

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

گویه ها	هرگز	بندرت	برخی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱ احساس می کنم در مورد آن اتفاق ناگوار و یا شرایط استرس زا خودم مقصر هستم.					
۲ فکر می کنم مجبورم آنچه را که اتفاق افتاده است را بپذیرم.					
۳ به احساساتم درباره ی تجربه ی ناگواری که داشته ام فکر می کنم.					
۴ به چیزهایی بهتر از آنچه که تجربه کرده ام فکر می کنم.					
۵ به کارهای خوبی که می توانم انجام دهم فکر می کنم.					
۶ به این فکر می کنم که از این بدتر هم می توانست اتفاق بیفتد.					
۷ به این فکر می کنم که اتفاقی که برایم افتاده بدتر از چیزی است که بر سر دیگران آمده است.					
۸ احساس می کنم دیگران مقصر این اتفاق هستند.					
۹ حس می کنم مسئول اتفاق ناگوار و یا شرایط استرس زا خودم هستم.					
۱۰ فکر می کنم مجبورم شرایط پیش آمده را بپذیرم.					
۱۱ افکار و احساسی را که در جریان تجربه ی ناگوار داشته ام مرا به خود مشغول می کند.					
۱۲ به چیزهای خوبی فکر می کنم که پیش از این به آنها نپرداخته ام.					
۱۳ به این فکر می کنم که چگونه می توانم با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیایم.					
۱۴ به این فکر می کنم که بعد از این اتفاق فرد قوی تری باشم.					
۱۵ به این فکر می کنم که دیگران شرایط بدتر از این را هم تجربه کرده اند.					
۱۶ مرتب به میزان فاجعه آمیز بودن تجربه ای که داشته ام فکر می کنم.					
۱۷ احساس می کنم که دیگران مسئول این اتفاق هستند.					
۱۸ به اشتباهاتی که در آن شرایط مرتکب شده ام فکر می کنم.					
۱۹ فکر می کنم نمی توانم در مورد اتفاق رخ داده چیزی را عوض کنم.					
۲۰ تمایل دارم دلیل احساساتی را که در جریان اتفاق ناگوار داشته ام را بفهمم.					
۲۱ در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار به چیزهای مطبوع فکر می کنم.					
۲۲ به این فکر می کنم که چگونه می توانم شرایط را عوض کنم.					
۲۳ به این فکر می کنم که این شرایط ناگوار می تواند ابعاد مثبتی هم داشته باشد.					
۲۴ به این فکر می کنم که این اتفاق در مقایسه با اتفاقات دیگر خیلی هم بد نبوده است.					
۲۵ فکر می کنم اتفاقی که برایم رخ داده بدتر از آن چیزی است که می توانست برای کسی اتفاق بیفتد.					
۲۶ به اشتباهات دیگران که باعث این اتفاق شد فکر می کنم.					
۲۷ فکر می کنم که علت اصلی این اتفاقات ناگوار و شرایط استرس زا خودم هستم.					
۲۸ فکر می کنم باید یاد بگیرم با آن زندگی کنم.					
۲۹ گرفتار احساساتی هستم که شرایط ناگوار برایم ایجاد کرده است.					
۳۰ به تجارب خوب فکر می کنم.					
۳۱ به نقشه ای برای عملکرد بهتر فکر می کنم.					
۳۲ به ابعاد مثبت مساله فکر می کنم.					
۳۳ به خودم می گویم در زندگی اتفاقات ناگواری وجود دارد که باید با آن روبرو شوم.					
۳۴ مدام به میزان وحشتناکی شرایط پیش آمده فکر می کنم.					
۳۵ حس می کنم علت اصلی این اتفاق دیگران هستند.					
۳۶ به این فکر می کنم که می توانم از این شرایط چیزهایی یاد بگیرم.					