

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و ساختار عاملی مقیاس سنجش ذهن آگاهی در کودکان و نوجوانان (CAMM)

نسرین اسماعیلیان*^۱؛ دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

محسن دهقانی؛ دکتری روان‌شناسی بالینی، عضو هیأت علمی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی

مقدمه: در دهه‌های گذشته، رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی از نظر تئوری و عملی توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان حیطه سلامت روان را به خود معطوف کرده‌اند به طوری که تعداد پژوهش‌هایی که از اثربخشی آن‌ها دفاع می‌کنند روز به روز در حال افزایش است. ذهن‌آگاهی یعنی توجه کردن به طریقی خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون قضاوت و پیش‌داوری. مفهوم ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا بپذیرند که اگر چه هیجانات منفی در زندگی همه انسان‌ها وجود دارند اما جزء ثابتی از شخصیت و روند زندگی نیستند. پذیرش این مسئله فرد را قادر می‌سازد که به جای واکنش غیرارادی به هیجانات و رویدادهای برانگیزاننده‌ی آن‌ها، آگاهانه واکنش نشان دهد و به شیوه‌ای کارآمدتر با زندگی رابطه برقرار کند. ذهن‌آگاهی و رویکردهای مرتبط با آن، در درمان اختلالات جسمانی و روان‌شناختی و بهبود مهارت‌های افراد اثربخشی بالایی نشان داده‌اند. افزایش بهزیستی روان‌شناختی، بالا بردن توانایی سازگاری و بهبود کارکرد هیجانی نیز از دیگر مزایای ذهن‌آگاهی به شمار می‌روند که نشان‌دهنده کاربرد گسترده آن در تمام حوزه‌های زندگی بشری هستند، بنابراین ارزیابی ذهن‌آگاهی و تهیه ابزارهایی برای سنجش و اندازه‌گیری این سازه پرکاربرد اهمیت زیادی دارد. ابزارهای زیادی برای سنجش ذهن‌آگاهی در بزرگسالان وجود دارند که پایایی و اعتبار آن‌ها به اثبات رسیده است اما هیچ‌یک از این ابزارها برای اندازه‌گیری این سازه مهم در کودکان و نوجوانان قابل استفاده نیستند از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی اعتبار و پایایی مقیاس سنجش ذهن‌آگاهی در کودکان و نوجوانان انجام شد.

روش: جامعه پژوهش کلیه کودکان ۱۰ تا ۱۶ ساله شهر تهران بودند که در مدارس مناطق شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب تهران به تحصیل اشتغال داشتند. نمونه پژوهش، ۲۷۲ نفر از این کودکان و نوجوانان بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از جامعه پژوهش انتخاب شدند. کودکان و نوجوانان شرکت‌کننده در پژوهش مقیاس سنجش ذهن‌آگاهی در کودکان و نوجوانان (CAMM)، پرسشنامه اضطراب صفت - حالت اشیپلیبرگر برای کودکان و نوجوانان (STAIC)، شاخص افسردگی کودکان (CDI) و مقیاس مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان (YSR) را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS و با روش‌های آماری تحلیل عاملی اکتشافی و همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

¹ Esmailian89@yahoo.com

یافته‌ها: نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که مقیاس سنجش ذهن‌آگاهی در کودکان و نوجوانان ایرانی دارای چهار خرده‌مقیاس توجه و تمرکز آگاهانه، عدم ارزیابی و قضاوت در مورد تجارب درونی، تنظیم واکنش به رویدادها و عملکرد آگاهانه است که از جمع این خرده‌مقیاس‌ها نمره کل ذهن‌آگاهی به دست می‌آید. هر یک از خرده‌مقیاس‌ها با نمره کل مقیاس سنجش ذهن‌آگاهی همبستگی بالایی نشان دادند که بیانگر همسانی درونی مطلوب پرسشنامه بود. برای بررسی اعتبار محتوایی این مقیاس نیز از همبستگی نمرات آن با خرده‌مقیاس‌های مقیاس مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان و پرسشنامه‌های اضطراب صفت - حالت و افسردگی استفاده شد. همانطور که انتظار می‌رفت نمره‌های مقیاس سنجش ذهن‌آگاهی با خرده‌مقیاس توجه در مقیاس مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان (آخنباخ)، همبستگی مثبت و معنادار داشت که بیانگر اعتبار همگرایی آن بود. همبستگی منفی بین این پرسشنامه با خرده‌مقیاس‌های نشانه‌های درونی‌سازی شده و مشکلات رفتاری برونی‌سازی شده در مقیاس مشکلات رفتاری و نیز با نشانه‌های اضطراب و افسردگی کودکان و نوجوانان اعتبار واگرایی این مقیاس را نشان داد.

بحث و نتیجه‌گیری: پژوهش‌های زیادی وجود دارند که از یافته‌های به دست آمده در خصوص اعتبار و پایایی مقیاس سنجش ذهن‌آگاهی در کودکان و نوجوانان دفاع می‌کنند. ارتباط ذهن‌آگاهی با هیجانات منفی، نشانه‌های اضطراب و افسردگی و تنظیم هیجانی در کودکان و نوجوانان در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. ذهن‌آگاهی منجر به افزایش توجه آگاهانه در کودکان می‌شود که پژوهش‌های زیادی درستی آن را به اثبات رسانده‌اند. بر همین اساس و بر مبنای نتایج به دست آمده در این پژوهش، CAMM می‌تواند ابزار سودمندی برای اندازه‌گیری و ارزیابی ذهن‌آگاهی در میان کودکان و نوجوانان ایرانی باشد و استفاده از آن زمینه را برای رشد پژوهش در زمینه ذهن‌آگاهی کودکان و نوجوانان فراهم می‌کند.

واژه‌های کلیدی: ذهن‌آگاهی، ساختار عاملی، ویژگی‌های روانسنجی، کودکان، نوجوانان.