



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



معین کنید شما در برخورد با فشارهای روانی و شرایط پرفشار تا چه حد فعالیت‌های مطرح شده زیر را بکار می‌برید.

ردیف	عبارات	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هرگز
۱	وقتم را به نحو بهتری تنظیم می‌کنم.					
۲	روی مساله متمرکز شده و می‌بینم چگونه میتوانم آنرا حل نمایم. با دقت در مورد مساله فکر می‌کنم.					
۳	راجع به اوقات خوشی که داشته‌ام، فکر می‌کنم.					
۴	سعی می‌کنم با اشخاص دیگری باشم.					
۵	خودم را به خاطر وقت‌گذرانی و تاخیر در کار سرزنش می‌کنم.					
۶	کاری را که فکر می‌کنم بهترین است، انجام می‌دهم.					
۷	در بدنم احساس درد می‌کنم.					
۸	خودم را بخاطر قرار گرفتن در چنین موقعیتی سرزنش می‌کنم.					
۹	به تماشای ویدیوهای مغازه‌ها مشغول می‌شوم.					
۱۰	چیزهایی را که برایم مهمتر است، مشخص کرده‌ام و اول به آنها می‌پردازم.					
۱۱	سعی می‌کنم به خواب بروم.					
۱۲	با یک غذای دلخواه یا خوراکی که به خودم پاداش می‌دهم.					
۱۳	مضطرب می‌شوم، مبادا نتوانم با مساله کنار بیایم یا با آن مقابله کنم.					
۱۴	دچار تنش زیادی می‌شوم.					
۱۵	در مورد نحوه‌ای که مسائل مشابه را حل نموده‌ام، فکر می‌کنم.					
۱۶	به خودم می‌گویم، این موضوع واقعا در مورد من اتفاق نمی‌افتد.					
۱۷	از اینکه در مورد این واقعیت بیش از حد هیجانی بوده‌ام، خودم را سرزنش می‌کنم.					
۱۸	برای صرف غذا یا خوراکی بیرون می‌روم.					
۱۹	خیلی ناامید می‌شوم.					
۲۰	برای خودم چیزی می‌خرم.					
۲۱	یک دوره، کاری را معین نموده‌ام و آن را دنبال می‌کنم.					
۲۲	خودم را بخاطر ندانم کاری سرزنش می‌کنم.					
۲۳	به مهمانی می‌روم.					
۲۴	سعی می‌کنم موقعیت را درک کنم.					
۲۵	"خشکم می‌زند" و نمی‌دانم چکار می‌کنم.					
۲۶	بلافاصله اقدام به عمل اصلاح‌گرانه می‌کنم.					
۲۷	راجع به آنچه اتفاق افتاده، فکر کرده‌ام و از اشتباهاتم پند می‌گیرم.					
۲۸	آرزوی می‌کنم، میتوانستم آنچه را که اتفاق افتاده عوض کنم یا احساس خودم را، راجع به آن عوض کنم.					
۲۹	به ملاقات دوستی می‌روم.					
۳۰	در آنچه قرار است انجام دهم، نگران می‌شوم.					
۳۱	وقتم را با شخص بخصوصی سپری می‌کنم.					
۳۲	به نیاده روی می‌روم.					
۳۳	به خودم می‌گویم، دیگر هرگز اتفاق نخواهد افتاد.					
۳۴	به ناتوانی‌های عمومی‌ام متمرکز می‌شوم و به آنها فکر می‌کنم.					
۳۵	با کسی که نظرش برایم اهمیت دارد، صحبت می‌کنم.					
۳۶	قبل از واکنش نشان دادن، مساله را تجزیه و تحلیل می‌کنم.					
۳۷	به یک دوست تلفن می‌کنم.					
۳۸	عصبانی می‌شوم.					
۳۹	خواستگاریم را با شرایط موجود، هماهنگ می‌کنم.					
۴۰	به سینما می‌روم.					
۴۱	به موقعیت مسلط می‌شوم.					
۴۲	کوشش بیشتری می‌نمایم تا کارها انجام شود.					
۴۳	برای حل مساله به چندین راه حل مختلف می‌رسم.					
۴۴	به خود فرصتی می‌دهم، و برای مدتی از موقعیت دور می‌شوم.					
۴۵	به اشخاص دیگر واکنش نشان می‌دهم.					
۴۶	از موقعیت استفاده می‌کنم تا ثابت کنم، می‌توانم از عهده آن برآیم.					