

دانشگاه فرهنگیان

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

مطالعات آموزشی و آموزشگاهی

سال چهارم، شماره چهاردهم، پاییز ۱۳۹۴

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۷

هنجاریابی مقیاس ذهن آگاهی لانگر برای معلمان

هنگامه معماری^۱، فریده حمیدی^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۸/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۶/۲۷

چکیده

ذهن آگاهی راهبردی است که با پذیرش و پراکندگی بالا به عنوان وسیله‌ای برای ارتقای بهزیستی دانش آموزان 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، رایانامه: fhamidi@srttu.edu

مقدمه

ذهن‌آگاهی^۳ به‌عنوان شیوه‌ای برای توجه کامل و لحظه‌به‌لحظه به تجربیات زمان حال (Short & Mazmanian, ۲۰۱۳: ۷۱۸) ریشه در تعالیم و آیین مذهبی شرقی خصوصاً بودایی دارد (Osem, ۲۰۰۸، به نقل از حمیدی و حیدری، ۱۳۹۲). ذهن‌آگاهی، مرحله‌ای از بودن است، بودن برتر که به‌خوبی به آگاهی مربوط می‌شود (Sternberg, ۲۰۰۰, quoted from). Fatemi, ۲۰۱۴)، فهمیدنی که مستلزم درک احساسات شخصی است (کاوینانی و همکاران، ۱۳۷۸: ۱۰۸)، بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد، یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (Albrecht et al., ۲۰۱۲)، آگاهی بدون قضاوت در مورد تجربه شخصی که لحظه‌به‌لحظه آشکار می‌شود (موسوی مدنی 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, ۲۰۰۳، به نقل از حمیدی و حیدری، ۱۳۹۲)، توجهی برانگیخته و آگاهی از اکنون و روشی برای تسکین دردها، غنابخشی و معنادار کردن زندگی (Walsh et al., ۲۰۰۹). پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده‌اند که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد عدم حضور آن‌ها در همین جا 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، هیجان‌ها 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, ۲۰۰۸) و با پذیرش واقعیات موجود، تمایل به بودن با هر آنچه 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 & Moldoveana, ۲۰۰۰). 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 (Haigh et al., ۲۰۱۱: ۴, quoted from Langer, ۱۹۸۹). ذهن‌آگاهی اشاره بر وضعیتی از ذهن برای ترسیم موقعیت‌های جدید، بررسی اطلاعات از دیدگاه‌های جدید، و حساس‌بودن درباره بافت و زمینه دارد (Hart & Ivztan, ۲۰۱۰) 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., ۲۰۰۵، به نقل از چمرکوهی، ۱۳۹۱)؛ به عبارتی دیگر، ذهن‌آگاهی مجموعه‌ای از دگرگونی‌ها در بودن، فکرکردن، احساس‌کردن و زندگی‌کردن است، یعنی رهایی از زندان عمل طبق یک دیدگاه خاص (Fatemi, ۲۰۱۴: ۱۸, quoted from Langer, ۲۰۰۹).

^۳ Mindfulness

ذهن آگاهی 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 & Moldoveana, ۲۰۰۰). لانگر رهایی ذهن آگاهانه و جست‌وجوی راه‌های مختلف دیدن را ترغیب می‌کند، نه باقی‌ماندن در یک دیدگاه واحد را. در یک موقعیت ذهن آگاهانه به‌وضوح می‌توان تشخیص داد که هیچ دیدگاه خاصی شرح مناسبی از موقعیت نمی‌دهد. بنابراین، هیچ‌گاه نباید به دنبال 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 ذهن آگاهی 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, ۲۰۱۴). روند ذهن آگاهی لانگر^۴ (۲۰۰۹) به سوی جایگاه عدم آگاهی حرکت می‌کند، زیرا وضعیت ثابت و قطعی آگاهی مثبت‌گرا، اکتشاف آرایه گسترده و جامع شناخت (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. ذهن آگاهی 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 فکرکردن محسوب می‌شود. کار لانگر در مورد ذهن آگاهی (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. ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی همان روان‌شناسی امید، اعتقاد، و معنی‌سازی است، یعنی روان‌شناسی خودتوانمندسازی، خودرشددهی، و خودکمالی.

ذهن آگاهی به‌عنوان یک کیفیت درونی و ذاتی در بسیاری از جنبه‌های زندگی و بدون هیچ‌گونه آموزش رسمی صورت می‌گیرد. معلمان نیز به‌طور طبیعی ذهن آگاهی را در کلاس‌های خود و هنگام تدریس به کار می‌برند. ذهن آگاهی 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., ۲۰۱۲). با توجه به اینکه ذهن آگاهی در معلمان، پرورش دادن توانایی پیش‌بینی غافلگیر شدن توسط آن‌ها، با تمرکز بر شکست، اجتناب از آسان‌سازی و حساس‌بودن در برابر عمل است و ارتباط مثبتی با خودکارآمدی آنان دارد (Hoy, ۲۰۰۶: ۲۴۰) و توانایی فردی معلم را برای مدیریت

۴. Langer

تنش و کاستن میزان خستگی بالا می‌برد و باعث تأثیرگذاری بر دانش‌آموزان و واداشتن آن‌ها به تفکر خلاقانه می‌گردد (Flook, ۲۰۱۳)؛ لذا به نظر می‌رسد بررسی ذهن‌آگاهی ضروری باشد. البته معیارهای مختلفی برای سنجش ذهن‌آگاهی استفاده شده‌اند که براساس رویکرد شرقی بودایی‌اند (Haigh et al., ۲۰۱۱): پرسشنامه ۳۰ آیتمی ذهن‌آگاهی فرایبورگ^۵ (Buchheld et al., ۲۰۰۱)، پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتمپتون^۶ (Chadwick et al., ۲۰۰۸)، مقیاس اصلاح‌شده شناختی عاطفی ذهن‌آگاهی^۷ (Feldman et al., ۲۰۰۷)، مقیاس توجه‌آگاهی ذهن‌آگاهانه^۸ (Brown & Rayan, ۲۰۰۳)، پرسشنامه فنون ذهن‌آگاهی کنتاکی^۹ (Baer et al., ۲۰۰۴)، پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی^{۱۰} (Baer et al., ۲۰۰۶)، و مقیاس ذهن‌آگاهی فیلاڈلفیا^{۱۱} (Cardaciotto et al., ۲۰۰۸). اگرچه این معیارها به دلیل ریشه مشترک شرقی شباهت قابل ملاحظه‌ای با یکدیگر دارند، اما تفاوت‌هایی اندک نیز دارند. هرسه پرسشنامه فرایبورگ، اصلاح‌شده شناختی عاطفی ذهن‌آگاهی و مقیاس ساوتمپتون تک‌عاملی‌اند 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 فیلاڈلفیا 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, ۱۹۸۹: ۴):

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

۵. The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)

۶. The Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)

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

۸. The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

۹. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)

۱۰. The Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

۱۱. The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)

مؤلفه‌های آگاهی از پیرامون و تازه‌جویی، به جهت‌یابی فرد در برابر محیط و مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری و خلق تازه‌ها و به چگونگی عملکرد فرد در محیط اشاره دارد (Hart & Ivztan, ۲۰۱۰). 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 ذهن‌آگاهی، مقیاسی ۲۱ گویه‌ای دارای چهار خرده‌مقیاس به نام‌های ۱. آگاهی از پیرامون؛^{۱۲} تازه‌جویی؛^{۱۳} ۳. انعطاف‌پذیری؛^{۱۴} ۴. خلق تازه‌ها؛^{۱۵} است که توسط لانگر ساخته شده است (Hart & Ivztan, ۲۰۱۰). سطح اندازه‌گیری پرسشنامه، فاصله‌ای و سؤالات به صورت شش‌گزینه‌ای 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, ۲۰۱۰). 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 برگردانده شده 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^{۱۶} و بار عاملی^{۱۷} برای استخراج عوامل در نرم افزار اس پی اس تحلیل شدند.

۱۲. Engagement

۱۳. Novelty seeking

۱۴. Flexibility

۱۵. Novelty producing

۱۶. Principal axis

۱۷. Eigen value

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^{۱۸} نیز از روش تحلیل عاملی استفاده شد. درابتدا، قابلیت تحلیل عاملی از طریق کفایت نمونه‌گیری کایزر- مایر- اولکین^{۱۹} و آزمون بارتلت^{۲۰} بررسی شد. براین 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 $p < ۰.۰۰۱$ است.

جدول ۱. آزمون پیش فرض‌ها برای مقیاس ذهن‌آگاهی

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

بنابراین برپایه هردو ملاک می‌توان نتیجه گرفت که اجرای تحلیل عاملی براساس 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، نسبت واریانس تبیین‌شده با هر عامل و نمودار ارزش‌های ویژه که اسکری نامیده می‌شود.

در پژوهش حاضر، از روش محور اصلی و بار عاملی برای استخراج عوامل استفاده شد. با بررسی ارزش‌های ویژه، به نظر می‌رسد ۷ عامل به دلیل بار عاملی بزرگ‌تر از یک استخراج‌شدنی‌اند.

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

۱۸. Construct validity

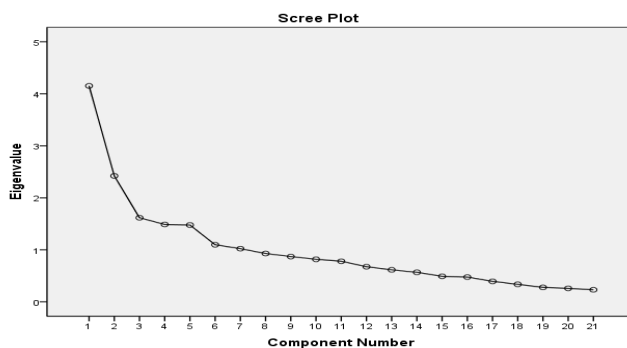
۱۹. Kasier-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy (KMO)

۲۰. Bartlet test

جدول ۲. ارزش‌های ویژه و درصد واریانس‌های تبیین‌شده توسط عامل‌های اولیه مقیاس ذهن‌آگاهی

عامل	ارزش‌های ویژه اولیه			مجموع‌های چرخشی مجذور 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 عامل‌های مقیاس ذهن‌آگاهی برای معلمان

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

عامل	پس از چرخش	
	درصد واریانس تبیین شده	درصد واریانس تراکمی
۱	۱۱/۱۴	۱۱/۱۴۷
۲	۱۰/۲۰	۲۱/۳۵۳
۳	۹/۹۴	۳۱/۳۰۱

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 مشاهده شده 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.	عامل سوم
۷	سعی می‌کنم برای انجام کارها به روش‌های جدید فکر کنم.	
۶	نسبت به همه‌چیز حتی آن‌ها که در چالش با باورهای اصلی من هستند روشن‌فکرم.	
۸	خلق ایده‌های جدید و بانفوذ را کار راحتی می‌دانم.	عامل چهارم
۹	بسیار کنجکاوم.	
۱۲	چیزهای نو و تازه ابداع کرده‌ام.	
۱۵	دوست دارم از چگونگی اوضاع سر درآورم.	عامل چهارم
۱۸	حضور من بسیار پررنگ است.	

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

جدول ۵. عامل‌های استخراج‌شده ذهن‌آگاهی

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 استخراج‌شده ذهن‌آگاهی

سؤال	عامل			
	۴	۳	۲	۱
۵				۰/۷۸۲
۱۰				۰/۴۵۸
۱۶				۰/۷۱۲
۲۱				۰/۸۷۱
۲			۰/۴۳۳	
۳			۰/۷۱۵	
۴			۰/۷۳۰	
۷			۰/۷۵۷	
۶		۰/۸۰۱		
۸		۰/۷۲۹		
۹		۰/۷۰۵		
۱۲	۰/۱۶۳			
۱۵	۰/۰۱۳			
۱۸	۰/۴۴۹			

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، هنجاریابی پرسشنامه ذهن آگاهی لانگر بود که بدین منظور ۳۸۵ نفر از معلمان زن دبیرستان‌های دخترانه شهر تهران مورد مطالعه قرار گرفتند. این پرسشنامه مدادکاغذی گرایش فرد به ذهن آگاه بودن 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، ذهن آگاهی 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., ۲۰۱۲)، 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 (۲۰۰۱، ۲۰۱۱) نزدیک بود. (quoted from Haigh et al, ۲۰۱۱)

به‌طور کلی طبق یافته‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش می‌توان گفت پرسشنامه ذهن آگاهی لانگر از اعتبار و خصوصیات روان‌سنجی قابل قبولی برخوردار است و محققان می‌توانند از آن به‌عنوان ابزاری معتبر برای سنجش ذهن آگاهی 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 این‌رو، 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؛ محمدامینی، زرار (۱۳۹۱). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود ذهن‌آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب. *روان‌شناسی مدرسه*. شماره (۳): ۸۲-۱۰۰.
- حمیدپور، حسن (۱۳۸۸). نگاهی به معادل‌های فارسی mindfulness. *بازتاب دانش*. شماره (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 (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 (۱۴): ۳۷-۴۲.
- Albrecht, N.; Albrecht, P. & Cohen, M. (۲۰۱۲). Mindfully Teaching in the Classroom: A Literature Review. *Australian Journal of Teacher Education*. Vol. ۳۷(۱۲): ۱-۱۴.
- Crane, R. (۲۰۰۸). Mindfulness-Based cognitive- therapy, first published in the Taylor & Francis e-library.
- Fatemi, M. (۲۰۱۴). Questioning the unquestionability of the expert's perspective in psychology. *Humanistic psychology*, ۱-۲۹.
- Fatemi, M. (۲۰۱۴). Exemplifying a Shift of Paradigm. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, first edition, ۱۱۵-۱۳۵.

- Flook, L., Goldberg, L., Pringer, L., Bonus, K., & Davidson, R. (۲۰۱۳). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*. Vol. ۷(۳): ۱۸۲-۱۹۵.
- Haigh, E.; Moore, M.; Kashdan, T. & Fresco, D. (۲۰۱۱). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness / Mindlessness Scale. *Assessment*. Vol. ۱۸(۱): ۱۱-۲۶.
- Hart, R.; Ivtzan, I. (۲۰۱۰). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought.
- Hoy, W., Gage, C., & Tarter, C. (۲۰۰۶). School Mindfulness and faculty Trust: Necessary conditions for each other? *Educational Administration Quarterly*, ۴۲, ۲۳۶-۲۵۵.
- Langer, E. J. (۱۹۸۹). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (۲۰۰۰). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, ۵۶(۱), ۱-۹.
- Langer, E. J. (۲۰۰۴). *Langer Mindfulness Scale (LMS)* .IDS Publishing Corp. <http://psycentre.apps.1.yorku.ca/drpl/commercial-test/langer-mindfulness-scale-lms>
- Langer, E. (۲۰۰۹). *Counterclockwise: mindful health and the power of possibility*. New York, NY: Ballantine Books
- Short, M.M, & Mazmanian, D. (۲۰۱۳). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, ۷۱۶-۷۲۱
- Sims, R. (۲۰۱۱). 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. (۲۰۰۹). “Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control”, *Personality and Individual Differences*, ۴۶, ۹۴-۹۹.

پیوست: پرسشنامه ذهن آگاهی

ردیف	سؤال	کاملاً مخالف	مخالف	کمی مخالف	کمی موافق	موافق	کاملاً موافق
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 کنجکاوام.						
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 پابند 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.						