


پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی: روش اجرا و نمره گذاری
**Five Factor Mindfulness Questionnaire:
 Instruction and Scoring**

<p>Shima Tamannaefar PhD in Clinical Psychology Tehran University of Medical Sciences</p>	<p>Mosleh Mirzaee MA in Clinical Psychology Iran University of Medical Sciences</p>	<p>مصلح میرزایی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی ایران</p>	<p>شیمای تمنایی فر دکترای روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران</p>
<p>Ali Asghar Asgharnejad Farid, PhD Iran University of Medical Sciences</p>	<p>Mehdi Soleimani, PhD Tehran University of Medical Sciences</p>	<p>مهدی سلیمانی استادیار گروه روان شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران</p>	<p>علی اصغر اصغر نژاد فرید استادیار گروه روان شناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران</p>

مقدمه

پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی (بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمایر و تونی، ۲۰۰۶) ابزار خودگزارش دهی شامل ۳۹ ماده است که پنج عامل ذهن آگاهی را می سنجد: مشاهده^۱، توصیف^۲، عمل با آگاهی^۳، عدم قضاوت در مورد تجارب درونی^۴ و عدم واکنش به تجارب درونی^۵. آلفای کرونباخ نمره کل ذهن آگاهی ۰/۹۰ گزارش شده است.

ویژگی های روان سنجی این پرسشنامه در کشورهای مختلف بررسی و تأیید شده است (تمنایی فر، اصغر نژاد فرید، میرزایی و سلیمانی، ۱۳۹۵؛ سوگیریا، ساتو، آیکو موراگامی، ۲۰۱۲؛ کیولا و دیگران، ۲۰۱۲؛  و دیگران، ۲۰۱۱؛ هیون، دالیر، پسچارد، دبراور و فیلیپات، ۲۰۱۱).

در پژوهشی ۴۸۶ دانشجوی مقاطع مختلف دانشگاه تهران پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی، ناگویی خلقی تورنتو و پذیرش و عمل را تکمیل کردند. با توجه به تأیید ساختار پنج عاملی با روش تحلیل موازی اعتبار سازه این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تأییدی با روش گروه بندی ماده ها تأیید شد. اعتبار بازآزمایی در نمونه ۵۸ نفری (۳۰ مرد و ۲۸ زن) با میانگین سنی ۲۳/۵۷ (انحراف استاندارد برابر با ۴/۶) نیز نشان داد که ضرایب همبستگی در مقیاس های FFMQ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ و اعتبار بازآزمایی کل مقیاس ۰/۸۹ که نشان می دهد این پرسشنامه از اعتبار خوبی برخوردار است. بررسی روایی همگرایی بین مقیاس های FFMQ و ناگویی خلقی تورنتو نشان داد که تنها بین مقیاس مشاهده و دشواری در شناسایی احساسات و هم چنین مقیاس عدم قضاوت و تفکر عینی ارتباط معنادار وجود ندارد و مقیاس های دیگر FFMQ با مقیاس های ناگویی خلقی همبستگی منفی معنادار دارند. بررسی روایی همگرایی بین مقیاس های FFMQ و پرسشنامه تعهد و عمل (AAQ) نیز نشان داد که بین تمامی مقیاس های FFMQ و AAQ همبستگی منفی معنادار وجود دارد.

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1. observe | 4. nonjudge |
| 2. describe | 5. nonreact |
| 3. act with awareness | |

پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی

لطفاً هریک از مادّه‌های زیر را با استفاده از مقیاس‌های داده شده نمره‌گذاری کنید. نمره‌ای که بهتر نظر شما را در مورد آنچه معمولاً درست است بیان می‌کند در جای خالی بنویسید.

ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه
۱	موقع راه رفتن، به دقت به حس‌های بدن خود توجه می‌کنم.					
۲	برای بیان احساسات خود می‌توانم از کلمات مناسبی استفاده کنم.					
۳	من از خودم به خاطر داشتن هیجان‌های غیرمنطقی یا نامناسب راضی نیستم.					
۴	من احساس‌ها و هیجان‌های خود را درک می‌کنم، بدون این که به آنها واکنش نشان دهم.					
۵	موقع انجام کار، به راحتی حواسم پرت می‌شود.					
۶	موقع دوش گرفتن آب را روی بدن خود احساس می‌کنم.					
۷	به راحتی می‌توانم عقاید، نظرات و انتظارات خود را به زبان آورم.					
۸	به کاری که انجام می‌دهم دقت نمی‌کنم چون در رویا سیر می‌کنم، بسیار نگران یا حواس‌پرت هستم.					
۹	احساس‌های خود را مشاهده می‌کنم بدون این که تحت تأثیر آنها قرار بگیرم.					
۱۰	به خودم می‌گویم نباید احساساتم این گونه که هست باشد.					
۱۱	اثر خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها بر افکار، حس‌های بدنی و هیجان‌های خود را درک می‌کنم.					
۱۲	نمی‌توانم برای بیان افکارم کلمات مناسبی پیدا کنم.					
۱۳	به راحتی دچار حواس‌پرتی می‌شوم.					
۱۴	معتقدم برخی افکارم غیرعادی و بد است و نباید این گونه فکر کنم.					
۱۵	من ورزش باد بین موهایم یا تابش خورشید روی صورتم را احساس می‌کنم.					
۱۶	به زحمت کلمات مناسبی را برای بیان احساس‌های خود به خاطر می‌آورم.					
۱۷	من در مورد خوب یا بد بودن افکارم قضاوت می‌کنم.					
۱۸	برای من تمرکز بر آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد دشوار است.					
۱۹	وقتی فکر یا تصویر ذهنی ناراحت‌کننده‌ای دارم، «یک گام به عقب برمی‌دارم» و بدون این که تحت تأثیر آن قرار بگیرم از آن آگاه دارم.					
۲۰	من به صداهایی مانند تیک‌تیک ساعت، جیک‌جیک پرندگان یا عبور ماشین‌ها توجه می‌کنم.					
۲۱	در موقعیت‌های دشوار، بدون واکنش سریع می‌توانم مکت کنم.					
۲۲	برایم دشوار است که حس‌های بدنی خود را توصیف کنم چون نمی‌توانم کلمات مناسبی پیدا کنم.					
۲۳	به نظر می‌رسد «به طور خودکار و از روی عادت کار می‌کنم» بدون این که از کاری که انجام می‌دهم آگاه باشم.					
۲۴	بعد از افکار یا تصاویر ذهنی ناراحت‌کننده خیلی سریع احساس آرامش می‌کنم.					
۲۵	به خودم می‌گویم که نباید افکارم این گونه که هست باشد.					
۲۶	من به بو و عطر اشیا توجه می‌کنم.					
۲۷	حتی زمانی که خیلی آشفته هستم می‌توانم احساس‌های خود را بیان کنم.					
۲۸	من کارهایم را با عجله و بدون تمرکز انجام می‌دهم.					
۲۹	می‌توانم بدون واکنش به افکار یا تصاویر ذهنی ناراحت‌کننده فقط به آنها توجه کنم.					
۳۰	فکر می‌کنم برخی از هیجان‌های من بد یا نامناسب است و نباید آن احساس‌ها را داشته باشم.					
۳۱	من به جنبه‌های دیداری هنر یا طبیعت، مانند رنگ، شکل، زمینه یا نور و سایه توجه می‌کنم.					
۳۲	اساساً دوست دارم که تجارب خود را به واسطه کلمات بیان کنم.					
۳۳	وقتی افکار یا تصاویر ذهنی ناراحت‌کننده‌ای دارم فقط به آنها توجه می‌کنم و درگیر آنها نمی‌شوم.					
۳۴	من وظایفم را از روی عادت انجام می‌دهم بدون این که از آنچه انجام می‌دهم آگاه باشم.					

ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه
۳۵	وقتی افکار یا تصاویر ذهنی ناراحت‌کننده‌ای دارم بسته به افکار و تصاویر خود، در مورد خوب یا بد بودن آنها قضاوت می‌کنم.					
۳۶	من می‌دانم چطور هیجان‌هایم بر افکار و رفتارم اثر می‌گذارند.					
۳۷	من معمولاً می‌توانم احساس‌های فعلی خود را با جزئیات توصیف کنم.					
۳۸	من کارهایم را انجام می‌دهم بدون این‌که به آن‌ها توجه کنم.					
۳۹	وقتی عقاید غیرمنطقی دارم از خودم ناراضی هستم.					

روش نمره‌گذاری

نمره هر زیرمقیاس برحسب مجموع ارزش گزینه‌های هر ماده (هرگز = ۱؛ به ندرت = ۲؛ گاهی = ۳؛ اغلب = ۴؛ همیشه = ۵) محاسبه می‌شود. زیرمقیاس‌ها و ماده‌های متعلق به هر زیرمقیاس بر حسب جدول زیر محاسبه می‌شود:

زیرمقیاس‌ها	ماده‌ها
مشاهده	۱، ۶، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۶، ۳۱، ۳۶
توصیف	۲، ۷، ۱۲ (معکوس)، ۱۶ (معکوس)، ۲۲ (معکوس)، ۲۷، ۳۲، ۳۷
عمل با آگاهی	۵ (معکوس)، ۸ (معکوس)، ۱۳ (معکوس)، ۱۸ (معکوس)، ۲۳ (معکوس)، ۲۸ (معکوس)، ۳۴ (معکوس)، ۳۸ (معکوس)
عدم قضاوت	۳ (معکوس)، ۱۰ (معکوس)، ۱۴ (معکوس)، ۱۷ (معکوس)، ۲۵ (معکوس)، ۳۰ (معکوس)، ۳۵ (معکوس)، ۳۹ (معکوس)
عدم واکنش	۴، ۹، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۹، ۳۳

منابع

- تمنایی‌فر، ش.، اصغرنژاد فرید، ع.ا.، میرزایی، م. و سلیمانی، م. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۴۷(۱۲)، ۳۲۹-۳۳۱.
- Baer, P. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Heeren, A., Douilliez, C., Peschard, V., Debrauwere, L., & Philippot, P. (2011). Cross-cultural validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire: Adaptation and validation in a French-speaking sample. *European Review of Applied Psychology*, 61(3), 147-151.
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J. J., Josefsson, T., Lundh, L. G., Skold, C., & Broberg, A. G. (2011). Five facets mindfulness questionnaire-reliability and factor structure: A Swedish version. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40 (4), 291-303.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3(2), 85-94.
- Cebolla, A. García - Palacios, A., Soler J., Guillen, V., Banos, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *European Journal of Psychiatry*, 26 (2), 118-126.

بهره‌برداری از نسخه‌های فارسی ابزارهایی که در «آزمون‌های روانی» این فصلنامه ارائه می‌شوند، برای پژوهشگران و دانشجویان (برای پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری) با ذکر منبع بلامانع است. در سایر موارد کلیه حقوق مربوط به نسخه‌های فارسی مقیاس‌ها متعلق به «مؤلف» است و چاپ، تکثیر و فروش تمامی مقیاس‌ها یا قسمتی از آن‌ها تحت هر عنوان ممنوع است.