

NPOQ

Люди реагують по різному, коли стикаються з проблемами у їх щоденному житті (наприклад, проблеми зі здоров'ям, суперечки, брак часу і т.д.). Будь ласка, використайте наведену шкалу, щоб визначити, які з наведених тверджень найбільше відповідають тому способу реагувати чи думати, коли ви стикаєтесь з проблемою. Будь ласка, обведіть номер, який найкраще відповідає вам у кожному пункті.

		зовсім не відповідає		дещо відповідає		максимально добре відповідає
1	Я сприймаю проблеми як загрозу моєму благополуччю	1	2	3	4	5
2	Я часто сумніваюся у своїх можливостях справитись із проблемами	1	2	3	4	5
3	Часто навіть перед тим, як спробувати знайти вирішення проблем, я сам собі каже, що це буде дуже важко	1	2	3	4	5
4	Мої проблеми часто здаються мені нездоланими	1	2	3	4	5
5	Якщо я пробую вирішити проблеми, я часто запитую себе, чи справлюсь	1	2	3	4	5
6	У мене часто складається враження, що мої проблеми не можуть бути вирішені	1	2	3	4	5
7	Навіть якщо мені вдається знайти певні рішення для своїх проблем, я сумніваюсь, чи вони будуть легко вирішені	1	2	3	4	5
8	Я схильний сприймати проблеми як небезпеку	1	2	3	4	5
9	Моє першою реакцією на проблеми є сумніви у своїх можливостях справитись	1	2	3	4	5
10	Я часто схильний перебільшувати свої проблеми	1	2	3	4	5
11	Навіть якщо я вже розглянув проблему з усіх можливих кутів, я продовжую вагатись, чи знайдене рішення буде ефективно	1	2	3	4	5
12	Я сприймаю проблеми як перешкоди для мого нормального функціонування	1	2	3	4	5

Original French version: Gosselin, P., Ladouceur, R., & Pelletier, O., (2005). Évaluation de l'attitude d'un individu face aux différents problèmes de vie : le Questionnaire d'Attitude face aux Problèmes (QAP) [Evaluation of an individual's attitude toward daily life problems: The negative problem orientation questionnaire]. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 15 (4), 141-153.

English version: Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2005). Negative problem orientation (part I): Psychometric properties of a new measure.

Behaviour Research and Therapy, 43 (3), 391-401.

(C) український переклад – Український інститут когнітивно-поведінкової терапії: www.i-cbt.org.ua

Опрацювання результатів

NPOQ – однофакторний тест без непрямих запитань. Підсумуйте відповіді по всіх пунктах, щоб підрахувати загальний бал.