

پرسشنامه نشخواری فکری نالن هوکسما و مارو

	هرگز	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱- فکر میکنید که چقدر احساس تنهایی می کنید				
۲- فکر می کنید اگر در همین حالت باقی بمانید نمی توانید وظایفتان را انجام دهید				
۳- فکر می کنید احساس دردمندی و خستگی می کنید				
۴- فکر می کنید که چقدر تمرکز کردن دشوار است				
۵- فکر میکنید که من چکار کرده ام که به این حالت دچار شده ام				
۶- فکر می کنید چقدر بی حوصله و بی انگیزه اید				
۷- با بررسی واقع اخیر سعی می کنید بفهمید چرا افسرده اید				
۸- فکر میکنید که چرا نسبت به همه چیز بی تفاوت شده ام				
۹- فکر میکنید که چرا دیگر نمی توانید ادامه دهید				
۱۰- فکر میکنید که چرا اغلب به مسائل اینگونه واکنش نشان می دهم				
۱۱- با خود خلوت کنید تا برای این احساسات خود دلیل پیدا کنید				
۱۲- افکارتان را یادداشت و آنها را بررسی کنید				
۱۳- به اوضاع اخیر فکر میکنید و که ای کاش اوضاع بهتر از این بود				
۱۴- فکر میکنید اگر نتوانید جلوی این احساساتتان را بگیرید دیگر قادر به تمرکز نخواهید بود				
۱۵- به این فکر کنید که چرا مشکلاتی دارم که دیگران ندارند				
۱۶- فکر میکنید که چرا نمی توانم بهتر از عهده ی اداره کردن امور برآیم				
۱۷- فکر میکنید که چقدر غمگین هستید				
۱۸- به همه ی نقاط ضعف، شکست ها، کاستی ها و اشتباهات خود فکر میکنید				
۱۹- فکر میکنید که چرا آنقدر سر حال نیستید که بتوانید کاری انجام دهید				
۲۰- سعی میکنید شخصیت خود را بررسی کنید تا بفهمید که چرا افسرده اید				
۲۱- تنهایی به جایی می روید که بتوانید در مورد احساساتتان فکر کنید				
۲۲- فکر می کنید که چرا آنقدر از دست خودتان عصبانی هستید				