



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس شیوه حل مساله

جنسیت: سن:

تحصیلات:

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

- ۱- من کارهایم را بدون هدف انجام می‌دهم، بدون اینکه در نظر بگیرم که آنها ممکن است مرفعیّت را تحت تأثیر قرار دهند.
- ۲- احساس بی‌یاری 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 نقطه به خردم فکر می‌کنم.
- ۴- به هنگام بروز مشکلات، زندگی کاملاً از هم پاشیده شده در آن هنگام احساس ناامیدی می‌کنم.
- ۵- برای مشکلاتم خردم را سرزنش می‌کنم.
- ۶- تمایل دارم فکر کنم که این منم که مشکلاتم را بر جود می‌آورم.
- ۷- به توانایی‌ام برای مقابله با مشکل امید نمی‌دارم.
- ۸- بطور کلی نمی‌توانم 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 مرفعیّت در نظر می‌گیرم.
- ۱۳- بطور کلی می‌توانم راه حلی را خارج از موقعیت‌های مشکل بیابم و می‌دانم چه کاری باید انجام دهم.
- ۱۴- تصمیمانی می‌گیرم که بعداً از آنها خشنودم.
- ۱۵- به هنگام مواجهه با یک مرفعیّت 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 بطریقی 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.

کنند و به مرفعیّت را بیابم.