



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه وان

«اندک و بار اگر استفاده نماید. این حقیق بالعمق پرسشنامه (یا) شده و به شما رجوع فرمایند»
دانش آموز گرامی! در حقیقت رسیده ایم. پرسشنامه ذیل اعتبار و روی اش بحث اندیشه بود
این حقیق

«هر فرد در مواجهه با مشکلات و رویدادهای مهم زندگی رفتار خاصی را بروز می دهد. شما در مواجهه با رویدادهای یکسان گذشته کدامیک از رفتارهای زیر را انجام داده اید و یا معمولاً انجام می دهید. میزان استفاده از هر یک را با گذاشتن علامت ضربدر در خانه مربوطه نشان دهید.»

۱. از تجربیات گذشته ام استفاده می کنم.
۲. برای راضایی و تقویت خود در جهت حل مشکل دعا می کنم.
۳. اطلاعات خود را درباره موقعیت پیش آمده افزایش می دهم.
۴. برای حل مشکل با پدر و مادر یا بستگانم مشورت می کنم.
۵. به جنبه های مثبت موقعیتی که پیش آمده توجه می کنم.
۶. مشکل یا مشکلات پیش آمده را به صورت مرحله به مرحله بررسی کرده و به حل آنها می پردازم.
۷. در برابر موقعیت یا مشکل پیش آمده آرامش خود را حفظ می کنم.
۸. برای فراموش کردن مشکل به چیزهای دیگری خود را مشغول می کنم.
۹. در زمینه مشکل پیش آمده با دوستان خود مشورت می کنم.
۱۰. در مواجهه با مشکلات دچار اضطراب و نگرانی می شوم.
۱۱. برای حل مشکل با افراد متخصص همچون پزشک، حقوقدان و روحانی مشورت می کنم.
۱۲. در برخورد با مشکلات خشمگین و عصبانی می شوم.
۱۳. وقتی مشکلی پیش می آید مدتها غمگین و افسرده می شوم.
۱۴. هنگام مواجهه با مشکلات دچار سردرد می شوم.
۱۵. ناراحتی ناشی از عدم توانایی حل مشکل خود را بر سر دیگران تلافی می کنم.
۱۶. مشکل یا ناراحتی خود را به دیگران یا هر کسی بازگو می کنم.
۱۷. در برابر مشکلات به ظاهر آرام می مانم ولی در واقع (به اصطلاح) خود خوری می کنم.
۱۸. مشکلات فعلی را در مقایسه با آنچه بعداً ممکن است برایم پیش آید کوچک می دانم.
۱۹. در مواجهه با مشکلات گریه می کنم.
۲۰. در مواجهه با مشکلات به خدا پناه می برم.
۲۱. برای کاهش ناراحتی ناشی از مشکلات حل نشده به میگار یا چیزهایی نظیر آن پناه می برم.
۲۲. در برخورد با مشکلات دچار اختلالات تنفسی می شوم.
۲۳. در برخورد با مشکلات دچار اختلالات قلبی می شوم.
۲۴. در برخورد با مشکلات دچار کم اشتها یا بی اشتها می شوم.
۲۵. در برخورد با مشکلات دچار کم خوابی یا بی خوابی می شوم.
۲۶. در برخورد با مشکلات دچار پرخوری می شوم.
۲۷. در برخورد با مشکلات نسبت به همه کس و همه چیز بدگویی می کنم و ناسزا روا می دارم.
۲۸. در برخورد با مشکلات دچار ناراحتی های گوارشی می شوم.
۲۹. در برابر حوادث ناگوار اولین عکس العمل من این است که چه کاری از دست من ساخته است؟
۳۰. در برابر هر مشکل اولین اقدام من این است که آن مشکل را درست درک کنم.
۳۱. در برابر هر مشکل اول بشدت ناراحت می شوم و بعد از مدتی آن را فراموش می کنم.
۳۲. در برخورد با مشکلات فشار آور دچار ناراحتی هایی مثل ریزش مو می شوم.

شماره	هیچ وقت	گاهی	اغلب اوقات	همیشه
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				
۲۰				
۲۱				
۲۲				
۲۳				
۲۴				
۲۵				
۲۶				
۲۷				
۲۸				
۲۹				
۳۰				
۳۱				
۳۲				