



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

خواننده گرامی :

سؤالاتی که در پیش رو دارید به منظور سنجش نوع راهبردهایی که شما برای تغییر احساسات خود به صورت افزایش خلق مثبت یا کاهش خلق منفی مورد استفاده قرار می دهید ، تنظیم شده اند .
خواهشمند است به دقت آنها را مطالعه فرموده و میزان به کارگیری خود را از هر کدام از راهبردهای مذکور با زدن علامت ضربدر در پاسخنامه مشخص فرمائید .

با تشکر

- ۱) برای حل کردن مشکلی که باعث تغییر خلقم شده است ، تلاش می کنم .
- ۲) من سعی می کنم تا احساسات خویش را با فکر کردن و تجزیه و تحلیل آنها بشناسم .
- ۳) من طرح یا راه حلی را به منظور پیشگیری از وقوع اینگونه مشکلات در آینده پیدا می کنم .
- ۴) من به منظور غلبه بر خلق بد خودم به خوردن می پردازم .
- ۵) درباره احساسات خود بر روی کاغذ یا در پست الکترونیکی (Email) می نویسم .
- ۶) خود را از موقعیتهایی که ناراحتم می کند کنار می کشم .
- ۷) سعی می کنم تا اجازه ندهم احساساتم نشان داده شوند یا سعی می کنم هر نشانه ای از احساساتم را فرو بنشانم .
- ۸) برای کم کردن ناراحتی خود ، گریه می کنم .
- ۹) سعی می کنم برای چیزهایی که در زندگی رخ می دهند ، راضی باشم .
- ۱۰) برای منحرف ساختن خود از احساساتم ، به چیزهای دیگر فکر می کنم .
- ۱۱) قهوه یا نوشابه های حاوی قهوه می خورم .
- ۱۲) به انجام بعضی کارهای خوب می پردازم ، یعنی چیزهایی که واقعاً از آنها لذت می برم .
- ۱۳) نماز می خوانم یا به خدا توکل می کنم یا به انجام بعضی از کارهای مذهبی می پردازم .
- ۱۴) به تماشای تلویزیون می پردازم یا کتاب می خوانم و کارهای دیگری انجام می دهم تا بتوانم حواسم را از موضوع پرت کنم .
- ۱۵) برای خارج شدن از خلق بد سیگار می کشم .
- ۱۶) با یک مشاور یا فردی مطمئن صحبت می کنم .
- ۱۷) برای فراموش کردن خلقم پیش دوستان یا اطرافیانم می روم .
- ۱۸) سعی می کنم موقعیت را مجدداً تفسیر کنم تا معنای دیگری در آن بیابم .
- ۱۹) سعی می کنم آنچه که برآیم اتفاق افتاده است را بپذیرم . (هرچه باید بشود ، شده است)
- ۲۰) اجازه می دهم تا احساساتم از طریق تخلیه یا ابراز آنها ، بیرون ریخته شوند .
- ۲۱) در موقع غمگینی به خلوت و تنهایی روی می آورم . (حالم خوب نیست اجازه دهید تنها باشم)
- ۲۲) خودم را با بعضی چیزهای خاص درمان می کنم .
- ۲۳) برای کم کردن ناراحتی خود سعی می کنم محیط خود را ترک نمایم .
- ۲۴) سعی می کنم تا درباره چیزهای خوبی که برآیم اتفاق می افتد ، فکر کنم .

- ۲۶) خودم را با افرادی که بدتر از من هستند مقایسه می‌کنم .
- ۲۷) سعی می‌کنم تا چیز خوبی را در موقعیت پیدا کنم .
- ۲۸) سعی می‌کنم تا کاری را انجام دهم و خودم را سرگرم سازم تا خلق خود را فراموش کنم .
- ۲۹) خودم را به ورزش یا تمرینات ورزشی مشغول می‌کنم تا از غمگینی رها شوم .
- ۳۰) برای کم کردن ناراحتی خود به خواب پناه می‌آورم .
- ۳۱) کار خود را رها می‌کنم و به کمک فرد دیگری می‌روم .
- ۳۲) در مورد زمانی که این مشکل را نخواهم داشت ، رویا پردازی می‌کنم .
- ۳۳) برای افزایش شادیم سعی می‌کنم تلاش بیشتری را جهت رسیدن به اهدافم انجام دهم .
- ۳۴) وقتی ناراحت هستم ، تلاشی را جهت رسیدن به اهداف خود انجام نمی‌دهم .
- ۳۵) در هنگام ناراحتی اشتهایم را از دست می‌دهم .
- ۳۶) در هنگام ناراحتی سعی می‌کنم غذا بخورم .
- ۳۷) برای افزایش خوشحالیم سعی می‌کنم خاطرات خوش گذشته را در خود مرور کنم .
- ۳۸) برای کم کردن ناراحتی خود ، سعی می‌کنم دید خود را نسبت به آینده مثبت تر نمایم .
- ۳۹) برای کاهش ناراحتی خود ، در مورد موضوعی که ناراحتم کرده است با دیگران صحبت می‌کنم .
- ۴۰) برای افزایش خوشحالی خود سعی می‌کنم موضوعی که باعث خوشحالیم شده را برای دیگران تعریف کنم .
- ۴۱) سعی می‌کنم با پرداختن به رفتارهای لذت بخش ، شادی خودم را افزایش دهم .
- ۴۲) در موقع ناراحتی سعی می‌کنم به موسیقی ناراحت کننده و غمگین گوش دهم .
- ۴۳) برای افزایش شادی خود ، موسیقی شاد گوش می‌دهم .
- ۴۴) برای کم کردن ناراحتی خود به ابزارآلات موسیقی روی می‌آورم .