

«پرسشنامه راهبردهای مقابله ای لازاروس»

این پرسشنامه برای بررسی راهبردهای مقابله ای طراحی شده است. خواهشمندیم گویه های زیر را با دقت خوانده و گویه ای که بیشترین تناسب را با شما دارد انتخاب نمایید.

اطلاعات تکمیل کننده ی فرم:

جنسیت: سن: میزان تحصیلات:

زیاد به کار بردم	بیشتر مواقع به کار می برم	تا حدی به کار بردم	به کار بردم	گویه ها
				۱ - من فقط به آنچه باید در مرحله بعد انجام می دادم، توجه داشتم.
				۲ - سعی کردم برای درک بهتر مسئله آن را تجزیه و تحلیل کنم.
				۳ - برای دور کردن ذهنم از این افکار خود را به کار یا فعالیت دیگران مشغول ساختم.
				۴ - احساس کردم که گذشت زمان تغییری به وجود می آورد، فقط باید منتظر ماند.
				۵ - برای آنکه به نتیجه مثبتی از موقعیت برسم، دست به مذاکره و مصالحه زدم.
				۶ - کاری کردم که به نظر نمی آمد کارساز باشد، ولی لااقل کاری انجام دادم.
				۷ - سعی کردم تا فرد مسئول را وادار سازم تا ذهنیتش را تغییر دهد.
				۸ - برای آنکه بهتر از موقعیت سر درآورم، با شخص دیگری صحبت کردم.
				۹ - خودم را موردانتقاد و سرزنش قرار دادم.
				۱۰ - سعی کردم راه عقب نشینی را برای خودم باز بگذارم و درعین حال دنبال راه حل ها بگردم.
				۱۱ - به امید یک معجزه بودم.
				۱۲ - خود را به دست سرنوشت سپردم، البته گاهی بدشانس هستم.
				۱۳ - به روی خود نیاوردم که اتفاقی افتاده است.
				۱۴ - سعی کردم احساساتم را برای خودم نگه دارم.
				۱۵ - خوش بین بودم، به طوری که در صحبت سعی می کردم چیزهای مثبت را در نظر بگیرم.
				۱۶ - پیش از معمول می خوابیدم.

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره ظهیر جهاد دانشگاهی

				۱۷ - خشم خود را نسبت به شخص یا اشخاص مسبب مشکل، ابراز کردم.
				۱۸ - همدردی و همفکری دیگران را پذیرفتم.
				۱۹ - چیزهای به خود گفتم که احساس بهتری به من می‌داد.
				۲۰ - به دلم افتاد که کاری خلاق در مورد این مشکل انجام دهم.
				۲۱ - سعی کردم همه چیز را فراموش کنم.
				۲۲ - از فرد متخصص کمک گرفتم.
				۲۳ - همانند یک انسان تغییر و تکوین یافتم.
				۲۴ - بیش از آنکه کاری انجام دهم، منتظر ماندم تا ببینم چه اتفاقی می‌افتد.
				۲۵ - عذرخواهی کردم یا برای جبران آن کاری انجام دادم.
				۲۶ - نقشه‌ای کشیدم و آن را انجام دادم.
				۲۷ - وقتی نتوانستم به هدف اصلی خود برسم، نزدیک‌ترین هدف به آن را انتخاب کردم.
				۲۸ - گذاشتم احساساتم به طریقی رها شوند.
				۲۹ - فهمیدم که مشکل را خودم پیش آوردم.
				۳۰ - بعد از این تجربه بهتر از قبل از آن بودم.
				۳۱ - با شخص دیگری که می‌توانست کاری واقعی در مورد این مشکل انجام دهد صحبت کردم.
				۳۲ - سعی کردم با رفتن به تعطیلات یا استراحت، از آن خلاص شوم.
				۳۳ - سعی کردم با خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن، استفاده از مواد مخدر یا دارو احساس بهتری در خود به وجود آوردم.
				۳۴ - برای حل مشکل شانس بزرگی آوردم، یا کاری پرخطر انجام دادم.
				۳۵ - سعی کردم خیلی عجولانه عمل نکنم، یا به دنبال اولین فکر نرم
				۳۶ - ایمان تازه‌ای پیدا کردم.
				۳۷ - غرورم را حفظ کردم و خم به ابرو نیاوردم.
				۳۸ - تازه فهمیدم در زندگی چه چیزی مهم است.
				۳۹ - به گونه‌ای امور را تغییر دادم تا همه چیز درست به نظر آیند.
				۴۰ - کلاً از بودن با مردم اجتناب کردم.
				۴۱ - نگذاشتم این مسئله من را درگیر خود سازد، از زیاد فکر کردن در مورد آن امتناع کردم.
				۴۲ - خواستم دوست یا خویشاوندی مورداحترام، نصیحتم کند.
				۴۳ - نگذاشتم دیگران بدانند که چقدر اتفاق بدی بود.
				۴۴ - موضوع را سهل گرفتم، از زیاد جدی گرفتن آن امتناع کردم.
				۴۵ - در مورد چگونگی احساسم با کسی صحبت کردم.

				۴۶ - جا نخوردم، برای آنچه می‌خواستم جنگیدم.
				۴۷ - تقصیر را به گردن دیگران انداختم.
				۴۸ - تجارب گذاشته‌ام را مرور کردم، قبلاً موقعیت مشابهی داشتم.
				۴۹ - می‌دانستم که چه کاری باید انجام دهم، بنابراین تلاشم را دوچندان کردم.
				۵۰ - از باور آنچه اتفاق افتاده بود، امتناع کردم.
				۵۱ - به خود نوید دادم که دفعه بعد همه چیز متفاوت خواهد بود.
				۵۲ - دو راه حل متفاوت را برای حل مشکلات پیش گرفتم.
				۵۳ - از آنجاکه نمی‌شد کاری انجام داد، موقعیت را پذیرفتم.
				۵۴ - سعی کردم نگذارم چیزهای دیگری به احساساتم در مورد این مشکل مداخله کنند.
				۵۵ - آرزو می‌کردم می‌توانستم چگونگی احساس، و یا آنچه را اتفاق افتاده است، تغییر دهم.
				۵۶ - چیزهایی را در خود تغییر دادم.
				۵۷ - رؤیا، یا تصور زمان یا مکانی را بهتر از آنچه در آن بودم، داشتم.
				۵۸ - آرزو می‌کردم که این موقعیت دور شود، یا به گونه‌ای حل شود.
				۵۹ - در مورد اینکه چه خواهد شد، خیال‌پردازی کرده و آرزوهایی داشتم.
				۶۰ - دعا کردم.
				۶۱ - خودم را برای بدترین چیزها آماده کردم.
				۶۲ - آنچه را که می‌خواستم بگویم یا انجام دهم در ذهنم مرور کردم.
				۶۳ - فکر کردم چگونه شخصی که تحسینش می‌کنم با این موقعیت مواجه می‌شود و از آن به‌عنوان الگویی استفاده کردم.
				۶۴ - سعی کردم از دیدگاه دیگران به موضوع نگاه کنم.
				۶۵ - به خود یادآوری کردم که چقدر می‌توانست بدتر از این باشد.
				۶۶ - نرمش یا ورزش کردم .

معرفی پرسشنامه:

پرسشنامه راهبردهای لازاروس بر اساس سیاهه راهبردهای مقابله‌ای توسط لازاروس و فلکمن در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است و در سال ۱۹۸۵ مورد تجدیدنظر قرار گرفت، راهبردهای مقابله‌ای مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود و دامنه وسیعی از افکار و اعمالی را که افراد هنگام مواجهه با شرایط فشارزایی درونی یا بیرونی به کار می‌برند را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

تعریف مفهومی:

در قرن حاضر موضوع فشار روانی و استرس یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهشی در علوم مختلف بوده است و بررسی تأثیرات آن بر زندگی انسان یکی از گسترده‌ترین قلمروهای پژوهشی در عصر حاضر را تشکیل می‌دهد. استرس، اضطراب و مقابله یکی از اجزاء دائم هرروز زندگی هستند. شیوه‌ها یا راهبردهایی که فرد در مقابله با موارد استرس‌زا به کار می‌برد نقش اساسی در سلامت جسمانی و روانی او ایفا می‌کند. فرآیندهای ارزیابی و مقابله تلاش‌های شناختی و رفتاری افراد در تفسیر و غلبه بر مشکلات زندگی مؤثر می‌باشند (موس و شفر، ۱۹۹۳)

مؤلفه‌ها و سؤالات مربوط به هر مؤلفه

۱-۲ مقابله مستقیم

فرد با به کار بستن سبک مقابله کارآمد مسئله مدار از مهارت‌های شناختی برای حل مسئله استفاده می‌کند. (سؤالات ۶-۷-۴۶-۳۴-۲۸-۱۷)

۲-۲ فاصله گرفتن

فرد سعی می‌کند از مسائل تنش‌زا بدون حل کردن آن فاصله بگیرد که درازمدت باعث به وجود آمدن استرس و وخیم‌تر شدن سلامت عمومی می‌شود. (۱۲-۱۳-۴۴-۴۱-۲۱-۱۵)

۲-۳ خودکنترلی

استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و متناسب با تغییر و تنش محسوب می‌گردد و از سوی دیگر خود زمینه‌ساز فضای روانی سالمی است که در پرتو آن شناخت صحیح و ارزیابی درست موقعیت تنش‌زا جهت انتخاب راهکار مقابله‌ای مؤثر، میسر می‌سازد. (۱۰-۱۴-۶۳-۶۲-۵۴-۴۳-۳۵)

۲-۴ 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. (۸, ۱۸, ۲۲, ۳۱, ۴۲, ۴۵)

۲-۵ پذیرش مسئولیت

پذیرش مسئولیت هنگام مواجهه با شرایط تنش‌زا به فرد کمک می‌کند تا امکان برخورد مؤثر با مشکل را داشته باشد. (۹, ۲۵, ۲۹, ۵۱)

۲-۶ گریز - اجتناب

مقابله اجتنابی به‌عنوان راهبردی کوتاه‌مدت کارآمد شناخته‌شده است، اما در درازمدت مانع سازش روان‌شناختی می‌شود و نشانه‌های درماندگی مثل افسردگی را افزایش می‌دهد. (۱۱, ۱۶, ۳۳, ۴۰, ۴۷, ۵۰, ۵۸, ۵۹)

۲-۷ حل مسئله برنامه‌ریزی شده

بر این اساس حل مسئله برنامه‌ریزی شده راه‌های مقابله با مشکل مستقیماً بررسی می‌شوند و معمولاً با یافتن راه‌حل‌های مناسب برای مشکل رضایت روان‌شناختی حاصل می‌شود. (۱, ۲۶, ۳۹, ۴۸, ۴۹, ۵۲)

۲-۸ ارزیابی مجدد مثبت

پویایی امکانات لازم برای مقابله فعال با موقعیت استرس‌زا را در اختیار فرد قرار می‌دهد. این وضعیت تمام توانایی‌های بالقوه فرد را برای مقابله مثبت و حل مسئله فرا می‌خواند و احتمال موفقیت وی را افزایش می‌دهد. (۲۰, ۲۳, ۳۰, ۳۶, ۳۸, ۵۶, ۶۰)

نمره‌گذاری پرسشنامه :

نمره‌گذاری 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
۰	۱	۲	۳

تفسیر پرسشنامه :

تفسیر پرسشنامه طبق مؤلفه :

نمره بدست آمده از سوالات هر مؤلفه را باهم جمع کنید و بنویسید

نمره بدست آمده از مؤلفه مقابله مستقیم.....

نمره بدست آمده از مؤلفه فاصله گرفتن.....

نمره بدست آمده از مؤلفه خودکنترلی.....

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

نمره بدست آمده از مؤلفه پذیرش مسئولیت.....

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

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

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

بیشترین مقدار نمره در هر مؤلفه 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 امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید

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

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد بالایی نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایین نمره
۱۹۸	۱۱۰	*

الف. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۰ تا ۶۶ باشد، نشانه میزان بکارگیری سبک مقابله ای در فرد در حد پایین می‌باشد.

ب. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۶۶ تا ۱۱۰ باشد، نشانه میزان بکارگیری سبک مقابله ای متوسط می‌باشد.

ج. چنانچه نمره محاسبه شده ۱۱۰ به بالا باشد، نشانه میزان بکارگیری سبک مقابله ای در فرد بالا می‌باشد.

روایی و پایایی پرسشنامه:

پرسشنامه لازاروس در ایران بر روی نمونه ۷۵۰ نفر زوج میانسال و نمونه ۷۶۳ نفر دانش آموزان دوم و سوم دبیرستان هنجاریابی شده است.

برای بررسی پایایی ضریب آلفای کرونباخ در مقیاس‌هایی از ۶۱٪ تا ۷۹٪ می‌باشد.

روایی پرسشنامه توسط اساتید مطلوب گزارش شده است.

منبع:

الناز عطاران، ۱۳۹۱. 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.

