



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه شیوه های مقابله (coping)

دستور العمل: افراد در وضعیت های ناگوار، سخت و پراسترس یا تحت فشار به گونه های مختلف واکنش نشان می دهند، در اینجا برخی روشها ذکر می گردد. لطفا برای هر گزینه یک شماره از یک تا پنج را با دایره مشخص نمایید شما در برخورد با شرایط سخت، پراسترس یا تحت فشار و مایوس کننده، تا چه حد به این فعالیتها مشغول می شوید.

هرگز	بندرت	گاهی اوقات	اکثر اوقات	خیلی زیاد	
۱	۲	۳	۴	۵	۱- وقتم را به نحو بهتری تنظیم می نمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲- روی مساله متمرکز شده و می بینم چگونه آنرا می توانم حل نمایم، با دقت در مورد مساله فکر میکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳- راجع به اوقات خوشی که داشتم فکر می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴- سعی می کنم با اشخاص دیگری باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵- خودم را به خاطر وقت گذرانی و تاخیر در کار سرزنش مینمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶- کاری را که فکر میکنم بهتر است انجام می دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۷- در خود احساس درد و ناراحتی می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۸- خودم را به خاطر قرار گرفتن در چنین موقعیتی، سرزنش میکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۹- به تماشای ویرین مغازه ها مشغول میشوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰- چیزهایی را که برایم مهمتر است، مشخص کرده اول به آنها میپردازم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۱- سعی می کنم به خواب بروم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲- با یک غذای دلخواه یا خوراکی به خودم پاداش می دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳- مضطرب میشوم مبادا نتوانم با مساله کنار بیایم یا مقابله نمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴- دچار تنش زیادی می گردم.

هرگز	بندرت	گاهی اوقات	اکثر اوقات	خیلی زیاد	
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵- در مورد نحوه ای که مسائل مشابه را حل نموده ام، فکر میکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶- به خودم می گویم: این موضوع واقعا در مورد من اتفاق نمی افتد.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷- از اینکه در مورد این موقعیت بیش از حد هیجانی بوده ام، خودم را سرزنش میکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸- برای صرف غذا یک یک خوراکی بیرون می روم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹- خیلی ناامید می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰- برای خودم چیزی خرید می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱- برای یک دوره، کاری را معین نموده آنرا دنبال می نمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲- خودم را بخاطر ندانم کاری سرزنش می نمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳- به مهمانی می روم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴- سعی میکنم موقعیت را درک کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵- خشکم می زند و نمی دانم چه کار کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶- بلافاصله اقدام به عمل اصلاحگرانه می نمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷- راجع به آنچه اتفاق افتاده فکر نموده، از اشتباهاتم پند می گیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸- آرزو میکنم می توانستم آنچه را که اتفاق افتاده یا احساس خود را عوض نمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹- به ملاقات دوستی می روم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۰- در مورد آنچه که قرار است انجام دهم نگران میشوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۱- با شخص بخصوصی وقتم را می گذرانم.

هرگز	بندرت	گاهی اوقات	اکثر اوقات	خیلی زیاد	
۱	۲	۳	۴	۵	۳۲- به پیاده روی می روم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۳- به خودم می گویم: دیگر هرگز اتفاق نخواهد افتاد.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۴- بر روی ناتوانیهای عمومی ام متمرکز می شوم و فکر میکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۵- با کسی که نظرش برایم اهمیت دارد، صحبت می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۶- قبل از واکنش نشان دادن، مساله را تجزیه و تحلیل می نمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۷- به یک دوست تلفن میکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۸- عصبانی می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۹- خواسته هایم را با شرایط موجود هماهنگ میکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۰- به سینما می روم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۱- به موقعیت مسلط می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۲- کوشش بیشتری می نمایم تا کارها انجام شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۳- برای حل مساله، به چندین راه حل مختلف می رسم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۴- به خود فرصتی داده برای مدتی از موقعیت دور می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۵- به اشخاص دیگر واکنش نشان می دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۶- از موقعیت استفاده میکنم تا ثابت نمایم، می توانم از عهده آن برآیم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۷- برای تسلط بر موقعیت، سعی می کنم به کارهایم سازمان دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۸- تلویزیون تماشا می کنم.