

این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.

برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این

پرسشنامه به داخل سایت مراجعه نماید.

پرسشنامه راهبردهای مقابله ای بیلینگز و موس

این پرسشنامه راهبردهای مقابله ای دارای 32 بوده که توسط بیلینگز و موس در سال 1984 طراحی و ساخته شده است و هدف از این پرسشنامه دستیابی به روش اسان و معتبر برای ارزیابی پاسخهای مقابله، مقطعی از بزرگسالان می باشد و دارای 5 مولفه ای (مقابله متمکز بر ارزیابی شناختی ، مقابله متمرکز بر حل مسئله ، مقابله متمرکز بر هیجان ، مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی و مقابله متمرکز بر مهارت جسمانی یا جسمانی کردن مشکلات) می باشد.

قسمتی از سوالات:

ردیف	سوالات	هیچ وقت	گاهی	اغلب اوقات	همیشه
1	سعی می کنم از تجربیات گذشته ام استفاده کنم.				
2	برای راهنمایی و تقویت خود در جهت حل مشکل دعا می کنم.				
3	اطلاعات خود را درباره موقعیت پیش آمده افزایش می دهم.				
4	برای حل مشکل با پدر و بستگانم مشورت می کنم.				
5	به جنبه های مثبت موقعیتی که پیش آمده توجه می کنم.				

				مشکلات پیش آمده را به صورت مرحله به مرحله بررسی کرده و به حل آنها می پردازم.	6
				در برابر موقعیت یا مشکل پیش آمده آرامش خود را حفظ می کنم.	7
				برای فراموش کردن مشکل به چیزهای دیگری خود را مشغول می کنم.	8
				در زمینه مشکل پیش آمده با دوستان خود مشورت می کنم.	9
				در مواجهه با مشکلات دچار اضطراب و نگرانی می شوم.	10
				=====	11
				در برخورد با مشکل اولین اقدام من اینست که آن مشکل را درست درک کنم.	30
				در برابر هر مشکل اول به شدت ناراحت می شوم و بعد از مدتی آن را فراموش می کنم.	31
				در برخورد با مشکلات فشار آور دچار ناراحتی هایی چون ریزش مو می شوم.	32

نمره گذاری پرسشنامه:

نمره گذاری پرسشنامه طبق طیف لیکرت 4 درجه ای از صفر تا 3 می باشد.

هیچ وقت	گاهی	اغلب اوقات	همیشه	عنوان
0	1	2	43	نمره