

QAP

No. Dossier _____

Date _____

Les gens peuvent réagir de différentes façons lorsqu'ils font face à des problèmes de la vie quotidienne (ex: problèmes de santé, disputes, manques de temps, etc.). Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants correspond à votre façon de réagir ou de penser lorsque vous êtes confronté(e) à un problème. Encerclez le chiffre qui correspond à votre choix.

Pas du tout Un peu Assez Très Extrêmement
correspondant correspondant correspondant correspondant correspondant

1. Je perçois les problèmes comme étant menaçant pour mon bien-être. 1 2 3 4 5
2. Je doute souvent de mes capacités à résoudre les problèmes 1 2 3 4 5
3. Souvent, avant même d'avoir essayé de trouver une solution, je me dis qu'il est difficile de résoudre un problème. 1 2 3 4 5
4. Les problèmes qui m'arrivent me semblent souvent insurmontables. 1 2 3 4 5
5. Lorsque je tente de résoudre un problème, je remets souvent en question mes habiletés. 1 2 3 4 5
6. Souvent, j'ai l'impression que les problèmes qui m'arrivent ne peuvent pas être résolus. 1 2 3 4 5

Pas du tout Un peu Assez Très Extrêmement
correspondant correspondant correspondant correspondant correspondant

7. Même si j'arrive à voir certaines solutions à mes problèmes, je doute qu'ils pourront se régler facilement. 1.....2.....3.....4.....5.....

8. J'ai tendance à voir les problèmes comme un danger. 1.....2.....3.....4.....5.....

9. Ma première réaction devant un problème est de remettre en question mes habiletés. 1.....2.....3.....4.....5.....

10. Je perçois souvent mes problèmes comme étant plus gros qu'ils le sont en réalité. 1.....2.....3.....4.....5.....

11. Même si j'ai regardé un problème sous tous les angles possibles, je me demande encore si la solution que j'ai retenue va être efficace. 1.....2.....3.....4.....5.....

12. Je considère les problèmes comme des obstacles qui perturbent mon fonctionnement. 1.....2.....3.....4.....5.....

Instructions pour la cotation

Le QAP est une mesure unifactorielle sans question inversée. Pour calculer le score total, faites la somme des réponses de tous les items.

