



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس شیوه حل مسأله

نام: _____ نام خانوادگی: _____ جنسیت: _____ سن: _____

وضعیت تأهل: _____ تحصیلات: _____ تاریخ اجرا: _____

دوست گرامی این پرسشنامه شامل ۲۴ جمله است. لطفا هر جمله را بخوانید و چنانچه آن جمله در مورد

شما صدق می کند در مقابل کلمه «بلی» و در غیر اینصورت در مقابل کلمه «خیر» علامت بزنید.

بلی	خیر

- ۱- من کارهایم را بدون هدف انجام می دهم، بدون اینکه در نظر بگیرم که آنها ممکن است موقعیت را تحت تأثیر قرار دهند.
- ۲- احساس بی یاری می کنم، احساس می کنم قادر نیستم در مورد هیچ نوع راه حلی در رابطه با مشکلم فکر کنم.
- ۳- هنگامی که با مشکلات مواجه می شوم فقط به خودم فکر می کنم.
- ۴- به هنگام بروز مشکلات، زندگیم کاملا از هم پاشیده شده و در آن هنگام احساس ناامیدی می کنم.
- ۵- برای مشکلاتم خودم را سرزنش می کنم.
- ۶- تمایل دارم فکر کنم که این منم که مشکلاتم را بوجود می آورم.
- ۷- به توانایی ام برای مقابله با مشکل امیدی ندارم.
- ۸- بطور کلی می توانم کنترل موقعیت های مسأله زا را به 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 در نظر می گیرم.
- ۱۳- بطور کلی می توانم راه حلی را خارج از موقعیت های مشکل بینم و می دانم چه کاری باید انجام دهم.
- ۱۴- تصمیمانی می گیرم که بعدا از اتخاذ 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- راه هایی که من برای مقابله با مشکل انتخاب می کنم معمولا همانطور که برنامه ریزی کرده ام دقیقا به نتیجه می رسند.
- ۱۷- احساس می کنم که مرور زمان بهترین 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 که مشکلات بطرفی برطرف شوند.
- ۲۰- سعی می کنم کل مسأله را نادیده گرفته و به فراموشی بسپارم.
- ۲۱- برخی اوقات قدمهای مثبت نیز بر می دارم.
- ۲۲- مشکلات را بعنوان یک درگیری که باید بر آن غلبه کرد می بینم.
- ۲۳- احساس می کنم مشکلات قسمتی طبیعی از زندگی هستند و با آنها رودررو می شوم.
- ۲۴- سعی می کنم جنبه مثبت موقعیت را بینم.

به نام خدا

«پرسشنامه راههای مقابله»

راهنمایی

برای پاسخ به عبارتهای این پرسشنامه، شما باید یک موقعیت پرتنش را در ذهن داشته باشید. در مورد پرتنش‌ترین موقعیتی که در یک سال پیش تجربه کرده اید فکر کنید (به شرطی که بتوانید خوب تجسم کنید و البته پرتنش‌ترین موقعیتان هم باشد).

منظور ما از این موقعیت پرتنش، موقعیتی است که برای شما دشوار یا آزاردهنده بوده است، خواه اینکه شما از آنچه اتفاق افتاده احساس درماندگی کرده اید، و خواه تلاش قابل ملاحظه‌ای برای درگیر شدن با موقعیت انجام داده اید. ممکن است این موقعیت خانواده شما، دوستان شما، یا چیز دیگری که برای شما مهم است را شامل شود.

قبل از پاسخ دادن به این عبارت، در مورد جزئیات این موقعیت پرتنش فکر کنید. مثلاً جایی که اتفاق افتاد، کسی که درگیر شد، شما چگونه عمل کردید، و چرا آن برایتان مهم بود. چه هنوز درگیر این موقعیت باشید، یا اینکه قبلاً اتفاق افتاده باشد، باید پرتنش‌ترین موقعیتی باشد که در طی یک سال گذشته تجربه کرده اید.

برای پاسخ به هر یک از عبارات، لطفاً این موقعیت پرتنش را در ذهن مجسم کنید. هر عبارت را به دقت بخوانید و در جای مناسب و در مقابل شماره هر عبارت در پاسخنامه علامت × بگذارید.

۰- بکار نبردم ۱- تا حدی بکاربردم ۲- بیشتر مواقع بکاربردم ۳- زیاد بکار بردم

لطفاً سعی کنید به همه عبارت پاسخ دهید.

- ۰- بکار نبردم ۱- تا حدی بکاربردم ۲- بیشتر مواقع بکاربردم ۳- زیاد بکار بردم
- ۱- من فقط به آنچه باید در مرحله بعد انجام می دادم، توجه داشتم.
- ۲- سعی کردم برای درک بهتر مسأله آنرا تجزیه و تحلیل کنم.
- ۳- برای دور کردن ذهنم از این افکار خود را به کار یا فعالیت دیگری مشغول ساختم.
- ۴- احساس کردم که گذشت زمان تغییری را بوجود می آورد، فقط باید منتظر ماند.
- ۵- برای آنکه به نتیجه مثبتی از موقعیتم برسم، دست به مذاکره و مصالحه زدم.
- ۶- کاری کردم که به نظرم نمی آمد کارساز باشد، ولی لایق کاری انجام دادم.
- ۷- سعی کردم تا فرد مسؤول را وادار سازم تا بدخلقی خود را تغییر دهد.
- ۸- برای آنکه بهتر از موقعیت سردر آورم، با شخص دیگری صحبت کردم.
- ۹- خودم را مورد انتقاد و سرزنش قرار دادم.
- ۱۰- سعی کردم راه عقب نشینی را برای خودم باز بگذارم و در عین حال دنبال راه حلها بگردم.
- ۱۱- به امید یک معجزه بودم.
- ۱۲- خودم را بدست سرنوشت سپردم. البته گاهی بدشانس هستم.
- ۱۳- به روی خود نیاوردم که اتفاقی افتاده است.
- ۱۴- سعی کردم احساساتم را برای خودم نگه دارم.
- ۱۵- خوشبین بودم، بطوریکه در صحبت سعی می کردم جنبه های مثبت را در نظر بگیرم.

- ۱۶- بیش از معمول می‌خوایدم.
- ۱۷- خشم خود را نسبت به شخص یا اشخاص مسبب مشکل ابراز کردم.
- ۱۸- همدردی و هم‌فکری دیگران را پذیرفتم.
- ۱۹- چیزهایی به خود گفتم که احساس بهتری به من می‌داد.
- ۲۰- به دلم افتاد که کاری خلاق در مورد این مشکل انجام دهم.
- ۲۱- سعی کردم که همه چیز را فراموش کنم.
- ۲۲- از فرد متخصص کمک گرفتم.
- ۲۳- همانند یک انسان تغییر و تکوین یافتم.
- ۲۴- پیش از آنکه کاری انجام دهم، منتظر ماندم تا ببینم چه اتفاقی می‌افتد.
- ۲۵- عذرخواهی کردم یا برای جبران آن کاری انجام دادم.
- ۲۶- نقشه‌ای کشیدم و آن را انجام دادم.
- ۲۷- وقتی نتوانستم به هدف اصلی خود برسم، نزدیکترین هدف به آن را برگزیدم.
- ۲۸- گذاشتم احساساتم بطریقی رها شوند.
- ۲۹- فهمیدم که مشکل را خودم پیش آوردم.
- ۳۰- بعد از این تجربه بهتر از قبل از آن بودم.
- ۳۱- با شخص دیگری که می‌توانست کاری واقعی در مورد این مشکل انجام دهد، صحبت کردم.
- ۳۲- سعی کردم با رفتن به تعطیلات یا استراحت، از آن خلاص شوم.

- ۳۳- سعی کردم با خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن، استفاده از مواد مخدر یا دارو احساس بهتری در خود به وجود آوردم.
- ۳۴- برای حل مشکل شانس بزرگی آوردم، یا کاری پرخطر انجام دادم.
- ۳۵- سعی کردم خیلی عجولانه عمل نکنم، یا بدنبال اولین فکر نروم.
- ۳۶- ایمان تازه ای پیدا کردم.
- ۳۷- غرورم را حفظ کردم و خم به ابرو نیاوردم.
- ۳۸- تازه فهمیدم در زندگی چه چیزی مهم است.
- ۳۹- بگونه ای امور را تغییر دادم تا همه چیز درست بنظر آیند.
- ۴۰- کلا از بودن با مردم اجتناب کردم.
- ۴۱- نگذاشتم این مسأله من را درگیر خود سازد، از زیاد فکر کردن در مورد آن امتناع کردم.
- ۴۲- خواستم دوست یا خویشاوندی مورد احترام، نصیحتم کند.
- ۴۳- نگذاشتم دیگران بدانند که چقدر اتفاق بدی بود.
- ۴۴- موضوع را سهل گرفتم، از زیاد جدی گرفتن آن امتناع کردم.
- ۴۵- در مورد چگونگی احساسم با کسی صحبت کردم.
- ۴۶- جانخوردم، برای آنچه که می خواستم جنگیدم.
- ۴۷- تفسیر را به گردان دیگران انداختم.
- ۴۸- نجارب گذشته ام را مرور کردم، قبلا موقعیت مشابهی داشتم.

- ۴۹- می دانستم که چه کاری باید انجام دهم، بنابراین تلاشم را دو چندان کردم.
- ۵۰- از باور آنچه که اتفاق افتاده بود، امتناع کردم.
- ۵۱- به خود نوید دادم که دفعه بعد همه چیز متفاوت خواهد بود.
- ۵۲- دو راه حل متفاوت را برای حل مشکلات پیش گرفتم.
- ۵۳- از آنجاییکه نمی شد کاری انجام داد، موقعیت را پذیرفتم.
- ۵۴- سعی کردم نگذارم چیزهای دیگری به احساساتم در مورد این مشکل مداخله کنند.
- ۵۵- آرزو می کردم می توانستم چگونگی احساس، و یا آنچه را که اتفاق افتاده است، تغییر دهم.
- ۵۶- چیزهایی را در خود تغییر دادم.
- ۵۷- رؤیا، یا تصور زمان یا مکانی را بهتر از آنچه که در آن بودم، داشتم.
- ۵۸- آرزو می کردم که این موقعیت دور شود، یا به گونه ای حل شود.
- ۵۹- در مورد اینکه چه خواهد شد، خیالپردازی کرده و آرزوهایی داشتم.
- ۶۰- دعا کردم.
- ۶۱- خودم را برای بدترین چیزها آماده کردم.
- ۶۲- آنچه را که می خواستم بگویم یا انجام دهم در ذهنم مرور کردم.
- ۶۳- فکر کردم چگونه شخصی که تحسینش می کنم با این موقعیت مواجه می شود و از آن بعنوان الگویی استفاده کردم.

۶۴- سعی کردم از دیدگاه دیگران به موضوع نگاه کنم.

۶۵- به خود یادآوری کردم که چقدر می توانست بدتر از این باشد.

۶۶- نرمش یا ورزش کردم.

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت**
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.

« پاسخنامه »

سن:

نام خانوادگی:

نام:

تحصیلات:

جنس:

۰- بکار نبردم ۱- تا حدی بکاربردم ۲- بیشتر مواقع بکاربردم ۳- زیاد بکاربردم

۳	۲	۱	۰		۳	۲	۱	۰		۳	۲	۱	۰	
				۴۵					۲۳					۱
				۴۶					۲۴					۲
				۴۷					۲۵					۳
				۴۸					۲۶					۴
				۴۹					۲۷					۵
				۵۰					۲۸					۶
				۵۱					۲۹					۷
				۵۲					۳۰					۸
				۵۳					۳۱					۹
				۵۴					۳۲					۱۰
				۵۵					۳۳					۱۱
				۵۶					۳۴					۱۲
				۵۷					۳۵					۱۳
				۵۸					۳۶					۱۴
				۵۹					۳۷					۱۵
				۶۰					۳۸					۱۶
				۶۱					۳۹					۱۷
				۶۲					۴۰					۱۸
				۶۳					۴۱					۱۹
				۶۴					۴۲					۲۰
				۶۵					۴۳					۲۱
				۶۶					۴۴					۲۲