



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

بیوست

بخگوی محترم :
شرایط سخت زندگی یا در هنگامیکه مشکلی برایتان پیش آمده است لطفا با انتخاب یکی از چهار گزینه در مقابل هر
ال نوع پاسخ مقابله ای خود را با زدن علامت ✖ مشخص نمایید

هرگز	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه	عبارات	ن
				در موقعیت های مختلف احساس عجز و ناتوانی می کنم و تسلیم شرایط می شوم .	
				برای رویارویی با آنچه اتفاق افتاده است راه حلی پیدا می کنم .	
				موقعیت را آنگونه که هست ، می بینم نه بیش از آن (مسائل و مشکلات را بزرگ نمی کنم).	
				مشکل را به عنوان چیزی مجزا و مستقل از خود می بینم بنابراین می توانم با آن مقابله کنم .	
				خیلی افسرده و در مانده می شوم .	
				احساس می کنم که هیچ کس من را درک نمی کند .	
				سرگرمی و علایق خود را رها می کنم .	
				مشکل یا موقعیت را به عنوان تهدید تلقی نمی کنم .	
				سعی می کنم جنبه مثبت موقعیت را پیدا کنم .	
				احساس تنهایی و انزوا می کنم .	
				در باره گذشته و زمان رهایی که اوضاع بهتر و روبه راه بود خیلی خیال پردازی می کنم .	
				فعالانه سعی می کنم که اوضاع را تغییر دهم .	
				هنگام رویارویی با مشکل یا شرایط دشوار حضور ذهن دارم .	
				بطور کلی از خانواده و یا دوستان دوری می کنم .	
				احساس بی یابوری می کنم و احساس می کنم که از دست دیگران کاری بر نمی آید .	
				سعی می کنم که اطلاعات بیشتری جمع آوری کنم تا بهتر تصمیم بگیرم .	
				همه چیز ادرن خودنگه می دارم و نمی گذارم که کسی از اوضاع و احوال بدو خرابم سر در بیاورد .	
				سعی می کنم رفتارم همانند کسی باشد که مورد احترام من است و از پس مشکلات و موقعیت ها بر می آید .	
				احساس می کنم مستقل از شرایط محیط هستم (خود مستقل فکر می کنم) .	
				محکم . استوار می ایستم به امید آنکه همه چیز به درستی بگذرد .	
				تلاشی نا کامیها و شکستهایم را روی نزدیکانم در می آورم .	



هرگز	همیشه	بعضی اوقات	بسیار کم	بسیار زیاد	ردیف
					۲۲
					۲۳
					۲۴
					۲۵
					۲۶
					۲۷
					۲۸
					۲۹
					۳۰
					۳۱
					۳۲
					۳۳
					۳۴
					۳۵
					۳۶
					۳۷
					۳۸
					۳۹
					۴۰
					۴۱
					۴۲
					۴۳
					۴۴
					۴۵



هرگز	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه	یافته
				توجهم را کاملا به موقعیت معطوف می‌کنم .
				برای حل مشکلات ، گام به گام عمل می‌کنم .
				خود را مورد انتقاد یا سرزنش قرار می‌دهم .
				خیلی سریع و راحت افکار و اطلاعات نامربوط را از نظر دور می‌کنم .
				دعا می‌کنم که شرایط تغییر کند و وضع بهتر شود.
				به گونه ای در مورد مشکلات فکر می‌کنم یا صحبت می‌کنم که انگار مشکلات من نیستند.
				تا جاییکه ممکن است کم راجع به مشکلات خود صحبت می‌کنم .
				خودم را برای بدترین پیامدهای ممکن آماده می‌کنم .
				در برابر بدبختی ها و مشکلات ، کاملا آرام هستم .
				از مردم انتظار درک و همدردی هستم .
				زندگی را مبارزه ای می‌بینم که ناچار باید با آن مواجه شد.
				در رویا رویی با شرایط ، واقع بین هستم .
				سعی می‌کنم در مقابل مشکلات به چیز دیگری فکر کنم یا کار دیگری انجام بدهم .
				کاری انجام میدهم که باعث شود احساس بهتری کنم .

پاسخگوی محترم لطفا به سوالات زیر پاسخ دهید

۱) سن: ۱۵ الی ۲۰ سال ۲۰ الی ۴۰ سال ۴۰ الی ۶۰ سال ۶۰ سال به بالا

۲) جنسیت: مرد زن

۳) تحصیلات: بیسواد ابتدایی، راهنمایی متوسطه دانشگاهی

۴) شغل: آزاد کارمند بی‌کار خانه دار (خانم ها)

۵) محل سکونت: شهر روستا