

## Psychometric Properties of the Mind Wandering Questionnaire

Saeed Pourabdol  \*

Assistant Professor of Clinical Psychology,  
Department of Psychology, Faculty of Literature and  
Humanities, Urmia University, Urmia, Iran

### Abstract

The purpose of the present study was to investigate the validity, reliability and factor structure of the short version of the Mind Wandering Questionnaire among students. The statistical population of this research included all the students of the faculty of literature and humanities of Urmia University in the academic year of 2022-2023 (a total of 2075 students), of which 380 were selected by available sampling. Depression, anxiety and stress scale (DASS-21) and Freiburg Mindfulness Questionnaire (FMI-SF) were used to calculate convergent and divergent validity. Construct validity was investigated through confirmatory factor analysis. Reliability was done using Cronbach's alpha method and retesting. Also, the data were analyzed with spss version 25 and Lisrel version 8.8 software. The results of confirmatory factor analysis, like the original form, confirmed a factor of mind wandering. Also, Cronbach's alpha coefficient for the whole scale was equal to 0.89. In addition, the retest coefficient with an interval of four weeks for the entire questionnaire was 0.81. Also, the correlation coefficient showed favorable convergent and divergent validity of the questionnaire ( $P < 0.001$ ). According to the obtained results, it can be said that the mind wandering questionnaire is a reliable and valid tool for measuring mind wandering among students.

**Keywords:** Validity, Reliability, Mind wandering, Students.

\* Corresponding Author: s.pourabdol@urmia.ac.ir

**How to Cite:** Pourabdol, S. (2023). Psychometric Properties of the Mind Wandering Questionnaire, *Journal of Clinical Psychology Studies*, 13(51), 91-118. DOI: 10.22054/jcps.2024.17000

## 1. Introduction

Mind wandering is considered as a mental process during which attention is diverted from an ongoing task to focus on content that our mind inherently produces (Smallwood & Schooler, 2015; Chiorri & et al., 2023). Planning for the future is one of the most beneficial outcomes associated with mind wandering, as it appears to be associated with thoughts about the future, not the past or present (Turkelson & Mano, 2022; Schooler & et al., 2011). Future-focused thoughts are increased by self-reflection (Smallwood & O'Connor, 2011) and prioritization of personal goals (Stawarczyk & et al., 2011) and decreased by negative mood (Turkelson & Mano, 2022; Smallwood & O'Connor, 2022). In this regard, mind wandering has an adaptive advantage, as it can reduce distress by anticipating future events to better adapt to the environment (Carciofo & Jiang, 2021; Bar, 2009). However, high levels of mind wandering are associated with low mood (Killingsworth & Gilbert, 2010) and negative thinking (Smallwood & et al., 2007). Increased negative thoughts about mind wandering are associated with depression (Chaieb & et al., 2022; Marchetti & et al., 2012). This association may be due to mind wandering, which is associated with paying more attention to one's thoughts, emotions, and experiences, due to the spontaneous occurrence of thoughts (Smallwood & Schooler, 2015). This significant increase in self-focus may imply greater exposure to self-reported risk associated with negative emotions (Kruger & et al., 2020; Mor & Winquist, 2002). The Mind Wandering Questionnaire (MWQ) was developed by Mrazek in 2013. This questionnaire is a valid and simple tool designed to directly measure the levels of mind wandering. This tool has shown good validity and reliability in the adult and adolescent population (Mrazek, 2013) and in Chinese (Luo & et al., 2016) and Japanese (Kajimur & Nomura, 2016) its standardization and validity and reliability have been confirmed. In Iran, no studies have been conducted on mind wandering and no reference is available on psychometric studies of this construct. Considering that the Persian version of this scale has not been standardized in Iran; Therefore, in order to fill the country's research gap in the field of introducing and examining the psychometric characteristics of a questionnaire developed to evaluate mind wandering, the main goal of this research was to examine the

psychometric characteristics of the mind wandering questionnaire in the Iranian population.

## 2. Literature Review

Mowlem & et al. (2019) showed in their research that the mind-wandering scale has good validity and reliability as a brief scale in adults with attention deficit hyperactivity disorder. So it showed good internal consistency ( $\alpha > 0.9$ ) and high sensitivity (0.9).

The results of Marcusson-Clavertz and Kjell. (2018) indicated that the SDMWS were better fitted with a two-factor than a one-factor solution, although the fit was improved with the exclusion of one item. The scales exhibited strong measurement invariance across gender and time, and moderately high test-retest reliability. Spontaneous mind wandering predicted Generalized anxiety disorder and experience-sampling reports of unintentional mind wandering, whereas deliberate mind wandering predicted openness and experience-sampling reports of intentional mind wandering. Furthermore, spontaneous mind wandering showed a negative association with the social desirability of weak-to-medium strength. In sum, the scales generally showed favorable psychometric properties

In the research of Mrazak & et al (2013), the 5-item scale showed high internal consistency, as well as convergent validity with existing measures of mind-wandering and related constructs. Trait levels of mind-wandering, as measured by the MWQ, were correlated with task-unrelated thought measured by thought sampling during a test of reading comprehension. In both middle school and high school samples, mind-wandering during testing was associated with worse reading comprehension. By contrast, elevated trait levels of mind-wandering predicted worse mood, less life satisfaction, greater stress, and lower self-esteem. By extending the use of thought sampling to measure mind-wandering among adolescents, our findings also validate the use of this methodology with younger populations. Both the MWQ and thought sampling indicate that mind-wandering is a pervasive—and problematic—influence on the performance and well-being of adolescents.

Luo & et al. (2016) showed in their research that the mind-wandering questionnaire has good validity and reliability. The results

of this research indicated that this questionnaire has good internal consistency and factor analysis confirmed the good fit of this scale.

Also, the results of the study by Kajimur & Nomura (2016) showed the appropriate fit of this questionnaire and the acceptable validity and reliability of this scale.

### **3. Methodology**

From the point of view of methodology, this research is in the category of correlational descriptive research. The statistical population of the present study included all students of the Faculty of Literature and Human Sciences of Urmia University in the academic year 2022-2023 (N=2075). The statistical sample of the research consisted of 380 students, 208 girls (55%), and 172 (45%) boys who were studying in the period of April 2023 to July 2023 and were selected by the available sampling method. After designing, the questionnaires were provided to the students in the faculty and classes, and the answers were received. To ensure the reversibility of the questionnaires, 400 questionnaires were distributed among the statistical sample, of which 380 questionnaires were obtained; therefore, the final sample consisted of 380 people. The following tools were used to collect data:

**Mind Wandering Questionnaire (MWQ):** The Mind Wandering Questionnaire was developed by Mrazak et al. (2013).

**Freiburg Mindfulness Inventory\_ Short Form:** This questionnaire was created by Walach & et al. (2006).

**Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21):** This scale is a 21-question test developed by Lovibond and Lovibond (2002).

### **4. Results**

In this study, the largest age group was 20-21 years old participants with 249 people, which was 65%. Also, the highest frequency with 208 girls (55%) was related to the female gender. The frequency of males was equal to 172 (45%) people.

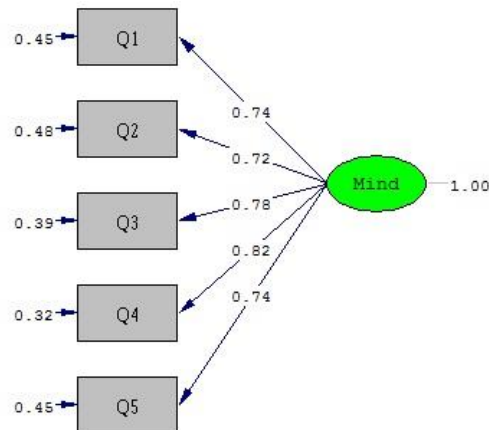
**Table 1. Table 1. Table 1: Correlation matrix of Mind Wandering Questionnaire (MWQ) and Freiburg Mind-Awareness Questionnaire short form (FMI-SF) and Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)**

\*Here is a note on the table.

Variable	Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)			Mind-Awareness Questionnaire short form (FMI-SF)
	Depression	Anxiety	Stress	
Mind Wandering	0.43	0.48	0.52	-0.49

As can be seen in Table 1, the overall score of the mind wandering scale has a significant positive relationship with the overall score (DASS-21) in the components of depression (0.43), anxiety (0.48), and stress (0.52); in other words, with the increase in mind wandering, the level of depression, anxiety, and stress also increases and vice versa. Also, the overall score of the mind-wandering scale has a significant negative relationship with the overall score of the mind-awareness scale (-0.49); in other words, as the wandering of the mind increases, the amount of mental awareness decreases and vice versa.

**Figure 1. Completed path diagram for Mind Wandering Questionnaire (standardized values)**



Chi-Square=16.20, df=5, P-value=0.00001, RMSEA=0.077

## 5. Discussion

The present study was conducted with the aim of investigating the psychometric properties of the Persian version of the Mind Wandering

Scale. In order to check the construct validity, the results of confirmatory factor analysis showed that all 5 questions have high factor loading. This finding is in line with the research results of Mrazak (2013), Luo & et al. (2016), and Kajimur & Nomura (2016). In other words, the findings of the confirmatory factor analysis showed that the data fit well with a single-factor model, which was consistent with the previous results. In addition, the internal consistency of the items of the mind-wandering scale was calculated and confirmed by Cronbach's alpha coefficients. This finding was also consistent with the results of the research of Mrazak (2013), Luo & et al. (2016), and Kajimur & Nomura (2016).


## **6. Conclusion**

In total, the results of the confirmatory factor analysis showed that the mind-wandering questionnaire consists of 5 items and one factor. After examining the structure of the tool using factor analysis, its confirmation model was also examined. The obtained fit indices showed that the desired model is approved. Considering that one of the methods of investigating construct validity is the use of factor analysis, as a result, it can be stated that this instrument has construct validity due to the confirmation of the single factor of the mind-wandering questionnaire.

## **Acknowledgments**

I am very grateful to all the participants in this research who answered the questionnaires carefully.

## بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن

سعید پورعبدل  \* | استادیار روان‌شناسی بالینی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی روایی، پایایی و ساختار عاملی نسخه کوتاه پرسشنامه سرگردانی ذهن در بین دانشجویان بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ (به تعداد ۲۰۷۵) دانشجوی بود که تعداد ۳۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت محاسبه روایی همگرا و واگرا از مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) و پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) استفاده شد. روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفت. پایایی به کمک روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی و تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزارهای اس. پی. اس. اس. نسخه ۲۵ و لیزرل نسخه ۸/۸ انجام شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی همانند فرم اصلی، یک عامل سرگردانی ذهن را مورد تأیید قرار داد. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد. علاوه بر این، ضریب بازآزمایی با فاصله چهار هفته برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمد. همچنین، ضرایب همبستگی نشان‌دهنده روایی همگرا و افتراقی مطلوب پرسشنامه بود ( $P < 0/001$ ). با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که پرسش‌نامه سرگردانی ذهن ابزاری قابل اعتماد و روا برای اندازه‌گیری سرگردانی ذهن در بین دانشجویان است.

کلیدواژه‌ها: روایی، پایایی، سرگردانی ذهن، دانشجویان.

## مقدمه

به‌عنوان یک انسان، تمایل داریم با فعالیت‌هایی که انجام می‌دهیم حواسمان پرت شود، یعنی زمانی که ذهن تمایل دارد به گذشته سرگردان شود یا برای آینده برنامه‌ریزی کند. این تمایل خود به خودی برای تولید افکار و اجازه دادن آزادانه به ذهنمان برای سرگردانی، علی‌رغم محرک‌های بیرونی، ویژگی معمولی ذهن انسان در نظر گرفته می‌شود (اسمالوود و اسکولر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). سرگردانی ذهن<sup>۲</sup> به‌عنوان فرآیند ذهنی قلمداد می‌شود که در طی آن توجه از یک کار در حال انجام به تمرکز بر محتوایی که ذهنمان به‌طور ذاتی تولید می‌کند، منحرف می‌شود (اسمالوود و اسکولر، ۲۰۱۵؛ چیوری و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). از آنجایی که این کار، یکی از متداول‌ترین فعالیت‌هایی است که ذهن انسان انجام می‌دهد، عملاً در تمام فعالیت‌های روزمره رخ می‌دهد و افراد بین ۱۰ تا ۵۰ درصد از مواقعی که بیدار هستند درگیر رویدادهای ذهنی خود می‌شوند (کین و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷؛ کیلینگزورث و گیلبرت<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). تفاوت‌های فردی در سرگردانی ذهن زیاد است و خصیصه (صفت) سرگردانی ذهن به‌عنوان ویژگی شخصی، گرایش به سرگردانی ذهن برای یک دوره زمانی معین را شامل می‌شود (مادیرا و سرینیواسان<sup>۶</sup>، ۲۰۲۳).

افکار تکراری کارکردهای سازگارانه‌ای برای بشر دارند. باوجود مفاهیم منفی مرتبط با این مفهوم، سرگردانی ذهن به‌خودی‌خود یک ویژگی منفی در نظر گرفته نمی‌شود. بار معنایی منفی مشابهی در مورد اصطلاحات رایجی مانند نارسایی شناختی، حالت استراحت، نشخوار فکری، حواس پرتی، نارسایی‌های توجه، غیبت، تکراری بودن و مواردی از این قبیل وجود دارد (هو و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳؛ بارز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). برنامه‌ریزی برای آینده یکی از

- 
1. Smallwood & Schooler
  2. Mind-Wandering
  3. Chiorri & et al.
  4. Kane & et al.
  5. Killingsworth & Gilbert
  6. Madhira & Srinivasan
  7. Hou & et al.



بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن؛ پورعبدل | ۹۹

سودمندترین نتایج مرتبط با سرگردانی ذهن است، زیرا ظاهراً با افکار مربوط به آینده مرتبط است، نه با گذشته یا حال (ترکلسون و مانو<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲؛ اسکولر و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). افکاری که بر آینده تمرکز می‌کنند از طریق تأمل در مورد خود (اسمالوود و اوکانر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱) و اولویت دادن به اهداف شخصی (استوارچیک و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱) افزایش و از طریق خلق و خوی منفی کاهش می‌یابند (ترکلسون و مانو، ۲۰۲۲؛ اسمالوود و اوکانر، ۲۰۱۱). در این راستا، سرگردانی ذهن یک مزیت انطباقی دارد، زیرا می‌تواند با پیش‌بینی رویدادهای آینده برای سازگاری بهتر با محیط، پریشانی را کاهش دهد (کارچیوفو و جیانگ<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱؛ بار<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹). سرگردانی ذهن این امکان را می‌دهد تا اطلاعاتی را که نمی‌توان در هنگام پدیدایی یک محرک تجزیه و تحلیل کرد، نظام‌مند کرد، زیرا دستکاری معنایی اطلاعات نمی‌تواند در حین وقوع یک محرک انجام شود (کرک و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹)؛ بنابراین با مقابله مؤثر (کروگر و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰) و خلاقیت (موری و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱) مرتبط است. این ظرفیت پیش‌بینی و برنامه‌ریزی برای آینده اجازه می‌دهد تا مشکلات به‌طور خلاقانه حل شوند (یامائوکا و یوکاوا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰؛ بیرد و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۲). از سوی دیگر، براساس پژوهش‌های دیگر، میزان بالای سرگردانی ذهن با خلق و خوی پایین (کیلینگزورث و گیلبرت<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۰) و تفکر منفی (اسمالوود و همکاران<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۷) مرتبط است. افزایش افکار منفی راجع به سرگردانی ذهن با افسردگی

- 
1. Baars
  2. Turkelson & Mano
  3. Schooler & et al.
  4. Smallwood & O'Connor
  5. Stawarczyk & et al.
  6. Carciofo & Jiang
  7. Bar
  8. Kirk & et al.
  9. Kruger & et al.
  10. Murray
  11. Yamaoka & Yukawa
  12. Baird & et al.
  13. Killingsworth & Gilbert
  14. Smallwood & et al.

مرتبط است (چایب و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲؛ مارچتی و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). این ارتباط ممکن است به دلیل سرگردانی ذهن باشد که با توجه به بروز خود به خودی افکار، با توجه کردن بیشتر به افکار، هیجان‌ات و تجارب خود مرتبط است (اسمالوود و اسکولر، ۲۰۱۵). این افزایش قابل توجه در توجه کردن به خود ممکن است به معنای قرار گرفتن در معرض خطر بیشتر خودسنجی<sup>۳</sup> باشد که با هیجان‌ات منفی مرتبط است (کروگر و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰؛ مور و وینکوئیست<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). پدیدآیی افکار تکراری از طریق در فکر فرو رفتن و نگرانی با بروز و تداوم اختلالات هیجانی مرتبط است (آلدائو و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). اگرچه هر دوی این سازه‌ها با سرگردانی ذهن مرتبط هستند، اما از نظر معنایی باهم تفاوت دارند. در واقع، نگرانی به عنوان انتظار نتایج منفی احتمالی در آینده تعریف می‌شود (بور کووِک و همکاران<sup>۷</sup>، ۱۹۸۳) در حالی که در فکر فرو رفتن، الگوی پاسخ تکراری است که شکل-گیری مداوم علائم پریشانی و علل و پیامدهای پریشانی را در برمی‌گیرد (نولن هوکسما و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸).

افزایش سرگردانی ذهن و توجه بیشتر به افکار، هیجان‌ات و تجارب خود با سطوح پایین عزت‌نفس مرتبط است (مرازک و همکاران، ۲۰۱۳). با وجود این، توجه کردن بیشتر به خود لزوماً یک فعالیت منفی برای عزت‌نفس تلقی نمی‌شود؛ بنابراین ذهن‌آگاهی سازه‌ای مغایر با سرگردانی ذهن در نظر گرفته می‌شود (مرازک و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲). سازه ذهن‌آگاهی به اشکال مختلفی تعریف شده است و همه تعاریف آن از این جهت منطبق هستند: توجه بیشتر و عامدانه به زمان حال و عدم اتخاذ نگرش قضاوتی در مورد تجربه. این نگرش بدون قضاوت باعث می‌شود که ذهن‌آگاهی به‌طور مثبتی با عزت‌نفس مرتبط باشد

- 
1. Chaieb & et al.
  2. Marchetti & et al.
  3. Self-assessment
  4. Kruger & et al.
  5. Mor & Winquist
  6. Aldao & et al.
  7. Borkovec & et al.
  8. Nolen-Hoeksema & et al.
  9. Mrazek & et al.

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن؛ پورعبدل | ۱۰۱

(متلر و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۳؛ کونگ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴؛ راسموسن و پیجون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱) و به نوبه خود، عزت‌نفس پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی در نظر گرفته می‌شود (چاندنا و همکاران، ۲۰۲۲؛ هان<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳). از این رو، عوامل فوق را می‌توان تعدیل‌کننده در رابطه بین سرگردانی ذهن و رضایت از زندگی در نظر گرفت.

از آنجایی که هیچ مقیاس معتبری برای اندازه‌گیری سرگردانی ذهن وجود ندارد، روش معمول برای ارزیابی آن شامل قطع کردن دوره‌ای افراد در حین انجام یک تکلیف و درخواست از آن‌ها برای گزارش میزان توجهشان به نگرانی‌های مربوط به تکلیف یا نگرانی‌های غیرمرتبط با آن است (مرازک و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). پرسشنامه سرگردانی ذهن (MWQ) توسط مرازک در سال ۲۰۱۳ ساخته شد. این پرسشنامه، ابزاری معتبر و ساده است که برای اندازه‌گیری مستقیم سطوح خصیصه سرگردانی ذهن طراحی شده است. این ابزار، اعتبار و پایایی خوبی را در جمعیت بزرگ‌سال و نوجوان نشان داده است (مرازک، ۲۰۱۳) و به زبان چینی (لو و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶) و ژاپنی (کاجیمورا و نومورا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶) نیز هنجاریابی و روایی و پایایی آن تأیید شده است. در ایران، مطالعاتی در مورد سرگردانی ذهن انجام نشده است و هیچ مرجعی در مورد مطالعات روان‌سنجی این سازه در دسترس نیست. با توجه به اینکه در ایران نسخه فارسی این مقیاس هنجاریابی نشده است؛ لذا در راستای پر کردن خلأ پژوهشی کشور در زمینه معرفی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ای که برای ارزیابی سرگردانی ذهن تدوین شده باشد، هدف اصلی این پژوهش، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن در جمعیت ایرانی بود..

- 
1. Mettler & et al.
  2. Kong, Wang, and Zhao
  3. Rasmussen & Pidgeon
  4. Han
  5. Mrazek & et al.
  6. Luo & et al.
  7. Kajimura & Nomura

## روش

این پژوهش از نظر روش‌شناسی در زمره پژوهش‌های توصیفی از نوع پیمایشی قرار دارد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند ( $N=2075$ ). نمونه آماری پژوهش شامل ۳۸۰ دانشجوی، ۲۰۸ دختر (۵۵ درصد) و ۱۷۲ (۴۵ درصد) بودند که در بازه زمانی فروردین ماه ۱۴۰۲ الی تیرماه ماه ۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به این صورت که بعد از طراحی، پرسشنامه‌ها در محیط دانشکده و کلاس‌ها در اختیار دانشجویان قرار گرفت و پاسخ‌ها دریافت گردید. برای اطمینان از برگشت‌پذیری پرسشنامه‌ها ۴۰۰ پرسشنامه بین نمونه آماری پخش گردید که از این میان ۳۸۰ پرسشنامه به دست آمد؛ بنابراین نمونه نهایی شامل ۳۸۰ نفر بود. لازم به ذکر است حجم نمونه کافی برای مطالعه‌های تحلیل عاملی بین سه تا بیست برابر تعداد متغیرهاست. همچنین، ماندفرم و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) پیشنهاد داده‌اند که حجم نمونه ۱۰۰، ضعیف؛ ۲۰۰، نسبتاً خوب، ۳۰۰، خوب، ۵۰۰، خیلی خوب و ۱۰۰۰ و بالاتر عالی در نظر گرفته می‌شود. شرکت‌کنندگان به‌طور داوطلبانه شرکت کردند و رضایت‌نامه‌های آگاهانه را امضا کردند. هنجارهای اخلاقی اعلامیه هلسینکی رعایت شد. میانگین سنی افراد مورد مطالعه ۲۱،۲۳ سال و سن آن‌ها بین ۲۰ تا ۲۹ سال با انحراف معیار ۲،۰۷۵ بود. ملاک‌های ورود برای شرکت در پژوهش عبارت بودند از: الف) رضایت داوطلبانه برای شرکت در پژوهش؛ ب) عدم سوء‌مصرف مواد و ملاک‌های خروج شامل عدم تکمیل پرسشنامه پس از دریافت آن و داده‌های مفقودی بالای ۲۰ سؤال بود. جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه سرگردانی ذهن (MWQ): پرسشنامه سرگردانی ذهن توسط مرازک و همکاران (۲۰۱۳) ساخته شده است. این پرسشنامه یک پرسشنامه ۵ سؤالی خودسنجی است که میزان صفت سرگردانی ذهن را ارزیابی می‌کند. این ابزار دارای مقیاس لیکرت ۶

---

1. Mundfrom & et al.

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن؛ پورعبدل | ۱۰۳

درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) به ۶ (تقریباً همیشه) می‌باشد. برخی از گویه‌ها عبارت‌اند از: «من در حفظ تمرکز روی کار ساده یا تکراری مشکل دارم» یا «من کارها را بدون توجه کامل انجام می‌دهم». نمره کل MWQ مجموع پنج گویه در محدوده ۵-۳۰ است. در پژوهش مرازک و همکاران (۲۰۱۳) پایایی پرسشنامه سرگردانی ذهن به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵ به دست آمد که نشان‌دهنده سازگاری درونی خوب بین گویه‌ها است، به‌ویژه برای یک مقیاس ۵ آیتی (مرازک و همکاران، ۲۰۱۳). مرازک و همکاران (۲۰۱۳) برای بررسی بیشتر سازگاری درونی، در ادامه، همبستگی‌های بین گویه‌ها را بررسی کردند. همواره همبستگی‌های متوسط بین گویه‌ها مناسب در نظر گرفته می‌شوند، زیرا نشان‌دهنده قابلیت اطمینان درونی خوب بدون گویه‌های غیرضروری هستند (کلارک و واتسون، ۱۹۹۵). در پژوهش مرازک و همکاران (۲۰۱۳)، تحلیل عاملی مؤلفه اصلی پاسخ‌ها به پنج گویه، یک مؤلفه معنی‌دار با مقدار ویژه  $1 > 3/58$  را نشان داد که ۶۳/۱۶ درصد از واریانس کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. هر یک از پنج گویه مقیاس، بارگذاری بالایی بر روی این مؤلفه داشتند (۰/۷۱۴، ۰/۷۳۷، ۰/۸۴۵، ۰/۸۴۲، ۰/۸۱۵). این نتایج نشان می‌دهد که MWQ همگنی خوبی را نشان می‌دهد و مجموعه گویه‌ها یک ساختار زیربنایی (تک عاملی بودن سرگردانی ذهن) را ارزیابی می‌کنند. همچنین، نتایج نشان داد که بین پرسشنامه سرگردانی ذهن و مقیاس استرس ادراک‌شده ارتباط مثبت معنادار ( $r=0/27$ ) وجود دارد. علاوه بر این نتایج تحلیل‌ها نشان داد که بین این مقیاس و مقیاس توجه و آگاهی هوشیارانه (MAAS)<sup>۱</sup>، مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ و سیاهه عاطفه مثبت و منفی (PANAS)<sup>۲</sup> به ترتیب با ( $r=0-/57$ ) و ( $r=0-/29$ ) ارتباط منفی معناداری وجود دارد. در این پژوهش نیز نتایج و پایایی و روایی این پرسشنامه در بخش‌های بعدی این مقاله شرح داده شده است و همان‌گونه که ذکر شده است ضرایب به‌دست آمده مقیاس سرگردانی ذهن برای ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته برابر ۰/۸۱ به دست آمد.

1. Mindful Attention and Awareness Scale
2. Positive and Negative Affect Schedule

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF)<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط والچ و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۴ گویه دارد. از آزمودنی خواسته می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (به ندرت = ۱ تا تقریباً همیشه = ۴) سؤالات را پاسخ دهد. شایان ذکر است گویه ۱۳ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی بالاتر است. روایی و پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ در ایران توسط قاسمی جوبنه و همکاران (۱۳۹۴) مورد بررسی قرار گرفته است. همبستگی بین فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ با مقیاس‌های خودکنترلی ( $r=0/69$ ) و تنظیم هیجانی ( $r=0/68$ ) در سطح معناداری  $P < 0/01$  مناسب گزارش شده است (قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۴). نتایج تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش قاسمی جوبنه و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که ساختار پرسشنامه برآزش قابل قبولی با داده‌ها داشته و از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است و کلیه شاخص‌های نیکویی برآزش، مدل کلی را برای افراد نمونه تأیید می‌کنند و الگوی کلی تک عاملی مفروض مورد تأیید قرار گرفت (قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین نتایج نشان داد که فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ از پایایی قابل قبول و کافی برخوردار است و ضرایب به دست آمده برای ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، تنای ترتیبی ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد (قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۴). در این پژوهش ضرایب به دست آمده برای ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته برابر ۰/۹۰ به دست آمد.

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21): این مقیاس یک آزمون ۲۱ سؤالی است که توسط لویباند و لویباند<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) تدوین شده و علائم افسردگی، اضطراب و

- 
1. Freiburg Mindfulness Inventory\_ Short Form
  2. Walach & et al.
  3. Lovibond & Lovibond

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن؛ پورعبدل | ۱۰۵

استرس را در مقیاس چهار درجه‌ای از نمره ۰ تا ۳ می‌سنجد. این آزمون از سه خرده‌مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس تشکیل شده است. نمره فرد در هر مقیاس برحسب هفت گویه مختص آن مقیاس سنجیده می‌شود. این مقیاس یکی از ابزارهای معتبر برای سنجش نشانه‌های عواطف منفی قلمداد می‌شود و پایایی و روایی آن در پژوهش‌های متعدد تأیید شده است (بشارت، ۱۳۸۴؛ لویباند و لویباند، ۲۰۰۲). بشارت (۱۳۸۴) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس را برای نمره نمونه‌هایی از جمعیت عمومی ( $n=278$ ) از ۰/۸۵ تا ۰/۹۳ و بالینی ( $n=194$ ) از ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ گزارش کرده است که نشان‌دهنده همسانی درونی خوب این مقیاس است. همچنین، ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از جمعیت عمومی ( $n=77$ ) و بالینی ( $n=65$ ) در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی به ترتیب  $r=0.79$  و  $r=0.75$  محاسبه شد (بشارت، ۱۳۸۴). در این پژوهش ضرایب به‌دست‌آمده برای ضریب آلفای کرونباخ مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۹۰، ۰/۸۸ و ۰/۹۱ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته به ترتیب برابر ۰/۸۹، ۰/۹۳ و ۰/۹۰ به دست آمد.

روش اجرا: پس از ترجمه فارسی مقیاس سرگردانی ذهن (MWQ)، نسخه ترجمه‌شده ابتدا با همکاری یکی از متخصصان روان‌شناسی بررسی و اصلاح شد، سپس برای اطمینان بیشتر در مورد صحت ترجمه و مطابقت دو نسخه انگلیسی و فارسی، در اختیار دو نفر از متخصصان زبان انگلیسی قرار داده شد تا با استفاده از روش ترجمه معکوس آن را به فارسی برگردانند. مقیاس ترجمه‌شده بر روی یک نمونه ۵۰ نفری اجرا شد تا گویه‌هایی که به خوبی ترجمه نشده بودند و افراد مشکلات احتمالی در درک داشتند، به دلیل ترجمه ضعیف یا بد نوشته شدن گویه‌ها وجود داشت، مشخص شود. هیچ مشکل خاصی در گویه‌ها یا پرسشنامه به‌طور کلی یافت نشد. بدین ترتیب، پس از چند مرحله بررسی، بازبینی و اعمال تغییرات و اصلاحات و تأیید نهایی، بررسی پایایی و روایی فارسی مقیاس سرگردانی ذهن در پژوهش حاضر آغاز گردید.

پس اتمام مراحل مربوط به ترجمه پرسشنامه و تأیید آن، با مراجعه به دانشکده ادبیات

و علوم انسانی دانشگاه ارومیه توضیحات لازم به دانشجویان منتخب ارائه و مشارکت آن‌ها برای پژوهش جلب شد. سپس، پرسشنامه سرگردانی ذهن، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن-آگاهی فرایبورگ و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به آن‌ها ارائه شد تا آن‌ها را تکمیل کنند. به منظور کنترل اثر ترتیب و خستگی، مقیاس‌ها به تناسب با ترتیب‌های متفاوت طبقه‌بندی شده بودند. تعداد ۲۰ شرکت‌کننده به دلیل پاسخ ناقص به مقیاس‌ها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب نمونه پژوهش به ۳۸۰ دانشجو تقلیل یافت. به منظور تحلیل داده‌ها از روش تحلیل عاملی تأییدی (برای بررسی روایی سازه مشترک جامعه ایرانی با جامعه اصلی پرسشنامه) با استفاده از نرم‌افزار LISREL 8.8 و ضرایب همبستگی پیرسون (برای به دست آوردن روایی همگرا) با استفاده از نرم‌افزار SPSS22 استفاده شد.

#### یافته‌ها

در این پژوهش بیشترین طبقه سنی مربوط به شرکت‌کنندگان ۲۰ الی ۲۱ ساله با تعداد ۲۴۹ نفر بود که ۶۵ درصد را دربر می‌گرفت. همچنین بیشترین فراوانی با ۲۰۸ دختر (۵۵ درصد) نفر مربوط به جنس مؤنث بود. میزان فراوانی برای جنس مذکر نیز برابر ۱۷۲ (۴۵ درصد) نفر بود. علاوه بر این، بیشترین توزیع تحصیلات مربوط به لیسانس و کمترین توزیع تحصیلات مربوط به دکتری بود. همچنین، بر اساس یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌ها، میانگین و انحراف معیار نمره کلی مقیاس سرگردانی ذهن برابر با  $49/56 \pm 5/13$  به دست آمد.

جدول ۱. جدول ۱: ماتریس همبستگی نمره پرسشنامه سرگردانی ذهن (MWQ) و فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21)

متغیر	مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21)		
	افسردگی	اضطراب	استرس
سرگردانی ذهن	۰/۴۳	۰/۴۸	۰/۵۲
پرسشنامه ذهن‌آگاهی (FMI-SF)			-۰/۴۹



بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن؛ پورعبدل | ۱۰۷

جهت بررسی روایی همگرا و واگرا پرسش‌نامه سرگردانی ذهن، ضرایب همبستگی بین این پرسشنامه با پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) مورد بررسی قرار گرفت. همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود نمره کلی مقیاس سرگردانی ذهن با نمره کلی (DASS-21) در مؤلفه‌های افسردگی (۰/۴۳)، اضطراب (۰/۴۸) و استرس (۰/۵۲) رابطه مثبت معناداری دارد؛ به عبارت دیگر با افزایش سرگردانی ذهن میزان افسردگی، اضطراب و استرس نیز افزایش می‌یابد و بالعکس. همچنین نمره کلی مقیاس سرگردانی ذهن با نمره کلی مقیاس ذهن آگاهی (۰/۴۹-) رابطه منفی معناداری دارد؛ به عبارت دیگر با افزایش سرگردانی ذهن میزان ذهن آگاهی کاهش می‌یابد و بالعکس.

جدول ۲. خلاصه شاخص‌های نیکویی برازش پرسشنامه سرگردانی ذهن

RMSEA	PNFI	AGFI	CFI	GFI	d.f.	X2
۰/۰۶۷	۰/۷۳	۰/۹۰	۰/۹۳	۰/۹۵	۵	۱۶/۲۰

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، شاخص‌های برازش الگوی آزمون‌شده، گزارش شده است که با توجه به معیارهای مطرح‌شده، الگوی آزمون‌شده برازش مناسبی با داده‌های گردآوری شده دارد.

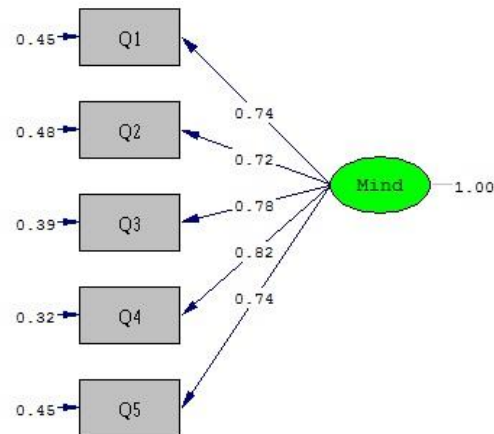
جدول ۳. مقادیر استاندارد شده لامبدا y و معناداری آن‌ها در الگوی اندازه‌گیری سرگردانی ذهن

ردیف	گویه	$\lambda Y$
۱	در حفظ تمرکز روی کارهای ساده یا تکراری مشکل دارم.	(۱۶/۱۴) ۰/۷۴
۲	در حین مطالعه، متوجه می‌شوم که به متن فکر نکرده‌ام؛ بنابراین باید دوباره آن را بخوانم.	(۱۵/۴۹) ۰/۷۲
۳	کارها را بدون توجه کامل انجام می‌دهم.	(۱۷/۲۷) ۰/۷۸
۴	گاهی اوقات درحالی‌که به حرف دیگران گوش می‌کنم به موضوعات و مسائل دیگر هم فکر می‌کنم.	(۱۸/۶۰) ۰/۸۲
۵	در طول سخنرانی‌ها و یا ارائه‌های دیگران، ذهنم سرگردان می‌چرخد.	(۱۶/۰۸) ۰/۷۴

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تمام ضرایب لامبدا y مقادیر بالایی دارند.

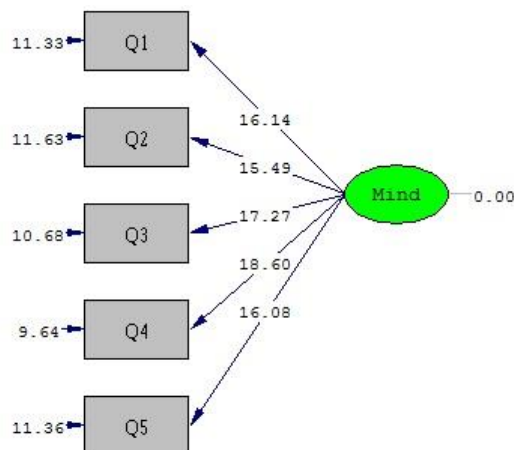
آزمون معناداری تی نشان می دهد که تمامی ضرایب مسیر با بارهای عاملی به دست آمده معنادار هستند. بالاترین  $\chi^2$  به سمت سؤال ۴،  $(0/82)$  و کوچک ترین  $\chi^2$  به سمت سؤال ۲،  $(0/72)$  است.

شکل ۱: نمودار مسیر برآورده شده برای پرسش نامه سرگردانی ذهن (مقادیر استاندارد شده)



Chi-Square=16.20, df=5, P-value=0.00001, RMSEA=0.077

شکل ۲: نمودار مسیر برآورده شده برای پرسش نامه سرگردانی ذهن (مقادیر استاندارد شده t)



Chi-Square=16.20, df=5, P-value=0.00001, RMSEA=0.077

جدول ۴. ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی مقیاس سرگردانی ذهن

متغیر	آلفای کرونباخ	ضریب بازآزمایی
سرسردانی ذهن	۰/۸۹	۰/۸۱

به‌منظور بررسی همسانی درونی پرسش‌نامه، آلفای کرونباخ محاسبه شد. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۴، ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس سرگردانی ذهن ۰/۸۹ به دست آمد. همچنین، ضریب بازآزمایی مقیاس سرگردانی ذهن با فاصله چهار هفته ۰/۸۱ به دست آمد. در مجموع نتایج جدول مذکور نشان می‌دهد که ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی به‌دست آمده برای این پرسشنامه از نظر روان‌سنجی، مطلوب است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس سرگردانی ذهن انجام شد. به‌منظور بررسی روایی سازه، نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که هر ۵ سؤال، دارای بار عاملی بالاست. این یافته با نتایج پژوهش مراکزک (۲۰۱۳)، لو و همکاران (۲۰۱۶) کاجیمورا و نومورا (۲۰۱۶) همسو است. به‌عبارت‌دیگر، یافته‌های تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که داده‌ها با یک مدل تک‌عاملی برازش مناسب دارد که این یافته با نتایج قبلی همسو بود. علاوه بر این، همسانی درونی گویه‌های مقیاس سرگردانی ذهن برحسب ضرایب آلفای کرونباخ محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت. این یافته نیز با نتایج پژوهش مراکزک (۲۰۱۳)، لو و همکاران (۲۰۱۶) کاجیمورا و نومورا (۲۰۱۶) همسو بود. پایایی بازآزمایی پرسشنامه نیز برحسب محاسبه ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها با فاصله چهار هفته در سطح  $P < 0.01$  معنادار محاسبه شد. این ضرایب نشان‌دهنده پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش پرسشنامه سرگردانی ذهن است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی (مراکزک، ۲۰۱۳)؛ لو و همکاران (۲۰۱۶) و کاجیمورا و نومورا (۲۰۱۶) در مورد ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن همسو است.

روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس سرگردانی ذهن از طریق اجرای هم‌زمان مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) و فرم کوتاه پرسشنامه ذهن-

آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) در مورد دانشجویان محاسبه شد. ضرایب همبستگی نمره-های شرکت‌کنندگان در مقیاس سرگردانی ذهن با شاخص‌های افسردگی، اضطراب، استرس مثبت و معنادار بود. به عبارت دیگر، با افزایش مقیاس سرگردانی ذهن دانشجویان، افسردگی، اضطراب و استرس آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. این نتایج همسو با پژوهش‌های پوریو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۳)، سلی و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۹)، هارتانتو و یانگ<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) و فیگواپردو و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۲۰) بود. در تبیین این نتایج می‌توان گفت استرس و اضطراب با خلل در حفظ تمرکز افراد را بیشتر در معرض محرک‌های تهدیدزا قرار می‌دهند. از طرفی وجود استرس و اضطراب در برخی مطالعات به‌عنوان عامل افزایش هوشیاری محسوب می‌شود، باین‌حال قرار گرفتن در معرض مداوم استرس و اضطراب موجب می‌شود افراد تمرکز خود را در امور مختلف زندگی از دست بدهند و در کارکردهای عادی زندگی نیز ذهنشان به‌جای بودن در حال حاضر و در حین انجام تکلیف در جاهای مختلف سرگردان بماند که اغلب به همان محرک‌هایی مربوط است که موجب استرس و اضطراب شده‌اند (هارتانتو و یانگ، ۲۰۲۰). همچنین افرادی که خلق و خوی افسرده دارند و درگیر نشخوار فکری هستند با مرور اتفاقات گذشته و تلخ از توجه به امور روزمره و توجه به کاری که در حال انجام آن هستند، غافل می‌مانند که این امر نتیجه‌گیر افتادن در تله فکری هست که ناشی از افسردگی است و در نهایت منجر به سرگردان ماندن ذهن در مورد رویدادهای گذشته می‌شود (فیگواپردو و همکاران، ۲۰۲۰).

افزون بر این، ضرایب همبستگی مقیاس سرگردانی ذهن با پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ منفی و معنادار بود؛ به عبارت دیگر، با افزایش سرگردانی ذهن به همان میزان ذهن‌آگاهی در دانشجویان کاهش می‌یابد. این نتایج نیز همسو با پژوهش‌های مرازک و همکاران (۲۰۱۲)، اسکولر و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۴)، واگو و زیدان<sup>۱</sup> (۲۰۱۶)، خو و

---

1. Poerio & et al.

2. Seli, & et al.

3. Hartanto & Yang

4. Figueiredo & et al.

5. Schooler & et al.

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن؛ پورعبدل | ۱۱۱

همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۷)، رال و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) و آگنولی و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) بود. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که ذهن آگاهی در مقابل سرگردانی ذهن قرار دارد و آن عبارت است از توجه آگاهانه و عمدی به زمان حال همراه با نگرش غیرقضاوتی. بررسی متون علمی نشان می‌دهد که ذهن آگاهی و آموزش آن منجر به کاهش سرگردانی ذهنی افراد می‌شود (رال و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع، پذیرش تجربه لحظه حال در مداخلات ذهن-آگاهی، ظرفیت بیشتری را برای کاهش سرگردانی ذهن ایجاد می‌کند و این که مؤلفه پذیرش ذهن آگاهی در برنامه‌های آموزشی ذهن آگاهی برای بهبود توجه به نتایج مهم منجر می‌شود. همچنین، تعدادی از مطالعات نشان می‌دهند که آموزش ذهن آگاهی در بهبود تنظیم هیجان مؤثر است و تحقیقات نیز نشان داده است که سرگردانی ذهن با پیامدهای عاطفی از جمله عاطفه منفی مرتبط است (مرازک و همکاران، ۲۰۱۲؛ اسمال وود و همکاران، ۲۰۰۹). لذا ذهن آگاهی با تنظیم توجه به زمان حال، تنظیم هیجان و پذیرش ممکن است یک مهارت حیاتی برای تأثیرات ذهن آگاهی بر پیامدهای مربوط به احساسات باشد (لیندسی و کرزول، ۲۰۱۵).

در مجموع نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی نشان داد پرسشنامه سرگردانی ذهن از ۵ گویه و یک عامل تشکیل شده است. پس از بررسی ساختار ابزار با استفاده از تحلیل عاملی، مدل تأییدی آن نیز مورد بررسی قرار گرفت. شاخص‌های برازش به دست آمده نشان داد که مدل مورد نظر مورد تأیید قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه یکی از روش‌های بررسی روایی سازه، استفاده از تحلیل عاملی است، در نتیجه می‌توان بیان کرد که با توجه به تأیید تک عامل پرسشنامه سرگردانی ذهن، این ابزار واجد روایی سازه است. نتایج این پژوهش به ادبیات مربوط به مفهوم پردازی سرگردانی ذهن کمک می‌کند و از پرسشنامه سرگردانی

- 
1. Vago & Zeidan
  2. Xu, & et al.
  3. Rahl & et al
  4. Agnoli, & et al
  5. Lindsay & Creswell

ذهن به‌عنوان مقیاس سنجش سرگردانی ذهن، حمایت مقدماتی فراهم می‌کند. لازم به ذکر است نتایج پژوهش حاضر در تأیید پایایی و روایی نسخه ۵ گوی‌های پرسشنامه سرگردانی ذهن با محدودیت‌های خاص خود همراه بود. پژوهش حاضر بر روی دانشجویان دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه ارومیه اجرا شد. لذا پیشنهاد می‌شود به‌منظور تکمیل روند اعتباریابی نسخه ۵ سؤالی پرسشنامه سرگردانی ذهن، پژوهش‌های متعددی در سایر مناطق جغرافیایی کشور انجام شود. علاوه بر این، پژوهش‌های مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ۵ سؤالی پرسشنامه سرگردانی ذهن در مورد نمونه‌های مختلف بهنجار و بالینی گام دیگری است که باید برداشته شود تا بتوان مقدمات لازم برای هنجاریابی نسخه ۵ سؤالی سرگردانی ذهن را به‌عنوان فرایندی متمایز از اعتباریابی، در آینده فراهم ساخت.

### تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی در این پژوهش وجود نداشت.

### سپاسگزاری

از کلیه شرکت‌کنندگان در این پژوهش که با دقت تمام به پرسشنامه‌های مدنظر پاسخ دادند، کمال تشکر را دارم.

### ORCID

Saeed Pourabdol  <http://orcid.org/0000-0002-8874-9926>

## منابع

- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۴). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس افسردگی اضطراب استرس (DASS-21) در نمونه‌های بالینی و جمعیت عمومی. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- قاسمی جوینه، رضا؛ عرب زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید؛ محمدعلی پور، زینب؛ محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴ (۲)، ۱۳۷-۱۵۰.

## References

- Agnoli, S., Vanucci, M., Pelagatti, C., & Corazza, G. E. (2018). Exploring the link between mind wandering, mindfulness, and creativity: A multidimensional approach. *Creativity Research Journal, 30*(1), 41-53.
- Agnoli, S., Vanucci, M., Pelagatti, C., & Corazza, G. E. (2018). Exploring the link between mind wandering, mindfulness, and creativity: A multidimensional approach. *Creativity Research Journal, 30*(1), 41-53.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 30*(2), 217-237.
- Baars, B. J. (2010). Spontaneous repetitive thoughts can be adaptive: Postscript on "mind wandering". *Psychological bulletin, 136*(2), 208.
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological science, 23*(10), 1117-1122.
- Bar, M. (2009). The proactive brain: memory for predictions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 364*(1521), 1235-1243.
- Binder, J. R., Frost, J. A., Hammeke, T. A., Bellgowan, P. S. F., Rao, S. M., & Cox, R. W. (1999). Conceptual processing during the conscious resting state: a functional MRI study. *Journal of cognitive neuroscience, 11*(1), 80-93.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour research and therapy, 21*(1), 9-16.
- Carciofo, R., & Jiang, P. (2021). Deliberate and spontaneous mind wandering in Chinese students: Associations with mindfulness, affect, personality, and life satisfaction. *Personality and Individual*

*Differences, 180*, 110982.

- Chaieb, L., Hoppe, C., & Fell, J. (2022). Mind wandering and depression: A status report. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 133*, 104505.
- Chandna, S., Sharma, P., & Moosath, H. (2022). The mindful self: exploring mindfulness in relation with self-esteem and self-efficacy in Indian population. *Psychological Studies, 67*(2), 261-272.
- Chiorri, C., Soraci, P., & Ferrari, A. (2023). The Role of Mindfulness, Mind Wandering, Attentional Control, and Maladaptive Personality Traits in Problematic Gaming Behavior. *Mindfulness, 14*(3), 648-670.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of personality and social psychology, 68*(4), 653-663.
- Figueiredo, T., Lima, G., Erthal, P., Martins, R., Corção, P., Leonel, M., ... & Mattos, P. (2020). Mind wandering, depression, anxiety and ADHD: Disentangling the relationship. *Psychiatry research, 285*, 112798.
- Figueiredo, T., Lima, G., Erthal, P., Martins, R., Corção, P., Leonel, M., ... & Mattos, P. (2020). Mind-wandering, depression, anxiety and ADHD: Disentangling the relationship. *Psychiatry research, 285*, 112798.
- Greenwald, D. F., & Harder, D. W. (1995). Sustaining fantasies, daydreams, and psychopathology. *Journal of Clinical Psychology, 51*(6), 719-726.
- Han, A. (2022). Effects of mindfulness-based interventions on depressive symptoms, anxiety, stress, and quality of life in family caregivers of persons living with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Research on aging, 44*(7-8), 494-509.
- Hartanto, A., & Yang, H. (2022). Testing theoretical assumptions underlying the relation between anxiety, mind wandering, and task-switching: A diffusion model analysis. *Emotion, 22*(3), 493.
- Hartanto, A., & Yang, H. (2022). Testing theoretical assumptions underlying the relation between anxiety, mind wandering, and task-switching: A diffusion model analysis. *Emotion, 22*(3), 493.
- Hou, Y., Zhang, Y., Liu, Y., Yuan, H., & Lei, X. (2023). Mindfulness Profiles Among Chinese University Students: Exploring Differences in Phenomenon, Cognition, and Performance of Mind Wandering. *Mindfulness, 14*(4), 908-918.
- Kajimura, S., & Nomura, M. (2016). Development of Japanese versions of the daydream frequency scale and the mind wandering questionnaire. *Shinrigaku Kenkyu: The Japanese Journal of Psychology, 87*(1), 79-88.
- Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when: An



- experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. *Psychological science*, 18(7), 614-621.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Kirk, U., Wieghorst, A., Nielsen, C. M., & Staiano, W. (2019). On-the-spot binaural beats and mindfulness reduces behavioral markers of mind wandering. *Journal of cognitive enhancement*, 3, 186-192.
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and individual differences*, 56, 165-169.
- Kruger, T. B., Dixon, M. J., Graydon, C., Stange, M., Larche, C. J., Smith, S. D., & Smilek, D. (2020). Using deliberate mind-wandering to escape negative mood states: Implications for gambling to escape. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 723-733.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2015). Back to the basics: How attention monitoring and acceptance stimulate positive growth. *Psychological Inquiry*, 26(4), 343-348.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2015). Back to the basics: How attention monitoring and acceptance stimulate positive growth. *Psychological Inquiry*, 26(4), 343-348.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Luo, Y., Zhu, R., Ju, E., & You, X. (2016). Validation of the Chinese version of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) and the mediating role of self-esteem in the relationship between mind-wandering and life satisfaction for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 92, 118-122.
- Madhira, A., & Srinivasan, N. (2023). Letting it go: The interplay between mind wandering, mindfulness, and creativity. *Progress in Brain Research*, 277, 1-27.
- Mäkikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: Self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and individual differences*, 35(3), 537-557.
- Marchetti, I., Koster, E. H., & De Raedt, R. (2012). Mindwandering heightens the accessibility of negative relative to positive thought. *Consciousness and cognition*, 21(3), 1517-1525.
- Mettler, J., Khoury, B., Zito, S., Sadowski, I., & Heath, N. L. (2023). Mindfulness-based programs and school adjustment: A systematic

- review and meta-analysis. *Journal of school psychology*, 97, 43-62.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 128(4), 638-662.
- Mrazek, M. D., Phillips, D. T., Franklin, M. S., Broadway, J. M., & Schooler, J. W. (2013). Young and restless: validation of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) reveals disruptive impact of mind-wandering for youth. *Frontiers in psychology*, 4, 560.
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: finding convergence through opposing constructs. *Emotion*, 12(3), 442.
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: finding convergence through opposing constructs. *Emotion*, 12(3), 442.
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., Franklin, M. S., Chin, J. M., Baird, B., & Schooler, J. W. (2012). The role of mind-wandering in measurements of general aptitude. *Journal of experimental psychology: general*, 141(4), 788-798.
- Mundfrom, D. J., Shaw, D. G., & Ke, T. L. (2005). Minimum sample size recommendations for conducting factor analyses. *International journal of testing*, 5(2), 159-168.
- Mundfrom, D. J., Shaw, D. G., & Ke, T. L. (2005). Minimum sample size recommendations for conducting factor analyses. *International journal of testing*, 5(2), 159-168.
- Murray, S., Liang, N., Brosowsky, N., & Seli, P. (2021). What are the benefits of mind wandering to creativity?. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Poerio, G. L., Totterdell, P., & Miles, E. (2013). Mind-wandering and negative mood: Does one thing really lead to another?. *Consciousness and cognition*, 22(4), 1412-1421.
- Poerio, G. L., Totterdell, P., & Miles, E. (2013). Mind-wandering and negative mood: Does one thing really lead to another?. *Consciousness and cognition*, 22(4), 1412-1421.
- Rahl, H. A., Lindsay, E. K., Pacilio, L. E., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2017). Brief mindfulness meditation training reduces mind wandering: The critical role of acceptance. *Emotion*, 17(2), 224.
- Rahl, H. A., Lindsay, E. K., Pacilio, L. E., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2017). Brief mindfulness meditation training reduces mind wandering: The critical role of acceptance. *Emotion*, 17(2), 224.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social

- anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227-233.
- Schooler, J. W., Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Baird, B., Mooneyham, B. W., Zedelius, C., & Broadway, J. M. (2014). The middle way: Finding the balance between mindfulness and mind-wandering. *Psychology of learning and motivation*, 60, 1-33.
- Schooler, J. W., Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Baird, B., Mooneyham, B. W., Zedelius, C., & Broadway, J. M. (2014). The middle way: Finding the balance between mindfulness and mind-wandering. *Psychology of learning and motivation*, 60, 1-33.
- Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., & Sayette, M. A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in cognitive sciences*, 15(7), 319-326.
- Seli, P., Beaty, R. E., Marty-Dugas, J., & Smilek, D. (2019). Depression, anxiety, and stress and the distinction between intentional and unintentional mind wandering. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 6(2), 163.
- Seli, P., Beaty, R. E., Marty-Dugas, J., & Smilek, D. (2019). Depression, anxiety, and stress and the distinction between intentional and unintentional mind wandering. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 6(2), 163.
- Sio, U. N., & Ormerod, T. C. (2009). Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 135(1), 94-120.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual review of psychology*, 66, 487-518.
- Smallwood, J., O'Connor, R. C., Sudbery, M. V., & Obonsawin, M. (2007). Mind-wandering and dysphoria. *Cognition and Emotion*, 21(4), 816-842.
- Turkelson, L., & Mano, Q. (2022). The current state of mind: A systematic review of the relationship between mindfulness and mind-wandering. *Journal of Cognitive Enhancement*, 6(2), 272-294.
- Vago, D. R., & Zeidan, F. (2016). The brain on silent: mind wandering, mindful awareness, and states of mental tranquility. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 96-113.
- Vago, D. R., & Zeidan, F. (2016). The brain on silent: mind wandering, mindful awareness, and states of mental tranquility. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 96-113.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*, 40(8), 1543-1555.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S.

- (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences, 40*(8), 1543-1555.
- Xu, M., Purdon, C., Seli, P., & Smilek, D. (2017). Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. *Consciousness and cognition, 51*, 157-165.
- Xu, M., Purdon, C., Seli, P., & Smilek, D. (2017). Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. *Consciousness and cognition, 51*, 157-165.
- Yamaoka, A., & Yukawa, S. (2020). Does mind wandering during the thought incubation period improve creativity and worsen mood?. *Psychological reports, 123*(5), 1785-1800.

#### References [In Persian]

- Besharat, Mohammad Ali (2004). *Examining the psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) in clinical samples and the general population*. Research report, University of Tehran. [In Persian]
- Ghasemi Jobneh, Reza; Arabzadeh, Mehdi; Jalili Niko, Saeed; Mohammad Alipour, Zainab; Mohsenzadeh, Farshad (2014). Checking the validity and reliability of the Persian version of the short form of the Freiburg Mindfulness Questionnaire. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences, 14* (2), 137-150. [In Persian]

استناد به این مقاله: پورعبدل، سعید. (۱۴۰۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سرگردانی ذهن، مطالعات روان شناسی بالینی، ۱۳(۵۱)، ۹۱-۱۱۸. DOI: 10.22054/jcps.2024.17000



Clinical Psychology Studies is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.