

چک لیست مهارت‌های مقابله‌ای

همیشه	اغلب	گاهی	بندرت	هیچوقت	اوقات	اوقات
q	q	q	q	q	q	1. برای حل مشکلم فعالیت بیشتری انجام می‌دهم.
q	q	q	q	q	q	2. تلاش را در جهت انجام اموری، برای حل مشکل متمرکز می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	3. آنچه که لازم است برای حل مشکل انجام شود، قدم به قدم و مرحله به مرحله انجام می‌دهم.
q	q	q	q	q	q	4. برای حل مشکلم مستقیماً وارد عمل می‌شوم.
q	q	q	q	q	q	5. سعی می‌کنم روش‌های منظم و مرتبی برای حل مشکلم تدارک ببینم.
q	q	q	q	q	q	6. برای حل مشکلم فعالیت خاصی طرح‌ریزی می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	7. من درباره اقداماتی که باید برای حل مشکلم انجام دهم، بدقت فکر می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	8. درباره چگونگی انتخاب بهترین روش حل مشکل، به دقت فکر می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	9. بمنظور تمرکز بر مشکلم، فعالیت‌های جانبی دیگر را کنار می‌گذارم.
q	q	q	q	q	q	10. روی مشکل اصلی تمرکز می‌کنم و در صورت لزوم موارد دیگر را تا حدی کنار می‌گذارم.
q	q	q	q	q	q	11. نمی‌گذارم افکار و فعالیت‌های دیگر، مرا از تمرکز بر مشکل اصلی دور کنند.
q	q	q	q	q	q	12. سعی می‌کنم از مواردی که مانع تلاش‌هایم برای حل مشکل می‌شوند، دوری کنم.
q	q	q	q	q	q	13. به خودم فشار می‌آورم تا فرا رسیدن زمان مناسب برای انجام کار، منتظر بمانم.
q	q	q	q	q	q	14. تا زمان فرا رسیدن موقعیت و شرایط مناسب، از انجام هر کاری در رابطه با مشکلم خودداری می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	15. قبل از این که با انجام یک کار عجولانه مشکل را بدتر کنم درباره انجام آن کار، مطمئن می‌شوم.

همیشه	اغلب	گاهی	بندرت	هیچوقت	اوقات
-------	------	------	-------	--------	-------

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۱۶. از انجام هر عمل عجولانه‌ای در رابطه با مشکلم خودداری می‌کنم.

q	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	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۱۸. سعی می‌کنم از افراد دیگری در مورد این که چکار بکنم، راهنمایی بگیرم.

q	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	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۰. با فردی که می‌تواند کار خاصی در ارتباط با مشکلم انجام دهد، صحبت می‌کنم.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۱. احساسم در مورد مشکل را با کسی دیگری در میان می‌گذارم.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۲. سعی می‌کنم از دوستان و بستگانم حمایت عاطفی بگیرم.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۳. با فردی دیگری در مورد احساساتم گفتگو و مذاکره می‌کنم.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۴. تفاهم و همدلی فرد دیگری را جلب می‌کنم.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۵. بی‌صبرانه در انتظار موقعیتی هستم تا کاری بکنم.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۶. احساس می‌کنم کاسه صبرم لبریز شده است (صبرم را از دست داده‌ام).

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۷. دوست دارم سریعاً تصمیم بگیرم حتی اگر اطلاعات کافی هم نداشته باشم.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۸. معمولاً خیلی سریع عمل می‌کنم و بعداً به عواقب آن فکر می‌کنم.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۲۹. تصور می‌کنم صحبت کردن درباره موقعیتی که با آن رویرو هستم و از وقوع آن خودداری می‌کند.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۳۰. فکر می‌کنم بدنبال هر اتفاق خوب، باید اتفاق بدی هم روی دهد.

q	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	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۳۲. به فالگیر یا دعا نویس مراجعه می‌کنم.

q	q	q	q	q	q
----------	----------	----------	----------	----------	----------

۳۳. امیدوارم که معجزه‌ای اتفاق بیافتد.

همیشه	اغلب	گاهی	بندرت	هیچوقت	اوقات	اوقات
q	q	q	q	q	ر	آرزو می کنم کاش می توانستم آنچه را که اتفاق افتاده، تغییر دهم.
q	q	q	q	q	ر	آرزو می کنم کاش این اتفاق نیفتاده بود.
q	q	q	q	q	ر	آرزو می کنم کاش آنچه که اتفاق افتاده یک خواب باشد.
q	q	q	q	q	ر	موقع بروز مشکل، احساس بی پناهی و درماندگی می کنم.
q	q	q	q	q	ر	وقتی با یک موقعیت بدی روپر می شوم تصور می کنم بدترین وضع ممکن پیش خواهد آمد.
q	q	q	q	q	ر	من بیشتر دوست دارم به حوادث ناخوشایند گذشته فکر کنم تا حوادث خوشایند گذشته.
q	q	q	q	q	ر	وقتی متوجه می شوم آنطور که می خواستم در رابطه با مشکلم عمل نکرده ام، آشفته و پریشان می شوم.
q	q	q	q	q	ر	برای کمتر فکر کردن به مشکلم، الكل یا مواد مخدر مصرف می کنم.
q	q	q	q	q	ر	به منظور رسیدن به آرامش، از داروهای آرامبخش استفاده می کنم.
q	q	q	q	q	ر	جهت رسیدن به آرامش، سیگار می کشم.
q	q	q	q	q	ر	جهت رسیدن به آرامش، داروهای گیاهی مصرف می کنم.
q	q	q	q	q	ر	برای دور نمودن فکرم از مشکل به فعالیت های دیگری مشغول می شوم.
q	q	q	q	q	ر	به منظور کمتر فکر کردن به مشکلم، به سینما می روم یا تلویزیون تماشا می کنم.
q	q	q	q	q	ر	به خیال پردازی درباره مسائل دیگری غیر از مشکل اصلی ام می پردازم.
q	q	q	q	q	ر	برای دور کردن فکرم از مشکل، به خواب پناه می آورم.
q	q	q	q	q	ر	من به تلاش و کوشش برای آنچه که می خواهم انجام شود، خاتمه می دهم.
q	q	q	q	q	ر	من دیگر هیچ تلاشی برای دستیابی به اهدافم نمی کنم.
q	q	q	q	q	ر	می پذیرم که از عهده حل این مشکل برنمی آیم و دیگر تلاشی نمی کنم.

همیشه	اغلب	گاهی	بندرت	هیچوقت	اوقات
q	q	q	q	q	q

۵۲. من تلاشم را برای حل مشکل کم می‌کنم.

۵۳. منکر آنچه که اتفاق افتاده، می‌شوم.

۵۴. وانمود می‌کنم که این اتفاق نیفتاده است.

۵۵. طوری رفتار می‌کنم که انگار اتفاقی نیفتاده است.

۵۶. به خودم می‌گوییم این امر حقیقت ندارد.

۵۷. ناراحت می‌شوم و ناراحتی ام را نشان می‌دهم.

۵۸. اجازه می‌دهم، احساساتم بروز نماید.

۵۹. از نظر عاطفی خیلی آشفته می‌شوم و متوجه می‌شوم که دارم زیادی احساساتی می‌شوم.

۶۰. ناراحت می‌شوم و از این ناراحتی کاملاً آگاهم.

۶۱. از طریق استخاره و غیره با خدا مشورت می‌کنم.

۶۲. به خدا توکل می‌کنم و از او کمک می‌خواهم.

۶۳. سعی می‌کنم از طریق برنامه‌های مذهبی به آرامش برسم (مثل دعای ندبی یا ختم انعام و ...)

۶۴. بیشتر از گذشته عبادت یا دعا می‌کنم.

۶۵. می‌آموزم که با مشکلم زندگی کنم.

۶۶. قبول می‌کنم که اتفاقی است که افتاده و قابل تغییر نیست.

۶۷. من به این فکر که کاری است که شده، عادت می‌کنم.

۶۸. واقعیت این امر را که اتفاقی است که افتاده، می‌پذیرم.

۶۹. در مورد آنچه که دارد رخ می‌دهد به جستجوی نکات مثبت می‌پردازم.

۷۰. برای مثبت جلوه دادن مشکل، به آن از جنبه‌های مختلفی نگاه می‌کنم.

۷۱. از تجرب قبلى ام در رابطه با مشکل استفاده می‌کنم.

۷۲. سعی می‌کنم از این تجربه درس بگیرم و از آن در جهت رشد و تعالی خودم استفاده کنم.

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، ه) 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، ه) 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 غیر مؤثر را می‌سنجد که طبقات آن عبارتند از:
 - الف) تکانشوری، ب) تفکر خرافی، ج) تفکر آرزومندانه، د) تفکر منفی، ه) استفاده از دارو و دخانیات.