

بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه بهوشیاری
Psychometric properties of the mindfulness inventory

Davood Manavipour

Anita baghdasarianc

Salime khodae sakhlo

Abstract

Aim: The present research aims to study the psychometrics characteristic of the mindfulness inventory among students in Tehran. **Method:** The research employs a correlational-descriptive method and the population includes all of students of Tehran in academic year from 91/92, out of which a sample of 350 individuals were selected using Voluntary non-random sampling method. The research was the "Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)". **Results:** The results of the research indicated that Cronbach's Alpha reliability coefficient equals 0.851. Moreover, the results of the main component analysis and oblimin rotation reveal that the inventory can determine 44/522 percent of the total variance, which includes act with caution and unreactive due to internal experience.

Keywords: mindfulness, psychometrics, reliability, validity, norm

داود معنوی پور

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد گرمسار، دانشیار گروه روانشناسی، گرمسار، ایران

آنیتا باغدادساریانس

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، استادیار گروه روانشناسی، تهران، ایران

سلیمه خدایی ساخلو

کارشناسی ارشد روان سنجی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه بهوشیاری در دانشجویان شهر تهران انجام شد. **روش:** روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان شهر تهران در سال ۹۱-۹۲ بودند. از این جامعه تعداد ۳۵۰ نفر به صورت غیر تصادفی به روش داوطلبانه انتخاب شد. ابزار پژوهش پرسشنامه بهوشیاری (MAAS)^۲ بود. **نتایج:** نتایج نشان داد ضریب اعتبار پرسشنامه از طریق فرمول کلی آلفای کرونباخ ۰/۸۵۱ است. نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی و چرخش آبلیمین نشان داد که پرسشنامه از دو عامل اشباع شده است که بر روی هم ۴۴/۵۲۲ درصد کل واریانس را تبیین می‌کند که شامل غیر واکنشی بودن به تجربه درونی و عمل توأم با هوشیاری است. در نهایت نرم پرسشنامه بهوشیاری برای دانشجویان تهیه شد.

واژه‌های کلیدی: بهوشیاری، روانسنجی، اعتبار، روایی، نرم

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۲/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۸/۱

² Mindful Attention Awareness Scale

مقدمه

بسیاری از دیدگاه‌های فلسفی، دینی و روانشناختی بر اهمیت هشیاری^۳ جهت حفظ و بالا بردن بهزیستی تأکید می‌کنند (براون^۴ و ریان^۵، ۲۰۰۰). در اهمیت نقش هشیاری در بهزیستی و سلامت انسان کافی است توجه داشته باشیم که هر شخصی اشکال ابتدایی آن یعنی توجه و آگاهی را به کار می‌برد. یکی از ویژگی‌های هشیاری که با بهزیستی ارتباط دارد و درباره‌ی آن فراوان بحث شده است مفهوم ذهن آگاهی^۶ است. بهوشیاری معمولاً به عنوان حالتی از متوجه بودن و آگاه بودن از آنچه که در آن لحظه‌ی حال رخ می‌دهد تعریف می‌شود (براون و ریان، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی، آگاهی روشن شخص به آنچه که در درون و در تعامل با محیط بیرون در لحظات متوالی ادراک^۷ رخ می‌دهد تعریف می‌شود. همچنین بهوشیاری را به عنوان حفظ هشیاری شخص به واقعیت حال تعریف کرده‌اند (براون و ریان، ۲۰۰۳، به نقل از نیاناپونیکا^۸، ۱۹۶۲ و هان^۹، ۱۹۷۶). بهوشیاری بدون تمرین مراقبه^{۱۰} به عنوان فرایند توجه به تغییرات مفهوم سازی شده است (لنگر^{۱۱}، ۲۰۰۰).

مفهوم بهوشیاری ریشه در آیین‌های عرفانی مشرق زمین دارد و بسیاری از نظریه پردازان شخصیت و روان‌درمانگری اهمیت مشاهده‌گری، آگاهی و توجه باز و پذیرا در بهینه کردن خودنظم‌دهی^{۱۲} و بهزیستی^{۱۳} را مورد توجه قرار داده‌اند. برای مثال در سنت روان‌پوشی سعی می‌شود با تداعی آزاد، فرد به آنچه هشیاری ندارد، آگاه شود و یا در دیگر روش‌های روان‌پوشی و انسانی نگر این‌طور فرض می‌شود که آگاهی، فرد را در شناسایی نیازها، تعارضات و نگرانی‌های وجودی خود توانمند می‌سازد. همچنین نظریه پردازان شناختی، توجه کردن را جهت فراهم کردن اطلاعات درست رفتاری و ذهنی اولین قدم در فراهم آوردن تغییرات رفتاری سالم می‌دانند (براون و ریان، ۲۰۰۳). در روان‌درمانگری پوشی فشرده و کوتاه مدت نیز، فن آگاه سازی بیماران به نیروهای پوشی ناهشیار از طریق تجربه‌ی واقعی احساسات، اساس ایجاد تغییرات مورد نظر است، و قابلیت کاربرد آن در گستره‌ی وسیعی از اختلالات نشان داده شده است (قربانی، ۱۳۸۲). آدمها، در اثر آسیب‌های روانی‌ای که در زندگی خورده‌اند، دیوار نامریبی‌ای بین خود و دیگران می‌کشند و از برقراری یک رابطه اصیل و صمیمی می‌گریزند تا از آسیب جدید پرهیزند. این پرهیز در اغلب مواقع واقع بینانه نیست و انعکاسی از فرافکنی تجربه‌های گذشته است. در کنار تنهایی بین شخصی، تنهایی درون شخصی نیز شکلی از تنهایی است که با ظهور فروید برجسته شد. بخشی از تجربه، افکار و احساسات در اثر سازوکارهای دفاعی از قسمت‌های دیگر ذهن جدا می‌شود و تجربه انسجام و وحدت را تخریب می‌کند. فرایندهای خودشناختی چنین شکلی از تنهایی را خنثی می‌کنند. با ظهور و شکل‌گیری خودآگاهی، و آگاهی از تمایز جسمانی و روانی ما از دیگران، کم‌کم به شکلی از تنهایی آگاه می‌شویم که هیچگاه کامل از میان نمی‌رود، و این همان چیزی است که فیلسوفان اگزیستانس آن را تنهایی وجودی می‌نامند. آمیختگی کامل و دائم

³Consciousness

⁴ Brown

⁵ Ryan

⁶ Mindfulness

⁷ Successive moments of perception

⁸ Nyanaponika

⁹ Hanh

¹⁰ Meditation

¹¹ Langer

¹² Self-regulation

¹³ Well-being

جسمی و روانی امکان ناپذیر است. بهوشیاربیه این واقعیت، با آگاهی از نیاز به ارتباط، حمایت، دلبستگی، و تعلق در تعارض قرار می‌گیرد و این یکی از بنیادی‌ترین تعارض‌های انسانی است. (دوانلو، ۱۳۸۹)

می‌توان روش‌های ارتقاء خودشناسی را در علم و دین به سه دسته فرایند محور، محتوا محور، و متوازن تقسیم کرد. برخی روش‌ها به پویانی‌های درون روانی و توالی آنها بدون توجه به محتوایشان توجه می‌کنند. مراقبه یا تمرین بهوشیاری (ذهن آگاهی) در مقوله روش‌های فرایند محور خودشناسی است. در این روش‌ها آگاهی به تغییر پیوسته پویانی‌های روانی که در واقع جنبش مداومی از تمایل و تنفر است خلاصه می‌شود. این جنبش، در چارچوب مفروضات علمی نزدیکی و اجتناب، و در چارچوب سنت و اخلاق حرص و بیزاری و یا قوه شهویه و غضبیه نامیده می‌شود. اینکه محتوای این فعالیت‌های نفسانی چیست، در خودآگاهی فرایند محور، مهم نیست. از دید اساتید مراقبه همچون اس.ان. گویانکا توجه به محتوای فعالیت‌های نفسانی یک بازی روشنفکرانه بی‌حاصل است. در سنت‌های دینی نیز همچون ادیان ابراهیمی مراقبه در قالب تمرکز بر موضوع مقدس و توالی تجربیات حاصل از آن معنا می‌شود. رعایت و پیروی از اصول اخلاقی و فرایض، و توجه به توالی تجربه‌ها در دیالکتیک ارتباط محتوی محور خودآگاهی است. بنابراین، در ادیان ابراهیمی، محتوا و فرایند در خودآگاهی هر دو لحاظ می‌شود. بدیهی است که هر نوع توجه به محتوا و رمزگشایی معنای آن، در یک فضای ایدئولوژیک حاصل می‌شود؛ یعنی مفروضات غیر تجربی، هنجاری، و جامعه محور. این ایدئولوژی می‌تواند مفروضات غیر تجربی و هنجاری علمی و یا دینی باشد.

سنت روانکاوی، در عمل، نماینده یک خودشناسی محتوا محور است. کار روانکاو فهم نشانه‌ها و نمادها و آشکارسازی معنای زیرین آن است. تجربه روانی چه معنایی دارد و چگونه می‌توان آن را فهمید. بر همین مبنا است که روانکاوی را نوعی روش‌شناسی هرمنوتیکی می‌نامند؛ تلاش در جهت فهم معنای ناهشیاری در پس‌ساز و کارهای فراقکنی، درون فکنی، جابجایی، دو پارگی، و تراکم تجربه‌های روانی. تأویل رویا مصداق بارز این حرکت است. جنبش علمی روانکاوی در محتوا محوری چنان فریه شد که در قرن بیستم بیش از محافل آکادمیک، هنر و ادبیات را تسخیر کرد. در فضای درمان، انتقاد دوانلو از گپ لب شومینه^{۱۴} به سنت روانکاوی، انعکاسی از رشد غلظت محتوا محوری و رقت فرایند محوری در روانکاوی است. چیزی که برتر به لحاظ نظری هدف اولیه روانکاوی نبود. ممکن است توجه روانکاو به توالی تجارب ذهنی و رفتاری بیمار انعکاسی از فرایند محوری روانکاوی قلمداد شود. این ادعا به لحاظ نظری و در خصوص ذهن روانکاو درست است، اما در عمل سنت روانکاوی بیشتر محتوا محور شد. اما مسئله در اینجا فرایند پرورش خودآگاهی در بیمار و نه در ذهن روانکاو است. فرایند و محتوا باید از آغاز در پرورش خودآگاهی بیمار مورد توجه قرار گیرد، و بیمار باید ظرفیت توجه بهوشیار به فرایند و محتوای ذهن خود را بیاموزد. فرایندنگری باید لحظه به لحظه باشد، اما در سنت روانکاوی نه تنها کفه محتوا به تدریج سنگین‌تر شد، بلکه واحد فرایندنگری نیز از لحظه به جلسه و روز و هفته و ماه و سال کشید.

جریان‌های مدرن‌تر روانکاوی، همچون ISTDP^{۱۵}، سعی کرده‌اند، فرایند محوری و محتوا محوری را به صورت متوازن تری مورد توجه قرار دهند. اینکه معنای زیرین گفتار بیمار چیست صرفاً مهم نیست، بلکه مشاهده لحظه به لحظه تجلی احساسات، اضطراب، و دفاع (مثلت تعارض) در ارتباط‌های مختلف زندگی بیمار (مثلت شخص) و آگاهی بیمار از آن‌ها اهمیت دارد، و محتوا باید در سایه این فرایند معنا و تأویل شود. فرایندنگری باید لحظه به لحظه باشد و محتوای همین لحظات است که باید مورد توجه قرار گیرد. به تدریج که درمان به پیش می‌رود واحد مشاهده فرایند و محتوا به داستان زندگی می‌رسد. (قربانی، ۱۳۹۲)

¹⁴ chit-chat fire wall

¹⁵ Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy

لازم است مفهوم بهوشیاری از اصطلاحاتی چون هشیاری، آگاهی^{۱۶}، توجه^{۱۷} و خودشناسی^{۱۸} متمایز شود. هشیاری ترکیبی از توجه و آگاهی است. آگاهی مانند زمینه یا صفحه‌ی رادار گونه‌ی هشیاری عمل می‌کند که در این صفحه یا زمینه، محرک‌های درونی و بیرونی ارگانیسم تحت نظر گرفته می‌شود. شخص ممکن است بدون اینکه محرک‌ها در مرکز توجه او قرار گیرند از آنها آگاه باشد. توجه، آگاهی هشیارانه متمرکز است، و حساسیت به دامنه‌ی محدودی از تجارب را شامل می‌شود. توجه و آگاهی تقریباً جنبه‌های پایدار و همیشگی عملکرد طبیعی فرد هستند. ولی بهوشیاری به عنوان توجه و آگاهی ارتقاء یافته^{۱۹} به تجارب جاری یا واقعیت کنونی در نظر گرفته می‌شود (براون و ریان، ۲۰۰۳).

مفهوم بهوشیاری ممکن است با خودشناسی نیز اشتباه شود. یکی از دو وجه خودشناسی، یعنی خودشناسی تجربه‌ای^{۲۰} به عنوان آگاهی پیوسته و مداوم نسبت به خود تعریف می‌شود (قربانی و همکاران، ۲۰۰۳). اما این نوع آگاهی با تجزیه و تحلیل محتوای تجارب جاری همراه است، خصوصیتی که بهوشیاری فاقد آن است. بدیهی است که مفهوم بهوشیاری از وجه دیگر خودشناسی، یعنی خودشناسی تأملی^{۲۱} نیز متمایز است، چون آن آگاهی معطوف به تجارب گذشته است، مضافاً اینکه آن وجه تمایز قبلی (تحلیلی بودن) را نیز دربرمی‌گیرد. (قاسمی پور، ۱۳۸۹)

بنابراین وجود ابزاری که بتواند سطح بهوشیاری افراد را مشخص کند، بسیار ضروری است و از طرفی ابزاری که مورد استفاده قرار می‌گیرد باید ضمن برخورداری از کارایی بالا مستلزم این باشد که با فرهنگ جامعه‌ای که در آن مورد استفاده قرار می‌گیرد انطباق داده باشد.

روش

روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان شهر تهران در سال ۹۲-۹۱ بودند. از این جامعه تعداد ۳۵۰ نفر به صورت غیر تصادفی به روش داوطلبانه انتخاب شد که از این تعداد ۱۷۸ زن و ۱۷۲ مرد بود. دانشجویان انتخاب شده در چهار پایه تحصیلی (فوق دیپلم = ۸۹)، (لیسانس = ۲۱۳)، (فوق لیسانس = ۴۰) و (دکتر = ۳) تقسیم شد. ابزار و روش گردآوری اطلاعات: پرسشنامه بهوشیاری شامل ۱۵ سؤال که با مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از «تقریباً هرگز» تا «تقریباً همیشه» درجه بندی شده است، به صورت گروهی و کاغذ-مدادی بر روی دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران اجرا شد.

یافته‌ها

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه بهوشیاری بود. برای برآورد ضریب اعتبار پرسشنامه بهوشیاری فرمول کلی ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و اعتبار کلی ۱۰ سؤال پس از حذف ۵ سؤال نامناسب معادل ۰/۷۶۸ به دست آمد که نشان دهنده این است که آزمون از اعتبار بالایی برخوردار است.

شواهد مربوط به روایی سازه با تحلیل عاملی گردآوری شد. مقدار KMO برابر ۰/۸۵۶ و معنادار بودن آزمون کرویت بارتلت در سطح اطمینان ۹۹ درصد نشان داد که اجرای تحلیل عاملی براساس ماتریس همبستگی حاصل در گروه نمونه مورد مطالعه، قابل تبیین است.

¹⁶ Awareness

¹⁷ Attention

¹⁸ Self-knowledge

¹⁹ Enhanced

²⁰ Experiential self-knowledge

²¹ Reflective self-knowledge

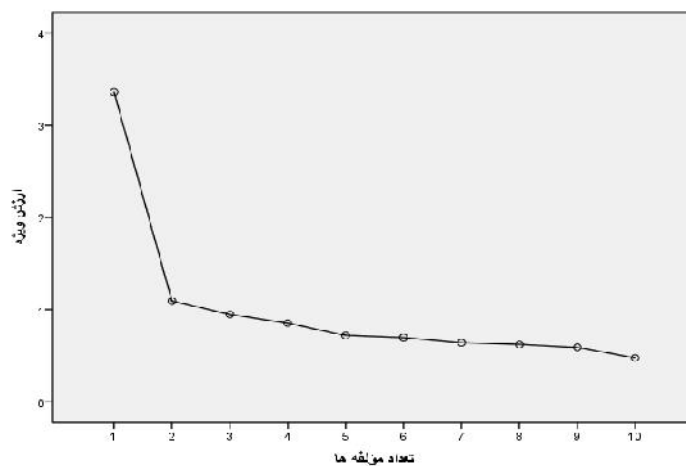
اجرای تحلیل عاملی مواد پرسشنامه بهوشیاربرای تعیین مقدار عوامل اشباع شده از این مقیاس، سه شاخص عمده را مورد توجه قرار داد:

(۱) ارزش ویژه؛ (۲) نسبت واریانس تبیین شده توسط هر عامل؛ (۳) نمودار ارزش های ویژه که اسکری نامیده می شود.

جدول ۱: ارزش ویژه، درصد تبیین واریانس و درصد تراکمی عامل های

ذهن آگاهی			
عامل	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تجمعی
۱	۳/۳۶۰	۳۳/۶۰۱	۳۳/۶۰۱
۲	۱/۰۹۲	۱۰/۹۲۱	۴۴/۵۲۲

مشخصه های آماری که با اجرای تحلیل مؤلفه های اصلی با روش (PC) به دست آمد، نشان داد، ارزش های ویژه ۲ عامل بزرگتر از یک است. درصد واریانس مشترک بین متغیرها برای این ۲ عامل بر روی هم ۴۴/۵۲۲ درصد کل واریانس متغیرها را تبیین کرد. سهم عامل یکم با ارزش ویژه ۳/۳۶۰، ۳۳/۶۰۱ درصد کل واریانس را تبیین کرد.



نمودار شیب دار اسکری، طرحی از واریانس کل تبیین شده به وسیله هر متغیر را در ارتباط با سایر متغیرها نشان می دهد. در این طرح عامل های بزرگ در بالا و سایر عامل ها با شیبی تدریجی در کنار هم نشان داده شده است. تجربه نشان داده که اگر K تعداد عامل های حقیقی باشد، اسکری از عامل Kام شروع می شود. (هومن، ۱۳۹۰) از این نمودار می توان استنباط کرد، سهم عامل نخست در واریانس کل متغیرها چشمگیر و از سهم بقیه عامما ها متمنا است، اما شیب نمه دا، بعد از عامما سوم از بین می رود و در واقع فلات نمودار از عامل دوم شروع می ، شکل ۱ نمودار شیب دار مجموعه سؤال های ذهن آگاهی است که شیب خط تغییر می کند، بنابراین عامل های مناسب برای چرخش با استفاده از این روش ۲ عامل است. واریانس تبیین شده توسط عامل ها نشان داد، عامل یکم ۳۳/۶۰۱ و عامل دوم ۱۰/۹۲۱ درصد از واریانس را تبیین کردند. بقیه عامل ها هر کدام سهم ناچیزی در تبیین واریانس داشتند. بنابراین، با توجه به مقدار واریانس تبیین شده، ۲ عامل برای استخراج مناسب بود. بر پایه نتایج به دست آمده از اجرای تحلیل عاملی، از مجموع ۱۵ سؤال، ۲ عامل استخراج شد که در مجموع ۴۴/۵۲۲ درصد واریانس کل متغیرها را تبیین کرد. پس از تعیین تعداد عوامل مناسب قابل استخراج با توجه به مقدار واریانس تبیین شده و نمودار اسکری برای رسیدن به ساختار ساده، ۲ عامل مشخص شده، چرخش داده شد. هدف از این روش، رسیدن به ساختار ساده است. بنابراین، اطلاعات به دست آمده پس از چرخش آبلیمین

برای ۲ مؤلفه استخراج شده نشان داد که نتایج پس از چندید چرخش آزمایشی به ساختار ساده رسید، ۲ عامل استخراج شده، با استفاده از چرخش متمایل به شیوه آبلیمین داده شد. سؤال های ۱، ۷، ۹، ۱۰ و ۱۴ دارای پیچیدگی و وزن آن ها متمرکز بر دو یا چند عامل بود. در نتیجه این سوالات حذف شدند.

جدول ۲ ساختار ساده عامل ها پس از چندین بار چرخش

سوال	عامل یکم	عامل دوم
Q13	۰/۷۸۰	
Q11	۰/۷۱۷	
Q8	۰/۶۲۳	
Q4	۰/۵۸۸	
Q3	۰/۵۸۱	
Q5		۰/۶۶۶
Q12		۰/۶۶۴
Q15		۰/۶۲۸
Q6		۰/۵۵۳
Q2		۰/۴۳۲

مجموعه پرسش هایی که مشترکاً با یک عامل همبسته بوده و تشکیل یک خرده آزمون می دهند، به شرح زیر به دست آمد:

عامل یکم: ۵ سؤال شامل سؤال های ۱۳، ۱۱، ۸، ۴ و ۳

عامل دوم: ۵ سؤال شامل سؤال های ۵، ۱۲، ۱۵، ۶ و ۲

پس از استخراج عامل ها، خرده آزمون های به دست آمده، به شرح زیر نامگذاری گردید:

۱) غیرواکنشی بودن به تجربه درونی^{۲۲}؛ ۲) عمل توأم با هوشیاری^{۲۳}

همان طور که پیش تر آمد، مواد پرسشنامه بهوشیاریبر پایه مقیاس شش درجه ای لیکرت با نمره های ۱ تا ۶ درجه بندی شده است.

مشخصه های آماری حاصل از پرسشنامه برای هر عامل و کل پرسشنامه در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: مشخصه های آماری نمره های مقیاس ذهن آگاهی

عامل	میانگین	میانه	نما	خطای میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	چولگی
عامل یکم (غیرواکنشی بودن به تجربه درونی)	۱۹/۴۲۶	۲۰/۰۰	۲۳/۰۰	۰/۲۵۲	۴/۷۱۸	-۰/۱۰۹	-۰/۴۰۷
عامل دوم (عمل توأم با هوشیاری)	۲۳/۳۳۷	۲۴/۰۰	۲۵/۰۰	۰/۲۲۴	۴/۱۹۱	۱/۴۴۴	-۱/۰۲۹
کل مقیاس	۴۲/۷۶۳	۴۴/۰۰	۴۷/۰۰	۰/۴۱۳	۷/۷۳۱	۰/۴۱۱	-۰/۶۴۷

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اصلی بررسی ویژگی های روان‌سنجی از جمله اعتبار، روایی و نرم‌یابی مقیاس بهوشیاریدر بین دانشجویان شهر تهران انجام شد. پس از اجرای پرسشنامه بهوشیاریبر روی ۳۵۰ نفر، این پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. در مرحله بعدی برای پاسخ به این سؤال که «آیا ابزار مورد پژوهش از اعتبار کافی برخوردار است؟» نتایج حاصل از اجرای آزمون نشان داد که ضریب اعتبار آزمون برابر ۰/۷۶۸ به دست آمد، که اعتبار خوبی را نشان می دهد.

برای بررسی روایی سازه و پاسخ به این سؤال که «پرسشنامه بهوشیاریاز چند عامل اشباع شده است؟» از روش تحلیل مؤلفه های اصلی (PC) استفاده شد. با استفاده از تحلیل عاملی و به شیوه چرخش متمایل (آبلیمین)، ۲ عامل استخراج شد، که این ۲ عامل ۴۴/۵۲۲

²² Non react

²³ Act with Awareness

درصد کل واریانس و سهم عامل یکم با ارزش ویژه $۳/۳۶۰$ ، $۳۳/۶۰۱$ درصد از واریانس مشترک بین مواد پرسشنامه را تبیین کرد. قبل از اجرای تحلیل عاملی کفایت نمونه برداری با استفاده از اندازه KMO و نیز رد فرض صفر مبتنی بر درست بودن ماتریس همسانی در جامعه به وسیله آزمون کرویت بارتلت، به اثبات رسید که اجرای تحلیل عاملی تبیین پذیر است.

ماتریس عاملی نشان داد عامل نخست دارای بیشترین بارعاملی و سهم آن نیز از سایر عامل‌ها بیشتر است. نتایج تحلیل عاملی مشخص کرد، این مقیاس از دو عامل اشباع شده است. به منظور ساده سازی عوامل استخراجی از چرخش متمایل به شیوه آبلیمین استفاده شد. از یافته های پژوهش که بر پایه طرح نمونه برداری و از آزمون های آماری مبتنی بر تحلیل عاملی و روش تحلیل مؤلفه های اصلی است نتایج ذیل حاصل شد.

عامل یکم با ۵ سؤال همبستگی قوی دارد و غیرواکنشی بودن به تجربه درونی نام گذاری شد. نشان می‌دهد که افرادی که دارای ویژگی غیرواکنشی بودن به تجربه درونی هستند اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونشان را می‌دهند بدون آنکه در آن گیر کنند. (بائر و همکاران ۲۰۰۶، به نقل از براون، ریان و کراسول ۲۰۰۴)

عامل دوم با ۵ سؤال همبستگی قوی دارد و عمل توأم با هوشیاری نام گذاری شد. عمل توأم با هوشیاری در برگرفته ی عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. (بائر و همکاران ۲۰۰۶، به نقل از براون، ریان و کراسول ۲۰۰۴)

برای پیدا کردن نرم پرسشنامه ذهن آگاهی، نمره خام هر عامل و مجموع کل آزمون‌ها محاسبه شد. جدول های نرم درصدی برای هر عامل و کل پرسشنامه تهیه شد. به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که پرسشنامه بهوشیاریاز خصوصیات روانسنجی قابل قبولی برخوردار است و محققان می‌توانند از آن به عنوان ابزاری معتبر در جهت سنجش بهوشیاریاستفاده کنند. باید توجه داشت که نمونه پژوهش حاضر دانشجویان شهر تهران بوده و تعمیم نتایج آن به سایر گروه‌ها باید با احتیاط صورت گیرد، پیشنهاد می‌شود خصوصیات روانسنجی این مقیاس در سایر گروه‌ها مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- دوانلو، حبیب (۱۳۸۹). *روان درمانی پویایی کوتاه مدت* (ترجمه عنایت خلیقی سیگاردی). تهران: انتشارات ارجمند.
- قاسمی پور، یداله، قربانی، نیما (۱۳۸۹). بهوشیاری و نیازهای بنیادی روانشناختی در بیماران قلبی - عروقی. پایان نامه دکترا دانشگاه تهران
- قربانی، نیما (۱۳۹۲). فرایند و محتوا در خودآگاهی و روان درمانی.
- قربانی، نیما (۱۳۸۳). بازنگری در مبادی معنایی خودشناسی. معاونت پژوهشی دانشگاه تهران
- قربانی، نیما (۱۳۸۲). روان درمانگری پویایی فشرده کوتاه مدت: مبادی و فنون. تهران: انتشارات سمت
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۹۰). *تحلیل داده‌های چندمتغیری در پژوهش رفتاری*. تهران: انتشارات پیک فرهنگ.
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۸). *اندازه‌گیری‌های روانی و تربیتی (فن تهیه تست و پرسشنامه)*. تهران: انتشارات پارسا.
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۸). راهنمای عملی تدوین پایان نامه تحصیلی. تهران: انتشارات پیک فرهنگ.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- 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.
- Ghorbani, N, Bing, M.N, Watson, P.J, Davison, H.K. & Mack, D.A. (2003). Self-reputed emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher order processing in Iran and United States. *International Journal of psychology, 37*, 297-308.
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of social Issues, 56*, 129-139.

- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56,1-9.
- Ryan,R.M. & Brown, K.W. (2003). Why we don t need self-esteem: on fundamental needs, contingent love and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 27-82.