

## فرم کوتاه پرسشنامه فراشناخت ولز (MCQ-۳۰):

این مقیاس خود گزارشی ۳۰ سوالی، که توسط ولز در سال ۱۹۹۷ ساخته شده، باورهای افراد را درباره تفکرشان مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (۱: مخالفم، ۲: کمی موافقم، ۳: نسبتاً موافقم، ۴: کاملاً موافقم) محاسبه می‌شوند. پرسشنامه مذکور دارای ۵ خرده مقیاس است که سوالهای ۲۸، ۲۳، ۱۹، ۱۰، ۷، ۱، باورهای مثبت درباره نگرانی، سوالهای ۲۱، ۱۵، ۱۱، ۹، ۴، ۲ باورهای منفی درباره کنترل‌پذیری افکار و خطرات مربوط به نگرانی، سوالهای ۲۹، ۲۶، ۲۴، ۱۷، ۱۴، ۸، عدم اطمینان شناختی، سوالهای ۲۷، ۲۵، ۲۲، ۲۰، ۱۳، ۶ نیاز به کنترل افکار و سوالهای ۳۰، ۱۸، ۱۶، ۱۲، ۵، ۳ فرایندهای فراشناختی خودآگاهی شناختی را ارزیابی می‌کنند. ولز، کاتریت-هاتون (۲۰۰۴) برای پایایی این مقیاس دامنه ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس کل و خرده مقیاس‌ها از ۰/۹۳ تا ۰/۷۶ و پایایی بازآزمایی را ۰/۷۵ و برای خرده مقیاسها ۰/۸۷ تا ۰/۵۹ گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در نمونه‌ی ایرانی ۰/۹۱ گزارش شده است و برای خرده مقیاسهای کنترل‌ناپذیری، باورهای مثبت، وقوف شناختی، اطمینان شناختی و نیاز به کنترل افکار به ترتیب در نمونه ایرانی ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۸۰ و ۰/۷۱ گزارش شده‌است (شیرین زاده، ۱۳۸۵).

## فرم کوتاه پرسشنامه فراشناخت ولز

با سلام حضور شما دانشجوی محترم. لطفاً **صادقانه** به اطلاعات شخصی ذیل و نیز تمامی سوالات مندرج در صفحات بعدی پاسخ دهید. در صورت پاسخ ندادن به یک یا چند سوال، از اعتبار پرسشنامه کاسته خواهد شد. لازم به ذکر است اطلاعات شخصی شما کاملاً **محرمانه** خواهد ماند. از همکاری شما، قبلاً صمیمانه سپاسگزاریم.

سؤال	مخالفم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم
۱. نگران شدن به من کمک می‌کند تا از مشکلات در آینده اجتناب کنم.				
۲. نگرانی برای من خطرناک است.				
۳. در مورد افکار خود خیلی فکر می‌کنم.				
۴. گاهی با نگران شدن، واقعا خودم را مریض می‌کنم.				
۵. وقتی در مورد مساله‌ای فکر می‌کنم، در مورد نحوه کارکردن ذهنم کاملاً آگاهم.				
۶. اگر یک فکر نگران کننده نکنم و سپس آن رخ بدهد، آنگاه تقصیر من خواهد بود.				
۷. لازم است نگران باشم تا اینکه رفتارم تنظیم شده باشد.				
۸. برای بازیابی کلمات و اسامی به حافظه خود اطمینان کمی دارم.				
۹. افکار نگران کننده‌ام صرف نظر از تلاش برای توقف آن‌ها ادامه دارد.				
۱۰. نگران شدن به من کمک می‌کند تا مسایل ذهنم را حل و فصل کنم و به آنها نظم بدهم.				

				۱۱. نمی‌توانم به افکار نگران کننده‌ام بی‌توجه باشم.
				۱۲. افکار خود را کنترل و بازبینی می‌کنم.
				۱۳. باید تمام مدت افکار خود را کنترل کنم.
				۱۴. گاهی حافظه‌ام می‌تواند مرا همراه کند.
				۱۵. نگرانی‌ام می‌تواند مرا دیوانه کند.
				۱۶. دایم متوجه افکار خود هستم.
				۱۷. حافظه ضعیفی دارم.
				۱۸. به نحوه عملکرد ذهنم توجه خاصی می‌کنم.
				۱۹. نگران شدن به من کمک می‌کند تا با مسائل کنار بیایم.
				۲۰. ناتوانی در کنترل افکار، علامت ضعف است.
				۲۱. وقتی نگرانی‌ام شروع می‌شود نمی‌توانم جلوی آن را بگیرم.
				۲۲. برای کنترل نکردن برخی از افکار تنبیه می‌شوم.
				۲۳. نگرانی به حل مشکلات من کمک می‌کند.
				۲۴. در مورد به خاطر سپردن مکان‌ها، اطمینان کمی به حافظه‌ام دارم.
				۲۵. تفکر در مورد بعضی از افکار بد است.
				۲۶. به حافظه‌ام هیچ اطمینانی ندارم.
				۲۷. اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم، قادر به کار و فعالیت نخواهم بود.
				۲۸. باید نگران شوم تا این که خوب کار کنم.
				۲۹. به حافظه خود در مورد به خاطر سپردن کارهایی که می‌کنم اطمینان کمی دارم.
				۳۰. دایما افکار خود را بررسی می‌کنم.

## پرسشنامه کمالگرایی هیل:

برای ارزیابی کمالگرایی از مقیاس کمالگرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴، به نقل از جمشیدی و همکاران، ۱۳۸۸) استفاده شد. این مقیاس دارای ۵۹ گویه و ۸ خرده مقیاس به شرح ذیل می‌باشد. سوالهای ۴، ۱۲، ۲۰، ۲۸، ۳۶، ۴۴، ۵۱، ۵۶ خرده مقیاس نظم و سازماندهی، سوالهای ۵، ۱۳، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۵، ۵۲ خرده مقیاس هدفمندی، سوالهای ۱، ۹، ۱۷، ۲۵، ۳۳، ۴۱ تلاش برای عالی بودن، سوالهای ۳، ۱۱، ۱۹، ۲۷، ۳۵، ۴۳، ۵۰ خرده مقیاس معیارهای بالا برای دیگران، سوالهای ۲، ۱۰، ۱۸، ۲۶، ۳۴، ۴۲، ۴۹، ۵۹ خرده مقیاس نیاز به تایید، سوالهای ۶، ۱۴، ۲۲، ۳۰، ۳۸، ۴۶، ۵۳، ۵۷ خرده مقیاس تمرکز بر اشتباهات، سوالهای ۷، ۱۵، ۲۳، ۳۱، ۳۹، ۴۷، ۵۴، ۵۸، خرده مقیاس فشار از سوی والدین و سوالهای ۸، ۱۶، ۲۴، ۳۲، ۴۰، ۴۸، ۵۵ خرده مقیاس نشخوار فکر را تشکیل داده و ارزیابی می‌کند. گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به صورت: کاملاً موافقم: ۵، تا حدی موافقم: ۴، نه موافق و نه مخالفم: ۳، تاحدی مخالفم: ۲، کاملاً مخالفم: ۱، نمره گذاری می‌شوند. در این مقیاس از ترکیب چهار بعد اولیه، جنبه‌ی سازگار و از ترکیب چهار بعد بعدی جنبه ناسازگارانه کمالگرایی حاصل می‌شود. در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸)، اعتبار سازه مذکور با تحلیل عاملی تایید شده و ضریب آلفای کرونباخ آن برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۱ - ۰/۹۱ برآورد شده است.

## پرسشنامه کمال گرایی هیل

دانشجوی محترم، لطفا صادقانه، پاسخی را که به خود نزدیکتر می‌بایید، علامتگذاری نمایید.

کاملاً مخالفم	تاحدی مخالفم	تاحدی موافقم	کاملاً موافقم	سؤال
				۱- من تنها زمانی احساس رضایت می‌کنم که تکالیفم را بی‌عیب و نقص انجام داده باشم و نتایج عالی بدست آورم.
				۲- من به توصیه‌های دیگران در مورد خودم خیلی حساس هستم.
				۳- وقتی کیفیت کار اطرافیانم با معیارهایم هماهنگ نباشد، به آنها گوشزد می‌کنم.
				۴- من آدم فوق العاده منظمی هستم.
				۵- قبل از تصمیم‌گیری همه راه حل‌ها را به دقت بررسی می‌کنم.
				۶- اگر اشتباه کنم در نظر دیگران کوچک خواهم شد.
				۷- احساس می‌کنم والدینم اصرار دارند که من در همه زمینه‌ها موفق باشم.
				۸- اگر در انجام کاری نتوانم نتایج عالی و کامل کسب کنم، مدت زیادی ناراحتی حاصل از آن، در ذهنم باقی می‌ماند.
				۹- من تمام نیروی خود را برای رسیدن به نتایج کامل و بی نقص صرف می‌کنم.
				۱۰- وقتی نتایج کار خود را با دیگران مقایسه می‌کنم اغلب احساس بی لیاقتی می‌کنم.
				۱۱- وقتی اطرافیانم کارها را با کیفیتی که می‌خواهم، انجام نمی‌دهند ناراحت می‌شوم.
				۱۲- من اعتقاد دارم که هر چیزی باید سر جای خودش قرار بگیرد.

				من بخشی از وقتم را صرف برنامه‌ریزی برای کارهایم می‌کنم.	۱۳-
				وقتی در انجام تکلیفی شکست می‌خورم خیلی احساس شرمندگی می‌کنم.	۱۴-
				والدینم از من انتظار دارند که به اهداف و موفقیت خیلی بالاتری برسم.	۱۵-
				من در بیشتر مواقع نگران کارهایی هستم که انجام داده‌ام یا باید انجام بدهم.	۱۶-
				من نمی‌توانم کاری را نیمه کاره رها کنم.	۱۷-
				عکس‌العمل دیگران نسبت به کارهایم خیلی برایم مهم است.	۱۸-
				من از آدم‌های که خوب کار نمی‌کنند و بعد بهانه تراشی می‌کنند، بدم می‌آید.	۱۹-
				فکر می‌کنم که آدم منظم و مرتبی هستم.	۲۰-
				اغلب تصمیم‌هایم را بعد از فکر کردن بسیار می‌گیرم.	۲۱-
				وقتی اشتباه می‌کنم خیلی ناراحت می‌شوم.	۲۲-
				والدینم به سختی از من راضی می‌شوند.	۲۳-
				وقتی اشتباهی از من سر بزند احساس می‌کنم تمام آن روزم خراب شده است.	۲۴-
				فکر می‌کنم باید در هر زمینه‌ای بهترین باشم.	۲۵-
				همیشه دوست دارم دیگران کارهای تایید کرده و از من تعریف کنند.	۲۶-
				من اغلب از دیگران انتقاد می‌کنم.	۲۷-
				دوست دارم همیشه مرتب و منظم باشم.	۲۸-
				همیشه اول خوب فکر می‌کنم بعد تصمیم می‌گیرم که چکار کنم و دنبال چه هدفی باشم.	۲۹-
				اگر اشتباه کنم و کسی به من بگوید اشتباه می‌کنی، احساس بی‌ارزشی می‌کنم.	۳۰-
				والدینم از من انتظار دارند که به پیشرفت تحصیلی و شغلی بالایی برسم.	۳۱-
				اگر حرف بی‌معنی بزنم یا کار بی‌فروشی انجام بدهم، تمام روز به آن فکر می‌کنم و ناراحت می‌شوم.	۳۲-
				از خودم انتظار دارم به نتایج خیلی مطلوبی دست یابم.	۳۳-
				من خیلی کم حرف می‌زنم زیرا نمی‌خواهم اشتباه کنم.	۳۴-
				تنبلی و شلختگی اطرافیانم مرا خیلی عصبانی می‌کند.	۳۵-
				اغلب اتاق خود را تمیز و مرتب نگه می‌دارم.	۳۶-
				قبل از انجام هر عملی ابتدا مدت زیادی برنامه‌ریزی می‌کنم و نقشه می‌ریزم.	۳۷-
				فکر می‌کنم اگر در زمینه‌ای موفق نشوم دیگران سایر موفقیت‌هایم را نیز نادیده خواهند گرفت.	۳۸-
				روز به روز بیشتر احساس می‌کنم که باید کارها را درست‌تر انجام دهم.	۳۹-
				وقتی اشتباهی از من سر می‌زند، نمی‌توانم ناراحتی حاصل از آن را از ذهنم بیرون کنم.	۴۰-
				من احساس می‌کنم هر کاری را باید به بهترین نحو انجام دهم.	۴۱-
				اغلب دلواپس این مسئله هستم که دیگران در مورد من چطور فکر می‌کنند.	۴۲-
				وقتی اطرافیانم از روی بی‌دقتی اشتباه می‌کنند، تحمل خود را از دست می‌دهم و عصبانی می‌شوم.	۴۳-
				وقتی از چیزی استفاده می‌کنم، بلافاصله آن را سرچایش می‌گذارم تا همه چیز مرتب باشد.	۴۴-
				قبل از هر عملی ابتدا مدت زیادی در مورد چگونگی انجام آن فکر می‌کنم.	۴۵-
				از نظر من اشتباه کردن یعنی شکست خوردن.	۴۶-
				حس می‌کنم والدینم فشار زیادی بر من وارد می‌کنند تا من موفق شوم.	۴۷-
				من اغلب به کارهایی که انجام داده‌ام، به‌ویژه اشتباهاتی که کرده‌ام فکر می‌کنم.	۴۸-
				من اغلب می‌ترسم که مردم، حرف‌های مرا خوب نفهمند و بد برداشت کنند.	۴۹-
				وقتی اطرافیانم اشتباه می‌کنند من احساس ناراحتی و ناکامی می‌کنم.	۵۰-
				کمد و سایر وسایلم مرتب و منظم است.	۵۱-
				من یکباره و بدون تفکر قبلی تصمیم نمی‌گیرم.	۵۲-

				به نظر من اشتباه کردن نشانه حماقت است.	۵۳-
				حس می‌کنم والدینم از من انتظار دارند که آدم کاملی باشم و در همه زمینه‌ها عالی عمل کنم.	۵۴-
				وقتی کاری را شروع می‌کنم دایم فکر می‌کنم که چطور می‌توانم آن کار را بهتر انجام دهم.	۵۵-
				محل مطالعه من اغلب اوقات منظم و مرتب است.	۵۶-
				وقتی اشتباه بزرگی از من سر می‌زند، حس می‌کنم که آدم به درد نخوری هستم.	۵۷-
				والدینم عقیده دارند که به هر قیمتی که شده من باید بهترین نمره‌ها و نتایج را کسب کنم.	۵۸-
				همیشه نگران این موضوعم که دیگران در مورد من چطور قضاوت می‌کنند.	۵۹-

## منابع

جمشیدی، بهنام، حسین چاری، مسعود، حقیقت، شهربانو، رزمی، محمدرضا (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمالگرایی.

مجله علوم رفتاری، دوره ۳، شماره ۱.

شیرین‌زاده، اس. (۱۳۸۵). مقایسه اعتقادات فراشناختی و مسئولیت در بیماران اختلال وسواس، اضطراب عمومی و افراد

بهنجار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز. دانشکده روانشناسی بالینی.

Wells, A., Cartwright-Hatton, S. (۲۰۰۴). "A Short form of the Metacognitions Questionnaire: Properties of the MCQ-۳۰", *Behavior and Therapy*, ۴۲, ۴, ۳۸۵-۳۹۶.