



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه هشپاری فراگیر فریبرگ (FMI)

هدف این پرسشنامه مشخص کردن تجربه شما از هشپاری فراگیر است. لطفاً چند روز اخیر را به عنوان چهارچوب زمانی برای پاسخ دادن به هر سوال در نظر گرفته و تا حد امکان صادقانه و خودانگیخته به سوالات پاسخ دهید. توجه داشته باشید که در این پرسشنامه پاسخ «درست» یا «غلط» وجود ندارد. آنچه مهم است مدنظر قرار دادن تجربه شخصی است.

تقریباً همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	
۴	۳	۲	۱	۱- من نسبت به تجربه لحظه حاضر، باز و گشاده هستم.
۴	۳	۲	۱	۲- من می دانم که همان افکارم نیستم.
۴	۳	۲	۱	۳- من بدن خود را هنگام خوردن، آشپزی، شستشو یا صحبت کردن، حس می کنم.
۴	۳	۲	۱	۴- وقتی که متوجه می شوم حضور ذهن ندارم به آرامی به تجربه اینجا و اکنون باز می گردم.
۴	۳	۲	۱	۵- من می توانم خودم را درک کنم.
۴	۳	۲	۱	۶- من متوجه هستم که چطور هیجاناتم خودشان را از طریق بدنم نشان می دهند.
۴	۳	۲	۱	۷- من نسبت به احساسات و دریافت هایم حتی زمانیکه آنها ناخوشایند و دردناک هستند، حضور ذهن دارم.
۴	۳	۲	۱	۸- من به آنچه در پشت اعمالم وجود دارد، توجه می کنم.
۴	۳	۲	۱	۹- من به آسانی در افکار و احساساتم گم می شوم.
۴	۳	۲	۱	۱۰- من می دانم که نیازی ندارم به هرآنچه به ذهنم خطور می کند واکنش نشان دهم.
۴	۳	۲	۱	۱۱- من بدون اینکه به احراز هویت افکارم پردازم، آنها را تماشا می کنم.
۴	۳	۲	۱	۱۲- من مشاهده می کنم که چگونه افکارم می آیند و می روند.
۴	۳	۲	۱	۱۳- من به افکارم اجازه می دهم که مرا با خود ببرند.
۴	۳	۲	۱	۱۴- من آگاه هستم که تجربه ام چقدر کوتاه و گذراست.
۴	۳	۲	۱	۱۵- من امور را از دیدگاههای مختلف در نظر می گیرم.
۴	۳	۲	۱	۱۶- من متوجه هستم که چگونه رنج های من ساخته خود من می باشند.
۴	۳	۲	۱	۱۷- من اشتباهات و مشکلات خود را بدون اینکه در مورد آنها قضاوتی داشته باشم، ملاحظه می کنم.
۴	۳	۲	۱	۱۸- من احساسات و هیجاناتم را بدون اجبار به واکنش نشان دادن، درک می کنم.

تقریباً همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	
۴	۳	۲	۱	۱۹- من خودم را همانگونه که هستم می پذیرم.
۴	۳	۲	۱	۲۰- من احساسات و دریافت های ناخوشایند را همانند احساسات و دریافت های خوشایند بررسی می کنم.
۴	۳	۲	۱	۲۱- احساس می کنم که در قالب اینجا و اکنون به تجربه هایم می پردازم.
۴	۳	۲	۱	۲۲- من تجربیات ناخوشایند را میپذیرم.
۴	۳	۲	۱	۲۳- من به مشاهده چگونگی بروز و افول تجربیاتم می پردازم.
۴	۳	۲	۱	۲۴- موقعی که مسائل خوب پیش نمی روند، با خودم دوستانه رفتار می کنم.
۴	۳	۲	۱	۲۵- من احساساتم را تماشا می کنم بدون اینکه در آنها گم شوم.
۴	۳	۲	۱	۲۶- در موقعیت های دشوار می توانم بدون اینکه واکنش فوری نشان دهم، درنگ کنم.
۴	۳	۲	۱	۲۷- من از احساسات ناخوشایند دوری می کنم.
۴	۳	۲	۱	۲۸- حتی وقتی که موقعیت ها استرس زا و گیج کننده می شوند، آرامش و آسودگی درونی را تجربه می کنم.
۴	۳	۲	۱	۲۹- من با خودم و دیگران بی صبر و بی حوصله هستم.
۴	۳	۲	۱	۳۰- این توانایی را دارم که حتی اگر با دست خود زندگی را سخت کنم، باز لبخند بزنم.