|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| طفا به این عبارات بر اساس تجربه های شخصی خودتان در روزهای اخیر صادقانه پاسخ دهید. هیچ پاسخ درست یا غلط و خوب یا بدی وجود ندارد. | به ندرت | بعضی اوقات | بیشتر اوقات | تقریبا همیشه |
| ۱. دوست دارم آنچه را که در لحظه حاضر میگذرد تجربه کنم. |  |  |  |  |
| ۲. هنگام انجام کارهای روزمره، مانند خوردن،  آشپزی، نظافت، یا حرف زدن، بدن خود را حس میکنم. |  |  |  |  |
| ۳. وقتی متوجه حواسپرتی خود میشوم به آرامی توجه خود را بر تجربه لحظه حاضر بر می گردانم. |  |  |  |  |
| ۴. قدر و منزلت خودم را می دانم. |  |  |  |  |
| ۵. متوجه دلایل اعمالم هستم. |  |  |  |  |
| ۶. متوجه اشتباهات و مشکلات خود می شوم بی آنکه درباره آنها قضاوت کنم. |  |  |  |  |
| ۷. تجربه درونی خود در لحظه را لمس میکنم. |  |  |  |  |
| ۸. تجارب ناخوشایند خودم را می پذیرم. |  |  |  |  |
| ۹. وقتی امورات به خوبی پیش نمی رود هم با خودم مهربان هستم. |  |  |  |  |
| ۱۰. بر احساساتم نظارت می کنم بی آنکه در آنها گم شوم. |  |  |  |  |
| ۱۱ در شرایط دشوار بی آنکه واکنش آنی(فوری) نشان دهم می توانم مکث کنم. |  |  |  |  |
| ۱۲. حتی زمانی که اوضاع، متشنج و پرتنش است لحظاتی آرامش و آسودگی درونی را تجربه می کنم. |  |  |  |  |
| ۱۳. حوصله خود و دیگران را ندارم. |  |  |  |  |
| ۱۴. وقتی متوجه می شوم زندگی را چقدر سخت گرفته ام، خنده ام می گیرد. |  |  |  |  |

**فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ  (FMI-SF)[[1]](#footnote-1)**

با توجه به محبوبیت زیادی که ذهن آگاهی در سال های اخیر در علوم مرتبط با سلامت کسب نموده و مطالعه علمی ذهن­آگاهی و استفاده از فنون ذهن­آگاهی در آموزش و درمان­های روان­شناختی به شدت رو به افزایش بوده، کاربرد ابزارهای معتبر و روا برای سنجش این سازه ضروری است (قاسمی و همکاران، 1394).

**معرفی**

فرم کوتاه پرسشنامه[ذهن آگاهی](https://ravanrahnama.ir/%DA%A9%D8%A7%D8%B1%DA%AF%D8%A7%D9%87-%D8%A2%D9%85%D9%88%D8%B2%D8%B4%DB%8C-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D8%A2%DA%AF%D8%A7%D9%87%DB%8C/) فرایبورگ (FMI-SF)، به­ طور گسترده­ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگ­ها، از نظر خصوصیات روان­سنجی مورد بررسی قرار گرفته­است (قاسمی و همکاران، 1394). والاچ و همکاران (2001) فرم اولیه پرسشنامه ذهن اگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سوال بود را طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسب­تر است توسط والاچ و همکاران طراحی شد (2006).  فرم بلند پرسشنامه ذهن­آگاهی فرایبورگ بیشتر برای اجرا در گروه­هایی مناسب است که با فرهنگ بودایی و اعمال مراقبه­ای آشنایی دارند، امّا فرم کوتاه آن برای اجرا در گروه­هایی که آشنایی زیادی با زمینه بودایی ذهن­ آگاهی ندارند، مناسب­تر است و می توان از فرم کوتاه در فرهنگ های مختلف استفاده نمود و می تواند به خوبی همه جنبه های مربوط به حوزه ذهن آگاهی را پوشش دهد (قاسمی و همکاران، 1394؛ والاچ و همکاران، 2006). در طی یک بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوبنه، عرب زاده، جلیلی نیکو، محمدعلی پور و محسن زاده انجام شد، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ ابتدا به به فارسی ترجمه شد و سپس روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت (قاسمی و همکاران، 1394).

**نمره گذاری**

از آزمودنی خواسته می شود که بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه ای (به ندرت=۱ تا تقریبا همیشه=۴)  به سوالات پاسخ دهد. شایان ذکر است که عبارت شماره ۱۳، به صورت معکوس نمره گذاری می شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشانگر ذهن آگاهی بالاتر است.

**روایی و پایایی**

در پژوهش قاسمی و همکاران (1394) به منظور بررسی روایی و پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، ۴۰۰ دانشجو به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ضریب پایایی به شیوه ضریب آلفای کرونباخ، تتای ترتیبی و بازآزمایی به دست آمد. روایی نیز از طریق روایی همزمان و مدل تحلیل عاملی تأییدی محسابه شد (قاسمی و همکاران، 1394). به منظور بررسی روایی همزمان فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانگنی و خرده مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خودسنجی هوش هیجانی شات استفاده شد. در مجموع همبستگی بین فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ با مقیاس های خودکنترلی 0.69 و تنظیم هیجانی ۶۸/0 در سطح معناداری ۰۱/۰ مناسب گزارش شد. نتایج مدل تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده ها داشته، از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است و کلیه شاخص های نیکویی برازش، مدل کلی را برای افراد نمونه تأیید می­کنند و الگوی کلی تک عاملی مفروض مورد تایید قرار گرفت. همچنین نتایج نشان داد که فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از پایایی قابل قبول و کافی برخوردار است و ضرائب بدست آمده برای ضریب آلفای کرونباخ ۹۲/۰، تتای ترتیبی ۹۳/۰ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته ۸۳/۰ به دست آمد (قاسمی و همکاران، 1394).

در مجموع، پرسشنامه بدون تغییر و حذف احتمالی برخی سؤالات ساختار خود را حفظ می­کند و ضرایب پایایی و روایی مناسب این پرسشنامه، کوتاه بودن و سهولت اجرا، شرایط استفاده وسیع محققان را از این ابزار فراهم می­آورد. بنابراین، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که ذهن آگاهی را به خوبی مورد سنجش قرار می دهد، در جامعه ایران اعتبار و روایی مناسبی دارد و می­تواند در موقعیت­های تربیتی و پژوهشی مورد استفاده قرار گیرد و زمینه پژوهش­های متعددی در قلمرو روانشناسی را فراهم آورد (قاسمی و همکاران، 1394).

**منابع**

قاسمی جوبنه، رضا؛ عرب زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید، محدعلی 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.

Walach, H., Buchheld, N., Grossman, P., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). Journal for Meditation and Meditation Research, 1(1), 11-34.

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.

1. Freiburg Mindfulness Inventory\_ Short Form [↑](#footnote-ref-1)