



Entekhab Clinic

لطفا این قسمت را بدقت مطالعه کنید:

این آزمون مربوط به دیدگاه و نظر افراد درباره ی افکارشان است. در فهرست زیر برخی عقاید افراد ارائه شده است. لطفا هر مورد را به دقت بخوانید و با علامت زدن مشخص کنید در کل چقدر با آن موافق هستید. نیازی به ذکر نام و نام خانوادگی نیست. لطفا به همه سوالات پاسخ دهید.

ردیف	سوال	گزینه			
1-	نگرانی، کمک میکند در آینده از رو به رو شدن با مشکلاتم اجتناب کنم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
2-	نگرانی های من برایم خطرناک هستند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
3-	به حافظه‌ام اعتماد ندارم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
4-	در مورد افکارم خیلی زیاد فکر میکنم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
5-	نگرانی هایم باعث بیمار شدن من میشوند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
6-	وقتی در مورد مسئله‌ای فکر میکنم، از نحوه کار کردن ذهنم آگاهم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
7-	اگر نتوانم افکارم نگران کننده‌ام را کنترل کنم و آن افکار در واقعیت به وقوع بپیوندند من مقصر خواهم بود	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
8-	اگر اجازه دهم افکار نگران کننده‌ام از کنترلم خارج شوند، آنها کنترل مرا به دست خواهند گرفت	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
9-	برای اینکه سرحال بمانم نیاز به نگرانی دارم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
10-	اطمینان کمی به حافظه ام در مورد لغات و اسامی دارم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
11-	علی رغم تلاش من برای توفیق نگرانی هایم، آنها ادامه پیدا میکنند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
12-	نگرانی هایم کمک میکنند تا بفهمم چگونه چیزی را از حافظه ام بیروم بکنم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
13-	من نمیتوانم افکار نگران کننده‌ام را نادیده بگیرم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
14-	افکارم را میخوانم (نظارمگر افکارم هستم)	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
15-	همیشه باید در کنترل افکارم باشم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
16-	حافظه‌ام میتواند برخی اوقات مرا به اشتباه بیاندازد	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
17-	باید به خاطر نداشتن افکار واضح یا قطعی تنبیه شوم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
18-	نگرانی هایم باعث میشود دیوانه شوم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
19-	وقتی نگرانی‌ام شروع می‌شود، نمیتوانم آن را متوقف کنم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
20-	حافظه ضعیفی دارم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
21-	نگرانی بدن مرا تحت فشار زیادی قرار می‌دهد	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
22-	نگرانی به من کمک می‌کند تا از موقعیت‌های خطرناک دور باشم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
23-	همواره از افکارم آگاه هستم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم



24-	حفظه ضعیفی دارم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
25-	به نحوه کار ذهنم توجه کمی دارم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
26-	افرادی که نگرانی ندارند، ژرفانگر نیستند (سطحی نگرند)	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
27-	نگرانی‌هایم به من کمک می‌کنند تا با مشکلاتم کنار بیایم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
28-	تصور می‌کنم کاری را انجام نداده‌ام ولی در حافظه‌ام نسبت به انجام آنها شک می‌کنم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
29-	ناتوانی در کنترل افکار، علامت ضعف است.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
30-	اگر من نگرانی نداشته باشم بیشتر مرتکب اشتباه می‌شوم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
31-	به سختی میتوانم افکارم را کنترل کنم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
32-	نگرانی، از ویژگی‌های یک فرد نرمال است.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
33-	افکار نگران کننده برخلاف میل من وارد ذهن میشوند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
34-	اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم، دیوانه می‌شوم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
35-	اگر نگران نباشم در زندگی شکست خواهم خورد.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
36-	زمانی که نگرانی‌ام شروع میشود، نمیتوانم آن را متوقف کنم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
37-	نیاز است برخی افکارم همواره کنترل شوند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
38-		موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
39-	به خاطر نداشتن کنترل روی افکار معینی تنبیه خواهم شد	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
40-	افکارم مانع تمرکز من می شوند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
41-	باید بگذاریم افکارمان از اذانه سیر کنند.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
42-	من درباره افکارم نگرانم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
43-	به راحتی حواسم پرت می شود.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
44-	افکار نگران کننده من مولد و پر بار نیستند.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
45-	نگرانی من میتواند مرا از فهم صحیح یک موقعیت باز دارد.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
46-	نگرانی من در حل مسائل کمک می‌کند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
47-	در مورد مکان‌ها اطمینان کمی به حافظه‌ام دارم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
48-	افکار نگران کننده‌ام غیر قابل کنترل‌اند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
49-	فکر کردن روی یک سری افکار معین بد است.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
50-	اگر افکارم را کنترل نکنم ممکن است در نهایت دستپاچه شوم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
51-	به حافظه‌ام اطمینان ندارم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
52-	وقتی نگرانم، شفاف‌ترین فکرها را می‌کنم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
53-	افکار نگران کننده‌ام خود به خود ظاهر می‌شوند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
54-	خودخواهانه خواهد بود اگر هرگز نگران نباشم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
55-		موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
56-	برای داشتن عملکردی خوب به نگرانی نیاز دارم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم



57-	برای انجام کارهایم، اطمینان کمی به حافظه‌ام دارم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
58-	در داشتن تمرکز طولانی مدت روی یک مسئله، مشکل دارم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
59-	اگر اتفاق بدی بیافتد که من درباره آن نگرانی داشته باشم احساس میکنم من مسئول آن اتفاق هستم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
60-	اگر نگرانی نداشته باشم، طبیعی نیستم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
61-	من همواره افکارم را بررسی میکنم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
62-	اگر نگرانی‌ام را متوقف کنم، بی‌محتوا، از خود راضی و بد خواهم شد.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
63-	نگرانی به من در برنامه ریزی کارآمد و موثر برای آینده کمک می‌کند.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
64-	اگر بتوانم کمتر نگران باشم فرد قدرتمندتری خواهم شد.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
65-	اگر نگران نباشم، نادان و از خود راضی خواهم بود	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم

