



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه سبک مقابله

برای پاسخ به عبارتهای این پرسشنامه شما باید یک موقعیت پراسترس را در ذهن مجسم کنید. در مورد پراسترس ترین موقعیتی که در یک سال گذشته تجربه کرده اید فکر کنید (منظور از موقعیت پراسترس موقعیتی است که برای شما دشوار یا آزاردهنده بوده است). سپس هر عبارت را به دقت بخوانید و ببینید شما آن را به چه صورتی به کار می برید و شماره مربوطه را با علامت (*) مشخص نمایید.

همه حواسم را فقط روی آنچه که در قدم بعدی میخواستم انجام بدهم متمرکز می کردم.
سعی میکردم موضوع را تجزیه و تحلیل کنم تا آن را بهتر درک کنم.
خودم را به انجام کار دیگری مشغول میکردم تا کمتر به آن موضوع فکر کنم.
سعی می کردم حتی اگر شده یک نکته مثبت هم در آن موقعیت پیدا کنم.
احساس می کردم که گذشت زمان مسئله را حل میکند و فقط باید صبر کرد و منتظر ماند.
کارهایی را انجام میدادم که میدانستم سودی ندارد ولی به خود میگفتم حداقل یک کاری کرده ام.
سعی میکردم فرد مورد نظر را قانع کنم که تغییر نظر یا عقیده بدهد.
برای اینکه اطلاعات بیشتری راجع به موقعیت به دست آورم با فرد دیگری در این مورد صحبت میکردم.
خودم را مورد انتقاد قرار می دادم و یا نصیحت می کردم.
سعی میکردم طوری عمل کنم که به اصطلاح همه پلها را خراب نکنم.
امیدوار میشوم معجزه ای رخ بدهد.
تسلیم سرنوشت میشوم اما بعضی مواقع بدشانسی می آورم.
به کارم ادامه می دادم انگار که اتفاقی نیفتاده است.
سعی می کردم احساساتم را برای خود حفظ کنم و آن را بروز ندهم.
سعی می کردم خوشبین باشم و یا به اصطلاح به طرف روشن آینه نگاه کنم.
بیشتر از معمول می خوابیدم.
خشم خود را نسبت به افرادی که مسبب مشکل بوده اند ابراز میکردم.
درک و همدردی دیگران را می پذیرفتم.
به خود تذکراتی میدادم که باعث شود سبکتر شوم.

سعی می‌کردم به طور کلی مسئله را فراموش کنم.
سعی می‌کردم خود را تغییر دهم و به طور معقول عمل کنم.
از فردی مطلع و حرفه ای طلب کمک می‌کردم.
کاری انجام میدادم و منتظر میماندم بینم چه اتفاق می افتد.
معذرت خواهی می‌کردم و سعی می‌کردم دل طرف رابه دست آورم.
برای کارم برنامه ریزی می‌کردم و آن را انجام می دادم.
توقع خود را پایین می آوردم و بهترین موقعیت موجود را هر چند مطابق خواسته ام نبود انتخاب می‌کردم.
به نحوی احساساتم را تخلیه می‌کردم.
استدلال می‌کردم که تقصیر خودم بوده است.
کار را انجام میدادم و پس از آن حالم خیلی بهتری می شد.
با فردی که میتوانست کاری را در این مورد انجام دهد صحبت می‌کردم.
سعی می‌کردم برای مدتی از محیط دور شوم؛ استراحت می‌کردم یا مرخصی می‌گرفتم.
سعی می‌کردم که با خوردن، نوشیدن و سیگار کشیدن یا مصرف دارو حالم بهتر شود.
خود را به اصطلاح به قضا و قدر می سپردم و ریسک می‌کردم.
سعی می‌کردم خیلی عجله نکنم و راجع به موضوع بیشتر تأمل می‌کردم.
ایمان و اعتقاد جدید را پیدا می‌کردم.
غرور خود را حفظ می‌کردم و خم به ابرو نمی آوردم.
زندگی را مرور می‌کردم و فکر می‌کردم به اینکه در زندگی چیزهای مهمتری هم هست.
وضعیت را طوری تغییر میدادم که همه چیز به نفع من تمام شود.
به کلی از همه کناره می‌گرفتم.
زیاد به آن فکر نمی‌کردم و نمی‌گذاشتم که این موضوع مرا ناراحت کند.
از دوستانی که برایشان احترام قائل بودم نظرخواهی می‌کردم و از آنها می‌خواستم مرا راهنمایی کنند.
به روی خود نمی آوردم تا دیگران متوجه این موضوع نشوند.
موقعیت را بی اهمیت تلقی می‌کردم و آن را زیاد جدی نمی گرفتم.
با یک نفر درد دل می‌کردم تا احساساتم را برایش شرح دهم.

دق دلم را سر دیگران خالی می‌کردم.
به گذشته برمی‌گشتم، کوشش می‌کردم مرور کنم که در موقعیت‌های مشابه چه کار می‌کرده‌ام.
میدانستم چه کار باید بکنم و لذا با تلاش مضاعف سعی می‌کردم کار را انجام دهم.
از قبول آنچه اتفاق افتاده است امتناع می‌کردم.
به خودم وعده میدادم که دفعه بعد اوضاع متفاوت خواهد بود.
بالاخره چند راه حل مختلف برای مشکل پیدا می‌کردم.
آن وضع را می‌پذیرفتم چون فکر می‌کردم چاره دیگری ندارم.
سعی می‌کردم احساسات خود را کنترل کنم و نگذارم این موضوع زیاد روی جنبه‌های دیگر زندگی ام تاثیر بگذارد.
آرزو می‌کردم که میتوانستم یا وضعیت را تغییر دهم و یا احساسات خودم را.
خود را تغییر می‌دادم.
در رویاهای خودم موقعیتی را بهتر از آنچه که در آن بوده‌ام، مجسم می‌کردم.
آرزو می‌کردم وضع به گونه‌ای تغییر می‌کرد و یا طوری می‌شد که از شر آن راحت می‌شدم.
در مورد اینکه چگونه میتوانم این مشکل را حل نمایم خیال پردازی می‌کردم و آرزو می‌کردم که همه چیز به خوبی تمام شود.
در آن موقعیت دعا می‌کردم.
خودم را برای بدترین پشامدها آماده می‌کردم.
چیزهایی را که باید میگفتم و یا کارهایی را که باید انجام میدادم پیش خودم مرور می‌کردم.
فکرمی‌کردم فردی که خیلی مورد قبول من است چگونه با این موقعیت کنار می‌آید و او را الگو قرار میدادم و همان کار را می‌کردم.
سعی می‌کردم موقعیت را از دیدگاه دیگران ببینم.
به خودم میگفتم که وضع میتوانست از این هم بدتر شود.
ورزش یا پیاده روی می‌کردم.