

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

عبارت	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱- احساس می‌کنم در مورد آن اتفاق ناگوار و یا شرایط استرس زا خودم مقصرم.					
۲- فکر می‌کنم مجبورم آنچه که اتفاق افتاده است را بپذیرم.					
۳- به احساساتم درباره تجربه ناگواری که داشته‌ام فکر می‌کنم.					
۴- به چیزهای بهتر از آنچه تجربه کرده‌ام فکر می‌کنم.					
۵- به کارهای خوبی که می‌توانم انجام دهم فکر می‌کنم.					
۶- به این فکر می‌کنم که می‌توانم از این شرایط چیزهایی یاد بگیرم.					
۷- به این فکر می‌کنم که از این بدتر هم می‌توانست اتفاق بیفتد.					
۸- به این فکر می‌کنم که اتفاقی که برایم افتاده بدتر از چیزی است که بر سر دیگران آمده است.					
۹- احساس می‌کنم دیگران مقصر این اتفاق هستند.					
۱۰- حس می‌کنم مسئول آن اتفاق ناگوار و یا شرایط استرس‌زا خودم هستم.					
۱۱- فکر می‌کنم مجبورم شرایط پیش آمده را بپذیرم.					
۱۲- افکار و احساسی که در جریان تجربه ناگواریم داشته‌ام مرا به خود مشغول می‌کند.					
۱۳- به چیزهای خوبی فکر می‌کنم که پیش از آن، به آن‌ها نپرداخته‌ام.					
۱۴- به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیایم.					
۱۵- به این فکر می‌کنم که می‌توانم بعد از این اتفاق فرد قوی‌تری باشم.					
۱۶- به این فکر می‌کنم که دیگران شرایط بدتر از این را هم تجربه کرده‌اند.					
۱۷- مرتب به میزان فاجعه آمیز بودن تجربه‌ای که داشته‌ام فکر می‌کنم.					
۱۸- احساس می‌کنم دیگران مسئول این اتفاق هستند.					
۱۹- به اشتباهاتی که در آن شرایط مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم.					
۲۰- فکر می‌کنم نمی‌توانم در مورد اتفاق رخ داده چیزی را عوض کنم.					
۲۱- تمایل دارم دلیل احساساتی را که در جریان اتفاق ناگوار داشته‌ام بفهمم.					
۲۲- در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار به چیزهای مطبوع فکر می‌کنم.					
۲۳- به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم شرایط را عوض کنم.					
۲۴- به این فکر می‌کنم که این شرایط ناگوار می‌تواند ابعاد مثبتی هم داشته باشد.					
۲۵- به این فکر می‌کنم که این اتفاق در مقایسه با اتفاقات دیگر خیلی هم بد نبوده است.					
۲۶- فکر می‌کنم اتفاقی که برایم رخ داده بدتر از آن چیزی است که می‌توانست برای کسی اتفاق بیفتد.					
۲۷- به اشتباهات دیگران که باعث این اتفاق شد فکر می‌کنم.					
۲۸- فکر می‌کنم که علت اصلی این اتفاقات ناگوار و شرایط استرس‌زا خودم هستم.					
۲۹- فکر می‌کنم باید یاد بگیرم با آن زندگی کنم.					
۳۰- گرفتار احساساتی هستم که شرایط ناگوار برایم ایجاد می‌کنند.					
۳۱- به تجارب خوب فکر می‌کنم.					
۳۲- به نقشه‌ای برای عملکرد بهتر فکر می‌کنم.					
۳۳- به ابعاد مثبت مسئله فکر می‌کنم.					
۳۴- به خودم می‌گویم در زندگی اتفاقات ناگواری وجود دارد که با یاد با آن روبرو شد.					
۳۵- مدام به میزان وحشتناکی شرایط پیش آمده فکر می‌کنم.					
۳۶- حس می‌کنم علت اصلی این اتفاق دیگران هستند.					