### پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (-۳۰MCQ)

**شیوه نمره گذاری و تفسیر**

این پرسشنامه توسط ولز در سال ۱۹۹۷تدوین شده است و از یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ ماده ای که باورهای افراد در باره ی تفکراتشان را مورد سنجش قرارمی دهد.پاسخ به سوالات آن درقالب یک مقیاس چهار درجه لیکرت۱-موافق نیستم الی٤-کاملا موافقم محاسبه می شود. این مقیاس دارای پنج خرده مقیاس می باشد شامل:۱-باورهای نگرانی مثبت ۲–باورهای غیرقابل کنترل ۳–باورهای صلاحیت شناختی ٤– باورهای منفی عمومی ۵– خودهشیاری شناختی می باشد.

**سوالات مربوط به هر بعد**

|  |  |
| --- | --- |
| باورهای نگرانی مثبت | 1، 7، 10، 19، 23، 28 |
| باورهای فراشناختی منفی | 2، 4، 9، 11، 15، 21 |
| کارآمدی شناختی پایین | 8، 14، 17، 24، 26، 29 |
| باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار | 6، 13، 20، 22، 25، 27 |
| خودآگاهی شناختی | 3، 5، 10، 12، 16، 18، 30 |

برای محاسبه امتیاز مربوط به هر بعد، امتیاز مربوط به تک تک سوالات آن بعد را باهم جمع نمائید.

**روایی و پایایی**

شیرین زاده این پرسشنامه را برای جمعیت ایران ترجمه و آماده نموده است ضریب الفای کرونباخ کل مقیاس در نمونه ایرانی 91/0گزارش شذه است و برای خرده مقیاسهای کنترل ناپذیری ،باورهای مثبت ،خود هشیاری شناختی، اطمینان شناختی، ونیاز به کنترل افکار منفی به ترتیب در نمونه ایرانی 87/0 و 86/0و 81/0و 80/0و 71/0گزارش شده است.

در بررسی روایی سازه­ای آن که با استفاده از تحلیل عاملی صورت گرفته بود، مورد تایید قرار داده­اند و پایایی آن را با آلفای کرونباخ برای کل و زیر مقیاسها ما بین ۷۶٪الی۹۳٪ گزارش کرده اندو همچنین روایی واعتباراین پرسشنامه به وسیله دو روانشناس بالینی ویک روانپزشک بررسی و به منظور سنجش انسجام درونی[[1]](#footnote-1) از طریق روش دو نیمه کردن[[2]](#footnote-2) و از طریق روش الفای کرونباخ[[3]](#footnote-3) ضریب ۷۹٪ بدست آمده همچنین به منظور اعتبار (پایایی)[[4]](#footnote-4) پرسشنامه فراشناخت مقیاس روی 52 نفر اجرا گردیده و ضریب پایایی آن88 /0=rدست آمده است (یوسفی و همکاران،۱۳۸۵).

: **منبع** Wells A: Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy.Chichester, UK: Wiley; 2000.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سوال | کاملا موافقم | نسبتا موافقم | کمی موافقم | موافق نیستم |
| 1 | نگرانی به من کمک می کند تا از مشکلات آینده اجتناب کنم. |  |  |  |  |
| 2 | نگرانی برایم خطرناک است. |  |  |  |  |
| 3 | درباره افکارم خیلی فکر می کنم. |  |  |  |  |
| 4 | با نگرانیم خودم را مریض می کنم. |  |  |  |  |
| 5 | زمانی که در حال فکر کردن درباره یک مشکل هستم از نحوه کار کردن ذهنم آگاهم. |  |  |  |  |
| 6 | اگر فکر نگران کننده ام را کنترل نکنم، و سپس آن فکر به وقوع بپیوندد به خاطر کوتاهی من است. |  |  |  |  |
| 7 | برای اینکه منظم باشم به نگرانی نیازمندم. |  |  |  |  |
| 8 | در مورد لغات و اسامی اعتماد کمی به حافظه ام دارم. |  |  |  |  |
| 9 | تلاش زیادی می کنم تا افکار نگران کننده ام را متوقف کنم. |  |  |  |  |
| 10 | نگرانی به من کمک می کند تا چیزهای ذهنم را طبقه بندی کنم. |  |  |  |  |
| 11 | نمی توانم افکار نگران کننده ام را نادیده بگیرم. |  |  |  |  |
| 12 | بر افکارم نظارت می کنم (ناظر بودن بر افکار). |  |  |  |  |
| 13 | باید همیشه تحت کنترل افکارم باشم. |  |  |  |  |
| 14 | بعضی مواقع حافظه ام می تواند مرا به اشتباه بیاندازد. |  |  |  |  |
| 15 | نگرانیم می تواند مرا دیوانه کند. |  |  |  |  |
| 16 | همواره از فکرم آگاهم |  |  |  |  |
| 17 | حافظه ضعیفی دارم |  |  |  |  |
| 18 | توجه دقیقی به شیوه کارکرد ذهنم دارم. |  |  |  |  |
| 19 | نگرانی به من کمک می کند تا از عهده کارهایم برآیم. |  |  |  |  |
| 20 | عدم توانایی در کنترل افکارم نشانه ضعف من است. |  |  |  |  |
| 21 | زمانی که نگرانیم شروع می شود، نمی توانم آن را متوقف کنم. |  |  |  |  |
| 22 | به خاطر عدم کنترل افکار خاصی تنبیه خواهم شد. |  |  |  |  |
| 23 | نگرانی به من کمک می کند تا مشکلاتم را حل کنم. |  |  |  |  |
| 24 | در مورد مکانها اعتماد کمی به حافظه ام دارم. |  |  |  |  |
| 25 | فکر کردن در مورد افکار خاص خیلی بد است. |  |  |  |  |
| 26 | به حافظه ام اعتماد ندارم. |  |  |  |  |
| 27 | اگر نمی توانستم حافظه ام را کنترل کنم، قادر نبودم به وظیفه ام عمل نمایم. |  |  |  |  |
| 28 | لازم است که نگران باشم تا به خوبی کار کنم. |  |  |  |  |
| 29 | در مورد فعالیت ها اعتماد کمی به حافظه ام دارم. |  |  |  |  |
| 30 | دائما افکارم را بررسی می کنم. |  |  |  |  |

1. - Internal consistency [↑](#footnote-ref-1)
2. - Split-half [↑](#footnote-ref-2)
3. - Cronbach [↑](#footnote-ref-3)
4. - Satbili [↑](#footnote-ref-4)