

## Psychometric Properties of the Persian Version of the Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) in Students

### ARTICLE INFO

**Article Type**  
*Analytical Review*

#### Authors

Nazimah Fatemeh Ameri<sup>1</sup>,  
Shirin Kooshki<sup>2\*</sup>

#### How to cite this article

Nazimah Fatemeh Ameri, Shirin Kooshki, Psychometric Properties of the Persian Version of the Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) in Students, *Journal of Islamic Life Style*, 2021:5(1): 1-10.

### ABSTRACT

**Purpose:** Mindfulness as a preventive and therapeutic method that has attracted a lot of attention among psychologists, psychotherapists and researchers in recent years; in its main concepts such as awareness, acceptance and being in the present, it is very similar to Islamic concepts such as knowledge, accepting the will of God and awareness that necessitates the existence of tools to measure it to help psychological sciences and Islamic studies researchers. The purpose of this study was to assess the psychometric adequacy of the Persian version of the Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS).

**Materials and Methods:** This study was conducted with a descriptive method of standardization in the students of Islamic Azad University, Central Tehran Branch and 300 persons were enrolled in the study by cluster sampling. The instruments used were the Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). PHLMS factor structure was examined using confirmatory and exploratory factor analysis methods., Convergence validity with FFMQ, and reliability using Cronbach's alpha coefficient. Data were also analyzed in SPSS.23 and AMOS.22 software.

**Results:** In the confirmatory factor analysis, Two-factor model of the original version of PHLMS (awareness and acceptance) was not confirmed. Based on the results of exploratory factor analysis, three factors of awareness, acceptance, and recognition of negative emotions were extracted and the confirmation factor analysis confirmed this model. The convergent validity of this questionnaire was very favorable with FFMQ ( $r=0.78$ ,  $P<0.0001$ ). In addition, the Cronbach's alpha coefficients for total PHLMS was 0.92 and the three subscales awareness, acceptance, and recognition of negative emotions were 0.80, 0.86, and 0.87, respectively.

**Conclusion:** PHLMS is a valid tool with good psychometric competence for measuring awareness, acceptance, and recognition of negative emotions for use in the research and clinical fields of psychological and Islamic studies of Iranian adults.

**Keywords:** Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS), Psychometric Properties, Factor Analysis, Validity, Reliability

1. Department of Psychometrics, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author).

\* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: sh.kooshki148@gmail.com

*Article History*

Received: 2020/09/12

Accepted: 2021/01/16

## ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس

## ذهن‌آگاهی فیلادلفیا در دانشجویان

نازنین فاطمه عامری<sup>۱</sup>

گروه روان‌سنجی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

شیرین کوشکی<sup>۲\*</sup>

دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

## چکیده

**هدف:** ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک روش پیش‌گیرانه و درمانی که در سال‌های اخیر، توجه فراوانی را بین روان‌شناسان، روان‌درمانگران و محققان جلب نموده است؛ در مفاهیم اصلی خود مانند: آگاهی، پذیرش و بودن در زمان حال، تشابه زیادی با مفاهیم اسلامی مانند معرفت، پذیرش اراده خداوند و هشیاری دارد که لزوم وجود ابزارهایی جهت سنجش آن برای کمک به پژوهشگران علوم روان‌شناختی و معارف اسلامی را ضروری می‌سازد. هدف مطالعه حاضر، بررسی کفایت روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس ذهن‌آگاهی فیلادلفیا بود.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه با روش توصیفی از نوع هنجاریابی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی اجرا شد و ۳۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای وارد مطالعه شدند. ابزارهای مورد استفاده مقیاس ذهن‌آگاهی فیلادلفیا (PHLMS) و پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ) بودند. ساختار عاملی PHLMS با روش‌های تحلیل عامل تأییدی و اکتشافی، اعتبار همگرا با استفاده از FFMQ و پایایی نیز با روش ضریب آلفای کرونباخ ارزیابی شد. همچنین داده‌ها در دو نرم‌افزار SPSS.23 و AMOS.22 مورد تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** در تحلیل عامل تأییدی، مدل دو عاملی نسخه اصلی (PHLMS) آگاهی و پذیرش تأیید نشد. بر اساس نتایج تحلیل عاملی اکتشافی؛ سه عامل آگاهی، پذیرش و شناخت احساسات منفی استخراج شد و تحلیل عامل تأییدی نیز این مدل را تأیید کرد. اعتبار همگرای این پرسشنامه با FFMQ، بسیار مطلوب بود ( $r=0.78$ ,  $p<0.001$ ). علاوه بر این، ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی ذهن‌آگاهی فیلادلفیا ۰/۹۲ و سه خرده‌مقیاس آگاهی، پذیرش و شناخت احساسات منفی به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۶ و ۰/۸۷ به دست آمد.

**نتیجه‌گیری:** مقیاس ذهن‌آگاهی فیلادلفیا (PHLMS)، ابزاری معتبر و دارای کفایت روان‌سنجی مطلوب برای سنجش آگاهی، پذیرش و شناخت احساسات منفی جهت کاربرد در حیطه‌های پژوهشی و بالینی مطالعات روان‌شناختی و اسلامی بزرگسالان ایرانی است.

کلیدواژه‌ها: مقیاس ذهن‌آگاهی فیلادلفیا، ویژگی‌های روان‌سنجی، تحلیل عاملی، اعتبار، پایایی.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۲۷

\*نویسنده مسئول: sh.kooshki148@gmail.com

## مقدمه

در اوایل قرن اخیر، رویکرد جدیدی در حوزه سلامت روان جهت جبران کاستی‌های روانشناسی شکل گرفت. در واقع این جنبش که مبتنی بر روانشناسی مثبت می‌باشد در پی استفاده از نقاط قوت افراد به عنوان سپری در برابر بیماری‌های روانشناختی است (۱). از مفاهیم بنیادی مطرح در جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر، مفهوم ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی یک فرآیند شناختی خلاق است که از طریق توجه به اهداف واقعی و بودن در زمان حال، بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار لحظه به لحظه پدیدار می‌شود (۱). ذهن‌آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه "بودن" و یا یک شیوه "فهمیدن" بیان کرد که مستلزم درک احساسات شخصی است. ناتوانی در عدم حضور در لحظه اکنون باعث می‌شود بین فرد و واقعیت فاصله افتد و امکان درک صحیح موقعیت و ارائه پاسخ‌های معقول و هشیارانه از او سلب گردد (۳). این مفهوم بیانگر کیفیتی از هوشیاری و به معنای توجه کردن به لحظه کنونی است؛ توجهی هدفمند و بدون قضاوت. به بیان دیگر، ذهن‌آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه در اکنون است، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد، یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (۴، ۵).

در متون دینی اسلامی نیز مفاهیم زیادی را می‌توان یافت که شباهت زیادی با مفاهیم مرتبط با ذهن‌آگاهی دارند (۶، ۷). حتی خود اسلام از ریشه "سلم" به معنای تسلیم بودن و پذیرش اراده الهی گرفته شده است که با مفهوم پایه‌ای "پذیرش" در ذهن‌آگاهی قرابت زیادی دارد (۸). همچنین مفاهیمی مانند "هشیاری" به معنای پرهیز از نسیان و غفلت و "حضور قلب"، "مراقبه" و "ذکر" از دیگر مفاهیم مرتبط دین اسلام با ذهن‌آگاهی هستند و این بیانگر هم‌پوشانی بین برخی مفاهیم اساسی ذهن‌آگاهی در علم روان‌شناسی و معارف دین مبین اسلام است (۶). لذا ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک سبک زندگی همخوان با فطرت طبیعی انسان، قابلیت این را دارد که بر سیستم هیجانی افراد یعنی افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه‌های عمل آنها تأثیرگذار باشد، نگاه افراد را به زندگی دگرگون کرده و کیفیت ارتباط آنها را با خودشان، دیگران و دنیا با پذیرش شفقت‌آمیز و واقع‌بینانه ارتقا بخشد (۹). ذهن‌آگاهی به ما یاری می‌دهد تا درک کنیم که گرچه هیجان‌ات منفی در گستره زندگی رخ می‌دهند اما آنها جزئی ثابت از روند شخصیت و زندگی نیستند و از این رو باعث می‌گردد تا فرد به جای واکنش‌های غیرارادی به این رویدادها، پاسخ‌ها و واکنش‌هایی همراه با تأمل و تفکر را برگزیند (۴). از این رو، سبکی نوین برای ارتباط کارآمدتر با زندگی است که موجب تسکین یا تخفیف دردها و آلام آدمی و غنا بخشیدن بیشتر به زندگی و معناداری لذت‌بخش آن می‌شود (۳).

بررسی تحقیقات مختلف نشان داده است برخورداری از ذهن‌آگاهی و روش‌های درمانی برگرفته از آن باعث کاهش عوامل تهدیدکننده سلامت روانی و هیجانی همچون افسردگی، اضطراب و استرس (۱۰)، افزایش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر مانند: بهزیستی، خوش‌بینی، شادکامی و سرسختی (۲، ۱۱، ۱۲) و کیفیت

انتخاب شدند. پس از توضیح هدف مطالعه و دریافت رضایت آگاهانه از داوطلبین، پرسشنامه‌ها تکمیل گردید. جهت آماده‌سازی ابزار نیز پس از کسب اجازه از سازندگان ابزار با استفاده از ایمیل، ابتدا مقیاس ذهن‌آگاهی فیلدلفیا (PHLMS) توسط پژوهشگران از انگلیسی به فارسی ترجمه شد و سپس توسط یک نفر متخصص روانشناسی تصحیح گردید. نسخه اصلاح‌شده همراه با فرم اصلی به یک نفر متخصص زبان انگلیسی که با مفاهیم روانشناسی آشنایی داشت و در هیچ‌یک از مراحل قبلی پژوهش حضور نداشت تحویل گردید و از وی خواسته شد مطابقت بین نسخه اصلی و ترجمه آن را بررسی نماید. در مرحله بعد، نسخه تأیید شده در اختیار یک نفر متخصص زبان انگلیسی و مسلط بر واژگان روانشناسی قرار گرفت و از وی درخواست گردید نسخه ترجمه فارسی را به زبان انگلیسی برگرداند. در مرحله نهایی، این نسخه با نسخه اصلی مقایسه شد تا موارد مغایر بررسی و اصلاح گردد. پس از جمع‌آوری اطلاعات نیز تحلیل عاملی انجام شد و پایایی کل ابزار و خرده‌مقیاس‌های آن (عوامل استخراج‌شده در تحلیل عاملی) با ضریب آلفای کرونباخ و همبستگی مقیاس با پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ) محاسبه شد.

معیارهای ورود به مطالعه نیز شامل تابعیت ایرانی، توانایی خواندن و نوشتن به زبان فارسی، سن بالای ۱۸ سال، توانایی پاسخگویی به سؤالات (عدم ابتلا به مشکلات بینایی، گفتاری یا شنوایی در حدی که پاسخگویی به سؤالات را با مشکل مواجه نماید) بود. معیار خروج از تحقیق نیز عدم پاسخگویی به بیش از ده درصد گویه‌ها بود.

ابزار گردآوری داده‌ها شامل موارد زیر بودند:

مقیاس ذهن‌آگاهی فیلدلفیا (PHLMS): این پرسشنامه که توسط کارداسیوتو و همکاران (۲۰) در سال ۲۰۰۸ با هدف ارزیابی میزان ذهن‌آگاهی در جامعه بزرگسالان تدوین گردید، دارای ۲۰ آیتم و دو خرده‌مقیاس آگاهی (آیتم‌های ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷ و ۱۹) و پذیرش (آیتم‌های ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۸ و ۲۰) است. عبارت‌های این پرسشنامه روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (۱=هرگز، ۲=به ندرت، ۳=برخی اوقات، ۴=اغلب، ۵=بیشتر اوقات) نمره‌گذاری می‌شوند. برای به‌دست آوردن نمره کلی ذهن‌آگاهی، نمره تمامی عبارات با هم جمع شده و نمره هر کدام از خرده‌مقیاس‌ها نیز با جمع‌نمودن نمره ماده‌های مربوط به هر خرده‌مقیاس انجام می‌شود [25]. سازندگان این پرسشنامه، پایایی آن را با روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۶ و برای دو خرده‌مقیاس آگاهی و پذیرش به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۹۱ گزارش کردند (۲۰). هنجاریابی این پرسشنامه در اسپانیا، میزان پایایی را با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ و برای پذیرش و آگاهی به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۱ به دست آورد (۲۳). در یک مطالعه مروری نیز میزان پایایی محاسبه‌شده در تحقیقات مختلف برای خرده‌مقیاس آگاهی بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۶ و برای خرده‌مقیاس پذیرش بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ گزارش شده است (۲۲).

زندگی مطلوب (۱۳) می‌گردد. بر این اساس، در سال‌های اخیر توجه به ابزاری که بتواند این مفهوم را کمی‌سازی نماید افزایش یافته است. با این حال، تاکنون ابزارهای مختلفی برای واری این مفهوم ساخته شده است؛ برای مثال پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی یکی از این ابزارهای خودسنجی است که دارای ۳۹ آیتم بوده و در سال ۲۰۰۶ توسط بیر و همکاران (۱۴) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه‌های ذهن‌آگاهی فریبرگ (۱۵)، مقیاس هشجاری و توجه ذهن‌آگاه (۱۶) مقیاس مهارت‌های ذهن‌آگاهی کنجوقی (۱۷) مقیاس ذهن‌آگاهی تورنتو (۱۸) و پرسشنامه ذهن‌آگاهی سوتامپتون (۱۹) ساخته شد. اما بحث در مورد استفاده از ابزاری کوتاه و چندبعدی همچنان ادامه دارد. یکی از پرسشنامه‌هایی که در این زمینه ساخته شده است مقیاس ذهن‌آگاهی فیلدلفیا (۲۰) است که با هدف بررسی میزان ذهن‌آگاهی در جامعه بزرگسالان در سال ۲۰۰۸ تدوین گردید. این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال و دو خرده‌مقیاس آگاهی و پذیرش است که با توجه به کوتاه‌بودن آن و در بر گرفتن دو مؤلفه اصلی ذهن‌آگاهی (آگاهی و پذیرش) می‌تواند ابزار پر کاربردی در سطح جامعه باشد و ویژگی‌های روانسنجی آن در برخی کشورها نیز بررسی و مورد تأیید قرار گرفته است (۲۱-۲۶).

بنابراین با توجه به اینکه ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی (به‌ویژه در فرم کوتاه) در ایران وجود ندارد. به همین دلیل، مقیاس ذهن‌آگاهی فیلدلفیا 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 ذهن‌آگاهی فیلدلفیا (PHLMS) بود.

#### مواد و روش‌ها

پژوهش توصیفی حاضر از نوع هنجاریابی است که با هدف بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس ذهن‌آگاهی فیلدلفیا (PHLMS) در دانشجویان انجام گردید. جمعیت مورد مطالعه، کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بودند. حجم نمونه در مطالعات روانسنجی بر اساس نظر کامری (۲۷) و لورنس و همکاران (۲۸) به ازای هر گویه از پرسشنامه مورد نظر، ۵ تا ۱۵ نفر پیشنهاد شده است که با توجه به تعداد آیتم‌های مقیاس ذهن‌آگاهی فیلدلفیا (۲۰ آیتم) و با در نظر گرفتن ریزش احتمالی شرکت‌کنندگان، حداکثر نمونه آماری (۳۰۰ نفر) برای این مطالعه در نظر گرفته شد که به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که پس از آماده‌سازی مقیاس و کسب مجوز از دانشگاه، از بین دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی به قید قرعه ۵ دانشکده و از هر دانشکده، ۴ کلاس به طور تصادفی

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
ذهن آگاهی	۲۰	۹۲	۶۸/۳۵	۸/۳۶
فیلاذلفیا				
ذهن آگاهی	۳۹	۱۸۵	۱۲۸/۷	۱۴/۴۳
پنج وجهی				

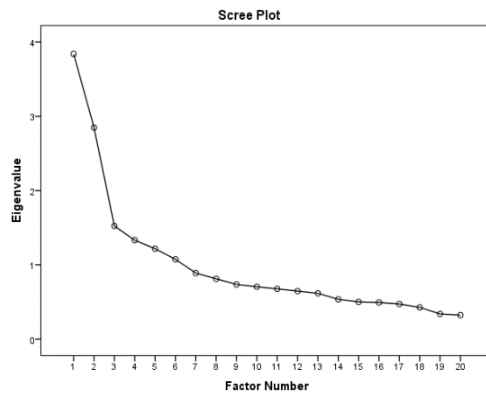
به منظور اطمینان از صحت ساختار مقیاس اصلی، از روش تحلیل عاملی استفاده گردید. نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی، مدل دو عاملی اولیه (آگاهی و پذیرش) را رد کرد (جدول ۲). در گام بعدی جهت تعیین عامل‌های دخیل در این مقیاس از تحلیل عاملی اکتشافی با روش مؤلفه‌های اصلی (جدول ۳) و نمودار اسکری یا سنگریزه‌ای (شکل ۱) استفاده شد. بر اساس نتایج آزمون کایزر-مایر-اولکین، مقدار عددی ضریب  $KMO$  برابر با  $۰/۹۷$  و شاخص آزمون بارتلت نیز برابر با  $۵۷۰۸/۱۱$  به دست آمد که در سطح ( $P < ۰/۰۰۰۱$ ) معنی دار شد و این معنی‌داری بیانگر کفایت حجم نمونه و متغیرهای انتخاب شده برای انجام تحلیل عاملی بود. تحلیل عاملی با روش چرخش واریماکس، ۳ عامل را برای مقیاس ذهن آگاهی فیلاذلفیا شناسایی کرد. پس از بررسی محتوای عامل‌های به دست آمده، این سه عامل به ترتیب آگاهی (گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷ و ۱۹)، پذیرش (گویه‌های ۲، ۴، ۶، ۱۰، ۱۲ و ۱۴) و شناخت احساسات منفی (گویه‌های ۸، ۱۶ و ۲۰) نامگذاری شدند. ارزش ویژه عوامل استخراج شده به ترتیب  $۳/۱۸$ ،  $۲/۰۸$  و  $۱/۰۹$  بود و این سه عامل در مجموع  $۴۱/۹۱\%$  از واریانس ذهن آگاهی کل را تبیین کردند. ذکر این نکته نیز لازم است که ملاک انتخاب هر عامل، بار عاملی حداقل  $۰/۳$  بود. بنابراین پس از تحلیل‌های انجام شده، به دلیل آنکه بار عاملی دو سؤال (۱۳ و ۱۸) کمتر از  $۰/۳$  بود از نسخه اصلی مقیاس ذهن آگاهی فیلاذلفیا حذف شدند. مقادیر کوچکتر از ۳ در مجذور خی دو ( $df/۲$ )، نشانگر برازش مطلوب این مدل بود و هر چه این شاخص کوچکتر باشد برازش مدل بهتر خواهد بود. همچنین مقادیر بالاتر از  $۰/۹۰$  در شاخص‌های  $CFI$ ،  $TLI$ ،  $AGFI$  و  $GFI$  نیز بیانگر برازش خوب مدل است. وقتی  $RMSEA$  کمتر از  $۰/۰۵$  باشد برازش خوب، بین  $۰/۰۵$  تا  $۰/۰۸$  برازش نسبتاً خوب و مقادیر بین  $۰/۰۸$  تا  $۰/۱۰$  نیز برازش ضعیف مدل را نشان می‌دهد (۲۷). بر اساس نتایج شاخص‌های فوق (جدول ۲)، مدل سه عاملی دارای برازش مناسب‌تری نسبت به مدل دو عاملی (نسخه اصلی مقیاس ذهن آگاهی فیلاذلفیا) بود؛ بنابراین مدل سه عاملی تأیید شد (شکل ۲).

پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ): این پرسشنامه که توسط بائر و همکاران (۱۴) در سال ۲۰۰۶ به منظور ارزیابی ابعاد مختلف ذهن آگاهی ساخته شد، دارای ۳۹ گویه بوده و پنج عامل ذهن آگاهی شامل مشاهده (ماده‌های ۱، ۶، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۶، ۳۱ و ۳۶)، توصیف (ماده‌های ۲، ۷، ۱۲، ۱۶، ۲۲، ۲۷، ۳۲ و ۳۷)، عمل با هشیاری یا آگاهی (ماده‌های ۵، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۴ و ۳۸)، پذیرش بدون قضاوت در مورد تجارب درونی یا عدم قضاوت (ماده‌های ۳، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۲۵، ۳۰، ۳۵ و ۳۹) و غیر واکنشی بودن در برابر تجارب درونی یا عدم واکنش (ماده‌های ۴، ۹، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۹ و ۳۳) را می‌سنجد (۴) البته در یک مطالعه در ایران، تعداد گویه‌ها و عامل‌های این پرسشنامه به ترتیب ۳۱ و ۶ گزارش شده است (۲۹)، لیکن اکثر تحقیقات داخلی، همان ساختار اصلی پرسشنامه را تأیید کرده‌اند (۲۷-۲۹). نمره گذاری این ابزار بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از ۱: هرگز یا خیلی به ندرت درست تا ۵: همیشه یا خیلی اوقات درست) صورت می‌گیرد؛ اگر چه برخی از ماده‌ها در دو خرده مقیاس عدم قضاوت و عمل با آگاهی به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند (۴) سازندگان پرسشنامه، میزان پایایی آن را با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای مشاهده  $۰/۸۳$ ، توصیف  $۰/۹۱$ ، عمل با هشیاری  $۰/۸۷$ ، غیر قضاوتی بودن  $۰/۸۷$  و غیر واکنشی بودن  $۰/۷۵$  گزارش دادند (۱۴). در ایران نیز در یک مطالعه (۳۰) میزان پایایی کلی برای FFMQ با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ  $۰/۸۰$  و برای مشاهده  $۰/۷۱$ ، توصیف  $۰/۸۳$ ، عمل با آگاهی  $۰/۸۱$ ، عدم قضاوت  $۰/۷۳$  و عدم واکنش دیگر (۳۱) در مطالعه دیگر (۳۱) نیز میزان پایایی برای کل پرسشنامه  $۰/۸۵$  و برای مشاهده  $۰/۷۲$ ، توصیف  $۰/۸۶$ ، عمل با آگاهی  $۰/۸۷$ ، عدم قضاوت  $۰/۷۷$  و عدم واکنش  $۰/۶۳$  به دست آمد.

داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS.23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. از ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی پایایی سؤالات و تحلیل عاملی اکتشافی با روش مؤلفه‌های اصلی برای تعیین عامل‌های پرسشنامه استفاده شد. دو آزمون کایزر-مایر-اولکین و بارتلت نیز برای توجیه اجرای تحلیل عاملی بر اساس ماتریس همبستگی مورد استفاده قرار گرفت. برای تعیین روایی سازه عامل‌ها از روش تحلیل عاملی تأییدی در نرم افزار AMOS.22 و برای دستیابی به ساختار ساده‌تر، از روش چرخش متعامد واریماکس استفاده شد و مدل به دست آمده با آزمون‌های نیکویی برازش مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. همچنین روش همبستگی پیرسون برای سنجش میزان همبستگی بین عامل‌ها استفاده گردید.

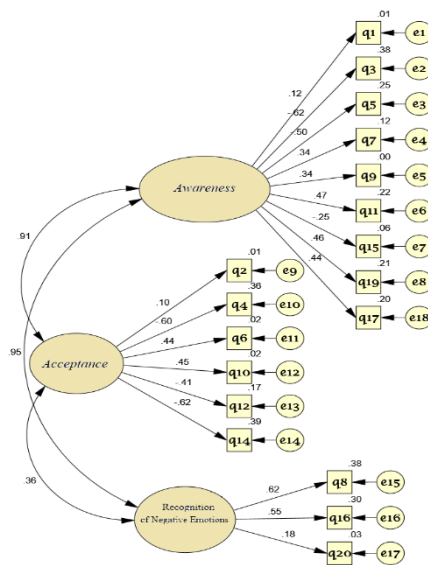
#### یافته‌ها

شرکت کنندگان پژوهش شامل ۱۷۹ دختر (۵۹/۷٪) و ۱۲۱ پسر (۴۰/۳٪) بودند و دامنه سنی آنها بین ۱۸ تا ۳۹ سال با میانگین ۲۳ سال و انحراف معیار  $۴/۷۰$  بود. بیشتر شرکت کنندگان ( $۷۸/۵\%$ ) در مقطع کارشناسی و مابقی آنها ( $۲۱/۵\%$ ) در مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا بودند. میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه نیز محاسبه شدند (جدول ۱).



شکل ۱. نمودار سنگریزه‌ای (اسکری) جهت مشخص کردن تعداد

عامل‌ها



شکل ۲. آزمون مدل سه‌عاملی مقیاس ذهن‌آگاهی فیلادلفیا

جدول ۲. نتایج تحلیل عامل تأییدی و اکتشافی مقیاس ذهن آگاهی فیلادلفیا

شاخص‌های برازش مدل	۲٪	df	۲٪/df	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA (90% CI)
مدل دو عاملی	۹۲۲/۵۳	۱۶۹	۵/۴۶	۰/۸۸	۰/۷۲	۰/۸۹	۰/۸۷	۰/۱۲
مدل سه عاملی	۸۱۰/۳۲	۲۹۶	۲/۷۳	۰/۹۹	۰/۹۴	۰/۹۱	۰/۹۴	۰/۰۷

جدول ۳. نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی مقیاس ذهن آگاهی فیلادلفیا با استفاده از چرخش واریانس همراه با بار عاملی هر گویه

عامل‌ها / گویه‌ها	بار عاملی	ارزش ویژه	واریانس تراکمی	واریانس تراکمی
عامل اول: آگاهی		۳/۱۸	۲۰/۱۳	۲۰/۱۳
۱- من نسبت به افکاری که از ذهنم می‌گذرند آگاه هستم.	۰/۵۸			
۳- هنگام صحبت کردن با دیگران، از زبان چهره و بدنشان آگاه هستم.	۰/۶۷			
۵- هنگامی که دوش می‌گیرم نسبت به اینکه چطور آب در سراسر بدنم حرکت می‌کند آگاه هستم.	۰/۶۲			
۷- هنگامی که یکه می‌خورم نسبت به چیزی که قصد دارد درون بدنم شود آگاه هستم.	۰/۶۵			
۹- هنگامی که بیرون قدم می‌زنم نسبت به بوها و اینکه چطور هوا را در مقابل صورتم احساس می‌کنم آگاه هستم.	۰/۷۵			
۱۱- هنگامی که برخی افراد از من می‌پرسند چطور احساس می‌کنم، می‌توانم هیجانانگیز را به راحتی شناسایی کنم.	۰/۵۷			
۱۵- همانند ضربان تندتر قلب و تنش ماهیچه‌هایم به تغییرات درون بدنم توجه می‌کنم.	۰/۷۸			
۱۷- هر وقت هیجانانگیز می‌کنند فوراً از آنها آگاه می‌شوم.	۰/۸۱			
۱۹- هنگام صحبت کردن با افراد دیگر، از هیجانانگیزی که تجربه می‌کنم آگاه هستم.	۰/۵۳			
عامل دوم: پذیرش		۲/۰۸	۱۳/۳۹	۳۳/۵۲
۲- من سعی می‌کنم وقتی هیجانانگیز ناخوشایند را احساس می‌کنم از خودم فاصله بگیرم.	۰/۴۸			
۴- جنبه‌هایی از خودم وجود دارد که نمی‌خواهم درباره آنها فکر کنم.	۰/۷۲			
۶- سعی می‌کنم پرمشغله باشم تا افکار و احساسات را از آمدن به ذهنم دور نگه دارم.	۰/۳۲			
۱۰- من به خودم می‌گویم نباید افکار خاصی داشته باشم.	۰/۴۹			
۱۲- چیزهایی وجود دارد که سعی نمی‌کنم درباره آنها فکر کنم.	۰/۵۱			
۱۴- من به خودم می‌گویم نباید غم و ناراحتی را احساس کنم.	۰/۷۵			
عامل سوم: شناخت احساسات منفی		۱/۰۹	۸/۳۹	۴۱/۹۱
۸- کاش می‌توانستم احساساتم را آسان‌تر کنترل کنم.	۰/۷۳			
۱۶- اگر چیزی باشد که نخواهم به آن فکر کنم، کارهای زیادی را امتحان می‌کنم تا آن را از ذهنم بیرون کنم.	۰/۳۸			
۲۰- وقتی خاطره بدی داشته باشم، سعی می‌کنم حواسم را پرت کنم تا آن خاطره از ذهنم برود.	۰/۳۸			

و همکاران (۲۰) و تجدور و همکاران (۲۳) دارد. همچنین دو گویه ۱۳ و ۱۸، آیت‌های مطلوبی نبوده و پیشنهاد می‌شود از مقیاس حذف شوند؛ زیرا وجود این آیت‌ها، اعتبار سازه مقیاس را کاهش داده و از طرف دیگر، حذف آنها دارای صرفه اقتصادی و زمانی بهتری است. بنابراین به نظر می‌رسد PHLMS یک مقیاس معتبر برای بررسی ذهن آگاهی باشد، زیرا نمره کل آن با نمره سازه مرتبط، همبستگی بالایی داشت، بدین صورت که نمره کل PHLMS با نمره کل FFMQ، همبستگی مثبت و معناداری داشت. بر این اساس، هر چه میزان آگاهی، پذیرش و شناخت احساسات منفی در فرد بیشتر باشد سازه‌هایی مانند مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش نیز در وی بیشتر خواهد بود. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد بین سه مؤلفه PHLMS و پنج مؤلفه FFMQ رابطه چرخشی و متقابل وجود دارد. از این رو، نتایج مطالعه حاضر نشانگر تأییدی بر اعتبار همگرایی مطلوب مقیاس ذهن آگاهی فیلاولفیا می‌باشد.

علاوه بر این، شاخص همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) مقیاس ذهن آگاهی فیلاولفیا در مطالعه حاضر، ۰/۹۲ به دست آمد که به میزان آلفای کرونباخ گزارش شده در پژوهش کارداسیوتو و همکاران (۰/۹۶) با حجم نمونه ۲۰۴ نفر (۲۰) نزدیک بوده و از میزان آلفای کرونباخ به دست آمده در پژوهش تجدور و همکاران (۰/۸۲) با حجم نمونه ۳۹۵ نفر در اسپانیا (۲۳) بسیار مطلوب‌تر بود. این نتایج نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب برای این مقیاس است.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، انجام مطالعه حاضر در نمونه بهنجار است که قابلیت تعمیم یافته‌ها را کاهش می‌دهد و پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی با نمونه‌های بالینی و بیماران بستری صورت گیرد. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش، نمونه صرفاً دانشجویان و دارای محدوده سنی خاص بود؛ لذا پیشنهاد می‌شود ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس در اقسام مختلف و رده‌های سنی دیگر نیز بررسی گردد.

#### نتیجه‌گیری

مقیاس ذهن آگاهی فیلاولفیا با بررسی میزان آگاهی، پذیرش و شناخت احساسات منفی در جامعه ایرانی، ابزاری مناسب با خصوصیات روانسنجی قابل قبول می‌باشد و می‌تواند در حیطه‌های پژوهشی و بالینی مطالعات روانشناختی و اسلامی مورد استفاده قرار گیرد.

تشکر و قدردانی: از همکاری مسئولان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی به‌ویژه معاونت پژوهشی تحصیلات تکمیلی و دانشجویان محترم این دانشگاه جهت مشارکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها کمال تشکر را داریم. تأییدیه اخلاقی: این مطالعه حاصل پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد با کد شناسایی ۱۰۱۲۰۷۰۸۹۷۲۰۱۴ است که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی به ثبت رسیده است. ضمناً موارد اخلاقی پژوهش مانند رضایت آزمودنی‌ها و هماهنگی پژوهش با موازین دینی و فرهنگی در این مطالعه رعایت شده است.

در ادامه برای بررسی اعتبار همگرایی PHLMS، همبستگی بین نمره کل این پرسشنامه و پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) مورد بررسی قرار گرفت. نمره کل مقیاس ذهن آگاهی فیلاولفیا با نمره کل پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی، همبستگی مثبت و معناداری داشت ( $r=0.78, P<0.001$ ) که نشان‌دهنده همپوشانی و ارتباط بالای بین این دو ابزار است. لیکن با توجه به تعداد گویه‌های بسیار محدودتر PHLMS (۱۸ گویه) نسبت به FFMQ (۳۹ گویه)، این میزان از همبستگی نشانگر توانمندی PHLMS در سنجش ذهن آگاهی است. همچنین برای محاسبه پایایی مقادیر PHLMS از ضریب همسانی درونی یا ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. مقادیر آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و عامل‌های آن، نشان‌دهنده همسانی درونی بالای این ابزار است (جدول ۴). همبستگی بین سه عامل و نمره کل مقیاس ذهن آگاهی فیلاولفیا نیز در این جدول آمده است.

جدول ۴ ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس ذهن آگاهی فیلاولفیا و عامل‌های آن و ضرایب همبستگی بین آنها

متغیر	ضرایب همبستگی			
	آلفای کرونباخ	(۱)	(۲)	(۳)
(۱) مقیاس کلی	۰/۹۲	۱	۰/۵۲	۰/۳۴
(۲) آگاهی	۰/۸۰	۱	۰/۳۳	۰/۴۱
(۳) پذیرش	۰/۸۶	۱	۰/۶۶	
(۴) شناخت	۰/۸۷	۱		
احساسات منفی				

#### بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس ذهن آگاهی فیلاولفیا در نمونه غیر بالینی دانشجویان صورت گرفت. یافته‌های به دست آمده از تحلیل عاملی تأییدی، مدل دو عاملی پرسشنامه اصلی (آگاهی و پذیرش) که توسط کارداسیوتو و همکاران (۲۰) بررسی شد را تأیید نکرد. لیکن نتایج تحلیل عاملی اکتشافی بیانگر وجود سه عامل آگاهی، پذیرش و شناخت احساسات منفی بود و هر کدام از این سه عامل به ترتیب ۲۰/۱۳، ۱۳/۳۹ و ۸/۳۹ و در مجموع ۴۱/۹۱ درصد از واریانس کل ذهن آگاهی را تبیین کردند. در رابطه با ساختار عاملی این پرسشنامه، دو مدل در پژوهش‌های قبل وجود دارد: (۱) مدل دو عاملی: کارداسیوتو و همکاران که در پژوهش خود (۲۰) و تجدور و همکاران در هنجاریابی نسخه اسپانیایی این پرسشنامه (۲۳)، دو عامل (آگاهی و پذیرش) را برای PHLMS و (۲) مدل سه عاملی: تیلور و همکاران (۲۴)، سه عامل (آگاهی، عدم نظارت/واکنش و عدم قضاوت/کنترل) را برای این پرسشنامه گزارش نمودند. با اینکه هر دو مدل دو و سه عاملی در پژوهش‌های قبلی مورد تأیید قرار گرفتند (۲۱، ۲۶، ۳۳)، اما فقط مدل سه عاملی در پژوهش حاضر تأیید شد.

نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی این مقیاس نیز نشان داد مدل سه عاملی برازش مطلوب‌تری نسبت به مدل دو عاملی کارداسیوتو

Remembrance of God. *Islamic Life Style*. 2018; 2(3): 123-9. (in Persian)

- 8- Post BC, Wade NG. Religion and spirituality in psychotherapy: A practice-friendly review of research. *Journal of clinical psychology*. 2009; 65(2): 131-46.
1. 9. Ge M, Wu J, Li K, Zheng Y. Self-Compassion and Subjective Well-Being Mediate the Impact of Mindfulness on Balanced Time Perspective in Chinese College Students. *Frontier Psychology*. 2019; 10(367): 1-10.
2. 10. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2010; 28(1): 63-81.
3. 11. Campos D, Cebolla A, Quero S, Breton-Lopez J, Botella C, Soler J, et al. Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship, Personality and Individual Differences. *Personality and Individual Differences*. 2016; 93: 80-5.
4. 12. Coo C, Salanova M. Mindfulness Can Make You Happy-and-Productive: A Mindfulness Controlled Trial and Its Effects on Happiness, Work Engagement and Performance. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2018; 19(6): 1691-711.
5. 13. Carlson LE, Speca M, Patel KD, Goodey E. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and immune parameters in breast & prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*. 2003; 65(4): 571-81.
6. 14. 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.

تعارض منافع: موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.  
 سهم نویسندگان: نازنین‌فاطمه عامری (نویسنده اول)، نگارنده  
 مقدمه و بحث/مواد و روش‌ها (۵۰٪)، شیرین کوشکی (نویسنده  
 دوم و مسئول)، روش‌شناس/تحلیل‌گر آماری (۵۰٪).  
 منابع مالی: موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

## References

- 1- Deng Y, Xiang R, Zhu Y, Li Y, Yu S, Liu X. Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *Journal of Positive Psychology*. 2018; 14(3): 303-11.
- 2- Sugiura Y, Sugiura T. Relation Between Daydreaming and Well-Being: Moderating Effects of Otaku Contents and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*. 2020; 9(1): 1199-223.
- 3- Vasson J, Nyklicek I, Pop V, Pouwer F. Testing the effectiveness of a mindfulness-based intervention to reduce emotional distress in outpatients with diabetes (Diamond): design of a randomized controlled trial. *BMC public Health*. 2011; 11(131): 2-11.
- 4- Kord B, Rahbari P. The Prediction of Subjective Well-Being Based on Meaning of Life and Mindfulness among Cardiovascular Patients. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*. 2018; 5(6): 16-23. (in Persian)
- 5- Welz A, Reinhard I, Alpers GW, Kuehner C. Happy thoughts: Mind wandering affects mood in daily life. *Mindfulness*. 2018; 9(1): 332-43.
- 6- Dashti N, Hajloo N, Sadeghi G, Narimani M, Sarifinia MH. Concepts of Islam related to mindfulness. *Scientific Journal of Islamic studies in the field of health*. 2019; 2(3): 77-91. (Persian)
- 7- Dashti N, Hajloo N, Sadeghi G, Narimani M, Sharifinia M. Comparison of Quality of Life, Depression, Anxiety, Stress, and Mindfulness of Cardiac Patients with Much and Few

- al. Psychiatric properties of the Spanish version of the Philadelphia Mindfulness Scale. *Spanish Society of Psychiatry*. 2014; 7(4): 157-65.
16. 24. Taylor PJ, Bourne K, Eames C, Dickson JM. Validating the Philadelphia Mindfulness Scale [PMS] for Those with Fibromyalgia. *A journal of myofascial pain and fibromyalgia*. 2017; 23(3): 155-64.
17. 25. Morgan MC, Cardaciotto L, Moon S, Marks D. Validation of the Philadelphia Mindfulness Scale on experienced meditators and no meditators. *Journal of clinical psychology*. 2019; 76(4): 725-48.
18. 26. Klein R, Dubois S, Gibbons C, Ozen LJ, Marshall S, Cullen N, et al. The Toronto and Philadelphia Mindfulness Scales: Associations with satisfaction with life and health-related symptoms. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*. 2015; 15(1): 133-42.
19. 27. Comrey AL, Lee HB. *A first course in factor analysis*: Psychology Press; 2013.
20. 28. Lawrence M, Gamst G, Guarino A. *Applied multivariate research: design and interpretation*: SAGE Publication; 2012.
21. 29. Dehghani M, Ismailian N, Akbarian F, Hasanvand M, Nikmanesh E. To investigate the psychometric properties and factor structure characteristic five-sided mindfulness. *J Think Behav*. 2014; 9(33): 77-87. (in Persian)
22. 30. Ahmadvand Z, Heydariannasab L, Shairi MR. An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples. *Journal of Behavioral Sciences*. 2013; 7(3): 229-37. (in Persian)
7. 15. Walach H, Buchheld N, Büttenmüller V, Kleinknecht N, Schmidt S. Measuring mindfulness the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality & Individual Differences*. 2006; 40(8): 1543-55.
8. 16. 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): 822-48.
9. 17. Roemer L, Orsillo SM. Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003; 10(2): 172-8.
10. 18. Lau MA, Bishop SR, Segal ZV, Buis T, Anderson ND, Carlson L, et al. The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*. 2006; 62(12): 1445-67.
11. 19. 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 J Clinical Psychology*. 2008; 47(4): 451-5.
12. 20. Cardaciotto L, Herbert J, Forman E, Moitra E, Farrow V. The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS). *Journal of Assessment*. 2008; 15(2): 204-23.
13. 21. Silpakit O, Silpakit C. A Thai Version of Mindfulness Questionnaire: Srithanya Sati Scale. *East Asian Arch Psychiatry*. 2014; 24(1): 9-23.
14. 22. Park T, Reilly-Spong M, Gross CR. Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Quality of Life Research*. 2013; 22(10): 2639-59.
15. 23. Tejedor R, Feliu-Soler A, Pascual JC, Cebolla A, Portella MJ, Trujols J, et

23. 31. Tamannaefar S, Asgharnejad Farid A, Mirzaee M, Soleimani M. Psychometric Properties of Five Factor Mindfulness Questionnaire. *Journal of developmental psychology*. 2016; 12(47): 321-29. (in Persian)
24. 32. Sarafraz MR. Enhanced awareness and attention: Unidimensional or multidimensional Construct? Factor structure and psychometric properties of Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in Iran. *Journal of cognitive psychology*. 2016; 4(1 & 2): 10-18. (in Persian)
25. 33. Erus SM, Tekel E. Development of interpersonal mindfulness scale-TR (IMS-TR): A Validity and reliability study. *European Journal of Educational Research*. 2020; 9(1): 103-15.