**مقیاس اصلاح شده فراشناخت برای نوجوانان (MCQ-A)**

**روش نمره گذاری و تفسیر**

این پرسشنامه دارای 30 سوال بوده و هدف آن ا ارزیابی باورهای فراشناخت و ابعاد آن در نوجوانان (باورهاي مثبت، باورهای منفي، اطمينان شناختي، SPR، خودهشياري شناختي) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه | موافق نیستم | کمی موافقم | نسبتا موافقم | کاملا موافقم |
| امتیاز | 1 | 2 | 3 | 4 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **بعد** | **سوالات مربوطه** |
| باورهای مثبت | **1، 7، 10، 19، 23، 28** |
| باورهای منفی | **2، 4، 9، 11، 13، 15، 21، 27** |
| اطمینان شناختی | **8، 14، 17، 24، 26، 29** |
| SPR (خرافات، تنبیه، خودآگاهی) | **6، 20، 22،‌ 25،‌**  |
| خودهشياري شناختي | **3، 5، 12، 16، 18، 30** |

برای بدست آموردن 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 صوري پرسشنامه و صحت و سقم سئوالات، پرسشنامه در بین تعدادي از دانشجویان توزیع شد و پس از اطمینان از نتایج بدست آمده، پرسشنامه در نمونه آماري توزیع شد.

همچنین پایائی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه­گیري آلفاي کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفاي کرونباخ از صفر (0) به معناي عدم پایداري، تا مثبت یک (1+) به معناي پایائی 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)

|  |  |
| --- | --- |
| بعد | آلفای کرونباخ |
| باورهای مثبت | 70/0 |
| باورهای منفی | 77/0 |
| اطمینان شناختی | 74/0 |
| SPR (خرافات، تنبیه، خودآگاهی) | 73/0 |
| خودهشياري شناختي | 74/0 |
| کل پرسشنامه | 79/0 |

**منبع**: خرم دل، کاظم، سجادیان، پریناز، فاطمه بهرامی، زنگنه، صادق، (1390)، رواسازي مقياس اصلاح شده فراشناخت براي نوجوانان، مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، دوره 14 ، شماره 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | **موافق نیستم** | **کمی موافقم** | **نسبتا موافقم** | **کاملا موافقم** |
| 1 | نگران شدن به من كمك مي كند تا از بروز مشكلات در آينده اجتناب كنم. |  |  |  |  |
| 2 | نگران شدن برايم بد است. |  |  |  |  |
| 3 | من راجع به افكار خودم خيلي فكر مي كنم. |  |  |  |  |
| 4 | اگر من به مدت طولاني نگران باشم، اين مي تواند مرا مريض كند. |  |  |  |  |
| 5 | وقتي راجع به مسائلي كه در سر دارم فكر مي كنم،متوجه ميشوم ذهنم چگونه كار مي كند. |  |  |  |  |
| 6 | اگر من افكار نگراني را از سرم بيرون نكنم و بعد اتفاق بدي بيفتد،اين تقصير من است. |  |  |  |  |
| 7 | لازم است كه من مدام نگران باشم تا اينكه رفتارم درست تر باشد. |  |  |  |  |
| 8 | براي يادآوري كلمات و اسامي به حافظه ام اطمينان كمي دارم. |  |  |  |  |
| 9 | فكرهاي نگران كننده من با وجود تلاشم براي توقف آنها ادامه پيدا مي كند. |  |  |  |  |
| 10 | نگران شدن به من كمك مي كند تا مشكلات را در ذهنم حل كنم. |  |  |  |  |
| 11 | نمي توانم به افكار نگران كننده ام بي توجه باشم. |  |  |  |  |
| 12 | من افكار خودم راكنترل ميكنم. |  |  |  |  |
| 13 | من بايد تمام مدت افكار خودم را كنترل كنم. |  |  |  |  |
| 14 | گاهي حافظه من ميتواند مرا به اشتباه بيندازد. |  |  |  |  |
| 15 | نگراني هاي من ميتواند مرا ديوانه كند. |  |  |  |  |
| 16 | من دائم حواسم به افكار خودم هست. |  |  |  |  |
| 17 | من حافظه ضعيفي دارم. |  |  |  |  |
| 18 | من به نحوه فعاليت ذهنم توجه زيادي ميكنم. |  |  |  |  |
| 19 | نگران شدن به من كمك ميكند تا احساس بهتري بكنم. |  |  |  |  |
| 20 | ناتواني در كنترل افكارم نشانهء ضعف من است. |  |  |  |  |
| 21 | وقتي راجع به چيزي نگران مي شوم نمي توانم جلوي خودم را بگيرم. |  |  |  |  |
| 22 | بخاطر كنترل نكردن بعضي از افكارم،اتفاق بدي برايم خواهد افتاد. |  |  |  |  |
| 23 | نگراني به من كمك مي كند تا مشكلاتم را حل كنم. |  |  |  |  |
| 24 | من اطمينان كمي به حافظه ام براي ياد آوري و حفظ كردن جاي مكان ها دارم. |  |  |  |  |
| 25 | فكر كردن در مورد بعضي از افكار بد است. |  |  |  |  |
| 26 | من به حافظه خودم هيچ اعتمادي ندارم. |  |  |  |  |
| 27 | اگر نتوانم افكار خودم را كنترل كنم قادر به انجام كاري نيستم. |  |  |  |  |
| 28 | من بايد نگران شوم تا اينكه خوب فعاليتكنم. |  |  |  |  |
| 29 | به حافظه ام در مورد كارهايي كه انجام دادم اطمينان كمي دارم . |  |  |  |  |
| 30 | من دائم افكار خودم را بررسي مي كنم . |  |  |  |  |