



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

هر فرد در برابر رویدادهای مهم زندگی رفتار خاصی از خود نشان می دهد. این پرسشنامه شامل ۳۲ واکنش مختلف در برابر مشکلات است. شما در برخورد با رویدادهای دو سال گذشته چه رفتاری داشته اید یا اصولاً دارید.

ردیف	عبارات	هرگز	گاهی	اغلب	همیشه
۱	از تجربیات گذشته خود در موقعیتهای مشابه استفاده می کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲	در برخورد با مشکلات برای نیرو گرفتن یا هدایت خود دعا می خوانم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳	سعی می کنم درباره موقعیت پیش آمده اطلاعات بیشتری پیدا کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴	درباره موقعیت با والدین یا یکی از آشنایانم صحبت می کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵	سعی می کنم به جنبه های مثبت موقعیت پیش آمده توجه کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶	سعی می کنم از موقعیت فاصله بگیرم و واقع بین تر باشم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷	سعی می کنم آرامش خود را حفظ کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸	به چیزهایی دیگر مشغول می شوم تا ذهنم را از مشکل دور نگه دارم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹	درباره موقعیت پیش آمده با دوستانم گفتگو می کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰	در برابر مشکل دچار اضطراب و نگرانی می شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱	درباره موقعیت با افراد صاحب نظر (مانند پزشک، روحانی یا حقوقدان) گفتگو می کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲	در برابر مشکل خشمگین و عصبانی می شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۳	در برخورد با مشکل غمگین و افسرده می شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۴	در برابر مشکلات ناراحتی خود را سر دیگران تلافی می کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵	در برخورد با مشکل دچار سردرد می شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶	مشکل و ناراحتی خود را با هر کسی بازگو می کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۷	هنگام بروز مشکل احساساتم را مخفی نگه می دارم و به کسی بازگو نمی کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۸	برای روبه رو شدن با وضعیتی بدتر آماده می شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۹	در برخورد با مشکل به گریه می افتم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰	هنگام بروز مشکل به خدا توکل می کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱	با کشیدن سیگار یا چیزهایی مانند آن تنش و ناراحتی خود را کاهش می دهم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۲	در برابر مشکل دچار اختلالات تنفسی می شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۳	در برخورد با مشکل دچار ناراحتی قلبی می شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۴	در برخورد با مشکلاتم به کم اشتهایی یا بی اشتهایی دچار می شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵	در برخورد با مشکل دچار کم خوابی یا بی خوابی می شوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سعی می کنم تنش و ناراحتی بن خود را با پرخوری کاهش دهم.	۲۶
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در برخورد با مشکل دچار ناراحتی های گوارشی می شوم.	۲۷
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در برابر مشکلات به همه کس و همه چیز بد و بیراه می گویم.	۲۸
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در برابر مشکل اولین واکنش من این است که چه کاری از دستم ساخته است.	۲۹
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اول به شدت ناراحت می شوم اما پس از مدتی مشکل را فراموش می کنم.	۳۰
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در برخورد با مشکل دچار نازاحتیهای پوستی یا ریزش مو می شوم.	۳۱
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	برای حل مشکل در هر زمان یک قدم برمی دارم.	۳۲

