

Ερωτηματολόγιο Επιμονής των Σκέψεων (Perseverative Thinking Questionnaire-Greek)

Θα σας παρακαλέσουμε να περιγράψετε το πώς κατά κανόνα αναλογίζεστε ή ξαναθυμάστε αρνητικές εμπειρίες ή προβλήματα. Παρακαλούμε διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και βαθμολογήστε το πόσο αυτές ισχύουν για σας όταν αναλογίζεστε αρνητικές εμπειρίες ή προβλήματα

		Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν Πάντα
1.	Οι ίδιες σκέψεις συνεχίζουν να περνάν από το μυαλό μου ξανά και ξανά	0	1	2	3	4
2.	Οι σκέψεις εισβάλλουν απρόσκλητες στο μυαλό μου	0	1	2	3	4
3.	Δεν μπορώ να σταματήσω να τις υπεραναλύω	0	1	2	3	4
4.	Ξανασκέφτομαι πολλά προβλήματα χωρίς να λύνω κανένα από αυτά	0	1	2	3	4
5.	Δεν μπορώ να κάνω τίποτε άλλο την ώρα που αναλογίζομαι τα προβλήματα μου	0	1	2	3	4
6.	Οι σκέψεις μου επαναλαμβάνονται από μόνες τους	0	1	2	3	4
7.	Οι σκέψεις έρχονται στο μυαλό μου χωρίς να τις θέλω	0	1	2	3	4
8.	Κολλάω σε μερικά θέματα και δεν μπορώ να προχωρήσω	0	1	2	3	4
9.	Κάνω συνεχώς ερωτήσεις στο εαυτό μου χωρίς να βρίσκω μια απάντηση	0	1	2	3	4
10.	Οι σκέψεις μου με εμποδίζουν να εστιάσω σε άλλα πράγματα	0	1	2	3	4
11.	Συνεχίζω να σκέφτομαι το ίδιο θέμα όλη την ώρα	0	1	2	3	4
12.	Οι σκέψεις απλά ξεπηδάνε στο μυαλό μου	0	1	2	3	4
13.	Νιώθω την ανάγκη να συνεχίσω να υπεραναλύω το ίδιο ζήτημα	0	1	2	3	4
14.	Οι σκέψεις μου δεν με βοηθάνε ιδιαίτερα	0	1	2	3	4
15.	Οι σκέψεις μου απορροφούν όλη την προσοχή μου	0	1	2	3	4