

پیوست شماره ۴: پرسشنامه نشخوار فکری

سوالات زیر درباره افکار و احساسات شما در دو هفته گذشته، نسبت به یک موضوع، مشکل و یا اتفاق خاص است. لطفاً بگویید در دو هفته گذشته تا چه حد حالات زیر را تجربه کرده اید. با توجه به عبارات زیر میزان حالات خود را برای هر جمله مشخص کنید.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱- در دو هفته ی گذشته فکرای مربوط به آن اتفاق را زیاد در ذهنم مرور کردم.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲- در دو هفته ی گذشته فکرای مربوط به احساسات نگران کننده ناشی از آن مشکل را زیاد در ذهنم کردم.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳- در دو هفته ی گذشته بسیاری از فکرایم درباره راههایی بوده است که به کمک آنها می توانسته ام آن مشکل را کاهش بدهم.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۴- در دو هفته ی گذشته بسیاری از فکرایم درباره روش های برخورد با آن مشکل بوده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۵- در دو هفته ی گذشته بسیاری از فکرایم مربوط به متوقف کردن خلق افسرده ام بوده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۶- در دو هفته ی گذشته بسیاری از فکرایم مربوط به احساس ناامیدیم برای حل مشکل بوده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۷- در دو هفته ی گذشته بسیاری از فکرایم مربوط به نگرانی من درباره آن مشکل بوده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۸- در دو هفته ی گذشته بسیاری از فکرایم مربوط به اضطراب ها و دلشورهای مربوط به آن مشکل بوده است

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۹- در دو هفته ی گذشته بسیاری از فکرایم مربوط به راه حل هایی بوده که می توانم برای حل آن مشکل به کار ببرم.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۰- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به احساس ناتوانیم در برخورد با آن مشکل بوده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۱- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به چیزهایی است که در برخورد آسانتر در برابر آن مشکل می توانم به کار ببرم.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۲- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به احساسات منفی ناشی از آن مشکل بوده است که موجب ناراحتیم می شود.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۳- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به احساس رنجش درباره آن مشکل بوده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۴- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به احساس ترس ناشی از آن مشکل بوده است

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۵- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به آن بوده است که چه کارهایی کردم که این مشکل پیش آمد.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۶- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به آن بوده است که دیگران چه کارهایی کردند که این مشکل پیش آمد.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۷- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به علل فلسفی ناشی از آن حادثه بوده است.(مانند : چه دلیلی وجود دارد که در بین مردم این همه مشکل برای من پیش آمده است).

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۸- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به این سوال بوده است چرا این مشکل رخ داده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۱۹- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به معنادردن این مشکل بوده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۰- در دو هفته ی گذشته بسیاری از نگرانی هایم از این بوده که برخی افکارم درباره آن مشکل تبدیل به واقعیت شود.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۱- در دو هفته ی گذشته میزان زیادی از انرژی من صرف پیدا کردن علت یا علل آن مشکل شده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۲- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به احساسات بد ناشی از آن مشکل بوده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۳- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به آینده مبهم و تیره بوده است.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

- ۲۴- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به پیدا کردن معنا در زندگی شده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۲۵- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به بی عدالتی های زندگی شده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۲۶- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به مردن و مرگ بوده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۲۷- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به کارهایی است که باید انجام می داده ام و نداده ام.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۲۸- در دو هفته ی گذشته بسیاری از افکارم مربوط به غم و اندوه بی پایانم بوده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۲۹- در دو هفته ی گذشته این فکر که من بازنده ام، زیاد به ذهنم آمده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۳۰- در دو هفته ی گذشته این فکر که (من دوست نداشتنی هستم) زیاد به ذهنم آمده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۳۱- در دو هفته ی گذشته افکاری که یادآور شکست ها، حقارت ها و بدبختی هایم بوده زیاد به ذهنم است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۳۲- در دو هفته ی گذشته این فکر که (خلقم گرفته است) زیاد به ذهنم آمده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۳۳- در دو هفته ی گذشته این فکر که من هیچ کاری نمی توانم انجام دهم زیاد به ذهنم آمده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۳۴- در دو هفته ی گذشته این فکر که (چرا نمی توانم نسبت به مشکلاتم واکنش نشان بدهم) زیاد به ذهنم آمده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۳۵- در دو هفته ی گذشته این فکر که (چرا برخی افراد این قدر راحتند و همه چیز دارند ولی من نه) زیاد به ذهنم آمده است.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه
- ۳۶- در دو هفته ی گذشته به این سوال که (چطور افراد می توانند شاد باشند ولی من نمی توانم) زیاد فکر کرده ام.
 به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۷- در دو هفته ی گذشته به این سوال که (چرا مردم به فکر منافع خویشند) زیاد فکر کرده ام.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۸- در دو هفته ی گذشته به این فکر که (خلق غمگینم مانع می شود تا از زندگی لذت ببرم) زیاد فکر کرده ام.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۹- در دو هفته ی گذشته به این فکر که (خلق غمگینم انرژی را کم کرده) زیاد فکر کرده ام.

به هیچ وجه تا حدودی بیشتر اوقات تقریباً همیشه