳)
۴	۴/۲ (۱/۴)	۲۳	۴/۹ (۱/۳)
۵	۴/۹ (۱/۴)	۲۴	۴/۳ (۱/۴)
۶	۳/۶ (۱/۶)	۲۵	۳/۸ (۱/۴)
۷	۴ (۱/۴)	۲۶	۴/۵ (۱/۲)
۸	۴/۹ (۱/۳)	۲۷	۴/۷ (۱/۲)
۹	۴/۴ (۱/۲)	۲۸	۴/۴ (۱/۲)
۱۰	۴/۴ (۱/۲)	۲۹	۴/۴ (۱/۴)
۱۱	۴/۴ (۱/۲)	۳۰	۳/۸ (۱/۵)
۱۲	۴/۹ (۱/۲)	۳۱	۳ (۱/۵)
۱۳	۳/۶ (۱/۵)	۳۲	۲/۹ (۱/۴)
۱۴	۴ (۱/۴)	۳۳	۲/۹ (۱/۳)
۱۵	۵ (۱/۲)	۳۴	۳/۶ (۱/۶)
۱۶	۳/۹ (۱/۳)	۳۵	۲/۷ (۱/۴)
۱۷	۵ (۱/۲)	۳۶	۲/۹ (۱/۴)
۱۸	۴/۴ (۱/۳)	۳۷	۲/۷ (۱/۵)
۱۹	۴ (۱/۴)		

جدول شماره ۲- تعداد مؤلفه ها، واریانس تبیین شده کل، ارزش های ویژه و واریانس تبیین شده توسط هر مؤلفه

مؤلفه	ارزش ویژه	سهم منحصر به فرد در تبیین واریانس کل	واریانس تبیین شده تجمعی
۱	۵/۶	۱۵/۱	۱۵/۱
۲	۳/۲	۸/۶	۲۳/۷
۳	۲/۳	۶/۲	۲۹/۹
۴	۱/۵	۴/۱	۳۴
۵	۱/۵	۳/۹	۳۷/۹
۶	۱/۴	۳/۸	۴۱/۷
۷	۱/۳	۳/۶	۴۵/۳
۸	۱/۲	۳/۲	۴۸/۶
۹	۱/۱	۳/۱	۵۱/۷
۱۰	۱/۱	۲/۹	۵۴/۵
۱۱	۱/۱	۲/۸	۵۷/۴

همچنان که جدول شماره ۲ نشان می دهد، در تحلیل حاضر ۱۱ مؤلفه با ارزش ویژه بزرگ تر از یک استخراج شد که در کل ۵۷ درصد از واریانس کل را تبیین می نمود. براساس جدول شماره ۲ سهم مؤلفه اول در تبیین واریانس کل ۱۵/۱ درصد و سهم مؤلفه آخر ۲/۸ درصد است. در مقابل ارزیابی نمودار تست اسکری (شکل ۱) نشان داد که منحنی اسکری در محل بین مؤلفه ۳ و ۴ دچار شکستگی شده و لذا می توان استنباط نمود که تست اسکری تعداد مؤلفه های استخراج شده را ۳ در نظر گرفته است.



نمودار شماره ۱- تست اسکری در تعیین تعداد مؤلفه ها

به دنبال تعیین تعداد مؤلفه ها، بار دیگر تحلیل با تثبیت تعداد مؤلفه ها به ۳ تکرار شد و این بار چرخش واریماکس برای استخراج مؤلفه ها به کار گرفته شد. جدول شماره ۳ بارهای عاملی چرخش یافته در تحلیل مؤلفه های اصلی را نشان می دهد.

جدول شماره ۳ نشان می دهد گویه های ۳۳، ۳۵، ۳۶ و ۲۷ بر روی هیچ مؤلفه ای بارهای عاملی بزرگ تر از ۰/۳ ایجاد نموده اند و گویه ۱۱ بر دو عامل بار عاملی بزرگ تر از ۰/۳ ایجاد نموده است که اختلاف دو بار عاملی کمتر از ۰/۱ است. براین اساس چنین نتیجه گیری شد که پنج گویه مزبور از توان لازم برای اندازه گیری سه مؤلفه زیربنایی پرسشنامه برخوردار نبوده و به همین دلیل آن گویه ها حذف و تحلیل برای بار سوم تکرار شد. جدول شماره ۴ بارهای عاملی چرخش یافته گویه های باقی مانده در مرحله سوم را نشان می دهد.

به دنبال استخراج مؤلفه ها، در ادامه براساس شباهت گویه های هر مؤلفه، مؤلفه اول درک همراه با بینش و تمرکز زدایی فعال، مؤلفه دوم آگاهی از تجارب درونی و بیرونی و مؤلفه سوم عمل با آگاهی، پذیرش و جهت گیری بدون قضاوت نامیده شد. لازم به یادآوری است که مقادیر ارزش های ویژه برای مؤلفه های اول تا سوم به ترتیب ۵/۰۴، ۳/۰۰ و ۲/۲۹ بود و سهم آنها در تبیین واریانس کل به ترتیب ۱۵/۷۵، ۹/۳۸ و ۷/۱۶ درصد بود. بنابراین چنین نتیجه گیری شد که پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی از سه مؤلفه درک همراه با بینش و تمرکز زدایی فعال، آگاهی از تجارب درونی و بیرونی و عمل با آگاهی، پذیرش و جهت گیری بدون قضاوت تشکیل شده است. برای بررسی همسانی درونی، مؤلفه های درک همراه با بینش و تمرکز زدایی فعال، آگاهی از تجارب درونی و بیرونی و عمل با آگاهی، پذیرش و جهت گیری بدون قضاوت با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ارزیابی شد.

جدول شماره ۳- بارهای عاملی چرخش یافته در تحلیل مؤلفه های اصلی

مؤلفه ها		گویه ها	
عامل سوم	عامل دوم	عامل اول	
		۰/۶۵	۷
		۰/۶۴	۲۵
		۰/۵۹	۱۹
		۰/۵۹	۱۳
		۰/۵۷	۲۰
		۰/۵۵	۱۶
		۰/۵۵	۲
	۰/۳۱	۰/۴۳	۹
		۰/۴۳	۲۸
		۰/۴۰	۱۸
		۰/۳۹	۶
		۰/۳۸	۱۴
		۰/۳۵	۲۴
	۰/۳۳	۰/۳۴	۱۱
			۳۶
	۰/۶۴		۲۱
	۰/۶۲		۸
	۰/۵۸		۲۳
	۰/۵۷		۱۵
	۰/۵۴		۱۲
	۰/۵۰		۱۷
	۰/۴۸		۲۲
	۰/۴۲		۲۶
	۰/۳۷		۵
	۰/۳۷		۳
	۰/۳۱		۱
			۲۷
۰/۷۱			۳۰
۰/۶۹			۳۱
۰/۶۶			۳۷
۰/۵۶			۳۴
۰/۴۹			۲۹
۰/۴۳			۳۲
۰/۳۱			۴
۰/۳۰			۱۰
			۳۳
			۳۵

جدول شماره ۴- بارهای عاملی چرخش یافته در تحلیل مؤلفه های اصلی

مؤلفه ها			گویه ها
عامل سوم	عامل دوم	عامل اول	
۰/۶۴			۷. وقتی که به افکار ناراحت کننده دچار می شوم، خیلی زود آرامشم را حفظ می کنم.
۰/۶۳			۲۵. حتی زمانی که اشتباه بزرگی مرتکب می شوم، با خودم مهربان و صبور هستم.
۰/۶۱			۱۹. زمانی که متوجه می شوم مساله کوچکی را بزرگ پنداشته ام (از کاه، کوه می ساخته ام)، می توانم به خودم بخندم.
۰/۶۰			۱۳. زمانی که بی دلیل به خودم سخت می گیرم، به عملکرد خود می خندم.
۰/۵۶			۲۰. من می توانم بدون گرفتار کردن خود، به افکار و احساساتم، به آن ها توجه کنم.
۰/۵۵			۱۶. هنگامی که در افکار و احساسات ناراحت کننده دست و پا می زنم، فوراً متوجه این موضوع می شوم و می توانم «یک قدم به عقب برگردم».
۰/۵۳			۲. در فراز و نشیب های زندگی ام، همچنان با خود مهربان می مانم.
۰/۴۴			۲۸. اگر در انجام کاری بیش تر از حد لزوم به خود سخت بگیرم، فوراً متوجه آن می شوم.
۰/۴۳			۹. بدون این که به خودم سخت بگیرم، متوجه اشتباهاتم می شوم.
۰/۴۲			۶. وقتی متوجه می شوم که همه چیز را از آن چه که واقعاً هستند پیچیده تر می کنم، باعث می شود لبخند بزنم.
۰/۴۲			۱۸. می دانم که افکار من همیشه واقعیت نیستند.
۰/۳۸			۲۴. می دانم که دیدگاه من همیشه بر اساس واقعیت نیست.
۰/۳۸			۱۴. در شرایط دشوار، به جای این که بلافاصله واکنش سریع نشان دهم، می توانم یک لحظه صبر کنم.
۰/۶۵			۲۱. من به صداهایی که در پیرامونم هستند مانند جیک جیک پرندگان یا صدای عبور اتومبیل ها توجه دارم.
۰/۶۳			۸. من به جزئیات موجود در طبیعت (مانند رنگ آسمان، شکل درختان و ابرها) توجه می کنم.
۰/۵۸			۲۳. من به تغییراتی که در بدنم رخ می دهد (مانند تندی نفس یا احساس تنش یا انقباض و انبساط شکم) توجه دارم.
۰/۵۸			۱۵. هنگامی که با خودرو یا اتوبوس سفر می کنم، به آن چه که در اطرافم هست مانند ساختمان ها، مردم یا منظره- های شهری توجه می کنم.
۰/۵۳			۱۲. هنگامی که با دیگران صحبت می کنم به هیجان هایی که در آن لحظه حس می کنم (مانند حالت خشم یا شادی) توجه دارم.
۰/۵۲			۱۷. من به احساس چیزهایی مانند وزش باد در موهایم یا تابش نور خورشید بر صورتم توجه می کنم.
۰/۴۹			۲۲. من به افکار و احساساتم توجه دارم و می توانم به عقب برگردم و آن ها را از فاصله دور مشاهده کنم.
۰/۴۲			۲۶. من هیجان ها را همان طور که اتفاق می افتند احساس می کنم.
۰/۳۷			۳. وقتی که نگرش منفی من سبب سخت تر شدن کارها می شود، متوجه می شوم.
۰/۳۷			۵. من چیزهایی را که در پوست بدنم حس می کنم (مانند لباس ها یا زمانی که پاهایم را روی زمین قرار می دهم) و احساسات درون بدنم (مانند سوزش یا گرفتگی) را متوجه می شوم.
۰/۳۱			۱. وقتی خلقم تغییر می کند بلافاصله متوجه می شوم.
۰/۷۳			۳۰. چون افکارم اغلب در جای دیگری هستند، خرابکاری می کنم.*
۰/۷۲			۳۱. خاطرات یا رویاهای روزمره باعث حواس پرتی من می شوند.*
۰/۶۶			۳۷. به خاطر اشتباهات و ضعف هایم از دست خودم عصبانی می شوم.*
۰/۵۹			۳۴. در دانشگاه یا مدرسه، وقتی از کلاسی به کلاس دیگر می روم، حواسم جای دیگر است.*
۰/۵۰			۲۹. هنگامی که اشتباه می کنم به خودم سخت می گیرم.*
۰/۳۷			۳۲. سعی می کنم خودم را مشغول کنم تا افکار یا احساسات خاصی را از ذهنم دور نگه دارم.*
۰/۳۳			۱۰. حفظ تمرکز روی آن چه که انجام می دهم آسان است.
۰/۳۱			۴. من می دانم که افکارم در مورد افراد یا رویدادها به آسانی ممکن است تغییر کند.
۲/۲۹	۳/۰۰	۵/۰۴	ارزش ویژه
۷/۱۶	۹/۳۷	۱۵/۷۵	سهم در تبیین واریانس

*به صورت معکوس نمره گذاری می شوند.

جدول شماره ۵- میانگین (انحراف معیار) و ضریب آلفای کرونباخ هر یک از مؤلفه های پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی

مؤلفه	میانگین (انحراف معیار)	آلفای کرونباخ
درک همراه با بینش و تمرکز زدایی فعال	۵۲/۳ (۹/۵)	۰/۸۵۶
آگاهی از تجارب درونی و بیرونی	۴۸/۷ (۶/۵)	۰/۷۲۱
عمل با آگاهی، پذیرش و جهت گیری بدون قضاوت	۲۶/۴ (۵/۹)	۰/۶۱۰
کل	۱۲۷/۵ (۱۴/۸)	۰/۹۰۸

جدول شماره ۵ نشان داد میانگین (انحراف معیار) مؤلفه درک همراه با بینش و تمرکز زدایی فعال (۵۲/۳ (۹/۵)، مؤلفه آگاهی از تجارب درونی و بیرونی (۴۸/۷ (۶/۵)، مؤلفه عمل با آگاهی، پذیرش و جهت گیری بدون قضاوت (۲۶/۴ (۵/۹) و ضریب آلفای کرونباخ آنها به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۲ و ۰/۶۱ به دست آمد. میانگین (انحراف معیار) نمره کل پرسشنامه برابر با (۱۴/۸) ۱۲۷/۵ و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۰ بود. با توجه به این که ضرایب آلفای کرونباخ هر سه مؤلفه استخراج شده، نزدیک به یا بزرگتر از ۰/۷ بود، بنابراین چنین نتیجه گیری شد که پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی و مؤلفه های آن در دانشجویان ایرانی از همسانی درونی قابل قبولی برخوردار است.

جدول شماره ۶- ضرایب همبستگی بین مؤلفه های پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. درک همراه با بینش و تمرکز زدایی فعال	-				
۲. آگاهی از تجارب درونی و بیرونی	۰/۳۵**	-			
۳. عمل با آگاهی، پذیرش و جهت گیری بدون قضاوت	۰/۵۰**	۰/۴۱**	-		
۴. تجارب ذهن آگاهی کل	۰/۸۲**	۰/۶۷**	۰/۵۴**	-	
۵. ذهن آگاهی (MAAS)	۰/۵۲**	۰/۳۵**	۰/۶۲**	۰/۴۴**	-

**P<0.01

جدول شماره ۶ نشان می دهد که همه مؤلفه های استخراج شده پرسشنامه با یکدیگر در سطح ۰/۰۱ همبسته اند. این موضوع بیانگر آن است که مؤلفه های استخراج شده پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است. گفتنی است که ضریب همبستگی بین مؤلفه های پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی با پرسشنامه بهوشیاری (MAAS) مورد بررسی قرار گرفت. میانگین (انحراف معیار) پرسشنامه بهوشیاری (MAAS) به ترتیب برابر با ۵۴/۱ (۱۵/۲) و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۱ بود. نتایج نشان داد هر سه مؤلفه پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی به همراه نمره کل آن به صورت مثبت و در سطح معناداری ۰/۰۱ با نمرات پرسشنامه بهوشیاری (MAAS) همبسته اند. این یافته بیانگر روایی همگرایی پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی بود.

بحث

نتایج نشان داد پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی از سه مؤلفه تشکیل شده است. میانگین (انحراف معیار) مؤلفه درک همراه با بینش و تمرکز زدایی فعال (۵۲/۳ (۹/۵)، مؤلفه آگاهی از تجارب درونی و بیرونی (۴۸/۷ (۶/۵)، مؤلفه عمل با آگاهی، پذیرش و جهت گیری بدون قضاوت (۲۶/۴ (۵/۹) و ضریب آلفای کرونباخ آنها به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۲ و ۰/۶۱ به دست آمد. میانگین (انحراف معیار) نمره کل پرسشنامه برابر با (۱۴/۸) ۱۲۷/۵ و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۰ بود. هر سه مؤلفه پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی به همراه نمره کل آن به صورت مثبت با نمرات پرسشنامه ذهن آگاهی (MAAS) همبسته اند. به دست آمدن سه مؤلفه پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی با نتایج پژوهش Johnson و همکاران (۲۴) که در پژوهش خود، هشت خرده مقیاس را مورد تایید قرار دادند، ناهمسو است.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت مشاهده و پذیرش رویدادهای درونی و عدم نشان دادن واکنش به آنها، توانایی فرد را برای تحمل فشار روانی افزایش می‌دهد به این ترتیب که وقتی فرد یاد می‌گیرد رویدادها و تجارب ناراحت کننده را همان طور که اتفاق می‌افتد بپذیرد، تجارب درونی را افکار، احساسات و هیجاناتی در نظر بگیرد که ضرورتاً واقعیت ندارند و فقط فکر و احساس هستند و خود را شخص سومی در نظر بگیرد که فقط نظاره گر این تجارب است، فشار روانی کمتری احساس می‌کند و آسان تر می‌تواند تجارب درونی ناراحت کننده را تحمل کند (۱۰). همچنین توجه آگاهانه به افکار، احساسات و حواس بدنی باعث می‌شود که فرد به همه رویدادهای درونی و حواس بدنی خویش آگاهانه توجه داشته باشد و با مشاهده علایم متضاد با برخورداری از سلامت جسمانی، بی‌درنگ به نیاز جسمانی خویش پاسخ دهد، به عبارت دیگر، با خود مهربان باشد و از سلامت جسمانی خویش مراقبت کند (۲۸).

با توجه به مواردی که عنوان شد نمره کلی ذهن آگاهی، هر سه بعد را در بر می‌گیرد. اگر فردی در هر سه عامل پرسشنامه ذهن آگاهی نمره بالایی داشته باشد، کمتر محتمل است که اختلالات خلقی، هیجانی و اضطراب را تجربه کند، در نتیجه از سطوح بالایی از کیفیت زندگی در تمام ابعاد آن برخوردار خواهد بود. نتایج حاصل از بررسی همسانی درونی پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی با استفاده از ضریب باز آزمایی مطلوب برآورد شده است. این یافته مؤید این مطلب است که این ابزار دارای پایایی مناسب این مقیاس است. این یافته نیز با پژوهش‌های پیشین در این زمینه Johnson و همکاران (۲۴) که ضریب باز آزمایی این مقیاس را بعد از گذشت هشت هفته برای نمره کل و خرده مقیاس‌های پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی، ۰/۷۰ گزارش کرده بودند همسو و هم راستا است. پایایی باز آزمایی بالای این پرسشنامه حاکی از آن است که این پرسشنامه در کاربردهای پژوهشی مختلف نتایج یکسان می‌دهد و ابزاری با ثبات است. پایایی همسانی درونی بالای این پرسشنامه حاکی از آن است که این پرسشنامه در کاربردهای پژوهشی مختلف نتایج یکسان می‌دهد و ابزاری با ثبات است و در عین حال از همسانی درونی خوبی برخوردار است. در تبیین این یافته می‌توان گفت از آن جایی تعیین پایایی یکی از ملزومات و پیش فرض‌های مهم روان سنجی محسوب می‌شود که به نوعی با همسان بودن پاسخ‌ها و همچنین تکرارپذیر بودن پاسخ‌ها در شرایط و زمان‌های مختلف ارتباط دارد و لازم است که با تغییر جامعه بار دیگر همسانی درونی و پایایی زمانی ابزار مورد نظر بررسی شود، بنابراین به دست آوردن همسانی درونی مناسب ابزار ذهن آگاهی می‌تواند در موقعیت‌های مختلف کاربرد پذیر نماید.

نتایج حاصل از تحلیل نشان داد که همه مؤلفه‌های استخراج شده پرسشنامه با یکدیگر در سطح ۰/۰۱ همبسته اند. این موضوع بیانگر آن است که مؤلفه‌های استخراج شده پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است. گفتنی است که ضریب همبستگی بین مؤلفه‌های پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی با پرسشنامه بهوشیاری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد هر سه مؤلفه پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی به همراه نمره کل آن به صورت مثبت و در سطح معناداری ۰/۰۱ با نمرات پرسشنامه بهوشیاری (MAAS) همبسته اند. این یافته بیانگر روایی همگرایی پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی بود. این یافته نیز با پژوهش‌های پیشین در این زمینه مانند Johnson و همکاران (۲۴) که همبستگی قوی (۰/۶۳) بین خرده مقیاس‌های تجارب ذهن آگاهی با خرده مقیاس‌های پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی (۱۸) و همبستگی متوسط با مقیاس‌های بهزیستی ($r=0/40$)، اضطراب ($r=-0/39$) و افسردگی ($r=-0/46$) به دست آوردند، همسو و هم راستا است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که از آن جایی که گویه‌های پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی از همبستگی درونی بالایی برخوردار است، این مسأله سبب می‌شود تا این مقیاس از روایی همگرایی مطلوبی برخوردار باشد. شایان ذکر است در سال‌های اخیر تمرینات ذهن آگاهی و مداخلات مربوط به افزایش قابلیت افراد در این سازه، افزایش یافته است، بنابراین می‌توان با استفاده از این ابزار ارزشمند، میزان موفقیت درمان و مداخلات روانشناختی را در کسب مهارت‌های ذهن آگاهی ارزیابی کرد.

ذکر این نکته لازم است که برخی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، تعمیم پذیری نتایج آن را محدود می‌کند. به دلیل محدودیت زمان در دسترسی به افراد، امکان مصاحبه بالینی با هر یک از افراد و بررسی اختلال‌های بالینی احتمالی وجود

نداشت. برای گردآوری داده از نمونه های غیر دانشجویی و گروه بیماران استفاده شود تا امکان تعمیم پذیری نتایج افزایش یابد. بنابراین لازم است که این پرسشنامه در محیط های مختلف و روی جوامع مختلف اعتباریابی صورت گیرد تا بتوان از آن به صورت مطمئن تری استفاده نمود. پیش از پر کردن ابزارهای پژوهش، مصاحبه بالینی از افراد گرفته شود تا اختلال- های بالینی احتمالی در آنها شناسایی شود.

نتیجه گیری

مطالعه نشان داد که پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی در دانشجویان از همسانی درونی و روایی همگرایی مناسبی برخوردار بود.

تشکر و قدردانی

از تمامی افراد شرکت کننده در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی می گردد. این مقاله دارای کد کمیته اخلاق IR.RIAU.REC.1396.23179 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن می باشد.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Baer R. Ethics, values, virtues, and character strengths in mindfulness-based interventions: A psychological science perspective. *Mindfulness*. 2015;6(4):956-69.
2. Desbordes G, Gard T, Hoge EA, Hölzel BK, Kerr C, Lazar SW, Olendzki A, Vago DR. Moving beyond mindfulness: defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*. 2015;6(2):356-72.
3. Zoogman S, Goldberg SB, Hoyt WT, Miller L. Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2015;6(2):290-302.
4. Belzer F, Schmidt S, Lucius-Hoene G, Schneider JF, Orellana-Rios CL, Sauer S. Challenging the construct validity of mindfulness assessment a cognitive interview study of the Freiburg mindfulness inventory. *Mindfulness*. 2013;4(1):33-44.
5. Broderick PC, Frank JL. Learning to BREATHE: An intervention to foster mindfulness in adolescence. *New directions for youth development*. 2014;2014(142):31-44.
6. Bögels S, Hoogstad B, van Dun L, de Schutter S, Restifo K. Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and cognitive psychotherapy*. 2008;36(2):193-209.
7. Kuyken W, Weare K, Ukoumunne OC, Vicary R, Motton N, Burnett R, Cullen C, Hennelly S, Huppert F. Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*. 2013;203(2):126-31.
8. Metz SM, Frank JL, Reibel D, Cantrell T, Sanders R, Broderick PC. The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation. *Research in Human Development*. 2013;10(3):252-72.
9. Raes F, Griffith JW, Van der Gucht K, Williams JM. School-based prevention and reduction of depression in adolescents: A cluster-randomized controlled trial of a mindfulness group program. *Mindfulness*. 2014;5(5):477-86.
10. Sibinga EM, Perry-Parrish C, Chung SE, Johnson SB, Smith M, Ellen JM. School-based mindfulness instruction for urban male youth: A small randomized controlled trial. *Preventive medicine*. 2013;57(6):799-801.
11. Tan L, Martin G. Taming the adolescent mind: A randomised controlled trial examining clinical efficacy of an adolescent mindfulness-based group programme. *Child and Adolescent Mental Health*. 2015;20(1):49-55.
12. Tan LB. A critical review of adolescent mindfulness-based programmes. *Clinical child psychology and psychiatry*. 2016;21(2):193-207.

13. Grossman P, Van Dam NT. Mindfulness, by any other name: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*. 2011;12(01):219-39.
14. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003;84(4):822-48.
15. Kim JS, Kang S. A study on body image, sexual quality of life, depression, and quality of life in middle-aged adults. *Asian Nursing Research*. 2015;9(2):96-103.
16. Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, Laurenceau JP. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2007;29(3):29-177.
17. Chadwick P, Hember M, Symes J, Peters E, Kuipers E, Dagnan D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*. 2008;47(4):451-5.
18. Baer RA, Lykins EL, Peters JR. Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*. 2012;7(3):230-8.
19. Bergomi C, Tschacher W, Kupper Z. Meditation practice and self-reported mindfulness: a cross-sectional investigation of meditators and non-meditators using the comprehensive inventory of mindfulness experiences (CHIME). *Mindfulness*. 2015;6(6):1411-21.
20. Xiong B, Skitmore M, Xia B. A critical review of structural equation modeling applications in construction research. *Automation in Construction*. 2015;49:59-70.
21. Bergomi C, Tschacher W, Kupper Z. The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness*. 2013;4(3):191-202.
22. Ghorbani N, Bing MN, Watson PJ, Davison HK, Mack DA. Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher-order processing in Iran and the United States. *International Journal of psychology*. 2002;37(5):297-308.
23. Bentler PM. On tests and indices for evaluating structural models. *Personality and Individual differences*. 2007;42(5):825-9.
24. Johnson C, Burke C, Brinkman S, Wade T. Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences–Adolescents (CHIME-A). *Psychological assessment*. 2017;29(3):264.
25. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Segal ZV, Abbey S, Specia M, Velting D, Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004;11(3):230-41.
26. Shapiro SL, Bootzin RR, Figueredo AJ, Lopez AM, Schwartz GE. The efficacy of mindfulness-based stress reduction in the treatment of sleep disturbance in women with breast cancer: an exploratory study. *Journal of psychosomatic research*. 2003;54(1):85-91.
27. Frank JL, Reibel D, Broderick P, Cantrell T, Metz S. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Results from a pilot study. *Mindfulness*. 2015;6(2):208-16.
28. McManus F, Surawy C, Muse K, Vazquez-Montes M, Williams JM. A randomized clinical trial of mindfulness-based cognitive therapy versus unrestricted services for health anxiety (hypochondriasis). *Journal of consulting and clinical psychology*. 2012;80(5):817

پرسشنامه تجارب جامع ذهن آگاهی

در این قسمت شما باید مشخص کنید که به چه میزانی مواردی را که در هر عبارت آمده است، تجربه می کنید. پاسخ های خود را با انتخاب یکی از گزینه های الف (تقریباً همیشه) تا هـ (تقریباً هیچ وقت) مشخص نمایید.

گویه ها	تقریباً همیشه	اغلب	تا حدودی غالباً	تا حدودی به ندرت	به ندرت	تقریباً هرگز
۱- وقتی خلقم تغییر می کند بلافاصله متوجه می شوم.						
۲- در فراز و نشیب های زندگی ام، همچنان با خود مهربان می مانم.						
۳- وقتی که نگرش منفی من سبب سخت تر شدن کارها می شود، متوجه می شوم.						
۴- من می دانم که افکارم در مورد افراد یا رویدادها به آسانی ممکن است تغییر کند.						
۵- من چیزهایی را که در پوست بدنم حس می کنم (مانند لباس ها یا زمانی که پاهایم را روی زمین قرار می دهم) و احساسات درون بدنم (مانند سوزش یا گرفتگی) را متوجه می شوم.						
۶- وقتی متوجه می شوم که همه چیز را از آن چه که واقعاً هستند پیچیده تر می کنم، باعث می شود لبخند بزنم.						
۷- وقتی که به افکار ناراحت کننده دچار می شوم، خیلی زود آرامشم را حفظ می کنم.						
۸- من به جزییات موجود در طبیعت (مانند رنگ آسمان، شکل درختان و ابرها) توجه می کنم.						
۹- بدون این که به خودم سخت بگیرم، متوجه اشتباهاتم می شوم.						
۱۰- حفظ تمرکز روی آن چه که انجام می دهم آسان است.						
۱۱- وقتی که به افکار ناراحت کننده دچار می شوم، می توانم بدون واکنش سریع متوجه آن ها شوم.						
۱۲- هنگامی که با دیگران صحبت می کنم به هیجان هایی که در آن لحظه حس می کنم (مانند حالت خشم یا شادی) توجه دارم.						
۱۳- زمانی که بی دلیل به خودم سخت می گیرم، به عملکرد خود می خندم.						
۱۴- در شرایط دشوار، به جای این که بلافاصله واکنش سریع نشان دهم، می توانم یک لحظه صبر کنم.						
۱۵- هنگامی که با خودرو یا اتوبوس سفر می کنم، به آن چه که در اطرافم هست مانند ساختمان ها، مردم یا منظره های شهری توجه می کنم.						
۱۶- هنگامی که در افکار و احساسات ناراحت کننده دست و پا می زنم، فوراً متوجه این موضوع می شوم و می توانم «یک قدم به عقب برگردم».						
۱۷- من به احساس چیزهایی مانند وزش باد در موهایم یا تابش نور خورشید بر صورتم توجه می کنم.						
۱۸- می دانم که افکار من همیشه واقعیت نیستند.						
۱۹- زمانی که متوجه می شوم مساله کوچکی را بزرگ پنداشته ام (از کاه، کوه می ساختم)، می توانم به خودم بخندم.						
۲۰- من می توانم بدون گرفتار کردن خود، به افکار و احساساتم، به آن ها توجه کنم.						
۲۱- من به صداهایی که در پیرامونم هستند مانند جیک جیک پرندگان یا صدای عبور اتومبیل ها توجه دارم.						

تقریباً هرگز	به ندرت	تا حدودی به ندرت	تا حدودی غالباً	اغلب	تقریباً همیشه	گویه‌ها
						۲۲- من به افکار و احساساتم توجه دارم و می‌توانم به عقب برگردم و آن‌ها را از فاصله دور مشاهده کنم.
						۲۳- من به تغییراتی که در بدنم رخ می‌دهد (مانند تندی نفس یا احساس تنش یا انقباض و انبساط شکم) توجه دارم.
						۲۴- می‌دانم که دیدگاه من همیشه بر اساس واقعیت نیست.
						۲۵- حتی زمانی که اشتباه بزرگی مرتکب می‌شوم، با خودم مهربان و صبور هستم.
						۲۶- من هیجان‌ها را همان‌طور که اتفاق می‌افتند احساس می‌کنم.
						۲۷- من می‌دانم که نظر و دیدگاهم می‌تواند تغییر کند.
						۲۸- اگر در انجام کاری بیش‌تر از حد لزوم به خود سخت بگیرم، فوراً متوجه آن می‌شوم.
						۲۹- هنگامی که اشتباه می‌کنم به خودم سخت می‌گیرم.
						۳۰- چون افکارم اغلب در جای دیگری هستند، خرابکاری می‌کنم.
						۳۱- خاطرات یا رویاهای روزمره باعث حواس‌پرتی من می‌شوند.
						۳۲- سعی می‌کنم خودم را مشغول کنم تا افکار یا احساسات خاصی را از ذهنم دور نگه دارم.
						۳۳- وقتی هیجان‌های دشواری را حس می‌کنم، سعی می‌کنم کاری انجام دهم تا ذهنم را از آن‌ها دور کنم.
						۳۴- در دانشگاه یا مدرسه، وقتی از کلاسی به کلاس دیگر می‌روم، حواسم جای دیگر است.
						۳۵- من از خشم و ترس خوشم نمی‌آید و سعی می‌کنم خود را از این احساسات رها کنم.
						۳۶- سعی می‌کنم تا آن‌جا که ممکن است از دردهای هیجانی دوری کنم.
						۳۷- به خاطر اشتباهات و ضعف‌هایم از دست خودم عصبانی می‌شوم.
						۳۸- من به افکار و احساساتم توجه دارم و می‌توانم به عقب برگردم و آن‌ها را از فاصله دور مشاهده کنم.

مقیاس بهوشیاری

در این قسمت شما باید مشخص کنید که به چه میزانی مواردی را که در هر عبارت آمده است، تجربه می کنید. پاسخ های خود را با انتخاب یکی از گزینه های الف (تقریباً همیشه) تا هـ (تقریباً هیچ وقت) مشخص نمایید.

تقریباً هرگز	به ندرت	تا حدودی به ندرت	تا حدودی غالباً	اغلب	تقریباً همیشه	گویه ها
						۱- ممکن است احساسات و هیجاناتی را تجربه کنم، اما تا مدتی پس از وقوع آن ها از وجودشان آگاه نباشم.
						۲- خیلی چیزها را به خاطر بی دقتی و یا مشغول بودن فکر در جایی دیگر، می اندازم یا می شکنم.
						۳- برایم سخت است به آنچه در حال رخ دادن است متمرکز بمانم.
						۴- با سرعت به سوی جایی که می خواهم بروم حرکت می کنم بدون توجه به آنچه که در طول مسیر تجربه می کنم.
						۵- متوجه احساس تنش جسمانی و یا ناراحتی نمی شوم تا زمانی که واقعاً همه توجه ام را تسخیر کند.
						۶- تقریباً به محض این که نام شخصی را برای اولین بار به من می گویند، آن را فراموش می کنم.
						۷- به نظر می رسد اعمالم را به صورت اتوماتیک، بدون توجه به آن که چه دارم می کنم، انجام می دهم.
						۸- اعمالم را با عجله و بدون آن که واقعاً به آن ها توجه کنم، انجام می دهم.
						۹- چنان بر هدفی که می خواهم به آن برسم متمرکز می شوم که حواسم نیست در حال حاضر برای رسیدن به آن هدف چکار دارم می کنم.
						۱۰- کارها و وظایفم را به صورت اتوماتیک انجام می دهم، بدون توجه به این که چه کار دارم می کنم.
						۱۱- فهمیده ام که من در همان حال که به حرف های کسی گوش می دهم، کار دیگری را نیز انجام می دهم.
						۱۲- موقع رانندگی به صورت اتوماتیک به جایی می روم و بعد از خودم می پرسم چرا به آنجا رفتم.
						۱۳- ذهنم مشغول گذشته و آینده است.
						۱۴- خیلی کارها را بدون آن که به آن ها توجه کنم انجام می دهم.
						۱۵- هله هوله (تنقلات) می خورم، بدون اینکه آگاه باشم که در حال خوردنم.