



پر سنامه جهت گیری منفی نسبت به مشکل (NPOQ)

افراد در مواجهه با مشکلات زندگی روزمره مثل (بیماری، کمبود وقت، تعارض با اطرافیان و ...) واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهند. لطفاً با توجه به مقیاس زیر، هر یک از جملات زیر را بخوانید و واکنش‌های خودتان را به هنگام روبرویی با مشکلات تخمین بزنید. لطفاً عدد مربوط به هر جمله را در جای خالی (...) بنویسید.

۱	۲	۳	۴	۵
کاملاً غلط		تا حدودی درست		کاملاً درست

- ۱- به نظر من، مشکلات تهدیدکننده سلامتی من هستند.
- ۲- اغلب به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات شک می‌کنم.
- ۳- اغلب قبل از این که حتی برای یافتن راه حل، دست به اقدامی بزنم، پیش خودم می‌گویم برای حل مشکلات به درسر می‌افتم.
- ۴- مشکلات من اغلب غیرقابل حل به نظر می‌رسند.
- ۵- وقتی برای حل مشکل اقدام می‌کنم، اغلب توانایی‌هایم را زیر سؤال می‌برم.
- ۶- اغلب اوقات فکر می‌کنم، مشکلاتم حل نشدنی هستند.
- ۷- حتی اگر بتوانم راه‌های خوبی برای مشکلات پیدا کنم، به خودم شک می‌کنم که آیا در آینده نیز به راحتی می‌توانم از پس آنها بر بیایم.
- ۸- این گریش در من وجود دارد که مشکلات را خطر تلقی کنم.
- ۹- اولین واکنش من به محض مواجهه با مشکل، زیر سؤال بردن توانایی‌هایم است.
- ۱۰- من اغلب مشکلات را بزرگ‌تر از آن چیزی که واقعاً هستند، جلوه می‌دهم.
- ۱۱- حتی اگر یک مشکل را، از تلمه جوانب احتمالی بررسی کنم، باز هم از خودم می‌پرسم آیا راه‌حلی که به کار گرفته‌ام، مؤثر خواهد بود.
- ۱۲- به نظر من مشکلات موانعی هستند که در عملکرد من مداخله می‌کنند.