مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۱۴، اردیبهشت ۱۳۹۴، ۱۵۰-۱۳۷

بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ

رضا قاسمی‌جوبنه[۱]، مهدی عرب‌زاده[۲]، سعید جلیلی‌نیکو[۳]، زینب محمدعلی‌پور[۴]، فرشاد محسن‌زاده[۵]

دریافت مقاله: ۹۳/۶/۱۶ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۹۳/۱۰/۱۰ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۹۳/۱۲/۱۸ پذیرش مقاله: ۹۴/۱/۱۷

چکیده

زمینه و هدف: با توجه به محبوبیت زیادی که ذهن‌آگاهی در سال‌های اخیر در علوم مرتبط با سلامت کسب نموده و مطالعه علمی ذهن‌آگاهی و استفاده از فنون ذهن‌آگاهی در درمان‌های روانشناختی به شدّت رو به افزایش می‌باشد، کاربرد ابزارهای معتبر و روا برای سنجش این سازه ضروری است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ است.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش توصیفی از نوع روانسنجی ابزار، تعداد ۴۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه یاسوج به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله انتخاب گردیدند و به فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ، خرده مقیاس تنظیم هیجانی Schutte و مقیاس خودکنترلی Tangney پاسخ دادند. پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ با استفاده از روش بازآزمایی، ضریب آلفای کرونباخ و تتای ترتیبی محاسبه گردید. جهت بررسی روایی همزمان از ضرایب همبستگی پرسشنامه ذهن‌آگاهی با خرده مقیاس تنظیم هیجانی و مقیاس خودکنترلی استفاده شد. جهت بررسی شواهد مربوط به روایی از تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید.

یافته‌ها: پایایی بازآزمایی پرسشنامه فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ بر اساس نتایج دو بار اجرای آزمون و همسانی درونی آن بر حسب ضرایب آلفای کرونباخ و تتای ترتیبی در مورد گروه نمونه تأیید شد. همچنین، روایی همزمان این پرسشنامه با مقیاس های مرتبط، تأیید گردید. نتایج تحلیل عاملی تأییدی مؤید این است که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها دارد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج تحقیق حاضر، پرسشنامه فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ ابزاری مناسب با خصوصیات روانسنجی قابل قبول برای سنجش میزان ذهن‌آگاهی افراد در جامعه ایرانی می‌باشد.

واژه های کلیدی: ذهن‌آگاهی، پایایی، روایی، تحلیل عاملی تأییدی

۱- (نویسنده مسئول) دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
تلفن:۰۱۳-۳۳۸۴۱۶۱۳، دورنگار: ۰۱۳-۳۳۸۴۱۶۱۳، پست الکترونیک: rghasemi.jobaneh@yahoo.com
۲- استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
۴- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
۵- استادیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

مقدمه

معنویت به عنوان یک منبع قدرتمند انسانی، به سلامت روانشناختی افراد کمک کرده و تأثیر مثبتی بر سبک زندگی و ارتقای کیفیت زندگی آنها می‌گذارد [۴-۱]. ذهن‌آگاهی (Mindfulness) به عنوان یک عمل معنوی که ریشه در اعمال معنوی آیین بودایی و دیگر سنّت‌های مراقبه‌ای دارد، در سال‌های اخیر محبوبیت زیادی در علوم مرتبط با سلامت کسب نموده و پژوهش‌های متعدّد اثربخشی آن را بر مشکلاتی چون افسردگی، اضطراب و استرس تأیید نموده‌اند [۱۰-۵] و تعداد زیادی از پژوهش‌ها نیز نقش مؤثر آن را برای بهبود سبک زندگی و بهزیستی روانشناختی تصدیق کرده‌اند [۱۵-۱۱]. در ایران نیز چندین پژوهش، حاکی از نقش مؤثر ذهن‌آگاهی در بهبود وضعیت روانشناختی و جسمانی افراد دارد [۱۸-۱۶]. مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به طور فزاینده‌ای در حال رشد و گسترش هستند. ذهن‌آگاهی عبارت است از توجه به طریقی خاص، معطوف به هدف در زمان حال و بدون داوری نسبت به تجربیات درونی و بیرونی. غالباً این حالت ذهنی از طریق شیوه‌های مختلف مراقبه (Meditation) آموخته می‌شود. این رویکرد در دهۀ ۱۹۷۰ پس از تأسیس کلینیک کاهش استرس در مرکز پزشکی Massachusetts توسط Jon Kabat-Zinnمعرفی شده است [۱۹].

دید درست از واقعیت، همواره یکی از ویژگی‌های درون‌روانی انسان سالم پنداشته می‌شود. مفهوم ذهن‌آگاهی به دلیل این که به فرد کمک می‌کند تا زندگی را لحظه به لحظه تجربه کند و تماس نزدیکتری با واقعیت داشته باشد، به طور مستقیم بر سلامت روانشناختی و حتی سلامت جسمانی تأثیرگذار است [۲۰]. واژه ذهن‌آگاهی، برگردان واژه Sati است که در آیین بودایی به معنای آگاهی بوده و نوعی ظرفیت معنوی یا روانشناختی است. در روانشناسی، بسته به این که چه کسی و با چه روش و دیدگاهی، ذهن‌آگاهی را مورد مطالعه قرار می‌دهد، تعاریف متفاوت است. بعضی آن را حالتی ذهنی می‌دانند و بعضی دیگر آن را مجموعه‌ای از مهارت‌ها و فنون در نظر می‌گیرند [۲۱]. بعضی‌نیز از آن بعنوان توجه کامل و بدون قضاوت به تجارب زمان حال یاد می‌کنند. نوعی آگاهی غیرقضاوت‌گونه و متمرکز بر زمان حال که در آن، هر فکر و احساس مورد توجه قرار گرفته و پذیرفته می‌شوند. ویژگی مشترک تمامی تعریف‌ها آن است که همه بر دو عنصر تأکید می‌کنند که عبارتند از ۱) توجه مستقیم به زمان حال و ۲) کنجکاوی، گشودگی و پذیرش. اغلب پژوهشگران در مورد این دو عنصر در تعریف ذهن‌آگاهی توافق دارند [۲۳-۲۲].

با توجه به این که مطالعه علمی ذهن‌آگاهی و استفاده از فنون ذهن‌آگاهی در درمان‌های روانشناختی، به شدّت رو به افزایش بوده و به ویژه این که پژوهش‌ها با شتاب زیادی به سمت شناخت چگونگی تأثیر ذهن‌آگاهی بر سلامت و بهزیستی روان‌شناختی در حرکت هستند، کاربرد ابزارهای معتبر و روا برای سنجش این سازه ضروری است. مقیاس‌های مختلفی برای سنجش ذهن‌آگاهی طراحی شده‌اند که برخی از پرکاربردترین آنها عبارتند از: ۱) پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ [۲۵-۲۴]؛ ۲) مقیاس تجدیدنظر شده ذهن‌آگاهی شناختی و عاطفی [۲۶]؛ ۳) پرسشنامه چندوجهی ذهن‌آگاهی [۲۷] و ۴) مقیاس ذهن‌آگاهی Toronto [۲۸].

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (Freiburg Mindfulness Inventory_ Short Form)، به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگ‌ها، از نظر خصوصیات روان‌سنجی مورد بررسی قرار گرفته است. این مقیاس، ابزار روان‌سنجی مناسبی برای ارزیابی ذهن‌آگاهی در جمعیت بالینی و غیربالینی بوده و تعداد زیادی از پژوهشگران، آن را ابزار دقیق و مناسبی برای سنجش عوامل ذهن‌آگاهی دانسته‌اند [۲۵-۲۴]. فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) بر اساس این تعریف از ذهن‌آگاهی شکل گرفت: ذهن‌آگاهی فرآیند تنظیم توجه جهت افزایش کیفیت آگاهی به تجربه‌های کنونی می‌باشد. در واقع فرد ذهن‌آگاه نسبت به تجربه‌های اینجا و اکنون کنجکاو، گشوده و پذیرا است. همچنین، ذهن‌آگاهی حالتی از هشیاری می‌باشد که در آن توجه ارادی و آگاهی از زمان حاضر وجود دارد. در نتیجه یکی از نتایج ذهن‌آگاهی مشاهده غیر قضاوتی لحظه کنونی و گشودگی نسبت به تجربه‌های مثبت و منفی است [۲۳].

Buchheld و همکاران فرم اولیه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI) که شامل ۳۰ سؤال بود را طراحی کردند. در فرم اولیه این پرسشنامه، ۴ عامل شامل حضور همراه ذهن‌آگاهی (Mindful presence)، پذیرش بدون قضاوت (Non-judgmental acceptance)، گشودگی به تجربه (Openness to experience) و بینش (Insight) به دست آمد [۲۴]. ساختار این پرسش‌نامه به ریشه‌های بودایی سازه ذهن‌آگاهی نزدیک‌تر بوده و گویه‌های آن بر اساس بازبینی جامعی از ادبیات موضوع، مصاحبه با کارشناسان (مربّیان مراقبه و مراقبه‌کنندگان حرفه‌ای) و در نهایت، بررسی روایی آن در یک گروه نمونه مراقبه‌کنندگان بودایی طراحی شده‌اند [۲۹].

بعدها فرم کوتاه (۱۴ گویه) این پرسشنامه نیز که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسب‌تر است توسط Walach و همکاران طراحی شد. با وجود اینکه فرم بلند پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI) 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 ذهن‌آگاهی ندارند، مناسب‌تر است و می‌توان از فرم کوتاه در فرهنگ‌های مختلف استفاده نمود [۲۵]. در پژوهشی که توسط Kohls و همکاران انجام شد، نتایج نشان داد فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) دو عامل حضور (Presence) و پذیرش (Acceptance) را می‌سنجد [۳۰]. در حالی که سایر مطالعات گویای آن است که نمره کلی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی برای مقاصد عملی و کاربردی کافی و معتبر به نظر می‌رسد و می‌توان از فرم کوتاه، به عنوان یک ابزار تک بعدی که فقط یک عامل، آن هم ذهن‌آگاهی را به طور کلی می‌سنجد، برای مقاصد پژوهشی و درمانی به خصوص در جمعیت‌های غیر بالینی استفاده کرد [۳۰، ۲۵]. Walach و همکاران به عنوان سازندگان پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI) اعتقاد دارند که فرم کوتاه این پرسشنامه می‌تواند به خوبی همه جوانب مربوط به حوزه ذهن‌آگاهی را پوشش دهد [۲۵].

با توجه به اهمیت سازه ذهن‌آگاهی در روانشناسی، چه با هدف درمان و چه با هدف بهینه سازی سبک زندگی و عدم بررسی روایی و پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) در فرهنگ ایرانی

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

ضروری می‌نماید که خصوصیات روانسنجی این مقیاس در جامعه ایرانی بررسی شود. بنابراین، این پژوهش با هدف بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ در جامعه ایرانی انجام شده است.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی و روانسنجی ابزار است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان دانشگاه یاسوج در سال تحصیلی ۱۳۹۳- ۱۳۹۲می‌باشند که از میان آنها ۴۲۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. تعداد کل دانشجویان تقریباً ۸۰۰۰ نفر بود. ملاک انتخاب حجم نمونه، جدول Krejcie و Morgan می‌باشد [۳۱]، که با توجه به تعداد جامعه، می‌بایستی ۳۶۷ نفر انتخاب می‌شدند، اما به منظور بالا بردن روایی تحقیق و از بین بردن اثر ریزش نمونه‌گیری میزان حجم نمونه به ۴۲۰ نفر افزایش داده شد. برای انتخاب نمونه با تهیه فهرستی از دانشکده‌های دانشگاه یاسوج که شامل چهار دانشکده فنی و مهندسی، علوم پایه، علوم انسانی و کشاورزی بود، هر یک از آنها به عنوان یک خوشه در نظر گرفته شد. در مرحله بعد از هر دانشکده رشته های مختلف به صورت تصادفی انتخاب شدند و از هر کدام از رشته های مختلف، چند کلاس به صورت تصادفی انتخاب گردید. پس از این که اهداف پژوهش به صورت کامل تشریح داده شد، پرسشنامه‌های تحقیق به منظور پاسخگویی در اختیار دانشجویان قرار گرفت تا با اختصاص زمان تقریباً ۲۰ دقیقه تکمیل نمایند. در ضمن اطمینان‌دهی در مورد محرمانه ماندن اطلاعات و آماده ساختن افراد نمونه تحقیق از لحاظ روحی و روانی برای شرکت در پژوهش از نکات اخلاقی رعایت شده این پژوهش بود.

در این پژوهش، از فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) استفاده شده است. این پرسشنامه توسط Walach و همکاران ساخته شده است و شامل ۱۴ سؤال است [۲۵]. از آزمودنی خواسته می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (به ندرت=۱ تا تقریبا همیشه=۴) به سؤالات پاسخ دهد. لازم به ذکر است عبارت شماره ۱۳، به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشانگر ذهن‌آگاهی بالاتر است. از آنجا که این پرسشنامه در ایران ترجمه و هنجاریابی نشده است، جهت استفاده از آن، ابتدا گویه های پرسشنامه توسط پژوهشگران به فارسی ترجمه، سپس با بهره گیری از فن ترجمه معکوس، متن فارسی توسط یک متخصص زبان انگلیسی مجددا به انگلیسی بر گردانده شد. سپس با مقایسه دو متن پرسشنامه، اصلاحات لازم انجام شد و فرم نهایی تنظیم گردید. همچنین، برای اطمینان از قابلیت استفاده از پرسشنامه، پایایی بازآزمایی آن محاسبه شد و داده های حاصل از دو بار اجرای پرسشنامه روی گروه ۶۰ نفر از دانشجویان به دست آمد.

ضریب پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) به شیوه ضریب آلفای کرونباخ، تتای ترتیبی و بازآزمایی به دست آمد. تتای ترتیبی یکی از شیوه های سنجش پایایی می‌باشد که از آن در سایر پژوهش ها کمتر استفاده شده است. در حالی که در مقایسه با ضریب آلفای کرونباخ، از دقت بالاتری برخوردار است و می‌توان برای اطمینان از میزان ضریب پایایی از این شیوه نیز استفاده کرد [۳۲].

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

در پژوهش حاضر به منظور بررسی روایی همزمان پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) از مقیاس خودکنترلی و خرده مقیاس تنظیم هیجانی استفاده شد. بدین منظور همه شرکت‌کنندگان در پژوهش، همزمان به سؤال های سه پرسشنامه پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده به شیوه ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شدند. مقیاس خودکنترلی توسط Tangney و همکاران به منظور میزان خودکنترلی افراد به عنوان یک صفت ساخته شد. فرم اصلی آزمون دارای ۳۵ سؤال است. پس از مدتی Tangney و همکاران فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی را نیز ارائه کردند. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای به سؤالات پاسخ دهد. فرم کوتاه این مقیاس دارای ۱۳ عبارت است. حداقل نمره ۱۳ و حداکثر نمره ۶۵ است و نمره بالاتر در این مقیاس به معنای خودکنترلی بیشتر است. در پژوهش حاضر از فرم کوتاه این مقیاس استفاده شده است. در پژوهشی پایایی آن در طی یک بررسی به شیوه ضریب آلفای کرونباخ در دو نمونه مجزا ۰/۸۳ و ۰/۸۵ برآورد گردید [۳۳]. همچنین، در پژوهش حاضر برای بررسی تنظیم هیجانی از خرده مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خودسنجی هوش هیجانی Schutte استفاده شده است. این مقیاس توسط Schutte و همکاران براساس الگوی اولیه هوش هیجانی Mayer و Salovey ساخته شده است. آزمودنی درجه توافق یا مخالفت خود را با هر جمله در یک مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم، انتخاب می کند. در این خرده مقیاس حداقل نمره ۱۰ و حداکثر نمره ۵۰ است و نمره بیشتر بیانگر تنظیم هیجان بالاتر است. در پژوهشی پایایی آن به شیوه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ برآورد گردید [۳۴].

به منظور تأیید ساختار عامل‌های فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF)، مدل تحلیل عاملی تأییدی به کار گرفته شد. در تحلیل عاملی تأییدی، که هدف پژوهشگر تأیید ساختار عاملی ویژه‌ای است، درباره تعداد عامل‌ها به طور آشکار فرضیه‌ای بیان می شود و برازش ساختار عاملی مورد نظر در فرضیه با ساختار کوواریانس متغیرهای اندازه گیری شده مورد آزمون قرار می گیرد. در این پژوهش، ابتدا تحلیل عاملی تأییدی بر روی الگوی کلی تک عاملی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی انجام شد. همچنین، مهمترین آماره برازش، آماره مجذور خی است. این آماره میزان تفاوت ماتریس مشاهده شده و برآورد شده را اندازه می‌گیرد و به حجم نمونه بسیار حساس است، بنابراین مقدار آن بر درجه آزادی تقسیم می‌شود. اگر نتیجه از ۲ کمتر باشد، مناسب است. اگر شاخص‌های نیکویی برازش، تعدیل شده نیکویی برازش، نرم شده برازندگی و برازندگی تطبیقی بزرگتر از ۰/۹۰ و شاخص ریشه خطای میانگین مجذورات تقریبی کوچکتر از ۰/۰۵ باشد بر برازش مناسب و مطلوب دلالت دارند [۳۵].

داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۱۸ و LISREL نسخه ۸/۵ تجزیه و تحلیل شدند. همچنین، سطح معناداری در آزمون های آماری ۰/۰۱ در نظر گرفته شد.

نتایج

تعداد ۲۰ شرکت کننده پرسشنامه های تحقیق را تحویل ندادند و یا به صورت ناقص تکمیل نمودند، که از احتساب در تحلیل آماری خارج شدند. بر این اساس در نهایت ۴۰۰ نفر شامل ۱۹۶ نفر (۴۹٪) پسر و ۲۰۴ نفر

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

(۵۱٪) دختر در پژوهش شرکت کردند. سن شرکت کنندگان در دامنه ۱۸ تا ۲۶ سال با میانگین و انحراف معیار سنی ۲۱/۸۵±۲/۱۰ سال بود. ۳۶۸ نفر (۹۲٪) از افراد نمونه مجرد و ۳۲ نفر (۸٪) متأهل بودند. همچنین، ۳۲۴ نفر (۸۱٪) از افراد نمونه در دوره کارشناسی و ۷۶ نفر (۱۹٪) در دوره کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند.

برای به دست آوردن پایایی پرسشنامه ذهن‌آگاهی ابتدا از روش آلفای کرانباخ و تتای ترتیبی استفاده شد. جدول شماره ۱ ضرائب آلفای کرانباخ و تتای ترتیبی، میانگین و انحراف معیار پرسشنامه ذهن‌آگاهی و پرسشنامه‌های خودکنترلی و تنظیم هیجانی را در پژوهش حاضر نشان می‌دهد.

جدول ۱- ضرائب آلفای کرانباخ، تتای ترتیبی، میانگین و انحراف معیار پرسشنامه ذهن‌آگاهی و مقیاس‌های خودکنترلی و تنظیم هیجانی

پرسشنامه	ضریب پایایی (آلفای کرونباخ)	تتای ترتیبی	انحراف معیار± میانگین
ذهن‌آگاهی	۰/۹۲	۰/۹۳	۳۹/۳۵±۹/۵۱
خودکنترلی	۰/۹۲	۰/۹۲	۴۴/۹۳±۱۱/۰۷
تنظیم هیجانی	۰/۹۳	۰/۹۵	۳۸/۴۰±۸/۴۲

شاخص ضریب پایایی جدول (۱) نشان می‌دهد که فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) از پایایی قابل قبول و کافی برخوردار است و ضرائب بدست آمده با نتایج پژوهش های گذشته قابل قیاس است. برای تعیین پایایی بازآزمایی پرسشنامه، ۶۰ نفر به صورت نمونه‌گیری داوطلب از نمونهٔ آماری انتخاب و سپس به فاصلهٔ چهار هفته دوباره آزمایش شدند (جدول۲).

جدول ۲- ضرایب پایایی مربوط به فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی

پرسش‌نامه	ضریب پایایی باز آزمایی	ضریب پایایی باز آزمایی به نقل از Sauer و همکاران
ذهن‌آگاهی	۰/۸۳	۰/۸۸

همان طور که مشاهده می‌شود، ضریب پایایی کل مقیاس ۰/۸۳ بدست آمد. این ضریب بیانگر پایایی بازآزمایی خوب مقیاس ذهن‌آگاهی است. همچنین، در پژوهشی که توسط Sauer و همکاران انجام شد، ضریب بازآزمایی این پرسشنامه ۰/۸۸ به دست آمد [۳۶]. در جدول ۳، نتایج مربوط به روایی همزمان گزارش شده است.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

جدول ۳- همبستگی بین پرسشنامه‌های ذهن‌آگاهی، خودکنترلی و تنظیم هیجانی

پرسشنامه	۱	۲	۳
ذهن‌آگاهی	۱		
خودکنترلی	۰/۶۹**	۱	
تنظیم هیجانی	۰/۶۸**	۰/۷۳**	۱

بر اساس جدول ۳ در مجموع همبستگی بین پرسشنامه ذهن‌آگاهی با مقیاس های خودکنترلی و تنظیم هیجانی در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب می‌باشد. به منظور تأیید ساختار عامل‌های پرسشنامه ذهن‌آگاهی، مدل تحلیل عاملی تأییدی به کار گرفته شد (جدول ۴).

جدول ۴- خلاصه شاخص‌های نیکویی برازش الگوی کلی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF)

مجذور کای	درجه آزادی	X^2/df	ریشه خطای میانگین مجذورات تقریبی	شاخص نیکویی برازش	شاخص تعدیل شده نیکویی برازش	شاخص برازندگی تطبیقی	شاخص نرم شده برازندگی
۳۵/۲۰	۲۱	۱/۶۷	۰/۰۵۱	۰/۹۱	۰/۹۳	۰/۹۲	**۰/۹۲**

همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، مقدار آماره مجذور خی کمتر از ۲ است. شاخص‌های نیکویی برازش، تعدیل شده نیکویی برازش، نرم شده برازندگی و برازندگی تطبیقی بزرگتر از ۰/۹۰ و شاخص ریشه خطای میانگین مجذورات تقریبی کوچکتر از ۰/۰۵ است، بنابراین بر برازندگی مطلوب مدل دلالت دارند. بر اساس نتایج جدول ۴، الگوی کلی تک عاملی مفروض مورد تأیید قرار گرفت.

بحث

پژوهش حاضر به منظور بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) صورت گرفت. پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی تأثیر بسزائی در کاهش بسیاری از مشکلات روانشناختی همچون افسردگی، اضطراب و استرس دارد [۱۰-۵]. همچنین، ذهن‌آگاهی منجر به بهبود سلامت و بهزیستی روانشناختی افراد می‌شود [۱۵-۱۱]. علاوه بر تأثیر مثبتی که ذهن‌آگاهی در بهبود وضعیت روانشناختی افراد دارد، نتایج تحقیقات متعدد نمایانگر آن است که ذهن‌آگاهی می‌تواند در حوزه‌های مختلف زندگی روزمره نیز مفید و مؤثر واقع شود. به طور مثال ذهن‌آگاهی می‌تواند در افزایش رضایت‌مندی شغلی و کاهش فرسودگی شغلی مؤثر باشد [۳۷]. همچنین، افراد با ذهن‌آگاهی بالاتر، از رضایت‌مندی زناشویی بیشتری نیز برخوردارند و فرسودگی زناشویی کمتری را گزارش می‌کنند [۳۸]. در واقع با توجه به مطالعات گوناگونی که با روش‌های مختلفی همچون همبستگی، آزمایشی و غیره انجام شده است، می‌توان نتیجه‌گیری کرد ذهن‌آگاهی در بسیاری از جوانب زندگی فرد تأثیر مثبت می‌گذارد. به طور مثال افراد در موقعیت های پرفشار به احتمال کمتری به صورت واکنشی عکس‌العمل نشان می‌دهد و یا اینکه از توانایی بیشتری برای تنظیم هیجان و رفتار خود برخوردار خواهند شد، از زندگی رضایت بیشتری می‌برند، از شادی و نشاط بیشتری در زندگی بهره می‌برند و علائم و نشانه‌های مشکلات روانشناختی کمتری را گزارش می‌کنند [۴]. بنابرین با توجه به تأثیرات همه جانبه‌ای که ذهن‌آگاهی بر زندگی افراد دارد، مطالعه آن ضروری است. پرسشنامه

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI) برای اجرا در جمعیت بالینی و غیربالینی ساخته شد و بعدها، فرم کوتاه (FMI-SF) آن که برای اجرا در گروه‌های ناآشنا با فرهنگ بودایی و اعمال مراقبه‌ای مناسب‌تر است، نیز طراحی گردید [۲۵].

در این پژوهش ابتداء پایایی این مقیاس بر اساس ضرایب آلفای کرانباخ و تتای ترتیبی محاسبه شد. نتایج نشان می‌دهند پایایی این پرسشنامه، قابل قبول است؛ همچنین، پایایی بازآزمایی پرسشنامه به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد که این ضریب بیانگر پایایی بازآزمایی خوب فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی است.

برای بررسی روایی همزمان نیز از اجرای همزمان فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی، مقیاس خودکنترلی و خرده مقیاس تنظیم هیجانی استفاده شد و در این مورد هم نتایج حاکی از روایی همزمان مطلوب هستند. همچنین، نتایج تحلیل عاملی تأییدی مؤید این است که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها داشته، از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است و کلیه شاخص‌های نیکویی برازش مدل کلی را برای افراد نمونه تأیید می‌کنند.

پیشتر، پژوهشگران دیگر نیز در مطالعات خود در مورد بررسی خصوصیات روان‌سنجی این پرسش‌نامه، از پایایی و روایی بالای آن خبر داده بودند که با نتایج تحقیق حاضر مطابقت دارد [۴۶-۳۹، ۲۵، ۸]. Walach و همکاران در تحقیقی که انجام دادند، روایی و پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی را معتبر گزارش کردند. در پژوهش آنان، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد که حاکی از پایایی رضایت بخش آن است [۲۵]. در پژوهشی که توسط Ariapooran در جمعیت ایرانی انجام شد، نتایج بیانگر آن است که پایایی فرم کوتاه پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ می‌باشد، همچنین، ضریب پایایی بازآزمایی پرسشنامه بعد از دو ماه ۰/۵۶ گزارش شد [۸]. در پژوهشی دیگر Golpour Chamarkohi و Mohammadamini نشان دادند ضریب آلفای کرونباخ فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی ۰/۷۳ می‌باشد [۳۹]. همچنین، در پژوهشی که در فرانسه بر روی نمونه غیر بالینی انجام شد، نتایج نشان داد همسانی درونی پرسشنامه ۰/۷۴ می‌باشد و پایایی باز آزمایی نیز معتبر گزارش شد [۴۰]. در پژوهشی دیگر که در کشور چین انجام شد، نتایج نشانگر آن است فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی از کیفیت بالای روانسنجی برخوردار است. در واقع نتایج نشان داد فرم کوتاه پرسشنامه از همسانی درونی و پایایی بازآزمایی قابل قبولی برخودار است [۴۱]. نتایج روایی همزمان در پژوهش حاضر نشان داد بین ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان و خودکنترلی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش های Luberto و همکاران، Hill و همکارش و همچنین، Farzanepour نیز حاکی از آن است افراد با توانایی ذهن‌آگاهی بالا از قدت تنظیم هیجان بهتری برخوردارند [۴۴-۴۲]. همچنین، در پژوهشی که توسط Freise و همکاران و همچنین، Bowlin و همکارش انجام شد، نتایج بیانگر آن است که افرد ذهن‌آگاه از مهارت خودکنترلی بالاتری برخوردار هستند [۴۶-۴۵].

پژوهش حاضر نیز این موضوع را تأیید می‌کند و گزارش می‌کند که گویه‌های مورد استفاده مناسب بوده و به درستی انتخاب شده‌اند و پرسشنامه بدون تغییر و حذف احتمالی برخی سؤالات ساختار خود را حفظ می‌کند. نکته دیگر آنکه تفاوت‌های فرهنگی و نژادی و تجارب مختلفی

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

که نمونه ایرانی تجربه می‌کنند، سبب نشده است که ذهن‌آگاهی در مقایسه با نمونه انگلیسی زبان متفاوت ارزیابی شود. در تبیین این موضوع می‌توان به زمینه معنوی ذهن‌آگاهی و درپی آن، ماهیت غیر فرهنگی و جهان شمول معنویت اشاره نمود که مبرّا از هرگونه تفاوت‌های نژادی و فرهنگی است. در واقع نیاز به معنویت در همه مکان‌ها و زمان‌ها وجود دارد و معنویت را می‌توان به عنوان کیفیتی تعریف نمود که ورای جنسیت، ملیت، قومیت، و هر گونه تفاوت دیگری است.

سازندگان فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) نیز بیان می‌کنند فرم کوتاه آن برای اجرا در گروه‌هایی که آشنایی زیادی با زمینه بودایی ذهن‌آگاهی ندارند، مناسب است و می‌توان از فرم کوتاه در فرهنگ‌های مختلف استفاده نمود [۲۵]. Walach و همکاران به عنوان سازندگان پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI) اعتقاد دارند که فرم کوتاه این پرسشنامه می‌تواند به خوبی همه جوانب مهم مربوط به حوزه ذهن‌آگاهی را پوشش دهد و با به دست آوردن نمره کلی، می‌توان از آن برای مقاصد عملی و کابردی استفاده نمود. در واقع فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی به عنوان یک ابزار تک بعدی که فقط یک عامل، آن هم ذهن‌آگاهی را به طور کلی و به شیوه معتبر می‌سنجد، معرفی شده است [۲۵].

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن آن به جامعه آماری دانشجویان اشاره کرد که تعمیم‌پذیری نتایج به سایر جمعیت‌های آماری به خصوص جمعیت‌های بالینی را با محدودیت مواجه می‌سازد. لازم است که این پرسشنامه در محیط‌های مختلف و روی جوامع مختلف اعتباریابی صورت گیرد تا بتوان از آن به صورت مطمئن‌تری استفاده نمود. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی این امر بررسی شود.

نتیجه‌گیری

در مجموع، ضرایب پایایی و روایی مناسب این پرسشنامه، کوتاه بودن و سهولت اجرا، شرایط استفاده وسیع محققان را از این ابزار فراهم می‌آورد. بنابراین این پرسشنامه که ذهن‌آگاهی 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 زمینهٔ پژوهش‌های متعددی در قلمرو روانشناسی را فراهم آورد.

تشکر و قدردانی

جا دارد از دانشجویانی که به عنوان شرکت‌کننده در این پژوهش شرکت نموده و ما را در اجرای این تحقیق یاری رسانده‌اند کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

References

[1] Koenig HG, Mocullough ME, Larson D. Hand book of religion and health. 1st Ed, Oxford, Oxford University of press, 2011; 25- 30.

[2] Nagel E, Sgoutas-Emch S. The relationship between spirituality, health beliefs, and health behaviors in college students. *J Relig Health* 2007; 46(1): 141-54.

[3] Migdal L, MacDonald DA. Clarifying the Relation between Spirituality and Well-Being. *J Nerv Ment Dis* 2013; 201(4): 274-80.

[4] Keng S, Smoski M, Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clin Psychol Rev* 2011; 31(6): 1041-56

[5] Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis**.** *J Psychosom Res* 2004; 57(1): 35-43.

[6] Witkiewitz K, Marlatt GA, Walker D. Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *J Cogn Psychother* 2005; 19(3): 211-28.

[7] Finucane A, Mercer SW. An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC psychiatry* 2006; 6(1): 14-7.

[8] Ariapooran S. the prevalence of secondary traumatic stress among nurses in iran, malayer. The predicting role of mindfulness and social support. *IJCBNM* 2013; 1(3):156-64.

[9] Hoffman CJ, Ersser SJ, Hopkinson JB, Nicholls PG, Harrington JE, Thomas PW. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction in mood, breast- and endocrine-related quality of life, and well-being in stage 0 to III breast cancer: a randomized, controlled trial. *J Clin Oncol* 2012; 30(12): 1335-42.

[10] Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. 1st Ed, New York, Guilford Press, 2012; 45-50.

[11] Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 2003; 84(4): 822.

[12] Kingston J, Chadwick P, Meron D, Skinner TC. A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. *J Psychosom Res* 2007; 62(3): 297-300.

[13] Carmody J, Baer RA. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness,

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

emotion regulation and psychological and physical well-being chemically injured. *J Improvement* 2011; 15(5): 347-57. [Farsi]

[19] Omidi A, Mohammadkhani P. mindfulness as a clinical intervention: conceptual and experimental review. *J Mental Health* 2009; 1(1): 29-38.

[20] Kabat-Zinn J. Coming to our senses. 1st Ed, New York, Hyperion, 2005; 101-9.

[21] Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq* 2007; 18(4): 211-37.

[22] Kabat-Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York, Hyperion, 1994; 121-30.

[23] Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract* 2004; 11(3): 230-41.

[24] Buchheld N, Grossman P, Wallach H. Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *JMMR* 2001; 1: 11–34.

[25] Walach H, Buchheld N, Buttenmüller V, Kleinknecht N, Schmidt S. Measuring mindfulness - The Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Pers Individ Dif* 2006; 40: 1543-55.

medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *J Behav Med* 2008; 31(1): 23-33.

[14] Hoffman CJ, Ersser SJ, Hopkinson JB, Nicholls PG, Harrington JE, Thomas PW. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction in mood, breast- and endocrine-related quality of life, and well-being in stage 0 to III breast cancer: a randomized, controlled trial. *J Clin Oncol* 2012; 30(12): 1335-42.

[15] Van Berkel J, Boot CR, Proper KI, Bongers PM, Van der Beek AJ. Effectiveness of a worksite mindfulness-based multi-component intervention on lifestyle behaviors. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2014; 11(1): 1-11.

[16] Moosavian N, Moradi A, Mirzaeei J, Shidfar F, Mahmoodi B, Taheri F. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy to reduce obesity. *J Thought & Behavior Clin Psychol* 2011; 4(16): 49-58. [Farsi]

[17] Sedaghat M, Mohammadi R, Alizadeh K, Hosein IA. The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mindfulness, Stress Level, Psychological and Emotional Well-Being in Iranian Sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2011; 30: 929-34.

[18] Narimani M, Ariapooran S, Abolghasemi A, Ahadi B. Effectiveness of teaching mindfulness and

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

[26] Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, Laurenceau J. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *J Psychopathol Behav Assess* 2007; 29: 177-90.

[27] Baer R A, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* 2006; 13(1): 27-45.

[28] Lau M A, Bishop SR, Segal ZV, Buis T, Anderson ND, Carlson L, et al. The Tordonto mindfulness scale: Development and validation. *J Clin Psychol* 2006; 62(12): 1445-67.

[29] Bergomi C, Tschacher W, & Kupper Z. The assessment of mindfulness with self-report measures: existing scales and open issues. *Mindfulness* 2013; 4(3): 191-202.

[30] Kohls, Niko, Sebastian Sauer, and Harald Walach. "Facets of mindfulness–Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Pers Individ Dif* 2009; 46(2): 224-30.

[31] Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. *Educ Psychol Meas* 1970; 30: 607-10.

[32] Zumbo Bruno D, Gadermann Anne M, Zeisser Cornelia. Ordinal Versions of Coefficients Alpha and Theta for Likert Rating Scales. *J Mod Appl Stat Methods* 2007; 6(1): 21-9.

[33] Tangney June P, Bauneister Roy F, Luzioboone A. High self- control predict Good adjustment, less pathology better grades, and interpersonal success. *J Pers* 2004; 72(1): 271-324.

[34] Mohammadkhani SH, Sadeghi N, Farzad V. Model of casual relationships between Negative emotion, core beliefs, beliefs associated with food, tempting ideas, and emotion regulation with a return to drug use. *MPS* 2012; 6(23): 159-85. [Farsi]

[35] Arabzadeh M, Kadivar P. surveying the validity, reliability and factor analysis of academic delay of gratification. *Educational measurement* 2012; 3(9): 1-17.[Farsi]

[36] Sauer S, Walach H, Offenbacher M, Lynch S, Kohls N. Measuring Mindfulness: A Rasch Analysis of the Freiburg Mindfulness Inventory. *jr* 2011; 2: 693-706.

[37] Ismali H, Coetzee N, Toit P, Rudolph EC, Joubert YT. Towards gaining a competitive advantage: the relation between burnout, job satisfaction, social support and mindfulness. *JCM* 2013; 10: 448- 64.

[38] Burpee L, Langer E. Mindfulness and Marital Satisfaction. *J Adult Dev* 2005; 12(1): 43-51.

[39] Golpour chamarkohi R, Mohammadamini Z. The efficacy of mindfulness based stress reduction on

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

mindfulness and assertiveness of students with test anxiety. *J School Psychol* 2012; 1(3): 82-100. [Farsi]

[40] Trousselard M, Steiler D, Raphel C, Cian C, Duymedjian R, Claverie1 D, et al. Validation of a French version of the Freiburg Mindfulness Inventory - short version: relationships between mindfulness and stress in an adult population. *Biopsychosoc Med* 2010; 4(8): 1-11.

[41] Chen S, Zhou R. Validation of a Chinese Version of the Freiburg Mindfulness Inventory–Short Version. *Mindfulness* 2013; 1(1): 1-7.

[42] Luberto C, Cotton S, McLeish A, Mingione C, E O'Bryan E. Mindfulness Skills and Emotion Regulation: the Mediating Role of Coping Self-Efficacy. *Mindfulness* 2014; 5(4): 373-80.

[43] Hill CL, Updegraff JA. Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion* 2012; 12(1): 81-90.

[44] Farzanepour S. the effectiveness of mindfulness training on cognitive emotion regulaltion of married women [Master Thesis]. Kharazmi University, 2014. [Farsi]

[45] Friese M, Messner C, Schaffner Y, Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Conscious Cogn* 2012; 21(2): 1016-22.

[46] Bowlin S, Baer R. Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Pers Individ Dif* 2012; 52: 411–5

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]

Survey the Validity and Reliability of the Persian Version of Short Form of Freiburg Mindfulness Inventory

R. Ghasemi Jobaneh[1], M. Arab Zadeh[2], S. Jalili Nikoo[3], Z. Mohammad Alipoor[4], F. Mohsenzadeh[5]

Received: 07/09/2014 Sent for Revision: 31/12/2014 Received Revised Manuscript: 09/03/2015 Accepted: 06/04/2015

Background and Objective: Due to the increasing popularity that mindfulness has achieved in the health-related sciences in recent years, and the scientific study of mindfulness and mindfulness techniques for therapy, has been rising sharply, using valid and reliable instruments for measuring these constructs is essential. Thus, the objective of this study was to survey the validity and reliability of the persian version of short from of Freiburg Mindfulness Inventory.

Materials and Methods: In this descriptive psychometric study, the number of 400 students from Yasuj University were selected through a multi- stage cluster sampling method and they responded to the short form of Freiburg mindfulness inventory, Schutte emotion regulation subscale, and Tangney self-control scale. The reliability of the short form of Freiburg mindfulness inventory was calculated by Retest reliability, Cronbach's alpha coefficient and Ordinal Theta. For assessment of the concurrent validity, correlation coefficients of mindfulness inventory with emotional regulation subscale and self-control scale were used. In order to assess the evidence regarding the validity, the confirmatory factor analysis was used. The gathered data were analyzed by SPSS and LIZREL software's.

Results: Retest reliability of short form of Freiburg mindfulness inventory based on two tests run and internal consistency of the questionnaire based on Cronbach's alpha coefficients and Order Theta in sample group was confirmed. Concurrent validity of this inventory with the related scales was confirmed. Also, confirmatory factor analysis results indicate that the inventory has an acceptable fit to the data.

Conclusion: According to the results of current research, the short form of Freiburg mindfulness inventory is a reliable instrument with valid psychometric properties to measure the rate of mindfulness of individuals in Iranian society.

Key words: Mindfulness, Reliability, Validity, Confirmatory factor analysis

Funding: No grant has supported the present study.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of Yasuj University approved the study.

How to cite this article: Ghasemi Jobaneh R, Arab Zadeh M, Jalili Nikoo S, Mohammad Alipoor Z, Mohsenzadeh F. Survey the Validity and Reliability of the Persian Version of Short Form of Freiburg Mindfulness Inventory. *J RafsanjanUniv Med Sci* 2014; 14(2): 137-50. [Farsi]

1-. MA. Student of Family Counselling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran (Corresponding Author) Tel: (013) 33841613, Fax: (013) 33841613, Email: rghasemi.jobaneh@yahoo.com
2- Assistant Prof., Dept. of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran
3-. MA Student of Family Counselling, Faculty of Psychology and Educational Science, Kharazmi University, Tehran, Iran
4-. PhD Student of Counselling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran
5-. Assistant Prof., Dept. of Counselling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2025-12-04]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5]