



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه فرم کوتاه فراشناخت و لُز



@NUTRIPROS



با سلام حضور شما دانشجوی محترم، لطفاً **صادقانه** به اطلاعات شخصی ذیل و نیز تمامی سوالات مندرج در صفحات بعدی پاسخ دهید. در صورت پاسخ ندادن به یک یا چند سوال، از اعتبار پرسشنامه کاسته خواهد شد. لازم به ذکر است اطلاعات شخصی شما کاملاً **محرمانه** خواهد ماند. از همکاری شما، قبلاً صمیمانه سپاسگذاریم.

سؤال	مخالفم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
۱. نگران شدن به من کمک می‌کند تا از مشکلات در آینده اجتناب کنم.				
۲. نگرانی برای من خطرناک است.				
۳. در مورد افکار خود خیلی فکر می‌کنم.				
۴. گاهی با نگران شدن، واقعا خودم را مریض می‌کنم.				
۵. وقتی در مورد مساله‌ای فکر می‌کنم، در مورد نحوه کارکردن ذهنم کاملاً آگاهم.				
۶. اگر یک فکر نگران کننده نکنم و سپس آن رخ بدهد، آنگاه تقصیر من خواهد بود.				
۷. لازم است نگران باشم تا اینکه رفتارم تنظیم شده باشد.				
۸. برای بازیابی کلمات و اسامی به حافظه خود اطمینان کمی دارم.				
۹. افکار نگران کننده‌ام صرف نظر از تلاش برای توقف آن‌ها ادامه دارد.				
۱۰. نگران شدن به من کمک می‌کند تا مسایل ذهنم را حل و فصل کنم و به آنها نظم بدهم.				
۱۱. نمی‌توانم به افکار نگران کننده‌ام بی‌توجه باشم.				
۱۲. افکار خود را کنترل و بازبینی می‌کنم.				
۱۳. باید تمام مدت افکار خود را کنترل کنم.				
۱۴. گاهی حافظه‌ام می‌تواند مرا گمراه کند.				
۱۵. نگرانی‌ام می‌تواند مرا دیوانه کند.				
۱۶. دایم متوجه افکار خود هستم.				
۱۷. حافظه ضعیفی دارم.				
۱۸. به نحوه عملکرد ذهنم توجه خاصی می‌کنم.				
۱۹. نگران شدن به من کمک می‌کند تا با مسائل کنار بیایم.				
۲۰. ناتوانی در کنترل افکار، علامت ضعف است.				
۲۱. وقتی نگرانی‌ام شروع می‌شود نمی‌توانم جلوی آن را بگیرم.				
۲۲. برای کنترل نکردن برخی از افکار تنبیه می‌شوم.				
۲۳. نگرانی به حل مشکلات من کمک می‌کند.				
۲۴. در مورد به خاطر سپردن مکان‌ها، اطمینان کمی به حافظه‌ام دارم.				
۲۵. تفکر در مورد بعضی از افکار بد است.				



				۲۶. به حافظه‌ام هیچ اطمینانی ندارم.
				۲۷. اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم، قادر به کار و فعالیت نخواهم بود.
				۲۸. باید نگران شوم تا این که خوب کار کنم.
				۲۹. به حافظه خود در مورد به خاطر سپردن کارهایی که می‌کنم اطمینان کمی دارم.
				۳۰. دایما افکار خود را بررسی می‌کنم.



فرم کوتاه پرسشنامه فراشناخت ولز (MCQ-30):

این مقیاس خود گزارشی ۳۰ سوالی، که توسط ولز در سال ۱۹۹۷ ساخته شده، باورهای افراد را درباره تفکرشان مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (۱: مخالفم، ۲: کمی موافقم، ۳: نسبتاً موافقم، ۴: کاملاً موافقم) محاسبه می‌شوند. پرسشنامه مذکور دارای ۵ خرده مقیاس است که سوالهای ۲۸، ۲۳، ۱۹، ۱۰، ۷، ۱، باورهای مثبت درباره نگرانی، سوالهای ۲۱، ۱۵، ۱۱، ۹، ۴، ۲ باورهای منفی درباره کنترل‌پذیری افکار و خطرات مربوط به نگرانی، سوالهای ۲۹، ۲۶، ۲۴، ۱۷، ۱۴، ۸، عدم اطمینان شناختی، سوالهای ۲۷، ۲۵، ۲۲، ۲۰، ۱۳، ۶، نیاز به کنترل افکار و سوالهای ۳۰، ۱۸، ۱۶، ۱۲، ۵، ۳ فرایندهای فراشناختی خودآگاهی شناختی را ارزیابی می‌کنند. ولز، کاتریت-هاتون (۲۰۰۴) برای پایایی این مقیاس دامنه ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس کل و خرده مقیاس‌ها از ۰/۹۳ تا ۰/۷۶ و پایایی بازآزمایی را ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس‌ها ۰/۸۷ تا ۰/۵۹ گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در نمونه‌ی ایرانی ۰/۹۱ گزارش شده است و برای خرده مقیاس‌های کنترل ناپذیری، باورهای مثبت، وقوف شناختی، اطمینان شناختی و نیاز به کنترل افکار به ترتیب در نمونه ایرانی ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۸۰ و ۰/۷۱ گزارش شده‌است (شیرین زاده، ۱۳۸۵).

شیرین‌زاده، اس. (۱۳۸۵). مقایسه اعتقادات فراشناختی و مسئولیت در بیماران اختلال وسواس، اضطراب عمومی و افراد بهنجار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز. دانشکده روانشناسی بالینی.