

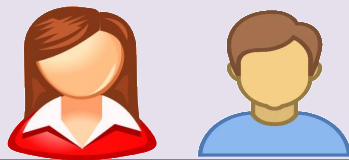
گزارش آزمون تنظیم شناختی هیجان (CERQ)

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)



حمید محسنی

اطلاعات فردی آزمون دهنده



حمید

محسنی

09300052003

28

مرد

09300052003

نام:

نام خانوادگی:

تلفن تماس:

سن:

جنس:

کد مراجع:

مقدمه: اهمیت و نقش تنظیم هیجان شناختی در کیفیت زندگی و مسیر شغلی

هیجان‌ها در خلاء متولد نمی‌شوند؛ آن‌ها در بستری از تفسیرها و قضاوت‌های ذهنی ما شکل می‌گیرند. هر رویدادی که در زندگی تجربه می‌کنیم، پیش از آنکه به یک احساس تبدیل شود، از فیلتر ذهن ما عبور می‌کند. «تنظیم هیجان شناختی» همان هنر و مهارتی است که مشخص می‌کند ما چگونه به این رویدادها معنا می‌بخشیم. در واقع، این سبک‌های فکری ما هستند که تعیین می‌کنند آیا یک چالش، پایان راه است یا فرصتی برای بازآفرینی توانمندی‌هایمان.

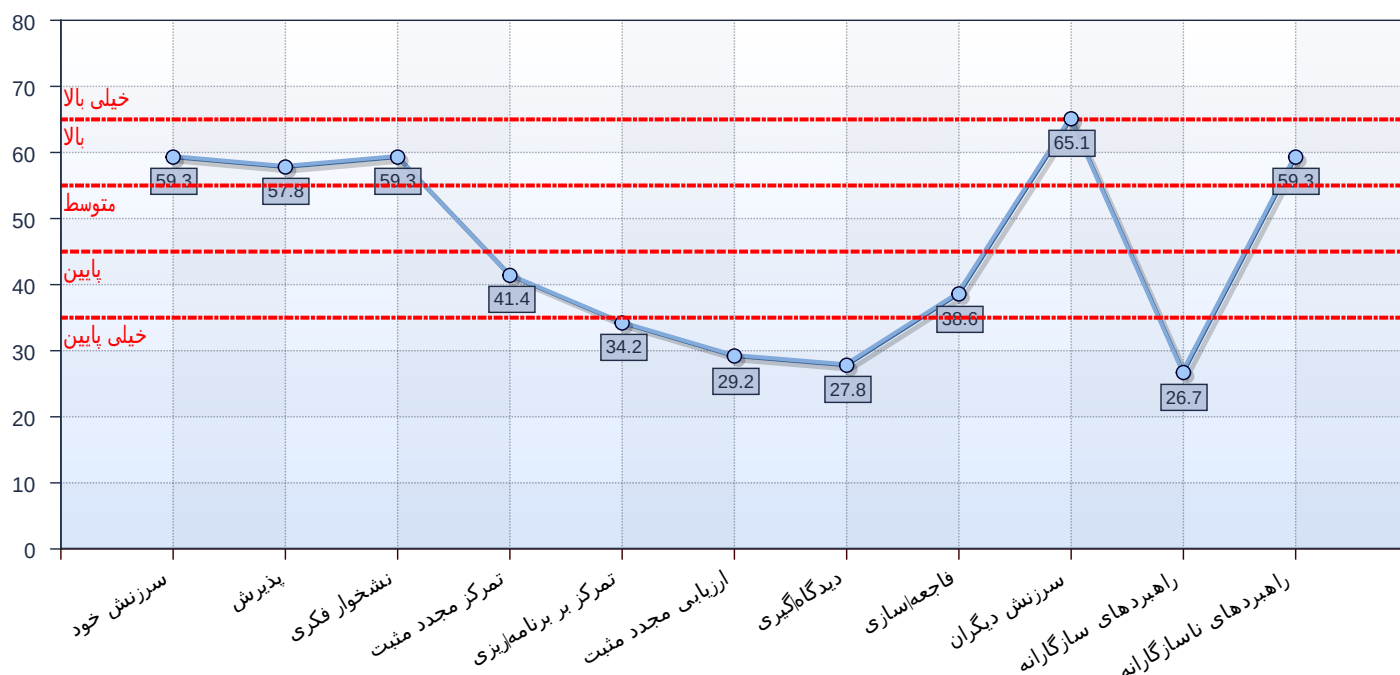
اهمیت این مهارت در محیط‌های حرفه‌ای و شخصی، انکارناپذیر است. در زندگی شغلی، زمانی که با فشارهای کاری یا ناکامی‌های غیرمنتظره روبه‌رو می‌شویم، این الگوهای فکری ما هستند که مدیریت بحران را ممکن می‌سازند. فردی که به راهبردهای سازگارانه مجهز است، می‌تواند با تغییر دیدگاه و بازنگری در افکار خود، از گرداب‌های تنش عبور کند و به جای درجا زدن در نشخوار فکری یا خودسرزنش‌گری، انرژی خود را صرف حل مسئله و رشد کند. این انعطاف‌پذیری ذهنی، ستون اصلی تاب‌آوری و خردمندی در دنیای پیچیده امروز است.

گزارش پیش‌رو بر پایه سنجش «تنظیم هیجان شناختی» طراحی شده است تا سبک‌های ذهنی شما را در مواجهه با رویدادهای منفی شناسایی کند. این ارزیابی به شما کمک می‌کند تا بدانید در طوفان‌های زندگی، ذهن شما به‌طور خودکار به کدام سمت می‌رود: آیا به سمت الگوهای ناسازگارانه گرایش دارید یا از ابزارهای سازنده برای عبور از سختی‌ها بهره می‌برید؟ هدف ما در این گزارش، ارائه تصویری شفاف از مکانیسم‌های شناختی شماست تا بتوانید با آگاهی از این الگوها، آگاهانه آن‌ها را بازنویسی کنید و به سوی آرامشی عمیق‌تر و کارآمدی بیشتر گام بردارید.

این گزارش می‌تواند به شما کمک کند تا اطلاعات بیشتری در مورد خود کسب کنید. این آزمون صرفاً یک ابزار کمکی است و در نهایت متخصص باید نظر نهایی خود را مشخص کند

در ادامه نیمرخ تنظیم هیجان آورده شده است و نقاط برش بر اساس نمرات تی ارائه شده است

نیمرخ تنظیم هیجان



در جدول زیر مولفه های تنظیم هیجان، همراه با نمرات خام، نمرات تی و وضعیت فرد در هر مولفه آورده شده است

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
1	سرزنش خود	15	59.3	بالا
2	پذیرش	15	57.8	بالا
3	نشخوار فکری	17	59.3	بالا
4	تمرکز مجدد مثبت	8	41.4	پایین
5	تمرکز بر برنامه‌ریزی	9	34.2	بسیار پایین
6	ارزیابی مجدد مثبت	7	29.2	بسیار پایین
7	دیدگاه‌گیری	7	27.8	بسیار پایین
8	فاجعه‌سازی	8	38.6	پایین
9	سرزنش دیگران	15	65.1	خیلی بالا
10	راهبردهای سازگارانه	46	26.7	بسیار پایین
11	راهبردهای ناسازگارانه	55	59.3	بالا

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
1	سرزنش خود	15	59.3	بالا

1. سرزنش خود

در این سبک، فرد تمام بار مسئولیت اتفاقات منفی و شکست‌ها را یک‌جانبه روی دوش خود می‌اندازد. او معتقد است که همه چیز تقصیر او بوده و با ایجاد چرخه‌ای از احساس گناه افراطی، به سرزنش مداوم خود می‌پردازد. این فرد معمولاً توانایی تفکیک سهم خود از شرایط بیرونی و عوامل محیطی را ندارد. هزینه این سبک، فرسایش شدید عزت‌نفس و کاهش کارآمدی است. سرزنش مداوم به جای مسئولیت‌پذیری سازنده، فرد را در حس درماندگی و خشم درونی گرفتار می‌کند؛ در حالی که رشد واقعی در گرو پذیرش خطاهای انسانی بدون تخریب خود حقیقی است.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

دارد و در برابر رویدادهای ناخوشایند منتقد درونی او به سرعت دست به «شخصی‌سازی» فرد تمایل چشمگیری به فعال‌سازی خطای شناختی کار شده و خود را مقصر می‌داند. این خودسرزنشگری باعث کاهش انعطاف‌پذیری شناختی می‌گردد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در تعاملات بین‌فردی مستعد رفتارهای منفعلانه است. دیگران ممکن است عادت کنند مسئولیت اشتباهات را به گردن او بیندازند زیرا او تمایل به پذیرش پیش‌فرض تقصیرها دارد.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

ترس از فضاوت شدن و ترس از اشتباه او را به سمت محافظه‌کاری سوق می‌دهد. زمان زیادی از انرژی ذهنی او صرف نشخوار کردن خطاهای گذشته می‌شود که سرعت تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد.

راهکارهای رشد و بهبود

تحلیل منطقی و بدون فضاوت» با «سرزنش خود» آموزش مهارت‌های بازسازی افکار منفی، تمرین ثبت خطاهای شناختی و جایگزین‌سازی اکیداً توصیه می‌شود. «مسئله

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
2	پذیرش	15	57.8	بالا

2. پذیرش

پذیرش یعنی مواجهه واقع‌بینانه با حقیقت رخ داده بدون مقاومت یا انکار اولیه. فردی که از این سبک استفاده می‌کند، می‌پذیرد که شرایط به همین شکل است و جنگیدن با واقعیت تغییرناپذیر، فقط انرژی روانی او را هدر می‌دهد. این به معنای تسلیم شدن نیست، بلکه توقف تفرقه‌های بیهوده است. هزینه این سبک، تحمل رنج اولیه است، اما پاداش آن آرامش درونی و آزادی فکری برای برداشتن گام‌های بعدی است. پذیرش، بستر اصلی هرگونه تغییر و حل مسئله واقعی در زندگی محسوب می‌شود.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

فرد از پختگی هیجانی بالایی در هم‌نشینی با واقعیت برخوردار است. او واقعیت‌های گریزناپذیر را بدون مقاومت‌های پرخاشگرانه می‌پذیرد و آرامش فکری خود را با انرژی‌گذاری کردن روی امور پایان‌یافته برهم نمی‌زند.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در موقعیت‌های اجتماعی بسیار صبور و اهل مدارا است. دیگران در حضور او احساس آرامش می‌کنند، زیرا از داورهای سفت‌وسخت و قضاوت‌های صفر و یکی در امان هستند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در موقعیت‌های پرتنش سازمانی رفتاری مدبرانه دارد. او متغیرهای منفی خارج از کنترل را فوراً به عنوان پیش‌فرض‌های جدید پروژه می‌پذیرد و سازمان را به سمت اقدامات بعدی هدایت می‌کند.

راهکارهای رشد و بهبود

مراقبت کند که سطح بالایی پذیرش به وادادگی، کم‌کاری یا رخوت در تغییر دادن اموری که واقعاً امکان اصلاح دارند تبدیل نشود.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
3	نشخوار فکری	17	59.3	بالا

3. نشخوار فکری

نشخوار فکری یعنی گیر افتادن در یک چرخه بی‌پایان از افکار تکراری پیرامون ابعاد مختلف یک رویداد منفی و احساسات ناشی از آن. فرد مدام از خود می‌پرسد چرا این اتفاق افتاد یا چرا من، اما هیچ‌گاه به سمت راه‌حل یا پاسخ سازنده حرکت نمی‌کند. هزینه این سبک، فرسایش ذهنی، افزایش اضطراب و تشدید خلق افسرده است. ذهن درگیر نشخوار فکری، مثل ماشینی است که درجا می‌زند؛ بنزین زیادی مصرف می‌کند اما هیچ‌جا نمی‌رود.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

تمایل نگران‌کننده‌ای به تمرکز افراطی و مداوم بر احساسات منفی ناشی از وقایع تلخ دارد. ذهن او در یک حلقه بسته و تکراری از سوال‌های بی‌پاسخ گیر می‌افتد که این چرخه مدام بار اندوه و خشم را بازتولید کرده و موجب فرسودگی شناختی و اختلال در خواب و آرامش می‌شود.

روابط بین‌فردی و عاطفی

روابط بین‌فردی دلخوری‌های کوچک را بارها و بارها بازپخش می‌کند. این رفتار ممکن است موجب خستگی اطرافیان، ایجاد سو تفاهم‌های مداوم و فاصله گرفتن عاطفی نزدیکان شود.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در محیط کار ناتوانی در گذر از بازخوردهای منفی باعث افت تمرکز، کاهش بهره‌وری و خستگی مفرط می‌شود. او بیشتر وقت خود را صرف چرایی ناکامی می‌کند تا پیدا کردن مسیر اصلاح.

راهکارهای رشد و بهبود

آموزش روش‌های مدیریت ذهن آگاهانه، تعیین زمان مشخص و محدود برای فکر کردن به نگرانی‌ها و بلافاصله ورود به یک فعالیت فیزیکی یا تمرکزی جدید توصیه می‌گردد.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
4	تمرکز مجدد مثبت	8	41.4	پایین

4. تمرکز مجدد مثبت

این راهبرد یعنی توانایی عمده دور کردن ذهن از افکار دردناک مربوط به رویداد منفی، و متمرکز کردن آن روی موضوعات، خاطرات، فعالیت‌ها یا افکار مثبت و دلپذیر. فرد به جای چسبیدن به بحران، به سراغ ابعاد خوشایند یا خنثی و آرامش‌بخش زندگی می‌رود. هزینه این سبک اگر به عنوان تنها روش استفاده شود، ممکن است به شکل انکار یا فرار عمل کند؛ اما در دوز مناسب، یک مکانیسم دفاعی سالم برای استراحت دادن به سیستم عصبی و بازیابی انرژی روانی است.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

فرد در بهره‌گیری از تصویرسازی‌های مثبت یا خاطرات دلگرم‌کننده در اوج سختی‌ها ضعیف عمل می‌کند. او بیشتر ترجیح می‌دهد در متن اضطراب باقی بماند تا اینکه به صورت موقت توجه خود را به یک موضوع آرامش‌بخش معطوف کند؛ بنابراین فشار روانی را برای مدت طولانی‌تری تحمل می‌نماید.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در تعاملات اجتماعی همراهی با برنامه‌های تفریحی در زمان‌های استرس برای او دشوار است و ممکن است به عنوان فردی تلخ‌اکام یا بی‌امیل به شادی در جمع نزدیکان دیده شود.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در فضای اداری پس از جلسات پرتنش به سختی می‌تواند بر وظایف روتین یا جنبه‌های مثبت کاری متمرکز شود و سنگینی فضای کاری تا پایان روز بر عملکردش سایه می‌اندازد.

راهکارهای رشد و بهبود

طراحی فعالیت‌های لذت‌بخش ساختاریافته در برنامه روزانه و تمرین یادآوری دستاوردهای گذشته هنگام مواجهه با بحران‌ها می‌تواند به تقویت این راهبرد کمک کند.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
5	تمرکز بر برنامه ریزی	9	34.2	بسیار پایین

5. تمرکز بر برنامه ریزی

این راهبرد کاملاً عمل‌گرا و فعالانه است. فرد به جای غرق شدن در هیجانات منفی یا سرزنش، تمرکز خود را روی این می‌گذارد که حالا چه باید بکنم و یک نقشه راه، گام به گام و منطقی برای مدیریت بحران طراحی می‌کند.

هزینه این سبک، نیاز به تمرکز بالا و مدیریت استرس در لحظه است، اما بزرگترین مزیت آن بازگرداندن حس کنترل، کاهش درماندگی و هدایت انرژی روانی به سمت راه‌حل‌های ملموس و سازنده است.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

فرد در شرایط فشار و بحران دچار فلج تحلیلی و فقدان جهت‌گیری عملیاتی می‌شود. او به جای ترسیم گام‌های عینی برای مهار رویداد ناگوار، در انفعال و سردرگمی مطلق غرق می‌گردد. ذهن او در مواجهه با چالش‌ها از سازماندهی اقدامات بعدی ناتوان است و این ضعف برنامه‌ریزی، کنترل سرنوشت را به شانس یا تصمیمات شتاب‌زده دیگران واگذار می‌کند.

روابط بین‌فردی و عاطفی

تعاملات بین‌فردی در هنگام بروز اختلافات خانوادگی یا دوستانه، هیچ راهکار ساختارمندی برای آشتی یا رفع سو تفاهم پیشنهاد نمی‌دهد و معمولاً اجازه می‌دهد تنش‌ها بدون مدیریت پیش بروند و گره‌ها کورتر شوند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در موقعیت‌های شغلی رفتاری کاملاً واکنشی، آشفته و بدون اولویت‌بندی دارد. پس از بروز هر چالش کاری، تکالیف را نیمه‌کاره رها کرده و قادر به تدوین نقشه راه نجات پروژه یا جایگزینی سناریوهای اضطراری نیست.

راهکارهای رشد و بهبود

آموزش روش‌های حل مسئله گام به گام، خرد کردن اهداف بزرگ به اقدامات روزانه کوچک، و الزام فرد به نوشتن سناریوهای اقدام مکتوب در زمان‌های تنش پیشنهاد می‌شود.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
6	ارزیابی مجدد مثبت	7	29.2	بسیار پایین

6. ارزیابی مجدد مثبت

این سبک به معنای پیدا کردن یک معنا یا درس رشدهنده در دل رنج و سختی است. فرد نگاه می‌کند تا ببیند این بحران چه چیزی می‌تواند به خرد او اضافه کند یا چگونه می‌تواند او را قوی‌تر سازد.

هزینه این سبک، نیاز به انعطاف‌شناختی بالا دارد و در نگاه اول ممکن است سخت به نظر برسد؛ اما پاداش آن تبدیل یک تهدید نابودکننده به یک فرصت سازنده و رشدآور است.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

فرد در زمان مواجهه با ناکامی‌ها و وقایع تلخ، ناتوانی عمیقی در یافتن معنا، درس‌آموزی یا مشاهده جنبه‌های رشدهنده تجربه دارد. ذهن او رویدادها را در یک چارچوب کاملاً سیاه و تباهاکننده تفسیر می‌کند و هیچ خیریتی در دل دشواری‌ها نمی‌بیند. این نگاه بسته شناختی، احساس درماندگی را تشدید کرده و بازایی امید را برای او فوق‌العاده سخت می‌سازد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

ر مناسبات بین‌فردی در برابر تعارضات و سو تفاهم‌ها به بن‌بست می‌رسد و اختلافات را به عنوان نشانه‌ای از شکست کامل رابطه یا نیت شوم طرف مقابل تعبیر می‌کند، بدون آنکه این چالش‌ها را فرصتی برای شناخت عمیق‌تر و اصلاح رابطه بداند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در فضای کاری با هر شکست پروژه یا بازخورد منفی دچار یأس سنگین می‌شود. او خطاها را لکه ننگی بر کارنامه خود می‌داند و فاقد توانایی تبدیل تجارب منفی به سرمایه یادگیری و ارتقای مهارت‌های شغلی است.

راهکارهای رشد و بهبود

یادگیری تکنیک‌های بازسازی شناختی، تمرین مکتوب بازنگری رویدادهای ناخوشایند گذشته از منظر دستاوردها و درس‌آموخته‌ها، و هدایت تفکر به سمت معنایابی در سختی‌ها به او توصیه می‌شود.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
7	دیدگاه‌گیری	7	27.8	بسیار پایین

7. دیدگاه‌گیری

دیدگاه‌گیری یعنی مقایسه نسبی مشکل فعلی با سایر جنبه‌های زندگی یا مشکلات بزرگتر دیگران، تا ابعاد بحران در مقیاس واقعی خود دیده شود. فرد به خود یادآوری می‌کند که این نیز بگذرد و دنیا به آخر نرسیده است. هزینه این سبک، خطر افتادن در دام کوچک شمردن احساسات واقعی خود است؛ اما به طور کلی به کاهش فاجعه‌پنداری و حفظ تعادل روانی در شرایط سخت کمک شایانی می‌کند.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

فرد در مواجهه با چالش‌ها از دیدگاه‌گیری و مقایسه سنجیده رویدادها عاجز است و کوچک‌ترین ناکامی را به یک فاجعه عظیم و پایان دنیا تعبیر می‌کند. ذهن او فاقد مقیاس و خط‌اکش برای سنجش وزن واقعی اتفاقات است؛ از این رو، یک اشتباه کوچک یا رخداد ناگوار مقطعی تمام فضای روان او را اشغال کرده و افق دیدش را کاملاً مسدود می‌سازد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

روابط بین‌فردی با کوچک‌ترین سوء تفاهم یا جابه‌جایی در برنامه‌ها دچار بهم‌ریختگی شدید می‌شود. او رفتارهای جزئی دیگران را بزرگ‌انمایی کرده و با واکنش‌های هیجانی شدید، روابط پایداری را به سوی تنش و فروپاشی می‌برد.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در فضای کاری هر تغییر جزئی در دستورالعمل‌ها، تأخیر کوچک یا نقد ساده را به عنوان شکست کامل پروژه تلقی می‌کند. این عدم تناسب میان وزن مشکل و واکنش روانی، او را آشفته و ناتوان از ادامه کار می‌سازد.

راهکارهای رشد و بهبود

تمرین سنجش وزن واقعی رویدادها از طریق تکنیک‌های تصویرسازی خط زمان، مقایسه اتفاق جاری با ابعاد کلی زندگی و پرسش از خود درباره میزان اهمیت این موضوع در پنج سال آینده به او توصیه می‌شود.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
8	فاجعه‌سازی	8	38.6	پایین

8. فاجعه‌سازی

در فاجعه‌سازی، ذهن فرد رویداد منفی را صدها برابر بزرگتر، وحشتناک‌تر و غیرقابل تحمل‌تر از آنچه هست جلوه می‌دهد. او مدام با جملاتی مثل این فاجعه است، دیگر همه چیز تمام شد یا نمی‌توانم تحمل کنم به استقبال آینده می‌رود. هزینه این سبک، برانگیختگی شدید سیستم اضطراب، فلج شدن توانایی تصمیم‌گیری و ایجاد حملات پنیک یا استرس مزمن است. فاجعه‌سازی، سایه سنگین ترس از آینده را روی حال فرد پهن می‌کند.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

کنترل مطلوبی بر تمایلات مبالغه‌آمیز ذهن دارد و به ندرت دچار افکار فاجعه‌بار می‌شود. در مواجهه با چالش‌ها حتی اگر جرقه‌ای از نگرانی شدید در ذهنش شکل بگیرد، خیلی زود به منطق خود رجوع کرده و مانع از انتشار اضطراب فراگیر می‌گردد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

روابط خود با دیگران کم‌تنش و متعادل است. تغییرات ناگهانی یا سو تفاهم‌های مقطعی را به عنوان سقوط کامل رابطه تعبیر نمی‌کند و برخورد متناسبی با چالش‌ها دارد.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در فضای کاری ریسک‌ها را با وزنی نزدیک به واقعیت بررسی می‌کند و در برابر نوسانات محیط کار یا ایرادات فنی پروژه‌ها دچار دستپاچگی یا پخش حس ناامیدی در میان همکاران نمی‌شود.

راهکارهای رشد و بهبود

تداوم تقویت رویکرد مبتنی بر شواهد عینی هنگام بررسی تهدیدهای کاری و فردی به منظور حفظ این ثبات شناختی توصیه می‌شود.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
9	سرزنش دیگران	15	65.1	خیلی بالا

9. سرزنش دیگران

این سبک یعنی فراقکنی کامل مسئولیت مشکلات به بیرون از خود و انداختن تمام بار خطا بر دوش دیگران یا شرایط. فرد در نقش قربانی مطلق ظاهر می شود و معتقد است هیچ سهمی در ایجاد یا مدیریت شرایط نداشته است.

هزینه این سبک، سلب مسئولیت فردی، ناتوانی در یادگیری از اشتباهات و تخریب روابط بین فردی است؛ زیرا تا زمانی که فرد نقش خود را نبیند، هیچ ابزاری برای تغییر موقعیت در دست نخواهد داشت.

تفسیر روانشناختی و درونی

سرزنش دیگران و مقصرتراشی در فرد به یک الگوی واکنشی مزمن و آسیب زننده بدل شده است. فرد تقریباً تمام رنج ها، ناکامی ها و شکست های زندگی را حاصل بدخواهی، بی کفایتی یا توطئه اطرافیان و جامعه می داند. این دفاع روانی سخت، او را در موضع قربانی ابدی نگه داشته و قدرت تغییر را از او سلب می کند.

روابط بین فردی و عاطفی

روابط بین فردی او مملو از خشم، کینه توزی، تلخی و مشاجرات پایان ناپذیر است. او هیچ مسئولیتی را در به هم ریختن ارتباطات نمی پذیرد و این رفتار منجر به انزوا یا رانده شدن از حلقه های اجتماعی صمیمی می شود.

عملکرد شغلی و تصمیم گیری

در محیط اداری کار کردن با او بسیار دشوار است. او با متهم سازی مداوم همکاران، بدگمانی به تصمیمات سازمانی و نپذیرفتن پاسخگویی، جو روانی تیم را به شدت مسموم و فرسایشی می کند.

راهکارهای رشد و بهبود

نیاز جدی به روان درمانی فردی با تمرکز بر مکانیسم های دفاعی فراقکنی، افزایش ظرفیت درون نگری، پذیرش مسئولیت زندگی و رهایی از تله ذهنی قربانی بودن.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
10	راهبردهای سازگاران	46	26.7	بسیار پایین

10. راهبردهای سازگاران

این شاخص کلان، برآیند استفاده از روش‌های سازنده (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری) است. این مجموعه نشان‌دهنده میزان انعطاف‌شناختی و سلامت روان‌شناختی فرد در مواجهه با استرس‌هاست. بالا بودن این نمره یعنی فرد ابزارهای متنوعی برای مواجهه با طوفان‌های زندگی دارد و می‌تواند رنج را به رشد تبدیل کند.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

فرد از نظر به‌کارگیری ابزارهای شناختی مثبت و سازگاران در برابر تنش‌ها با فقر و ناکارآمدی شدید روبروست. او تقریباً در هیچ‌یک از مهارت‌های آرام‌بخشی فکری، بازسازی منطقی رخدادها یا برنامه‌ریزی عملیاتی برای گریز از بحران توانایی لازم را ندارد و در هنگام استرس، ساختار روانی او در موضع انفعال و ناتوانی مطلق قرار می‌گیرد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در روابط بین‌فردی در زمان بروز بحران‌های عاطفی یا ناملایمات مشترک، ظرفیتی برای هدایت عاقلانه رابطه نشان نمی‌دهد و نبود راهبردهای ترمیم‌کننده، به سرعت ارتباطات او را فرسوده و شکننده می‌سازد.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در فضای کاری هنگام تغییرات، بحران‌های اجرایی یا فشار ضرب‌الاجل‌ها به شدت افت عملکرد پیدا می‌کند و قادر به بازتعریف نقشه راه یا حفظ آرامش ذهنی برای گذر از موقعیت‌های پرچالش نیست.

راهکارهای رشد و بهبود

ضرورت یادگیری اساسی و گام‌به‌گام مهارت‌های تفکر مثبت، برنامه‌ریزی گام‌به‌گام و بازسازی شناختی در قالب مشاوره‌های تخصصی و کارگاه‌های مدیریت استرس فردی.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
11	راهبردهای ناسازگارانه	55	59.3	بالا

11. راهبردهای ناسازگارانه

این شاخص کلان، نشان دهنده میزان گرایش فرد به الگوهای ناکارآمد (سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه سازی و سرزنش دیگران) است. بالا بودن این نمره زنگ خطری برای فرسودگی هیجانی، اضطراب مزمن و گیر افتادن در تله های تکراری شناختی است؛ جایی که فرد به جای حل مسئله، رنج خود را تکتیر می کند.

تفسیر روان شناختی و درونی

فرد به میزان قابل ملاحظه ای درگیر الگوهای ناکارآمد و سمی فکری است. او در مواجهه با ناملایمات به راحتی در دام چرخه معیوب خودسرزنشی، سرزنش دیگران، مبالغه در رنج یا مرور وسواسی خاطرات تلخ می افتد که این موضوع بار اضطراب و اندوه او را به شدت افزایش می دهد.

روابط بین فردی و عاطفی

در روابط شخصی بسیار زودرنج، شکاک یا مشاجره جو است. الگوهای ذهنی منفی او باعث می شود که رفتار اطرافیان را غرض ورزانه تعبیر کرده و روابط را به سوی فرسایش ببرد.

عملکرد شغلی و تصمیم گیری

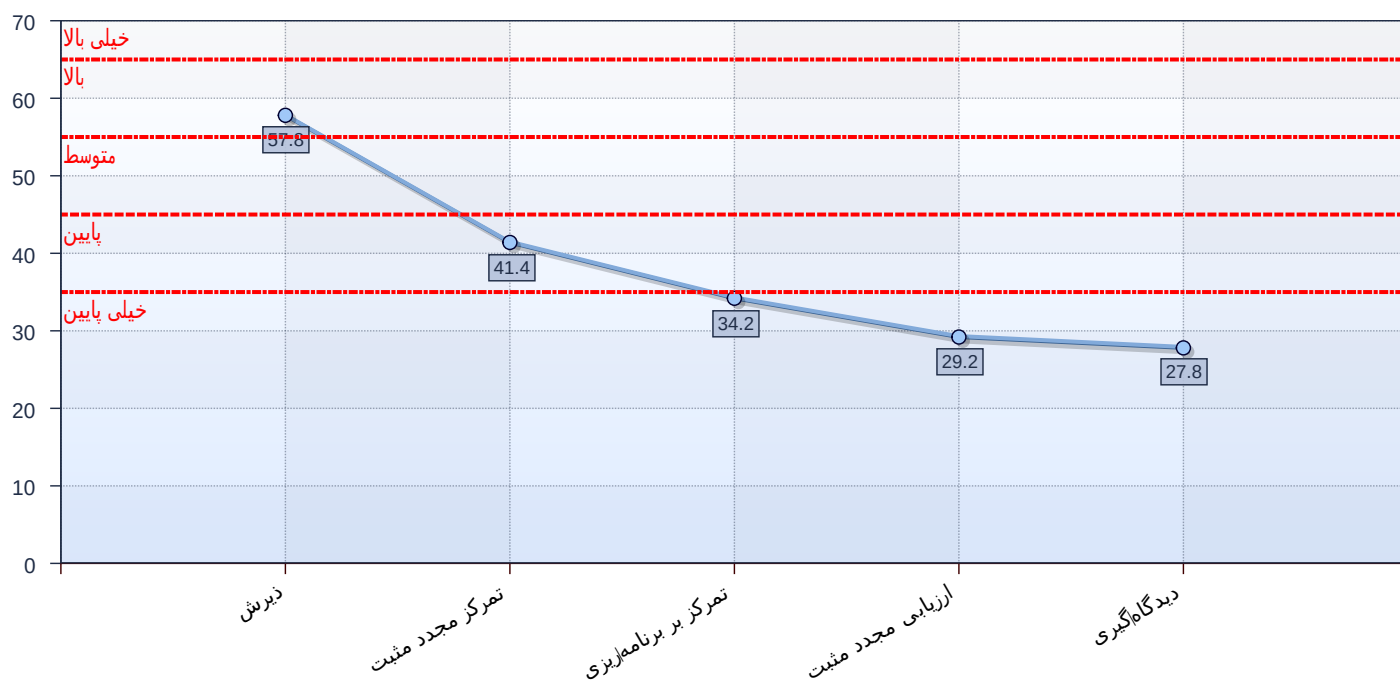
در کارایی شغلی دچار نوسانات شدید روحی می شود. او در زمان بروز ایرادات پروژه ای به جای یافتن راه حل، زمان زیادی را صرف غصه خوردن یا پیدا کردن مقصران احتمالی تلف می کند.

راهکارهای رشد و بهبود

یادگیری مهارت های تغییر تمرکز، توقف فکر و ارزیابی شواهد برای قطع چرخه های افکار آسیب زننده تحت نظارت مشاور.

در ادامه راهبردهای سازگار و ناسازگار تفکیک شده و نمیرخ هر کدام به صورت جداگانه ارائه شده است

راهبردهای سازگارانه



راهبردهای ناسازگارانه

