



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست پ: پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجانی

دستورالعمل.

چگونه با وقایع کنار می آید

هرکس با وقایع منفی و ناخوشایند مواجه می شود و به شیوه خاص خود در برابر آن ها پاسخ می دهد. پس از مطالعه هر یک از عبارات زیر مشخص فرمایید وقتی وقایع منفی یا ناخوشایندی را تجربه می کنید عموماً درباره آنها چگونه فکر می کنید؟

ردیف	جمله	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب	همیشه
۱	خودم را مقصر این مسئله می دانم.					
۲	مجبورم این اتفاق را بپذیرم.					
۳	من اغلب به احساسی که نسبت به این تجربه دارم فکر می کنم.					
۴	به مسایل بهتری فکر می کنم.					
۵	به بهترین کاری که می توانم انجام دهم فکر می کنم.					
۶	می توانم از این موقعیت چیزی یاد بگیرم.					
۷	شرایط می توانست به مراتب بدتر از این باشد.					
۸	اغلب فکر میکنم چیزی را که من تجربه کرده ام در مقایسه با چیزهایی که دیگران تجربه کرده اند به مراتب بد تر می باشد.					
۹	دیگران را مقصر این اتفاق می دانم.					
۱۰	من مسئول این اتفاق می باشم.					
۱۱	مجبورم این موقعیت را قبول کنم.					
۱۲	این مسئله ذهن مرا به خودش مشغول می کند.					
۱۳	به چیزای خوشایند فکر می کنم که ربطی به این اتفاق ندارد.					
۱۴	به بهترین شیوه کنار آمدن با این موقعیت فکر می کنم.					
۱۵	احساس میکنم بر اثر چیزی که برایم اتفاق افتاده است، مقاوم تر خواهم شد.					
۱۶	فکر میکنم سایر مردم شرایط بسیار بد تری را تجربه می کنند.					
۱۷	من به فکر کردن در مورد وحشتناک بودن تجربه ام ادامه می دهم.					
۱۸	دیگران مسئول این اتفاق میباشند					
۱۹	به اشتباهاتی که در این خصوص مرتکب شده ام فکر می کنم.					
۲۰	قادر به تغییر این وضعیت نمی باشم.					
۲۱	میخواهم بدانم چرا چنین احساسی نسبت به این مسئله دارم.					
۲۲	من به جای این اتفاق به چیزهای خوب می اندیشم.					
۲۳	به تغییر این موقعیت فکر می کنم.					
۲۴	فکر می کنم این موقعیت دارای جوانب مثبتی هم است.					
۲۵	فکر می کنم این مسئله در مقایسه با مسایل دیگر خیلی هم بد نبوده است.					
۲۶	اغلب فکر می کنم چیزی که تجربه کرده ام بدترین اتفاقی است که می تواند برای یک فرد رخ دهد.					
۲۷	به اشتباهاتی که دیگران در این خصوص مرتکب شده اند فکر می کنم.					
۲۸	خود را مسبب اصلی این مسئله می دانم.					
۲۹	باید یاد بگیرم با این شرایط کنار بیایم.					
۳۰	من عمیقاً به احساساتی که این موقعیت در من برانگیخته است فکر می کنم.					
۳۱	به تجربه های خوشایند فکر میکنم.					
۳۲	برای بهترین کار ممکن برنامه ریزی می کنم.					
۳۳	من به جستجوی جوانب مثبت این مسئله می پردازم.					
۳۴	من به خودم می گویم که در زندگی چیزهای بدتری هم وجود دارد.					
۳۵	من همواره به ناگواری آن موقعیت فکر می کنم.					
۳۶	دیگران را مسبب اصلی این مسئله می دانم.					