

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 مهارتهای مقابله ای کارور و همکاران (1989)

این پرسشنامه مهارتهای مقابله ای دارای 40 سوال بوده که توسط کارور و همکارانش در سال 1989 طراحی و ساخته شده است و بر اساس مدل لازاروس از استرس و مدل خود تنظیم بخشی رفتاری گردآوری شده است و دارای 5 بعد (جستجوی حمایت اجتماعی عاطفی، تفسیر مجدد مثبت، پذیرش، انکار، گرایش به مذهب و جنبه های مقابله متمرکز بر عاطفه) می باشد.

قسمتی از سوالات:

ردیف	سوالات	بلی	خیر
1	من بمنظور فائق آمدن بر مشکل، فعالیت اضافه تری می کنم.		
2	من تلاشم را بر انجام اموری در جهت حل مشکل متمرکز می کنم.		
3	من آنچه را که باید انجام شود را قدم به قدم و مرحله به مرحله انجام می دهم		
4	من برای حل مساله مستقیما وارد عمل می شوم.		
طبقه 1			
1	من بمنظور فائق آمدن بر مشکل، فعالیت اضافه تری می کنم.		
2	من تلاشم را بر انجام اموری در جهت حل مشکل متمرکز می کنم.		
3	من آنچه را که باید انجام شود را قدم به قدم و مرحله به مرحله انجام می دهم.		

		من برای حل مساله مستقیماً وارد عمل می شوم.	4
طبقه 2			
		من تلاش می کنم تا روشهای مرتب و منظمی برای آنچه که باید انجام دهم، تدارک ببینم.	5
		من برای حل مساله فعالیت خاصی را طرح ریزی می نمایم.	6
		من درباره گامهایی که باید در جهت حل مساله بردارم به دقت فکر میکنم.	7
		من در این باره که چگونه بایستی بهترین طریق را برای حل مساله برگزینم، فکر میکنم.	8
طبقه 3			
		من فعالیتهای جانبی دیگر را به منظور تمرکز بر مساله کنار می گذارم.	9
		من بر روی مواردی که حل مساله را در بر دارد، تمرکز می نمایم و اگر لازم باشد موارد دیگر را تا حدودی کنار می گذارم.	10
		=====	11
		من به این فکر که کاری است که شده، عادت می کنم.	35
		من واقعیت این حقیقت را که اتفاقی است که افتاده قبول می کنم.	36
		من در رابطه با آنچه که دارد اتفاق می افتد به جستجوی نکات مثبت می پردازم.	37
		سعی میکنم به منظور مثبت جلوه دادن مساله، آن را از جنبه متفاوت تری بنگرم.	38
		از تجارب قبلی ام استفاده می کنم.	39
		سعی می کنم به عنوان یک انسان در نتیجه این تجربه رشد کنم.	40