

• پرسشنامه راهبردهای مقابله ای لازاروس

پاسخ گوی گرامی:					
لطفاً هر عبارت را خوانده و با انتخاب گزینه ای که تا حدودی از آن در روش روبرو شدن با مشکلات و موقعیت های فشار زا، استفاده کرده اید ✕ بگذارید.					
نام و نام خانوادگی:					
سن:					
تحصیلات:					
شغل:					
ردیف	عبارات	اصلاً استفاده نکرده ام 0	بعضی اوقات استفاده کرده ام 1	معمولاً از آن استفاده می کنم 2	به میزان زیادی از آن استفاده می کنم 3
1	دائم نگران این هستم که باید قدم به قدم چه کاری انجام دهم.				
2	من سعی کردم برای فهم بهتر مشکل آن را تجزیه و تحلیل کنم.				
3	من برای آسایش خاطر از همه مشکلاتی که در ذهنم هست خود را مشغول کار یا فعالیت های دیگر کردم.				
4	من تصور کردم زمان همه چیز را تغییر خواهد داد، تنها کاری که می				

				توان انجام داد انتظار است.	
				با استفاده از برداشت مثبت از چیزهایی که در موقعیت وجود دارند با آن کنار آمدم.	5
				من کاری را انجام دادم که فکر نمی کردم مؤثر باشد، اما حداقل کاری انجام شده بود.	6
				سعی کردم تا شخصی را مسئول تغییر ذهنیت او (خودش) بدانم.	7
				با کسی برای فهم بیشتر از موقعیت مشورت کردم.	8
				خودم را مورد انتقاد قرار دادم یا سرزنش کردم.	9
				مسائلم را از بین نبردم، بلکه با کنار گذاشتن آن ها، مقداری از مشکلات را حل کرد.	10
				انتظار داشتم که معجزه ای اتفاق بیفتد.	11
				با سرنوشت جلو رفتم، من تنها گاهی اوقات بدشانس هستم.	12
				طوری رفتار کردم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است.	13
				سعی کردم احساساتم را برای خودم نگه دارم.	14

				به دنبال خط مشی های روشن گشتم، شاید بتوان گفت؛ که سعی کردم بخش های روشن مسائل را ببینم.	15
				بیش از حد معمول خوابیدم	16
				من خشم خود را به اشخاصی که مشکل را ایجاد کردند، نشنا ندادم.	17
				هم حسی همدلی را از دیگران پذیرفتم.	18
				به خودم چیزهایی گفتم که کمک می کردند احساس بهتری داشته باشم.	19
				من برای کار خلاقانه مشکل انگیزه داشتم.	20
				سعی کردم همه مشکلات را فراموش کنم.	21
				من از کمک تخصصی بهره گرفتم.	22
				به رشد شخصی رسیدم و به شکل خوبی تغییر کردم.	23
				قبل از این که کاری انجام دهم، صبر کردم تا ببینم چه اتفاقی می افتد.	24
				من عذر خواهی کردم یا کاری برای جبران انجام دادم.	25
				من برنامه اجرایی درست کردم و آن را دنبال کردم.	26
				من بهترین راه را به جای آن راهی که	27

				می خواستم انتخاب کردم.	
				من به احساساتم اجازه دادم هر جور شده خود را نشان دهد.	28
				من برای فهمیدن مشکل، خود را به بررسی کردن آن وادار کردم.	29
				زمانی که از این تجربه بیرون آمدم (این تجربه تمام شد) بهتر از زمان شروع آن بودم.	30
				با شخصی که توانست مشکل را به شکل مؤثری حل کند مشورت کردم.	31
				برای مدتی از آن (مشکل) فرار کردم، سعی کردم استراحت و یا تفریح کنم.	32
				سعی کردم از طریق خوردن، آشامیدن، سیگار کشیدن، مصرف مواد و... در خود احساس بهتری ایجاد کنم.	33
				شانس بسیار بزرگی را کسب کردم یا کار بسیار پر مخاطره ای را انجام دادم.	34
				من سعی کردم خیلی با عجله یا بر اساس اولین راهی که به ذهنم رسید عمل نکنم.	35
				راه جدیدی پیدا کردم.	36
				اعتماد به نفس خود را حفظ کردم و صبر خود را بالا نگه داشتم.	37

				مجدداً بررسی کردم که چه چیزی در زندگی مهم است.	38
				به منظور رسیدن به نتیجه ای خوب، بعضی چیزها را تغییر دادم.	39
				به طور کلی از مردم اجتناب کردم.	40
				اجازه ندادم که مشکل بر من چیره شود، از فکر کردن خیلی زیاد درباره آن خودداری کردم.	41
				از خویشاوندی یا دوستی که برایش احترام قائلم درخواست راهنمایی کردم.	42
				دیگران را از فهمیدن مشکلات بدی که وجود داشتند دور نگه داشتم.	43
				موقعیت را کوچک شمردم، از خیلی جدی گرفتن آن خودداری کردم.	44
				درباره اینکه چه احساسی داشتم با کسی صحبت کردم.	45
				موضعم را حفظ کردم و برای چیزی که می خواستم پافشاری کردم.	46
				آن (حل مشکل) را به شخص دیگری محول کردم.	47
				تجربه های گذشته ام را به یاد آوردم.	48
				من فهمیده بودم که چه کاری باید انجام شود، بنابراین تلاش هایم را به	49

				طور مؤثری افزایش دادم.	
				از پذیرفتن این که آن (مشکل) اتفاق افتاده است، خودداری کردم.	50
				من به خودم قول دادم که دفعه بعد اوضاع طور دیگری خواهد بود.	51
				مجموعه ای از راه حل های مختلف برای مشکل داشتم.	52
				از آنجایی که نمی توانستم کاری انجام دهم، آن را پذیرفتم.	53
				من سعی کردم که اجازه ندهم احساساتم خیلی در امور دیگر مداخله کنند.	54
				آرزو کردم که ای کاش می توانستم اتفاقی را که رخ داده بود یا احساساتم را تغییر دهم.	55
				چیزی را در مورد خودم تغییر دادم.	56
				من خودم را در موقعیت یا زمانی بهتر از آنچه بودم تصور کردم یا در این باره خیالبافی کردم.	57
				آرزو کردم که وضعیت بهتر شود یا در هر صورت تمام شود.	58
				در مورد اینکه اوضاع چطور خواهد شد رویاها و آرزوهایی داشتم.	59
				من عبادت کردم.	60

				خود را برای بدترین وضعیت آماده کردم.	61
				من در ذهنم دنبال این گشتم که چه کاری انجام دهم یا چه بگویم.	62
				من فکر می کردم شخصی که او را تحسین می کردم چگونه با این موقعیت برخورد می کرد و از آن به عنوان الگو استفاده می کردم.	63
				من سعی کردم که موقعیت ها را از دیدگاه شخص دیگر ببینم.	64
				من به خودم خاطر نشان کردم که اوضاع می توانست خیلی بدتر باشد.	65
				من دویدم یا ورزش کردم.	66

• معرفی پرسشنامه:

پرسشنامه راهبردهای لازاروس براساس سیاهه راهبردهای مقابله ای توسط لازاروس و فلکمن در سال 1980 ساخته شده است و در سال 1985 مورد تجدید نظر قرار گرفت، راهبردهای مقابله ای مجموعه ای از تلاش های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش زا به کار می رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می شود و دامنه وسیعی از افکار و اعمالی

را که افراد هنگام مواجهه با شرایط فشار زایی دورنی یا بیرونی به کار می برند را مورد ارزیابی قرار می دهد.

تعریف مفهومی:

در قرن حاضر موضوع فشار روانی و استرس یکی از مهمترین زمینه های پژوهشی در علوم مختلف بوده است و بررسی تاثیرات آن بر زندگی انسان یکی از گسترده ترین قلمروهای پژوهشی در عصر حاضر را تشکیل می دهد. استرس ، اضطراب و مقابله یکی از اجزاء دائم هر روز زندگی هستند. شیوه ها یا راهبردهایی که فرد در مقابله با موارد استرس زا به کار می برند نقش اساسی در سلامت جسمانی و روانی او ایفا می کند. فرآیندهای ارزیابی و مقابله تلاش های شناختی و رفتاری افراد در تفسیر و غلبه بر مشکلات زندگی موثر می

باشند(موس و شفر، 1993)

مولفه ها و سوالات مربوط به هر مولفه

2-1 مقابله مستقیم

فرد با به کار بستن سبک مقابله کارآمد مسئله مدار از مهارت های شناختی برای حل مسأله استفاده می کند.(سوالات 6-7-17-28-34-46)

2-2 فاصله گرفتن

فرد سعی می کند از مسائل تنش زا بدون حل کردن آن فاصله بگیرد که دراز مدت باعث بوجود آمدن استرس و وخیم تر شدن سلامت عمومی می شود.(12-13-15-21-41-44)

2-3 خود کنترلی

استفاده از راهبردهای مقابله ای مؤثر و متناسب با تغییر و تنش محسوب می گردد و از سوی دیگر خود زمینه ساز فضای روانی سالمی است که در پرتو آن شناخت صحیح و ارزیابی درست موقعیت تنش زا جهت انتخاب راهکار مقابله ای مؤثر، میسر می سازد.(10-14-35-43-54-62-63)

2-4 طلب حمایت اجتماعی

استفاده از حمایت اجتماعی برای کاهش تنش حاصل از فشارها خصوصاً بیرونی، در صورت توأم بودن با عزت نفس به فرد کمک مؤثری خواهد کرد. (8, 18, 22, 31, 42, 45)

2-5 پذیرش مسئولیت

پذیرش مسئولیت هنگام مواجهه با شرایط تنش زا به فرد کمک می کند تا امکان برخورد مؤثر با مشکل را داشته باشد. (9, 25, 29, 51)

2-6 گریز- اجتناب

مقابله اجتنابی به عنوان راهبردی کوتاه مدت کارآمد شناخته شده است، اما در دراز مدت مانع سازش روان شناختی می شود و نشانه های درماندگی مثل افسردگی را افزایش می دهد. (11, 16, 33, 40, 47, 50, 58, 59)

2-7 حل مسئله برنامه ریزی شده

بر این اساس حل مسئله برنامه ریزی شده راه های مقابله با مشکل مستقیماً بررسی می شوند و معمولاً با یافتن راه حل های مناسب برای مشکل رضایت روان شناختی حاصل می شود. (1, 26, 39, 48, 49, 52)

2-8 ارزیابی مجدد مثبت

پویایی امکانات لازم برای مقابله فعال با موقعیت استرس زا را در اختیار فرد قرار می دهد. این وضعیت تمام توانایی های بالقوه فرد را برای مقابله مثبت و حل مسئله فرا می خواند و احتمال موفقیت وی را افزایش می دهد. (20, 23, 30, 36, 38, 56, 60)

• **نمره گذاری پرسشنامه :**

نمره گذاری پرسشنامه طبق طیف لیکرت و طبق جدول زیر است.

اصلا استفاده نکرده ام	بعضی اوقات استفاده کرده ام	غالباً استفاده می کنم	به میزان زیادی استفاده می کنم
0	1	2	3

• **تفسیر پرسشنامه :**

• **تفسیر پرسشنامه طبق مولفه :**

نمره بدست آمده از سوالات هر مولفه را باهم جمع کنید و

بنویسید

نمره بدست آمده از مولفه مقابله مستقیم.....

نمره بدست آمده از مولفه فاصله گرفتن.....

نمره بدست آمده از مولفه خودکنترلی.....

نمره بدست آمده از مولفه طلب حمایت اجتماعی.....

نمره بدست آمده از مولفه پذیرش مسئولیت.....

نمره بدست آمده از مولفه گریز- اجتناب.....

نمره بدست آمده از مولفه حل مساله برنامه ریزی شده.....

نمره بدست آمده از مولفه ارزیابی مجدد مثبت.....

بیشترین مقدار نمره در هر مولفه نشانگر غالب بودن آن سبک

مقابله ای در فرد است.

• تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع

کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید

میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به

طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را

ضربدر 10 کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * 1 = حد پایین نمره

حد بالایی نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایینی نمره
198	110	0

الف. چنانچه نمره محاسبه شده بین 0 تا 66 باشد، نشانه میزان بکارگیری سبک مقابله ای در فرد در حد پایین می باشد.

ب. چنانچه نمره محاسبه شده بین 66 تا 110 باشد، نشانه میزان بکارگیری سبک مقابله ای متوسط می باشد.

ج. چنانچه نمره محاسبه شده 110 به بالا باشد، نشانه میزان بکارگیری سبک مقابله ای در فرد بالا می باشد.

• روایی و پایایی پرسشنامه:

پرسشنامه لازاروس در ایران بر روی نمونه 750 نفر زوج میانسال و نمونه 763 نفر دانش آموزان دوم و سوم دبیرستان هنجاریابی شده است.

برای بررسی پایایی ضریب آلفای کرونباخ در مقیاس هایی از 61% تا 79% می باشد.

روایی پرسشنامه توسط اساتید مطلوب گزارش شده است.

• منبع:

الناز عطاران، 1391. بررسی تیپ های شخصیتی و راهبردهای مقابله ای و منبع کنترل مادران دانش آموزان نابینا و ناشنوا و مادران دانش آموزان عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد. واحد تهران مرکزی

Scoring the ways of Coping Questionnaire

Raw Score

To score the Ways of Coping Questionnaire, add the raw score for each item on the scale to get a total score. There are four possible responses 0, 1, 2 and 3. These are also the weights that should be used to get the raw score. Note that not all 66 items are scaled.

# of items	Item in the scale	Scale
6.....	6, 7, 17, 28, 34, 46	Confrontive Coping
6.....	12, 13, 15, 21, 41, 44	Distancing
7.....	10, 14, 35, 43, 54, 62, 63	Self-Controlling
6.....	8, 18, 22, 31, 42, 45	Seeking Social Support

4..... 9, 25, 29, 51 Accepting

Responsibility

8..... 11,16, 33, 40, 47, 50, 58, 59 Escape-

Avoidance

6..... 1, 26, 39, 48, 49, 52 Planful Problem

Solving

7..... 20, 23, 30, 36, 38, 56, 60 Positive

Reappraisal

-

Raw scores describe the coping effort for each of the eight types of coping. High raw scores indicate that the person often used the behaviors described by that scale in coping with the stressful event.

Relative Scores

Relative scores describe the proportion of effort represented for each type of coping and are expressed as a percentage that ranges from 0 to 100. A high relative score on a scale means that the person used those coping behaviors more often than they used other behaviors.

To calculate the relative scores:

1. Calculate the average response per scale by dividing the total raw score by the number of items in the scale. For example, if the raw score for Confrontive Coping is 15 then the average response is 2.5 because there are 6 items on this scale.

2. Sum the average responses per scale across all the scales. For example, take the eight averages derived from 1 above and sum them.

3. Divide the average score for each scale (from 1) by the sum of the averages (from 2 above) for all 8 scales. This value is the relative score for the scale.