



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

۱۹	چراغ هایم را پشت دید آینه راننده دیگر روشن می گذارم.			
۲۰	سعی می کنم راننده دیگر را مجبور کنم به کنار جاده برود.			
۲۱	سعی می کنم راننده دیگر را بترسانم.			
۲۲	با رانندگان دیگر همان کاری را می کنم که آنها با من کرده اند.			
۲۳	حواس خود را دقیق تر جمع می کنم تا راننده با ملاحظه ای باشم.			
۲۴	درباره چیزهایی فکر می کنم که توجه مرا از راننده دیگر منحرف می کنند.			
۲۵	قبل از هر کاری کاملاً فکر می کنم.			
۲۶	سعی می کنم در مورد راه حل های مثبت کنار آمدن با موقعیت فکر کنم.			
۲۷	خیلی سریعتر از قبل رانندگی می کنم.			
۲۸	با صدای بلند به راننده دیگر ناسزا می گویم.			
۲۹	با خودم می گویم ارزش عصبانی شدن ندارد.			
۳۰	تصمیم می گیرم خودم را به اندازه آنها کوچک نکنم.			
۳۱	زیرلب به راننده دیگر ناسزا می گویم.			
۳۲	برای آرام شدن رادیو یا ضبط را روشن می کنم.			
۳۳	نور چراغ هایم را به سمت راننده دیگر می اندازم.			
۳۴	علاوه بر دراز کردن انگشت، اشارات خصمانه ای می کنم.			
۳۵	سعی می کنم در مورد کارهای مثبتی که می توانم انجام دهم فکر کنم.			
۳۶	با خودم می گویم ارزش درگیر شدن را ندارد.			
۳۷	به طرف راننده دیگر سر تکان می دهم.			
۳۸	سر راننده دیگر فریاد می کشم.			
۳۹	زیرلب در مورد راننده دیگر اظهار نظر منفی می کنم.			
۴۰	به راننده دیگر نگاه غضب آلودی می اندازم.			
۴۱	سعی می کنم از اتومبیل پیاده شده و با راننده دیگر، درگیر شوم.			
۴۲	فقط سعی می کنم بپذیرم که در جاده رانندگان بدی هم هستند.			
۴۳	در مورد چیزهایی مانند اینکه "گواهینامه ات را از کجا گرفته			

				ای؟" فکر می کنم.	
				کارهایی انجام می دهم تا آرام شوم مثلاً نفس عمیق می کشم.	۴۴
				فقط سعی می کنم بپذیرم که گاهی در حین رانندگی موقعیت هایی وجود دارند که آزار دهنده هستند.	۴۵
				برای اذیت کردن راننده دیگر آرام رانندگی می کنم.	۴۶
				به چیزهایی فکر می کنم که توجه مرا از احساس ناکامی و شکست در جاده منحرف می کنند.	۴۷
				به خودم می گویم ولش کن یا بهش توجه نکن.	۴۸
				برای اجتناب از تصادف به رانندگی دیگران دقیق تر توجه می کنم.	۴۹

راهنمای جلسات گروه درمانی بر اساس درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)
برای خشم و پرخاشگری رانندگی

جلسه اول

❖ موضوع

۱-وقتی متوجه هدایت خودکار می شویم، ذهن آگاهی پیدا می کنیم. ذهن آگاهی بهترین راه خروج از هدایت خودکار است که آگاهی از هر لحظه را به ما می آموزد.