

این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.

برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این

پرسشنامه به داخل سایت مراجعه نمایید.

پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF) فرم کوتاه 14 سوالی

این پرسشنامه ذهن آگاهی دارای 14 سوال بوده که توسط فرایبورگ طراحی و تنظیم شده است و به صورت تک مولفه ای می باشد و بر اساس طیف لیکرت (از به ندرت تا تقریبا همیشه) نمره گذاری شده است.

قسمتی از سوالات:

ردیف	عبارت	به ندرت	بعضی اوقات	بیشتر اوقات	تقریبا همیشه
1	دوست دارم آنچه را که در لحظه حاضر میگذرد تجربه کنم				
2	هنگام انجام کارهای روزمره، مانند خوردن، آشپزی، نظافت، یا حرف زدن، بدن خود را حس میکنم				
3	وقتی متوجه حواسپرتی خود میشوم به آرامی توجه خود را بر تجربه لحظه حاضر بر می گردانم				
4	قدر و منزلت خودم را می دانم				
5	=====				

				حتی زمانی که اوضاع، متشنج و پرتنش است لحظاتی آرامش و آسودگی درونی را تجربه می کنم	12
				حوصله خود و دیگران را ندارم	13
				وقتی متوجه می شوم زندگی را چقدر سخت گرفته ام، خنده ام می گیرد	14

نمره گذاری پرسشنامه:

مقیاس درجه بندی سوالهای پرسشنامه پژوهش مقیاس پنج درجه ای لیکرت

تقریباً همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	گزینه انتخابی
4	3	2	1	امتیاز

منابع:

Buchheld N, Grossman P, Wallach H. Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). JMMR 2001; 1: 11-34.

Walach H, Buchheld N, Buittemuller V, Kleinknecht N, Schmidt S. Measuring mindfulness - The Freiburg mindfulness inventory (FMI). Pers Individ Dif 2006; 40: 1543-1555.