



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

همه ما در زندگی خود فعالیتهای مختلفی انجام داده و با مسایل و مشکلات گوناگونی مواجه می شویم و در مقابل آنها به طرق متفاوتی رفتار می کنیم. می خواهیم بدانیم که شما در این مواقع چگونه رفتار می کنید. لطفاً در مقابل هر کدام از عبارات زیر که در مورد شما صدق می کند گزینه "بلی"، در غیر این صورت گزینه "خیر" و چنانچه در مورد عبارت مربوطه نظری ندارید "نمی دانم" را علامت بزنید.

بلی خیر نمی دانم

۱- من کارهایم را بدون هدف انجام می دهم بدون اینکه در نظر بگیرم که این کار ممکن است موقعیتم را تحت تأثیر قرار دهند.

۲- احساس درماندگی می کنم و فکر می کنم که قادر نیستم در مورد مشکلاتم راه حلی پیدا کنم.

۳- هنگامی که با مشکلات مواجه می شوم فقط به خودم فکر می کنم.

۴- به هنگام بروز مشکلات، زندگی از هم پاشیده شده و در آن هنگام احساس ناامیدی می کنم.

۵- به خاطر مشکلات، اغلب خودم را سرزنش می کنم.

۶- معمولاً فکر می کنم که این خودم هستم که مشکلاتم را بوجود می آورم.

۷- به توانایی خود برای مقابله با مشکلات امید نمی دارم.

۸- به طور کلی نمی توانم کنترل موقعیت های مسأله زا را به عهده بگیرم.

۹- برای مواجهه با مشکلات معمولاً چندین راه را در نظر می گیرم.

۱۰- برای انجام کارها برنامه ریزی کرده و آن را دنبال می کنم.

۱۱- هنگامی که با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم که با خلاقیت عمل کنم.

۱۲- تا آنجایی که ممکن است راههای زیادی را برای مواجهه با مشکلات در نظر می گیرم.

۱۳- می توانم در موقعیت مشکل، راه حل مناسبی را در نظر بگیرم و می دانم چه کاری باید انجام دهم.

۱۴- تصمیم هایی را می گیرم که بعداً از آنها پشیمان شوم.

۱۵- به هنگام مواجهه با یک موقعیت جدید اطمینان دارم که در صورت بروز هر نوع مشکلی می توانم آن را کنترل کنم.

۱۶- راه هایی را که برای مقابله با مشکل انتخاب می کنم معمولاً همانطور که برنامه ریزی کرده ام به نتیجه می رسند.

۱۷- عقیده دارم که مرور زمان بهترین راه علاج است، پس فقط باید صبر کرد.

۱۸- فکر می کنم همه چیز درست خواهد شد و نباید نگران بود.

۱۹- فقط آرزو می کنم که مشکلات به طریقی برطرف شوند.

۲۰- سعی می کنم مشکلات را نادیده گرفته و به فراموشی سپارم.

۲۱- برخی اوقات قدمهای مثبتی نیز بر می دارم.

۲۲- ...