

Psychometric Properties of the Persian Version of the Multidimensional Awareness Scale

Hossein Zare 

Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. E-mail: h_zare@pnu.ac.ir

Fatemeh Fooladi  *

Corresponding Author, Department of Educational Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. E-mail: f.fooladi@alzahra.ac.ir

Abstract

This study aimed to validate the psychometric properties of the Multidimensional Awareness Scale (MAS) in an Iranian population. Given the significant role of present-moment awareness and meta-awareness of thoughts and emotions in mental health, establishing reliable measurement tools is essential for research and clinical applications. The research utilized a descriptive psychometric design and sampled 200 residents of Tehran using a convenience sampling method. Data collection involved administering the Persian version of the MAS-which was translated and back-translated-alongside the Experience Questionnaire (EQ) in a digital format. Data analysis was conducted using confirmatory factor analysis (CFA), Pearson's correlation, and Cronbach's alpha, utilizing SPSS 24 and AMOS software. Results from the CFA indicated that the three-factor structure of the MAS-comprising meta-awareness, decentered awareness, and external awareness-exhibited acceptable fit indices consistent with standard criteria. Convergent validity was supported by a significant correlation with the EQ ($r = .43$). The average variance extracted (AVE) for each subscale-meta-awareness, decentered awareness, and external awareness-was 0.50, 0.54, and 0.51, respectively. Internal consistency reliability of the total scale was satisfactory, with a Cronbach's alpha of 0.71. In conclusion, the Persian version of the MAS demonstrates acceptable psychometric properties within the Iranian context, indicating its suitability for assessing individuals' awareness levels. This scale can be effectively utilized in research and clinical settings to evaluate individual differences in awareness related to psychological and therapeutic interventions.

Keywords: confirmatory factor analysis, meta-awareness, mindfulness, multidimensional awareness, psychometric properties

Cite this Article: Zare, H., & Fooladi, F. (2025). Psychometric Properties of the Persian Version of the Multidimensional Awareness Scale. *Educational Measurement*, 16(62), 107-128. <https://doi.org/10.22054/jem.2025.84078.3591>



© 2016 by Allameh Tabataba'i University Press
Publisher: Allameh Tabataba'i University Press

Introduction

In recent decades, mindfulness has emerged as a fundamental component of mental health and psychological well-being. This construct, which encompasses an individual's ability to intentionally attend to present-moment experiences without judgment, plays a crucial role in recognizing and modifying maladaptive thought and behavioral patterns. From a psychological perspective, awareness can be broadly categorized into three main levels: cognitive awareness (understanding of one's mental activities), meta-awareness (including both conscious and unconscious processing), and social or interpersonal awareness (recognition of how one's emotional state affects others).

Despite advances in developing measurement tools for awareness, many existing scales face conceptual, structural, or cultural limitations. For example, the Mindfulness Attention Scale (MacKillop & Anderson, 2007), while measuring moment-to-moment attention, remains unidimensional and overlooks other theoretical aspects such as metacognitive or interpersonal awareness. The Self-Awareness Scale (Abrams, 1981), with its three subscales, offers a limited self-assessment approach and is inadequate for capturing the cultural complexity of the awareness construct. Similarly, the Metacognitive Awareness Inventory (Schraw & Dennison, 1994) focuses solely on cognitive components, neglecting emotional dimensions; additionally, its large number of items can lead to respondent fatigue and negatively impact data quality. In this context, scales such as the Internalized Sensory Awareness Scale (Mehling et al., 2018) and the Perceptual Awareness Scale (Michel, 2019) also encounter challenges related to measurement validity and comprehensiveness.

Research Question

Does the factorial structure of the Multidimensional Awareness Scale demonstrate a good fit within Iranian society?

Methodology

The present study is applied in nature and employs a psychometric research design. The target population consisted of all residents of Tehran, with a sample of 200 accessible individuals selected in 2024. The sample size was determined based on the Bentler and Chou rule, which recommends 5 to 15 participants per item. Given that the Multidimensional Awareness Scale (MAS) contains 25 items, the

desired sample size ranges between 125 and 375 participants; to account for potential attrition, data collection continued until the optimal sample size was achieved.

Sampling was convenience-based and conducted online, allowing individuals willing to participate to enter the study. Inclusion criteria were age between 19 and 60 years, possession of at least a high school diploma, and willingness to complete the questionnaires. Exclusion criteria included lack of cooperation in answering all questionnaire items, a response of “No” to the statement “I fully consent and am aware of the objectives of this research,” or inconsistent or patterned responses. Participants who failed to meet these criteria were omitted from the analysis.

Results

The results of confirmatory factor analysis for this scale in a non-clinical sample comprising the Iranian population indicated that the scale demonstrates good fit and appropriateness. In the original version of the scale, there were 25 items; however, in the Persian adaptation, the number of items was reduced to 13. Three factors meta-awareness, decentered awareness, and environmental awareness were confirmed. Within this model, the Average Variance Extracted (AVE) for each of the factors meta-awareness, decentered awareness, and environmental awareness were 0.502, 0.549, and 0.513, respectively. Since all AVE values exceed the threshold of 0.50, this confirms the convergent validity of the current model. Regarding reliability, Cronbach’s alpha coefficient for the scale, confirmed through confirmatory factor analysis and after item reduction, was 0.71, indicating acceptable internal consistency.

Conclusion

The Multidimensional Awareness Scale (MAS) is a comprehensive tool designed to enable researchers and therapists to distinguish between different aspects of awareness and to identify positive, negative, and neutral inner experiences. This scale addresses two critical points within awareness theory:

- a. Diversity in Awareness: The factor structure suggests that there may not be a singular concept of "awareness of the present moment." Instead, individuals may vary in their focus, with some attending more to internal experiences and others to external stimuli.

b. Decentered Awareness as a Distinct Construct: Previous scales often conflated the content of awareness with the type of awareness. By systematically differentiating awareness of mental content from awareness of the environment, the MAS identifies a single, unified construct of decentered awareness, which is characterized by a reduced focus on the self.

Unlike previous scales that primarily emphasized internal awareness or mindfulness, the MAS provides a more precise framework for analyzing individual differences in moment-to-moment experience by explicitly separating the type of awareness from its object. This conceptual clarity is crucial for advancing the understanding of the mechanisms that underlie the effectiveness of mindfulness-based interventions.

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس آگاهی چندبعدی

حسین زارع

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. رایانامه: h_zare@pnu.ac.ir

فاطمه فولادی *

نویسنده مسئول، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران. رایانامه: f.fooladi@alzahra.ac.ir

چکیده

استفاده مناسب از لحظه حال و آگاهی از افکار و احساسات نقش بسیار مهمی در سلامت روان دارد؛ از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس آگاهی چندبعدی (MAS) در جامعه ایرانی انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع مطالعات روان‌سنجی بود. جامعه آماری شامل تمامی شهروندان شهر تهران بود که تعداد ۲۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها نسخه فارسی مقیاس آگاهی چندبعدی، پس از طی مراحل ترجمه و باز ترجمه به همراه پرسشنامه تجربه‌ها (EQ) به‌صورت مجازی در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل عاملی تأییدی، همبستگی پیرسون و آلفای کرونباخ در نرم‌افزارهای SPSS 24 و AMOS انجام شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی با توجه به شاخص‌های استاندارد، نشان داد مقیاس سه عاملی آگاهی چندبعدی از برازش مطلوبی برخوردار است. روایی همگرا مقیاس آگاهی چندبعدی با پرسشنامه تجربه‌ها معنادار بود ($r=0.43$). همچنین شاخص میانگین واریانس استخراج‌شده برای هر عامل فراآگاهی، آگاهی غیرمتمرکز و آگاهی محیطی به ترتیب ۰/۵۰، ۰/۵۴ و ۰/۵۱ بود. پایایی کل مقیاس با استناد به ضریب آلفای کرونباخ نیز ۰/۷۱ به دست آمد؛ بنابراین می‌توان گفت که این مقیاس در جامعه ایرانی برازش، اعتبار و روایی نسبتاً مطلوبی دارد و می‌تواند برای سنجش میزان آگاهی افراد با توجه به تفاوت‌های فردی آن‌ها در زمینه‌های پژوهشی و درمانی مورد استفاده قرار بگیرد.

کلیدواژه‌ها: آگاهی چندبعدی، ذهن آگاهی، فراآگاهی، تحلیل عاملی تأییدی، ویژگی‌های روان‌سنجی

استناد به این مقاله: زارع، حسین، و فولادی، فاطمه. (۱۴۰۴). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس آگاهی چندبعدی. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۱۶(۶۲)، ۱۰۷-۱۲۸.
<https://doi.org/10.22054/jem.2025.84078.3591>

© ۲۰۱۶ دانشگاه علامه طباطبائی

ناشر: دانشگاه علامه طباطبائی



نوع مقاله: مقاله پژوهشی

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۱۸؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۶/۰۶
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۳؛ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶

مقدمه

زندگی در لحظه بر پایه مفهوم واژه‌ی «ساتی»^۱ است که در آیین بودا مورد استفاده قرار می‌گیرد. ساتی به مفاهیمی چون آگاهی، توجه و یادآوری اشاره دارد (Barani et al., 2020). در دهه‌های اخیر، آگاهی ذهنی به عنوان یک مؤلفه بنیادین در سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی مطرح شده است. این سازه که توانایی فرد برای توجه هدفمند، بدون قضاوت و در لحظه به تجربیات ذهنی و هیجانی خود را در برمی‌گیرد، در شناسایی و اصلاح الگوهای ناسازگار فکری و رفتاری نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (Dawson et al., 2020)؛ به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی باید این نگرش را در افراد به وجود آورد که نسبت به امور، پذیرش بدون قضاوت داشته باشند (Valizadeh et al., 2018).

علی‌رغم استفاده متناوب از مفاهیم آگاهی^۲ و هوشیاری^۳، تمایز نظری میان این دو در ادبیات علوم شناختی و عصب روان‌شناسی همواره مورد بحث بوده است. در مطالعات اخیر، هوشیاری پدیده‌ای چندبعدی معرفی شده که شامل دو مؤلفه مجزا یعنی برانگیختگی^۴ و آگاهی^۵ است (Fazekas & Overgaard, 2016; Bayne & Carter, 2018; Walter, 2021; Huang et al., 2023). از منظر روان‌شناختی، آگاهی را می‌توان در سه سطح عمده تعریف کرد: آگاهی شناختی (درک فعالیت‌های ذهنی فرد)، آگاهی چند سطحی (شامل پردازش خودآگاه و ناخودآگاه)، و آگاهی اجتماعی یا بین فردی (درک تأثیر هیجانی خود بر دیگران) (Carden, 2022). این ابعاد نه تنها به لحاظ نظری متمایز هستند، بلکه از نظر کارکردی نیز نقش‌های متفاوتی در تنظیم هیجانی، خودکنترلی و انطباق روان‌شناختی ایفا می‌کنند. در همین راستا، آگاهی لحظه‌محور و بدون قضاوت – که کابات‌زین (۱۹۹۰) آن را بنیان ذهن‌آگاهی می‌داند (Hayes et al., 2020) – به عنوان مهارتی کلیدی در مداخلات روان‌درمانی نوین نظیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۶، کاهش استرس مبتنی بر

-
1. Sati
 2. awareness
 3. consciousness
 4. arousal
 5. awareness
 6. Acceptance & Commitment Therapy

ذهن‌آگاهی (MBSR)^۱ و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)^۲ شناخته شده است.

با وجود پیشرفت در طراحی ابزارهای سنجش آگاهی، اغلب مقیاس‌های موجود با محدودیت‌های مفهومی، ساختاری یا فرهنگی مواجه‌اند. برای نمونه، مقیاس ذهن‌آگاهی توجه^۳ (MacKillop & Anderson, 2007) گرچه شاخصی از توجه به لحظه حال ارائه می‌دهد، اما صرفاً یک‌بعدی بوده و سایر ابعاد نظری آگاهی نظیر فراشناخت یا آگاهی بین‌فردی را نادیده می‌گیرد. مقیاس خودآگاهی^۴ (Abrams, 1981) نیز با سه خرده‌مقیاس، رویکردی محدود به خودارزیابی دارد و در تبیین پیچیدگی‌های بین‌فرهنگی مفهوم آگاهی ناکارآمد است. همچنین آگاهی فراشناختی^۵ (Schraw & Dennison, 1994) با تمرکز صرف بر مؤلفه‌های شناختی، از دربرگیری ابعاد هیجانی بازمی‌ماند، همچنین تعداد زیاد گویه‌ها نیز موجب خستگی آزمودنی و تأثیر منفی در تحلیل نتایج می‌گردد. در همین راستا، مقیاس‌هایی نظیر آگاهی درون‌حسی نسخه^۶ (Mehling et al., 2018) و آگاهی ادراکی^۷ (Michel, 2019) نیز با چالش‌هایی همراه‌اند. ازجمله این موارد می‌توان به ضریب همسانی درونی پایین برخی زیرمقیاس‌ها، ساختار عاملی نامطمئن، خستگی پاسخ‌دهنده در پرسش‌نامه‌های طولانی، و همچنین «مغالطه پدیدارشناختی» اشاره کرد که در آن به‌جای سنجش خودآگاهی، صرفاً ویژگی‌های محتوای تجربه آگاهانه مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. همچنین، بسیاری از مقیاس‌ها در سنجش تغییرات ناشی از مداخلات درمانی، به‌ویژه در نمونه‌های بالینی، حساسیت کافی ندارند.

جمع‌بندی مطالعات پیشین نشان می‌دهد که ابزارهای موجود، با سه چالش عمده مواجه‌اند: (۱) محدود بودن به یک یا چند بعد خاص از آگاهی و نادیده‌گیری دیدگاه‌های جامع‌نگر؛ (۲) فقدان انسجام نظری با مدل‌های فرایندی نوین مانند تمرکززدایی^۸؛ و (۳) ناکارآمدی در زمینه‌های فرهنگی مختلف، به‌ویژه در بستر زبان و فرهنگ فارسی. ازاین‌رو،

1. Mindfulness-Based Stress Reduction
2. Mindfulness-Based Cognitive Therapy
3. Mindful Awareness Attention Scale (MAAS)
4. Self-Consciousness Scale (SCS)
5. Metacognitive Awareness inventory
6. multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2)
7. Perceptual Awareness Scale (PAS)
8. Decentering

نیاز به ابزاری مختصر، جامع، چندبعدی و همساز با مدل‌های مبتنی بر شواهد، کاملاً محسوس است. در پاسخ به این نیاز، مقیاس آگاهی چندبعدی^۱ (DeMarree et al., 2023) بر پایه مدل حالت فرایند فراشناختی^۲ تمرکززدایی توسعه یافته است. این مدل، آگاهی را به مثابه یک فرایند پویا و یکپارچه در تعامل با سازه‌هایی همچون توجه، خودتنظیمی و پذیرش تجربه تعریف می‌کند. مقیاس مذکور با دارا بودن ابعاد نظری جامع و تعداد آیتم‌های بهینه، ظرفیت ارزیابی اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی را دارد و می‌تواند ابزار کاربردی برای پژوهشگران و درمانگران در بستر فرهنگی ایران باشد. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و ساختار عاملی نسخه فارسی مقیاس آگاهی چندبعدی در یک نمونه ایرانی است، تا امکان بهره‌گیری از آن در پژوهش‌های علمی و کاربردی فراهم گردد.

روش

روش پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از نوع مطالعات روان‌سنجی است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی شهروندان شهر تهران بود که تعداد ۲۰۰ نفر از افراد در دسترس در سال ۱۴۰۳ به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. حجم نمونه طبق قاعده بنتلر و چو که بیان می‌کند ۵-۱۵ شرکت‌کننده به ازای هر گویه لازم است، مشخص شد؛ بنابراین با توجه به مقیاس MAS که ۲۵ گویه دارد، تعداد نمونه مطلوب در بازه ۱۲۵-۳۷۵ قرار می‌گیرد؛ از این رو به منظور جبران ریزش، فرآیند جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به حجم مطلوب ادامه یافت. روش نمونه‌گیری در این پژوهش از نوع در دسترس و به صورت آنلاین بود. به این ترتیب افرادی که مایل به شرکت در پژوهش بودند وارد مطالعه شدند. معیار ورود به پژوهش شامل قرار گرفتن در بازه سنی ۱۹ تا ۶۰ سال، داشتن سواد حداقل دیپلم و تمایل به پاسخگویی به پرسشنامه‌ها بود و معیار خروج از پژوهش، عدم همکاری برای پر کردن تمامی سؤالات پرسشنامه بود؛ به علاوه شرکت‌کنندگانی که به گویه «با رضایت کامل و آگاهی از اهداف پژوهش حاضر در آن شرکت می‌کنم» پاسخ «خیر» دادند، یا حداقل به یک سؤال پاسخ ندادند و یا الگوی پاسخ‌دهی خاصی را دنبال کرده بودند از پژوهش کنار گذاشته شدند.

1. Multidimensional Awareness Scale (MAS)

2. metacognitive process model (MPM)

ابزارهای پژوهش از قرار زیر است:

پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت شناختی: اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان از طریق پرسشنامه محقق ساخته جمع‌آوری شد. این پرسشنامه شامل اطلاعات مربوط به سن، جنسیت، وضعیت تأهل و مقطع تحصیلی بود.

مقیاس آگاهی چندبعدی^۱ (MAS): این مقیاس توسط DeMarree و همکاران (2023) با هدف ارزیابی و تمایز انواع ابعاد آگاهی ساخته شد و شامل ۲۵ گویه است که در قالب طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود. MAS از ۳ مؤلفه فرا آگاهی^۲ (آگاهی از فعالیت‌های ذهنی خود در لحظه حال)، آگاهی غیرمتمرکز^۳ (فرا آگاهی از افکار خود از دیدگاه یک ناظر بیرونی) و آگاهی محیطی^۴ (آگاهی از دنیای بیرون از خود در لحظه حال) تشکیل شده است که به ترتیب دارای ۱۲، ۷ و ۶ گویه هستند. به منظور نمره‌گذاری این مقیاس هر چه حاصل جمع امتیاز گویه‌های مربوط به هر مؤلفه بیشتر باشد، به معنای آن است که فرد آگاهی بیشتری را در آن حیطه تجربه می‌کند. به این ترتیب، گستره نمرات برای مؤلفه‌های فرا آگاهی ۷-۳۵، آگاهی غیرمتمرکز ۱۲-۶۰ و آگاهی محیطی ۶-۳۰ در نظر گرفته می‌شود. همچنین نمره کل این مقیاس نیز در بازه ۲۵-۱۲۵ قرار می‌گیرد. بازه آلفای کرونباخ به عنوان شاخص همسانی درونی برای هر یک از مؤلفه‌های فرا آگاهی، آگاهی غیرمتمرکز و آگاهی محیطی در نمونه‌های متفاوت به ترتیب برابر است با ۰/۷۶-۰/۸۵، ۰/۸۶-۰/۹۱ و ۰/۸۰-۰/۸۶ گزارش شده است. روایی همگرایی ابزار نیز با بررسی همبستگی مقیاس ذهن آگاهی فیلادلفیا (۰/۶۰) گزارش شد (DeMarree et al., 2023).

به منظور آماده‌سازی نسخه فارسی مقیاس آگاهی چندبعدی، از روش ترجمه مجدد استفاده شد. در ابتدا نسخه اصلی مقیاس، توسط یک دانشجوی دکتری روان‌شناسی و یک متخصص زبان انگلیسی به فارسی ترجمه و از لحاظ نگارشی ویرایش شد. نسخه‌های ترجمه‌شده توسط استاد تمام گروه روان‌شناسی که به فرهنگ و زبان انگلیسی مسلط بود با متن انگلیسی تطبیق داده شد؛ سرانجام متن نهایی توسط یک مترجم زبان انگلیسی باز ترجمه

-
1. Multidimensional Awareness Scale
 2. meta-awareness
 3. decentered awareness
 4. external awareness

شد و نویسنده اول، آن را با نسخه اصلی مقایسه کرد تا از تطابق دو نسخه اطمینان حاصل شود.

پرسشنامه تجربه‌ها^۱ (EQ): این پرسشنامه، نوعی ابزار خودگزارش دهی است که توسط Fresco و همکاران (2007)، با هدف سنجش توانایی فرد برای «فاصله گرفتن» تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۱۱ گویه و دو مؤلفه (عدم واکنش منفی و آگاهی و مهربانی با خود) با طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است؛ بنابراین بازه نمرات بین ۱۱ تا ۵۵ قرار می‌گیرد، به‌طوری‌که هرچه نمره فرد بالاتر باشد، حاکی از توانایی بیشتر فرد در فاصله گرفتن است. پرسشنامه تجربه‌ها همسانی درونی مناسبی در نمونه غیربالینی و بالینی (۰/۸۳ و ۰/۹۰) دارد. همسانی درونی این پرسشنامه در پژوهش Taherifar و همکاران (2017)، ۰/۷۷ به دست آمد. همچنین به‌منظور بررسی روایی همگرا از خرده مقیاس ارزیابی مجدد پرسشنامه تنظیم هیجان استفاده شد که ضریب همبستگی ۰/۴۶ گزارش گردید (Taherifar et al., 2017). در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۱۵ به دست آمد.

فرآیند اجرای پژوهش: در پژوهش حاضر ابتدا اجازه‌نامه کتبی از طریق ایمیل از دکتر دمازی برای اعتباریابی آزمون گرفته شد. در مرحله بعدی، مقیاس حاضر با توضیح مختصری در مورد هدف پژوهش و تأکید بر اصول رازداری و حفظ اطلاعات شرکت‌کنندگان در گروه‌های آنلاین تلگرامی و واتس‌آپی پخش شد؛ به‌علاوه، افراد، آگاهانه و با رضایت قبلی وارد فرآیند پژوهش می‌شدند و شرکت‌کنندگان می‌توانستند در هر مرحله پژوهش، از آن خارج شوند؛ به‌عبارت‌دیگر، شرکت‌کنندگان پس از پاسخ به گویه «با رضایت کامل و آگاهی از اهداف پژوهش حاضر در آن شرکت می‌کنم» می‌توانستند به پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی MAS، PANAS و EQ پاسخ دهند و در صورت عدم رضایت، داده‌های آن‌ها از پژوهش کنار گذاشته می‌شد. به‌این ترتیب در پاییز ۱۴۰۳ از جامعه آماری مذکور، ۲۶۱ نفر، داوطلبانه از لینک مقیاس‌ها بازدید کردند و ۲۱۰ نفر به آن‌ها پاسخ کامل دادند که میانگین زمان پاسخ‌دهی آن‌ها ۲۲ دقیقه و ۵۰ ثانیه بود و از این میان، داده‌های ۲۰۰ نفر پس از لحاظ ملاک‌های خروج مورد بررسی قرار گرفت.

روش تجزیه و تحلیل: در این پژوهش، از آمار توصیفی (میانگین و درصد) به‌منظور تحلیل اطلاعات جمعیت شناختی، برای بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی، برای روایی

همگرا از شاخص میزان واریانس استخراج شده، برای روایی واگرا از ضریب همبستگی پیرسون و برای بررسی ضریب همسانی درونی مقیاس از ضرایب آلفای کرونباخ استفاده شد. همچنین به علت اینکه در این پژوهش تحلیل عاملی اکتشافی انجام نشد، روایی صوری نیز مورد بررسی قرار نگرفت؛ زیرا روایی صوری اطمینان می‌دهد سؤالات دارای ظاهری منطقی و قابل فهم برای پاسخ‌دهندگان هستند و کیفیت داده‌ها را افزایش می‌دهد، بنابراین روایی صوری نقش مهمی در صحت تفسیر نتایج ایفا می‌کند (Haynes et al., 1995).

یافته‌ها

توصیف جمعیت شناختی: در پژوهش حاضر، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS25 و AMOS تحلیل شدند. در این پژوهش، ۲۰۰ نفر شرکت کردند که اکثریت افراد شامل ۱۶۲ نفر زن (۸۱ درصد) و ۳۸ نفر مرد (۱۹ درصد) بودند. به لحاظ سن، حداقل ۱۹ سال و حداکثر ۶۰ سال سن داشتند و میانگین سنی کل شرکت کنندگان $38/5 \pm 16/48$ بود. اکثریت افراد در گروه سنی ۱۹-۲۶ سال به میزان ۳۵/۵ درصد قرار داشتند و در مرتبه بعدی به میزان ۳۳/۵ درصد در گروه سنی ۲۶-۳۵ سال بودند. از نظر وضعیت تأهل اغلب افراد به میزان ۱۱۷ نفر متأهل (۵۸/۵ درصد)، ۸۰ نفر مجرد (۴۰ درصد) و ۳ نفر مطلقه (۱/۵ درصد) بودند و از نظر مقطع تحصیلی غالب افراد تحصیلات کارشناسی به میزان ۱۰۹ نفر (۵۴/۵ درصد)، ۵۷ نفر تحصیلات کارشناسی ارشد (۲۸/۵ درصد)، ۲۱ نفر دیپلم و زیر دیپلم (۱۰/۵ درصد) و ۱۳ نفر مدرک تحصیلی دکتری (۶/۵) داشتند.

شاخص‌های توصیفی و پیش‌فرض‌های آماری: پس از ورود داده‌ها به نرم‌افزار، غربالگری اولیه داده‌ها مبنی بر عدم وجود داده‌های پرت و نرمال بودن توزیع داده‌ها بررسی شد. نتایج جدول ۱. توصیف و بررسی هر یک از متغیرهای اصلی تحقیق و گویه‌ها را به تفکیک با آماره‌های میانگین و انحراف معیار و چولگی و کشیدگی نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی گویه‌های مقیاس آگاهی چندبعدی

ردیف	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
-	فرا آگاهی	۲۱/۹۵	۲/۹۶	-۰/۷۸۵	۱/۲۲۳
-	آگاهی غیرمتمرکز	۲۷/۷۰	۵/۲۰	-۰/۳۹۸	۰/۴۹۲
-	آگاهی محیطی	۲۰/۵۶	۳/۱۹	۰/۲۷۰	۰/۶۱۲
۱	نمی‌دانم کی باید به افکارم توجه کنم و کی نکنم.*	۳/۲۹	۱/۰۷	-۰/۱۹۸	-۰/۶۴۳

ردیف	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
۳	وقتی در حال قدم زدن هستم، متوجه گذر مردم و مناظر اطراف نیز هستم.	۳/۶۳	۱/۱۸	-۰/۷۳۵	-۰/۵۳۷
۴	اغلب، در افکارم غرق می‌شوم.*	۳/۳۹	۱/۱۸	-۰/۵۹۵	-۰/۶۶۰
۵	هنگامی که در حال تجربه فکر یا احساسی هستم، نسبت به آن آگاهی دارم.	۳/۷۰	۰/۸۹	-۱/۱۰۳	۱/۲۶۵
۶	معمولاً به آنچه در اطرافم می‌گذرد، آگاه هستم.	۰/۵۶	۱/۰۲	-۰/۶۱۵	-۰/۴۲۷
۷	بیش از حد با افکار و احساساتم کشمکش دارم.*	۳/۱۲	۱/۱۴	-۰/۵۱۰	-۰/۷۰۱
۱۳	می‌توانم احساساتم را در حین بروزشان، متوجه شوم.	۳/۰۵	۱/۰۸	۰/۰۰۹	-۰/۸۸۷
۱۶	به مناظر و صداهای اطرافم توجه می‌کنم.	۲/۹۶	۱/۲۲	۰/۱۱۶	-۱/۰۷۶
۱۷	افکار و احساساتم را بدون اینکه تحت تأثیر آن‌ها قرار بگیرم، تجربه می‌کنم.	۲/۹۵	۱/۱۳	۰/۱۷۳	-۱/۰۸۲
۱۸	وقتی فکر یا احساسی برای من مفید نیست، می‌توانم آن را رها کنم.	۲/۸۹	۰/۲۱	۰/۰۹۳	-۱/۰۵۱
۱۹	به افکارم آگاهم، بدون اینکه درگیرشان شوم.	۳/۴۶	۰/۸۹	-۰/۵۶۹	-۰/۲۳۸
۲۱	وقتی هیجاناتم تغییر می‌کند، متوجه می‌شوم.	۳/۳۴	۱/۱۱	-۰/۶۱۶	-۰/۶۱۰
۲۴	تجربیات درونی من، واقعاً مرا آزار می‌دهند.*	۲۱/۹۵	۲/۹۶	-۰/۷۸۵	۱/۲۲۳

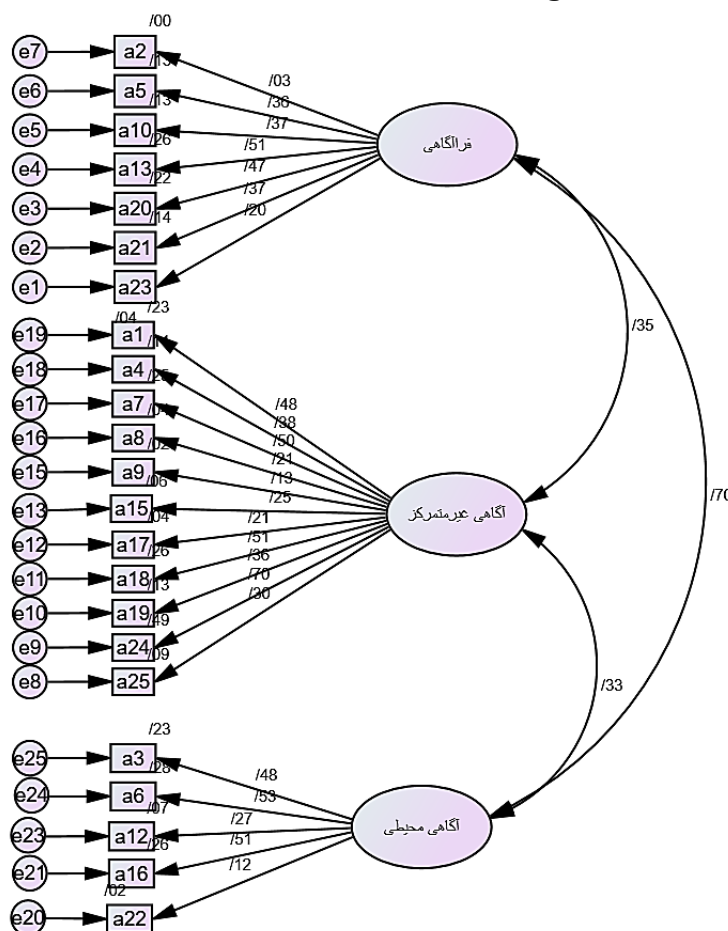
*این گویه‌ها، به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند.

مطابق با جدول ۱، میانگین نمره فراآگاهی ۲۱/۹۵ با انحراف معیار ۲/۹۶ است که از مقدار متوسط بالاتر است. میانگین نمره آگاهی غیرمتمرکز ۲۷/۷۰ با انحراف معیار ۵/۲۰ است که نشان می‌دهد این متغیر در حد متوسطی است و در نهایت میانگین آگاهی محیطی ۲۰/۵۶ با انحراف معیار ۳/۱۹ است؛ بدین معنا که میانگین این متغیر از متوسط بیشتر است. همچنین ضرایب چولگی و کشیدگی نیز نشان داد که ضرایب به دست آمده برای مؤلفه‌ها و گویه‌ها در بازه ۲ تا ۲- قرار دارد و در نتیجه متغیرها به لحاظ آمار توصیفی دارای توزیع نرمال و بهنجاری است.

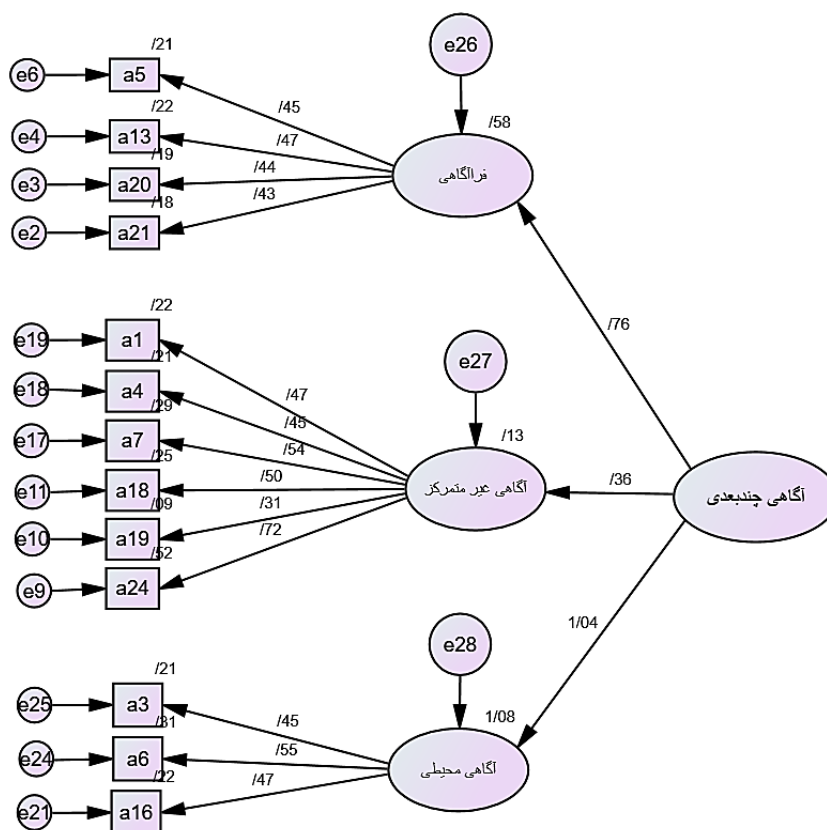
تحلیل عاملی تأییدی: در این بخش به بررسی تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول و مرتبه دوم جهت بررسی مدل ساختاری ابزار آگاهی شامل فراآگاهی، آگاهی غیرمتمرکز و آگاهی محیطی به روش حداکثر درست نمایی پرداخته می‌شود.

شکل ۱. نتایج بررسی مؤلفه‌های آگاهی شامل فراآگاهی، آگاهی غیرمتمرکز و آگاهی خارجی را به همراه گویه‌های آنان نشان می‌دهد. همان‌طور که مشهود است برخی از گویه‌ها از بار عاملی کمتر از ۰/۳ دارند و بایستی از مدل حاضر حذف شوند. در تحلیل مرتبه دوم مابقی گویه‌هایی که معنادار بودند در مدل باقی ماندند. گویه‌های حذف‌شده از مؤلفه فراآگاهی شامل گویه شماره ۲، ۱۰ و ۲۳، از مؤلفه آگاهی غیرمتمرکز شامل گویه شماره ۸، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷ و ۲۵ است و در نهایت گویه‌های حذف‌شده از مؤلفه آگاهی خارجی شامل شماره ۱۲، ۱۴ و ۲۲ بوده است (شکل ۲).

شکل ۱. نتایج بررسی تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول



شکل ۲. نتایج نهایی بررسی تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم



پیش از بررسی و تحلیل مابقی ضرایب به دست آمده در مدل ابتدا باید شاخص‌های برازش مدل مرتبه اول و دوم مورد تحلیل و بررسی قرار گیرند. جدول ۲. نتایج بررسی شاخص‌های برازش مدل تحلیل عاملی تأییدی مؤلفه‌های آگاهی را بیان می‌کند.

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل تحلیل عاملی تأییدی مؤلفه‌های آگاهی

مدل	χ^2/df	CFI	NFI	GFI	AGFI	RMSEA	PNFI
مرتبه اول	۱/۸۵	۰/۶۷	۰/۵۰	۰/۸۸	۰/۸۶	۰/۰۵۵	۰/۴۵۵
مرتبه دوم	۱/۲۳	۰/۹۴	۰/۷۶	۰/۹۴	۰/۹۱	۰/۰۳۴	۰/۶۱۱

جدول ۲ نتایج بررسی شاخص‌های برازش مدل مرتبه اول و دوم تحلیل عاملی تأییدی مؤلفه‌های آگاهی را نشان می‌دهد که شاخص‌های مدل مرتبه دوم نسبت به مدل مرتبه اول از برازش بسیار مطلوب‌تری برخوردارند؛ زیرا در مدل مرتبه اول، گویه‌های با بار عاملی کمتر از ۰/۳ به علت بهبود شاخص‌های برازش مدل حذف شدند و در نهایت در مدل اصلاح شده مرتبه دوم مقدار χ^2 دو بر درجه آزادی برابر با ۱/۲۳ است، بدین معنی که میزان به دست آمده اگر از ۵ کمتر باشد این شاخص مورد تأیید قرار می‌گیرد. شاخص‌های NFI ۰/۹۴ و CFI ۰/۹۴ است که هر سه این شاخص‌ها از میزان ۰/۹ بالاتر می‌باشند در نتیجه مورد تأیید قرار می‌گیرند و در نهایت شاخص RMSEA نیز ۰/۰۳۴ است که از میزان ۰/۰۸ کمتر است. به طور کلی می‌توان بیان کرد که شاخص‌های برازش مدل مرتبه دوم مورد قبول می‌باشند.

جدول ۳. نتایج بررسی ضرایب استاندارد و غیراستاندارد بارهای عاملی هریک از گویه‌ها

عامل	گویه	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	نسبت بحرانی	معناداری
فراآگاهی	-	۰/۶۵۶	۰/۷۶۱	۰/۳۲۸	۲	۰/۰۴۶
	-	۰/۶۹۷	۰/۳۵۹	۰/۳۳۰	۲/۱۱۰	۰/۰۳۵
آگاهی غیرمتمرکز	-	۱	۱/۰۴۱			
	۵	۱/۱۳۴	۰/۴۵۵	۰/۳۶۰	۳/۱۴۸	۰/۰۰۲
	۱۳	۱/۰۵۱	۰/۴۶۶	۰/۳۱۵	۳/۳۴۱	۰/۰۰۱
	۲۰	۱/۰۷۹	۰/۴۳۶	۰/۳۱۴	۳/۴۴۱	۰/۰۰۱
	۲۱	۱	۰/۴۲۵			۰/۰۰۱
فراآگاهی	۱	۰/۶۲۳	۰/۴۶۸	۰/۱۲۳	۵/۰۵۲	۰/۰۰۱
	۴	۰/۶۶۵	۰/۴۵۳	۰/۱۳۵	۴/۹۲۴	۰/۰۰۱
	۷	۰/۷۶۶	۰/۵۴۱	۰/۱۳۲	۵/۷۸۶	۰/۰۰۱
	۱۸	۰/۶۹۳	۰/۴۹۷	۰/۱۴۰	۴/۹۵۳	۰/۰۰۱
	۱۹	۰/۴۶۰	۰/۳۰۸	۰/۱۳۸	۳/۳۴۲	۰/۰۰۱
آگاهی غیرمتمرکز	۲۴	۱	۰/۷۱۹			۰/۰۰۱
	۳	۱/۳۴۷	۰/۴۵۵	۰/۳۴۳	۳/۹۲۸	۰/۰۰۱
	۶	۱/۴۱۸	۰/۵۵۴	۰/۴۰۱	۳/۵۳۸	۰/۰۰۱
	۱۶	۱	۰/۴۶۷			۰/۰۰۱

جدول ۳ بررسی ضرایب استاندارد به دست آمده مربوط به بارهای عاملی و مؤلفه‌های آگاهی را به ترتیب نشان می‌دهد. میزان ضریب بار عاملی مؤلفه فراآگاهی ۰/۷۶۱، آگاهی

غیرمتمركز ۰/۳۵۹ و آگاهی خارجی ۱ است؛ که تمامی این مؤلفه‌ها در سطح خطای ۵ درصد تأیید می‌شوند و بالاترین ضریب بار عاملی مربوط به آگاهی خارجی و کمترین ضریب بار عاملی مربوط به آگاهی غیرمتمركز است. نتایج ضرایب بارهای عاملی گویه‌ها نیز نشان می‌دهد که بالاترین و پایین‌ترین ضریب بار عاملی مربوط به گویه آگاهی غیرمتمركز با ضریب ۰/۷۲ و ۰/۳۰۸ است که تمامی گویه‌ها در سطح خطای ۵ درصد تأیید می‌شوند.

جدول ۴. بررسی روایی همگرا متغیرهای پژوهش

متغیرها	عدم واکنش منفی	آگاهی و مهربانی با خود	میانگین واریانس استخراج‌شده (AVE)
فرا آگاهی	**۰/۲۴۹	**۰/۴۹۲	۰/۵۰۲
آگاهی غیرمتمركز	**۰/۲۵۲	**۰/۲۲۷	۰/۵۴۹
آگاهی محیطی	**۰/۲۱۴	**۰/۳۸۲	۰/۵۱۳

بعد از بررسی معیار شاخص‌های نکویی برازش مدل، دومین معیار برازش مدل‌های اندازه‌گیری روایی همگرا است. میانگین واریانس استخراج‌شده برای سنجش روایی همگرا معرفی شده است که توسط آن، میزان همبستگی هر سازه با سؤال‌های (شاخص‌ها) خود بررسی می‌شود. معیار AVE نشانگر میانگین واریانس به اشتراک گذاشته شده بین هر سازه با شاخص‌های خود است و مقدار ۰/۵ به بالای آن کافی محسوب می‌شود. در این مدل، میزان AVE برای هر یک از متغیرهای فراآگاهی، آگاهی غیرمتمركز و آگاهی محیطی به ترتیب برابر ۰/۵۰۲، ۰/۵۴۹ و ۰/۵۱۳ است؛ بنابراین میزان AVE برای هر متغیر بیشتر از میزان ۰/۵ محاسبه شده است که دلیلی بر تأیید روایی همگرای مدل حاضر است. از سوی دیگر روایی هم‌زمان مقیاس MAS با مؤلفه‌های پرسشنامه EQ از طریق همبستگی پیرسون موردبررسی قرار گرفت و تمامی ضرایب همبستگی معنادار بودند (جدول ۴).

همچنین نتایج بررسی همبستگی میان هریک از مؤلفه‌های تحقیق با آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که بین مؤلفه‌ها همبستگی مثبت و معناداری در سطح خطای ۰/۰۵ و ۰/۰۱ مشاهده شد. بدین معنا که بین آگاهی غیرمتمركز با فراآگاهی با ضریب ۰/۱۹۳ و با آگاهی محیطی با ضریب ۰/۱۵۷ و بین دو متغیر آگاهی محیطی و فراآگاهی با ضریب ۰/۳۸۰ همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

در مورد پایایی ابزار نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه تأییدشده توسط تحلیل عاملی تأییدی و پس از حذف گویه‌ها نشان می‌دهد که میزان ضریب پایایی ۰/۷۱ است. علاوه بر این پایایی مقیاس با روش آزمون-بازآزمون برای مقیاس کل ۰/۷۰ به دست آمد؛ بنابراین می‌توان بیان کرد، پایایی مقیاس پژوهش مورد تأیید است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس آگاهی چندبعدی (MAS) در یک نمونه غیربالینی از شهروندان شهر تهران بود. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار سه عاملی این مقیاس در جامعه ایرانی حفظ‌شده و مدل پیشنهادی از شاخص‌های برازش قابل‌قبولی برخوردار است. اگرچه نسخه اصلی مقیاس شامل ۲۵ گویه بود، در فرآیند بومی‌سازی و بهینه‌سازی روان‌سنجی، تعداد گویه‌ها به ۱۳ مورد کاهش یافت و سه عامل «فراآگاهی»، «آگاهی غیرمتمرکز» و «آگاهی محیطی» تأیید شدند. حفظ این ساختار مفهومی علی‌رغم تفاوت‌های فرهنگی، بیانگر قابلیت تطبیق‌پذیری بین‌فرهنگی مقیاس MAS است.

تحلیل عوامل نشان داد که «آگاهی غیرمتمرکز» بالاترین میانگین و انحراف معیار را داشته اما کمترین بار عاملی را داراست، در حالی که «آگاهی محیطی» با کمترین میانگین، دارای بالاترین بار عاملی بود. این یافته می‌تواند حاکی از تفاوت در شیوه‌های تجربه آگاهی در افراد جامعه ایرانی باشد؛ به‌طوری‌که توجه به تجربیات درونی رایج‌تر است اما ساختار ذهنی این نوع آگاهی انسجام و تمایز کمتری با سایر عوامل دارد. عامل «فراآگاهی» نیز با بارهای عاملی نزدیک به یکدیگر، از انسجام درونی خوبی برخوردار بود.

روایی همگرایی مقیاس نیز از طریق ضریب همبستگی مثبت و معنادار آن با پرسشنامه تجربه‌های مثبت و معنادار ($r=0/43$) و میانگین واریانس استخراج‌شده (AVE) تأیید شد. یافته‌ها نشان داد افرادی که نمره بالاتری در MAS کسب می‌کنند، از توانایی بیشتری در فاصله‌گیری از افکار و تجارب درونی خود برخوردار بوده و نگرشی غیرقضاوتی نسبت به این تجربیات دارند. این ویژگی‌ها مطابق با مفهوم «تمرکززدایی» در نظریه فرایندهای فراشناختی است که تأکید دارد فرد می‌تواند بدون درگیری هیجانی با محتوای ذهنی، نسبت به آن آگاه باقی بماند (DeMarree et al., 2023, Taherifar et al., 2017).

بیشترین همبستگی در میان خرده‌مقیاس‌های MAS با مؤلفه «آگاهی و مهربانی با خود» مشاهده شد ($r=0/492$)، که می‌توان آن را ناشی از نزدیکی معنایی آیتم‌های دو مقیاس دانست. برای مثال، گویه‌هایی نظیر «هنگامی که در حال تجربه‌ی یک فکر یا احساس هستم، نسبت به آن آگاهی دارم» و «احساس می‌کنم کاملاً از آنچه در اطرافم و درونم می‌گذرد، آگاه هستم» به‌خوبی این همپوشانی مفهومی را بازتاب می‌دهند. پایایی درونی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ($\alpha = 0/71$) در حد قابل قبول گزارش شد و این مقدار با نتایج مطالعات پیشین از جمله پژوهش DeMarree و همکاران (2023) همخوانی دارد.

مدل نظری MAS بر پایه الگوی فرایند فراشناختی تمرکززدایی (MPM) ارائه شده توسط Bernstein و همکاران (2015) تدوین شده است. در این چارچوب، «فراآگاهی» به توانایی فرد در نظارت آگاهانه بر فرآیندهای ذهنی خود اشاره دارد، درحالی که «آگاهی غیرمتمرکز» بر مشاهده غیرواکنشی افکار و احساسات تأکید دارد. این عامل نقش مهمی در کاهش واکنش‌پذیری نسبت به محتوای ذهنی ایفا می‌کند و امکان تفکیک فرد از افکار منفی را فراهم می‌سازد. گرچه در مدل اصلی اشاره مستقیمی به «آگاهی محیطی» نشده است، اما پژوهش Rudkin و همکاران (2018) از بررسی این مؤلفه به‌صورت مستقل حمایت کرده‌اند و یافته‌های مطالعه حاضر نیز تأییدکننده آن است.

بررسی ساختار عاملی MAS نشان داد که آگاهی لحظه‌ای مفهومی یکپارچه و یکنواخت نیست، بلکه ساختاری چندبعدی دارد که افراد ممکن است به‌طور متفاوتی نسبت به محرک‌های درونی یا بیرونی آگاه باشند. همچنین، عامل «آگاهی غیرمتمرکز» توانسته است مفهوم فاصله‌گیری روان‌شناختی را بدون دخالت ویژگی‌های محتوایی افکار منعکس کند، موضوعی که در ابزارهای پیشین معمولاً نادیده گرفته شده بود (DeMarree et al., 2023). برخلاف بسیاری از مقیاس‌های پیشین که تمرکز محدودی بر آگاهی درونی داشتند، MAS با تفکیک بین «محتوای تجربه» و «نوع آگاهی نسبت به آن»، امکانی نوین برای تحلیل دقیق‌تر تفاوت‌های فردی فراهم می‌سازد. این تفکیک مفهومی می‌تواند به درک عمیق‌تر از اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و خودتنظیمی کمک نماید.

کاربردهای بالقوه مقیاس آگاهی چندبعدی گسترده است. این مقیاس می‌تواند در ارتقای خودآگاهی، بهبود عملکرد روانی، و کمک به تنظیم مؤثر هیجان‌ها نقش کلیدی ایفا کند. همچنین شواهد اولیه حاکی از آن است که تغییر در آگاهی غیرمتمرکز، می‌تواند به‌عنوان

پیش‌بینی‌کننده اولیه بهبود روان‌شناختی در مداخلات درمانی عمل کند. علاوه بر این، MAS با توجه به انعطاف‌پذیری آن در تشخیص تفاوت‌های فردی در خودکنترلی، توجه و حواس‌پرتی می‌تواند به عنوان ابزاری مفید در پژوهش‌های حوزه یادگیری، روان‌درمانی و روان‌شناسی رشد مورد استفاده قرار گیرد. درنهایت، «آگاهی محیطی» نیز به عنوان مؤلفه‌ای مستقل، قابلیت ارزیابی سطح حساسیت فرد نسبت به شرایط پیرامونی را دارد و می‌تواند در برنامه‌ریزی هدف‌محور و تنظیم رفتارهای بلندمدت مؤثر باشد؛ بنابراین، می‌توان MAS را ابزاری جامع و چندمنظوره دانست که قابلیت بالایی در کاربردهای بالینی، پژوهشی و آموزشی دارد.

محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهشی

علیرغم یافته‌های مثبت این پژوهش، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد که باید مدنظر قرار گیرد. نخست، نمونه موردبررسی از جامعه‌ای غیربالینی و نسبتاً همگن از نظر جمعیت شناختی تشکیل شده است، درحالی‌که در نسخه اصلی ابزار، نمونه‌هایی متنوع از نظر قومیت، فرهنگ و وضعیت بالینی به کار رفته بودند؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی با نمونه‌هایی بالینی و متنوع‌تر انجام گیرد تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، انجام تحلیل عاملی اکتشافی در مطالعات بعدی می‌تواند به درک عمیق‌تری از ساختار درونی مقیاس در بستر فرهنگی فارسی‌زبان کمک کند. اجرای مجدد این پژوهش در فواصل زمانی مختلف نیز می‌تواند به بررسی پایایی بازآزمایی و ثبات نتایج کمک کند.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش تمامی شرکت‌کنندگان از اهداف پژوهش آگاهی داشته و رضایت آگاهانه خود را برای شرکت در پژوهش اعلام کردند. همچنین نتایج این پژوهش بدون ذکر اطلاعات هویتی شرکت‌کنندگان گزارش شده است و در تمامی مراحل پژوهشگران، اصول اخلاقی و علمی را رعایت کرده‌اند.

تعارض منافع

در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع وجود ندارد.

سپاسگزاری

بدین وسیله پژوهشگران مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی شرکت کنندگان اعلام می‌دارند. همچنین لازم به ذکر است که برای انجام این پژوهش هیچ گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

منابع

- بارانی، حمید، سلامت، سیده پریسا، و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال (AAMS). فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۱۱(۳۹)، ۱۲۳-۱۵۲.
- طاهری‌فر، زهرا، فردوسی، سیما، موتابی، فرشته، مظاهری تهرانی، محمدعلی، فتی، لادن. (۱۳۹۶). ارزیابی «فاصله گرفتن»: روایی، پایایی و ساختار عاملی پرسشنامه تجربه‌ها در دانشجویان، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۸(۶۷)، ۵۶-۴۶.
- عمادی، زهرا، زارع، بتول، عمادی، محمد مهدی. (۱۴۰۳). نقش واسطه‌ای شفقت خود در رابطه بین ذهن آگاهی و خستگی ناشی از شفقت در درمانگران. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۶(۱)، ۶۲-۴۹.
- ولی زاده، مریم، درتاج، فریبرز، دلاور، علی و حاجی علیزاده، کبری. (۱۳۹۷). ارزشیابی بسته آموزشی متمرکز بر شفقت و ذهن آگاهی و تأثیر آن بر فعال‌سازی خودکارآمدی. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۹(۳۳)، ۲۱-۱.
- هایز، استیون‌سی، استروسال، کرک، ویلسون، کلی جی. (۱۴۰۰). مبانی نظری و راهنمای عملی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، فرایند و تمرین تغییر آگاهان. ترجمه: حسین زارع، مریم عابدین و مجید برادران. تهران: انتشارات محراب.

References

- Abrams, D. (1988). Self-consciousness scales for adults and children: Reliability, validity, and theoretical significance. *European Journal of Personality*, 2(1), 11-37. <https://doi.org/10.1002/per.2410020103>
- Barani, H., Salamat, S. P., & Fouladchang, M. (2020). Psychometric properties of Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Quarterly of Educational Measurement*, 11(39), 123-152. <https://doi.org/10.22054/jem.2020.51932.2040> [In Persian]
- Bayne, T., & Carter, O. (2018). Dimensions of consciousness and the psychedelic state. *Neuroscience of Consciousness*, 2018(1), niy008. <https://doi.org/10.1093/nc/niy008>
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and

- metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599–617. <https://doi.org/10.1177/1745691615594577>
- Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2022). Defining self-awareness in the context of adult development: A systematic literature review. *Journal of Management Education*, 46(1), 140–177. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Roker, R., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12*(2), 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- DeMarree, K. G., Naragon-Gainey, K., & Giancola, A. (2023). Validation of different forms of present-moment awareness using cognitive and behavioral outcomes. *Psychological Assessment*, 35(7), 572–589. <https://doi.org/10.1037/pas0001234>
- Emadi, S. Z., Zare, B., & Emadi, S. M. M. (2024). The mediating role of self-compassion between mindfulness and compassion fatigue among therapists. *Journal of Applied Psychological Research*, 15(2), 1–21. <https://doi.org/10.22059/japr.2024.354167.644518> [In Persian]
- Fazekas, P., & Overgaard, M. (2016). Multidimensional models of degrees and levels of consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(10), 715–716. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.06.011>
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Ma, S. H., & Williams, J. M. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234–246. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.003>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2020). *Theoretical foundations and practical guide of treatment based on acceptance and commitment, the process and practice of changing the conscious* (H. Zare, M. Abedin, & M. Baradaran, Trans.). Mihrab Publications. (Original work published 1999) [In Persian]
- Haynes, S. N., Richard, D. C., & Kubany, E. S. (1995). Content validity in psychological assessment: A functional approach to concepts and methods. *Psychological Assessment*, 7(3), 238–247. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.238>
- Huang, Z., Mashour, G. A., & Hudetz, A. G. (2023). Functional geometry of the cortex encodes dimensions of consciousness. *Nature Communications*, 14(1), 72. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-35764-7>
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 289–293. <https://doi.org/10.1007/s10862-007-9045-1>
- Mehling, W. E., Acree, M., Stewart, A., Silas, J., & Jones, A. (2018). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2). *PLOS ONE*, 13(12), e0208034. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208034>
- Michel, M. (2019). The mismeasure of consciousness: A problem of coordination for the perceptual awareness scale. *Philosophy of Science*, 86(5), 1239–1249. <https://doi.org/10.1086/705509>
- Overgaard, M., & Sandberg, K. (2021). The Perceptual Awareness Scale—Recent controversies and debates. *Neuroscience of Consciousness*, 2021(1), niab044. <https://doi.org/10.1093/nc/niab044>

- Rudkin, E., Medvedev, O. N., & Siegert, R. J. (2018). The Five-Facet Mindfulness Questionnaire: Why the observing subscale does not predict psychological symptoms. *Mindfulness*, 9(1), 230–242. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0766-2>
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460–475. <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>
- Taherifar, Z., Ferdowsi, S., Mootabi, F., Mazaheri Tehrani, M. A., & Fata, L. (2017). Assessing "Decentering": Validity, reliability and factor structure of Experiences Questionnaire in university students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(1), 46–56. [In Persian]
- Valizadeh, M., Dortaj, F., Delavar, A., & Hajializadeh, K. (2018). Evaluation of educational package focused on compassion and mindfulness and its impact on self-efficacy activation. *Quarterly of Educational Measurement*, 9(33), 1–21. <https://doi.org/10.22054/jem.2019.38624.1889> [In Persian]
- Walter, J. (2021). Consciousness as a multidimensional phenomenon: Implications for the assessment of disorders of consciousness. *Neuroscience of Consciousness*, 2021(2), niab047. <https://doi.org/10.1093/nc/niab047>