

### باورهای فراشناخت MCQ-30

لطفاً هر یک از عبارات زیر را به دقت بخوانید و برای هر عبارت گزینه‌ای را انتخاب کنید و با علامت \* در خانه مربوطه وارد نمایید.

کاملاً موافقم	تقریباً موافقم	کمی موافقم	موافق نیستم	
q	q	q	q	۱. نگرانی‌ام، برایم خطرناک است.
q	q	q	q	۲. به حافظه‌ام اعتماد ندارم.
q	q	q	q	۳. در مورد افکارم خیلی زیاد فکر می‌کنم.
q	q	q	q	۴. بیش از حد نگران می‌شوم.
q	q	q	q	۵. وقتی در مورد مسأله‌ای فکر می‌کنم از نحوه کار کردن ذهنم آگاهم
q	q	q	q	۶. اگر نتوانم افکار نگران‌کننده‌ام را کنترل کنم و آن افکار در واقعیت به وقوع بپیوندند من مقصر خواهم بود.
q	q	q	q	۷. برای این که منظم باشم، لازم است نگران باشم.
q	q	q	q	۸. به حافظه‌ام در به خاطر سپردن لغات و اسامی اطمینان کمی دارم.
q	q	q	q	۹. افکار نگران‌کننده‌ام صرف نظر از نوع تلاش من برای توقف آنها استمرار می‌یابند.
q	q	q	q	۱۰. نگران بودن به من کمک می‌کند تا بتوانم به چیزهایی که در ذهنم هستند نظم بدهم.
q	q	q	q	۱۱. افکار نگران‌کننده‌ام را نمی‌توانم نادیده بگیرم.
q	q	q	q	۱۲. افکارم را مورد بازبینی قرار می‌دهم.
q	q	q	q	۱۳. افکارم باید همیشه تحت کنترلم باشد.
q	q	q	q	۱۴. گاهی اوقات حافظه‌ام مرا به بیراهه می‌برد.
q	q	q	q	۱۵. نگرانی‌ام می‌تواند مرا به طرف دیوانه شدن سوق دهد.
q	q	q	q	۱۶. دائماً از افکارم آگاه هستم.
q	q	q	q	۱۷. ناتوانی در کنترل افکارم نشانه‌ای از ضعف من است.
q	q	q	q	۱۸. وقتی نگرانی‌ام شروع می‌شود نمی‌توانم آن را متوقف کنم.
q	q	q	q	۱۹. به خاطر کنترل نکردن افکار خاصی، تنبیه خواهم شد.
q	q	q	q	۲۰. نگران بودن به من در حل مشکلاتم کمک می‌کند.
q	q	q	q	۲۱. فکر کردن به برخی افکار بد است.
q	q	q	q	۲۲. حافظه ضعیفی دارم.

کاملاً موافقم	تقریباً موافقم	کمی موافقم	موافق نیستم		
q	q	q	q	۲۳.	برای این که کارم خوب باشد باید نگران باشم.
q	q	q	q	۲۴.	دائماً افکارم را مورد واری قرار می‌دهم.
q	q	q	q	۲۵.	اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم قادر نخواهم بود عملکرد خوبی داشته باشم.
q	q	q	q	۲۶.	اطمینان کمی به حافظه‌ام در به خاطر سپردن مکان‌ها دارم.
q	q	q	q	۲۷.	نگران بودن به من کمک می‌کند تا از مسائل مربوط به آینده اجتناب کنم.
q	q	q	q	۲۸.	به نحوی به کار کردن ذهنم توجه زیادی دارم.
q	q	q	q	۲۹.	نگران بودن به من در مقابله با مسائل کمک می‌کند.
q	q	q	q	۳۰.	اطمینان کمی به حافظه‌ام در به خاطر سپردن اعمالم دارم.