

## Psychometric Properties of the Persian Version of the Southampton Mindfulness Questionnaire

Foroughi, A., Azar, \*Gh., parvizifard, A., Khanjani, S., Sadeghi, Kh.

### Abstract

**Introduction:** In recent years, mindfulness-based research has been developed. Many tools have been developed to measuring mindfulness in adults, one of the most important is the Southampton Questionnaire. The purpose of this study was to examine the validity and reliability of the Southampton Mindfulness Questionnaire.

**Method:** To determine the psychometric properties and factor analysis of this scale. A sample of 200 students (100 boys and 100 girls) were selected from Kermanshah University of Medical Sciences through convenience sampling. Self-compassion Scale – Short Form was used for convergent validity, and depression, anxiety, stress and Positive and Negative Affect Schedule were used for divergent validity. To analyze the data, correlation coefficient and exploratory factor analysis were used with SPSS-20 software.

**Results:** In the exploratory factor analysis three factors were obtained the three factor structure that in total, 50/51% of the total variance of mindfulness was explained. The results also showed that the Southampton questionnaire had a good convergence validity with self-compassion (0/59) and positive affect (0/40) and good divergent validity with negative affect (-0/35), depression scale (-0/36), anxiety (-0/30) and stress (-0/50). Cronbach's alpha coefficient was obtained for the first factor 0/78 the second factor 0/69 and the third factor 0/62.

**Conclusion:** It could be concluded that the Southampton Mindfulness Questionnaire has appropriate psychometric properties in the student community. The findings of the present study indicate that the Southampton Mindfulness Questionnaire can be reliable tool for assessing the level of mindfulness.

**Keywords:** Mindfulness, Psychometric Properties, Exploratory Factor Analysis.

## ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه

### ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون

علی‌اکبر فروغی<sup>۱</sup>، غزاله آذر<sup>۲</sup>، علی‌اکبر پرویزی‌فرد<sup>۳</sup>، سید جاد خانجانی<sup>۴</sup>، خیراله صادقی<sup>۵</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۲/۰۳

تاریخ دریافت: ۹۷/۱۲/۱۴

### چکیده

**مقدمه:** در سال‌های اخیر پژوهش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی گسترش زیادی داشته است. ابزارهای زیادی برای سنجش ذهن‌آگاهی در بزرگسالان ساخته شده است، یکی از مهم‌ترین آن‌ها پرسشنامه ساوتهمپتون می‌باشد. هدف پژوهش حاضر ارزیابی اعتبار و پایایی پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون بود.

**روش:** به منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و تحلیل ساختار عاملی این مقیاس، ۲۰۰ نفر (۱۰۰ پسر و ۱۰۰ دختر) از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. برای روایی همگرا از پرسشنامه شفقت به خود (فرم کوتاه) و روایی واگرا از پرسشنامه‌های افسردگی، اضطراب، استرس و عاطفه مثبت و منفی استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری ضریب همبستگی و تحلیل عاملی اکتشافی به کمک نرم افزار spss-20 استفاده شد.

**یافته‌ها:** در تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل به دست آمد که در مجموع ۵۰/۵۱ درصد از کل واریانس ذهن‌آگاهی را تبیین کردند. همچنین یافته‌ها نشان داد که پرسشنامه ساوتهمپتون روایی همگرا مناسبی با شفقت به خود (۰/۵۹) و عاطفه مثبت (۰/۴۰) و روایی واگرا مناسبی با عاطفه منفی (-۰/۳۵) و مقیاس افسردگی (-۰/۳۶)، اضطراب (۰/۳۰)، استرس (-۰/۵۱) داشت. ضریب آلفای کرونباخ برای عامل اول ۰/۷۸، عامل دوم ۰/۶۹ و عامل سوم ۰/۶۲ به دست آمد.

**نتیجه‌گیری:** پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی در جامعه دانشجویی برخوردار است. یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن است که پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون می‌تواند ابزار معتبری برای ارزیابی میزان ذهن‌آگاهی افراد باشد.

**واژه‌های کلیدی:** ذهن‌آگاهی، ویژگی‌های روان‌سنجی، تحلیل عاملی اکتشافی.

## مقدمه

می‌سنجد که عامل مهمی در کاهش یا تشدید علائم اختلال‌های روانی است. بنابراین از این پرسشنامه در مداخلاتی که روی نمونه‌های بالینی کار می‌شود بهتر می‌توان استفاده کرد. همچنین این پرسشنامه دارای ۱۶ سؤال می‌باشد در نتیجه می‌توان از آن به جای پرسشنامه‌های فرم بلند استفاده کرد. همه گویه‌ها با عبارت «معمولاً زمانی که افکار و تصاویر ناراحت‌کننده‌ای دارم» شروع می‌شوند و با پاسخ‌های مربوط به ذهن‌آگاهی (برای مثال: من قادر به مشاهده آن‌ها بدون واکنش به آن‌ها هستم) ادامه می‌یابند (۱۲). همچنین پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون منحصراً ارتباط با افکار و تصورات ناراحت‌کننده را می‌سنجد که جنبه مهمی در تمام مشکلات سلامت روان است. به نظر می‌رسد این پرسشنامه در مطالعاتی که تأثیر یک تجربه درونی و واکنش به آن را می‌سنجد از اهمیت بالایی برخوردار باشد (۱۲).

این پرسشنامه در چهار ساختار دوقطبی مفهوم‌بندی شده است (۱۳) که شامل: «آگاهی با فاصله از واکنش‌های خود در برابر غرق شدن در آنها»، «تماس با شناخت‌های دشوار در برابر اجتناب تجربه‌ای»، «پذیرش خود، افکار و تصاویر دشوار در برابر قضاوت خودسرزنش‌گری» و «رها کردن شناخت‌های مشکل‌آفرین بدون واکنش‌دهی، نشخوار ذهنی و نگرانی» است. در برخی مطالعات یک عامل و برخی چند عامل بدست آمده و ساختار و تعداد عامل‌های این پرسشنامه هنوز به خوبی مشخص نشده است. با توجه به اهمیت سازه ذهن‌آگاهی و لزوم شناسایی جنبه‌های مختلف آن، پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون می‌تواند در تحقیقاتی که لازم است از نمونه‌های بالای استفاده شود و تعداد پرسشنامه‌ها زیاد است یا در موقعیت‌های درمانی که نیاز به بررسی واکنش افراد به تجارب درونی خود است مفید باشد. از این رو هدف از پژوهش حاضر تعیین ویژگی‌های روان-سنجی پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون در یک نمونه ایرانی است.

## روش

**طرح پژوهش:** این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بود و برای انجام آن ۲۰۰ نفر (۱۰۰ نفر دختر و ۱۰۰ نفر پسر) به صورت نمونه‌گیری در دسترس از بین دانشجویان

ذهن‌آگاهی به صورت توجه هدفمند، بدون قضاوت و لحظه به لحظه به تجارب فعلی تعریف می‌شود (۱). به کمک این مهارت فرد تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه‌ی حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد، متمرکز می‌سازد (۲). ذهن‌آگاهی مغایر با حالتی مانند اشتغال ذهنی به خاطرات، تخیلات، برنامه‌ها، یا نگرانی و رفتار خودکار است که در آنها توجه بر چیز دیگری متمرکز است (۳). به کمک این مهارت فرد متوجه می‌شود که هیجان‌های منفی ثابت و همیشگی نیستند (۴). این مهارت به زندگی بهتر، تسکین دردها و غنای زندگی منجر می‌شود (۵). شواهد روزافزون حاکی از اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در درمان طیف گسترده‌ای از اختلال‌ها نظیر اضطراب، افسردگی، استرس، درد مزمن، بهبود سلامتی و بهزیستی عمومی است (۶). به طور کلی ذهن‌آگاهی دو مؤلفه دارد: یکی توجه متمرکز بر زمان حال و دیگری آگاهی بدون قضاوت. بسیاری از محققان معتقدند که جنبه درمانی این مهارت همان غیرقضاوتی بودن و عدم واکنش دهی است. در میان پرسشنامه‌های ذهن‌آگاهی، پرسشنامه ساوتهمپتون بیش از همه بر غیرقضاوتی بودن و عدم واکنش‌دهی خودکار تأکید دارد. با این توصیف، به نظر می‌رسد این ابزار پیامدهای درمانی ناشی از مداخلات ذهن‌آگاهی را بهتر بسنجد (۷).

در سال‌های اخیر ابزارهای زیادی برای سنجش ذهن‌آگاهی در بزرگسالان ساخته شده است. پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبرگ (۸)، مقیاس آگاهی توجه‌آگاهانه (۳)، پرسشنامه مهارت‌های ذهن‌آگاهی کنتاکی (۹)، مقیاس شناختی - عاطفی ذهن‌آگاهی (۱۰)، پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی (۱۱) نمونه‌هایی از این ابزارها هستند. با اینکه ابزارهای موجود در این زمینه، تاکنون پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در مطالعه‌ی ذهن‌آگاهی ایجاد کرده‌اند و فرصت‌های جدیدی برای بررسی تجربی ماهیت ذهن‌آگاهی و ارتباط آن با دیگر سازه‌ها به وجود آورده‌اند (۱۱)، اما هنوز هم محدودیت‌هایی دارند؛ برای مثال، مقیاس آگاهی توجه-آگاهانه ریان و براون توانایی سنجش ذهن‌آگاهی به تجارب درونی را ندارد. درحالی که پرسش‌نامه ساوتهمپتون (SMQ) عمدتاً نوع برخورد و واکنش فرد به رویدادهای درونی را

3. Five Factor Mindfulness Questionnaire

1. The Freiburg Mindfulness Inventory

2. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills

فارسی، توسط دو نفر از دانشجویان دکتری روانشناسی بالینی مورد بررسی قرار گرفت. سپس از دو کارشناس زبان انگلیسی خواسته شد تا آن را به زبان اصلی ترجمه کنند. متن ترجمه شده با متن اصلی مقایسه شد و اشکال‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. پس از اتمام پرسشنامه روی نمونه مذکور انجام شد.

۲. مقیاس شفقت به خود (فرم کوتاه): این مقیاس شامل ۱۲ گویه است که پاسخ‌های آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرد. این مقیاس شامل پرسش‌هایی نظیر «سعی می‌کنم نسبت به جنبه‌های از شخصیتیم که دوست ندارم، صبور باشم و آن‌ها را درک کنم» و «سعی می‌کنم به شکست‌هایم به عنوان بخشی از شرایط زندگی انسانی نگاه کنم» است. این مقیاس شامل سه مؤلفه دوقطبی به این ترتیب است: خودمهربانی - خودسرزنش‌گری، ذهن‌آگاهی - همانندسازی افراطی، تجربه مشترک بشری - انزوا. فرم کوتاه با فرم بلند همبستگی بالایی ( $r=0/97$ ) دارد و پایایی<sup>۲</sup> بازآزمایی<sup>۲</sup> ۰/۹۲ گزارش شده است (۱۴). در ایران نتایج پژوهشی که بر روی این مقیاس انجام شد، از ساختار سه عاملی این مقیاس حمایت کرد (RMSEA=0/08)، (NFI=0/94) و (CFI=0/97). همچنین آلفای کرونباخ ۰/۷۸ برای کل آزمون بدست آمد (۱۵).

۳. مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (DASS-21):<sup>۳</sup> این مقیاس توسط لایبوند و لایبوند در سال ۱۹۹۵ جهت سنجش افسردگی - اضطراب و استرسی ساخته شده و دارای ۲۱ سؤال است. DASS-21 سه مؤلفه دارد که هر یک از آنها دارای هفت سؤال است. هر سؤال بر روی پیوستاری از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) نمره‌گذاری می‌شود. نتایج حاصل از تحلیل عاملی این مقیاس نشان داد که ۶۸ درصد از واریانس کل مقیاس توسط این سه عامل مورد سنجش قرار می‌گیرد و ضریب آلفای کرونباخ برای استرس ۰/۹۷، افسردگی ۰/۹۲ و اضطراب ۰/۹۵ بود (۱۶). روایی و پایایی آن در دانشجویان ایرانی مورد بررسی قرار گرفته است که نتایج نشان می‌دهد اعتبار بازآزمایی برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ برای مقیاس

دختر و پسر دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه انتخاب شد. ابزارهای پژوهش و ویژگی‌های آنها در زیر آمده است.  
**آزمودنی‌ها:** جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل تمام دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در سال ۱۳۹۷ می‌باشد. نمونه شامل ۲۰۰ نفر دانشجو بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس از بین دانشجویان انتخاب شدند. بعد از پیدا کردن نمونه‌های پژوهش ابزارهای پژوهش که شامل پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون، مقیاس شفقت به خود (فرم کوتاه)، مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (DASS-21) و مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS) بود در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شد. در این پژوهش، تمام آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش آزادی کامل داشته و قبل از تکمیل پرسش‌نامه جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، اهداف پژوهش به آنها توضیح داده شد و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات جمع‌آوری شده به صورت گروهی تحلیل خواهد شد. همین‌طور تمام پرسش‌نامه‌ها کدگذاری شدند تا اسم شرکت‌کننده در صورت تمایل افشا نشود. داده‌های به دست آمده، با آزمون‌های تحلیل عاملی اکتشافی و همبستگی پیرسون و با استفاده از نرم افزار SPSS-20 تحلیل شد. ابزارهای پژوهش و ویژگی‌های آنها در زیر آمده است.

### ابزار

۱. پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون: پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون توسط چادوویک در سال ۲۰۰۸ تهیه شد. این پرسشنامه شامل ۱۶ گویه است که پاسخ‌های آن در یک دامنه ۷ درجه‌ای لیکرتی از ۰ (به شدت موافقم) تا ۶ (به شدت مخالفم) قرار می‌گیرد (۱۳). بررسی روایی همزمان نشان داد که این پرسشنامه با مقیاس ذهن‌آگاهی بروان و ریان همبستگی مثبت و معنادار دارد (۰/۶۰). همچنین بین نمرات این پرسشنامه و مقیاس عاطفه مثبت همبستگی مثبت (۰/۲۷) و با عاطفه منفی و علایم روان‌پریشی همبستگی منفی و معنادار داشت (به ترتیب ۰/۶۲- و ۰/۳۴- (۱۳). ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۸۲ در جمعیت عادی ۰/۸۹ در گروه بالینی ۰/۸۲ بود. تحلیل عاملی مؤلفه‌های اصلی مؤید سه عاملی و تک‌عاملی بودن این پرسشنامه بود. پرسشنامه ساوتهمپتون پس از ترجمه به زبان

3. Depression, Anxiety, Stress Scale

1. Self-compassion Scale (short form)  
2. reliability

معناداری ۰/۰۰۱ است. شاخص کایزر - میر - اوکلین مقدار ۰/۷۷ را نشان داد. این دو نتیجه بیانگر کفایت نمونه برای به کارگیری تحلیل عاملی هستند. پس از اجرای تحلیل عاملی، سه عامل از کل مقیاس استخراج شد که در مجموع ۵۰/۵۱ درصد از کل واریانس ذهن آگاهی را تبیین کردند. نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی در جدول ۱ آمده است. همان طور که می بینید ۶ گویه در عامل اول قرار گرفته اند که ۲۰/۲۴ درصد از واریانس مشاهده شده را تبیین می کند. ۵ گویه روی عامل دوم و ۴ گویه دیگر بر روی عامل سوم قرار گرفته اند که به ترتیب هر یک ۱۷/۵۸ درصد و ۱۲/۶۹ درصد از واریانس ذهن آگاهی را تبیین کردند. سؤال ۱۴ پرسشنامه روی هیچ عاملی بارگذاری نشد بنابراین از تحلیل حذف شد.

پایایی پرسشنامه ذهن آگاهی با استفاده از شاخص ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد، که در جدول زیر ذکر شده. از طرفی، پرسشنامه ذهن آگاهی کلی دارای ضریب اعتبار ۰/۷۶ بود که نشان دهنده پایایی مناسب آزمون است.

#### جدول ۱) نتایج پایایی پرسشنامه ذهن آگاهی با استفاده از آلفای کرونباخ

عامل	ضریب آلفای کرونباخ
اول (درگیری با افکار)	۰/۷۸
دوم (پذیرش)	۰/۶۹
سوم (آگاهی از فکر)	۰/۶۲

جهت بررسی روایی واگرا و روایی همگرا از فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود، DASS-21 و عاطفه مثبت و منفی (PANAS) استفاده شد. نتایج آن در جدول (۲) آمده است. همان طور که در جدول ۲ می بینید، همبستگی بین نمرات ذهن آگاهی و مقیاس عاطفه مثبت و منفی، شفقت به خود و DASS-21 معنادار است که حاکی از روایی واگرای مناسبی بین ذهن آگاهی و مقیاس عاطفه منفی و DASS-21 و روایی همگرای مناسبی بین ذهن آگاهی و مقیاس شفقت به خود و عاطفه مثبت است.

افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ بود (۱۷).

۴. مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS): عاطفه مثبت به احساس شور و شوق، فعال بودن و هشیاری در یک فرد و عاطفه منفی به احساس غمگینی و کمبود انرژی اشاره دارد (۱۸). مقیاس عاطفه مثبت و منفی توسط واتسون، کلارک و تلگن در سال ۱۹۸۸ ساخته شده است. این مقیاس شامل ۱۰ گویه برای هر یک از خرده مقیاس های عاطفه مثبت و منفی است. گویه ها روی یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت =۱ بسیار کم یا به هیچ وجه تا =۵ بسیار زیاد) رتبه بندی می شود. واتسون و همکاران، ضرایب همسانی درونی برای خرده مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۸، برای عاطفه منفی ۰/۸۷، و پایایی آزمون - بازآزمون با فاصله هشت هفته برای عاطفه مثبت ۰/۶۸، و برای عاطفه منفی ۰/۷۱ گزارش دادند (۱۹). طبق پژوهش بخشی پور و دژکام این ابزار از روایی سازه و روایی تمیزی قابل قبولی برخوردار است. ضریب همسانی درونی (ضریب آلفا) برای هر دو مقیاس عاطفه مثبت و منفی ۰/۸۵ گزارش شده است (۱۸).

**روند اجرای پژوهش:** در این مطالعه بعد از جمع آوری پرسش نامه ها از آزمودنی ها، اطلاعات گردآوری شده از پرسش نامه ها وارد نرم افزار SPSS-20 شد و دسته بندی گردید. برای تعیین کفایت نمونه، آزمون کرویت بارتل و شاخص کایزر - میر - اوکلین استفاده شد و برای تعیین پایایی پرسش نامه، ضریب آلفای کرونباخ مورد استفاده قرار گرفت. برای به دست آوردن عامل های پرسش نامه از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. هم چنین جهت بررسی روایی واگرا و روایی همگرا از فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود، DASS-21 و عاطفه مثبت و منفی (PANAS) استفاده شد.

#### یافته ها

در این مطالعه دامنه سنی شرکت کنندگان ۱۸-۳۹ بود که از این تعداد ۱۶۹ نفر ۲۵-۱۸، ۲۶-۳۰ نفر ۳۰-۲۶ و ۵ نفر ۳۰ سال به بالا بودند. برای تعیین کفایت نمونه، آزمون کرویت بارتل و شاخص کایزر - میر - اوکلین استفاده شد. آزمون کرویت بارتل نشان داد که آماره خی دو برابر با ۸۰/۷۵ و سطح

## جدول ۲) نتایج تحلیل عاملی پرسشنامه ذهن‌آگاهی به روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس

عامل سوم آگاهی از افکار	عامل دوم پذیرش	عامل اول درگیری با افکار	سوالات وقتی افکار و تصاویر ذهنی پریشان‌کننده را تجربه می‌کنم به طور معمول ...
-	-	۰/۷۵	۸. بسته به اینکه فکر یا تصویر ذهنی چه باشد، خودم را به صورت خوب یا بد مورد قضاوت قرار می‌دهم.
-	-	۰/۷۴	۱۳. پس از اینکه فکر یا تصویر ذهنی ناپدید شد همچنان در مورد آن فکر می‌کنم.
-	-	۰/۶۹	۳. فکر یا تصویر ذهنی را به صورت خوب یا بد مورد قضاوت قرار می‌دهم.
-	-	۰/۶۶	۶. عصبانی می‌شوم که چرا این اتفاق برای من افتاده است.
-	-	۰/۶۵	۲. این فکرها یا تصاویر ذهنی برای مدت طولانی ذهنم را به خود مشغول می‌کنند.
-	-	۰/۶۲	۱۶. در این افکار/تصاویر ذهنی غرق می‌شوم.
-	۰/۷۷	-	۱۲. فکر یا تصویر ذهنی را به صورت خوب یا بد مورد قضاوت قرار می‌دهم.
-	۰/۶۹	-	۴. به زودی دوباره احساس آرامش می‌کنم.
-	۰/۶۸	-	۱۱. صرف نظر از اینکه فکر یا تصویر ذهنی چه باشد، خودم را می‌پذیرم.
-	۰/۵۵	-	۷. متوجه می‌شوم که افکار و تصاویر ذهنی در واقع چقدر گذرا هستند.
-	۰/۴۵	-	۱۰. تنها از وجود آنها باخبر می‌شوم و اجازه می‌دهم از ذهنم عبور کنند.
۰/۷۵	-	-	۱. می‌توانم بدون اینکه واکنشی نشان دهم، تنها از وجود آنها باخبر شوم.
۰/۶۹	-	-	۱۵. سعی می‌کنم افکار و تصاویر ذهنی را تجربه کنم، بدون اینکه در مورد آنها قضاوت نمایم.
۰/۵۵	-	-	۹. یک قدم از موقعیت فاصله می‌گیرم و بدون اینکه تحت کنترل فکر یا تصویر ذهنی قرار بگیرم، از وجود آنها آگاه می‌شوم.
۰/۵۰	-	-	۵. می‌توانم این تجربه را بپذیرم.
۱/۴۹	۲/۳۵	۳/۷۳	ارزش ویژه
۱۲/۶۹	۱۷/۵۸	۲۰/۲۴	درصد واریانس
۵۰/۵۱			درصد کل واریانس

## جدول ۳) همبستگی بین عاطفه مثبت و منفی، شفقت به خود، افسردگی، اضطراب، استرس و ذهن‌آگاهی

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۱	-	-	-	-	-	-	استرس	۱
۰/۶۷**	۱	-	-	-	-	-	اضطراب	۲
۰/۷۳**	۰/۷۷**	۱	-	-	-	-	افسردگی	۳
-۰/۶۴**	-۰/۴۵**	-۰/۵۳**	۱	-	-	-	شفقت به خود	۴
-۰/۳۸**	-۰/۳۰**	-۰/۴۴**	۰/۴۵**	۱	-	-	عاطفه مثبت	۵
۰/۵۰**	۰/۵۰**	۰/۵۶**	-۰/۵۱**	-۰/۳۳**	۱	-	عاطفه منفی	۶
-۰/۵۱**	-۰/۳۰**	-۰/۳۶**	۰/۵۹**	۰/۴۰**	-۰/۳۵**	۱	ذهن‌آگاهی	۷

P\*\*&gt;۰/۰۰۱

سؤال و عامل سوم ۴ بارگذاری شد. با بررسی محتوای سؤال‌ها برای عامل اول عنوان «درگیری با افکار»، برای عامل دوم عنوان «پذیرش» و عامل سوم «آگاهی از افکار» انتخاب شد. در مجموع ۵۰/۵۱ درصد از کل واریانس ذهن‌آگاهی را این سه عامل تبیین کردند. نتایج حاصل از تحلیل عوامل نشان داد که عامل اول ۲۰/۲۴ درصد، عامل دوم ۱۷/۵۸ درصد و عامل سوم ۱۲/۶۹ درصد واریانس ذهن‌آگاهی را تبیین می‌کنند. نتایج این پژوهش با پژوهش

## بحث

این مطالعه با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون انجام شد. برای به دست آمدن عامل‌های این پرسشنامه تحلیل عاملی اکتشافی انجام شد که چهار عامل به دست آمد اما از آنجا که تنها یکی از سؤال‌ها بر روی عامل چهارم بارگذاری شد، این عامل و سؤال حذف شد. پس از حذف این عامل سه عامل دیگر حفظ شد که روی عامل اول ۶ سؤال، عامل دوم ۵

کرد: وقتی ذهن آگاهی افراد افزایش پیدا می کند به جای اینکه درگیر افکار شان شوند متوجه می شوند که آن ها تنها فکر نمی کنند، بلکه می توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند. به عبارت دیگر وقتی مراجعان می آموزند که افکار شان را مشاهده کنند، اهمیت شان را در نظر بگیرند و از ارزیابی آنها جلوگیری کنند، ذهن آگاهی آنها افزایش می یابد. دو عامل پذیرش و آگاهی از افکار نیز بخشی از واریانس ذهن آگاهی را تبیین کردند. کابات زین هم ۱۲ نگرش زیر را برای ذهن آگاهی در نظر گرفته است: عدم قضاوت، پذیرش، صبر، اعتماد، گشودگی، رها کردن، آرامش، سخاوت، همدلی، سپاسگزاری، عشق ورزی و ملایمت (۲۲). در مجموع، پرسشنامه ذهن آگاهی ساوتهمپتون از ساختار عاملی مناسبی برخوردار است و روایی واگرا و همگرایی مطلوبی دارد. و با توجه به اینکه واکنشی که افراد به تجارب درونی می دهند نقش عمده ای در اختلال های روانی دارد این پرسشنامه در سنجش نتایج درمانی در افراد مبتلا به اختلال های روانی می تواند مفید باشد.

این مطالعه دارای محدودیت های از این جمله بود: عدم ارزیابی بازآزمایی پرسشنامه. پیشنهاد می شود تحقیقات آتی بازآزمایی آزمون و ویژگی های روان سنجی این پرسشنامه را در نمونه های بالینی را بررسی کنند.

#### منابع

1. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003; 10(2): 144-56.
2. Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*. 2004; 11(3): 191-206.
3. 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.
4. Emanuel AS, Updegraff JA, Kalmbach DA, Ciesla JA. The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*. 2010; 49(7): 815-8.
5. Siegel RD. *The mindful solution: Everyday practices for everyday problems*. New York: Guilford. 2010.
6. Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003; 10(2): 125-43.

چادویک و همکاران (۱۳) در نمونه متشکل از جمعیت بالینی و جمعیت عمومی هم سو است. در حالی که با نتایج پژوهش چادویک و همکاران (۱۳) که ساختار عاملی را جمعیت های بالینی و عمومی به صورت تفکیک شده بررسی کردند و تک عامل به دست آمد، ناهمسو است. برای روایی واگرایی مقیاس ذهن آگاهی از مقیاس های عاطفه منفی و افسردگی، اضطراب و استرس استفاده شد نتایج تحلیل ها نشان داد که ذهن آگاهی با این مقیاس ها همبستگی منفی و معنادار داشت. و برای روایی همگرایی از مقیاس شفقت به خود و عاطفه مثبت استفاده شد که نتایج نشان داد که ذهن آگاهی با این مقیاس ها همبستگی مثبت و معنادار دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت که عاطفه مثبت به احساس شور و اشتیاق، فعال بودن و هوشیاری در یک فرد و عاطفه منفی به احساس غمگینی و کمبود انرژی اشاره دارد (۱۸). ذهن آگاهی به ما یاری می دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان های منفی ممکن است رخ دهد، اما جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می دهد تا به جای آن که به رویدادها به طور غیر ارادی و بی تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (۴). مطالعات متعدد نشان می دهد ذهن آگاهی با بالا بردن بهزیستی روانشناختی باعث کاهش اضطراب، افسردگی، عاطفه منفی و بالا رفتن عزت نفس، خوش بینی و عاطفه مثبت می شود (۳). در تبیین ارتباط مثبت بین ذهن آگاهی و شفقت می توان گفت که بر اساس مفهوم بندی از شفقت به خود، این سازه از سه مؤلفه ی دوقطبی تشکیل شده است: (الف) خودمهربانی در برابر خود - سرزنشگری (ب) تجربه مشترک بشری در برابر انزوا؛ که به تشخیص این مسئله اشاره دارد که نقص و کاستی جنبه ی مشترکی از تجارب بشری است و با احساس انزوا و تنها بودن در شکست ها و کاستی ها در تضاد است و (ج) ذهن آگاهی (در برابر یکی شدن با تجربه) که مستلزم نگهداری و پذیرش تجربه فعلی است و با در آمیختن با هیجان در تضاد است (۲۰). از آنجا که برای داشتن شفقت به خود باید ابتدا ذهن آگاه باشیم، بنابراین ذهن آگاهی اولین قدم به سوی شفقت به خود است (۲۱). در مطالعه حاضر عامل اول پرسشنامه ذهن آگاهی یعنی اجازه دادن به افکار دشوار برای گذر بدون واکنش به آنها بیش از دیگر عوامل واریانس ذهن آگاهی را تبیین کرد. این یافته را این گونه می توان تبیین

17. Samani S JB. A study of Reliability and Validity of Short Form Depression Scale of Anxiety and Stress. *Social Sciences and Human Sciences University of Shiraz*. 1386; 3(26): 65-78.
18. Bakhshipour R, Dezhkam M. A confirmatory factor analysis of the positive affect and negative affect scales (PANAS). 2006.
19. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*. 1988;54(6):1063.
20. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003; 2(3): 223-50.
21. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*. 2003; 2(2): 85-1011.
22. Williams M, Penman D. *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*: Hachette UK. 2011.
7. K.Germer C, Siegel RD, Fulta PR. *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press New York, NY; 2005.
8. Buchheld N, Grossman P, Walach H. Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditationbased psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *JMMR*. 2001.
9. Baer RA, Smith, G. T & Allen, K. B. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessmen.*. 2004.; 11(3): 191-206.
10. Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, Laurenceau J-P. 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): 177.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Khanjani.S, Foroughi.A, Sadeghi.Kh, BA. Psychometric Features of Iranian Version SelfCompassion Questionnaire (Short Form). *Research journal of Shaheed Beheshti University of Medical Sciences*. 1395.
15. khanjani.S FA, Sadeghi K, Bahrainian SA. Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale(short form) *Pejouhanheh*. 2016; 21(5): 282-9.
16. Antony MM, Bieling PJ, Cox BJ, Enns MW, Swinson RP. Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological assessment*. 1998; 10(2): 176.