

KWESTIONARIUSZ TREŚCI METAPOZNAWCZYCH

The Metacognitions questionnaire (MCQ) (S. Cartwright, A. Wells)

Kwestionariusz ten dotyczy przekonań, jakie ludzie mogą mieć na temat swojego myślenia. Poniżej wymieniono pewną liczbę takich przekonań wyrażonych przez różne osoby. Przeczytaj każde z tych przekonań i określ, w jaki stopniu zgadzasz się z nimi, poprzez **zakreślenie kółkiem** odpowiedniej cyfry. Pamiętaj o odniesieniu się do wszystkich stwierdzeń. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

	Nie zgadzam się	Trochę się zgadzam	Zgadzam się umiarko- wanie	W pełni się zgadzam
1. Martwienie się pomaga mi uniknąć problemów w przyszłości.	1	2	3	4
2. Zamartwianie się jest dla mnie niebezpieczne.	1	2	3	4
3. Trudno mi się zorientować, czy rzeczywiście coś zrobiłem czy też tylko to sobie wyobraziłem.	1	2	3	4
4. Często zastanawiam się nad swoimi myślami.	1	2	3	4
5. Mógłbym się rozchorować od zamartwiania się	1	2	3	4
6. Zdaję sobie sprawę, jak działa mój umysł, kiedy zastanawiam się nad jakimś problemem.	1	2	3	4
7. Gdybym nie panował nad swoimi obawami, a potem to by się wydarzyło, to byłaby to moja wina.	1	2	3	4
8. Jeśli pozwolę, aby moje obawy wydostały się spod kontroli, skończy się na tym, że one przejmą władzę nade mną.	1	2	3	4
9. Muszę się martwić w celu zachowania ładu w swoim życiu.	1	2	3	4
10. Mam niewielkie zaufanie do mojej pamięci słów i imion.	1	2	3	4
11. Moje obawy przetrwają, bez względu na to, jak bardzo będę próbować je powstrzymać.	1	2	3	4
12. Zamartwianie się pomaga mi w uporządkowaniu wszystkiego w głowie.	1	2	3	4
13. Nie mogę lekceważyć moich obaw.	1	2	3	4
14. Śledzę własne myśli.	1	2	3	4
15. Cały czas powinienem kontrolować własne myśli.	1	2	3	4
16. Niekiedy pamięć mnie zwodzi.	1	2	3	4
17. Mógłbym zostać ukarany za niemyślenie o pewnych rzeczach.	1	2	3	4
18. Moje zamartwianie się może doprowadzić mnie do obłądu.	1	2	3	4
19. Jeśli nie powstrzymam swoich obaw, one mogą się ziszczyć.	1	2	3	4

	Nie zgadzam się	Trochę się zgadzam	Zgadzam się umiarko- wanie	W pełni się zgadzam
20. Rzadko kwestionuję swoje myśli.	1	2	3	4
21. Zamartwianie się wywołuje u mnie duży stres.	1	2	3	4
22. Martwienie się pomaga mi uniknąć katastrofalnych sytuacji.	1	2	3	4
23. Cały czas jestem świadomy swoich myśli.	1	2	3	4
24. Mam słabą pamięć.	1	2	3	4
25. Baczenie obserwuję sposób funkcjonowania mojego umysłu.	1	2	3	4
26. Ludzie, którzy się nie martwią, są płytki.	1	2	3	4
27. Martwienie się pomaga mi w radzeniu sobie.	1	2	3	4
28. Wyobrażam sobie, że czegoś nie zrobiłem, a potem nie dowierzam mojej pamięci, która mi mówi coś przeciwnego.	1	2	3	4
29. Niezdolność do panowania nad własnymi myślami jest oznaką słabości.	1	2	3	4
30. Gdybym się nie martwił, popełniałbym więcej błędów.	1	2	3	4
31. Mam trudności w kontrolowaniu swoich myśli.	1	2	3	4
32. Jeśli ktoś się martwi, to znaczy, że jest dobry.	1	2	3	4
33. Obawy narzucają mi się wbrew mojej woli.	1	2	3	4
34. Gdybym nie potrafił zapanować nad swoimi myślami, zwariowałbym.	1	2	3	4
35. Moje życie będzie nieudane, jeśli nie będę się martwił.	1	2	3	4
36. Kiedy już zacznę się martwić, nie potrafię przestać.	1	2	3	4
37. Niektóre myśli zawsze muszą być pod kontrolą.	1	2	3	4
38. Muszę się martwić, żeby zrobić to, co do mnie należy.	1	2	3	4
39. Zostaną ukarani za niemyślenie o pewnych rzeczach.	1	2	3	4
40. Moje myśli przeszkadzają mi w skupieniu się.	1	2	3	4
41. Nie ma nic w tym złego, że pozwalam moim myślom swobodnie błądzić.	1	2	3	4
42. Martwię się moimi myślami.	1	2	3	4
43. Łatwo rozproszyć moją uwagę.	1	2	3	4
44. Moje zamartwianie się do niczego nie prowadzi.	1	2	3	4
45. Martwienie się może mi uniemożliwić jasny ogląd sytuacji.	1	2	3	4
46. Martwienie się pomaga mi w rozwiązywaniu problemów.	1	2	3	4
47. Mam niewielkie zaufanie do mojej pamięci miejsc.	1	2	3	4

	Nie zgadzam się	Trochę się zgadzam	Zgadzam się umiarko- wanie	W pełni się zgadzam
48. Moje obawy nie dają się kontrolować.	1	2	3	4
49. Myślenie o pewnych rzeczach nie jest złe.	1	2	3	4
50. Gdybym nie panował nad swoimi myślami, mógłbym znaleźć się w kłopotliwej sytuacji.	1	2	3	4
51. Nie ufam swojej pamięci.	1	2	3	4
52. Kiedy się martwię, moje myśli są wtedy najjaśniejsze.	1	2	3	4
53. Moje obawy pojawiają się automatycznie.	1	2	3	4
54. Byłbym egoistą, gdybym nigdy się nie martwił.	1	2	3	4
55. Gdybym nie panował nad swoimi myślami, nie mógłbym funkcjonować.	1	2	3	4
56. Muszę się martwić, żeby dobrze pracować.	1	2	3	4
57. Mam niewielkie zaufanie do mojej pamięci działań.	1	2	3	4
58. Trudno mi się skupić na jednej rzeczy przez dłuższy czas.	1	2	3	4
59. Jeśli stanie się coś złego, czym się nie martwiłem, czuję się odpowiedzialny.	1	2	3	4
60. Niemartwienie się nie byłoby w moim przypadku normalne.	1	2	3	4
61. Bezustannie badam swoje myśli.	1	2	3	4
62. Gdybym przestał się martwić, stałbym się arogantem i prostakiem.	1	2	3	4
63. Dzięki martwieniu się mogę skuteczniej planować przyszłość.	1	2	3	4
64. Byłbym silniejszym człowiekiem, gdybym umiał mniej się martwić.	1	2	3	4
65. Byłbym zadowolonym z siebie głupcem, gdybym się nie martwił.	1	2	3	4