



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

بسم الله الرحمن الرحيم

تست مقابله با بحران (coping)

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: تحصیلات:

دستورالعمل: افراد در وضعیت‌های ناگوار، سخت و پراسترس یا تحت فشار به گونه‌ای مختلف واکنش نشان می‌دهند. در این پرسشنامه برخی روشها ذکر گردیده‌اند. دانشجوی گرامی معین کنید شما در برخورد با شرایط سخت، پراسترس یا تحت فشار مایوس کننده، تا چه حد فعالیت‌های مطرح شده زیر را به کار می‌برید.

خیلی زیاد زیاد متوسط کم خیلی کم

					۱. وقتم را به نحو بهتری تنظیم می‌نمایم.
					۲. روی مسأله متمرکز شده و می‌بینم چگونه آن را می‌توانم حل نمایم. با دقت در مورد مسأله فکر می‌کنم.
					۳. راجع به اوقات خوشی که داشته‌ام فکر می‌کنم.
					۴. سعی می‌کنم با اشخاص دیگری باشم.
					۵. خودم را به خاطر وقت‌گذاری و تأخیر در کار سرزنش می‌نمایم.
					۶. کاری را که فکر می‌کنم بهترین است انجام می‌دهم.
					۷. در بدنم احساس درد می‌کنم.
					۸. خودم را به خاطر قرار گرفتن در چنین موقعیتی سرزنش می‌کنم.
					۹. به تماشای ویتترین مغازه‌ها مشغول می‌شوم.
					۱۰. چیزهایی را که برایم مهمتر است مشخص کرده اول به آنها می‌پردازم.
					۱۱. سعی می‌کنم به خواب بروم.
					۱۲. با یک غذای دلخواه یا خوراکی به خودم پاداش می‌دهم.
					۱۳. مضطرب می‌شوم مبادا نتوانم با مسئله کنار بیایم یا مقابله نمایم.
					۱۴. دچار تنش زیادی می‌گردم.
					۱۵. در مورد نحوه‌ای که مسائل مشابه حل نموده‌ام فکر می‌کنم.
					۱۶. به خودم می‌گویم این موضوع واقعاً در مورد من اتفاق نمی‌افتد.
					۱۷. از اینکه در مورد این موقعیت بیش از حد هیجانی بوده‌ام خودم را سرزنش می‌کنم.
					۱۸. برای صرف غذا یا یک خوراکی بیرون می‌روم.
					۱۹. خیلی ناامید می‌شوم.
					۲۰. برای خودم چیزی خرید می‌کنم.

					۲۱. برای یک دوره کاری را معین نموده آن را دنبال می‌کنم.
					۲۲. خودم را به خاطر ندانم کاری سرزنش می‌نمایم.
					۲۳. به مهمانی می‌روم.
					۲۴. سعی می‌کنم موقعیت را درک کنم.
					۲۵. «خشکم می‌زند» و نمی‌دانم چه کار کنم.
					۲۶. بلافاصله اقدام به عمل اصلاح‌گرانه می‌نمایم.
					۲۷. راجع به آنچه اتفاق افتاده فکر نموده از اشتباهم پند می‌گیرم.
					۲۸. آرزو می‌کنم می‌توانستم آنچه را که اتفاق افتاده یا احساس خود را عوض کنم.
					۲۹. به ملاقات دوستی می‌روم.
					۳۰. در مورد آنچه قرار است انجام دهم نگران می‌شوم.
					۳۱. با شخص بخصوصی وقتم را می‌گذرانم.
					۳۲. به پیاده‌روی می‌روم.
					۳۳. به خودم می‌گویم دیگر هرگز اتفاق نخواهد افتاد.
					۳۴. بر روی ناتوانیهای عمومی‌ام متمرکز می‌شوم و فکر می‌کنم.
					۳۵. با کسی که نظرش برایم ارزش دارد صحبت می‌کنم.
					۳۶. قبل از واکنش نشان دادن مساله را تجزیه و تحلیل می‌نمایم.
					۳۷. به یک دوست تلفن می‌کنم.
					۳۸. عصبانی می‌شوم.
					۳۹. خواسته‌هایم را با شرایط موجود هماهنگ می‌کنم.
					۴۰. به سینما می‌روم.
					۴۱. به موقعیت مسلط می‌شوم.
					۴۲. کوشش بیشتری می‌نمایم تا کارها انجام شود.
					۴۳. برای حل مساله به چندین راه حل مختلف می‌رسم.
					۴۴. به خود فرصتی داده برای مدتی از موقعیت دور می‌شوم.
					۴۵. به اشخاص دیگر واکنش نشان می‌دهم.
					۴۶. از موقعیت استفاده می‌کنم تا ثابت نمایم می‌توانم از عهده آن برآیم.
					۴۷. برای تسلط بر موقعیت سعی می‌کنم به کارهایم سازمان دهم.
					۴۸. تلویزیون تماشا می‌کنم.