www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۲/۱۳ ۰۹:۳۸

چک لیست مهارت‌های مقابله‌ای

کارور، اسکیر و وینتراب

	هیچوقت	بندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱. برای حل مشکلم فعالیت بیشتری انجام می‌دهم.	q	q	q	q	q
۲. تلاشم را در جهت انجام اموری، برای حل مشکل متمرکز می‌کنم.	q	q	q	q	q
۳. آنچه که لازم است برای حل مشکل انجام شود، قدم به قدم و مرحله به مرحله انجام می‌دهم.	q	q	q	q	q
۴. برای حل مشکلم مستقیماً وارد عمل می‌شوم.	q	q	q	q	q
۵. سعی می‌کنم روش‌های منظم و مرتبی برای حل مشکلم تدارک ببینم.	q	q	q	q	q
۶. برای حل مشکلم فعالیت خاصی طرح‌ریزی می‌کنم.	q	q	q	q	q
۷. من درباره اقداماتی که باید برای حل مشکلم انجام دهم، بدقت فکر می‌کنم.	q	q	q	q	q
۸. درباره چگونگی انتخاب بهترین روش حل مشکل، به دقت فکر می‌کنم.	q	q	q	q	q
۹. بمنظور تمرکز بر مشکلم، فعالیت‌های جانبی دیگر را کنار می‌گذارم.	q	q	q	q	q
۱۰. روی مشکل اصلی تمرکز می‌کنم و در صورت لزوم موارد دیگر را تا حدی کنار می‌گذارم.	q	q	q	q	q
۱۱. نمی‌گذارم افکار و فعالیت‌های دیگر، مرا از تمرکز بر مشکل اصلی دور کنند.	q	q	q	q	q
۱۲. سعی می‌کنم از مواردی که مانع تلاش‌هایم برای حل مشکل می‌شوند، دوری کنم.	q	q	q	q	q
۱۳. به خودم فشار می‌آورم تا فرا رسیدن زمان مناسب برای انجام کار، منتظر بمانم.	q	q	q	q	q
۱۴. تا زمان فرا رسیدن موقعیت و شرایط مناسب، از انجام هر کاری در رابطه با مشکلم خودداری می‌کنم.	q	q	q	q	q
۱۵. قبل از این که با انجام یک کار عجولانه مشکل را بدتر کنم درباره انجام آن کار، مطمئن می‌شوم.	q	q	q	q	q

www.nbmn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۱۲/۰۹ ۹:۲۸

	هیچوقت	بندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱۶. از انجام هر عمل عجولانه‌ای در رابطه با مشکلم خودداری می‌کنم.	q	q	q	q	q
۱۷. از کسانی که تجارب مشابهی داشته‌اند می‌پرسم که آنها (برای حل مشکل خود) چکار کرده‌اند.	q	q	q	q	q
۱۸. سعی می‌کنم از افراد دیگری در مورد این که چکار بکنم، راهنمایی بگیرم.	q	q	q	q	q
۱۹. برای این که درباره موقعیت پیش آمده بیشتر بدانم، با افراد دیگری صحبت می‌کنم.	q	q	q	q	q
۲۰. با فردی که می‌تواند کار خاصی در ارتباط با مشکلم انجام دهد، صحبت می‌کنم.	q	q	q	q	q
	q	q	q	q	q
۲۱. احساسم در مورد مشکل را با کسی دیگری در میان می‌گذارم.	q	q	q	q	q
۲۲. سعی می‌کنم از دوستان و بستگانم حمایت عاطفی بگیرم.	q	q	q	q	q
۲۳. با فردی دیگری در مورد احساساتم گفتگو و مذاکره می‌کنم.	q	q	q	q	q
۲۴. تفاهم و همدلی فرد دیگری را جلب می‌کنم.	q	q	q	q	q
۲۵. بی‌صبرانه در انتظار موقعیتی هستم تا کاری بکنم.	q	q	q	q	q
۲۶. احساس می‌کنم کاسه صبرم لبریز شده است (صبرم را از دست داده‌ام).	q	q	q	q	q
۲۷. دوست دارم سریعاً تصمیم بگیرم حتی اگر اطلاعات کافی هم نداشته باشم.	q	q	q	q	q
۲۸. معمولاً خیلی سریع عمل می‌کنم و بعداً به عواقب آن فکر می‌کنم.	q	q	q	q	q
۲۹. تصور می‌کنم صحبت کردن درباره موقعیتی که با آن روبرو هستم و از وقوع آن خودداری می‌کند.	q	q	q	q	q
۳۰. فکر می‌کنم بدنبال هر اتفاق خوب، باید اتفاق بدی هم روی دهد.	q	q	q	q	q
۳۱. به پوشیدن لباس یا همراه داشتن شیئی که شانس میآورد یا بلا را دور می‌کند، رو می‌آورم.	q	q	q	q	q
۳۲. به فالگیر یا دعا نویس مراجعه می‌کنم.	q	q	q	q	q
۳۳. امیدوارم که معجزه ای اتفاق بیافتد.	q	q	q	q	q

www.noon.net

	هیچوقت	بندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۳۴. آرزو می‌کنم کاش می‌توانستم آنچه را که اتفاق افتاده، تغییر دهم.	q	q	q	q	q
۳۵. آرزو می‌کنم کاش این اتفاق نیفتاده بود.	q	q	q	q	q
۳۶. آرزو می‌کنم کاش آنچه که اتفاق افتاده یک خواب باشد.	q	q	q	q	q
۳۷. موقع بروز مشکل، احساس بی‌پناهی و درماندگی می‌کنم.	q	q	q	q	q
۳۸. وقتی با یک موقعیت بدی روبرو می‌شوم تصور می‌کنم بدترین وضع ممکن پیش خواهد آمد.	q	q	q	q	q
۳۹. من بیشتر دوست دارم به حوادث ناخوشایند گذشته فکر کنم تا حوادث خوشایند گذشته.	q	q	q	q	q
۴۰. وقتی متوجه می‌شوم آنطور که می‌خواستم در رابطه با مشکلم عمل نکرده‌ام، آشفته و پریشان می‌شوم.	q	q	q	q	q
۴۱. برای کمتر فکر کردن به مشکلم، الکل یا مواد مخدر مصرف می‌کنم.	q	q	q	q	q
۴۲. به منظور رسیدن به آرامش، از داروهای آرامبخش استفاده می‌کنم.	q	q	q	q	q
۴۳. جهت رسیدن به‌آرامش، سیگار می‌کشم.	q	q	q	q	q
۴۴. جهت رسیدن به آرامش، داروهای گیاهی مصرف می‌کنم.	q	q	q	q	q
۴۵. برای دور نمودن فکرم از مشکل به فعالیت‌های دیگری مشغول می‌شوم.	q	q	q	q	q
۴۶. به منظور کمتر فکر کردن به مشکلم، به سینما می‌روم یا تلویزیون تماشا می‌کنم.	q	q	q	q	q
۴۷. به خیال‌پردازی درباره مسائل دیگری غیر از مشکل اصلی‌ام می‌پردازم.	q	q	q	q	q
۴۸. برای دور کردن فکرم از مشکل، به خواب پناه می‌آورم.	q	q	q	q	q
۴۹. من به تلاش و کوششم برای آنچه که می‌خواهم انجام شود، خاتمه می‌دهم.	q	q	q	q	q
۵۰. من دیگر هیچ تلاشی برای دستیابی به اهدافم نمی‌کنم.	q	q	q	q	q
۵۱. می‌پذیرم که از عهده حل این مشکل برنمی‌آیم و دیگر تلاشی نمی‌کنم.	q	q	q	q	q

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۱۲/۰۹

	هیچوقت	بندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۵۲. من تلاشم را برای حل مشکل کم می‌کنم.	q	q	q	q	q
۵۳. منکر آنچه که اتفاق افتاده، می‌شوم.	q	q	q	q	q
۵۴. وانمود می‌کنم که این اتفاق نیفتاده است.	q	q	q	q	q
۵۵. طوری رفتار می‌کنم که انگار اتفاقی نیفتاده است.	q	q	q	q	q
۵۶. به خودم می‌گویم این امر حقیقت ندارد.	q	q	q	q	q
۵۷. ناراحت می‌شوم و ناراحتی‌ام را نشان می‌دهم.	q	q	q	q	q
۵۸. اجازه می‌دهم، احساساتم بروز نماید.	q	q	q	q	q
۵۹. از نظر عاطفی خیلی آشفته می‌شوم و متوجه می‌شوم کـه دارم زیادی احساساتی می‌شوم.	q	q	q	q	q
۶۰. ناراحت می‌شوم و از این ناراحتی کاملاً آگاهم.	q	q	q	q	q
۶۱. از طریق استخاره و غیره با خدا مشورت می‌کنم.	q	q	q	q	q
۶۲. به خدا توکل می‌کنم و از او کمک می‌خواهم.	q	q	q	q	q
۶۳. سعی می‌کنم از طریق برنامه‌های مذهبی به آرامش برسم (مثل دعای ندبه یا ختم انعام و ...)	q	q	q	q	q
۶۴. بیشتر از گذشته عبادت یا دعا می‌کنم.	q	q	q	q	q
۶۵. می‌آموزم که با مشکلم زندگی کنم.	q	q	q	q	q
۶۶. قبول می‌کنم که اتفاقی است که افتاده و قابل تغییر نیست.	q	q	q	q	q
۶۷. من به این فکر که کاری است که شده، عادت می‌کنم.	q	q	q	q	q
۶۸. واقعیت این امر را که اتفاقی است که افتاده، می‌پذیرم.	q	q	q	q	q
۶۹. در مورد آنچه که دارد رخ می‌دهد به جستجوی نکـات مثبـت می‌پردازم.	q	q	q	q	q
۷۰. برای مثبت جلوه دادن مشکل، به آن از جنبه‌های مختلفی نگاه می‌کنم.	q	q	q	q	q
۷۱. از تجارب قبلی‌ام در رابطه با مشکل استفاده می‌کنم.	q	q	q	q	q
۷۲. سعی می‌کنم از این تجربه درس بگیرم و از آن در جهت رشد و تعالی خودم استفاده کنم.	q	q	q	q	q

www.mhrn.net

این چک لیست حاوی ۷۲ ماده و ۱۸ طبقه است که هر طبقه از ۴ آیتم تشکیل شده است. به علاوه مطابق زیربنای نظری آزمون، این فهرست شامل ۴ مقوله کلی است که عبارتند از:

۱) ۵ مقیاس مفهومی به سنجش مقابله متمرکز بر حل مسأله اختصاص دارد که شامل طبقات زیر می‌باشد.
الف) مقابله فعال، ب) مقابله برنامه‌ریزی، ج) متوقف نمودن فعالیت‌های هم عرض، د) جلوگیری از رؤیارویی عجولانه با مشکل یا بردباری، هـ) جستجوی حمایت اجتماعی کارساز.

۲) ۵ مقیاس به سنجش مقابله متمرکز بر هیجان اختصاص دارد که شامل طبقات زیر است:
الف) مقابله انکار، ب) مقابله جستجوی حمایت اجتماعی عاطفی، ج) مقابله روی آوردن به مذهب، د) مقابله پذیرش، هـ) مقابله تفسیر مجدد مثبت.

۳) ۳ مقیاس به پاسخ‌های مقابله‌ای«کمتر مفید» اختصاص دارد که طبقات آن شامل:
الف) تمرکز بر عاطفه و ابراز آن، ب) عدم درگیری ذهنی، ج) عدم درگیری رفتاری می‌باشد.

۴) ۵ مقیاس نیز پاسخ‌های مقابله‌ای غیرمؤثر را می‌سنجد که طبقات آن عبارتند از:
الف) تکانشوری، ب) تفکر خرافی، ج) تفکر آرزومندانه، د) تفکر منفی، هـ) استفاده از دارو و دخانیات.

www.mhrn.net