



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه فراشناختی MCQ۳۰ فارسی

۱. نگرانی ها و اضطراب به من کمک می کند که از مشکلات آینده جلوگیری کنم .
۲. نگرانی ها برای من خطرناک هستند.
۳. درباره ی افکارم بسیار فکر می کنم.
۴. در برابر نگرانی ها ، خسته و مایوس می شوم.
۵. هنگامی که در مورد مشکلاتم فکر می کنم ، از عملکرد ذهنم نیز مطلع هستم.
۶. اگر نتوانم افکار نگران کننده درباره مشکلی را کنترل کنم و بعد از مدتی آن مشکل رخ دهد ، بیانگر نقص و کوتاهی من خواهد بود.
۷. همیشه برای تداوم نظم ، نگران هستم .
۸. در به خاطر سپردن کلمات و اسامی حافظه کمی دارم.
۹. افکار نگران کننده ام همیشگی هستند ، هیچ فرقی ندارد که چگونه جلوی این افکار را بگیرم.
۱۰. نگرانی کمک می کند که از چیزهایی که در ذهنم هست ، سر در بیاورم.
۱۱. نمی توانم از افکار نگران کننده ام صرف نظر کنم.
۱۲. افکارم را تجسم می کنم.
۱۳. بهتر است همیشه ، افکارم را تحت کنترل داشته باشم.
۱۴. حافظه ام بارها مرا به اشتباه انداخته است.
۱۵. نگرانی هایم می تواند مرا آشفته و پریشان کند.

۱۶. دائما از افکارم آگاه هستم.
 ۱۷. حافظه ی ضعیفی دارم.
 ۱۸. به کارکرد مغزم توجه زیادی دارم.
 ۱۹. از عهده ی نگرانی هایم بر می آیم.
 ۲۰. عدم توانایی بر کنترل افکار، نشانه ی ضعف است.
 ۲۱. بمحض شروع نگرانی و استرس ، توقف آن مشکل است.
 ۲۲. برای کنترل نکردن افکاری معین و مشخص ، تنبیه خواهم شد.
 ۲۳. نگرانی و اضطراب به حل مشکلاتم کمک می کند.
 ۲۴. در بخاطر سپردن اسامی مکان ها ، حافظه کمی دارم.
 ۲۵. تفکر همراه با تمرکز ، بد است.
 ۲۶. به حافظه ی خودم اطمینان ندارم.
 ۲۷. اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم ، نخواهم توانست آنها را بکار ببرم.
 ۲۸. جهت انجام هر کاری باید کمی نگران باشم.
 ۲۹. در یادآوری وقایع ، حافظه ی کمی دارم.
 ۳۰. دائما افکارم را امتحان می کنم.
- این ترجمه توسط سرکار خانم فاطمه بیدی انجام شده است . ترجمه و تحلیل عاملی این پرسشنامه قبلا توسط فرد دیگری انجام شده است .