



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

شماره	تأثیر کم	تأثیر متوسط	تأثیر زیاد	تأثیر بسیار زیاد	شرح
۱	☐	☐	☐	☐	سعی می‌کنم که مثبت فکر کنم.
۲	☐	☐	☐	☐	درباره شرایط بدی که پیش آمده فکرمی‌کنم، به همین دلیل، می‌توانم آرامش ام را حفظ کنم.
۳	☐	☐	☐	☐	سعی می‌کنم احساساتم را کنترل کنم.
۴	☐	☐	☐	☐	به خودم آسیب می‌رسانم.
۵	☐	☐	☐	☐	سعی می‌کنم تا موقعیت را مجدداً ارزیابی کنم.
۶	☐	☐	☐	☐	با حرفهایی که به دیگران می‌زنم، آنها را ناراحت می‌کنم.
۷	☐	☐	☐	☐	شرایط بدی را که پیش آمده، بررسی می‌کنم تا بفهمم چرا چنین احساسی دارم.
۸	☐	☐	☐	☐	سعی می‌کنم از چیزهایی که باعث ناراحتی ام شده اند، دوری کنم.
۹	☐	☐	☐	☐	سعی می‌کنم بیشتر کار و تلاش کنم.
۱۰	☐	☐	☐	☐	خودم را مجازات می‌کنم.
۱۱	☐	☐	☐	☐	ممکن است از دیگران بخواهم تا به من راه چاره ای نشان دهند...
۱۲	☐	☐	☐	☐	از مردم دوری می‌کنم.
۱۳	☐	☐	☐	☐	کارهایی را انجام می‌دهم تا حواسم را پرت کنم.
۱۴	☐	☐	☐	☐	به اطرافیان ام پرخاش می‌کنم.
۱۵	☐	☐	☐	☐	برای کمک به دیگران کارهایی را انجام می‌دهم.
۱۶	☐	☐	☐	☐	از مواد یا داروهای بازاری/خیابانی استفاده می‌کنم تا خودم را آرام کنم.
۱۷	☐	☐	☐	☐	کارهایی را انجام می‌دهم که از آنها لذت می‌برم، مثلاً غذای خوشمزه ای می‌خورم.
۱۸	☐	☐	☐	☐	با دوستانم حرف می‌زنم.
۱۹	☐	☐	☐	☐	احساساتم را بیان می‌کنم.
۲۰	☐	☐	☐	☐	ورزش می‌کنم.
۲۱	☐	☐	☐	☐	به سراغ دکتر و داروخانه می‌روم تا با دارو حالم را بهتر کنم.
۲۲	☐	☐	☐	☐	به خاطرات خوبی که در گذشته داشتم، فکر می‌کنم.
۲۳	☐	☐	☐	☐	خودم را با کسی که وضع بدتری از من دارد، مقایسه می‌کنم.
۲۴	☐	☐	☐	☐	سعی می‌کنم تنها باشم.
۲۵	☐	☐	☐	☐	اوضاع را همان طور که هست، می‌پذیرم (کار خاصی نمی‌کنم).
۲۶	☐	☐	☐	☐	دعا و نیایش می‌کنم.
۲۷	☐	☐	☐	☐	حال بقیه را می‌گیرم.
۲۸	☐	☐	☐	☐	سعی می‌کنم نسبت به موقعیت، بی تفاوت باشم.
۲۹	☐	☐	☐	☐	در مورد مرگ و مردن فکر می‌کنم.
۳۰	☐	☐	☐	☐	به این فکر می‌کنم که سختی کشیدن، من را قوی تر می‌کند.
۳۱	☐	☐	☐	☐	یک چیزی می‌خورم.
۳۲	☐	☐	☐	☐	خیالپردازی می‌کنم.

میانگین	افعال	میانگین	میانگین	میانگین	میانگین
☐	☐	☐	☐	☐	از فکر کردن به احساساتم خودداری می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	در مورد احساساتم به شکل عینی و منطقی فکر می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	با موسیقی آرام می شوم.
☐	☐	☐	☐	☐	فریاد می زنم.
☐	☐	☐	☐	☐	نمی گذارم بقیه بفهمند چه حال بدی دارم.
☐	☐	☐	☐	☐	خودم را با کارهای مختلف سرگرم می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	به اشیاء دور و برم ضربه می زنم.
☐	☐	☐	☐	☐	به فعالیت جنسی می پردازم.
☐	☐	☐	☐	☐	سعی می کنم افکارم را کنترل کنم (مثلا، به وسیله ی فکر کردن درباره ی چیزهای دیگر).
☐	☐	☐	☐	☐	چرت می زنم.
☐	☐	☐	☐	☐	از یک جا به جای دیگری می روم (به عنوان نمونه، رانندگی یا پیاده روی می کنم).
☐	☐	☐	☐	☐	کمی به کارهای خانه می پردازم یا خودم را با باغچه (یا نظیر آن) سرگرم می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	به یک کار تفریحی مشغول می شوم.
☐	☐	☐	☐	☐	تلویزیون نگاه می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	برای کنار آمدن با موقعیت از شوخی استفاده می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	به خرید می روم.
☐	☐	☐	☐	☐	از روش های آرام سازی استفاده می کنم (مثلا، آرام سازی عضلانی و تنفس عمیق).
☐	☐	☐	☐	☐	چای، قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار می نوشم.
☐	☐	☐	☐	☐	سیگار می کشم.
☐	☐	☐	☐	☐	چیزی می خوانم.
☐	☐	☐	☐	☐	چیزی می نویسم.
☐	☐	☐	☐	☐	از روشهای مدیریت استرس استفاده می کنم (مثل فهرست کردن کارهایم).
☐	☐	☐	☐	☐	دوش می گیرم، حمام می روم یا صورتم را می شویم.

آیا چیزهای دیگری وجود دارد که حال شما را بهتر کند؟ اگر هست لطفا هر کدام از آنها را در زیر توصیف کنید و بعد مشخص کنید آیا از این راهکار ها "به ندرت"، "گاهی اوقات"، "اغلب اوقات"، و یا "همیشه" استفاده می کنید.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	ندرت
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐