



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 های من برایم خطرناک هستند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-2	به حافظه ام اعتماد ندارم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-3	در مورد افکارم خیلی زیاد فکر میکنم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-4	بیش از حد نگران می شوم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-5	نگرانی هایم باعث بیمار شدن من میشوند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-6	وقتی در مورد مسئله ای فکر میکنم، از نحوه کار کردن ذهنم آگاهم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-7	برای اینکه منظم باشم نیاز به نگرانی دارم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-8	اطمینان کمی به حافظه ام در مورد لغات و اسامی دارم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-9	علی رغم تلاش من برای توفیق نگرانی هایم، انها ادامه پیدا میکنند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-10	نگرانی هایم کمک میکنند تا بفهمم چگونه چیزی را از حافظه ام بیرون بکشم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-11	من نمیتوانم افکار نگران کننده ام را نادیده بگیرم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-12	افکارم را مورد بازبینی قرار میدهم.	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-13	افکارم باید همیشه تحت کنترلم باشند	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-14	حافظه ام میتواند برخی اوقات مرا به اشتباه بیاندازد	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-15	نگرانی هایم باعث میشود دیوانه شوم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم
-16	همواره از افکارم آگاه هستم	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتا موافقم



کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-17
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-18 زمانی که نگرانی‌ام شروع میشود، نمیتوانم آن را متوقف کنم
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-19 به خاطر نداشتن کنترل روی افکار تنبیه خواهم شد
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-20 نگرانی من در حل مسائل کمک می‌کند
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-21 فکر کردن روی یک سری افکار معین بد است.
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-22 حافظه ضعیفی دارم
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-23 برای داشتن عملکردی خوب به نگرانی نیاز دارم.
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-24 من همواره افکارم را بررسی میکنم.
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-25 اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم، قادر نخواهم بود عملکرد خوبی داشته باشم
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-26 اطمینان کمی به حافظه ام در به خاطر سپردن ماکنها دارم
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-27 نگرانی به من کمک میکند تا از مسائل مربوط به آینده اجتناب کنم.
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-28 به نحوه کار کردن ذهنم توجه زیادی دارم
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-29 نگران بودن به من در مقابل مسائل کمک میکند
کاملا موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافقم نیستم	-30 اطمینان کمی به حافظه ام در به خاطر سپردن اعمالم دارم.

