

مقیاس اصلاح شده فراشناخت برای نوجوانان (MCQ-A)

جنس : سن : رشته  
تحصیلی : وضعیت تاهل :

- ردیف عبارات کاملاً نسبتاً کمی موافق موافقم موافقم نیستم
- 1 نگران شدن به من کمک می کند تا از بروز مشکلات در آینده اجتناب کنم.
  - 2 نگران شدن برایم بد است.
  - 3 من راجع به افکار خودم خیلی فکر می کنم.
  - 4 اگر من به مدت طولانی نگران باشم، این می تواند مرا مریض کند.
  - 5 وقتی راجع به مسائلی که در سر دارم فکر می کنم، متوجه میشوم ذهنم چگونه کار می کند.
  - 6 اگر من افکار نگرانی را از سرم بیرون نکنم و بعد اتفاق بدی بیفتد، این تقصیر من است.
  - 7 لازم است که من مدام نگران باشم تا اینکه رفتارم درست تر باشد.
  - 8 برای یادآوری کلمات و اسامی به حافظه ام اطمینان کمی دارم.
  - 9 فکرهای نگران کننده من با وجود تلاشم برای توقف آنها ادامه پیدا می کند.
  - 10 نگران شدن به من کمک می کند تا مشکلات را در ذهنم حل کنم.

- 11 نمی توانم به افکار نگران کننده ام بی توجه باشم.
- 12 من افکار خودم را کنترل میکنم.
- 13 من باید تمام مدت افکار خودم را کنترل کنم.
- 14 گاهی حافظه من میتواند مرا به اشتباه بیندازد.
- 15 نگرانی های من میتواند مرا دیوانه کند.
- 16 من دائم حواسم به افکار خودم هست.
- 17 من حافظه ضعیفی دارم.
- 18 من به نحوه فعالیت ذهنم توجه زیادی میکنم.
- 19 نگران شدن به من کمک میکند تا احساس بهتری بکنم.
- 20 ناتوانی در کنترل افکارم نشانهء ضعف من است.
- 21 وقتی راجع به چیزی نگران می شوم نمی توانم جلوی خودم را بگیرم.
- 22 بخاطر کنترل نکردن بعضی از افکارم، اتفاق بدی برایم خواهد افتاد.
- 23 نگرانی به من کمک می کند تا مشکلاتم را حل کنم.
- 24 من اطمینان کمی به حافظه ام برای یاد آوری و حفظ کردن جای مکان ها دارم.
- 25 فکر کردن در مورد بعضی از افکار بد است.
- 26 من به حافظه خودم هیچ اعتمادی ندارم.

- 27 اگر نتوانم افکار خودم را کنترل کنم قادر به انجام کاری نیستم.
- 28 من باید نگران شوم تا اینکه خوب فعالیتکنم.
- 29 به حافظه ام در مورد کارهایی که انجام دادم اطمینان کمی دارم.
- 30 من دائم افکار خودم را بررسی می کنم.

### روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای 30 سوال بوده و هدف آن 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	کاملاً موافقم	نسبتاً کمی موافقم	موافق نیستم	کاملاً موافقم نیستم
امتیاز	4	3	2	1

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

سوالات مربوطه	بعد
1، 7، 10، 19، 23، 28	باورهای مثبت
2، 4، 9، 11، 13، 15	باورهای منفی
21، 27	

اطمینان شناختی  
8، 14، 17، 24، 26،  
29

( SPR خرافات، تنبیه،  
6، 20، 22، 25،  
خودآگاهی)

3، 5، 12، 16، 18، 30 خودهشیاری شناختی

برای بدست آوردن 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 پایایی 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 پایایی 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)

آلفای کرونباخ	بعد
70/0	باورهای مثبت
77/0	باورهای منفی

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

