Downloaded from mhrn.net at 1:53 +0330 on Wednesday June 17th 2026

پرسشنامه افکار اضطرابی (ANTI)

تعدادي از جملاتي كه مردم از آنها براي توصيف افكار و نگراني‌هايشان استفاده مي‌كننـد، درايـن پرسشـنامه آمـده است. هر جمله را بخوانيد و براي نشان دادن اين كه شما چقدر اين افكار و نگراني‌ها را داريد، روي مناسب‌ترين عدد علامت بزنيد. زمان زيادي براي هر جمله صرف نكنيد. پاسخ درست يا غلط وجود ندارد و اولين پاسخي كه در مـورد جمله به ذهنتان مي‌رسد، اغلب دقيق‌ترين پاسخ است.

		تقريباً هرگز	گاهي اوقات	اغلب	تقريباً هميشه
۱-	در مورد وضع ظاهريم نگرانم.	۱	۲	۳	۴
۲-	فكر مي‌كنم يك شكست خورده‌ام.	۱	۲	۳	۴
۳-	وقتي به آينده‌ام مي‌نگرم، بيشتر به موارد منفي فكر مي‌كنم تا موارد مثبت.	۱	۲	۳	۴
۴-	اگر دچار علائم جسمي غيرمنتظره‌اي شوم، معمولاً به بدترين حالتي كه ممكـن است برايم پيش بيايد فكر مي‌كنم.	۱	۲	۳	۴
۵-	فكر مي‌كنم به يك بيماري جدي مبتلا خواهم شد.	۱	۲	۳	۴
۶-	به دشواري مي‌توانم ذهنم را از افكار تكرارشونده پاك كنم.	۱	۲	۳	۴
۷-	نگران سكته قلبي يا ابتلاء به سرطان هستم.	۱	۲	۳	۴
۸-	نگرانم كه در حضور افراد غريبه حرف اشتباهي بزنم يا كار اشتباهي بكنم.	۱	۲	۳	۴
۹-	نگرانم كه نتوانم انتظارات ديگران را برآورده كنم.	۱	۲	۳	۴
۱۰-	نگران سلامتي جسمي‌ام هستم.	۱	۲	۳	۴
۱۱-	از اين كه نمي‌توانم افكارم را آنگونه كه مي‌خواهم كنترل كنم، نگرانم.	۱	۲	۳	۴
۱۲-	نگرانم مردم مرا دوست نداشته باشند.	۱	۲	۳	۴
۱۳-	به قدري ناامید مي‌شوم كه نمي‌توانم آن را از ذهنم بيرون كنم.	۱	۲	۳	۴
۱۴-	به راحتي خجالت زده مي‌شود.	۱	۲	۳	۴
۱۵-	وقتي به يك بيماري جزئي مثل كهير مبـتلا مـي‌شـوم فكـر مـي‌كـنم بيمـاري‌ام جدي‌تر از آن چيزي است كه واقعاً هست.	۱	۲	۳	۴
۱۶-	بدون اين كه بخواهم افكار ناخوشايند به ذهنم مي‌آيد.	۱	۲	۳	۴
۱۷-	نگران شكست‌ها و نقطه ضعف‌هايم هستم.	۱	۲	۳	۴
۱۸-	نگرانم كه نتوانم مانند ديگران، به خوبي با زندگي كنار بيايم.	۱	۲	۳	۴
۱۹-	نگران مردن هستم.	۱	۲	۳	۴
۲۰-	نگرانم كه آدم احمقي به نظر برسم.	۱	۲	۳	۴
۲۱-	فكر مي‌كنم چون خيلي نگرانم، در زندگي چيزهايي را از دست مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴
۲۲-	افكار تكرار شونده‌اي مانند شمردن يا تكرار عبارت‌ها دارم.	۱	۲	۳	۴