

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)

تعريب وتقنين

أ.د/ عبد الرقيب أحمد البحيري

د. فتحي عبد الرحمن الضبع د. أحمد علي طلب د. عائدة أحمد العواملة

يهدف المقياس الحالي إلى دراسة استجاباتك وتصرفاتك في المواقف المختلفة، والمطلوب منك أن توضح استجاباتك أمام كل عبارة بوضع علامة (√) في الخانة التي تعبر عن رأيك وسلوكك...

م	العبارة	تنطبق تمامًا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق إطلاقًا
١	عندما أمشي، ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي وهو يتحرك.					
٢	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.					
٣	أنتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة.					
٤	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها.					
٥	عندما أقوم بعمل ما، يشرذ ذهني وأتشتت بسهولة.					
٦	عندما أغسل جسدي بالماء، أظل واعيًا بانسياب الماء على جسدي.					
٧	أعبر بسهولة عن معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بالكلام.					
٨	يتشتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.					
٩	أراقب مشاعري دون أن أتعرق فيها.					
١٠	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بنفس الطريقة التي أشعر بها.					
١١	ألاحظ تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكارني وأحاسيسي الجسمية وانفعالاتي.					
١٢	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه.					

١٣	يتشتت ذهني بسهولة.				
١٤	أعتقد أن بعض أفكار سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي علي أن أفكر بهذه الطريقة.				
١٥	أنتبه للأحاسيس مثل حركة الرياح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي.				
١٦	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.				
١٧	أصدر أحكاماً عما إذا كانت أفكار جيدة أو سيئة.				
١٨	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.				
١٩	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أراجع عن التفكير فيها، وأعيها دون أن أدعها تتغلب علي.				
٢٠	انتبه للأصوات مثل دقات الساعة أو تغريد الطيور أو مرور السيارات.				
٢١	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.				
٢٢	عندما أشعر بشيء ما في جسدي، يصعب علي وصفه.				
٢٣	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.				
٢٤	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.				
٢٥	أقول لنفسني أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.				
٢٦	ألاحظ روائح الأشياء وشذاها.				
٢٧	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.				
٢٨	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.				
٢٩	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل.				
٣٠	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.				
٣١	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل: الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل.				
٣٢	أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.				

٣٣	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أكتفي بملاحظتها وأدعها تبتعد عني.				
٣٤	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل تلقائي دون وعي بما أفعله.				
٣٥	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، فإنني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.				
٣٦	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.				
٣٧	أستطيع عادةً أن أصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.				
٣٨	أفعل الأشياء بدون تركيز.				
٣٩	ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.				