www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۷/۱۴ ۱۰:۱۳

رویارویی با بیماری

نامیر، وولکوت، فاوزی و آلومباگ

در زیر فهرستی از روش‌هایی که اشخاص هنگام مواجهه و حل مشکلات زندگی خود به کار می‌گیرند، دیده می‌شود. شما تا به حال از کدامیک از این روش‌ها استفاده نموده‌اید که در روبرو شدن با بیماری‌تان به شما کمک کرده است؟ لطفاً میزان استفاده‌تان از این روش‌ها را در داخل مربع با علامت ضربدر مشخص کنید.

ردیف	سؤالات	هرگز	بندرت	بعضی مواقع	اغلب	همیشه
۱-	سعی کردم نگذارم باعث نگرانی و ناراحتی من شود.	q	q	q	q	q
۲-	سعی کردم نگذارم تا دیگران از این که چه احساسی دارم با خبر شوند.	q	q	q	q	q
۳-	خیلی دعا کردم که این وضعیت عاقبت خوبی داشته باشد.	q	q	q	q	q
۴-	روزی یک بار راجع به مشکل فکر می‌کردم.	q	q	q	q	q
۵-	بیشتر با مردم گرم گرفتم.	q	q	q	q	q
۶-	چون نمی‌شد کاری کرد وضعیت را قبول کردم.	q	q	q	q	q
۷-	فقط به خاطر این که بتوانم درباره‌اش حرف بزنم با اشخاص در میان گذاشتم.	q	q	q	q	q
۸-	به تغییرات مثبتی که از زمان شروع بیماری در من اتفاق افتاده، فکر کردم.	q	q	q	q	q
۹-	برای مشورت در مورد این که چطور اوضاع و احوال را عوض کنم، سراغ یک دوست و یا یک فرد متخصص رفتم.	q	q	q	q	q
۱۰-	از دیگران دوری کردم.	q	q	q	q	q
۱۱-	سعی کردم از کسی، مثلاً یک دکتر بخواهم تا چاره‌ای برایش پیدا کند.	q	q	q	q	q
۱۲-	مقدار زیادی قرص‌های ویتامین مصرف کردم و غذاهای سالم و مقوی خوردم.	q	q	q	q	q
۱۳-	از فکر کردن درباره‌اش خودداری کردم.	q	q	q	q	q
۱۴-	پیش یک دوست یا یک فرد متخصص رفتم تا به من کمک کند که حالم بهتر شود.	q	q	q	q	q
۱۵-	توی ذهنم یک نقشه عملی ریختم.	q	q	q	q	q
۱۶-	در مورد معنی و مفهوم زندگی بیشتر فکر کردم.	q	q	q	q	q

www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۳۰۵/۰۷/۱۴ ۱۰:۱۳

ردیف	سؤالات	هرگز	بندرت	بعضی مواقع	اغلب	همیشه
۱۷-	به اعتقادی که به خدا دارم، توکل کردم.	q	q	q	q	q
۱۸-	با کسانی که وضعیت شبیه به من داشتند، حرف زدم.	q	q	q	q	q
۱۹-	خودم را برای وضعیت خیلی بدتر از این آماده کردم.	q	q	q	q	q
۲۰-	برای دور کردن مسایل و مشکلات از ذهنم، سراغ کار یا فعالیت‌های دیگر رفتم.	q	q	q	q	q
۲۱-	از کارهای روزمره بیشتر از حد معمول خودم لذت بردم.	q	q	q	q	q
۲۲-	به عنوان یک انسان ابراز وجود کردم و خودم را نشان دادم.	q	q	q	q	q
۲۳-	زیاد ورزش کردم.	q	q	q	q	q
۲۴-	سعی کردم با این روش‌ها تنش فشار را کاهش بدهم.	q	q	q	q	q
۲۵-	به مشروبات الکلی پناه آوردم.	q	q	q	q	q
۲۶-	بیشتر از حد معمول غذا خوردم.	q	q	q	q	q
۲۷-	بیشتر از حد معمول دارو مصرف کردم.	q	q	q	q	q
۲۸-	بیشتر از حد معمول خوابیدم.	q	q	q	q	q
۲۹-	به تلاش برای حل بعضی از مسایل و مشکلاتی که بیماری‌ام بوجود آورده بود، ادامه دادم.	q	q	q	q	q
۳۰-	به دیگران وابسته شدم تا به من دلخوشی وتسلی بدهند و کاری کنند تا حالم بهتر شود.	q	q	q	q	q
۳۱-	از روش تفکر روحانی، هیپنوتیزم کردن خود، و تخیل استفاده کردم.	q	q	q	q	q
۳۲-	در فعالیت‌های سیاسی مربوط به بیماری‌ام مشغول شدم (مثل جمع‌آوری اعانه و خیریه یا پیشنهادات حمایت از بیماران به مسئولین).	q	q	q	q	q
۳۳-	تنها فعالیت جنسی ام را زیاد کردم.	q	q	q	q	q
۳۴-	سعی کردم تا آنچه را که موجب بیماری‌ام شده است، درک کنم و بفهمم.	q	q	q	q	q
۳۵-	مسئله را به شوخی گرفتم، نخواستم خیلی جدی درباره‌اش فکر کنم.	q	q	q	q	q
۳۶-	محکم ایستادم و برای آنچه می‌خواستم یا احتیاج داشتم، مبارزه کردم.	q	q	q	q	q
۳۷-	سعی کردم بفهمم کسان دیگری که این وضعیت را داشته‌اند، چطور فکر می‌کنند و چه احساسی دارند.	q	q	q	q	q

www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۷/۱۴ ۱۰:۱۳

ردیف	سؤالات	هرگز	بندرت	بعضی مواقع	اغلب	همیشه
۳۸-	برای بیان و ابراز احساساتم بیشتر گریه کردم، فریاد زدم، یا خندیدم.	q	q	q	q	q
۳۹-	کوشش کردم تا بیشتر به بیماری‌ام پی ببرم.	q	q	q	q	q
۴۰-	معتقد بودم زمانه عوض می‌شود و بهترین کار صبر کردن است.	q	q	q	q	q
۴۱-	بارها و بارها وضعیت را در ذهنم مرور کردم.	q	q	q	q	q
۴۲-	در عالم خیال به روزهای بهتری فکر کردم.	q	q	q	q	q
۴۳-	در مورد این که می‌توانستم در گذشته کارها را به نحو دیگری انجام دهم، فکر کردم.	q	q	q	q	q
۴۴-	فعالیت جنسی‌ام را با دیگران افزایش دادم.	q	q	q	q	q
۴۵-	اطمینان داشتم که دکترهایم بهترین درمان‌ها را برای من تشخیص می‌دهند.	q	q	q	q	q
۴۶-	درباره چیزی که واقعاً در زندگی من مهم است، خیلی فکر کردم.	q	q	q	q	q
۴۷-	برای رسیدن به یک نوع آمادگی یا راه‌حل برای تغییر دادن امور، دست بکار شدم.	q	q	q	q	q
۴۸-	برای خودم چیزی خریدم یا کار خاصی انجام دادم.	q	q	q	q	q
۴۹-	آیا کسی را می‌شناسید که بیماری شما را داشته باشد؟	بلی q			خیر q	
۵۰-	آن شخص با شما چه نسبتی داشته است؟	همسر q	دوست صمیمی q	آشنا q	فامیل q	یک‌دوست q فرد دیگر q
۵۱-	فکر می‌کنید در مقایسه با او تا چه اندازه با بیماری خودتان می‌سازید؟	خیلی‌بهتر q	بهتر q	به‌اندازه‌او q	بدتر q	خیلی‌بدتر q
۵۲-	وقتی خودتان را با یک فرد معمولی مقایسه می‌کنید که مجبور شده با آنچه شما با آن دست به گریبان هستید روبرو شود، فکر می‌کنید تا چه اندازه با بیماری خود و درمان آن سازش دارید؟	خیلی‌بهتر q	بهتر q	به‌اندازه‌او q	بدتر q	خیلی‌بدتر q

نام: نام خانوادگی: تاریخ اجرا:

زمان اجرا: قبل از درمان q بعد از درمان q تعداد جلسات شیمی درمانی:

شماره:

www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۷/۱۴ ۱۰:۱۳

رویارویی با بیماری

این پرسشنامه توسط نامیر، وولکوت، فاوزی و آلومباگ در سال ۱۹۸۷ ساخته شده است. پرسشنامه مذکور دارای ۵۲ ماده است که ۴۸ آیتم روش‌های رویارویی و مقابله با بیماری را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و ۴ آیتم آخر سؤالاتی را در مورد سازش فرد با بیماری در مقایسه با دیگران مطرح می‌سازد. میزان استفاده فرد از هر روش براساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای از «هرگز (۰)» تا «همیشه (۴)» سنجیده می‌شود.

این پرسشنامه پاسخ‌های شناختی و رفتار متداول را در تلاش برای مقابله با بیماری ارزیابی می‌نماید. پاسخ‌ها در سه روش راهبردهای مقابله طبقه‌بندی می‌شوند: الف) روش رفتاری فعال - بیمار می‌کوشد بعضی از جنبه‌های بیماری را به وسیله مفاهیم فعالی چون تمرین، استفاده از روش‌های آرامش‌دهنده، و مشاوره‌های مکرر با پزشک، تغییر دهد. ب) روش‌شناختی فعال - بیمار تلاش می‌کند تا بیماری را درک کند و جنبه‌های تأثیر آن را بر زندگی از طریق تمرکز بر روی اثرات مثبت اتفاق افتاده از زمان شروع بیماری قبول کند و ج) روش اجتنابی - بیمار از دیگران دوری می‌کند، احساساتش را در مورد بیماری پنهان می‌کند و فکر کردن در مورد بیماری را نمی‌پذیرد.

سپس داده‌ها تحت هشت راهبرد تجزیه و تحلیل می‌شوند: ۱- راهبرد مثبت فعال (افزایش درگیری، طرح‌ریزی فعال (صبحت با دیگران برای کسب اطلاعات یا دریافت حمایت از افراد مبتلا به سرطان)، ۲- راهبرد بیانی فعال (صحبت با دیگران برای کسب اطلاعت یا دریافت حمایت از افراد مبتلا به سرطان)، ۳- راهبرد تکیه فعال (جستجوی یک دوست یا خویشاوند برای کمک کردن یا پزشک برای مداخله)، ۴- راهبرد مثبت شناختی (درک بیماری، خلق معنا، تفکر در مورد تغییرات مثبت)، ۵- راهبرد منفعل شناختی (نشخوار ذهنی، رؤیاپردازی یا رؤیاهای روزانه)، ۶- راهبرد اجتنابی - انزوا (دوری از دیگران، دارو گرفتن، یا سیگار کشیدن بیشتر از معمول)، ۷- راهبرد انحراف توجه (بیشتر اجتماعی شدن، انجام بعضی کارها و تهیه چیزهای خوب برای خود)، ۸- راهبرد تسلیم انفعالی (آماده شدن برای «بدترین وضع» پنهان کردن احساسات شخصی از دیگران). بالاترین نمره براساس هر یک از این زیر مقیاس‌ها مبین استفاده بیشتر فرد از روش مقابله بخصوص است.