



## افکار خود آیند ATQ

### هولون و کندال

تاریخ:

در زیر افکار مختلفی ذکر شده‌اند که به طور غیرارادی به ذهن افراد می‌رسند. لطفاً هر کدام از آنها را بخوانید و مشخص کنید که آیا در طی هفته گذشته، آن فکر به ذهن شما رسیده است یا نه. هر یک از جمله‌ها را به دقت بخوانید و پاسخ خودتان را با گذاشتن علامت ضربدر (X) در جای مناسب (قسمت راست و قسمت چپ) برگه پرسشنامه، مشخص کنید. در قسمت راست برگه، فراوانی ذکر شده است و درجات آن از ۱ تا ۵ مشخص شده است:

- |    |               |
|----|---------------|
| ۱= | اصلاً یا هرگز |
| ۲= | گاهی          |
| ۳= | بسیاری مواقع  |
| ۴= | اغلب اوقات    |
| ۵= | همیشه         |

و در قسمت چپ برگه، میزان اعتقاد نوشته شده است و درجات آن از ۱ تا ۵ مشخص شده است:

- |    |             |
|----|-------------|
| ۱= | اصلاً       |
| ۲= | تا حدی      |
| ۳= | نسبتاً زیاد |
| ۴= | بسیار زیاد  |
| ۵= | صد در صد    |

لطفاً به همه سؤال‌ها پاسخ دهید و سعی کنید احساس واقعی‌تان را منعکس کنید.

با تشکر

گروه تحقیقاتی



میزان اعتقاد					افکار	فراوانی				
اصلاً	تأخیری (کم)	نسبتاً زیاد	بسیار زیاد	صد در صد		اصلاً (هرگز)	گاهی	بسیاری مواقع	اغلب اوقات	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵	احساس می‌کنم همه چیز بر ضد من است.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	من به هیچ دردی نمی‌خورم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	چرا نمی‌توانم هیچ وقت موفق بشوم؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	هیچ کس مرا درک نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	دیگران را از خودم ناامید کرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	فکر نمی‌کنم با این وضع بتوانم ادامه دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	ای کاش آدم بهتری بودم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	بسیار ضعیفم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	زندگی‌ام آن‌طور که دلم می‌خواهد پیش نمی‌رود.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	از خودم بسیار ناامیدم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	دیگر از چیزی لذت نمی‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	دیگر نمی‌توانم این وضع را تحمل کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	نمی‌توانم کاری را شروع کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	چه بر سرم آمده است؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	ای کاش جای دیگری بودم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	نمی‌توانم به کارها سر و سامان بدهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	از خودم نفرت دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	ارزشی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	ای کاش ناپدید می‌شدم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	چرا این جور شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	یک فرد بازنده (محکوم به شکست) هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	زندگی‌ام در هم و برهم (آشفته) است.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	آدم ناموفقی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	هیچ وقت نخواهم توانست در کاری موفق بشوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	به شدت احساس درماندگی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	باید چیزی در زندگی‌ام تغییر پیدا بکند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	حتماً مسأله‌ای (اشکالی) پیدا کرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	آینده‌ام تاریک است.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	زندگی به زحمتش نمی‌ارزد.	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵	هیچ کاری را نمی‌توانم تمام کنم.	۱	۲	۳	۴	۵



## پرسشنامه افکار مثبت ATQ-P

در ذیل افکار مختلفی ذکر شده‌اند که بطور غیرعادی به ذهن افراد می‌رسند. لطفاً هر کدام از آنها را بخوانید و مشخص بفرمایید که در طی هفته گذشته، آن فکر به ذهن شما رسیده‌اند؟ هر یک از جمله‌ها را بدقت بخوانید و پاسخ خودتان را با علامت ضربدر در جای مناسب مشخص بفرمایید.

مؤلفه اول: عملکرد مثبت روزانه (Positive Daily Functioning)					
میزان اعتقاد					افکار سنجی - آیتم 1 تا 10
همیشه	اغلب اوقات	بسیار محدود	گاهی	هیچگاه	
					من در (محل کار) خود کاملاً سرحال و سردماغم. I am in a great mood.
					افراد زیادی به من اهمیت می‌دهند. There are many people who care about me.
					زندگی (کاری) برای من خوشایند و امیدوارکننده است. I am comfortable with life.
					من (در کار خود)، آدم خوش اقبالی هستم. I am a lucky person.
					من دوستانی دارم که از من حمایت می‌کنند. I have friends who support me.
					زندگی برایم هیجان‌انگیز است. Life is exciting.
					زندگی اجتماعی من بسیار مطلوب است. My social life is terrific.
					من بسیار آرامم. I'm so relaxed.
					زندگی من روی غلطک است (روان است). My life is running smoothly.
					زندگی من همواره در حال بهبود است. My life keeps getting better.

مؤلفه دوم: خودارزیابی مثبت (Positive Self-Evaluat)					
میزان اعتقاد					افکار سنجی - آیتم 11 تا 16
همیشه	اغلب اوقات	بسیار محدود	گاهی	هیچگاه	
					من خصوصیات خوب بسیاری دارم. I have many good qualities.
					من از نوع نگرش خود خرسندم. I'm happy with the way I look.



					از خودم خوب مراقبت می‌کنم. I take good care of myself.
					من در زندگی شایسته بهترین‌ها هستم. I deserve the best in life.
					من عقاید را با اعتماد به نفس بیان می‌کنم. I state my opinion with confidence.
					من خصوصیات مفید و ثمربخش بسیاری دارم. I have many useful qualities.

مؤلفه سوم: ارزیابی دیگران از خود (Other's Evaluation of Self)						
میزان اعتقاد					هیچگاه	افکار سنجی - آیتم 17 تا 20
همیشه	اغلب اوقات	بسیار محدود	گاهی			
					اطرافیانم (همکارانم) به من احترام می‌گذارند. I am respected by my peers.	
					من آدم شوخ طبع هستم. I have a good sense of humour.	
					بودن با من لذت‌بخش است. I am fun to be with.	
					من برخورد خوبی با دیگران دارم. I have a good way with others.	

مؤلفه چهارم: انتظارات آینده مثبت (Positive Future Expectations)						
میزان اعتقاد					هیچگاه	افکار سنجی - آیتم 21 تا 22
همیشه	اغلب اوقات	بسیار محدود	گاهی			
					آینده‌ی من روشن است. My future looks bright.	
					من موفق خواهم شد. I will be successful.	

مؤلفه پنجم: کارکرد اجتماعی مثبت (Positive Social Functioning)						
میزان اعتقاد					هیچگاه	افکار سنجی - آیتم ...
همیشه	اغلب اوقات	بسیار محدود	گاهی			
					.....	