**پرسشنامه 5 عاملی ذهن آگاهی** FFMQ

پرسشنامه FFMQ ( ذهن آگاهی ): مقياس خودسنجی 39 آيتمی است که توسط بائر و همکاران (2006) از طريق تلفيق گويه هايی از پرسشنامه ذهن آگاهی فريبرگ )(FMI)، والش و همکاران،2006)، مقياس هوشياری و توجه ذهن آگاه ((MAAS)؛ براون و ريان، 2003)، مقياس ذهن آگاهی کنچوکی (KIMS)، بائر و اسميت،2004)، و پرسشنامه ذهن آگاهیFFMQ ؛ بائر و همکاران)، با استفاده از رويکرد تحليل عاملیتحول یافته است .

بائر(2006)، تحليل عاملی اکتشافی را بر نمونه ای از دانشجويان دانشگاه انجام داد .این پرسشنامه  دارای112 گويه و 5 مولفه  بود بر اساس نتایج 4 عامل از 5 عامل با عامل های شناخته شده در KIMS قابل مقايسه بود و پنجمين عامل شامل آيتم هايی از FMI و MQ بود که تحت عنوان حالت غير واکنشی به تجربه درونی تعريف شد. عامل ها ی بدست آمده اینچنین نامگذاری گردید :مشاهده، عمل توأم با هوشياری، غير قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصيف و غير 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  توام 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، 2007).

**اعتبار و روایی پرسشنامه**

بر اساس نتایج،همسانی درونی عامل ها مناسب بود وضريب آلفا در گستره ای  بين75/0 ( در عامل غير واکنشی بودن) تا91/0 ( در عامل توصيف) قرار داشت. همبستگی بين عامل ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طيفی بين 15/0 تا 34/0 قرار داشت (نئوسر،2010؛ نقل از احمدوند، 1391).  همچنین در مطالعه ای که بر روی اعتبار یابی و پایائی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت ، ضرایب همبستگی آزمون- باز آزمون پرسشنامه FFMQدر نمونه ایرانی بین 57/0=r(مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و 84/0=r( عامل مشاهده) مشاهده گردید . هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین 55/0=α مربوط به عامل  غیر واکنشی بودن و 83/0=α مربوط به عامل توصیف) بدست آمد (احمدوند،1391).

**شیوه نمره گذاری**

آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت 5 درجه ای از 1 (هرگز و یا بسیار به ندرت) تا 5 (اغلب یا همیشه)میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارت را بیان کند.دامنه نمرات در این مقیاس 195-39 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.

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

**پرسشنامه 5 وجهی ذهن آگاهی**

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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 تابیدن 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 قرارمی 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. |  |  |  |  |  |