



Entekhab Clinic

آزمودنی گرامی، هرکس با وقایع منفی و ناخوشایند مواجه می‌شود و به شیوه خاص خود در برابر آنها پاسخ می‌دهد. پس از مطالعه هریک از عبارات زیر مشخص فرمایید وقایع منفی یا ناخوشایندی را که تجربه می‌کنید، درباره آنها چه فکری می‌کنید؟

توجه داشته باشید که هیچ پاسخ خوب یا بد، درست یا غلطی وجود ندارد. لطفاً به تمامی سوالات پاسخ دهید.

ردیف	سوال	گزینه			
1-	خودم را مقصر این مسئله می‌دانم.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
2-	مجبورم این اتفاق را بپذیرم.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
3-	اغلب به احساسی که نسبت به این تجربه دارم فکر می‌کنم	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
4-	به مسائل بهتری فکر می‌کنم.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
5-	به بهترین کاری که میتوانم انجام دهم فکر می‌کنم.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
6-	میتوانم از این موقعیت چیزی یاد بگیرم.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
7-	شرایط میتوانست به مراتب بدتر از این باشد.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
8-	اغلب فکر می‌کنم چیزی را که من تجربه می‌کنم در مقایسه با چیزهایی که دیگران تجربه میکنند، به مراتب بدتر است.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
9-	دیگران را مقصر این اتفاق میدانم.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
10-	من مسئول این اتفاق می‌باشم	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
11-	مجبورم این موقعیت را قبول کنم.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
12-	این مسئله ذهن من را به خود مشغول میکند.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
13-	به چیزهای خوشایندی فکر می‌کنم که ربطی به این اتفاق ندارند.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
14-	به بهترین شیوه کنار آمدن با این موقعیت فکر می‌کنم.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
15-	احساس می‌کنم بر اثر چیزی که برایم اتفاق افتاده است، مقاوم‌تر خواهم شد.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب
16-	فکر می‌کنم سایر مردم شرایط بسیار بدتری را تجربه میکنند.	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب



همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	17- من به فکر کردن در مورد وحشتناک بودن تجربه‌ام ادامه می‌دهم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	18- دیگران مسئول این اتفاق می‌باشند.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	19- به اشتباهاتی که در این خصوص مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	20- قادر به تغییر این وضعیت نمی‌باشم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	21- می‌خواهم بدانم چرا چنین احساسی نسبت به این مسئله دارم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	22- من به جای این اتفاق به چیزهای خوب می‌اندیشم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	23- به تغییر این موقعیت فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	24- فکر می‌کنم این اتفاق دارای جوانب مثبتی هم هست.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	25- فکر می‌کنم این مسئله در مقایسه با مسائل دیگر خیلی هم بد نبوده است.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	26- اغلب فکر می‌کنم چیزی که تجربه کرده‌ام بدترین اتفاقی است که می‌تواند برای یک فرد رخ دهد.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	27- به اشتباهاتی که دیگران در این خصوص مرتکب شده‌اند فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	28- خودم را مسبب این مسئله میدانم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	29- باید یاد بگیرم با این شرایط کنار بیایم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	30- من عمیقاً به احساساتی که این موقعیت در من برانگیخته فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	31- به تجربه‌های ناخوشایند فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	32- برای بهترین کار ممکن برنامه‌ریزی می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	33- من به جستجوی جوانب مثبت این مسئله می‌پردازم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	34- به خودم می‌گویم که در زندگی چیزهای بدتری هم وجود دارد.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	35- همواره به ناگواری آن موقعیت فکر می‌کنم.
همیشه	اغلب	مرتباً	گاهی	هرگز	36- دیگران را مسبب اصلی این مسئله میدانم.

