



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

چگونه با رویدادها کنار می آید؟

برخی اوقات چیزهای خوبی در زندگی شما اتفاق می افتد و برخی اوقات ممکن است چیزهای ناخوشایند رخ دهد.

وقتی چیز ناخوشایندی اتفاق می افتد؛ شما می توانید به مدت طولانی درباره ی آن فکر کنید.

وقتی چیز ناخوشایندی برای شما رخ می دهد معمولاً شما چگونه فکر می کنید؟

همیشه	اغلب	مربتاً	گاهی	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	۱) خودم را مقصّر می دانم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲) مجبورم آن را بپذیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳) من بارها به احساسی که نسبت به آن دارم، فکر می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴) به چیزهای بهتر فکر می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵) به بهترین کاری که می توانم انجام دهم فکر می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۶) می توانم از آن چیزی یاد بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷) فکر می کنم که چیزهای بدتری هم می توانست رخ دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۸) اغلب فکر می کنم آن خیلی بدتر از چیزی است که برای دیگران رخ می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۹) دیگران را مقصّر آن می دانم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰) فکر می کنم که احمق شده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱) آن فقط اتفاق افتاد، نمی توانم درباره ی آن کاری بکنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲) اغلب به تفکر و احساسم درباره ی آن فکر می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳) به چیزهای خوبتری فکر می کنم که ربطی به آن ندارند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴) به شیوهی کنار آمدن با آن فکر می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵) فکر می کنم آن مرا بزرگ تر و عاقل تر می سازد.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶) فکر می کنم چیزهای بدی برای دیگران رخ می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷) من بارها به وحشتناک بودن آن فکر می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸) من فکر می کنم که دیگران احمق شده اند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹) فکر می کنم که آن نقص خودم می باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰) فکر می کنم که نمی توانم آن را تغییر دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱) در تمام اوقات می خواهم بدانم چرا چنین احساسی نسبت به آن دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲) من به جای این اتفاق به چیزهای خوب می اندیشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳) به نحوه ی تغییر دادن آن فکر می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴) فکر می کنم که آن دارای جوانب مثبتی هم می باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵) فکر می کنم این مساله در مقایسه با مسایل دیگر خیلی هم بد نیست.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶) در تمام زمان، فکر می کنم این بدترین چیزی است که می توانست برای شما رخ دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷) فکر می کنم آن تقصیر دیگران است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸) خود را مسبب اصلی آن می دانم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹) فکر می کنم نمی توانم کاری درباره آن انجام دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰) من اغلب به احساسات مرتبط با آن فکر می کنم.

۵	۴	۳	۲	۱	۳۱) به چیزهای خوبی که برایم اتفاق افتاده‌اند، فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲) درباره‌ی بهترین کار ممکن فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳) فکر می‌کنم که آن زیاد هم بد نیست.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴) من به خودم می‌گویم که در دنیا چیزهای بدتری هم وجود دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵) من اغلب به ناگواری آن موقعیت فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۶) دیگران را مسبب اصلی آن می‌دانم.