



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## پرسش نامه ی حل مسئله ی اجتماعی

باسمه تعالی

در این جا بعضی از روش هایی آورده شده اند که شما در هنگام مواجهه با مشکلات در زندگی روزمره ی خود به کار می برید. طرز فکر، احساس و عمل شما در مقابل هر مسئله. البته در این جا منظور ما از مشکلات و مسائل، درگیری های معمولی زندگی نیستند که به راحتی از عهده ی آنها بر می آییم. در این پرسشنامه منظور از مسئله یا مشکل، موضوع یا چیزی مهم در زندگی تان هست که به شدت شما را آزار می دهد ولی با این حال نمی دانید چگونه آن را از سر راه خود بردارید و یا لاقط کمی اوضاع را بهبود بخشید. این مسئله می تواند در مورد خودتان (مثل افکار، احساسات، رفتار، ظاهر و یا سلامتی)، در مورد روابط تان با دیگران (نظیر خانواده، دوستان، معلمان و یا کارفرمایان) و یا محیط اطراف و دارایی های تان (مثل خانه، ماشین، اموال و پول تان) باشد. لطفاً هر عبارت را به دقت بخوانید در هر مورد، گزینه ای را که به بهترین وجه در مورد شما صدق می کند، انتخاب کنید. توجه کنید که احساسات، افکار و اعمال خود را همان گونه که در همین روزهای اخیر، معمولاً در هنگام مواجهه شدن با مسائل تجربه می کنید در نظر بگیرید. متشکرم.

۱. به جای این که برای حل مسئله ای تلاش کنم، تمام وقتم را با نگرانی هدر می دهم.
۲. در موقع مواجهه شدن با مشکلات و مسائل، احساس ترس و نگرانی می کنم.
۳. در موقع تصمیم گیری برای حل یک مسئله، تمام راه حل های ممکن را ارزیابی نمی کنم.
۴. در موقع تصمیم گیری، منافع و فایده هایی را که هر راه حل ممکن است برای دیگران به همراه داشته باشد، در نظر نمی گیرم.
۵. هر گاه سعی می کنم تا مسئله ای را حل نمایم به راه حل های مختلف فکر کرده و سعی می کنم با تلفیق بعضی از این راه حل ها، به راه حل بهتری دست بیابم.
۶. هر گاه مجبورم تصمیم مهمی بگیرم عصبی شده و اعتماد به نفس خود را از دست می دهم.
۷. وقتی برای بار اول در حل مسئله ای شکست خوردم، معتقدم اگر مقاومت کرده و به تلاش خود ادامه دهم، سرانجام می توانم راه حل خوبی پیدا بکنم.
۸. هر گاه سعی می کنم تا مسئله ای را حل کنم، اولین راه حل را که به نظرم می رسد عمل می کنم.
۹. معتقدم هر گاه با مشکلی مواجه شوم، آن مشکل قابل حل است.
۱۰. هر گاه با مشکلی مواجه می شوم اول صبر می کنم تا ببینم که آیا آن مشکل خود به خود حل می شود یا نه.
۱۱. هر گاه با مشکلی مواجه می شوم یکی از کارهایی که می کنم این است که با تجزیه و تحلیل موقعیت سعی می کنم موانعی را که ممکن است مرا از دست یابی به هدف باز دارند، شناسایی کنم.
۱۲. وقتی اولین تلاش من برای حل مسئله با شکست مواجه می شود، بسیار ناامید و مایوس می شوم.
۱۳. وقتی با مسئله ای دشوار مواجه می شوم، درباره ی این که آیا قادر خواهم بود آن را حل کنم یا نه، تردید دارم.
۱۴. هر گاه مسئله ای در زندگی من روی می دهد تا جایی که بتوانم پرداختن به آن را به تاخیر می اندازم.
۱۵. بعد از انجام یک راه حل برای مسئله ای، زمانی را برای ارزیابی نتایج صرف نمی کنم.
۱۶. در بیشتر مواقع در زندگی طوری برخورد می کنم که با مشکلی مواجه نشوم.

۱۸. در موقع تصمیم‌گیری برای حل یک مسئله، سعی می‌کنم نتایج مثبت و منفی هر راه حل را پیش‌بینی کنم.
۱۹. به محض این‌که در زندگی با مشکلی برخورد کردم با آن مقابله می‌کنم (در صدد از بین بردن آن بر می‌آیم).
۲۰. وقتی تلاش می‌کنم تا مشکلی را حل نمایم، سعی می‌کنم خلاق بوده و به راه‌های جدید و بکر بیاورم.
۲۱. هر گاه سعی در حل مسئله‌ای دارم، اولین راه حل را که به ذهنم می‌رسد انجام می‌دهم.
۲۲. هنگامی که تلاش می‌کنم به راه‌های مختلف مسئله‌ای بیاورم نمی‌توانم ایده‌های زیادی را جمع‌آوری کنم.
۲۳. علاوه بر این‌که برای حل مسئله تلاش نمی‌کنم، ترجیح می‌دهم از فکر در مورد آن‌ها نیز اجتناب کنم.
۲۴. در موقع تصمیم‌گیری، پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت هر راه حل را در نظر می‌گیرم.
۲۵. بعد از به کار بردن یک راه حل، به تحلیل نکات مثبت و منفی کار می‌پردازم.
۲۶. بعد از به کار بردن راه حل مورد نظر خود به مسئله‌ای، احساسات خود را مورد ارزیابی قرار داده تا ببینم که چقدر احساس بهتری دارم.
۲۷. قبل از انجام راه حل مورد نظر خود، به منظور بالا بردن شانس موفقیت چندین بار آن را تمرین می‌کنم.
۲۸. موقع مواجه شدن با مسئله‌ای مشکل، معتقدم اگر تلاش بیشتری بکنم به تنهایی می‌توانم آن را حل کنم.
۲۹. موقع مواجه شدن با مسئله‌ای اولین کاری که می‌کنم این است که تمام واقعیت‌ها را در مورد آن مسئله در نظر می‌گیرم.
۳۰. آنقدر حل یک مسئله را به تأخیر می‌اندازم که دیگر فرصتی برای حل آن باقی نمی‌ماند.
۳۱. بیشتر وقت خود را صرف دوری جستن از مسائل می‌کنم تا حل آن‌ها.
۳۲. هر گاه سعی می‌کنم تا مسئله‌ای را حل بکنم آنقدر نگران و مضطرب می‌شوم که نمی‌توانم درست فکر کرده و تصمیم بگیرم.
۳۳. قبل از این‌که بخواهم مسئله‌ای را حل بکنم هدف مشخصی را انتخاب می‌کنم تا به طور دقیق بدانم می‌خواهم چه کار بکنم.
۳۴. در موقع تصمیم‌گیری برای حل مسئله‌ای، زمانی را صرف در نظر گرفتن نکات مثبت و منفی هر راه حل نمی‌نمایم.
۳۵. هر گاه راه حل من نتیجه‌ی رضایت‌بخشی نداشت، سعی می‌کنم بفهمم کجای کار من اشتباه بوده و دوباره سعی می‌کنم تا آن را حل بکنم.
۳۶. از حل مسائلی که در زندگی من روی می‌دهند بیزارم.
۳۷. بعد از به کار بردن راه حل مورد نظر خود به مسئله‌ای، سعی می‌کنم تا به طور دقیق حساب کنم که اوضاع و شرایط چقدر بهبود یافته است.
۳۸. همیشه سعی می‌کنم به مسائل و مشکلات به عنوان مبارزه و فرصت بنگرم و از فواید و نتایج مثبت آن مسئله بهره‌مند شوم.
۳۹. هر گاه تلاش می‌کنم تا مسئله‌ای را حل بکنم به تمام راه‌های ممکن فکر می‌کنم.
۴۰. در موقع تصمیم‌گیری، نتایج هر راه حل را مورد ارزیابی قرار داده و آن‌ها را با هم مقایسه می‌کنم.

۴۱. هنگام مواجهه شدن با مسائل، معمولاً ناامید و دل‌سرد می‌شوم.
۴۲. هر گاه با مسئله‌ی مشکلی مواجه می‌شوم برای حل آن از فرد دیگری راهنمایی و کمک می‌خواهم.
۴۳. در موقع تصمیم‌گیری، تاثیری را که هر راه حل ممکن است بر من بگذارد، سعی می‌کنم در نظر بگیرم.
۴۴. وقتی با مسئله‌ای مواجه می‌شوم و ناچار به حل آن می‌باشم تمام عوامل و شرایط اطراف را که می‌توانند من را در حل مسئله یاری دهند در نظر گرفته و از آن‌ها بهره می‌جویم.
۴۵. در موقع تصمیم‌گیری احساس درونی خود را دنبال کرده و زیاد به نتایج و عواقب راه حل‌های مختلف نمی‌اندیشم.
۴۶. در موقع تصمیم‌گیری خیلی حساب شده و دقیق به مقایسه‌ی راه حل‌های مختلف می‌پردازم.
۴۷. در موقع تصمیم‌گیری همیشه هدف خود را در نظر دارم.
۴۸. وقتی سعی می‌کنم تا مسئله‌ای را حل بنمایم می‌کوشم تا تمام جوانب امر را در نظر بگیرم.
۴۹. هر گاه در فهمیدن مسئله‌ای مشکل دارم تلاش می‌کنم تا با جمع‌آوری اطلاعات مشخص‌تر و دقیق‌تر در مورد آن مسئله، موضوع برای من روشن شود.
۵۰. وقتی اولین کوشش‌های من برای حل مسئله‌ای با شکست مواجه می‌شود، افسرده و ناامید می‌شوم.
۵۱. وقتی راه حلی را که به کار بردم نتوانست مسئله‌ی مورد نظر را حل کند، زمانی را صرف فهمیدن علت آن نمی‌کنم.
۵۲. در موقع تصمیم‌گیری‌ها خیلی هیجان زده می‌شوم.

بسمه تعالی  
پاسخ نامه ی حل مسئله ی اجتماعی

میزان تحصیلات

سن

جنسیت

نام خانوادگی

نام

ردیف	کاملا مخالفم	نسبتا مخالفم	کمی مخالفم	نسبتا موافقم	کاملا موافقم
۲۷					
۲۸					
۲۹					
۳۰					
۳۱					
۳۲					
۳۳					
۳۴					
۳۵					
۳۶					
۳۷					
۳۸					
۳۹					
۴۰					
۴۱					
۴۲					
۴۳					
۴۴					
۴۵					
۴۶					
۴۷					
۴۸					
۴۹					
۵۰					
۵۱					
۵۲					

ردیف	کاملا مخالفم	نسبتا مخالفم	کمی مخالفم	نسبتا موافقم	کاملا موافقم
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					
۱۶					
۱۷					
۱۸					
۱۹					
۲۰					
۲۱					
۲۲					
۲۳					
۲۴					
۲۵					