Downloaded from mhrn.net at 14:54 +0330 on Tuesday March 17th 2026

پرسشنامه جهت‌گیری منفی نسبت به مشکل (NPOQ)

افراد در مواجهه با مشکلات زندگي روزمره‌شان (مثل بيماري، كمبود وقت، تعارض با اطرافيان و ...) واكنش‌هاي مختلفي نشان مي‌دهند. لطفاً با توجه به مقياس زير، هر يك از جملات زير را بخوانيد و واكنش‌هاي خودتان را به هنگام رويارويي با مشكلات تخمين بزنيد. لطفاً عدد مربوط به هر جمله را در جاي خالي (...) بنويسيد.

۱	۲	۳	۴	۵
كاملاً غلط		تا حدودي درست		كاملاً درست

۱- ..... به نظر من، مشكلات تهديدكننده سلامتي من هستند.

۲- ..... اغلب به توانايي‌هاي خودم براي حل مشكلات شك مي‌كنم.

۳- ..... اغلب قبل از اين كه حتي براي يافتن راه حل، دست به اقدامي بزنم، پيش خودم مي‌گويم براي حل مشكلات به دردسر مي‌افتم.

۴- ..... مشكلات من اغلب غيرقابل حل به نظر مي‌رسند.

۵- ..... وقتي براي حل مشكل اقدام مي‌كنم، اغلب توانايي‌هايم را زير سؤال مي‌برم.

۶- ..... اغلب اوقات فكر مي‌كنم، مشكلاتم حل نشدني هستند.

۷- ..... حتي اگر بتوانم راه‌حل‌هاي خوبي براي مشكلات پيدا كنم، به خودم شك مي‌كنم كه آيا در آينده نيز به راحتي مي‌توانم از پس آنها بربيايم.

۸- ..... اين گرايش در من وجود دارد كه مشكلات را خطر تلقي كنم.

۹- ..... اولين واكنش من به محض مواجهه با مشكل، زير سؤال بردن توانايي‌هايم است.

۱۰- ..... من اغلب مشكلات را بزرگ‌تر از آن چيزي كه واقعاً هستند، جلوه مي‌دهم.

۱۱- ..... حتي اگر يك مشكل را، از تمام جوانب احتمالي بررسي كنم، باز هم از خودم مي‌پرسم آيا راه‌حلي كه به كار گرفته‌ام، مؤثر خواهد بود.

۱۲- ..... به نظر من مشكلات موانعي هستند كه در عملكرد من مداخله مي‌كنند.