مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

مادسیج
MADSG.CoM

Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

madsg.com
Questionnaire1.com

پرسشنامه مهارتهای مقابله لازروس

مقدمه

پرسشنامه راهبردهای لازاروس بر اساس سیاهه راهبردهای مقابله ای توسط لازاروس و فلکمن در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است و در سال ۱۹۸۵ مورد تجدید نظر قرار گرفت، راهبرد های مقابله ای مجموعه‌ای از تلاش های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش زا 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 فشار زایی دورنی یا بیرونی به کار می برند را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

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

الف- اعتبار و روایی

ضریب آلفای کرونباخ در مقیاس های از ٦١% تا ٧٩% می‌باشد.

ب- خرده مقیاسها،همراه کلید و نمره گذاری آنها:

در راهبرد های مقابله ای لازاروس بالاترین نمره ۱۰۰ می‌باشد و هر خرده مقیاس نمره خاص خودش از طریق جمع کل آن خرده مقیاس محاسبه می شود :یعنی * به گزینه الف- به کارنبردم، نمره صفر ب- تا حدی به کاربردم نمره ۱ ، ج- بیشتر مواقع به کاربردم نمره ۲ و د- زیا به کار بردم. نمره ۳ داده می شود.

- دارای ۸ خرده آزمون به شرح ذیل می‌باشد.

۱-ب- کنارآمدن رویا رویانه:فرد با به کار بستن سبک مقابله کارآمد مسئله مدار از مهارت های شناختی برای حل مساله استفاده می‌کند .(٦-٧-١٧-٢٨-٣٤-٤٦)

۲-ب- فاصله گرفتن:فرد سعی می‌کند از مسائل تنش زا بدون حل کردن آن فاصله بگیرد که دراز مدت باعث بوجود آمدن استرس و وخیم تر شدن سلامت عمومی می‌شود.(١٢-١٣-١٥-٢١-٤١-٤٤)

۳-ب- خویشتنداری:استفاده از راهبردهای مقابله ای موثر و متناسب با تغییر و تنش محسوب می‌گردد 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 موثر، میسر می سازد.(١٠-١٤-٣٥-٤٣-٥٤-٦٢-٦٣)

٤-ب- طلب حمایت اجتماعی:استفاده از حمایت اجتماعی برای کاهش تنش حاصل از فشارها خصوصاً بیرونی، در صورت تواماً بودن با عزت نفس به فرد کمک مؤثری خواهد کرد.(٨-١٨-٢٢-٣١-٤٢-٤٥)

٥-ب- پذیرش مسئولیت:پذیرش مسئولیت هنگام مواجه با شرایط تنش زا به فرد کمک می‌کند تا امکان برخورد مؤثر با مشکل را داشته باشد.(٩-٢٥-٢٩-٥١)

٦-ب- گریز- اجتناب:مقابله اجتنابی به عنوان راهبردی کوتاه مدت کارآمد شناخته شده است، اما در دراز مدت مانع سازش روان شناختی می‌شود و نشانه های درماندگی مثل افسردگی را افزایش می‌دهد.(١١-١٦-٣٣-٤٠-٤٧-٥٠-٥٨-٥٩)

۷-ب-حل مدبرانه مسئله:بر این اساس حل مسئله برنامه ریزی شده راه‌های مقابله با مشکل مستقیماً بررسی می‌شوند و معمولاً با یافتن راه حل های مناسب برای مشکل رضایت روان شناختی حاصل می‌شود.(۵۲-٤۹-٤۸-۳۹--۳٦-۱)

۸-ب- ارزیابی مجدد مثبت:پویایی امکانات لازم برای مقابله فعال با موقعیت استرس زا را در اختیار فرد قرار می‌دهد. این وضعیت تمام توانایی‌های بالقوه فرد را برای مقابله مثبت و حل مساله فرا می خواند و احتمال موفقیت وی را افزایش می‌دهد.(٦۰-٥٦-۳۸--۳۰-۲۳-۲۰)

* توجه هرجمله باید با توجه به چهار گزینه الف- به کارنبردم، ب- تا حدی به کاربردم ، ج- بیشتر مواقع به کاربردم و د- زیا به کار بردم.

سئوالات

لطفاً هرعبارت بخوانید و در مقابل گزینه های علامت ضربدر بگذارید:

۱) دائم نگران این هستم که باید قدم به قدم چه کاری انجام دهم.

۲) من سعی کردم برای فهم بهتر مشکل آن را تجزیه وتحلیل کنم.

۳) من برای آسایش خاطر از همه مشکلاتی که در ذهنم هست خود را مشغول کار یا فعالیت‌های دیگری کردم.

٤) من تصور کردم که زمان همه چیز را تغییر خواهد داد، تنها کاری که می توان انجام داد انتظار است.

٥) با استفاده از برداشت مثبت از چیزهایی که در موقعیت وجود دارند با آن کنار آمدم.

٦) من کاری را انجام دادم که فکر نمی کردم مؤثر باشد، اما حداقل کاری انجام شده بود.

۷) سعی کردم تا شخصی را مسئول تغییر ذهنیت او (خودش) بدانم.

۸) با کسی برای فهم بیشتر از موقعیت مشورت کردم.

۹) خودم را مورد انتقاد قراردادم یا سرزنش کردم.

۱۰) مسایلم را از بین نبردم، بلکه با کنار گذاشتن آنها، مقداری از مشکلات را حل کرد.

۱۱) انتظار داشتم که معجزه ای اتفاق بیافتد.

۱۲) با سرنوشت جلو رفتم، من تنها گاهی اوقات بدشناس هستم.

۱۳) طوری رفتار کردم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است.

۱٤) سعی کردم احساساتم را برای خودم نگه دارم.

۱٥) به دنبال خط مشی‌های روشن گشتم، شاید بتوان گفت؛ که سعی کردم بخش‌های روشن مسائل را ببینم.

۱٦) بیش از حد معمول خوابیدم.

۱۷) من خشم خود را به اشخاصی که مشکل را ایجاد کردند، نشان ندادم.

۱۸) هم حسی همدلی را از دیگران پذیرفتم.

۱۹) به خودم چیزهای گفتم که کمک می کردند احساس بهتری داشته باشم.

۲۰) من برای کار خلاقانه مشکل انگیزه داشتم.

۲۱) سعی کردم همه مشکلات را فراموش کنم.

۲۲) من از کمک تخصصی بهره گرفتم.

۲۳) به رشد شخصی رسیدم و به شکل خوبی تغییر کردم.

۲٤) قبل از اینکه کاری انجام دهم، صبر کردم تا ببینم چه اتفاقی می افتد.

۲٥) من عذر خواهی کردم یا کاری برای جبران انجام دادم.

۲٦) من برنامه اجرایی درست کردم و آن را دنبال کردم.

۲۷) من بهترین راه را به جای آن راهی که می خواستم انتخاب کردم.

۲۸) من به احساساتم اجازه دادم هر جور شده خود را نشان دهد.

۲۹) من برای فهمیدن مشکل، خود را به بررسی کردن آن وادار کردم.

۳۰) زمانی که از این تجربه بیرون آمدم (این تجربه تمام شد) بهتر از زمان شروع آن بودم.

۳۱) با شخصی که توانست مشکل را به شکل مؤثری حل کند مشورت کردم.

۳۲) برای مدتی از آن (مشکل) فرارکردم، سعی کردم استراحت و یا تفریح کنم.

۳۳) سعی کردم از طریق خوردن، آشامیدن، سیگار کشیدن، مصرف مواد و ... در خود احساس بهتری ایجاد کنم.

۳٤) شانس بسیار بزرگی را کسب کردم یا کار بسیار پر مخاطره ای را انجام دادم.

۳٥) من سعی کردم خیلی با عجله یا بر اساس اولین راهی که به ذهنم رسید عمل نکنم.

۳٦) راه جدیدی پیدا کردم.

۳۷) اعتماد به نفس خود را حفظ کردم و صبر خود را بالا نگه داشتم.

۳۸) مجددا بررسی کردم که چه چیزی در زندگی مهم است.

۳۹) به منظور رسیدن به نتیجه ای خوب، بعضی چیزها را تغییر دادم.

٤٠) به طور کلی از مردم اجتناب کردم.

٤١) اجازه ندادم که مشکل بر من چیره شود، از فکر کردن خیلی زیاد درباره آن خوداری کردم.

٤٢) از خویشاوندی یا دوستی که برایش احترام قائلم درخواست راهنمایی کردم.

٤٣) دیگران را از فهمیدن مشکلات بدی که وجود داشتند دور نگه داشتم.

٤٤) موقعیت را کوچک شمردم، از خیلی جدی گرفتن آن خودداری کردم.

٤٥) درباره اینکه چه احساسی داشتم با کسی صحبت کردم.

٤٦) موضعم را حفظ کردم و برای چیزی که می خواستم پافشاری کردم.

٤٧) آن (حل مشکل) را به شخص دیگری محول کردم.

٤٨) تجربه های گذشته ام را به یاد آوردم.

٤٩) من فهمیده بودم که چه کاری باید انجام شود، بنابراین تلاش هایم را به طور مؤثری افزایش دادم.

٥٠) از پذیرفتن اینکه آن (مشکل) اتفاق افتاده است، خود داری کردم.

٥١) من به خودم قول دادم که دفعه بعد اوضاع طور دیگری خواهد بود.

٥٢) مجموعه‌ای از راه حل های مختلف برای مشکل داشتم.

٥٣) از آنجایی که نمی توانستم کاری انجام دهم، آن را پذیرفتم.

٥٤) من سعی کردم که اجازه ندهم احساساتم خیلی در امور دیگر مداخله کنند.

٥٥) آرزو کردم که ایکاش می توانستم اتفاقی را که رخ داده بود یا احساساتم را تغییر دهم.

٥٦) چیزی را در مورد خودم تغییر دادم.

٥٧) من خودم را در موقعیت یا زمانی بهتر از آنچه بودم تصور کردم یا در این باره خیالبافی کردم.

٥٨) آروز کردم که وضعیت بهتر شود یا در هر صورت تمام شود.

٥٩) در مورد اینکه اوضاع چطور خواهد شد رویاها و آرزوهایی داشتم.

٦٠) من عبادت کردم.

٦١) خود را برای بدترین وضعیت آماده کردم.

٦٢) من در ذهنم دنبال این گشتم که چه کاری انجام دهم یا چه بگویم.

٦٣) 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.

٦٤) من سعی کردم که موقعیت ها را از دیدگاه شخص دیگر ببینم.

٦٥) من به خودم خاطر نشان کردم که اوضاع می توانست خیلی بدتر باشد.

٦٦) من نرمش یا ورزش کردم.

کاربر گرامی:

این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، امتیازبندی، تفسیر و روایی-پایایی دارید به سایت مادسیج مراجعه نمایید.

ورود به سایت مادسیج