



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



پوست



پرسش نامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس (۱۹۸۸)

لطفاً هر عبارت را خوانده و با استفاده از مقیاس درجه بندی شده زیر نشان دهید که شما تا چه حدی از آن روش در روبرو شدن با مشکلات و موقعیت‌های فشارزا، استفاده کرده‌اید.

ردیف	عبارات	اصلاً	بعضی اوقات	معمولاً	زیاد
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 تحلیل کنم.				
۳	من برای آسایش خاطر از همه مشکلاتی که در ذهنم هست خود را مشغول کار یا فعالیت‌های دیگری کردم.				
۴	من تصور کردم که زمان همه چیز را تغییر خواهد داد، تنها کاری که می‌توان انجام داد انتظار است.				
۵	با استفاده از برداشت مثبت از چیزهایی که در موقعیت وجود دارند با آن کنار آمدم.				
۶	من کاری را انجام دادم که فکر نمی‌کردم 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 کردید.				
۹	خودم را مورد انتقاد قرار دادم یا سرزنش کردم.				
۱۰	مسائلم را از بین نبردم، بلکه کنار گذاشتن آنها، مقداری از مشکلات را حل کرد.				
۱۱	انتظار داشتم که معجزه‌ای اتفاق بیفتد.				
۱۲	با سرنوشت جلو رفتم؛ من تنها گاهی اوقات بد شانس هستم.				
۱۳	طوری رفتار کردم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است.				
۱۴	سعی کردم احساساتم را برای خودم نگه دارم.				
۱۵	به دنبال خط مشی‌های روشن گشتم، شاید بتوان گفت که سعی کردم بخش‌های روشن مسائل را ببینم.				
۱۶	بیش از حد مغموال خواخیدم.				
۱۷	من خشم خود را به اشخاصی که مشکل را ایجاد کردند، نشان دادم.				

۱۸	هم حسی را از دیگران پذیرفتم.			
۱۹	به خودم چیزهایی گفتم که کمک می کردند احساس بهتری داشته باشم.			
۲۰	من برای حل خلاقانه مشکل انگیزه داشتم.			
۲۱	سعی کردم همه مشکل را فراموش کنم.			
۲۲	من از کمک تخصصی بهره گرفتم.			
۲۳	به رشد شخصی رسیدم و به شکل خوبی تغییر کردم.			
۲۴	قبل از این که کاری انجام دهم، صبر کردم تا ببینم چه اتفاقی می افتد.			
۲۵	من عذرخواهی کردم یا کاری برای جبران انجام دادم.			
۲۶	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 که شده خود را نشان دهند.			
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 می توانست مشکل را به شکل مؤثری حل کند مشورت کردم.			
۳۲	برای مدتی از آن (مشکل) فرار کردم؛ سعی کردم استراحت یا تفریح کنم.			
۳۳	سعی کردم که از طریق خوردن، آشامیدن، سیگار کشیدن، مصرف دارو و ... در خود احساس بهتری ایجاد کنم.			
۳۴	شانس بسیار بزرگی را کسب کردم یا کار بسیار پر مخاطره ای انجام دادم.			
۳۵	من سعی کردم خیلی با عجله یا بر اساس اولین راهی که به ذهنم رسید عمل نکنم.			
۳۶	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.			
۴۰	به طور کلی از مردم اجتناب کردم.			
۴۱	احازه ندادم که مشکل بر من چیره شود؛ از فکر کردن خیلی زیاد درباره آن خودداری کردم.			

۴۲	از خویشاوند یا دوستی که برایش احترام قائلم درخواست راهنمایی کردم.				
۴۳	دیگران را از فهمیدن مشکلات بدی که وجود داشتند دور نگه داشتیم.				
۴۴	موقعیت را کوچک شمردم؛ از خیلی جدی گرفتن آن خودداری کردم.				
۴۵	درباره این که چه احساسی داشتم با کسی صحبت کردم.				
۴۶	موضع را حفظ کردم و برای چیزی که می خواستم پا فشاری کردم.				
۴۷	آن (حل مشکل) را به اشخاص دیگری محول کردم.				
۴۸	تجربه های گذشته ام را به یاد آوردم؛ من قبلاً در موقعیت مشابهی قرار داشتم.				
۴۹	من فهمیده بودم که چه کاری باید انجام شود، بنابر این تلاش هایم را به طور مؤثری افزایش دادم.				
۵۰	از پذیرفتن اینکه آن (مشکل) اتفاق افتاده است، خودداری کردم.				
۵۱	من به خودم قول دادم که دفعه بعد اوضاع طور دیگری خواهد بود.				
۵۲	مجموعه ای از راه حل های مختلف برای مشکل داشتم.				
۵۳	از آنجایی که نمی توانستم کاری انجام دهم، آن را پذیرفتم.				
۵۴	من سعی کردم که اجازه ندهم احساساتم خیلی در امور دیگر مداخله کنند.				
۵۵	آرزو کردم که ایکاش می توانستم اتفاقی را که رخ داده بود یا احساساتم را تغییر دهم.				
۵۶	چیزی را در مورد خودم تغییر دادم.				
۵۷	من خود را در موقعیت یا زمانی بهتر از آنچه بودم تصور کردم یا در این باره خیالبافی کردم.				
۵۸	آرزو کردم که وضعیت بهتر شود یا در هر صورت تمام شود.				
۵۹	در مورد اینکه اوضاع چه طور خواهد شد رویاها و آرزوهایی داشتم.				
۶۰	من عبادت کردم.				
۶۱	خود را برای بدترین وضعیت آماده کردم.				
۶۲	من در ذهنم به دنبال این گشتم که چه کاری انجام دهم یا چه بگویم.				
۶۳	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.				

				من سعی کردم موقعیت‌ها را از دیدگاه شخص دیگری ببینم.	۶۴
				من به خودم خاطر نشان کردم که اوضاع می‌توانست خیلی بدتر باشد.	۶۵
				من دویدم یا ورزش کردم.	۶۶