



## پرسشنامه فراشناخت‌ها-بی خوابی

## MCQ-I

تاریخ تکمیل:

این پرسشنامه به باورهایی می پردازد که افراد درباره تجاربشان در شب در مورد دراز کشیدن در رختخواب پیش از اینکه بخوابند دارند. آنچه در زیر فهرست شده است مجموعه باورهایی است که افراد ابراز کرده اند. لطفا هر ماده را بخوانید و با کشیدن دایره به دور عدد مناسب بگویید که به طور کلی چه قدر با آن موافق هستید؟ لطفا به تمام ماده ها پاسخ دهید. هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد.

ردیف	اظهارات	مخالفم ۱	کمی موافقم ۲	نسبتاً موافقم ۳	مواظقم ۴	خیلی زیاد
۱.	ناتوانی برای آرام کردن ذهنم در رختخواب به این معناست که افکار من خارج از کنترل هستند.					
۲.	قبل از اینکه به خواب بروم بایستی افکارم را به دقت بررسی کنم.					
۳.	فکر کردن در رختخواب به این معناست که من تحت فشار هستم.					
۴.	هر گونه احساس بی قراری در رختخواب به این معناست که من کاملاً هوشیار باقی خواهم ماند.					
۵.	هنگامی که در رختخواب بیدار هستم بایستی اقدام موثری انجام دهم.					
۶.	قبل از اینکه به خواب روم باید ذهن و بدن من آرام باشد.					
۷.	هنگامی که در رختخواب بیدار هستم بایستی محیط خواب خود را برای چیزهایی که می توانند مانع خوابیدنم شوند بازبینی کنم.					
۸.	قبل از اینکه به خواب روم بایستی احساسات بدنی را که می توانند خوابیدن مرا متوقف کنند چک کنم.					
۹.	هر نور قابل مشاهده (مثلاً یک نوراز دستگاه صوتی) به این معناست که شانس من برای خوابیدن به خطر افتاد.					
۱۰.	پس از خاموشی باید منتظر بمانم تا مغزم برای خواب آماده شود.					
۱۱.	بیدار شدن در رختخواب خیلی ناراحت کننده است.					
۱۲.	قبل از اینکه به خواب روم بایستی افکار استرس زا با افکاری که کمتر استرس زا هستند جایگزین کنم.					
۱۳.	ناتوانی برای آرام کردن ذهنم در رختخواب به من صدمه خواهد زد.					
۱۴.	قبل از اینکه به خواب روم بایستی افکارم را بازبینی کنم.					



رتبه	اظهارات	مخالفم ۱	کمی موافقم ۲	نسبتاً موافقم ۳	مواقفم ۴	خیلی زیاد
۱۵	بیدار بودن در رختخواب به این معناست که من یک شکست خورده هستم.					
۱۶	داشتن احساس خستگی در رختخواب به این معناییست که من خوابم می برد.					
۱۷	داشتن احساس تنش در رختخواب به این معناست که هیچ راهی وجود ندارد که بتوانم بخوابم.					
۱۸	قبل از این به خواب بروم باید تلاش کنم که ذهن آرامی داشته باشم.					
۱۹	هنگامی که در رختخواب هستم باید بررسی کنم که چقدر مانده است که خوابم ببرد.					
۲۰	فکر کردن در رختخواب مانع این می شود که به شرایط ( اطراف) به وضوح توجه کنم.					
۲۱	هنگامی که در رختخواب بیدار هستم بایستی بر خاطرات شب های قبل تکیه کنم تا علت رادریابم.					
۲۲	به محض ورود به رختخواب می دانم که چه زمانی قادر به خواب نیستم.					
۲۳	قبل از اینکه به خواب روم بایستی تلاش کنم و احساس های فیزیکی بدنم را متوقف کنم.					
۲۴	ناتوانی برای آرام کردن ذهنم در رختخواب به این معناست که من بسیار برانگیخته هستم.					
۲۵	داشتن احساس تنش در رختخواب به این معناست که من کاملاً تحت استرس هستم.					
۲۶	فکر کردن در رختخواب به این معناست که خوابم نخواهد برد.					
۲۷	هنگامی که در رختخواب بیدار هستم باید در رختخواب بمانم و سخت تر تلاش کنم.					
۲۸	قبل از اینکه به خواب روم بایستی به هر شیوه ممکن تا می توانم افکارم را کنترل کنم.					
۲۹	بیدار بودن در رختخواب به این معناست که روز بعد در کارکردم وقفه خواهد افتاد.					
۳۰	قبل از اینکه بخوابم باید زمانی را صرف فکر کردن درباره آینده کنم.					



ردیف	اظهارات	مخالفم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	خیلی زیاد موافقم
۳۱	کوچکترین صدا به این معناست که شانس خوابیدن من به خطر خواهد افتاد.				
۳۲	فکر کردن در رختخواب به این معناست که روز بعد عملکرد خوبی نخواهم داشت.				
۳۳	پس از خاموشی بایستی به دنبال یک وضعیت راحت بگردم.				
۳۴	بیدار بودن در رختخواب به این معناست که من مشکل جدی در خوابیدن دارم.				
۳۵	ناتوانی برای آرام بودن در رختخواب به این معناست که بسیار تحریک پذیر خواهم شد.				
۳۶	قبل از اینکه به خواب روم باید آنچه را که ناگزیر هستم روز بعد انجام دهم سازمان دهی کنم.				
۳۷	پس از خاموشی خصوصاً اگر یک روز سخت پیش رو دارم بایستی به سختی برای خوابیدن تلاش کنم.				
۳۸	بیدار بودن در رختخواب تلف کردن کامل وقت است.				
۳۹	هنگامی که در رختخواب ناکام مانده ام بایستی به خود بگویم این قدر احمق نباش.				
۴۰	داشتن احساس اضطراب در رختخواب به این معناست که من عصبی هستم.				
۴۱	قبل از اینکه به خواب روم بایستی به افکارم اجازه دهم آزادانه جریان داشته باشد.				
۴۲	هنگامی که در رختخواب احساس خستگی می کنم هنوز هم باید به سختی برای خوابیدن تلاش کنم.				
۴۳	ناتوانی برای آرام کردن ذهنم در رختخواب به این معناست که من غیر عادی هستم.				
۴۴	داشتن احساس ناکامی (در خوابیدن) در رختخواب باعث می شود که من کاملاً بیدار بمانم.				
۴۵	ناتوانی برای آرام کردن ذهنم در رختخواب به این معناست که من درباره چیزهای نادرستی فکر می کنم.				
۴۶	قبل از اینکه به خواب روم بایستی این مسئله را بررسی کنم که چه قدر بدنم در آرامش است.				



ردیف	اظهارات	مخالفم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	موافقم خیلی زیاد
۴۷	هرگونه احساس بدنی در رختخواب به این معناست که ممکن است خوابیدن من به خطر افتاده باشد.				
۴۸	قبل از اینکه به خواب روم بایستی به چیزهایی که برایم معنای خاصی ندارد فکر کنم.				
۴۹	ناتوانی برای آرام کردن ذهنم در رختخواب به این معناست که دارم کار نادرستی انجام می دهم.				
۵۰	پس از خاموشی باید خودم را مجبور کنم که به ساعت نگاه نکنم.				
۵۱	قبل از اینکه به خواب روم بایستی تلاش کنم افکارم را خاموش کنم.				
۵۲	بیدار بودن در رختخواب مرا عصبانی می کند.				
۵۳	قبل از اینکه به خواب روم بایستی تلاش کنم هر گونه نور یا صدا را از بین ببرم.				
۵۴	قبل از اینکه به خواب روم بایستی احساسات مضطربانه را از خود دور کنم.				
۵۵	فکر کردن در رختخواب به این معناست که حریف روز بعد نخواهم شد.				
۵۶	بیدار بودن در رختخواب به این معناست که کنترل بر خوابم را از دست داده ام.				
۵۷	قبل از اینکه به خواب روم باید چیزها را در ذهنم مرتب کنم.				
۵۸	بیدار شدن در رختخواب به این معناست که کنترل بر خوابم را از دست داده ام.				
۵۹	قبل از اینکه به خواب روم بایستی زمانی را صرف فکر کردن درباره رویدادهای اخیر کنم.				
۶۰	پس از خاموشی بایستی تلاش کنم خوابیدنم را کنترل کنم.				



این پرسشنامه ۶۰ ماده ای یک مقیاس لیکرت ۴ درجه ای (۱=موافق نیستم تا ۴=بسیار موافقم) است که باورهای فراشناختی مرتبط با بی خوابی را می سنجد و توسط وین و همکاران (۲۰۰۹) ساخته شده است. پژوهش آنها نشان داد که این پرسشنامه اعتبار صوری، اعتبار همزمان، اعتبار سازه ای و اعتبار افتراقی قابل قبولی دارد. ارتباط مثبت معناداری بین MCQ-I و MCQ-30 ( $r=0/69$ ) یافت شد. این ارتباط ۴۷٪ واریانس تبیین شده را نشان می داد. MCQ-I (نمره کلی) و SOL تخمین زده شده (از PSQI) ارتباط معناداری داشتند.  $r=0/60$  همانگونه که نمره کلی MCQ-I و نمره کلی PSQI ارتباط معناداری را داشتند.  $r=0/59$  MCQ-I حتی پس از کنترل اضطراب مبتلایان به بی خوابی اولیه را از افرادی که به طور طبیعی می خوابند متمایز می سازد. یک رابطه خطی بین MCQ-I و hdas-a در مبتلایان به بی خوابی اولیه ( $r=0/47$ ) و افرادی که به طور طبیعی می خوابند  $r=0/34$  مشاهده شد. همبستگی بالایی  $r=0/82$  بین تکمیل اولیه و ثانویه MCQ-I در شرکت کنندگان مبتلا به بی خوابی اولیه وجود داشت. نمره برش پیشنهادی ۱۱۰ حساسیت مناسب (۷۱٪) و اختصاصی بودن خوب (۹۲٪) را نشان می دهد.