

به نام خدا

### « پرسشنامه راهپای مقابله »

راهنمایی

برای پاسخ به عبارتهای این پرسشنامه، شما باید یک موقعیت پراسسور را در ذهن داشته باشید. در مورد پراسسورترین موقعیتی که در یک سال پیش تجربه کرده اید فکر کنید (به شرطی که بتوانید خوب تجسم کنید و البته پراسسورترین موقعیتان هم باشد). منظور ما از این موقعیت پراسسور، موقعیتی است که برای شما دشوار یا آزاردهنده بوده است.

قبل از پاسخ دادن به این عبارت، در مورد جزئیات این موقعیت پراسسور فکر کنید. مثلاً جایی که اتفاق افتاد، کسی که درگیر شد، شما چگونه عمل کردید، و چرا آن برایتان مهم بود. چه هنوز درگیر این موقعیت باشید، یا اینکه قبلاً اتفاق افتاده باشد، باید پراسسورترین موقعیتی باشد که در طی یک سال گذشته تجربه کرده اید. برای پاسخ به هر یک از عبارات، لطفاً این موقعیت پراسسور را در ذهن مجسم کنید. هر عبارت را به دقت بخوانید و در جای مناسب و در مقابل شماره هر عبارت در پاسخنامه علامت × بگذارید.

۰- بکار نبردم ۱- تا حدی بکاربردم ۲- بیشتر مواقع بکاربردم ۳- زیاد بکاربردم

لطفاً سعی کنید به همه عبارت پاسخ دهید.

۰- بکار نبردم ۱- تا حدی بکاربردم ۲- بیشتر مواقع بکاربردم ۳- زیاد بکار بردم

۱- من فقط به آنچه باید در مرحله بعد انجام می دادم، توجه داشتم.

۲- سعی کردم برای درک بهتر مسأله آنرا تجزیه و تحلیل کنم.

۳- برای دور کردن ذهنم از این افکار خود را به کار یا فعالیت دیگری مشغول ساختم.

۴- احساس کردم که گذشت زمان تغییری را بوجود می آورد، فقط باید منتظر ماند.

۵- برای آنکه به نتیجه مثبتی از موقعیتم برسیم، دست به مذاکره و مصالحه زدیم.

۶- کاری کردم که به نظرم نمی آمد کارساز باشد، ولی لاف کاری انجام دادم.

۷- سعی کردم تا فرد مسؤول را وادار سازم تا بدخلقی خود را تغییر دهد.

۸- برای آنکه بهتر از موقعیت سردر آورم، با شخص دیگری صحبت کردم.

۹- خودم را مورد انتقاد و سرزنش قرار دادم.

۱۰- سعی کردم راه عقب نشینی را برای خودم باز بگذارم و در عین حال دنبال راه

حلها بگردم.

۱۱- به امید یک معجزه بودم.

۱۲- خودم را بدست سرنوشت سپردم. البته گاهی بدشانس هستم.

۱۳- به روی خود نیاوردم که اتفاقی افتاده است.

۱۴- سعی کردم احساساتم را برای خودم نگه دارم.

۱۵- خوشبین بودم، بطوریکه در صحبت سعی می کردم جنبه های مثبت را در نظر

بگیرم.

- ۱۶- بیش از معمول می خوابیدم.
- ۱۷- خشم خود را نسبت به شخص یا اشخاص مسبب مشکل ابراز کردم.
- ۱۸- همدردی و هم فکری دیگران را پذیرفتم.
- ۱۹- چیزهایی به خود گفتم که احساس بهتری به من می داد.
- ۲۰- به دلم افتاد که کاری خلاق در مورد این مشکل انجام دهم.
- ۲۱- سعی کردم که همه چیز را فراموش کنم.
- ۲۲- از فرد متخصص کمک گرفتم.
- ۲۳- همانند یک انسان تغییر و تکوین یافتم.
- ۲۴- بیش از آنکه کاری انجام دهم، منتظر ماندم تا ببینم چه اتفاقی می افتد.
- ۲۵- عذرخواهی کردم یا برای جبران آن کاری انجام دادم.
- ۲۶- نقشه ای کشیدم و آن را انجام دادم.
- ۲۷- وقتی نتوانستم به هدف اصلی خود برسم، نزدیکترین هدف به آن را برگزیدم.
- ۲۸- گذاشتم احساساتم بطریقی رها شوند.
- ۲۹- فهمیدم که مشکل را خودم پیش آوردم.
- ۳۰- بعد از این تجربه بهتر از قبل از آن بودم.
- ۳۱- با شخص دیگری که می توانست کاری واقعی در مورد این مشکل انجام دهد، صحبت کردم.
- ۳۲- سعی کردم با رفتن به تعطیلات یا استراحت، از آن خلاص شوم.

۳۳- سعی کردم با خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن، استفاده از مواد مخدر یا دارو

احساس بهتری در خود به وجود آوردم

۳۴- برای حل مشکل شانس بزرگی آوردم. یا کاری پرخطر انجام دادم.

۳۵- سعی کردم خیلی عجولانه عمل نکنم. یا بدنبال اولین فکر نروم.

۳۶- ایمان تازه ای پیدا کردم.

۳۷- غرورم را حفظ کردم و خم به ابرو نیاوردم.

۳۸- نازه فهمیدم در زندگی چه چیزی مهم است.

۳۹- بگونه ای امور را تغییر دادم تا همه چیز درست بنظر آیند.

۴۰- کلا از بودن با مردم اجتناب کردم.

۴۱- نگذاشتم این مسأله من را درگیر خود سازد، از زیاد فکر کردن در مورد آن امتناع

کردم.

۴۲- خواستم دوست یا خویشاوندی مورد احترام، نصیحتم کند.

۴۳- نگذاشتم دیگران بدانند که چقدر اتفاق بدی بود.

۴۴- موضوع را سهل گرفتم. از زیاد جدی گرفتن آن امتناع کردم

۴۵- در مورد چگونگی احساسم با کسی صحبت کردم.

۴۶- جانخوردم، برای آنچه که می خواستم جنگیدم.

۴۷- تفسیر را به گردان دیگران انداختم.

۴۸- نجارب شده ام را مرور کردم، قبلا موقعیت مشابهی داشتم.

- ۴۹- می دانستم که چه کاری باید انجام دهم، بنابراین تلاشم را دو چندان کردم.
- ۵۰- از باور آنچه که اتفاق افتاده بود، امتناع کردم.
- ۵۱- به خود نوید دادم که دفعه بعد همه چیز متفاوت خواهد بود.
- ۵۲- دو راه حل متفاوت را برای حل مشکلات پیش گرفتم.
- ۵۳- از آنجاییکه نمی شد کاری انجام داد، موقعیت را پذیرفتم.
- ۵۴- سعی کردم نگذارم چیزهای دیگری به احساساتم در مورد این مشکل مداخله کنند.
- ۵۵- آرزو می کردم می توانستم چگونگی احساس، و با آنچه را که اتفاق افتاده است، تغییر دهم.
- ۵۶- چیزهایی را در خود تغییر دادم.
- ۵۷- رؤیا، یا تصور زمان یا مکانی را بهتر از آنچه که در آن بودم، داشتم.
- ۵۸- آرزو می کردم که این موقعیت دور شود، یا به گونه ای حل شود.
- ۵۹- در مورد اینکه چه خواهد شد، خیالپردازی کرده و آرزوهایی داشتم.
- ۶۰- دعا کردم.
- ۶۱- خودم را برای بدترین چیزها آماده کردم.
- ۶۲- آنچه را که می خواستم بگویم یا انجام دهم در ذهنم مرور کردم.
- ۶۳- فکر کردم چگونه شخصی که تحسینش می کنم با این موقعیت مواجه می شود و از آن بعنوان الگویی استفاده کردم.

۶۴- سعی کردم از دیدگاه دیگران به موضوع نگاه کنم.

۶۵- به خود یادآوری کردم که چقدر می توانست بدتر از این باشد.

۶۶- نرمش یا ورزش کردم.

زیبا

سامله اخبار و اطلاع رسانی دانشگاهی