



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

پرسشنامه سبک های حل مسأله (PSS) کسیدی و لانگ ۱۹۹۶

پاسخگوی عزیز لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و چنانچه آن جمله در مورد شما صدق میکند در مقابل گزینه "بلی" و در غیر این صورت در مقابل گزینه "خیر" علامت بزنید. همچنین اگر در مورد جواب سوال مردد هستید در مقابل گزینه "نمی دانم" علامت بزنید.

شماره	سوال	بلی	خیر	نمی- دانم
۱	من کارهایم را بدون هدف انجام می‌دهم، بدون این که در نظر بگیرم که آنها ممکن است موقعیت را تحت تأثیر قرار دهند.			
۲	احساس بی‌یاوری می‌کنم، احساس می‌کنم قادر نیستم در مورد هیچ نوع راه‌حلی در رابطه با حل مشکلم فکر کنم.			
۳	هنگامی که با مشکلات مواجه می‌شوم فقط به خودم فکر می‌کنم.			
۴	به هنگام بروز مشکلات، زندگی‌ام از هم پاشیده شده در آن هنگام احساس ناامیدی می‌کنم.			
۵	برای مشکلاتم خودم را سرزنش می‌کنم.			
۶	تمایل دارم فکر کنم که این منم که مشکلاتم را به وجود می‌آورم.			
۷	به توانایی‌ام برای مقابله با مشکل امید ندارم.			
۸	به طور کلی می‌توانم کنترل موقعیت‌های مسأله‌زا را به عهده بگیرم.			
۹	چندین راه برای مواجهه با مشکلم در نظر می‌گیرم.			
۱۰	برای انجام کارها نقشه می‌کشم و آن را دنبال می‌کنم.			
۱۱	هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوم تحریک می‌شوم که با خلاقیت عمل کنم.			
۱۲	تا آنجایی که ممکن است راه‌های زیادی را برای مواجهه با موقعیت در نظر می‌گیرم.			
۱۳	به طور کلی می‌توانم راه‌حلی را خارج از موقعیت‌های مشکل بینم و می‌دانم چه کاری باید انجام دهم.			
۱۴	تصمیماتی می‌گیرم که بعداً از اتخاذ آنها خشنودم.			
۱۵	به هنگام مواجهه با یک موقعیت جدید اطمینان دارم که در صورت بروز هر نوع مشکل می‌توانم آن را کنترل کنم.			
۱۶	راه‌هایی که من برای مقابله با مشکل انتخاب می‌کنم معمولاً همانطور که برنامه‌ریزی کرده‌ام دقیقاً به نتیجه می‌رسند.			
۱۷	احساس می‌کنم که مرور زمان بهترین راه علاج است پس فقط باید صبر کرد.			
۱۸	فکر می‌کنم همه چیز درست خواهد شد و نباید نگران بود.			
۱۹	فقط آرزو می‌کنم که مشکلات به طریقی بر طرف شوند.			
۲۰	سعی می‌کنم کل مسأله را نادیده گرفته و به فراموشی بسپارم.			
۲۱	برخی اوقات قدم‌های مثبت نیز برمی‌دارم.			
۲۲	مشکلات را به عنوان یک درگیری که باید بر آن غلبه کرد می‌بینم.			
۲۳	احساس می‌کنم مشکلات قسمتی طبیعی از زندگی هستند و با آنها رو در رو می‌شوم.			
۲۴	سعی می‌کنم جنبه مثبت موقعیت را بینم.			

