

51 5-facet mindfulness-spørgeskema

Navn: Dato:

Vurdér venligst hvert enkelt af de følgende udsagn ved brug af nedenstående skala. Ud for hvert udsagn bedes du skrive det tal, som bedst beskriver *din egen opfattelse* af det, som *generelt gælder for dig*.

1	2	3	4	5
Aldrig eller meget sjældent sandt	Sjældent sandt	Nogle gange sandt	Ofte sandt	Meget ofte eller altid sandt

- 1. Når jeg går, lægger jeg bevidst mærke til de fysiske fornemmelser af min krop, der bevæger sig.
- 2. Jeg er god til at finde ord, som beskriver mine følelser.
- 3. Jeg kritiserer mig selv for at have irrationelle eller upassende følelser.
- 4. Jeg lægger mærke til mine fornemmelser og følelser uden at behøve at reagere på dem.
- 5. Når jeg foretager mig noget, så vandrer mine tanker, og jeg bliver let distraheret.
- 6. Når jeg tager et bad, er jeg opmærksom på fornemmelserne af vandet på min krop.
- 7. Jeg har let ved at sætte ord på mine overbevisninger, meninger og forventninger.
- 8. Jeg er ikke opmærksom på det, jeg foretager mig, fordi jeg dagdrømmer, bekymrer mig, eller fordi jeg på anden vis bliver distraheret.
- 9. Jeg iagttager mine følelser uden at fortabe mig i dem.
- 10. Jeg siger til mig selv, at jeg ikke burde føle, sådan som jeg føler.
- 11. Jeg lægger mærke til, hvordan mad og drikke påvirker mine tanker, kropslige fornemmelser og følelser.
- 12. Det er svært for mig at finde ord, som beskriver, hvad jeg tænker.
- 13. Jeg bliver let distraheret.
- 14. Jeg synes, nogle af mine tanker er unormale eller dårlige, og jeg burde ikke tænke sådanne tanker.
- 15. Jeg lægger mærke til fysiske fornemmelser, såsom vinden i mit hår eller solstråler på mit ansigt.
- 16. Det er vanskeligt for mig at finde de rette ord til at udtrykke, hvordan jeg har det med forskellige ting.
- 17. Jeg vurderer, om mine tanker er gode eller dårlige.
- 18. Jeg har svært ved at holde fokus på det, der sker i nuet.
- 19. Når jeg har ubehagelige tanker eller billeder i hovedet, træder jeg et skridt tilbage og er opmærksom på tanken eller billedet uden at blive overvældet af det.
- 20. Jeg er opmærksom på lyde, såsom ure der tikker, fugle der kvidrer, eller biler der kører forbi.
- 21. I vanskelige situationer kan jeg stoppe op uden at reagere med det samme.

(fortsættes →)

51 (fortsat) 5-facet mindfulness-spørgeskema

1	2	3	4	5
Aldrig eller meget sjældent sandt	Sjældent sandt	Nogle gange sandt	Ofte sandt	Meget ofte eller altid sandt
.....	22.	Når jeg har en fornemmelse i min krop, er det vanskeligt for mig at beskrive den, fordi jeg ikke kan finde de rette ord.		
.....	23.	Det virker, som om jeg »kører på autopilot« uden at være ret bevidst om det, jeg laver.		
.....	24.	Når jeg har ubehagelige tanker eller billeder i hovedet, føler jeg mig rolig kort tid efter.		
.....	25.	Jeg siger til mig selv, at jeg ikke burde tænke, sådan som jeg gør.		
.....	26.	Jeg lægger mærke til, hvordan ting lugter eller smager.		
.....	27.	Selv når jeg føler mig stærkt oprevet, kan jeg sætte ord på det, som sker.		
.....	28.	Jeg skynder mig gennem aktiviteter uden rigtigt at lægge mærke til dem.		
.....	29.	Når jeg har ubehagelige tanker eller billeder i hovedet, er jeg i stand til blot at bemærke dem uden at reagere.		
.....	30.	Jeg synes, nogle af mine følelser er dårlige eller upassende, og jeg burde ikke føle dem.		
.....	31.	Jeg lægger mærke til synsindtryk i kunst eller i naturen, såsom farver, former, struktur eller mønstre af lys og skygge.		
.....	32.	Jeg har en naturlig evne til at sætte ord på mine oplevelser.		
.....	33.	Når jeg har ubehagelige tanker eller billeder i hovedet, bemærker jeg dem blot og lader dem passere.		
.....	34.	Jeg udfører opgaver automatisk uden at være opmærksom på det, jeg laver.		
.....	35.	Når jeg har ubehagelige tanker eller billeder i hovedet, bedømmer jeg mig selv som god eller dårlig, afhængigt af hvad tanken/billedet handler om.		
.....	36.	Jeg er opmærksom på, hvordan mine følelser påvirker mine tanker og handlinger.		
.....	37.	Jeg kan som regel beskrive i detaljer, hvordan jeg har det for tiden.		
.....	38.	Jeg gør ting uden at være opmærksom på det.		
.....	39.	Jeg fordømmer mig selv, når jeg får ufornuftige ideer eller indfald.		

Information om scoring af facetter

Observere items: 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36

Beskrive items: 2, 7, 12R*, 16R, 22R, 27, 32, 37

Handle med opmærksomhed items: 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R

Ikke-dømme items: 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R

Ikke-reagere items: 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

(* R = Reverse Scoring)

Reference:

Baer, R.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.

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Skemaet er oversat af Jacob Piet, Christian Gaden Jensen, Maja O'Connor og Esben Hougaard (2010). Skemaet er tilbageoversat til engelsk og godkendt af Ruth Baer. Til fri afbenyttelse imod kreditering samt oplysning til oversætterne om brugen.

© Mikkel Arendt & Nicole K. Rosenberg (red.): *Kognitiv terapi – nyeste udvikling*. Hans Reitzels Forlag 2012.