

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان

هرکس با وقایع منفی و ناخوشایند مواجهه می شود و به شیوه خاص خود در برابر آنها پاسخ می دهد. پس از مطالعه هریک از عبارات زیر مشخص فرمایید وقتی وقایع منفی یا ناخوشایندی را تجربه می کنید عموماً درباره آنها چگونه فکر می کنید؟

همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	
					۱) مجبورم این اتفاق را بپذیرم.
					۲) من اغلب به احساسی که نسبت به این تجربه دارم، فکر می کنم.
					۳) می توانم از این موقعیت چیزی یاد بگیرم.
					۴) من مسؤل این اتفاق می باشم.
					۵) مجبورم این موقعیت را قبول کنم.
					۶) این مساله ذهن مرا به خود مشغول کرده است.
					۷) به چیزهای خوشایندی فکر می کنم که ربطی به این اتفاق ندارند.
					۸) احساس می کنم بر اثر چیزی که برایم اتفاق افتاده است مقاوم تر خواهم شد.
					۹) من به فکر کردن در مورد وحشتناک بودن تجربه ام ادامه می دهم.
					۱۰) دیگران مسؤل این اتفاق می باشند.
					۱۱) من به جای این اتفاق به چیزهای خوب می اندیشم.
					۱۲) به تغییر دادن این موقعیت فکر می کنم.
					۱۳) فکر می کنم این مساله در مقایسه با مسایل دیگر خیلی هم بد نباشد.
					۱۴) خود را مسبب اصلی این مساله می دانم.
					۱۵) برای بهترین کار ممکن برنامه ریزی می کنم.
					۱۶) من به خودم می گویم که در زندگی چیزهای بدتری هم وجود دارد.
					۱۷) من همواره به ناگواری آن موقعیت فکر می کنم.
					۱۸) دیگران را مسبب اصلی این مساله می دانم.