

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) - والاچ و همکاران (2006)

تقریباً همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	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.
				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<sup>۱</sup> (FMI-SF)

با توجه به محبوبیت زیادی که ذهن آگاهی در سال های اخیر در علوم مرتبط با سلامت کسب نموده و مطالعه علمی ذهن آگاهی و استفاده از فنون ذهن آگاهی در آموزش و درمان های روان شناختی 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 فرایبورگ (FMI-SF)، به طور گسترده ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگ ها، از نظر خصوصیات روان سنجی مورد بررسی قرار گرفته است (قاسمی و همکاران، 1394). والاچ و همکاران (2001) فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سوال بود را طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسب تر است توسط والاچ و همکاران طراحی شد (2006). فرم بلند پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ بیشتر

برای اجرا در گروه‌هایی مناسب است که با فرهنگ بودایی و اعمال مراقبه‌ای آشنایی دارند، اما فرم کوتاه آن برای اجرا در گروه‌هایی که آشنایی زیادی با زمینه بودایی ذهن آگاهی ندارند، مناسب‌تر است و می‌توان از فرم کوتاه در فرهنگ‌های مختلف استفاده نمود و می‌تواند به خوبی همه جنبه‌های 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 می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه ای (به ندرت=۱ تا تقریباً همیشه=۴) به سوالات پاسخ دهد. شایان ذکر است که عبارت شماره ۱۳، به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. 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 محاسبه 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 مقیاس‌های خودکنترلی 0.69 و تنظیم هیجانی 0/۶۸ در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب گزارش شد.

نتایج مدل تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه برآزش قابل قبولی با داده ها داشته، از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است و کلیه شاخص های نیکویی برآزش، 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  $0/92$ ، تتای ترتیبی  $0/93$  و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته  $0/83$  به دست آمد (قاسمی و همکاران، 1394).

در مجموع، پرسشنامه بدون تغییر و حذف احتمالی برخی سؤالات ساختار خود را حفظ می‌کند و ضرائب 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.

