Downloaded from mhrn.net at 6:15 +0330 on Wednesday June 17th 2026

پرسشنامه افکار اضطرابی (ANTI)

تعدادي از جملاتي که مردم از آنها براي توصيف افکار و نگراني‌هايشان استفاده مي‌کننـد، درايـن پرسشـنامه آمـده است. هر جمله را بخوانيد و براي نشان دادن اين که شما چقدر اين افکار و نگراني‌ها را داريد، روي مناسب‌ترين عدد علامت بزنيد. زمان زيادي براي هر جمله صرف نکنيد. پاسخ درست يا غلط وجود ندارد و اولين پاسخي که 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-	فکر مي‌کنم يك شکست خورده‌ام.	۱	۲	۳	۴
۳-	وقتي به آينده‌ام مي‌نگرم، بيشتر به موارد منفي فکر مي‌کنم تا موارد مثبت.	۱	۲	۳	۴
۴-	اگر دچار علائم جسمي غيرمنتظره‌اي شوم، معمولاً به بدترين حالتي که ممکـن است برايم پيش بيايد فکر مي‌کنم.	۱	۲	۳	۴
۵-	فکر مي‌کنم به يك بيماري جدي مبتلا خواهم شد.	۱	۲	۳	۴
۶-	به دشواري مي‌توانم ذهنم را از افکار تکرارشونده پاك کنم.	۱	۲	۳	۴
۷-	نگران سکته قلبي يا ابتلاء به سرطان هستم.	۱	۲	۳	۴
۸-	نگرانم که در حضور افراد غريبه حرف اشتباهي بزنم يا کار اشتباهي بکنم.	۱	۲	۳	۴
۹-	نگرانم که نتوانم انتظارات ديگران را برآورده کنم.	۱	۲	۳	۴
۱۰-	نگران سلامتي جسمي‌ام هستم.	۱	۲	۳	۴
۱۱-	از اين که نمي‌توانم افکارم را آنگونه که مي‌خواهم کنترل کنم، نگرانم.	۱	۲	۳	۴
۱۲-	نگرانم مردم مرا دوست نداشته باشند.	۱	۲	۳	۴
۱۳-	به قدري نااميد مي‌شوم که نمي‌توانم آن را از ذهنم بيرون کنم.	۱	۲	۳	۴
۱۴-	به راحتي خجالت زده مي‌شود.	۱	۲	۳	۴
۱۵-	وقتي به يك بيماري جزئي مثل کهير مبـتلا مـي‌شـوم فکـر مـي‌کـنم بيمـاري‌ام جدي‌تر از آن چيزي است که واقعاً هست.	۱	۲	۳	۴
۱۶-	بدون اين که بخواهم افکار ناخوشايند به ذهنم مي‌آيد.	۱	۲	۳	۴
۱۷-	نگران شکست‌ها و نقطه ضعف‌هايم هستم.	۱	۲	۳	۴
۱۸-	نگرانم که نتوانم مانند ديگران، به خوبي با زندگي کنار بيايم.	۱	۲	۳	۴
۱۹-	نگران مردن هستم.	۱	۲	۳	۴
۲۰-	نگرانم که آدم احمقي به نظر برسم.	۱	۲	۳	۴
۲۱-	فکر مي‌کنم چون خيلي نگرانم، در زندگي چيزهايي را از دست مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴
۲۲-	افکار تکرار شونده‌اي مانند شمردن يا تکرار عبارت‌ها دارم.	۱	۲	۳	۴