با انتخاب یکی از گزینه­های زیر نشان دهید تا چه حدی هریک از عبارت­های زیر در مورد شما صدق می‌کند. به دنبال دادن پاسخ صحیح نباشید، بلکه گزینه­ای را انتخاب کنید که بهتر از بقیه گزینه‌ها توصیف کننده‌ واکنش‌های شماست. به یاد داشته باشید این قسمت، فهمیدن این است که شما عموماً چگونه فکر می‌کنید، نه اینکه چطور *باید* فکر کنید.

الف – کاملاً نادرست

ب – تا حدودی نادرست

ج – نه درست و نه نادرست

د – تا حدودی درست

ه- کاملاً درست

1. برای مسائلی که نمی‌توانم در موردشان کاری بکنم، نگران نمی‌شوم.
2. از آن دسته افرادی هستم که بجای فکر کردن صِرف و یا شکایت از یک موقعیت، دست به عمل می‌زنم.
3. فکر می‌کنم اگر دیگران به تو بدی کردند، تو هم باید با آنها به همین شکل رفتار کنی.
4. من متوجه شده‌ام که حرف زدن درباره موفقیت‌هایی که می‌خواهم به آنها برسم، می‌تواند مانع از تحقق آنها شود.
5. اگر در یک امتحان مهم خوب عمل کنم، احساس می‌کنم موفقیت بزرگی است و در زندگی خیلی پیشرفت می‌کنم.
6. به طالع بینی اعتقاد دارم.
7. اجازه نمی‌دهم که چیزهای کم‌اهمیت ناراحتم کنند.
8. اگر مجبور باشم کاری را که ناخوشایند است انجام دهم، سعی می‌کنم با مثبت فکر کردن، آن را به بهترین نحو انجام دهم.
9. بطور کلی دو دسته آدم در دنیا هست، خوب و بد.
10. وقتی اتفاق خوبی برایم می‌افتد، معتقدم که احتمالاً با رخ دادن اتفاق بدی جبران خواهد شد.
11. من معتقدم که آدمها هر کاری بخواهند می‌توانند انجام دهند، اگر به اندازه کافی قدرت اراده داشته باشند.
12. من حداقل یک طالع خوش در زندگی دارم.
13. برای اینکه خودم را آدم با‌ارزشی بدانم، احساس نمی‌کنم که باید بسیار عالی عمل کنم.
14. مشکلات را به عنوان فرصتی برای یادگیری و آزمایش خودم در نظر می‌گیرم، نه چیزی که از آن بترسم.
15. من فکر می‌کنم که راههای اشتباه زیاد هست، اما تنها یک راه درست برای انجام هر کاری وجود دارد.
16. من به خوش‌یُمنی و بد‌یُمنی معتقدم.
17. من فکر می‌کنم هرکسی بايد پدر و مادرش را خیلی دوست داشته باشد.
18. به وجود ارواح اعتقاد دارم.
19. ذهنم اغلب مشغول اتفاقات خوشایند گذشته است، و نه ناخوشایند.
20. وقتی با یک کار مشکل روبرو می‌شوم، افکار امیدوارکننده و مثبتی را به ذهن می‌آورم که به من کمک می‌کند تا بیشترین تلاشم را بکنم.
21. معمولاً مردم را به دو دسته تقسیم می‌کنم: موافق و یا مخالف من.
22. گاهی فکر می‌کنم خواست و تمایل خیلی شدید من برای رخ دادن یک اتفاق، از وقوع آن اتفاق جلوگیری می‌کند.
23. اگر در یک مصاحبه شغلی مهم پذیرفته شوم، احساس خیلی خوبی خواهم داشت و فکر می‌کنم که همیشه می‌توانم یک شغل خوب بدست آورم.
24. من معتقدم که برخی از افراد قادرند افکار دیگران را بخوانند.
25. مسائل را به صورت شخصی تفسیر نمی‌کنم و به خود نمی‌گیرم.
26. وقتی با اتفاقات ناخوشایند قریب الوقوع روبرو می‌شوم، معمولاً برای چگونگی برخورد با مشکل به دقت فکر می‌کنم.
27. در مورد آدمها خیلی عیب‌جو و سرزنش‌گر هستم.
28. فهمیده‌ام که به چیزی امید نبندم، چون معمولاً آنچه را که به آن خیلی امید می‌بندم محقق نمی‌شود.
29. من معتقدم که اگر یک کاری را خوب انجام دهم، بعد از آن اتفاقات خوبی برایم رخ می‌دهد.
30. من معتقدم افرادی وجود دارند که می‌توانند آینده را پیشگویی کنند.

**Scoring**:

Emotional Coping (EC): 1-7-13-19-25

Behavioral Coping (BC): 2-8-14-20-26

Categorical Thinking (CT): 3-9-15-21-27

Personal Superstitious Thinking (PST): 4-10-16-22-28

Esoteric Thinking (ET): 6-12-18-24-30

Naïve Optimism (NO): 5-11-17-23-29

Global Constructive Thinking Score: Sum of EC+ Sum of BC+ (30 – Sum of CT) + (30 – Sum of PST) + (30 – Sum of ET)

!!!! Naïve Optimism is not included.

!!!! EC and BC are constructive ways of thinking, while the last four represent destructive ways of thinking.