



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## پرسشنامه ی راه های مقابله با استرس (فولکمن و لازاروس)

برای پاسخ به عبارت های این پرسشنامه ، شما باید یک موقعیت پرتنش را در ذهن داشته باشید در مورد پرتنش ترین موقعیتی که در سال پیش تجربه اید فکر کنید (به شرطی که بتوانید خود را تجسم کنید و البته پرتنش ترین موقعیت تان هم باشد). منظور ما از این موقعیت پرتنش موقعیتی است که برای شما دشوار یا آزار دهنده بوده است ، خواه اینکه شما از آنچه اتفاق افتاده است احساس درماندگی کرده اید، و خواه تلاش قابل توجهی برای درگیر شدن با موقعیت انجام داده اید. ممکن است این موقعیت خانواده شما ، دوستان شما ، یا چیز دیگری که برای شما مهم است را شامل شود. قبل از پاسخ دادن به این عبارات در مورد جزئیات این موقعیت پرتنش فکر کنید. مثلاً جایی که اتفاق افتاده ، کسی که درگیر شده ، شما چگونه عمل کردید، و چرا آن برای تان مهم بود ، چه هنوز درگیر این موقعیت باشید ، یا اینکه قبلاً اتفاق افتاده باشد، باید پرتنش ترین موقعیتی باشد که در طی یک سال گذشته تجربه کرده اید.

برای پاسخ به هریک از این عبارات ، لطفاً این موقعیت پرتنش را در ذهن خود مجسم کنید .

هریک از عبارات را به دقت بخوانید و در جای مناسب و در مقابل شماره هر عبارت در پاسخ نامه علامت ضربدر بگذارید.

- ۱- من فقط به آنچه باید در مرحله بعد انجام می دادم توجه داشتم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲- سعی کردم برای درک بهتر مسئله آن را تجزیه و تحلیل کنم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳- برای دور کردن ذهنم از این افکار خود را به کار یا فعالیت دیگری مشغول ساختم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴- احساس کردم که گذشت زمان تغییری را به وجود می آورد ، فقط باید منتظر ماند.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵- برای آنکه به نتیجه مثبتی از موقعیت برسم ، کاری انجام دادم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۶- سعی کردم تا فرد مسئول را وادار سازم تا بد خلقی خود را تغییر دهد.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۷- برای آنکه بهتر از موقعیت سر در آورم ، با شخص دیگری صحبت کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۸- خودم را مورد انتقاد و سرزنش قرار دادم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۹- سعی کردم راه عقب نشینی را برای خودم باز بگذارم و در عین حال به دنبال راه حل ها بگردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم

- ۱۱- خودم را به دست سرنوشت سپردم اما گاهی بد شانس هستم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۱۲- به روی خودم نیاوردم که اتفاقی افتاده است.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۱۳- سعی کردم احساساتم را برای خودم نگه دارم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۱۴- خوشبین بودم. به طوریکه در صحبت سعی می کردم جنبه های مثبت را در نظر بگیرم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۱۵- بیش از معمول می خوایدم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۱۶- خشم خود را نسبت به شخص یا اشخاص مسبب مشکل ، ابراز کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۱۷- همدردی و هم فکری دیگران را پذیرفتم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۱۸- چیزهایی به خود گفتم که احساس بهتری به من می داد.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۱۹- به دلم افتاد که کاری خلاق در مورد این مشکل انجام دهم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲۰- سعی کردم همه چیز را فراموش کنم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲۱- از فرد متخصص کمک گرفتم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲۲- همانند یک انسان تغییر و تکوین یافتم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲۳- بیش از آنکه کاری انجام دهم منتظر ماندم تا ببینم چه اتفاقی می افتد.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲۴- عذر خواهی کردم یا برای انجام آن کاری انجام دادم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲۵- نقشه ای کشیدم و آن را انجام دادم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲۶- وقتی نتوانستم به هدف اصلی خود برسم ، نزدیکترین هدف به آنرا برگزیدم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲۷- گذاشتم احساساتم به طریقی رها شود.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم

- ۲۸- فهمیدم که مشکل را خودم پیش آورده ام.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۲۹- بعد از این تجربه بهتر از قبل آن بودم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۰- با شخص دیگری که می توانست کاری واقعی در مورد این مشکل انجام دهد، صحبت کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۱- سعی کردم با رفتن به تعطیلات یا استراحت، از آن خلاص شوم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۲- سعی کردم با خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن، استفاده از مواد مخدر یا دارو احساس بهتری در خود به وجود آورم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۳- برای حل مشکل شانس بزرگی آوردم یا کار پر خطر انجام دادم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۴- سعی کردم خیلی عجولانه عمل نکنم. یا به دنبال اولین فکر بروم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۵- ایمان تازه ای پیدا کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۶- غروم را حفظ کردم و خم به ابرو نیاوردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۷- تازه فهمیدم در زندگی چه چیزی مهم است.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۸- به گونه ای امور را تغییر دادم تا همه چیز درست به نظر آید.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۳۹- کلا از بودن با مردم اجتناب کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴۰- نگذاشتم این مسئله مرا درگیر خود سازد، از زیاد فکر کردن در مورد آن امتناع کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴۱- خواستم دوست یا خویشاوندی مورد احترام مرا نصیحت کند.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴۲- نگذاشتم که دیگران بفهمند که چه اتفاق بدی افتاده است.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴۳- موضوع را سهل گرفتم، از زیاد جدی گرفتن آن امتناع کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴۴- در مورد چگونگی احساسم با کسی صحبت کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم



- ۴۵- جا نخوردم، برای آنچه که می خواستم جنگیدم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴۶- تقصیر را به گردن دیگران انداختم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴۷- تجارب گذشته ام را مرور کردم، قبلا موقعیت مشابهی داشتم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴۸- می دانستم که چه کاری باید انجام دهم، بنابراین سعی ام را دو چندان کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۴۹- از باور آنچه که اتفاق افتاده امتناع کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۰- به خود نوید دادم که دفعه بعد همه چیز متفاوت خواهد بود.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۱- دوراه حل متفاوت را برای حل مشکلات پیش گرفتم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۲- از آنجائیکه نمی شد کاری انجام داد، موقعیت را پذیرفتم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۳- سعی کردم نگذارم چیزهای دیگری در احساساتم در مورد این مشکل مداخله کنند.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۴- آرزو می کردم می توانستم چگونگی احساس ، و یا آنچه را که اتفاق افتاده است ، تغییر دهم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۵- چیزهایی را در خود تغییر دادم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۶- رویا یا تصویر زمان یا مکانی را بهتر از آنچه که در آن بودم، داشتم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۷- آرزو می کردم که این موقعیت دور شود. یا اینکه به گونه ای حل شود.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۸- در مورد اینکه چه خواهد شد ، خیالپردازی کرده و آرزوهایی داشتم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۵۹- دعا کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۶۰- خودم را برای بدترین چیزها آماده کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم
- ۶۱- آنچه را که می خواستم بگویم یا انجام دهم در ذهنم مرور کردم.
- ۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم

۶۳- فکر کردم چگونه شخصی که تحسینش می کنم با این موقعیت مواجه می شود و از آن به عنوان الگویی استفاده کردم.

۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم  
۶۴- سعی کردم از دیدگاه دیگران به این موضوع نگاه کنم.

۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم  
۶۵- به خودم یاد آوری کردم که چه قدر می تواند بدتر از این باشد.

۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم  
۶۶- نرمش یا ورزش کردم.

۰- کار نبردم ۱- تاحدی به کار بردم ۲- بیشتر مواقع به کار بردم ۳- زیاد به کار بردم