



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه ۵ وجهی ذهن آگاهی



@NUTRIPROS



ردیف	جملات	هرگز	بندرت	گاهی	اغلب	همیشه
1	زمانی که در حال راه رفتن هستم، من به طور عمدی متوجه احساس حرکت بدنم هستم.					
2	در پیدا کردن کلمات برای بیان احساساتم خوب عمل می کنم.					
3	خودم را برای داشتن احساسات نامناسب و یا غیر منطقی مورد انتقاد قرار می دهم.					
4	احساسات و عواطفم را بدون نیاز به واکنش نشان دادن به آنها درک می کنم.					
5	زمانیکه کارهایی را انجام می دهم، ذهنم سرگردان می شود و حواسم راحت پرت می شود.					
6	وقتی که دوش یا حمام می گیرم، به احساس ریزش آب بر روی بدنم هشیار هستم.					
7	به راحتی می توانم اعتقادات، نظرات، و انتظاراتم را در واژه ها بگنجانم.					
8	نمی توانم به آنچه در حال انجام آن هستم توجه کنم. چون خیالباف، نگران، و یا در غیر این صورت پریشان هستم.					
9	احساساتم را بدون اینکه آنها را از دست دهم مشاهده می کنم.					
10	با خودم میگویم من نباید چنین احساسات غیرمنطقی داشته باشم.					
11	متوجه هستم که چگونه نوشیدنی ها و غذاها بر افکار، احساس بدن، و احساساتم تأثیر می گذارد.					



					12	برایم پیدا کردن کلمات برای توصیف آنچه که فکر می کنم بسیار سخت است.
					13	به راحتی حواسم پرت می شود.
					14	معتقدم برخی از افکارم غیر طبیعی یا بد هستند و من نباید به آنها فکر کنم تا (از ذهنم) بروند.
					15	متوجه احساساتی مانند وزیدن باد در موهایم یا تاییدن نورخورشید بر صورتم هستم.
					16	در بیان این که در مورد چیزها چگونه احساس می کنم مشکل دارم.
					17	در مورد اینکه آیا افکارم خوب یا بد است قضاوت می کنم.
					18	متوجه شدم که برایم تمرکز بر روی آنچه که در حال حاضر اتفاق می افتد دشوار است.
					19	هنگامی که من افکار و یا تصاویری ناراحت کننده ای در ذهن دارم ، از فکر یا تصویر ذهنی ام آگاه هستم.
					20	متوجه صداها ، از قبیل تیک تاک ساعت، صدای پرندگان، و یا عبور و مرور اتومبیل ها هستم.
					21	در شرایط دشوار، می توانم بدون واکنش سریع، مکث کنم.
					22	هنگامی که حسی در بدنم دارم، برایم دشوار است آن را توصیف کنم زیرا نمی توانم کلمات مناسبی را برای توصیف آن پیدا کنم.
					23	به نظر می رسد من "به صورت اتوماتیک در حال انجام دادن" کاری هستم بدون آگاهی از آنچه که انجام می دهم.
					24	وقتی که افکار و یا تصاویری ناراحت کننده ای دارم ، بلافاصله احساس آرامش می کنم.
					25	با خودم می گویم که من نباید چنین افکاری داشته باشم.
					26	متوجه بو و عطرها هستم.



				27	زمانی که احساس ناراحتی زیادی دارم، می توانم یک راهی را برای بیان آن پیدا کنم .
				28	از طریق فعالیت هایی بدون اینکه واقعاً به آنها توجه کنم عجله می کنم .
				29	وقتی که افکار و یا تصاویری ناراحت کننده ای دارم ، قادر خواهم بود فقط به آنها توجه کنم بدون اینکه به آنها واکنش نشان دهم .
				30	فکر می کنم برخی از احساسات من بد و نامناسب هستند و من نباید آنها را احساس کنم .
				31	متوجه عناصر بصری در هنر و طبیعت ، از قبیل رنگ ، شکل ، بافت ، و یا الگوهای نور و سایه هستم .
				32	تمایل طبیعی من قرار دادن تجربه هایم در قالب واژه هاست .
				33	هنگامی که افکار و یا تصاویری ناراحت کننده ای دارم، فقط به آنها توجه می کنم تا آنها از ذهنم بیرون روند .
				34	شغلم و یا وظایفم را به طور خودکار و بدون آگاه بودن از آنچه در حال انجام آن هستم، انجام می دهم .
				35	وقتی که افکار و یا تصاویری ناراحت کننده ای دارم، بسته به اینکه چه فکر یا تصویری در ذهنم هست ، در مورد اینکه کدام یک از آنها " خوب یا بد " هستند ، قضاوت می کنم .
				36	متوجه اینکه چگونه هیجانات و احساساتم افکار و رفتارم را تحت تاثیر قرار می دهد، هستم .
				37	معمولاً می توانم چگونگی احساسم را در حال حاضر با جزئیات قابل توجه توصیف کنم .
				38	فهمیدم که کارها را بدون توجه انجام می دهم .
				39	وقتی که ایده های غیر منطقی دارم خودم را نادیده می گیرم .



این پرسشنامه برای نشان دادن عناصر ذهن آگاهی که شامل پنج جنبه: مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت به تجربه درونی، و عدم واکنش به تجربه درونی است. لطفاً هر یک از عبارات زیر را با استفاده از مقیاس ارائه شده انتخاب کنید. عدد مورد نظر را که به بهترین وجه بیان کننده نظر شما است بنویسید.

1	2	3	4	5
هرگز یا خیلی به ندرت درست	به ندرت درست است	گاهی اوقات درست است	اغلب درست است	خیلی اوقات یا همیشه درست است

پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی

پرسشنامه FFMQ (ذهن آگاهی): مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) از طریق تلفیق‌گویه هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ [۱] (FMI)، والش و همکاران [۲]، (۲۰۰۶)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه [۳] (MAAS)؛ براون و ریان، (۲۰۰۳)، مقیاس ذهن آگاهی کنچوکی [۴] (KIMS)، بائر و اسمیت، (۲۰۰۴)، و پرسشنامه ذهن آگاهی [۵] (FFMQ)؛ بائر و همکاران)، با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی [۶] تحول یافته است. بائر (۲۰۰۶)، تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. این پرسشنامه دارای ۱۱۲ گویه و ۵ مولفه بود بر اساس نتایج ۴ عامل از ۵ عامل با عامل های شناخته شده در KIMS قابل مقایسه بود و پنجمین عامل شامل آیتم هایی از FMI و MQ بود که تحت عنوان حالت غیر واکنشی به تجربه درونی تعریف شد. عامل های بدست آمده اینچنین نامگذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. عامل مشاهده در برگیرنده توجه به محرک های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت ها، هیجان ها، صداها و بوها می باشد. توصیف به نامگذاری تجربه های بیرونی با کلمات مربوط می شود، عمل توأم با هوشیاری در برگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونی است بی آنکه فرد در آنها گیر کند (براون، ریان و کراسول، ۲۰۰۷).



اعتبار و روایی پرسشنامه

بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نئوسر، ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند، ۱۳۹۱). همچنین در مطالعه ای که بر روی اعتبار یابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-باز آزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین $r=0/57$ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و $r=0/84$ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $\alpha=0/55$ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و $\alpha=0/83$ مربوط به عامل توصیف) بدست آمد (احمدوند، ۱۳۹۱).

شیوه نمره گذاری

آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از ۱ (هرگز و یا بسیار به ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می آید که نشان می دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است.

سوال‌ها	خرده مقیاس
36-31-26-20-15-11-6-1	مشاهده
37-32- R27- R22-R12-7-2	توصیف
R 38- R34-R 28R-23- R18R13- R8- R5	عمل همراه با آگاهی
R39-R35-R30-R25-R17-R14-R10-R3	عدم قضاوت
33-29-24-21-19-9-4	عدم واکنش