

این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.

برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این

پرسشنامه به داخل سایت مراجعه نماید.

پرسشنامه کنترل فکر ولز و دیویس (TCQ)

پرسشنامه کنترل فکر دارای 30 سوال بوده که توسط ولز و دیویس در سال 1994 طراحی و تنظیم شده است و هدف از این پرسشنامه هدف بررسی سازمان یافته ی راهبردهای سازگاران و ناسازگاران کنترل افکار مزاحم در گروههای گوناگون می باشد و دارای 5 خرده مقیاس (حواس پرتی ، نگرانی ، کنترل اجتماعی ، خود تنبیهی و ارزیابی مجدد) می باشد.

قسمتی از سوالات:

ردیف	سوالات	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
1	به جای آن تصاویر مثبت را به ذهن می آورم.				
2	به خودم می گویم که زیاد احمق نباشم.				
3	روی فکر، تمرکز می کنم.				

				به جای این فکر، افکار منفی پیش پا افتاده تری را جایگزین می کنم.	4
				در مورد فکرم با کسی صحبت نمی کنم.	5
				خودم را به خاطر فکر کردن به افکار تنبیه می کنم.	6
				به دیگر نگرانی هایم می پردازم.	7
				فکرم را برای خودم نگه می دارم.	8
				به جای آن خودم را به کاری مشغول می کنم.	9
				درستی فکرم را زیر سوال می برم.	10
				=====	11
				از دوستانم می پرسم که آیا آنها هم افکار مشابهی دارند.	25
				روی افکار منفی متفاوتی تمرکز می کنم.	26
				دلایل داشتن چنین فکری را مورد سوال قرار می دهم.	27
				به خودم می گویم که اگر به آن فکر کنم، اتفاق بدی خواهد افتاد.	28
				با دوستی در مورد فکرم صحبت می کنم.	29
				خودم را مشغول نگه می دارم.	30