

هنجاریابی مقیاس ذهن آگاهی لانگر برای معلمان زن

هنگامه معماری^{۱*}

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۸/۲۶

فریده حمیدی^۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۶/۲۷

چکیده

ذهن آگاهی راهبردی است که با پذیرش و پراکندگی بالا به عنوان وسیله‌ای برای ارتقای بهزیستی دانش‌آموزان و معلمان سرتاسر دنیا به کار می‌رود. پرسشنامه ذهن آگاهی شامل مقیاس‌هایی برای سنجش آگاهی از پیرامون، تازه‌جویی، انعطاف‌پذیری، و خلق تازه‌ها است که لانگر (۲۰۰۴) آن را ساخته است. در مرحله اول، متخصصان ترجمه پرسشنامه ۲۱ ماده‌ای را تأیید کردند، سپس داده‌ها با روش تحلیل عامل تأییدی تحلیل شدند، سپس با چرخش واریماکس نهایتاً چهار عامل استخراج شد. اگرچه تعداد ماده‌ها کاهش یافت، تعداد سازه‌ها همانند نسخه اصلی ۴ سازه بود، آن‌گاه این پرسشنامه روی ۳۸۵ معلم زن دبیرستان‌های دخترانه تهران که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شده بودند اجرا شد. ضریب اعتبار برای عامل‌ها بین ۰/۵۱۰ و ۰/۷۵۱ به دست آمد. پژوهش حاضر به منظور هنجاریابی ابزار سنجش ذهن آگاهی در معلمان زن صورت گرفته است و در نهایت، پرسشنامه با ۱۴ ماده و ۴ سازه استخراج گردید که می‌تواند ۴۰/۰۷ درصد واریانس را توجیه کند.

کلیدواژه‌ها: مقیاس ذهن آگاهی، اعتباریابی، رواسازی، معلمان.

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه تربیت‌دبیر شهید رجایی تهران، رایانامه: hengmemari@gmail.com

۲. دانشیار روان‌شناسی دانشگاه تربیت‌دبیر شهید رجایی تهران.

مقدمه

ذهن‌آگاهی^۱ به‌عنوان شیوه‌ای برای توجه کامل و لحظه‌به‌لحظه به تجربیات زمان حال (Short & Mazmanian, 2013: 718) ریشه در تعالیم و آیین مذهبی شرقی خصوصاً بودایی دارد (Osem, 2008 به نقل از حمیدی و حیدری، ۱۳۹۲). ذهن‌آگاهی، مرحله‌ای از بودن است، بودن برتر که به‌خوبی به آگاهی مربوط می‌شود (Sternberg, 2000، quoted from Fatemi, 2014)، فهمیدنی که مستلزم درک احساسات شخصی است (کاویانی و همکاران، ۱۳۷۸: ۱۰۸)، بودن در لحظه با هرآنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد، یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (Albrecht et al., 2012)، آگاهی بدون قضاوت در مورد تجربه شخصی که لحظه‌به‌لحظه آشکار می‌شود (موسوی‌مدنی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۰۵). ذهن‌آگاهی یعنی توجه کردن هدفمند در زمان کنونی خالی از پیشداوری و قضاوت و زنده‌نگه‌داشتن هوشیاری فرد برای واقعیت حاضر (Brown & Rayan, 2003 به نقل از حمیدی و حیدری، ۱۳۹۲)، توجهی برانگیخته و آگاهی از اکنون و روشی برای تسکین دردها، غنابخشی و معنادارکردن زندگی (Walsh et al., 2009). پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده‌اند که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد عدم حضور آن‌ها در همین‌جا و همین لحظه زندگی‌شان است، درحالی‌که افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۰). لذا ذهن‌آگاهی همچون ابزاری است که انسان برای آزادی خود از رنج روزافزون و مشکلات موجود به آن متوسل می‌شود (Crane, 2008) و با پذیرش واقعیات موجود، تمایل به بودن با هرآنچه هست دارد که این احساس می‌تواند حتی در مواقع دشوار به آرامش بینجامد (رشیدی شیراز، ۱۳۹۲).

سابقه تاریخی ذهن‌آگاهی به سال ۱۹۷۴ میلادی بازمی‌گردد (Langer & Moldovea-na, 2000). ذهن‌آگاهی یک سبک یا اصل کلی عملکرد است که فرد از طریق خلق و ایجاد مقوله‌های تازه یا امتیازات، فعالانه درگیر بازسازی محیط می‌شود، لذا توجهش معطوف به اقدامات بهسازی زمینه‌ای جدیدی است که هوشیارانه تحت کنترل بوده یا مناسب

قلمداد شده‌اند (Langer, 1989: 4, quoted from Haigh et al., 2011). ذهن‌آگاهی اشاره بر وضعیتی از ذهن برای ترسیم موقعیت‌های جدید، بررسی اطلاعات از دیدگاه‌های جدید، و حساس‌بودن در برابر بافت و زمینه دارد (Hart & Ivztan, 2010) و زمانی که فرد سه ویژگی کلیدی زیر را به کار گیرد، آشکار می‌گردد: خلق یک طبقه‌بندی جدید، پذیرا بودن اطلاعات جدید، و آگاهی از دید و زوایای دید ژرف‌تر (Cayon et al., 2005) به نقل از چمرکوهی، (۱۳۹۱)؛ به عبارتی دیگر، ذهن‌آگاهی مجموعه‌ای از دگرگونی‌ها در بودن، فکرکردن، احساس کردن و زندگی کردن است، یعنی رهایی از زندان عمل طبق یک دیدگاه خاص (Langer, 2009: 18, quoted from Fatemi, 2014). ذهن‌آگاهی یک وضعیت شناختی است که در افراد خلق شده است، حالتی ذهنی برای ارزیابی پیامدهای آن در وضعیت عملکرد شناختی، سلامت و بهزیستی روان‌شناختی (Langer & Moldovea-na, 2000). لانگر رهایی ذهن‌آگاهانه و جست‌وجوی راه‌های مختلف دیدن را ترغیب می‌کند، نه باقی‌ماندن در یک دیدگاه واحد را. در یک موقعیت ذهن‌آگاهانه به‌وضوح می‌توان تشخیص داد که هیچ دیدگاه خاصی شرح مناسبی از موقعیت نمی‌دهد. بنابراین، هیچ‌گاه نباید به‌دنبال انتخاب یک پاسخ هم‌خوان با موقعیت بود، بلکه دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توان از بین آن‌ها یکی را انتخاب کرد. لانگر به لزوم رویکردی جدید در روان‌شناسی در زندگی انسان‌ها اشاره می‌کند. جایگاه چالش‌برانگیز لانگر از تحقیق وی بر روی ذهن‌آگاهی شروع می‌شود. لانگر با انجام آزمایشات بسیار نشان داد که چگونه اطمینان محض به آگاهی مثبت‌گرایانه منجر به پذیرفتن تنها یک روش از بین بی‌شمار روش‌های آگاهی می‌شود که این همان روش معروف عقلانی آگاهی است (Fatemi, 2014). روند ذهن‌آگاهی لانگر (2009) به‌سوی جایگاه عدم آگاهی حرکت می‌کند، زیرا وضعیت ثابت و قطعی آگاهی مثبت‌گرا، اکتشاف آرایه گسترده و جامع‌شناخت (معرفت‌شناسی) را مختل کرده و مانع بررسی آگاهی در یک نقطه از پیش تعیین شده می‌گردد. ریشه‌های آگاهی غیرقابل‌اعتماد در مثبت‌گرایی و روشن‌فکری قرار دارد، آنجا که منطق و عقلانیت همانا دستیابی به امکانات محدود هوشیاری است که در اشکال خطی و تحلیلی تفکر گنجانده شده‌اند. ذهن‌آگاهی لانگر افق فکری را برای بازبینی شناخت‌های پایدار می‌گشاید و این بحث را دنبال می‌کند که هرچقدر باعث گسترش فهم شود، به

همان میزان جزو روش‌های فکر کردن محسوب می‌شود. کار لانگر در مورد ذهن‌آگاهی (Ibid) به‌عنوان منبعی کلیدی از هوشیاری برای جست‌وجوی ارتباط بین دیدگاه اصلی یک مشاهده‌گر در پژوهش روان‌شناختی و قدرت دیدگاه در هدایت مسیری است که با پدیده‌های روان‌شناسی سروکار دارد. ذهن‌آگاهی لانگر این امکان را فراهم می‌آورد تا بفهمیم چگونه بافت و زمینه توسط شخصی که همبسته با آن بافت است ایجاد شده است. لانگر (Ibid) اهمیت مؤلفه‌های زمینه‌ای (فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، و سیاسی) را برجسته کرده و نشان می‌دهد که چگونه تسلط و برتری مثبت‌گرایی و آرمان‌هایش برای انجام تطبیق‌های گسترده، باعث ارتقای عدم حساسیت به زمینه‌ها و در نتیجه، بی‌توجهی می‌گردد. روان‌شناسی ذهن‌آگاهی همان روان‌شناسی امید، اعتقاد، و معنی‌سازی است، یعنی روان‌شناسی خودتوانمندسازی، خودرشددهی، و خودکمالی.

ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک کیفیت درونی و ذاتی در بسیاری از جنبه‌های زندگی و بدون هیچ‌گونه آموزش رسمی صورت می‌گیرد. معلمان نیز به‌طور طبیعی ذهن‌آگاهی را در کلاس‌های خود و هنگام تدریس به کار می‌برند. ذهن‌آگاهی راهبردی است که با پذیرش و پراکندگی بالایی به‌عنوان وسیله‌ای برای افزایش بهزیستی دانش‌آموزان و معلمان در سرتاسر دنیا به کار برده می‌شود (Albrecht et al., 2012). با توجه به اینکه ذهن‌آگاهی در معلمان، پرورش دادن توانایی پیش‌بینی غافلگیر شدن توسط آن‌ها، با تمرکز بر شکست، اجتناب از آسان‌سازی و حساس بودن در برابر عمل است و ارتباط مثبتی با خودکارآمدی آنان دارد (Hoy, 2006: 240) و توانایی فردی معلم را برای مدیریت تنش و کاستن میزان خستگی بالا می‌برد و باعث تأثیرگذاری بر دانش‌آموزان و واداشتن آن‌ها به تفکر خلاقانه می‌گردد (Flook, 2013)؛ لذا به نظر می‌رسد بررسی ذهن‌آگاهی ضروری باشد. البته معیارهای مختلفی برای سنجش ذهن‌آگاهی استفاده شده‌اند که براساس رویکرد شرقی بودایی‌اند (Haigh et al., 2011): پرسشنامه ۳۰ آیتمی ذهن‌آگاهی فرایبورگ^۱ (Buchheld et al., 2001)، پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتمپتون^۲ (Chadwick et al., 2008)، مقیاس اصلاح‌شده شناختی عاطفی ذهن‌آگاهی^۳ (Feldman et al., 2007)، مقیاس توجه‌آگاهی

1. The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)

2. The Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)

3. The Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)

ذهن‌آگاهانه^۱ (Brown & Ryan, 2003)، پرسشنامه فنون ذهن‌آگاهی کنتاکی^۲ (Baer et al., 2004)، پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی^۳ (Baer et al., 2006)، و مقیاس ذهن‌آگاهی فیلا دلفیا^۴ (Cardaciotto et al., 2008). اگرچه این معیارها به دلیل ریشه مشترک شرقی شباهت قابل ملاحظه‌ای با یکدیگر دارند، اما تفاوت‌هایی اندک نیز دارند. هر سه پرسشنامه فرایبورگ، اصلاح‌شده شناختی عاطفی ذهن‌آگاهی و مقیاس ساوتمپتون تک‌عاملی اند و مؤلفه‌های پذیرش/عدم قضاوت/گشودگی به تجربه و رها سازی را اندازه می‌گیرند. مقیاس توجه‌آگاهی مقیاسی چندعاملی برای اندازه‌گیری توجه به تجارب زمان حال و اکنون است. پرسشنامه کنتاکی مقیاسی چهارعاملی (مشاهده، توصیف، عمل آگاهانه و پذیرش بدون قضاوت) و مقیاس فیلا دلفیا مقیاسی دوعاملی (آگاهی از زمان حال و پذیرش) است. پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی نیز مقیاسی پنج‌عاملی (عدم واکنش، مشاهده، عمل آگاهانه، توصیف و عدم قضاوت) است که از پنج مقیاس توجه‌آگاهی، فرایبورگ، کنتاکی، ساوتمپتون و اصلاح‌شده شناختی عاطفی ذهن‌آگاهی استخراج شده است.

نکته قابل توجه آن است که ابزار مورد استفاده باید ضمن اینکه کارایی نسبتاً بالا داشته باشد، باید با فرهنگ جامعه‌ای که در آن به کار می‌رود انطباق داشته باشد. نخستین گام برای مطالعه این پدیده در جامعه معلمان ایران، داشتن ابزاری است که بتوان توسط آن، ابعاد متفاوت این پدیده را سنجید. در این تحقیق، قصد بر آن است تا به انطباق و اعتباریابی پرسشنامه ذهن‌آگاهی لانگر در جامعه معلمان زن پرداخته شود. در مجموع، یک ابزار مناسب برای ارزیابی ذهن‌آگاهی باید حاوی مؤلفه‌های زیر باشد (Langer, 1989: 4):

الف) آگاهی از پیرامون: گرایش باطنی فرد به حضور فعال و عکس‌العمل نسبت به تغییرات محیط.

ب) تازه‌جویی: گرایش فرد به پذیرا و کنج‌کاو بودن نسبت به محیط.

ج) انعطاف‌پذیری: توانایی ذهن‌آگاهانه فرد به دیدن تجارب خویش از دیدگاه‌های چندگانه

-
1. The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
 2. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)
 3. The Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
 4. The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)

و به کارگیری بازخوردهای محیط جهت سازگاری‌های ضروری در رفتارش. (د) خلق تازه‌ها: گرایش و میل باطنی به خلق مقوله‌های جدید، بیشتر از پایبندی به مقوله‌های ساخته‌شده قبلی.

مؤلفه‌های آگاهی از پیرامون و تازه‌جویی، به جهت یابی فرد در برابر محیط و مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری و خلق تازه‌ها و به چگونگی عملکرد فرد در محیط اشاره دارد (Hart & Ivztan, 2010). لانگر در پرسشنامه خود به تمامی این موارد پرداخته است.

روش پژوهش

جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت بود از کلیه معلمان زن مدارس متوسطه دخترانه (دوره‌های اول و دوم) شهر تهران که در سال ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تدریس بودند و آمار آن‌ها حدود ۲۱۱۱۰ نفر است که از این تعداد براساس فرمول کوکران و براساس تعداد سؤال‌ها و زیرمقیاس‌ها نمونه‌ای به حجم ۳۸۵ نفر انتخاب شدند و با در نظر گرفتن توزیع جمعیتی به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای آزموده شدند.

پرسشنامه ذهن آگاهی، مقیاسی ۲۱ گویه‌ای دارای چهار خرده مقیاس به نام‌های ۱. آگاهی از پیرامون؛ ۲. تازه‌جویی؛ ۳. انعطاف‌پذیری؛ ۴. خلق تازه‌ها است که توسط لانگر ساخته شده است (Hart & Ivztan, 2010). سطح اندازه‌گیری پرسشنامه، فاصله‌ای و سؤالات به صورت شنش گزینه‌ای براساس طیف لیکرت (۱. کاملاً مخالفم، ۲. مخالفم، ۳. کمی مخالفم، ۴. کمی موافقم، ۵. موافقم، ۶. کاملاً موافقم) طرح‌ریزی شده است. به عبارتی، دامنه نمرات پرسشنامه بین ۱ و ۶ است. نمونه‌هایی از گویه‌های پرسشنامه به قرار زیر است:

من به ندرت از تغییرات آگاه می‌شوم (آگاهی از پیرامون)

من دوست دارم چالش ذهنی داشته باشم (تازه‌جویی)

من بسیار کنجکاو (انعطاف‌پذیری)

من چیزهای تازه ابداع کرده‌ام (خلق تازه‌ها)

در نمونه ۹۵۲ نفری لانگر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۱ و برای هر یک از عوامل بالا به ترتیب: ۰/۵۲، ۰/۶۵، ۰/۴۷، و ۰/۶۳ به دست آمد Hart & Ivztan,

(2010). این پرسشنامه که به زبان انگلیسی بود، در ابتدا، توسط مؤلف به فارسی برگردانده شد، سپس از دو نفر متخصص زبان انگلیسی خواسته شد که ماده‌های برگردانده‌شده فارسی را به انگلیسی ترجمه کنند و به این ترتیب درستی ترجمه بررسی شد. پس از انتخاب مدارس، نخست، محقق خود را به معلمان مدارس معرفی و هدف تحقیق را بیان کرد. سپس پرسشنامه ذهن‌آگاهی در اختیار آن‌ها قرار گرفت تا بدون ذکر نام، نام خانوادگی و دیگر مشخصات خصوصی، در مدرسه به آن پاسخ دهند. در پایان، پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شد و داده‌های آن با استفاده از روش تحلیل عاملی نوع تأییدی و روش محور اصلی^۱ و بار عاملی^۲ برای استخراج عوامل در نرم افزار اس پی اس اس تحلیل شدند.

یافته‌ها

برای اعتباریابی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب اعتبار پرسشنامه ذهن‌آگاهی برای کل مؤلفه‌ها ۰/۷۵ و برای مؤلفه‌های آگاهی از پیرامون، تازه‌جویی، انعطاف‌پذیری و خلق تازه‌ها به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۶۸، ۰/۷۰، و ۰/۵۱ به دست آمد. برای تعیین روایی سازه^۳ نیز از روش تحلیل عاملی استفاده شد. در ابتدا، قابلیت تحلیل عاملی از طریق کفایت نمونه‌گیری کایزر- مایر- اولکین^۴ و آزمون بارتلت^۵ بررسی شد. بر این اساس، مقدار KMO برابر با ۰/۶۹ است که بیانگر کفایت حجم نمونه انتخابی است و مشخصه آماری آزمون بارتلت برابر با ۲۲۴۸/۷۴۳ با درجه آزادی ۲۱۰ و سطح معناداری $p < ۰۰۰۱$ است.

جدول ۱. آزمون پیش‌فرض‌ها برای مقیاس ذهن‌آگاهی

KMO	
۰/۶۹۰	
۲۲۴۸/۷۴۳	خی دو
۲۱۰	درجه آزادی
۰/۰۰۰	سطح معناداری
	آزمون بارتلت

بنابراین برپایه هر دو ملاک می‌توان نتیجه گرفت که اجرای تحلیل عاملی بر اساس ماتریس همبستگی حاصل در گروه نمونه مورد مطالعه توجیه‌شدنی است. در اجرای تحلیل عاملی مواد پرسشنامه ذهن‌آگاهی به سه شاخص عمده توجه شده است: ارزش ویژه،

1. Principal axis
2. Eigen value
3. Construct validity
4. Kasier-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy (KMO)
5. Bartlet test

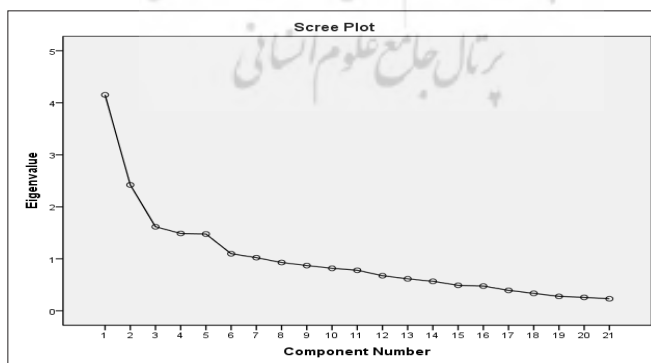
نسبت واریانس تبیین شده با هر عامل و نمودار ارزش های ویژه که اسکری نامیده می شود. در پژوهش حاضر، از روش محور اصلی و بار عاملی برای استخراج عوامل استفاده شد. با بررسی ارزش های ویژه، به نظر می رسد ۷ عامل به دلیل بار عاملی بزرگتر از یک استخراج شدند.

در جدول ۲ مجموع واریانس توجیه شده توسط ۷ عامل استخراج شده اولیه نشان داده شده است و بیانگر آن است که هر عامل چند درصد از واریانس را تبیین می کند. اشتراکات تجمیعی این ۷ عامل مقدار ۶۳/۲۲ است، یعنی این مدل ۷ عاملی می تواند بیش از ۶۳ درصد واریانس را تبیین کند.

جدول ۲. ارزش های ویژه و درصد واریانس های تبیین شده توسط عامل های اولیه مقیاس ذهن آگاهی

عامل	ارزش های ویژه اولیه			مجموع های چرخشی معذور بارها		
	کل	درصد واریانس	درصد تراکمی	کل	درصد واریانس	درصد تراکمی
۱	۴/۱۵۲	۱۹/۷۷۳	۱۹/۷۷۳	۲/۳۴۱	۱۱/۱۴۷	۱۱/۱۴۷
۲	۲/۴۲۱	۱۱/۵۳۰	۳۱/۳۰۳	۲/۱۴۳	۱۰/۲۰۶	۲۱/۳۵۳
۳	۱/۶۱۶	۷/۶۹۷	۳۹/۰۰۰	۲/۰۸۹	۹/۹۴۷	۳۱/۳۰۱
۴	۱/۴۸۸	۷/۰۸۶	۴۶/۰۸۶	۱/۸۴۲	۸/۷۷۳	۴۰/۰۷۴
۵	۱/۴۷۷	۷/۰۳۵	۵۳/۱۲۲	۱/۷۶۵	۸/۴۰۶	۴۸/۴۷۹
۶	۱/۰۹۸	۵/۲۲۸	۵۸/۳۵۰	۱/۵۵۵	۷/۴۰۵	۵۵/۸۸۴
۷	۱/۰۲۳	۴/۸۷۰	۶۳/۲۲۰	۱/۵۴۱	۷/۳۳۶	۶۳/۲۲۰

برای استخراج نهایی عوامل مؤثر در پژوهش، توجه به نمودار اسکری نیز لازم است.



شکل ۱. آزمون اسکری عامل های مقیاس ذهن آگاهی برای معلمان

جدول ۳. ارزش‌های ویژه و درصد واریانس‌های تبیین‌شده توسط عامل‌های نهایی

پس از چرخش			عامل
کل	درصد واریانس تبیین شده	درصد واریانس تراکمی	
۲/۳۴۱	۱۱/۱۴	۱۱/۱۴۷	۱
۲/۱۴۳	۱۰/۲۰	۲۱/۳۵۳	۲
۲/۰۸۹	۹/۹۴	۳۱/۳۰۱	۳
۱/۸۴۲	۸/۷۷	۴۰/۰۷۴	۴

جدول ۳ نشانگر درصد واریانس‌های تبیین‌شده برای چهار عامل استخراج‌شده و جدول ۴ نیز نشانگر ماده‌های مربوط به هریک از عامل‌هاست. عامل اول (۴ ماده) ارزش ویژه ۲/۳۴۱ دارد و ۱۱/۱۴ درصد واریانس‌های مشاهده‌شده را توجیه می‌کند. این عامل «آگاهی از پیرامون» نام گرفت. دومین عامل (۴ ماده) ارزش ویژه ۲/۱۴۳ دارد و ۱۰/۲۰ درصد واریانس را تبیین می‌کند. این عامل «تازه‌جویی» نام گرفت. سومین عامل (۳ ماده) ارزش ویژه ۲/۰۸۹ دارد و ۹/۹۴ درصد واریانس را تبیین می‌کند. این عامل «انعطاف‌پذیری» نام گرفت. چهارمین عامل (۳ ماده) ارزش ویژه ۱/۸۴۲ دارد و ۸/۷۷ درصد واریانس را تبیین می‌کند. این عامل «خلق تازه‌ها» نام گرفت.

جدول ۴. ماده‌های شناسایی‌شده برای عامل‌های پرسشنامه ذهن‌آگاهی

سؤال	سؤالات مرتبط	عامل
۵	به‌ندرت از تحولات جدید آگاه می‌شوم.	عامل اول
۱۰	از گفت‌وگوهای تحریک‌کننده اندیشه و فکر دوری می‌کنم.	
۱۶	به‌ندرت متوجه کارهایی که مردم درصدد انجامش هستند می‌شوم.	
۲۱	به‌ندرت از تغییرات آگاه می‌شوم.	عامل دوم
۲	دوست دارم چالش ذهنی داشته باشم.	
۳	همیشه پذیرای روش‌های جدید برای انجام کارها هستم.	
۴	دوست دارم همه‌چیز را بررسی کنم.	
۷	سعی می‌کنم برای انجام کارها به روش‌های جدید فکر کنم.	

سؤال	سؤالات مرتبط	عامل
۶	نسبت به همه چیز حتی آن‌ها که در چالش با باورهای اصلی من هستند روشن فکرم.	عامل سوم
۸	خلق ایده‌های جدید و بانفوذ را کار راحتی می‌دانم.	عامل چهارم
۹	بسیار کنجکاوام.	
۱۲	چیزهای نو و تازه ابداع کرده‌ام.	
۱۵	دوست دارم از چگونگی اوضاع سر درآورم.	
۱۸	حضور من بسیار پررنگ است.	

ضرایب آلفای کرونباخ ۴ عامل استخراج شده در جدول ۵ و ماتریس چرخشی مؤلفه‌ها با روش واریماکس در جدول ۶ آورده شده‌اند.

جدول ۵. عامل‌های استخراج شده ذهن آگاهی

ضریب پایایی	سؤالات مرتبط	نام عامل
۰/۷۵۱	۲۱،۱۶،۱۰،۵	آگاهی از پیرامون
۰/۶۸۵	۷،۴،۳،۲	تازه‌جویی
۰/۶۸۹	۹،۸،۶	انعطاف‌پذیری
۰/۵۱۰	۱۸،۱۵،۱۲	خلق تازه‌ها

جدول ۶. ماتریس مؤلفه چرخشی برای ۴ عامل استخراج شده ذهن آگاهی

عامل			سؤال
۴	۳	۲	۱
			۰/۷۸۲
			۰/۴۵۸
			۰/۷۱۲
			۰/۸۷۱
		۰/۴۳۳	۲
		۰/۷۱۵	۳
		۰/۷۳۰	۴
		۰/۷۵۷	۷

سؤال	عامل			
	۴	۳	۲	۱
۶		۰/۸۰۱		
۸		۰/۷۲۹		
۹		۰/۷۰۵		
۱۲	۰/۱۶۳			
۱۵	۰/۰۱۳			
۱۸	۰/۴۴۹			

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، هنجاریابی پرسشنامه ذهن‌آگاهی لانگر بود که بدین منظور ۳۸۵ نفر از معلمان زن دبیرستان‌های دخترانه شهر تهران مورد مطالعه قرار گرفتند. این پرسشنامه مداخله‌ای برای افزایش فرد به ذهن‌آگاهی را ارزیابی می‌کند و به هردو صورت فردی و گروهی قابل اجراست و محدودیت زمانی برای پاسخ‌گویی آن وجود ندارد. از آنجاکه تدریس در نظام مدرسه‌ای به علت نگرانی و دلواپسی یادسپاری و فرسودگی، جذابیت خود را از دست داده است و معلمان به سبب تمرکز فزاینده روی استانداردها، بار کاری سنگین و تقاضاهای زیاد دانش‌آموزان، ناراضی‌اند و سطوح بالایی از تنش را در حرفه خود تجربه می‌کنند، ذهن‌آگاهی به آنان کمک می‌کند تا سطح تنش خود را کاهش دهند، راهبردهای مدیریت رفتار را به کار برند، و عزت نفس خویش را افزایش دهند (Albrecht et al., 2012)، و می‌تواند ابزار مناسبی برای سنجش سبک کلی عملکرد فرد از طریق خلق مقوله‌های تازه یا امتیازات، و درگیری فعالانه در بازسازی محیط باشد. ساختار عاملی پرسشنامه به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس و باتوجه به ماتریس عاملی، درصد واریانس تبیین شده و نمودار ارزش ویژه اسکری در نمونه موردنظر انجام شد و ۴ عامل آگاهی از پیرامون، تازه‌جویی، انعطاف‌پذیری و خلق تازه‌ها استخراج گردید که در مجموع ۴۰/۰۷۴ درصد واریانس کل متغیرها را توجیه می‌کنند و این نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی کافی برخوردار است. ضرایب اعتبار عامل نیز بین ۰/۵۱۰ و ۰/۷۵۱ به دست آمد که به نتایج پژوهش‌های لانگر و بودنر (2001, quoted from Haigh) نزدیک بود. (et al, 2011)

به‌طورکلی طبق یافته‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش می‌توان گفت پرسشنامه ذهن‌آگاهی لانگر از اعتبار و خصوصیات روان‌سنجی قابل‌قبولی برخوردار است و محققان می‌توانند از آن به‌عنوان ابزاری معتبر برای سنجش ذهن‌آگاهی استفاده کنند. باید توجه داشت نمونه پژوهش حاضر معلمان شهر تهران بودند و تعمیم نتایج آن به دیگر گروه‌ها باید با احتیاط صورت گیرد، از این رو، پیشنهاد می‌شود خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس در دیگر گروه‌ها بررسی شود.



منابع

- احمدوند، زهرا؛ حیدری‌نسب، لیلا؛ شعیری، محمدرضا (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی. روان‌شناسی سلامت. شماره ۲: ۶۰-۶۹.
- چمرکوهی، رضاگل‌پور؛ محمداُمینی، زرار (۱۳۹۱). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود ذهن‌آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب. روان‌شناسی مدرسه. شماره ۱(۳): ۸۲-۱۰۰.
- حمیدپور، حسن (۱۳۸۸). نگاهی به معادل‌های فارسی mindfulness. بازتاب دانش. شماره ۴(۴): ۴۱-۵۰.
- حمیدی، فریده؛ حیدری، سارا (۱۳۹۲). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و راهبردهای فراشناخت با سبک‌های یادگیری دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی. دانشگاه تربیت‌دبیر شهید رجایی. تهران.
- رشیدی شیراز، آیدا (۱۳۹۲). اصول و مبانی مایندفولنس مدیتیشن قرن بیست‌ویکم، تهران: نشر ساوالان.
- کاویانی، حسین؛ حاتمی، ندا؛ شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۷). اثر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی افراد افسرده غیربالینی. تازه‌های علوم شناختی. سال ۱۰. شماره ۴: ۳۹-۴۸.
- موسوی مدنی، نوشین؛ آتش‌پور، سیدحمید؛ مولوی، حسین (۱۳۹۰). تأثیر آموزش روش ذهن‌آگاهی گروهی بر میزان علائم اختلال وسواس اجباری در زنان شهر اصفهان. یافته‌های نو در روان‌شناسی. شماره ۵(۱۵): ۵۷-۷۱.
- نجاتی، وحید؛ ذبیح‌زاده، عباس؛ نیک‌فرجام، محمدرضا؛ نادری، زهره؛ پورنقدعلی، علی (۱۳۹۱). رابطه ذهن‌آگاهی و ذهن‌خوانی از روی تصویر چشم. تحقیقات علوم پزشکی زاهدان. شماره ۱(۱۴): ۳۷-۴۲.

Albrecht, N.; Albrecht, P. & Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom:

A Literature Review. *Australian Journal of Teacher Education*. Vol. 37(12): 1-14.

Crane, R. (2008). Mindfulness-Based cognitive- therapy, first published in the Taylor & Francis e-library.

Fatemi, M. (2014). Questioning the unquestionability of the expert's perspective in

- psychology. *Humanistic psychology*, 1-29.
- Fatemi, M. (2014). Exemplifying a Shift of Paradigm. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, first edition, 115-135.
- Flook, L., Goldberg, L., Pringer, L., Bonus, K., & Davidson, R. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*. Vol. 7(3): 182-195.
- Haigh, E.; Moore, M.; Kashdan, T. & Fresco, D. (2011). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness / Mindlessness Scale. *Assessment*. Vol. 18(1): 11-26.
- Hart, R.; Ivtzan, I. (2010). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought.
- Hoy, W., Gage, C., & Tarter, C. (2006). School Mindfulness and faculty Trust: Necessary conditions for each other? *Educational Administration Quarterly*, 42, 236-255.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Langer, E. J. (2004). *Langer Mindfulness Scale (LMS)*. IDS Publishing Corp. <http://psycentre.apps01.yorku.ca/drpl/commercial-test/langer-mindfulness-scale-lms>
- Langer, E. (2009). *Counterclockwise: mindful health and the power of possibility*. New York, NY: Ballantine Books
- Short, M.M, & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 716-721
- Sims, R. (2011). Mindfulness and academic optimism: A test of their relationship. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Education in the Department of Educational Leadership, Policy and Technology Studies in the Graduate School of The University of Alabama.
- Walsh, J.; Balian, M.G.; Smolira S.J.; Frederickson, 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.

پیوست: پرسشنامه ذهن‌آگاهی

ردیف	سؤال	کاملاً مخالفم	مخالفم	کمی مخالفم	کمی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	ایده‌های جدید کمی ارائه داده‌ام.						
۲	دوست دارم چالش ذهنی داشته باشم.						
۳	همیشه پذیرای روش‌های جدید برای انجام کارها هستم.						
۴	دوست دارم همه‌چیز را بررسی کنم.						
۵	به‌ندرت از تحولات جدید آگاه می‌شوم.						
۶	نسبت به همه‌چیز روشن‌فکرم، حتی چیزهایی که درچالش با باورهای اصلی من‌اند.						
۷	سعی می‌کنم برای انجام کارها به روش‌های جدید فکر کنم.						
۸	خلق ایده‌های جدید و بانفوذ را کار راحتی می‌دانم.						
۹	بسیار کنجکاووم.						
۱۰	از گفت‌وگوهای تحریک‌کننده اندیشه و فکر دوری می‌کنم.						
۱۱	بسیار خلاق‌ام.						
۱۲	چیزهای نو و تازه ابداع کرده‌ام.						
۱۳	فعالانه جویای یادگیری چیزهای جدید نیستم.						
۱۴	می‌توانم در یک موقعیت ارائه‌شده به شیوه‌های مختلفی رفتار کنم.						
۱۵	دوست دارم از چگونگی اوضاع سر درآورم.						
۱۶	به‌ندرت متوجه کارهایی می‌شوم که بقیه مردم درصددند انجامش دهند.						
۱۷	در انجام کارها پایبند راه و روش‌های آزموده‌شده قدیمی و درست می‌مانم.						
۱۸	حضور من بسیار پررنگ است.						
۱۹	متفکری اصیل نیستم.						
۲۰	خود را تقریباً درگیر هر کاری که انجام می‌دهم می‌کنم.						
۲۱	به‌ندرت از تغییرات آگاه می‌شوم.						