

فرم کوتاه سیاهه مقابله با شرایط استرس‌آور Parker و Endler

افراد در وضعیت‌های ناگوار یا تحت فشار به گونه‌های مختلف واکنش نشان می‌دهند. شما در برخورد با شرایط دشوار و پر استرس تا چه حدی به این نوع فعالیتها مشغول می‌شوید.

همیشه=۵ بیشتر اوقات=۴ معمولا=۳ گاهی=۲ هرگز=۱

۱. وقتم را به نحوه بهتری تنظیم می‌کنم.
۲. روی مسئله متمرکز می‌شوم و می‌بینم چگونه آن را می‌توانم حل کنم.
۳. راجب به اوقات خوشی که داشته‌ام فکر می‌کنم.
۴. سعی می‌کنم با اشخاص دیگری باشم.
۵. خود را به خاطر وقت‌گذرانی و تاخیر در کار سرزنش می‌کنم.
۶. کاری که فکر می‌کنم بهترین است انجام می‌دهم.
۷. در بدنم احساس درد می‌کنم.
۸. خود را به خاطر قرار گرفتن در چنین موقعیتی سرزنش می‌کنم.
۹. به تماشای ویتترین مغازه‌ها مشغول می‌شوم.
۱۰. چیزهایی را که برایم مهم‌تر است مشخص کرده‌ام به آنها می‌پردازم.
۱۱. سعی می‌کنم به خواب بروم.
۱۲. با یک غذای دلخواه یا خوراکی به خودم پاداش می‌دهم.
۱۳. مضطرب می‌شوم مبادا نتوانم با مسئله کنار بیایم یا مقابله نمایم.
۱۴. دچار تنش زیادی می‌شوم.
۱۵. در مورد نحوه‌ای که مسائل مشابه را حل نموده‌ام فکر می‌کنم.
۱۶. به خودم می‌گویم این موضوع واقعا در مورد من اتفاق می‌افتد.
۱۷. از این که در مورد این موقعیت بیش از حد هیجانی بوده‌ام خودم را سرزنش می‌کنم.
۱۸. برای صرف غذا با یک خوراکی بیرون می‌روم.
۱۹. خیلی ناامید می‌شوم.
۲۰. برای خودم چیزی خرید می‌کنم.
۲۱. برای خود یک دوره کاری معین می‌کنم و آنرا دنبال می‌کنم.
۲۲. خودم را به خاطر ندانم کاری سرزنش می‌کنم.
۲۳. به مهمانی می‌روم.
۲۴. سعی می‌کنم موقعیت را درک کنم.
۲۵. خشکم می‌زند و نمی‌دانم چه کار کنم.
۲۶. بلافاصله اقدام به عمل اصلاح‌گرانه می‌نمایم.
۲۷. راجع به آنچه اتفاق افتاده فکر می‌کنم و از اشتباهاتم پند می‌گیرم.
۲۸. آرزو می‌کنم می‌توانستم آنچه را اتفاق افتاده یا احساس خود را عوض کنم.
۲۹. به ملاقات دوستی می‌روم.
۳۰. در مورد آن چه قرار است انجام دهم نگران می‌شوم.
۳۱. با اشخاص به خصوصی وقتم را می‌گذرانم.
۳۲. به پیاده روی می‌روم.
۳۳. به خودم می‌گویم دیگر هرگز اتفاق نمی‌افتد.
۳۴. بروی ناتوانی‌های عمومی متمرکز می‌شوم و فکر می‌کنم.

۳۵. با کسی که نظرش برآیم ارزش دارد صحبت می‌کنم.
۳۶. قبل از واکنش نشان دادن مسئله را تجزیه و تحلیل می‌کنم.
۳۷. به یک دوست تلفن می‌کنم.
۳۸. عصبانی می‌شوم.
۳۹. خواسته‌هایم را با شرایط موجود هماهنگ می‌کنم.
۴۰. به سینما می‌روم.
۴۱. به موقعیت مسلط می‌شوم.
۴۲. کوشش می‌نمایم تا کارها انجام شود.
۴۳. برای حل مسئله به چندین راه حل مختلف می‌رسم.
۴۴. به خودم فرصتی داده برای مدتی از موقعیت دور می‌شوم.
۴۵. به اشخاص دیگر واکنش نشان می‌دهم.
۴۶. از موقعیت استفاده می‌کنم تا ثابت کنم می‌توانم از عهده‌ی آن بر آیم.
۴۷. برای تسلط بر موقعیت سعی می‌کنم به کارها سازمان دهم.
۴۸. تلویزیون تماشا می‌کنم.