



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ث: مقیاس شیوه حل مسئله

لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و چنانچه آن جمله در باره شما صدق می کند در مقابل کلمه (بلی) و در غیراینصورت در مقابل کلمه (خیر) و در صورتی که تا حدودی موافقید در مقابل کلمه (تا حدودی) را علامت بزنید.

ردیف	جمله	بله	خیر	تا حدودی
۱	من کارهایم را بدون هدف انجام می دهم، بدون اینکه در نظر بگیرم ممکن است موقعیتی را تحت تأثیر قرار دهد.			
۲	احساس بی باوری می کنم، احساس می کنم قادر نیستم در مورد هیچ نوع راه حلی در باره مشکلم فکر کنم			
۳	هنگامی که با مشکلات مواجه می شوم فقط به خودم فکر می کنم.			
۴	به هنگام بروز مشکلات، زندگی از هم پاشیده شده و احساس ناامیدی می کنم.			
۵	برای مشکلات، خودم را سرزنش می کنم.			
۶	تمایل دارم فکر کنم که این منم که مشکلاتم را به وجود می آورم.			
۷	به توانایی آم برای مقابله با مشکل امیدی ندارم.			
۸	به طور کلی نمی توانم کنترل موقعیت های مسئله را بر عهده بگیرم			
۹	چندین راه برای مواجهه با مشکلم در نظر می گیرم.			
۱۰	برای انجام کارها نقشه می کشم و آن را دنبال می کنم.			
۱۱	هنگامی که با مشکلی مواجه می شوم تحریک می شوم که با خلاقیت عمل کنم.			
۱۲	تا آنجایی که ممکن است راههای زیادی را برای مواجهه با موقعیت در نظر می گیرم.			
۱۳	به طور کلی می توانم راه حلی را خارج از موقعیت های مشکل ببینم و می دانم چه کاری باید انجام دهم			
۱۴	تصمیماتی می گیرم که بعداً از گرفتن آنها خشنودم.			
۱۵	به هنگام مواجهه با یک موقعیت جدید اطمینان دارم که در صورت بروز هر نوع مشکل می توانم آن را کنترل کنم			
۱۶	راههایی که برای مقابله با مشکل انتخاب می کنم معمولاً همان طوری که برنامه ریزی کرده ام دقیقاً به نتیجه می رسند			
۱۷	احساس می کنم مرور زمان تنها راه علاج است پس فقط باید صبر کرد			
۱۸	فکر می کنم همه چیز درست خواهد شد و نباید نگران بود.			
۱۹	فقط آرزو می کنم مشکلاتم به طریقی بر طرف شوند.			
۲۰	سعی می کنم کل مسئله را نادیده گرفته و فراموش کنم.			
۲۱	برخی اوقات قدم های مثبت هم بر می دارم			
۲۲	مشکلات را به عنوان یک درگیری که باید بر آنها غلبه کنم می بینم			
۲۳	احساس می کنم مشکلات قسمت طبیعی از زندگی هستند و با آنها رودرو می شوم			
۲۴	سعی می کنم جنبه مثبت موقعیت را ببینم.			