



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

هر فردی در مواجهه با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی به شیوه خاصی عمل میکند، شما در موقعیتهای فشارزای زندگیتان از کدام پاسخ مقابل ای که در پرسشنامه ذیل مطرح است استفاده می کنید، لطفاً میزان استفاده، از هر یک را با گذاشتن علامت ضربدر در خانه مورد نظر در پاسخنامه تعیین نمایید.

توجه داشته باشید که هدف سنجش صحیح یا غلط بودن هر یک از این راهها نیست دقت کنید که هیچکدام از جملات بدون جواب نماند.

- ۱- برای حل مشکل فعالیت بیشتری انجام میدهم.
- ۲- تلاشم را در جهت انجام اموری، برای حل مشکل متمرکز می کنم.
- ۳- آنچه که لازم است برای حل مشکل انجام شود، قدم به قدم و مرحله به مرحله انجام می دهم.
- ۴- برای حل مشکل مستقیماً وارد عمل می شوم.
- ۵- سعی می کنم ربهشای منظم و مرتبی برای حل مشکل بنارک بینم.
- ۶- برای حل مشکل فعالیت خاصی طرحریزی می کنم.
- ۷- من درباره اقداماتی که باید برای حل مشکل انجام دهم، بدقت فکر می کنم.
- ۸- درباره چگونگی انتخاب بهترین روش حل مشکل، بدقت فکر می کنم.
- ۹- بمنظور تمرکز بر مشکل، فعالیتهای جانبی دیگر را کنار می گذارم.
- ۱۰- روی مشکل اصلی تمرکز می کنم و در صورت لزوم موارد دیگر را تا حدی کنار می گذارم.
- ۱۱- نمی گذارم افکار و فعالیتهای دیگر، مرا از تمرکز بر مشکل اصلی دور کنند.
- ۱۲- سعی می کنم از مواردی که مانع تلاشهایم برای حل مشکل می شوند، دوری کنم.
- ۱۳- به خودم فشار می آورم تا فرا رسیدن زمان مناسب برای انجام کار، منتظر بمانم.
- ۱۴- تا زمان فرا رسیدن موقعیت و شرایط مناسب، از انجام هر کاری در رابطه با مشکل خود داری می کنم.
- ۱۵- قبل از اینکه با انجام یک کار عجولانه مشکل را بدتر کنم درباره انجام آن کار، مطمئن می شوم.
- ۱۶- از انجام هر عمل عجولانه ای در رابطه با مشکل خود داری می کنم.
- ۱۷- از کسانی که تجارب مشابهی داشته اند می پرسم که آنها (برای حل مشکل خود) چکار کرده اند.
- ۱۸- سعی می کنم از افراد دیگری در مورد اینکه چکار باید بکنم، راهنمایی بگیرم.
- ۱۹- برای اینکه درباره موقعیت پیش آمده بیشتر بدانم، با افراد دیگری صحبت می کنم.
- ۲۰- با فردی که می تواند کار خاصی در ارتباط با مشکل انجام دهد، صحبت می کنم.
- ۲۱- احساسم در مورد مشکل را باکس دیگری در میان می گذارم.
- ۲۲- سعی می کنم از دوستان و بستگان حمایت عاطفی بگیرم.
- ۲۳- با فرد دیگری در مورد احساساتم گفتگو و مذاکره می کنم.
- ۲۴- نفاهم و همدلی فرد دیگری را جلب می کنم.
- ۲۵- بی صبرانه در انتظار موقعیتی هستم تا کاری بکنم.
- ۲۶- احساس می کنم کاسه صبرم لبریز شده است. (صبرم را از دست داده ام)
- ۲۷- دوست دارم سریعاً تصمیم بگیرم حتی اگر اطلاعات کافی هم نداشته باشم.
- ۲۸- معمولاً خیلی سریع عمل می کنم و بعنا به عواقب آن فکر می کنم.
- ۲۹- آبا از هفته گذشته تا به امروز تصور می کنم صحبت کردن درباره موقعیتی که با آن روبرو هستیم، از وقوع آن خود داری می کند.
- ۳۰- فکر می کنم بدنبال هر اتفاق خوبی باید اتفاق بدی هم روی دهد.
- ۳۱- به پوشیدن لباس، یا همراه داشتن شئی که شانس میآورد یا بلا را دور می کند، رو می آورم.

- ۲۳- امیدوارم که معجزه ای اتفاق بیافتد.
- ۲۴- آرزو می کنم کاش می توانستم آنچه را که اتفاق افتاده، تغییر دهم.
- ۲۵- آرزو می کنم کاش این اتفاق نیفتاده بود.
- ۲۶- آرزو می کنم کاش آنچه که اتفاق افتاده یک خواب باشد.
- ۲۷- موقع بروز مشکل، احساس بی پناهی و درماندگی می کنم.
- ۲۸- وقتی با یک موقعیت بدی روبرو می شوم تصور می کنم بدترین وضع ممکن پیش خواهد آمد.
- ۲۹- من بیشتر دوست دارم به حوادث ناخوشایند گذشته فکر کنم تا حوادث خوشایند گذشته.
- ۴۰- وقتی متوجه می شوم منظور آنطور که میخواستم در رابطه با مشکلم عمل نکرده ام، آشفته و پریشان می شوم.
- ۴۱- برای کمتر فکر کردن به مشکلم، الکل یا مواد مخدر مصرف می کنم.
- ۴۲- به منظور رسیدن به آرامش، از داروهای آرامبخش استفاده می کنم.
- ۴۳- جهت رسیدن به آرامش، سیگار می کشم.
- ۴۴- جهت رسیدن به آرامش، داروی گیاهی مصرف می کنم.
- ۴۵- برای دور نمودن فکرم از مشکل به فعالیتهای دیگری مشغول می شوم.
- ۴۶- به منظور کمتر فکر کردن درباره مشکلم، به سینما می روم یا تلویزیون تماشا می کنم.
- ۴۷- به خیالپردازی درباره مسائل دیگری غیر از مشکل اصلی ام می پردازم.
- ۴۸- برای دور کردن فکرم از مشکل، به خواب پناه می آورم.
- ۴۹- من به تلاش و کوشش برای آنچه که می خواهم انجام شود، خاتمه می دهم.
- ۵۰- من دیگر هیچ تلاشی برای دستیابی به اهدافم نمی کنم.
- ۵۱- می پذیرم که از عهده حل این مشکل بر نمی آیم و دیگر تلاشی نمی کنم.
- ۵۲- من تلاشم را برای حل مشکل کم می کنم.
- ۵۳- منکر آنچه که اتفاق افتاده، می شوم.
- ۵۴- وانمود می کنم که این اتفاق نیفتاده است.
- ۵۶- به خودم می گویم این امر حقیقت ندارد.
- ۵۷- ناراحت می شوم و ناراحتی ام را نشان می دهم.
- ۵۸- اجازه می دهم، احساساتم بروز نمایند.
- ۵۹- از نظر عاطفی خیلی آشفته می شوم و متوجه می شوم که دارم زیادی احساساتی می شوم.
- ۶۰- ناراحت می شوم و از این ناراحتی کاملاً آگاهم.
- ۶۱- از طریق استخاره و غیره با خدا مشورت می کنم.
- ۶۲- به خدا توکل می کنم و از او کمک می خواهم.
- ۶۳- سعی می کنم از طریق برنامه های مذهبی به آرامش برسم. (مثل دعای ندبه یا ختم انعام و ...)
- ۶۴- بیشتر از گذشته عبادت یا دعا می کنم.
- ۶۵- می آموزم که با مشکلم زندگی کنم.
- ۶۶- قبول می کنم که اتفاقی است که افتاده و قابل تغییر نیست.
- ۶۷- من به این فکر که کاری است که شده، عادت می کنم.
- ۶۸- واقعیت این امر را که اتفاقی است که افتاده، می پذیرم.
- ۶۹- در مورد آنچه که دارد رخ میدهد به جستجوی نکات مثبت می پردازم.
- ۷۰- برای مثبت جلوه دادن مشکل، به آن از جنبه های مختلفی نگاه می کنم.
- ۷۱- از تجارب قبلی ام در رابطه با مشکل استفاده می کنم.
- ۷۲- سعی می کنم از این تجربه درس بگیرم و از آن در جهت رشد تعالی خودم استفاده کنم.