



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ها

پیوست شماره ۱: پرسشنامه خودنظم جویی هیجان - شناختی

چگونه با رویدادها کنار می‌آیید؟

برخی اوقات وقایع خوبی در زندگی شما اتفاق می‌افتد و برخی اوقات ممکن است اتفاقات بدی رخ دهد. وقتی اتفاق بدی رخ می‌دهد؛ ممکن است شما مدت طولانی به آن اتفاق فکر کنید. وقتی اتفاق بدی برای شما رخ می‌دهد معمولاً شما درباره آن اتفاق چگونه فکر می‌کنید؟

همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱) خودم را مقصر آن اتفاق می‌دانم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲) من فکر می‌کنم که مجبورم آن اتفاق را بپذیرم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۳) من بارها به احساسی که نسبت به آن اتفاق دارم، فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۴) به چیزهای بهتری فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۵) به بهترین کاری که می‌توانم انجام دهم، فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۶) می‌توانم از آن اتفاق چیزهایی یاد بگیرم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۷) فکر می‌کنم که اتفاق بدتری می‌توانست رخ دهد.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۸) اغلب فکر می‌کنم این اتفاق خیلی بدتر از آن چیزی است که برای دیگران رخ می‌دهد.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۹) دیگران را مقصر آن اتفاق می‌دانم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۰) من فکر می‌کنم حماقت یا نادانی از من بوده است.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۱) آن اتفاق رخ داده است و من نمی‌توانم کاری بکنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۲) اغلب به افکار و احساساتم درباره آن اتفاق می‌اندیشم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۳) به چیزهای خوب‌تری فکر می‌کنم که ربطی به آن اتفاق ندارند.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۴) به چگونگی کنار آمدن با آن اتفاق، فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۵) فکر می‌کنم آن اتفاق مرا پخته‌تر و عاقل‌تر می‌کند.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۶) فکر می‌کنم اتفاقات بد، برای دیگران هم رخ می‌دهند.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۷) من بارها به وحشتناک بودن آن اتفاق فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۸) من فکر می‌کنم حماقت از دیگران بوده است.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۱۹) فکر می‌کنم که آن اتفاق نتیجه اشتباهات خودم بوده است.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۰) فکر می‌کنم که نمی‌توانم آن اتفاق را تغییر دهم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۱) همواره می‌خواهم بدانم چرا چنین احساسی نسبت به آن اتفاق دارم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۲) من به جای آن اتفاق، به چیزهای خوب فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۳) به چگونگی تغییر دادن آن اتفاق فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۴) فکر می‌کنم آن اتفاق جنبه‌های مثبتی هم دارد.

همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۵) فکر می‌کنم این مسئله در مقایسه با مسائل دیگر، خیلی هم بد نیست.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۶) همواره فکر می‌کنم این بدترین چیزی است که می‌توانست برای یک نفر رخ دهد.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۷) فکر می‌کنم آن اتفاق در اثر اشتباهات دیگران رخ داده است.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۸) من خودم را علت اصلی آن اتفاق می‌دانم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۲۹) من فکر می‌کنم نمی‌توانم کاری درباره آن اتفاق انجام دهم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۳۰) من اغلب به احساساتم درباره آن اتفاق، فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۳۱) من به چیزهای خوبی که قبلاً برایم اتفاق افتاده است، فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۳۲) درباره بهترین کاری که می‌توانم انجام دهم، فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۳۳) فکر می‌کنم که آن اتفاق زیاد هم بد نیست.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۳۴) من به خودم می‌گویم که در دنیا اتفاقات بدتری هم وجود دارد.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۳۵) من اغلب به ناگواری آن موقعیت فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	۳۶) دیگران را علت اصلی آن اتفاق می‌دانم.