

به نام خدا

پرسشنامه افکار خود آیند منفی کندال و هولون 1980

نام و نام خانوادگی:

تاریخ:

در صفحه بعد افکار مختلفی ذکر شده اند که به طور غیر ارادی، به ذهن می رسند. لطفا 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 با دقت بخوانید و پاسخ خودتان را با گذاشتن علامت ضربدر (X) در جای مناسب (قسمت راست و قسمت چپ) برگه پرسشنامه، مشخص کنید و درجات آن از 1 تا 5 مشخص شده است:

1 = هرگز

2 = گاهی

3 = معمولا

4 = اغلب

5 = همواره (همیشه)

لطفا به تمام سوالات پاسخ دهید و سعی کنید احساس واقعی تان را منعکس کنید.

پرسشنامه افکار خودآیند ATQ

همواره	اغلب	معمولاً	گاهی	هرگز	موارد که در زیر ذکر شده اند، افکاری هستند که به ذهن افراد خطور می کنند. هر مورد را بخوانید و مشخص کنید که طی هفته گذشته چند بار به ذهنتان خطور کرده است.
					۱- احساس می کنم همه چیز بر ضد من است.
					۲- من به هیچ دردی نمی خورم.
					۳- چرا هیچ وقت موفق نمی شوم.
					۴- هیچ کس مرا درک نمی کند.
					۵- دیگران مرا نا امید کرده اند.
					۶- فکر نمی کنم با این وضع بتوانم ادامه دهم.
					۷- ای کاش انسان بهتری بودم.
					۸- من بسیار ضعیف هستم.
					۹- زندگیم آن طور که دوست دارم پیش نمی رود.
					۱۰- از خودم خیلی نا امید هستم.
					۱۱- دیگر از چیزی لذت نمی برم.
					۱۲- دیگر نمی توانم این وضع را تحمل کنم.
					۱۳- نمی توانم کاری را شروع کنم.
					۱۴- نمی دانم به چه دردی می خورم.
					۱۵- ای کاش جای دیگری بودم.
					۱۶- نمی توانم کارها را جمع و جور کنم.
					۱۷- از خودم متنفرم.
					۱۸- من آدم بی ارزشی هستم.
					۱۹- ای کاش می توانستم ناپدید شوم.
					۲۰- نمی دانم چه مرگم است.
					۲۱- من یک بازنده هستم.
					۲۲- زندگی ام دچار آشفتگی است.
					۲۳- آدم ناموفقی هستم.
					۲۴- هرگز از عهده کاری بر نخواهم آمد.
					۲۵- به شدت احساس درماندگی می کنم.
					۲۶- یک چیزی باید تغییر کند.
					۲۷- حتماً من ایرادی دارم.
					۲۸- آینده ام تیره و تار است.
					۲۹- زندگی ارزش ندارد.
					۳۰- نمی توانم هیچ کاری را تمام کنم.

روایی پایایی و نمره گذاری

پرسشنامه افکار خودآیند (ATQ): این پرسشنامه آزمونی است برای ارزیابی فراوانی اظهارات منفی خودآیند درباره خود که به وسیله کندال و هولون به منظور ارزیابی شناختی خودافشایی در افسردگی ساخته شده است. ثبات درونی این پرسشنامه با ضریب آلفای 0/97 بسیار خوب است. (هولون و کندال، 1980). متأسفانه، محققان به نسخه های فارسی اعتباریابی شده این مقیاس دست نیافتند و لذا، ترجمه و اعتباریابی مقدماتی آنها در دستور کار قرار گرفت. عبارات مقیاس را پنج روانشناس ارزیابی کردند و بازخوردها در شکل نهایی مقیاس اعمال شد. برای دستیابی به معیاری برای روایی این مقیاس، ضریب همبستگی بین نمرات این مقیاس و میزان افسردگی در نمونه اولیه شرکت کنندگان در تحقیق کاویانی و همکاران (1384) محاسبه شد که به ترتیب ضرایب 0/67 و 0/74 را برای باور به افکار خودآیند و فراوانی آن نشان داد. این ارقام می تواند به عنوان روایی همگرا در نظر گرفته شوند. همچنین همبستگی بین طبقه ای بین نمرات گروه کنترل در مراحل اول و دوم، ضرایب 0/76 و 0/88 را به ترتیب برای باور به افکار خودآیند و فراوانی آن نشان داد که می تواند معیاری برای پایایی در نظر گرفته شود.

منبع

Hollon, S. D., & Kendall, P. (1980). Development of an automatic thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.

کاویانی، حسین، جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی. (1384). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری 60 روزه. تازهای علوم شناختی، سال 7، شماره 1.