

مديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ

مكتب الخدمة الاجتماعية المدرسية

النسخة العربية مقياس أساليب مواجهة الضغوط

تشارلز كارفر Charles S. Carver

البيانات الأولية

الجنس :- (ذكر / أنثى)

العمر : ()

الاسم:

الصف الدراسي :-

م	العبارة	البدائل		
		أفعل ذلك نادرا	أفعل ذلك أحيانا	أفعل ذلك كثيرا
1	أحاول الانشغال عن الأمر بالعمل أو أي نشاط آخر.			
2	أركز جهودي من أجل اتخاذ إجراء ما تجاه الموقف الذي أتعرض له.			
3	أقول لنفسي بأن ما حدث غير حقيقي.			
4	أؤجل بعض الأعمال لكي أركز جهودي على معالجة المشكلة.			
5	أسعى للحصول على دعم نفسي من الآخرين.			
6	أتخلى عن محاولة التعامل مع الأمر.			
7	أحاول القيام بإجراء لتحسين الموقف.			
8	أرفض تصديق ما حدث.			
9	أقول لنفسي أشياء تجعلني أتخلص من المشاعر المرعبة.			
10	أحاول الحصول على مساعدة من الناس الآخرين.			
11	أركز جهودي على التعامل مع المشكلة حتى لو أدى ذلك إلى إهمال بعض الأمور الأخرى.			
12	أحاول رؤية الأمور من منظور مختلف لكي تبدو أكثر إيجابية.			
13	أنتقد نفسي.			
14	أضع خطة لما ينبغي عمله.			
15	أسعى للحصول على فهم وطمأنة شخص آخر.			
16	أتخلى عن التعامل مع الموقف.			
17	أبحث عن جانب إيجابي فيما حدث.			
18	أضحك من الموقف.			

البدائل				العبارة	م
أفعل ذلك كثيرا	أفعل ذلك أحيانا	أفعل ذلك نادرا	لا أفعل ذلك مطلقا		
				أقلل التفكير في الأمر بالانشغال بأشياء أخرى مثل: مشاهدة التلفزيون، القراءة، النوم، أو التسوق.	19
				أحاول تقبل الأمر.	20
				أعبر عن مشاعري السلبية.	21
				أحاول أن أجد الراحة والعزاء في الدين.	22
				أحاول الحصول على نصيحة الآخرين فيما ينبغي على عمله.	23
				أحاول التعايش مع الأمر.	24
				أفكر مليا فيما ينبغي اتخاذه من خطوات.	25
				ألوم نفسي على ما حدث.	26
				أجأ إلى الصلاة والدعاء.	27
				أحاول أن أجعل الأمر يبدو مضحكا.	28