

ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) در نمونه‌های دانشجویی

زهرا احمدوند¹، لیلا حیدری نسب²، محمدرضا شعیری²¹ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد (ahmadvanzd@yahoo.com)² عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد

این پرسشنامه عبارتند از: غیر واکنشی بودن به تجربه‌های درونی (to inner nonreactivity experience)، مشاهده‌گری (observing)، عمل نمودن آگاهانه (acting with awareness)، توصیف (describing) و غیر قضاوتی بودن (nonjudging). این پرسشنامه شامل 39 سؤال است که به صورت لیکرتی نمره گذاری می‌شود. بائر و همکاران (2006) همسانی درونی عامل‌ها را خوب و ضرایب آلفا برای ابعاد آن گونه گزارش کردند: غیر واکنشی بودن: 0/75؛ توصیف: 0/91؛ مشاهده: 0/83؛ عمل با هوشیاری: 87/0 و غیر قضاوتی بودن: 0/87.

هم چنین آن‌ها همبستگی بین عامل‌ها را متوسط ولی معنادار و در طیفی بین 0/15 تا 0/34 گزارش کردند.

پرسشنامه SCL-25 پرسشنامه SCL-25 فرم کوتاه شده SCL-90-R است که توسط نجاریان و داودی (1380) ایجاد شده است. به ادعای سازندگان مقیاس SCL-90-R شامل 9 بعد نشانه‌ای مستقل، متعامد یا عامل است. نتایج حاصل از بررسی مشخصات روان‌سنجی آن‌ها نشان داد که SCL-25 با وجود کاهش 65 ماده از مجموع 90 ماده، مقیاس اصلی، همبستگی بالایی (0/95) با آن دارد. همسانی درونی SCL-25 در نمونه مؤنث 0/97 و در نمونه مذکر 0/98 بدست آمده است. ضریب اعتبار به شیوه بازآزمایی در نمونه 312 نفری از دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز و به فاصله 5 هفته‌ای در نمونه کل 0/78 در نمونه مؤنث 0/77 و در نمونه مذکر 0/79 محاسبه گردید (نجاریان و داودی، 1380).

شیوه اجرا

ابتدا پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی توسط دو متخصص زبان انگلیسی و یک روانشناس ترجمه گردید. سپس این ترجمه‌ها با هم مقایسه و با رفع مشکلات احتمالی تلفیق گردید و اصلاحات لازم انجام شد. نسخه آماده شده توسط یک متخصص زبان انگلیسی به غیر از فردی که ترجمه را بر عهده داشته است دوباره به زبان انگلیسی برگردانده شد و با پرسشنامه اصلی مقایسه گردید. سپس پرسشنامه آماده شده به همراه پرسشنامه SCL-25 (نجاریان و داودی، 1380) بر روی 107 نفر از دانشجویان اجرا شد. هم چنین برای بدست آوردن همبستگی آزمون - باز آزمون پرسشنامه بر روی 50 نفر به فاصله دو هفته اجرا گردید.

نتایج

نتایج مربوط به ضرایب آلفا پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) در نمونه غیر بالینی در جدول 1 آمده است.

جدول 2

نتایج مربوط به همبستگی پیرسون آزمون - باز آزمون پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) (n=50) (p < 0/001)

ضرایب همبستگی	باز آزمون		آزمون		شاخص مقیاس
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
r					
0/84**	4/4	23/8	5/1	25/0	مشاهده
0/83**	5/3	27/5	4/8	27/7	توصیف
0/68**	4/1	28/3	3/9	28/3	عمل با هوشیاری
0/57**	4/2	24/6	3/7	23/9	غیر قضاوتی بودن
0/71**	3/0	21/2	3/4	21/1	غیر واکنشی بودن
0/80**	11/82	125/58	9/86	126/24	مجموع 5 وجه

اخیراً مفهوم ذهن آگاهی (mindfulness) تحت تأثیر تفکر بودایی، توجه روانشناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف می‌شود (والش، 2009). این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری تجربیات لحظه کنونی (کابات زین، 2003). سنجش سازه ذهن آگاهی و همبسته‌های آن یا مقایسه ابعاد آن در گروه‌های بالینی و غیر بالینی بیشینه طولانی ندارد. تنها در دهه‌های اخیر این امر گسترش یافته است. یکی از پرسشنامه‌های سنجش ذهن آگاهی که از طریق تلفیق 5 پرسشنامه به روش تحلیل عاملی اکتشافی ایجاد شده پرسشنامه FFMQ (Five facet mindfulness questionnaire) بائر و همکاران (2006) است. پرسشنامه FFMQ ذهن آگاهی را به عنوان یک سازه چند بعدی می‌سنجد. با توجه به اینکه در ایران ابزار مناسبی برای سنجش ذهن آگاهی وجود ندارد، بدین خاطر پرسشنامه پنج وجهی سنجش ذهن آگاهی (FFMQ)، بائر و همکاران (2006) می‌تواند ابزاری مناسب برای این هدف باشد تا ویژگی‌های روان‌سنجی آن را در جامعه ایرانی بسنجیم. مسئله اساسی تحقیق حاضر این است که آیا پرسشنامه FFMQ (بائر و همکاران، 2006) از اعتبار و پایایی مناسبی در نمونه‌های غیر بالینی دانشجویی برخوردار است؟

روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

جامعه آماری تحقیق حاضر دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شاهد که در سال تحصیلی 90-91 در دانشگاه شاهد در دانشکده‌های انسانی، فنی مهندسی، کشاورزی، و علوم پایه به تحصیل مشغول بوده‌اند. تعداد دانشجویان این دانشکده‌ها 4600 نفر بوده است. تعداد کل نمونه در این تحقیق برابر با 107 نفر با میانگین سنی 21/34 می‌باشد که از بین دانشکده‌های علوم انسانی، فنی و مهندسی، علوم پایه و کشاورزی دانشگاه شاهد به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند.

ابزار

پرسشنامه 5 وجهی ذهن آگاهی - توسط بائر و همکاران (2006) از طریق انجام تحلیل عاملی اکتشافی بر روی 5 پرسشنامه ذهن آگاهی ایجاد شده است. 5 عامل

جدول 1

نتایج مربوط به ضرایب آلفا پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) در نمونه غیر بالینی (n=107)

شاخص متغیر	الفای کل	الفای دو نیمه		همبستگی بین دو نیمه	ضریب اسپیرمن - براون
		نیمه اول	نیمه دوم		
مشاهده	0/71	0/60	0/60	0/45	0/62
توصیف	0/83	0/76	0/70	0/69	0/81
عمل با هوشیاری	0/81	0/78	0/74	0/50	0/66
غیر قضاوتی بودن	0/73	0/57	0/58	0/60	0/75
غیر واکنشی بودن	0/55	0/43	0/40	0/34	0/51
مجموع 5 وجه	0/80	0/64	0/67	0/67	0/80

نتایج مربوط به همبستگی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) و آزمون SCL-25

مشاهده	توصیف	عمل با هوشیاری	غیر قضاوتی بودن	غیر واکنشی بودن	مجموع 5 عامل
0/17	-0/28**	-0/51**	-0/42**	-0/21*	-0/44**
0/12	-0/32**	-0/72**	-0/55**	-0/26**	-0/61**
0/22*	-0/28**	-0/54**	-0/51**	-0/17	-0/46**
0/090	-0/32**	-0/60**	-0/34**	-0/26**	-0/50**
0/11	-0/29**	-0/55**	-0/43**	-0/26**	-0/50**
0/25**	-0/19*	-0/33**	**8-0/3	06-0/	**7-0/2
0/11	-0/11	-0/45**	**2-0/3	8-0/0	-0/30**
0/35**	-0/14	-0/33**	**6-0/4	-0/04	-0/23*
-0/01	-0/24*	-0/33**	-0/33**	-0/19*	-0/39**
0/22*	-0/33**	-0/65**	-0/55**	-0/23*	-0/55**

بحث

ذهن آگاهی یک فرایند روان‌شناختی است که می‌تواند پاسخ‌ها و واکنش‌های فرد را در مواجهه با مشکلات غیر قابل اجتناب زندگی تغییر دهد و ظرفیتی برای کاملاً هوشیار و آگاه بودن است (سیگل و همکاران، 2009). بررسی تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که ذهن آگاهی و درمان‌های برگرفته از آن در حوزه‌های مختلف اثرات مطلوبی داشته است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش ذهن آگاهی منجر به کاهش معنادار و مؤثر آشفتگی روان‌شناختی و استرس (کارمودی و بائر، 2007) می‌شود. محققان مختلف برای سنجش ذهن آگاهی سعی در ایجاد پرسشنامه‌های مختلفی کردند. یکی از این پرسشنامه‌ها، پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی است که توسط بائر و همکاران (2006) ایجاد شده است و ما در تحقیق حاضر بر آن شدید تا به بررسی اعتبار و اعتبار پرسشنامه حاضر در میان دانشجویان بپردازیم. نتایج بدست آمده در این پژوهش بیانگر اعتبار مناسب پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در دانشجویان است به طوری که مقدار ضرایب آلفا و ضرایب همبستگی آزمون - باز آزمون در حد قابل قبول بدست آمد. هم چنین نتیجه همبستگی پرسشنامه 5 بعد شخصیت و آزمون SCL-25 بیانگر اعتبار مناسب این پرسشنامه در نمونه دانشجویی می‌باشد. نتایج بدست آمده در این پژوهش با نتایج بائر و همکاران (2006، 2008) همسو می‌باشد. محققان مختلفی از جمله لاتیمر و همکاران (2010)، فلتمن و رابینسون (2009)، بروان و ریان (2004)، بروان و ریان (2003)، والاش و همکاران (2009) به بررسی رابطه ذهن آگاهی و نشانه‌های افسردگی و اضطراب پرداختند. آن‌ها نیز همبستگی منفی بین اضطراب و افسردگی و ذهن آگاهی بدست آوردند که با نتایج بدست آمده در مطالعه ما هماهنگ است. با توجه به مطالب بیان شده می‌توان به امکان به کارگیری پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در جامعه ایرانی اشاره کرد و در حوزه درمانگری با سنجش این سازه امکان تحول آنرا فراهم ساخت. یکی از محدودیت‌های این پژوهش این بوده است که نمونه مورد بررسی تنها از بین دانشجویان دانشگاه شاهد انتخاب شده‌اند و این موضوع تعمیم یافته‌ها را با مشکل مواجه می‌کند. پیشنهاد می‌شود تا در پژوهش‌های بعدی از دانشجویان سایر دانشگاه‌ها نیز استفاده شود.

منابع

- نجاریان، بهمن؛ داودی، ایران، (1380). ساخت و اعتباریابی SCL-25 (فرم کوتاه شده (SCL-90-R)). مجله روانشناسی، 18، سال پنجم، 136.2-149.
- Baer, R.A, Smith, G.T, Hopkins, J, Krietemeyer, J & Toney, L.(2006). Using self-report Assessment methods to Explore Facets of mindfulness. *Assessment*.vol 13.no 1.27-45.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sausser, S., Walsh, E., Duggan, D., Williams, M.G.(2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and nonmeditating Samples. *Assessment*.vol 15.no 3.329-342.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M.(2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and Social psychology*, 84, 822- 848.
- Brown, K. W., Ryan, R.M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring mindfulness observation from experience. *Clinical psychology: Science and practice*, vol 11, no 3, 242-246.
- Carmody, J, Bear, R.A. (2007). Relationship between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness stress reduction program. *Behav Med*, 31, 23-33.
- Feltman, R., Robinson, M., Ode, S.(2009). Mindfulness moderator of neuroticism- outcome relations: A self-Regulation Perspective. *Journal of Research in Personality*, 43, 953-961.
- Kabat-Zinn, J.(2003). Mindfulness- Based Interventions in context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and practice*. vol 10, no 2, 144-156.
- Lattimore, P. Fisher, N. Malinowski, P.(2010). A cross-sectional investigation of trait disinhibition and its association with mindfulness and impulsivity. *Appetite*, Elsevier.
- Siegel, R.D., Christopher, K., Germer, Ch.K., Olendzki, A.(2009). *Mindfulness; what is it? Where did it come from* In: Didonna F, Editor. *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer, 2009.
- Walsh, J., Balian, M.G., Smolira S.J.D. R., Fredericksen, L.K. & Madsen, S.(2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual differences*, 46, 94-99.