



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس شیوه حل مساله

نام خانوادگی: جنسیت: سن:
تحصیلات: تاریخ اجرا:

وضعیت تأهل: نام: دوست گرامی این پرسشنامه شامل ۲۴ جمله است. لطفاً هر جمله را بخوانید و چنانچه آن جمله در مورد شما صدق می‌کند در مقابل کلمه «بله» و در غیر اینصورت در مقابل کلمه «خیر» علامت بزنید.

بله	خیر
-----	-----

- ۱- من کارهایم را بدون هدف انجام می‌دهم، بدون اینکه در نظر بگیرم که آنها ممکن است موقعیت را تحت تأثیر قرار دهند.
- ۲- احساس بی‌باوری می‌کنم، احساس می‌کنم قادر نیستم در مورد هیچ نوع راه حلی در رابطه با حل مشکلم فکر کنم.
- ۳- هنگامی که با مشکلات مواجه می‌شوم فقط به خودم فکر می‌کنم.
- ۴- به هنگام بروز مشکلات، زندگی کاملاً از هم پاشیده شده در آن هنگام احساس ناامیدی می‌کنم.
- ۵- برای مشکلاتم خودم را سرزنش می‌کنم.
- ۶- تمایل دارم فکر کنم که این منم که مشکلاتم را بوجود می‌آورم.
- ۷- به توانایی‌ام برای مقابله با مشکل امید نمی‌دارم.
- ۸- بطور کلی می‌توانم کنترل موقعیت‌های مساله‌زا را به‌عهده بگیرم.
- ۹- چندین راه برا برای مواجهه با مشکلم در نظر می‌گیرم.
- ۱۰- برای انجام کارها نقشه می‌کشم و آن را دنبال می‌کنم.
- ۱۱- هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوم تحریک می‌شوم که با خلاقیت عمل کنم.
- ۱۲- تا آنجایی که ممکن است راه‌های زیادی را برای مواجهه با موقعیت در نظر می‌گیرم.
- ۱۳- بطور کلی می‌توانم راه حلی را خارج از موقعیت‌های مشکل بینم و می‌دانم چه کاری باید انجام دهم.
- ۱۴- تصمیماتی می‌گیرم که بعداً از اتخاذ آنها خشنودم.
- ۱۵- به هنگام مواجهه با یک موقعیت جدید اطمینان دارم که در صورت بروز هر نوع مشکل می‌توانم آن را کنترل کنم.
- ۱۶- راه‌هایی که من برای مقابله با مشکل انتخاب می‌کنم معمولاً همانطور که برنامه‌ریزی کرده‌ام دقیقاً به نتیجه می‌رسند.
- ۱۷- احساس می‌کنم که مرور زمان بهترین راه علاج است پس فقط باید صبر کرد.
- ۱۸- فکر می‌کنم همه چیز درست خواهد شد و نباید نگران بود.
- ۱۹- فقط آرزو می‌کنم که مشکلات بطرفی برطرف شوند.
- ۲۰- سعی می‌کنم کل مساله را نادیده گرفته و به فراموشی بسپارم.
- ۲۱- برخی اوقات قدمهای مثبت نیز برمی‌دارم.
- ۲۲- مشکلات را بعنوان یک درگیری که باید بر آن غلبه کرد می‌بینم.
- ۲۳- احساس می‌کنم مشکلات قسمتی طبیعی از زندگی هستند و با آنها رو در رو می‌شوم.
- ۲۴- سعی می‌کنم جنبه مثبت موقعیت را بینم.

„PS W Q „

نام:

نام خانوادگی:

لطفاً هر جمله را بخوانید و شماره‌ای که بیانگر بهترین توصیف از شما می‌باشد در مقابل آن وارد نمایید

۱
هیچ

۲

۳

بعضی موارد

۴

۵

بیشتر موارد

- ۱- اگر برای انجام همه کارها به اندازه کافی وقت نداشته باشم در این مورد نگران نمی‌شوم.
- ۲- نگرانی‌هایم مرا کاملاً احاطه می‌کنند.
- ۳- تمایل ندارم که در مورد کارها نگران باشم.
- ۴- موقعیت‌های بسیاری وجود دارد که مرا نگران می‌کند.
- ۵- می‌دانم که نباید در مورد کارها نگران باشم اما نمی‌توانم در این مورد کاری بکنم.
- ۶- هنگامی که تحت فشار هستم بیشتر نگران می‌شوم.
- ۷- همیشه در مورد چیزی نگرانم.
- ۸- کنار گذاشتن افکار نگران‌کننده برایم راحت است.
- ۹- به محض اینکه کاری را به پایان می‌برم نگرانی‌ام در مورد چیزهای دیگری که باید انجام دهم شروع می‌شود.
- ۱۰- هرگز در مورد چیزی نگران نمی‌شوم.
- ۱۱- وقتی در رابطه با موضوعی کار تیشتری از دستم بر نمی‌آید دیگر در مورد آن نگران نمی‌شوم.
- ۱۲- من در تمام زندگی‌ام فردی نگران بوده‌ام.
- ۱۳- متوجه شده‌ام که همیشه در مورد چیزی نگران بوده‌ام.
- ۱۴- زمانی که نگران می‌شوم نمی‌توانم آن را متوقف کنم.
- ۱۵- من همیشه نگرانم.
- ۱۶- تا به انجام رسیدن تمامی کارهای در دست اقدام در موردشان نگرانم.

نام و نام خانوادگی:

از لحاظ تصمیم‌گیری خود را چگونه ارزیابی می‌کنید:

۱- تصمیم‌گیری در امور عادی زندگی برایم:

- الف- آسان است
ب- کمی مشکل است
ج- بسیار مشکل است
د- به تنهایی غیرممکن است

۲- تصمیم‌گیری در امور مهم برایم:

- الف- آسان است
ب- کمی مشکل است
ج- بسیار مشکل است
د- به تنهایی غیرممکن است

۳- تصمیم‌گیری در شرایط و مواقع غیرمترقبه (مسائلی که ناگهان اتفاق می‌افتند):

- الف- آسان است
ب- کمی مشکل است
ج- بسیار مشکل است
د- به تنهایی غیرممکن است

۴- بطور کلی در زمینه قدرت تصمیم‌گیری خود را چگونه فردی می‌بینید:

- الف- به راحتی می‌توانم تصمیم بگیرم
ب- گاهی اوقات تصمیم‌گیری برایم مشکل است
ج- در تصمیم‌گیریها خیلی سریع و موفق نیستم
د- تصمیم‌گیری برایم کار سختی است

نام و نام خانوادگی:

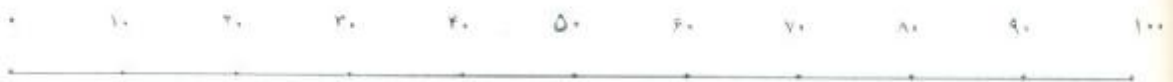
اگر بخواهید به لحاظ ویژگیهای خاصی چون:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| ۱- هوش و استعداد | ۲- سلامت جسمانی |
| ۳- زیبایی و جذابیت | ۴- محبوبیت داشتن |
| ۵- دوست داشتنی بودن | ۶- قابل اعتماد بودن |
| ۷- محترم بودن برای دیگران | |

خود را با اکثریت جامعه مقایسه کنید و نمره‌ای بین صفر و صد به خود بدهید چه نمره‌ای به خود می‌دهید، در صورتی که صفر پایین‌ترین و صد بالاترین نمره باشد.

نام و نام خانوادگی:

اگر محور زیر را خط خوشحالی - غمگینی فرض کنیم، شما بین خوشحالی بسیار زیاد و غمگینی بسیار زیاد جایگاه خود را کجا می‌دانید.



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