

هر فرد در مواجهه با مشکلات و رویدادهای مهم زندگی رفتار خاصی را بروز می‌دهد. شما در مواجهه با رویدادهای زندگی در سال گذشته کدام يك از رفتارهای زیر را انجام داده‌اید یا معمولاً انجام می‌دهید. میزان استفاده از هر يك را با گذاشتن علامت ضربدر در خانه مربوطه نشان دهید.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی	هیچوقت	گویه‌ها
				1- از تجربیات گذشته خود در موقعیت‌های مشابه، استفاده می‌کنم.
				2- در برخورد با مشکلات برای نیرو گرفتن یا هدایت خود دعا می‌خوانم.
				3- سعی می‌کنم درباره موقعیت پیش آمده اطلاعات بیشتری پیدا کنم.
				4- درباره موقعیت با همسر یا بستگانم صحبت می‌کنم.
				5- سعی می‌کنم به جنبه‌های مثبت موقعیت پیش‌آمده توجه کنم.
				6- سعی می‌کنم از موقعیت فاصله بگیرم و واقع بین‌تر باشم.
				7- سعی می‌کنم آرامش خود را حفظ کنم.
				8- به چیزهای دیگر مشغول می‌شوم تا ذهنم را از مشکل دور نگه دارم.
				9- درباره موقعیت پیش‌آمده با دوستانم گفتگو می‌کنم.

				10- در برابر مشکل دچار اضطراب و نگرانی می‌شوم.
				11- درباره موقعیت با افراد صاحب نظر (مانند پزشك، روحانی، حقوقدان) گفتگو می‌کنم.
				12- در برابر مشکل خشمگین و عصبانی می‌شوم.
				13- در برخورد با مشکل غمگین و افسرده می‌شوم.
				14- در برابر مشکلات، ناراحتی خود را سر دیگران تلافی می‌کنم.
				15- در برخورد با مشکل دچار سردرد می‌شوم.
				16- مشکل و ناراحتی خود را با هر کسی بازگو می‌کنم.
				17- هنگام بروز مشکل احساساتم را مخفی نگه می‌دارم و به کسی بازگو نمی‌کنم.
				18- برای رو به رو شدن با وضعیتی بدتر آماده می‌شوم.
				19- در برخورد با مشکل به گریه می‌افتم.
				20- هنگام بروز مشکل به خداوند توکل می‌کنم.
				21- با بیشتر کشیدن سیگار یا چیزهایی مانند آن، تنش و ناراحتی

				خود را کاهش می‌دهم.
				22- در برابر مشکل دچار اختلالات تنفسی می‌شوم.
				23- در برخورد با مشکل دچار ناراحتی قلبی می‌شوم.
				24- در برابر مشکلات به کم اشتهایی یا بی اشتهایی دچار می‌شوم.
				25- در برخورد با مشکل دچار کم خوابی یا بی خوابی می‌شوم.
				26- سعی می‌کنم تنش و ناراحتی خود را با پرخوری کاهش دهم.
				27- در برخورد با مشکلات دچار ناراحتی های گوارشی می‌شوم.
				28- در برابر مشکلات به همه کس و همه چیز بد و بیراه می‌گویم.
				29- در برابر مشکل اولین واکنش من این است که چه کاری از دستم ساخته است.
				30- اول به شدت ناراحت می‌شوم اما پس از مدتی مشکل را فراموش می‌کنم.
				31- در برخورد با مشکل دچار ناراحتی های پوستی یا ریزش مو می‌شوم.
				32- برای حل مشکل در هر زمان یک قدم بر می‌دارم.

## پرسشنامه پاسخ‌های مقابله<sup>1</sup>

این پرسشنامه به وسیله بیلینگز و موس در سال 1981 تدوین شده است. آنها پاسخ‌های مقابله را مرکب از شناخت‌ها و رفتارهایی می‌دانند که فرد برای ارزیابی و کاهش استرس و برای اداره کردن و تعدیل آنها استفاده می‌نماید. پرسشنامه پاسخ‌های مقابله، شامل 19 جمله می‌باشد. بر اساس بررسی‌های بیلینگز و موس، از طریق روش تحلیل عوامل، جملات این پرسشنامه به سه دسته تقسیم می‌شود که شامل:

1- پاسخ‌های مقابله شناختی فعال با 6 جمله

2- پاسخ‌های مقابله رفتاری فعال با 6 جمله

3- پاسخ‌های اجتنابی با 7 جمله

از طریق این پرسشنامه دو شیوه مقابله متمرکز بر حل مسئله با 11 جمله و مقابله متمرکز بر هیجان با 8 جمله، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### نمره گذاری

در پرسشنامه مقابله بیلینگز و موس آزمودنی می‌بایست به هر یک از جملات که نوعی پاسخ مقابله محسوب می‌شوند، بصورت بلی یا خیر جواب دهد. به منظور آنکه میزان استفاده از پاسخ‌های مقابله دقیق‌تر مشخص شود از یک مقیاس چهار گزینه ای شامل؛ همیشه، بیشتر اوقات، گاهی و هیچوقت استفاده می‌شود و آزمودنی بر مبنای گزینه ای که انتخاب می‌کند بین صفر تا 3 نمره می‌گیرد.

در پژوهش حاضر برای نمره گذاری از همین روش (یک مقیاس لیکرت 4 نقطه ای، صفر تا 3) استفاده شده است.

به وسیله این پرسشنامه برای هر یک از آزمودنیها نمره کل راهکارهای مقابله، نمره پاسخ‌های مقابله شناختی فعال، نمره پاسخ‌های مقابله رفتاری فعال، نمره پاسخ‌های مقابله اجتنابی، نمره پاسخ‌های مقابله متمرکز بر حل مسئله و نمره پاسخ‌های مقابله متمرکز بر هیجان محاسبه می‌گردد.

ضریب پایایی به روش دو نیمه کردن 0/78 گزارش شده است. (بخشی پور و همکاران، 1383).

