

Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R)

D'Zurilla et al. (1996)

Ce qui suit est une série d'énoncés qui décrivent comment vous pourriez penser, vous sentir et vous comporter face aux PROBLÈMES du quotidien. Nous ne parlons pas des désagréments communs et des pressions que vous gérez efficacement chaque jour. Dans ce questionnaire, un problème est quelque chose d'important dans votre vie qui vous préoccupe beaucoup, mais avec lequel vous ne savez pas immédiatement comment réagir afin de le résoudre ou de l'arrêter de vous préoccuper. Le problème peut être quelque chose à propos de vous (tel que vos pensées, vos sentiments, vos comportements, votre apparence ou votre santé), de vos relations avec les autres (tel que votre famille, vos amis, vos professeurs ou votre employeur) ou de votre environnement et des choses qui vous appartiennent (tel que votre maison, votre auto, vos propriétés, votre argent). Lisez attentivement chaque énoncé, puis choisissez dans l'échelle de 0 à 4 ci-dessous le degré qui vous correspond le mieux. Imaginez-vous dans la situation décrite et songez aux idées, aux émotions et aux comportements typiques que vous avez lorsque vous affrontes les problèmes importants de votre vie actuelle. Inscrivez le bon chiffre sur la ligne suivant l'énoncé.

- 0 = Ne me correspond pas du tout**
- 1 = Correspond à moi légèrement**
- 2 = Correspond à moi moyennement**
- 3 = Correspond à moi beaucoup**
- 4 = Correspond à moi entièrement**

1. Je passe trop de temps à m'en faire pour mes problèmes au lieu d'essayer de les résoudre.	
2. Je me sens menacé et craintif lorsque j'ai un problème important à résoudre.	
3. Lorsque je prends une décision, je ne pèse pas assez soigneusement toutes les options possibles.	
4. Lorsque j'ai une décision à prendre, je néglige de considérer l'effet que chaque option pourrait avoir sur le bien-être des autres.	
5. Souvent, lorsque j'essaie de résoudre un problème, je pense à diverses solutions possibles, puis j'essaie de les combiner pour en créer une meilleure.	
6. Je manque de confiance et me sens nerveux lorsque j'ai une décision importante à prendre.	
7. Lorsque mes premiers efforts pour résoudre un problème échouent, je sais que si je persiste et ne m'avoue pas vaincu trop facilement, je serai éventuellement capable de trouver une solution convenable.	
8. Lorsque je tente de résoudre un problème, je mets en application la première idée qui me vient à l'esprit.	
9. À chaque fois que j'ai un problème, je suis convaincu qu'il y existe une solution.	
10. J'attends de voir si un problème se résoudra tout seul avant de tenter de le résoudre moi-même.	
11. Lorsque j'ai un problème à résoudre, une des choses que je fais est d'analyser la situation afin d'identifier les obstacles qui m'empêchent d'obtenir ce que je veux.	
12. Lorsque mes premiers efforts pour résoudre un problème échouent, je deviens très frustré.	

	<p>0 = Ne me correspond pas du tout 1 = Correspond à moi légèrement 2 = Correspond à moi moyennement 3 = Correspond à moi beaucoup 4 = Correspond à moi entièrement</p>
13. Lorsque je fais face à un problème difficile, je doute d'être capable de le résoudre tout seul même si je m'y mets corps et âme.	
14. Lorsqu'un problème surgit dans ma vie, j'attends le plus longtemps possible avant de le résoudre.	
15. Après avoir mis en application la solution à un problème, je ne prends pas le temps d'en évaluer soigneusement tous les résultats.	
16. Je me donne beaucoup de mal afin d'éviter d'affronter mes problèmes.	
17. Les problèmes difficiles me mettent dans un mauvais état.	
18. Lorsque j'ai une décision à prendre, j'essaie de prévoir les conséquences positives et négatives de chaque option.	
19. Lorsque des problèmes surgissent dans ma vie, j'aime les affronter dès que possible.	
20. Lorsque je tente de résoudre un problème, j'essaie d'être créatif et de trouver des solutions nouvelles ou originales.	
21. Lorsque je tente de résoudre un problème, je mets en application la première bonne idée qui me vient à l'esprit.	
22. Lorsque je cherche des solutions possibles à un problème, je ne réussis pas à en trouver un grand nombre.	
23. Je préfère éviter de penser à mes problèmes plutôt que d'essayer de les résoudre.	
24. Lorsque je prends une décision, je considère à la fois les conséquences immédiates et les conséquences à long terme de chaque option.	
25. Après avoir mis en application ma solution à un problème, j'analyse ce qui a bien fonctionné et ce qui a mal fonctionné.	
26. Après avoir mis en application ma solution à un problème, j'examine mes sentiments et j'évalue combien ils ont changé pour le mieux.	
27. Avant de mettre en application ma solution à un problème, je me pratique à appliquer cette solution afin d'améliorer mes chances de succès.	
28. Lorsque je fais face à un problème difficile, je crois être capable de le résoudre tout seul, si je mets les efforts nécessaires.	
29. Lorsque j'ai à résoudre un problème, une des premières choses que je fais est de recueillir le plus de données possibles à l'égard du problème.	
30. J'évite de résoudre mes problèmes jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour les régler.	
31. Je passe plus de temps à éviter mes problèmes qu'à les résoudre.	
32. Lorsque j'essaie de résoudre un problème, je deviens dans un tel état que je n'y vois plus clair.	
33. Avant de tenter de résoudre un problème, je me fixe un objectif spécifique qui cerne avec précision ce que je souhaite accomplir.	
34. Lorsque j'ai une décision à prendre, je ne prends pas le temps de peser le pour et le contre de chaque option.	
35. Lorsque l'issue de ma solution à un problème n'est pas satisfaisante, j'essaie de comprendre ce qui a mal tourné, puis je tente de résoudre le problème à nouveau.	
36. Je déteste devoir résoudre les problèmes qui surgissent dans ma vie.	
37. Après avoir mis en application une solution à un problème, j'essaie d'évaluer le mieux possible combien la situation s'est améliorée.	
38. Lorsque j'ai un problème, j'essaie de le voir comme un défi ou comme un mal pour un bien.	

0 = Ne me correspond pas du tout 1 = Correspond à moi légèrement 2 = Correspond à moi moyennement 3 = Correspond à moi beaucoup 4 = Correspond à moi entièrement	
39. Lorsque je tente de résoudre un problème, je pense au plus grand nombre d'options possibles jusqu'à ce que je n'aie plus d'idées.	
40. Lorsque j'ai une décision à prendre, je pèse et compare les conséquences de chaque option.	
41. Je deviens déprimé et je fige lorsque j'ai un problème important à résoudre.	
42. Lorsque je fais face à un problème difficile, je cherche quelqu'un pour m'aider à le résoudre.	
43. Lorsque j'ai une décision à prendre, je considère les effets que chaque option pourrait avoir sur mes sentiments.	
44. Lorsque j'ai un problème à résoudre, j'examine quels facteurs ou circonstances dans mon environnement pourraient contribuer au problème.	
45. Lorsque je prends une décision, je suis mon instinct sans trop penser aux conséquences possibles de chaque option.	
46. Lorsque je prends une décision, j'utilise une méthode systématique pour évaluer et comparer mes options.	
47. Lorsque je tente de résoudre un problème, je ne perds jamais de vue mon objectif.	
48. Lorsque j'essaie de résoudre un problème, j'aborde celui-ci selon plusieurs perspectives.	
49. Lorsque j'ai de la difficulté à cerner un problème, j'essaie d'obtenir des données plus spécifiques et plus concrètes qui m'aideront à mieux le comprendre.	
50. Lorsque mes premiers efforts pour résoudre un problème échouent, je deviens découragé et déprimé.	
51. Lorsqu'une solution que j'ai mis en application ne résout pas mon problème de façon satisfaisante, je ne prends pas le temps d'examiner attentivement pourquoi cette solution n'a pas fonctionné.	
52. Je suis trop impulsif lorsque je prends une décision.	