

پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی بایر

هدف: ارزیابی عناصر ذهن آگاهی که از 5 جنبه مختلف (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت به تجربه درونی، و عدم واکنش به تجربه درونی) شیوه تکمیل: بر طبق گزینه های زیر، یکی از اعداد را برای هر عبارت انتخاب نمائید.

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

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

5	4	3	2	1	11	متوجه هستم که چگونه نوشیدنی ها و غذاها بر افکار، احساس بدن، و احساساتم تأثیر می گذارد.
5	4	3	2	1	12	برایم پیدا کردن کلمات برای توصیف آنچه که فکر می کنم بسیار سخت است.
5	4	3	2	1	13	به راحتی حواسم پرت می شود.
5	4	3	2	1	14	معتقدم برخی از افکارم غیر طبیعی یا بد هستند و من نباید به آنها فکر کنم تا (از ذهنم) بروند.
5	4	3	2	1	15	متوجه احساساتی مانند وزیدن باد در موهایم یا تابیدن نورخورشید بر صورتم هستم.
5	4	3	2	1	16	در بیان این که در مورد چیزها چگونه احساس می کنم مشکل دارم.
5	4	3	2	1	17	در مورد اینکه آیا افکارم خوب یا بد است قضاوت می کنم.
5	4	3	2	1	18	متوجه شدم که برایم تمرکز بر روی آنچه که در حال حاضر اتفاق می افتد دشوار است.
5	4	3	2	1	19	هنگامی که من افکار و یا تصاویری ناراحت کننده ای در ذهن دارم، از فکر یا تصویر ذهنی ام آگاه هستم.
5	4	3	2	1	20	متوجه صداها، از قبیل تیک تاک ساعت، صدای پرندگان، و یا عبور و مرور اتومبیل ها هستم.
5	4	3	2	1	21	در شرایط دشوار، می توانم بدون واکنش سریع، مکث کنم.
5	4	3	2	1	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.
5	4	3	2	1	23	به نظر می رسد من "به صورت اتوماتیک در حال انجام دادن" کاری هستم بدون آگاهی از آنچه که انجام می دهم.
5	4	3	2	1	24	وقتی که افکار و یا تصاویری ناراحت کننده ای دارم، بلافاصله احساس آرامش می کنم.
5	4	3	2	1	25	با خودم می گویم که من نباید چنین افکاری داشته باشم.
5	4	3	2	1	26	متوجه بو و عطرها هستم.
5	4	3	2	1	27	زمانی که احساس ناراحتی زیادی دارم، می توانم یک راهی را برای بیان آن پیدا کنم.
5	4	3	2	1	28	از طریق فعالیت هایی بدون اینکه واقعاً به آنها توجه کنم عجله

					می کنم.	
5	4	3	2	1	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.	29
5	4	3	2	1	فکر می کنم برخی از احساسات من بد و نامناسب هستند و من نباید آنها را احساس کنم.	30
5	4	3	2	1	متوجه عناصر بصری در هنر و طبیعت، از قبیل رنگ، شکل، بافت، و یا الگوهای نور و سایه هستم.	31
5	4	3	2	1	تمایل طبیعی من قرار دادن تجربه هایم در قالب واژه هاست.	32
5	4	3	2	1	هنگامی که افکار و یا تصاویری ناراحت کننده ای دارم، فقط به آنها توجه می کنم تا آنها از ذهنم بیرون روند.	33
5	4	3	2	1	شغلم و یا وظایفم را به طور خودکار و بدون آگاه بودن از آنچه در حال انجام آن هستم، انجام می دهم.	34
5	4	3	2	1	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.	35
5	4	3	2	1	متوجه اینکه چگونه هیجانات و احساساتم افکار و رفتارم را تحت تاثیر قرار می دهد، هستم.	36
5	4	3	2	1	معمولاً می توانم چگونگی احساسم را در حال حاضر با جزئیات قابل توجه توصیف کنم.	37
5	4	3	2	1	فهمیدم که کارها را بدون توجه انجام می دهم.	38
5	4	3	2	1	وقتی که ایده های غیر منطقی دارم خودم را نادیده می گیرم.	39

روش نمره گذاری

این پرسشنامه دارای 39 سوال بوده و هدف آن ارزیابی عناصر ذهن آگاهی که از 5 جنبه مختلف (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت به

تجربه درونی، و عدم واکنش به تجربه درونی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

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

البته این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات شماره 12، 22، 27، 5، 8، 13، 18، 23، 28، 34، 38، 3، 10، 14، 17، 25، 30، 35 و 39 معکوس شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

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

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

بعد	سوالات مربوطه
-----	---------------

مشاهده	1، 6، 11، 15، 20، 26، 36، 31
توصیف	2، 7، 12، 22، 27، 32، 37
عمل همراه با آگاهی	5، 8، 13، 18، 23، 28، 38، 34
عدم قضاوت به تجربه درونی	3، 10، 14، 17، 25، 39، 35، 30
عدم واکنش به تجربه درونی	4، 9، 19، 21، 24، 29، 33

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. 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.

روایی و پایایی

اساس نتایج، همسانی درونی عامل ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره ای بین 0/75 (در عامل غیر واکنشی بودن) تا 0/91 (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین 0/15 تا 0/34 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 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، 1391).

منبع: احمدوند زهرا، حیدري نسب لیلا، شعیری محمدرضا، (1391)، تبیین
بهزیستی روانشناختی بر اساس مولفه های ذهن آگاهی، روانشناسی سلامت
تابستان 1391؛ 1(2):69-60.

- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L.(2006)
*.Using self-report assessment methods to explore facets of
mindfulness. Assessment,13(1), 27-45*

