



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



بفرمود در مواجهه با مشکلات و رویدادهای مهم زندگی رفتار خاصی را بروز می دهد. در اینجا برخی روشها ذکر می گردد. معین کنید شما در مواجهه با شرایط سخت و تحت فشار و مایوس کننده تا چه حد به این نوع فعالیتها مشغول می شوید. میزان استفاده از هر یک را با گذاشتن علامت ضربدر در خانه مربوطه نشان دهید.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی	هیچ وقت	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱- از تجربیات گذشته ام استفاده می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲- برای راهتمایی و تقویت خود در جهت حل مشکل دعا می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳- اطلاعات خود را درباره موقعیت پیش آمده افزایش می دهم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۴- برای حل مشکل با پدر و مادر یا بستگانم مشورت می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۵- به جنبه های مثبت موقعیتی که پیش آمده توجه می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۶- مشکل یا مشکلات پیش آمده را به صورت مرحله به مرحله بررسی کرده و به حل آنها می پردازم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۷- در برابر موقعیت یا مشکل پیش آمده آرامش خود را حفظ می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۸- برای فراموش کردن مشکل به چیزهای دیگری خود را مشغول می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۹- در زمینه مشکل پیش آمده با دوستان خود مشورت می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۰- در مواجهه با مشکلات دچار اضطراب و نگرانی می شوم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۱- برای حل مشکل با افراد متخصص همچون پزشک، حقوقدان و روحانی مشورت می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۲- در برخورد با مشکلات خشمکین و عصبانی می شوم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۳- وقتی مشکل پیش می آید مدتها غمگین و افسرده می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۴- هنگام مواجهه با مشکلات ، دچار سردرد می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۵- ناراحتی ناشی از عدم توانایی حل مشکل خود را بر سر دیگران تلافی می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۶- مشکل یا ناراحتی خود را به دیگران یا هرکسی بازگو می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۷- در برابر مشکلات به ظاهر آرام می مانم ولی در واقع (به اصطلاح) خودخوری می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۸- مشکلات فعلی را در مقایسه با آنچه ممکن است بعداً برایم پیش آید کوچک می دانم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۹- در مواجهه با مشکلات گریه می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۰- در مواجهه با مشکلات به خدا پناه می برم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۱- برای کاهش ناراحتی ناشی از مشکلات حل نشده به دارو یا چیزهایی نظیر آن پناه می برم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۲- در برخورد با مشکلات دچار اختلالات تنفسی می شوم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۳- در برخورد با مشکلات دچار اختلالات قلبی می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۴- در برخورد با مشکلات دچار کم اشتهایی یا بی اشتهایی می شوم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۵- در برخورد با مشکلات دچار کم خوابی یا بی خوابی می شوم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۶- در برخورد با مشکلات پرخوری می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۷- در برخورد با مشکلات نسبت به همه کس و همه چیز بدگویی می کنم و ناسزا روا می دارم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۸- در برخورد با مشکلات دچار ناراحتی های گوارشی می شوم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۹- در برابر حوادث ناگوار عکس العمل من این است که چه کاری از دست من ساخته است.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳۰- در برابر هر مشکل اولین اقدام من این است که آن مشکل را درست درک می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳۱- در برابر هر مشکل اول بشدت ناراحت می شوم و بعد از مدتی آن را فراموش می کنم .
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳۲- در برخورد با مشکلات فشار ور دچار ناراحتی هایی چون ریزش مو می شوم .