

چگونگی فکر و احساس از زمان آن اتفاق وحشتناک

ما می‌خواهیم بدانیم شما چه افکار و احساسی بعد از آن اتفاق وحشتناک دارید.

در پایین این صفحه لیستی از اظهارات موجود است که شما با مطالعه دقیق آن می‌توانید به ما بگویید تا چه حد با این جوابها موافق هستید یا موافق نیستید.

انسانها در قبال اتفاقات وحشتناک عکس‌العمل‌های مختلف از خود نشان می‌دهند. برای این اظهارات جواب درست یا غلط وجود ندارد.

با این موافقم با این کمی موافقم با این زیاد موافق نیستم با این اصلاً موافق نیستم

1. هر کس میتواند مرا جریحه دار کند.
2. هر کس مرا به حال خود رها می‌کند.
3. من آدم ترسویی هستم.
4. عکس‌العمل‌های من بعد از آن اتفاق وحشتناک نشان می‌دهد، که خلق و خوی من بدتر شده است.
5. من به انسانها اعتماد ندارم.
6. عکس‌العمل‌های من بعد از آن اتفاق وحشتناک نشان می‌دهند که جداً با من چیزی درست نیست.
7. من بی‌خاصیت هستم.
8. اینکه من بر ترس‌هایم نمیتوانم غلبه کنم به این معناست که من آدم و امانده‌ای هستم.
9. چیزهای کوچک مرا هیجان زده میکنند.
10. از عهده سختیها بر نمی‌آیم.
11. من نمیتوانم ممانعت کنم که چیزهای بدی برای من پیش نیاید.
12. من باید تمام وقت به خطرها توجه کنم.
13. عکس‌العمل‌های من از زمان آن اتفاقات وحشتناک تا حال نشان می‌دهند که هرگز از عهده آن بر نمی‌آیم.
14. من در واقع انسان شادی بودم، ولی اکنون همیشه غمگین می‌باشم.
15. همیشه چیزهای بدی اتفاق می‌افتد.
16. من نمیتوانم هرگز احساس عادی داشته باشم.
17. من می‌ترسم چنان عصبانی شوم، که چیزی را خراب کنم و یا به کسی آزار برسانم.
18. زندگی منصفانه نیست.
19. زندگی من توسط آن اتفاق وحشتناک از بین رفت.
20. من احساس می‌کنم بعد از آن اتفاق وحشتناک آدم دیگری شده‌ام.
21. عکس‌العمل‌های من بعد از آن اتفاق وحشتناک نشان می‌دهند که من دیوانه می‌شوم.
22. برای من دیگر اتفاق خوش‌آیندی نمیتواند پیش بیاید.
23. اگر من سعی نکنم افکار خود را در رابطه با آن واقعه وحشتناک کنترل کنم، اتفاق ناگواری رخ می‌دهد.
24. آن اتفاق وحشتناک مرا برای همیشه تغییر داده است.
25. من باید خیلی مواظب باشم، در غیر این صورت اتفاق بدی میتواند بیفتد.