**مقیاس اصلاح شده فراشناخت برای نوجوانان (MCQ-A)**

**جنس:                         سن:                            رشته تحصیلی                                   وضعیت تاهل:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | **موافق نیستم** | **کمی موافقم** | **نسبتا موافقم** | **کاملا موافقم** |
| 1 | نگران شدن به من كمك می كند تا از بروز مشكلات در آینده اجتناب كنم. |   |   |   |   |
| 2 | نگران شدن برایم بد است. |   |   |   |   |
| 3 | من راجع به افكار خودم خیلی فكر می كنم. |   |   |   |   |
| 4 | اگر من به مدت طولانی نگران باشم، این می تواند مرا مریض كند. |   |   |   |   |
| 5 | وقتی راجع به مسائلی كه در سر دارم فكر می كنم،متوجه میشوم ذهنم چگونه كار می كند. |   |   |   |   |
| 6 | اگر من افكار نگرانی را از سرم بیرون نكنم و بعد اتفاق بدی بیفتد،این تقصیر من است. |   |   |   |   |
| 7 | لازم است كه من مدام نگران باشم تا اینكه رفتارم درست تر باشد. |   |   |   |   |
| 8 | برای یادآوری كلمات و اسامی به حافظه ام اطمینان كمی دارم. |   |   |   |   |
| 9 | فكرهای نگران كننده من با وجود تلاشم برای توقف آنها ادامه پیدا می كند. |   |   |   |   |
| 10 | نگران شدن به من كمك می كند تا مشكلات را در ذهنم حل كنم. |   |   |   |   |
| 11 | نمی توانم به افكار نگران كننده ام بی توجه باشم. |   |   |   |   |
| 12 | من افكار خودم راكنترل میكنم. |   |   |   |   |
| 13 | من باید تمام مدت افكار خودم را كنترل كنم. |   |   |   |   |
| 14 | گاهی حافظه من میتواند مرا به اشتباه بیندازد. |   |   |   |   |
| 15 | نگرانی های من میتواند مرا دیوانه كند. |   |   |   |   |
| 16 | من دائم حواسم به افكار خودم هست. |   |   |   |   |
| 17 | من حافظه ضعیفی دارم. |   |   |   |   |
| 18 | من به نحوه فعالیت ذهنم توجه زیادی میكنم. |   |   |   |   |
| 19 | نگران شدن به من كمك میكند تا احساس بهتری بكنم. |   |   |   |   |
| 20 | ناتوانی در كنترل افكارم نشانهء ضعف من است. |   |   |   |   |
| 21 | وقتی راجع به چیزی نگران می شوم نمی توانم جلوی خودم را بگیرم. |   |   |   |   |
| 22 | بخاطر كنترل نكردن بعضی از افكارم،اتفاق بدی برایم خواهد افتاد. |   |   |   |   |
| 23 | نگرانی به من كمك می كند تا مشكلاتم را حل كنم. |   |   |   |   |
| 24 | من اطمینان كمی به حافظه ام برای یاد آوری و حفظ كردن جای مكان ها دارم. |   |   |   |   |
| 25 | فكر كردن در مورد بعضی از افكار بد است. |   |   |   |   |
| 26 | من به حافظه خودم هیچ اعتمادی ندارم. |   |   |   |   |
| 27 | اگر نتوانم افكار خودم را كنترل كنم قادر به انجام كاری نیستم. |   |   |   |   |
| 28 | من باید نگران شوم تا اینكه خوب فعالیتكنم. |   |   |   |   |
| 29 | به حافظه ام در مورد كارهایی كه انجام دادم اطمینان كمی دارم . |   |   |   |   |
| 30 | من دائم افكار خودم را بررسی می كنم . |   |   |   |   |

**روش نمره گذاری و تفسیر**

این پرسشنامه دارای 30 سوال بوده و هدف آن ا ارزیابی باورهای فراشناخت و ابعاد آن در نوجوانان (باورهای مثبت، باورهای منفی، اطمینان شناختی،  SPR، خودهشیاری شناختی)  است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه | موافق نیستم | کمی موافقم | نسبتا موافقم | کاملا موافقم |
| امتیاز | 1 | 2 | 3 | 4 |

پرسشنامه فوق دارای پنج بعد بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است:

|  |  |
| --- | --- |
| **بعد** | **سوالات مربوطه** |
| باورهای مثبت | **1، 7، 10، 19، 23، 28** |
| باورهای منفی | **2، 4، 9، 11، 13، 15، 21، 27** |
| اطمینان شناختی | **8، 14، 17، 24، 26، 29** |
| SPR (خرافات، تنبیه، خودآگاهی) | **6، 20، 22،‌ 25،‌**  |
| خودهشیاری شناختی | **3، 5، 12، 16، 18، 30** |

برای بدست آموردن امتیاز هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بعد را با هم جمع نمایید.

**روایی و پایایی**

در پژوهش خرم دل و همکاران (1390) جهت روایی صوری پرسشنامه و صحت و سقم سئوالات، پرسشنامه در بین تعدادی از دانشجویان توزیع شد و پس از اطمینان از نتایج بدست آمده، پرسشنامه در نمونه آماری توزیع شد.

همچنین پایائی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه­گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (0) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (1+) به معنای پایائی کامل قرار می­گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می­شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه **مقیاس اصلاح شده فراشناخت برای نوجوانان (MCQ-A)** در جدول زیر ارائه شده است:

مقدار آلفای کرونباخ در مقیاس اصلاح شده فراشناخت برای نوجوانان (MCQ-A)

|  |  |
| --- | --- |
| بعد | آلفای کرونباخ |
| باورهای مثبت | 70/0 |
| باورهای منفی | 77/0 |
| اطمینان شناختی | 74/0 |
| SPR (خرافات، تنبیه، خودآگاهی) | 73/0 |
| خودهشیاری شناختی | 74/0 |
| کل پرسشنامه | 79/0 |

**منبع**: خرم دل، کاظم، سجادیان، پریناز، فاطمه بهرامی، زنگنه، صادق، (1390)، رواسازی مقیاس اصلاح شده فراشناخت برای نوجوانان، مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، دوره 14 ، شماره 1