



## Factorial structure and psychometric adequacy of the Persian version of Interpersonal Mindfulness Questionnaire

Tayebeh. Gholizadeh<sup>1</sup>, Mahin. Etemadi\*<sup>2</sup>, Farnaz. Farshbaf Maniseft<sup>3</sup>

1. Ph.D. student of General psychology, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

2. Assistant Professor, General Psychology, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

3. Assistant Professor, General Psychology, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<b>Article type</b> Original research Pages: 365-374 <b>Corresponding Author's Info</b> Email: etemadi.mahin@gmail.com	<b>Background and Aim:</b> Conscious listening not only requires maintaining attention to the external environment (i.e. the speaker), but also involves being present in one's body and observing the unapproachable and non-reactive inner experiences. The aim of this study was to evaluate the factor structure of the Persian version of the Pratscher (2018) Interpersonal Mindfulness Questionnaire, which is designed to measure individual responses in social interactions. <b>Methods:</b> In this descriptive-analysis study, 248 students (164 boys and 74 girls) from Tehran and Tabriz universities were selected by convenience sampling method and the Pratscher Interpersonal Mindfulness Questionnaire (2018) And Brown (2003) Response Questionnaire. Confirmatory factor analysis and SPSS software version 22 and LISREL version 8.80 were used for data analysis. <b>Results:</b> The results of confirmatory factor analysis confirmed the four-factor model (present presence, awareness, acceptance and reaction). The convergent validity of this questionnaire with Brown (2003) Mind-Awareness Scale was very favorable (0.71). In addition, Cronbach's alpha coefficients for the general scale of mindfulness were 0.84 and the four subscales of present presence, awareness, acceptance and reaction were 0.83, 0.83, 0.88 and 0.77, respectively. <b>Conclusion:</b> The Pratscher Interpersonal Mindfulness Scale is a valid tool with good psychometric competence for measuring mindfulness in social interactions for use in research situations in the Iranian non-clinical population.
<b>Article history:</b> Received: 2022/07/16 Revised: 2022/10/07 Accepted: 2022/11/16 Published online: 2022/12/18	
<b>Keywords:</b> Mindfulness, Structural Equation Modeling, Psychometric Properties, Interpersonal Mindfulness.	



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2022 The Authors.

### How to Cite This Article:

Gholizadeh1, T., Etemadi, M., & Farshbaf Maniseft, F. (2022). Factorial structure and psychometric adequacy of the Persian version of Interpersonal Mindfulness Questionnaire. *jayps*, 3(2): 365-374



## ساختار عاملی و کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی

طیبه قلی‌زاده عنصرودی<sup>۱</sup>، مهین اعتمادی‌نیا<sup>۲\*</sup> و فرناز فرشباف مانی‌صفت<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران
۲. استادیار، روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران
۳. استادیار، روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	<p><b>زمینه و هدف:</b> گوش دادن آگاهانه نه تنها مستلزم حفظ توجه به محیط خارجی (یعنی گوینده) است، بلکه شامل حضور در بدن فرد و مشاهده غیرقابل قضاوت و غیرواکنشی تجارب درونی خود است. هدف این مطالعه ارزیابی ساختار عاملی نسخه فارسی پرسش‌نامه ذهن آگاهی بین فردی پراتسچر (۲۰۱۸) است که به منظور اندازه‌گیری پاسخ‌های فردی در تعاملات اجتماعی طراحی شده است. <b>روش پژوهش:</b> پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. شرکت کنندگان شامل ۲۴۸ نفر (۱۶۴ پسر و ۷۴ دختر) از دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران و تبریز بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه ذهن آگاهی بین فردی پراتسچر (۲۰۱۸) و پرسش‌نامه ذهن آگاهی براون (۲۰۰۳) استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزارهای آماری SPSS23 و نرم‌افزار LISREL8.8 و به کمک روش تحلیل عاملی تأییدی تحلیل شد. <b>یافته‌ها:</b> نتایج تحلیل عاملی تأییدی، مدل چهار عاملی (حضور در لحظه حال، آگاهی، پذیرش و واکنش) را تأیید کرد. اعتبار همگرایی این پرسش‌نامه با مقیاس ذهن آگاهی براون (۲۰۰۳) بسیار مطلوب بود (۰/۷۱). علاوه بر این، ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی ذهن آگاهی ۰/۸۴ و چهار خرده مقیاس حضور در لحظه حال، آگاهی، پذیرش و واکنش به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۳، ۰/۸۸ و ۰/۷۷ به دست آمد. <b>نتیجه‌گیری:</b> مقیاس ذهن آگاهی بین فردی پراتسچر، ابزاری معتبر و دارای کفایت روان‌سنجی مطلوب برای سنجش ذهن آگاه بودن در تعاملات اجتماعی جهت بکارگیری در موقعیت‌های پژوهشی در جمعیت غیربالینی ایرانی محسوب می‌شود.</p>
صفحات: ۳۶۵-۳۷۴	
اطلاعات نویسنده مسئول	
ایمیل: etemadi.mahin@gmail.com	
سابقه مقاله	
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۲۵	
تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۷/۱۵	
تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۹/۲۵	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۲۷	
<b>واژگان کلیدی</b>	
ذهن آگاهی، مدل یابی معادلات ساختاری، ویژگی روان‌سنجی، ذهن آگاهی بین فردی.	

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.  
 تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه‌استناد به این مقاله

قلی‌زاده عنصرودی، طیبه، اعتمادی‌نیا، مهین، و فرشباف مانی‌صفت، فرناز. (۱۴۰۱). ساختار عاملی و کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی. *دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۳(۲): ۳۶۵-۳۷۴

## مقدمه

ذهن آگاهی ممکن است در تعاملات بین فردی ظاهر شود. شاید قابل مشاهده ترین مثال، توجه به شخص دیگری باشد که در حال صحبت است. این حضور آگاهانه، یا گوش دادن خودتنظیم، به ما اجازه می دهد تا ساختارهای محدود کننده ای را آزاد کنیم که شامل پاسخ های عاطفی ریشه دار براساس تجربیات گذشته، ناتوانی در شنیدن دقیق آنچه که کسی می گوید براساس پیش بینی آنچه که انتظار می رود، و تفسیر نادرست از سیگنال های عاطفی به دلیل روایت درونی مداوم که توانایی دیدن واضح را تحریف و سردرگم می کند (پارکر، نلسون، ایپل و سیگل، ۲۰۱۵). گوش دادن آگاهانه نه تنها مستلزم حفظ توجه به محیط خارجی (یعنی گوینده) است، بلکه شامل حضور در بدن فرد و مشاهده غیرقابل قضاوت و غیرواکنشی تجارب درونی خود است.

با آگاهی و توجه کامل به تعاملات بین فردی، ذهن آگاهی ممکن است با احساس نشانه های ظریف تر و ارتباطات غیر کلامی، هماهنگی با افکار و احساسات دیگران را تقویت ببخشد (براون و ریان، ۲۰۰۳). تلاش برای ایجاد مقیاسی که ذهن آگاهی را در طول تعاملات بین فردی اندازه گیری کند، توسط یک جفت مطالعه نشان داده شده است که شامل یک شاخص اولیه ذهن آگاهی بین فردی است که از مقیاس های ذهن آگاهی صفت مشتق شده است. این مطالعات نشان داد که ذهن آگاهی بین فردی ضمن کنترل ذهن آگاهی صفت، به طور مثبت با کیفیت دوستی مرتبط است. به این معنا که ذهن آگاهی بین فردی یک پیش بینی کننده منحصر به فرد برای نتیجه بین فردی کیفیت دوستی است (پراتچر، وود، کینگ، بتنکورت، ۲۰۱۹). با این حال، تاکنون ابزارهای مختلفی برای واریسی این مفهوم ساخته شده است؛ برای مثال پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی یکی از این ابزارهای خودسنجی است که دارای ۳۹ آیتم بوده و در سال ۲۰۰۶ توسط بئر و همکاران (بئر، اسمیت، هاپکینز و کریتمیر، ۲۰۰۶) از طریق تلفیق گویه هایی از پرسشنامه های ذهن آگاهی فریبرگ (۲۰۰۶)، مقیاس هشپاری و توجه

در اوایل قرن اخیر، رویکرد جدیدی در حوزه سلامت روان جهت جبران کاستی های روان شناسی شکل گرفت. در واقع این جنبش که مبتنی بر روان شناسی مثبت می باشد در پی استفاده از نقاط قوت افراد به عنوان سپری در برابر بیماری های روان شناختی است (دنگ، یانگ، ژو و همکاران، ۲۰۱۹). از مفاهیم بنیادی مطرح در جنبش روان شناسی مثبت نگر<sup>۱</sup>، مفهوم ذهن آگاهی<sup>۲</sup> است. ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق است که از طریق توجه به اهداف واقعی و بدن در زمان حال، بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار لحظه به لحظه پدیدار می شود (سوگیرا و سوگیرا، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی، هشپاری غیرقضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد؛ علاوه بر آن، این مفهوم اعتراف به تجربه یاد شده و پذیرش آن را نیز شامل می شود (جانوسکی و لوجان، ۲۰۱۲). در تعریفی دیگر ذهن آگاهی فنی است که در ترکیب با مراقبه و جهت گیری ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیرقضاوتی، یا به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می کند (پوتک، ۲۰۱۲). ذهن آگاهی می تواند با به کارگیری هدفمند کارکردهای عالی ذهن از جمله توجه، آگاهی، نگرش مهربانانه، کنجکاوی و دلسوزی، به طور مؤثر بر واکنش های هیجانی (از طریق بازداری قشری سیستم لیمبیک)، اعمال کنترل نماید (کباتزین، ۲۰۱۲)؛ بنابراین، افراد دارای سطوح بالاتر آگاهی، ذهن تفکرات خودکار منفی کمتری را تجربه می کنند و معتقدند که قادرند خود را از چنین تفکراتی رها نمایند (فرون، ایوانز، ماراج و دوزیس، ۲۰۰۸). علاوه بر این، پژوهشگران و آموزشگران مراقبه و ذهن آگاهی مانند بیکو و بادهی (۲۰۱۶) و کرامر (۲۰۰۷)، کتاب هایی در مورد ذهن آگاهی در تعاملات و روابط اجتماعی نوشته اند. به این ترتیب، مفهوم ذهن آگاهی بین فردی از لحاظ نظری به متون بودایی و نوشتارهای معاصرتر مرتبط شد. راه های زیادی وجود دارد که

## 2. Mindfulness

## 1. Positive psychology

از سوی دیگر، بحث در مورد استفاده از ابزاری کوتاه و چند بعدی همچنان ادامه دارد. یکی از ابزارهایی که در زمینه ذهن آگاهی بین فردی طراحی شده است، مقیاس ذهن آگاهی بین فردی پراتچر و همکاران (۲۰۱۸) است. این مقیاس دارای ۲۷ گویه است که شامل ۴ خرده مقیاس می‌باشد که با توجه به کوتاه بودن آن و دربرگرفتن مؤلفه بین فردی ذهن آگاهی می‌تواند ابزاری پرکاربردی در سطح جامعه باشد. بنابراین با توجه به اینکه ذهن آگاهی جایگاه وسیعی را در درمان و کمک به گروه‌های بالینی و غیر بالینی به خود اختصاص داده است و سازه‌ای است که در طیف گسترده‌ای از مداخلات درمانی به کار گرفته شده است؛ از یک سو، نیاز به شناخت سازه مذکور در نمونه‌های ایرانی ضروری است و از سوی دیگر، ابزار مناسبی برای سنجش ذهن آگاهی به ویژه در بُعد ذهن آگاهی بین فردی در ایران وجود ندارد. به همین دلیل، مقیاس ذهن آگاهی بین فردی پراتچر که هنوز از نظر روان‌سنجی در جامعه ایران مورد بررسی قرار نگرفته است؛ می‌تواند ابزاری مناسب برای این هدف باشد و در حوزه‌های بالینی و پژوهشی نیز کاربرد وسیعی داشته باشد. بنابراین هدف این پژوهش، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس ذهن آگاهی بین فردی پراتچر بود.

### روش پژوهش

پژوهش توصیفی حاضر از نوع هنجاریابی است که با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس ذهن آگاهی بین فردی پراتچر و همکاران (۲۰۱۸) در دانشجویان انجام گردید. جمعیت مورد مطالعه کلیه دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران و تبریز در سال ۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه در مطالعات روان‌سنجی براساس نظر کامری و لورنس و همکاران به ازای هر گویه از پرسش‌نامه مورد نظر، ۵ تا ۱۵ نفر پیشنهاد شده است که با توجه به تعداد آیتم‌های مقیاس ذهن آگاهی بین فردی (۲۷ آیتم) و با در نظر گرفتن ریزش احتمالی شرکت‌کنندگان، حداکثر نمونه آماری (۳۲۰ نفر؛ ۱۹۰ مرد؛ ۱۳۰ نفر زن) برای این مطالعه در نظر گرفته شد که

ذهن آگاهی (براون، رایان، ۲۰۰۳) مقیاس مهارت‌های ذهن آگاهی کنجوکی (رومر و اورسیلو، ۲۰۱۲) مقیاس ذهن آگاهی تورنتو<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) و پرسشنامه ذهن آگاهی سونامیون (۲۰۰۸) ساخته شد. پژوهشگران همچنین بررسی کرده‌اند که چگونه شیوه‌های ذهن آگاهی ممکن است در تعاملات اجتماعی تعبیه شود (سینگر و همکاران، ۲۰۱۶). به عنوان مثال، کوک و سینگر (۲۰۱۷) تأثیرات دو نوع شیوه‌های مدیتیشن دوتایی را مورد بررسی قرار دادند: یکی مهارت‌های گوش دادن فعال، دلسوزانه و همدلانه را آموزش می‌دهد و دیگری توانایی‌های شناختی-اجتماعی مانند نگاه کردن به خود و دیگران را آموزش می‌دهد. این آموزش‌ها شامل تعاملات دوتایی مجازی روزانه، علاوه بر تعامل هفتگی متفکرانه حضوری بود. مشارکت در هر یک از این شیوه‌ها به مرور زمان منجر به افزایش خودآشنایی و احساس نزدیکی اجتماعی شد (کریمخلنی و کوچک خوشنویس، ۱۴۰۰؛ پراتچر و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به چالش متمرکز کردن توجه نه تنها به خود، بلکه به شخص دیگر، ذهن آگاهی بین فردی ممکن است بر مهارت‌ها و ویژگی‌هایی مبتنی باشد که در مقیاس‌های ذهن آگاهی ویژگی ارزیابی نشده‌اند. در بیشتر موارد، آیتم‌های موجود در مقیاس‌های ذهن آگاهی از پاسخ دهندگان نمی‌خواهند که به طور خاص زمینه‌های بین فردی را در نظر بگیرند. مسلماً، درک روش‌هایی که ذهن آگاهی بر تعاملات و روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد، به مقیاسی نیاز دارد که مستقیماً ذهن آگاهی را همانطور که در تعاملات بین فردی رخ می‌دهد ارزیابی کند. مطالعات قبلی که مقیاس‌های ذهن آگاهی متناسب با موقعیت‌ها و نقش‌های اجتماعی خاص را بررسی کرده‌اند، نشان می‌دهند که این معیارهای ذهن آگاهی برای کشف مزایای خاص حوزه بین فردی مفید هستند. به عنوان مثال، پژوهشگران معیارهایی از ذهن آگاهی مربوط به حوزه‌های بین فردی، مانند والدین آگاهانه (دانکن، ۲۰۰۷) و آموزش ذهن آگاهانه ابداع کرده‌اند (فرانک، ۲۰۱۶).

همکاران (۲۰۰۳) همسانی درونی سؤالات براساس آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود کافی گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک ماهه ثابت گزارش شده است.

### روش اجرای پژوهش

ابتدا به منظور استفاده از مقیاس توجه‌آگاهی در پژوهش حاضر، نسخه اصلی از زبان انگلیسی به زبان فارسی برگردانده شد. برای ترجمه مقیاس روش ترجمه معکوس برسلیین (۱۹۷۰) بکار گرفته شد. بدین ترتیب که ابتدا مقیاس توسط پژوهشگران حاضر در این پژوهش و با کمک یکی از اساتید زبان انگلیسی بعد از بازبینی‌های متعدد به فارسی ترجمه شده و سپس نسخه ترجمه شده توسط یکی از متخصصان زبان انگلیسی مجدداً به زبان انگلیسی برگردانده شد. پس از مطابقت نسخه برگردانده شده به انگلیسی با نسخه اصلی، ایرادات و اشکالات موجود رفع شد و نسخه فارسی مقیاس مورد تأیید نهایی قرار گرفت. در مرحله پژوهش نهایی پیش از اجرا، به دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش توضیح داده شد که اطلاعات به دست آمده از این مقیاس محرمانه بوده و صرفاً در یک کار پژوهشی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. همچنین یادآوری شد که مشارکت آن‌ها در طرح داوطلبانه است. برای مقابله با تأثیر داده‌های از دست رفته بر نتایج افرادی که به بیش از ده درصد سؤالات جواب نداده بودند از تحلیل کنار گذاشته شدند. بر این اساس از مجموع ۳۲۰ پرسش‌نامه جمع‌آوری شده، ۴۰ پرسش‌نامه به دلیل ناقص بودن پاسخ‌ها و نداشتن معیارهای ورود و ۳۱ پرسش‌نامه در مرحله تحلیل داده‌ها بدلیل داده‌های پرت حذف شدند. تحلیل آماری پژوهش، بر روی ۲۴۸ نفر صورت گرفته است. پژوهشگر برای شرکت‌کنندگان در مورد پژوهش توضیح کوتاهی را ارائه کرد و آن‌ها برای شرکت در پژوهش دعوت شدند. پس از امضای فرم رضایت‌نامه کتبی، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا به مجموعه پرسش‌نامه‌های این پژوهش پاسخ بدهند. جهت

به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه نیز شامل تابعیت ایرانی، گرفتن رضایت آگاهانه، سواد خواندن و نوشتن به زبان فارسی، و پاسخ‌گویی به تمام سؤالات بود. معیار خروج از پژوهش نیز عدم پاسخ‌گویی به بیش از ده درصد گویه‌ها بود. در نهایت تحلیل داده‌های روی ۲۴۸ نفر انجام پذیرفت.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه توجه‌آگاهی بین‌فردی: این پرسشنامه توسط پراتسچر و همکاران (۲۰۱۸) ساخته شده است و شامل ۲۷ سؤال است که شامل چهار خرده مقیاس است، که از آزمودنی خواسته می‌شود که بر روی مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵) به سؤالات پاسخ دهد. حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۷ و حداکثر ۱۳۵ است. سؤال‌های ۲، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۷، ۲۱ و ۲۵ مؤلفه حضور، سؤال‌های ۱، ۷، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۳، مؤلفه آگاهی از خود و دیگران، سؤال‌های ۳، ۹، ۱۴، ۲۰ برای مؤلفه پذیرش بدون قضاوت ذهنی و سؤال‌های ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۲۲ برای مؤلفه عدم واکنش می‌باشند. پراتسچر و همکاران (۲۰۱۸)، پایای آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه توجه‌آگاهی بین‌فردی ۰/۸۶ در سطح معنی‌داری ۰/۰۱ به دست آوردند. و پایایی آلفای کرونباخ هر خرده مقیاس حضور (۰/۸۷)، آگاهی از خود و دیگران (۰/۶۸)، پذیرش بدون قضاوت ذهنی (۰/۷۴) و عدم واکنش (۰/۶۷) به دست آمد؛ که پایایی مطلوبی را نشان می‌دهد. اروس و تکل (۲۰۲۰) پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه توجه‌آگاهی بین‌فردی را ۰/۸۲ به دست آوردند.

۲. مقیاس ذهن‌آگاهی براون (۲۰۰۳): این پرسشنامه توسط براون و رایان در سال (۲۰۰۳) تهیه شده است. دارای ۱۱ گویه است که به منظور سنجش ذهن‌آگاهی بکار می‌رود. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۶ نقطه‌ای می‌باشد که از تقریباً همیشه تا تقریباً هرگز امتیازبندی شده است. حداقل امتیاز ممکن ۱۵ و حداکثر ۹۰ می‌باشد. نمره بین ۱۵ تا ۳۰، ذهن‌آگاهی ضعیف است. نمره بین ۳۱ تا ۴۵: ذهن‌آگاهی متوسط است. نمره بالاتر از ۴۱: ذهن‌آگاهی بالا است. در پژوهش براون و

که انتظار می‌رود افراد از سطح تحصیلاتی بالایی برخوردار است. ۳۹ درصد کارشناسی، ۴۹ درصد کارشناسی ارشد و ۱۲ درصد از شرکت کنندگان دارای سطح دکتری بودند. شاخص‌های توصیفی پژوهش در جدول ۱ آمده است.

طبقه‌بندی، پردازش و تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های پژوهش از نرم افزارهای آماری SPSS22 و LISREL8.85 استفاده شد. برازش مدل فرضی با کاربرد روش تحلیل عاملی تأییدی مورد آزمون قرار گرفت.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سنی نمونه پژوهش حاضر ۴/۸۴، ۲۴/۸۴ و دامنه سنی ۱۸-۳۰ می‌باشد. همان‌طور

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش، میانگین و انحراف استاندارد

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	چولگی	کشیدگی
زمان حال	۲۵/۸۱	۴/۶۰	۱	۵	-۰/۴۷۳	-۰/۲۴۴
آگاهی	۳۱/۶۲	۷/۱۲	۱	۵	۰/۰۱۱	-۰/۴۷۹
پذیرش	۱۳/۷۲	۳/۹۸	۱	۵	-۰/۱۶۹	-۱/۰۴۲
واکنش	۲۱	۴/۵۴	۱	۵	-۰/۱۳۱	-۰/۸۵۶

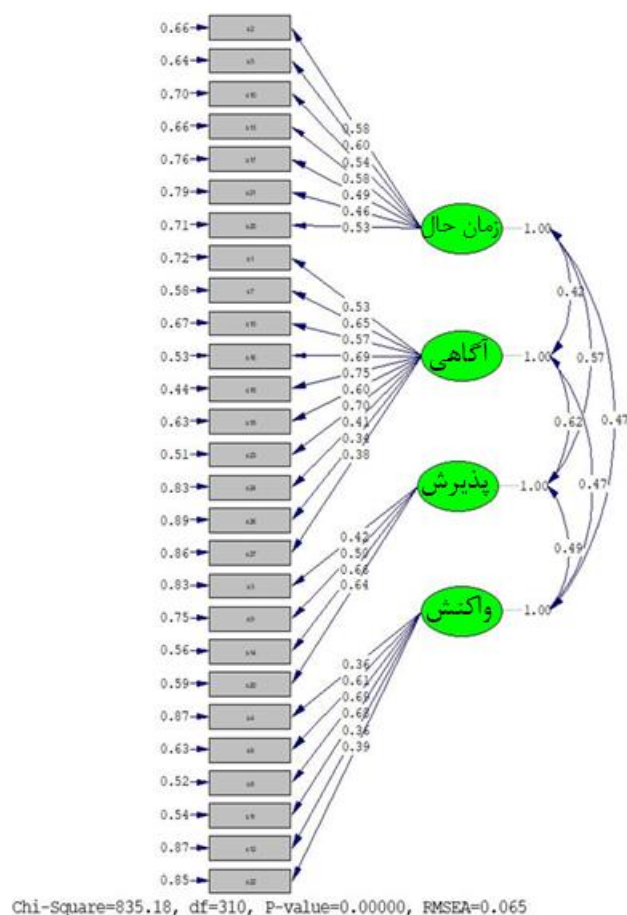
آماري تحليل عاملی تأییدی استفاده شد. به بیان دیگر، در این مطالعه، به کمک تحلیل عاملی تأییدی و با استفاده از نرم افزار لیزرل، الگوی چهار عاملی مفروض نسخه کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی آزمون شد. علاوه بر این، در مطالعه حاضر برای برآورد مدل از روش پیشینه احتمالی نیز استفاده شد. شکل ۱ نتایج تحلیل عاملی تأییدی الگوی اندازه گیری مفروض نسخه کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی را با داده‌ها را نشان می‌دهد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی در شکل ۱، ضمن دفاع از ساختار چهار عاملی پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی در نمونه دانشجویان ایرانی نشان می‌دهد که تمامی مقادیر وزن‌های رگرسیونی در مدل اندازه‌گیری از لحاظ آماری معنادار هستند. شاخص‌های برازش مدل در جدول نشان داده شده است.

در مطالعه حاضر، قبل از تحلیل داده‌ها به کمک روش آماری تحلیل عاملی تأییدی، همسو با پیشنهاد کلاین (۲۰۱۵) مفروضه‌های بهنجاری تک‌متغیری به کمک مقادیر چولگی و کشیدگی، بهنجاری چند متغیری و مقادیر پرت از طریق روش فاصله ماهالانویس و داده‌های گمشده به کمک روش پیشینه انتظار آزمون و تأیید شدند. علاوه بر این، در این مطالعه، نتایج مربوط به پراکندگی مشترک بین متغیرهای مشاهده شده، نشان می‌دهد که مفروضه‌های خطی بودن و هم‌خطی چندگانه رعایت شده است. در ادامه، همسو با مطالعه پراتچر و همکاران (۲۰۱۹) با هدف آزمون برازندگی الگوی مفروض چهار عاملی پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی مشتمل بر حضور در لحظه حال، آگاهی، پذیرش، واکنش نشان دادن با داده‌های مشاهده در نمونه دانشجویان ایرانی، از روش

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری پژوهش

شاخص برازش	X <sup>2</sup> /DF	NFI	IFI	RMSEA	CFI	NNFI	SRMR
دامنه مورد قبول	۳	>۰/۹	>۰/۹	<۰/۰۸	>۰/۹	>۰/۹	<۰/۰۸
مقدار مشاهده شده	۲/۶۹	۰/۹۰	۰/۹۴	۰/۰۶۵	۰/۹۴	۰/۹۳	۰/۰۷۱





شکل ۱. نمودار تحلیل عاملی تأییدی

جدول نشان می‌دهد، تمام ضرایب همبستگی در سطح یک صدم معنی‌دار هستند. هم‌چنین در میانگین نمرات عامل‌های پرسش‌نامه در دوبار اجرا به فاصله ۱ ماه تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. بنابراین، پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی بین‌فردی پایایی بازآزمایی خوبی را نشان می‌دهد.

پایایی بازآزمایی با ۵۴ نفر به فاصله ۱ ماه انجام شد. میانگین و انحراف معیار سن نمونه در تست بازآزمایی ۲۵ و ۴ می‌باشد. همبستگی، میانگین و انحراف معیار عامل‌های سطح پایین و بالا پرسش‌نامه در ارزیابی اولیه و ثانویه در جدول ۶ آمده است. همان‌طور که مندرجان

جدول ۳. نتایج آزمون بازآزمایی متغیرهای پژوهش

متغیرها	ارزیابی اول		ارزیابی دوم		ضریب همبستگی
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
زمان حال	۲۵/۶۶	۵/۱۰	۲۴/۸۸	۴/۶۹	۰/۸۰
آگاهی	۳۵/۱۱	۶/۹۸	۳۳/۶۱	۶/۴۹	۰/۸۳
پذیرش	۱۴/۷۱	۳/۱۰	۱۴/۵۰	۳/۲۲	۰/۷۷
واکنش	۲۲/۳۵	۴/۸۲	۲۱/۲۵	۴/۲۹	۰/۸۶

ارزش‌های توصیفی و همسانی درونی برای پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی بین‌فردی در جدول ۵ گزارش شده است. همسانی درونی کل ابزار خوب است (۰/۸۴). همسانی درونی برای عامل‌های سطح پایین بودن در لحظه حال، آگاهی، پذیرش، واکنش نشان دادن در سطح خوب گزارش شده است.

جدول ۴. همسانی درونی و نتایج پایایی باز-آزمون			
متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
حضور در زمان حال	۲۵/۸۱	۴/۶۰	۰/۸۳
آگاهی	۳۱/۶۲	۷/۱۲	۰/۸۳
پذیرش	۱۳/۷۲	۳/۹۸	۰/۸۸
واکنش	۲۱	۴/۵۴	۰/۷۷

ذهن آگاهی براون محاسبه گردید. داده‌های مربوط به شواهد روایی همگرا در جدول ۵ آمده است.

جهت تعیین روایی همگرای پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی، همبستگی آن با خرده مقیاس‌های مقیاس

جدول ۵. روایی همگرایی مقیاس ذهن آگاهی بین فردی	
متغیر	ذهن آگاهی براون
مقیاس ذهن آگاهی بین فردی	۰/۷۱

پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی از پایایی قابل قبولی برخوردار است. نتایج حاصل از ضریب آلفای کرونباخ بیانگر آن است که نسخه فارسی مقیاس ذهن آگاهی بین فردی همسانی درونی بالایی دارد ( $r = 0.84$ ) به این مفهوم که گویه‌های این مقیاس از تجانس و همخوانی لازم برخوردار هستند.

علاوه بر این، ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های بودن در لحظه حال، آگاهی، پذیرش و واکنش‌پذیری به ترتیب  $0.83$ ،  $0.83$ ،  $0.88$  و  $0.77$  بدست آمد. در این صورت، می‌توان گفت هر یک از گویه‌ها در حال سنجش ساختار مشابهی هستند و پراکندگی مفهومی در آن‌ها دیده نمی‌شود. هم‌چنین برای ارزیابی روایی همگرا از پرسشنامه ذهن آگاهی براون استفاده شد که میزان همبستگی  $0.71$  بدست آمد. از اهمیت نظری، سبک‌های تعامل مرتبط با ذهن آگاهی بین فردی ممکن است از ارتباطات بین فردی سالم و عملکرد روابط سازگار حمایت کند (براون، ۲۰۰۷). وقتی یکی کاملاً در کنار دیگری حضور دارد و به دیگری اجازه می‌دهد بدون واکنش یا قضاوت کردن، خود را بیان کند، دیگری احساس مهم بودن و درک شدن می‌کند (کاهن و همکاران، ۲۰۱۸) و متوجه می‌شود برای شادی، ارتباط‌های پساخگو و نزدیکی ضروری است (ریس و همکاران، ۲۰۱۷). در مجموع، این احتمال وجود دارد که مفهوم‌سازی ذهن آگاهی بین فردی به افزایش علاقه به اثرات بین فردی و رابطه‌ای ذهن آگاهی کمک کند. پژوهشگران تاکید می‌کنند که ساخت مقیاس یک فرآیند مداوم است و داده‌های بیشتر شواهد تجمعی

نتایج جدول ۵ نشان داد مقیاس ذهن آگاهی بین فردی از روایی همگرایی بالا با مقیاس ذهن آگاهی براون ( $r = 0.71$ ) برخوردار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مطالعه روایی و پایایی پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و همسانی درونی انجام شد. نتایج پژوهش مطالعه حاضر همسو با یافته‌های مددوف و همکاران (۲۰۱۵) و پراتچر و همکاران (۲۰۱۹) می‌باشد که نشان دادند پرسشنامه ذهن آگاهی بین فردی از روایی قابل قبولی برخوردار است. به عبارت دیگر، نتایج مدل‌های تحلیل تأییدی برازش قابل قبولی از ساختار عاملی پرسشنامه نشان دادند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول با استفاده از روش برآورد بیشینه درست‌نمایی نشان داد که مدل اندازه‌گیری مقیاس ذهن آگاهی بین فردی مناسب بوده و کلیه پارامترهای مدل معنی‌دار است. شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری مقیاس ذهن آگاهی بین فردی نیز نشانگر کفایت کلی مدل اندازه‌گیری و تمامی شاخص‌های برازش بالاتر از  $0.90$  و شاخص  $RMSEA$   $0.065$  بود. این نتایج مبین آن است که ساختار چهار عاملی مقیاس ذهن آگاهی بین فردی حتی بدون اصلاح، بهترین برازش کلی با داده‌های پژوهش دارد. این مسئله نشانگر قابل قبول بودن و معقول بودن شاخص‌های برازندگی و در نتیجه برازش و صحت مناسب و مطلوب این مقیاس در جامعه ایرانی است. علاوه بر این، ضرایب آلفای کرونباخ (به منظور بررسی همسانی درونی) نیز نشان دادند که



در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم دانستند که از کلیه افرادی که در پژوهش شرکت نمودند و همکاری لازم را جهت اجرای پژوهش نمودند، کمال تشکر و سپاس خود را ابراز نماید.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش داشت.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

- فروزش یکتا، فاطمه، یعقوبی، حمید؛ موتابی، فرشته؛ روشن، رسول؛ غلامی فشارکی، محمد؛ امیدی، عبدالله. (۱۳۹۷). تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پیشانی روان‌شناختی، تنظیم هیجان و ارتقای رضایت زناشویی زنان سازگار. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۸(۳۱)، ۶۷-۹۰.
- کریمخانی، شیوا، کوچک خوشنویس، هدیه. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر شفقت ورزی به خود و تنظیم هیجان دختران چاق. *دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*. ۲(۲): ۱-۱۰
- 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(1), 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(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding

در مورد اعتبار و قابلیت اطمینان اندازه‌گیری ارائه می‌دهد (پراتچر و همکاران، ۲۰۱۹).

این یافته را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که تنظیم هیجان، تحمل فشار، ناکامی و ناراحتی، رضایت از زندگی فردی، حلت هیجانی و دیدگاه مثبت نسبت به زندگی، انعطاف‌پذیری روانی و احساس آرامش و امنیت که از مشخصه‌های ذهن آگاهی هستند به ادراک فرد از رابطه و هیجانات تجربه شونده بین فردی وی نیز تعمیم می‌یابند و محیط مطلوبتری را برای رابطه سازنده و صمیمانه به وجود می‌آورند. افرادی که ذهن آگاهی بالایی دارند بهتر می‌توانند در تجربه‌های دشوار رابطه، قضاوت نادرست را به تعویق بیندازند و برخورد سازنده‌ای با همسر خود داشته باشند (فروزش و همکاران، ۱۳۹۷). آگاهی از تجربه‌ها، با افزایش احساس مهربانی و شفقت نسبت به خود و دیگران و نیز کاهش اضطراب و استرس درونی، خشم و قضاوت نابجا، احساس پذیرفته شدن را در همسر به وجود می‌آورد و احساس نزدیکی زوجین را به یکدیگر تقویت می‌کند. ذهن آگاهی با ایجاد فضایی باز و گشوده توأم با مهربانی نسبت به خود و همسر احساس شادکامی از رابطه را در زوجین تقویت می‌کند.

مطالعه حاضر چند محدودیت دارد. اول، نمونه حاضر فقط دامنه سنی محدودی را شامل می‌شود؛ بنابراین، به منظور تعیین ظرفیت تعمیم‌پذیری یافته‌های مطالعه حاضر به گروه‌های سنی دیگر، انجام پژوهش‌هایی بر روی گروه‌های دیگر مورد نیاز است. محدودیت دیگر این پژوهش این است که مطالعه حاضر روی دانشجویان که جمعیت نسبتاً همگنی هستند، انجام شده است؛ بنابراین، در تعمیم نتایج به جمعیت‌های دیگر محدودیت وجود دارد. از سویی، هرچند بسیاری از پژوهشگران از مفهوم‌سازی اختلالات روانی در ساختاری ابعادی حمایت می‌کنند و بر این باورند که نتایج به دست آمده از محیط‌های بالینی و غیر بالینی تا حد زیادی مطابق هم هستند. باید در تعمیم نتایج این مطالعه به محیط بالینی احتیاط کرد.

### موازین اخلاقی

- presence. *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*, 225.
- Potek, R. (2012). Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation. New York University.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061.
- Reis, H. T., Lemay, E. P., & Finkenauer, C. (2017). Toward understanding understanding: The importance of feeling understood in relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(3), Advanced online publication.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study.
- Sugiura, Y., & Sugiura, T. (2020). Relation Between Daydreaming and Well-Being: Moderating Effects of Otaku Contents and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 21(4), 1199-1223.
- mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.
- Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S., & Liu, X. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 303-311.
- Duncan, L. G. (2007). Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale. The Pennsylvania State University.
- Erus, S. M., & Tekel, E. (2020). Development of Interpersonal Mindfulness Scale-TR (IMS-TR): A Validity and Reliability Study. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 103-115.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7(1), 155-163.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive therapy and research*, 32(6), 758-774.
- Janowski, K., & Łucjan, P. (2012). P-133-Worry and mindfulness: the role in anxiety and depressive symptoms. *European Psychiatry*, 27(S1), 1-1.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kline, R. B. (2015). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications.
- Kok, B. E., & Singer, T. (2017). Effects of contemplative dyads on engagement and perceived social connectedness over nine months of mental training: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 74(2), 126-134.
- Kuhn, R., Bradbury, T. N., Nussbeck, F. W., Bodenmann, G., & Kuhn, R. (2018). The power of listening: Lending an ear to the partner during dyadic coping conversations. *Journal of Family Psychology*, Advance online publication.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Parker, S. C., Nelson, B. W., Epel, E. S., & Siegel, D. J. (2015). The science of