|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **پرسشنامه روش های کنار آمدن لازاروس****روش نمره گذاری و تفسیر**نمره پرسشنامه روش های کنار آمدن لازاروس به دو روش خام و نسبی انجام می گیرد. انتخاب اینکه کدام روش نمره گذاری را باید اجرا کرد، بستگی به اطلاعاتی دارد که به دنبال آن هستیم. نمرات خام کوشش های کنار آمدن برای هر یک از هشت نوع کنار آمدن توصیف می شود؛ در حالی که نمرات نسبی، نسبت کوششی را که در هر نوع کنار آمدن صورت گرفته توصیف می کند. در هر دو روش نمره گذاری، افراد به هر ماده بر اساس یک مقیاس چهار گزینه ای لیکرت که نشان دهنده فراوانی هر یک از راهبردهای مورد استفاده است پاسخ می دهند . در این صورت، صفر، نشانگر «به کار نبردم» یا «استفاده نکردم»، 1 نشانگر «تا حدی به کار بردم»، 2 نشانگر «بیشتر مواقع به کار بردم» و 3 نیز نشانگر «زیاد به کار برده ام» است.در نمره گذاری خام، نمرات خام مجموع پاسخ آزمودنی به مواد تشکیل دهنده است. این روش که در اغلب پژوهش ها به کار گرفته می شود، خلاصه ای از وسعت هر نوع روشکنار آمدن را، که در یک واقعه ویژه مورد استفاده قرار گرفته، فراهم میآورد. باید توجه داشت که اینها نمرات خام هستند و نه نمرات عاملی؛ چون پاسخ ها به طور مجزا و بر طبق اشباع های عاملی وزن داده نشده اند.نمرات نسبی که از طرف پیتر ویتالیانو به لازاروس پیشنهاد شده بودند، سهم هر مقیاس کنار آمدن را نسبت به ترکیب کل مقیاسها، توصیف می کنند. نمرات نسبی برای هر مقیاس به این طریق محاسبه می شوند:الف: محاسبه نمره متوسط یک ماده برای مواد یک مقیاس ارایه شده از طریق تقسیم مجموع درجات مقیاس بر تعداد مواد آن مقیاس.ب: محاسبه مجموع نمره متوسط هر ماده در هشت مقیاست.ج: تقسیم نمره متوسط ماده برای هر مقیاس بر مجموع نمره متوسط ماده در هشت مقیاس.روش نمره نسبی، تعداد نابرابر مواد در مقیاس ها و تفاوت های افراد را در درجات پاسخ، کنترل می کند. برای نمره گذاری پرسشنامه روشهای کنار آمدن نمره خام هر عبارت را در آن مقیاس با هم جمع می کنیم تا به نمره کلی برسیم. چهار پاسخ ممکن عبارتند از 3، 2، 1 و 0. اینها وزن هایی هستند که برای بدست اوردن نمره های خام، به کار برده می شوند. توجه داشته باشیم که هر 66 عبارت، مقیاس بندی نشده اند.نمره های خام، کوششهای کنارآمدنی را برای هر 8 نوع کنار آمدن، توصیف می کند. نمره های خام بالا نشان می دهد شخص اغلب رفتارهایی انجام می دهد که در آن، مقیاس کنار آمدن در مواجهه با رویدادهای پرتنش توصیفغ شده است.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| تعداد | عبارتهای هر مقیاس | مقیاس |
| 6 | 46، 34، 28، 17، 7، 6 | کنار آمدن رویارویانه |
| 6 | 44، 41، 21، 15، 13، 12 | دوری جویی |
| 7 | 63، 62، 54، 43، 35، 14، 10 | خویشتنداری |
| 6 | 45، 42، 31، 22، 18، 8 | جستجوی حمایت اجتماعی |
| 4 | 51، 29، 25، 9 | مسئولیت پذیری |
| 8 | 59، 58، 50، 47، 40، 33، 16، 11 | گریز - اجتناب |
| 6 | 52، 49، 48، 39، 26، 1 | جل مدیرانه مسئله |
| 7 | 60، 56، 38، 36، 30، 23، 20 | ارزیابی مجدد مثبت |

**نمره های نسبی**نمره های نسبی معرف نسبتی از کوشش های انجام شده برای هر نوع کنار آمدن است و به صورت درصد یا دامنه ای از 0 تا 100 نشان داده می شود. نمره بالای نسبی در یک مقیاس بدین معنی است که شخص آن شیوه را بیشتر به کار می برد.برای محاسبه نمره های نسبی:1- با تقسیم نمره خام هر مقیاس بر تعداد عبارات آن مقیاس، میانگین پاسخ هر مقیاس به دست می آید. 2- میانگین پاسخ های همه مقیاس ها را با هم جمع می کنیم.3- نمره میانگینی را که برای هر مقیاس (در قسمت 1) به دست اورده ایم، بر مجموع میانگین ها (قسمت 2) تقسیم می کنیم و این محاسبه را برای هر 8 مقیاس انجام می دهیم. این عدد نمره نسبی مقیاس است.**پایایی (اعتبار و روایی)**مواد پرسشنامه روشهای کنار آمدن لازاروس دارای روایی صوری است، چراکه راهبردهای توصیف شده همان مواردی هستند که افراد استفاده از آنها را برای کنار آمدن با موقعیتهای فشارزا، گزارش کرده اند. در ترجمه های گوناگون، روایی صوری مواد این ابزار از نظر تعیین میزان مشابهت معنایی موارد در میان ملیتها نیاز به بررسی دارد. شواهد اعتبار سازه با پیش بینی های نظری هماهنگی هستند، یعنی با (1) کنار آمدن شامل هر دو راهبرد مشکل مدار و هیجان مدار است، (2) کنار آمدن یک فرآیند است؛ یعنی چگونگی کنار آمدن مردم در رابطه با خواستها و فشارهای ززمینه ای و نیز بسته به تغییرات خوساته ها و فشارها به هنگام ظهور یک واقعه متفاوت است.در تحقیقی که توسط فریبا بشردوست در سال 1374 انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه روشهای کنار آمدن لازاروس برابر با 84/0 بدست آمد.  |   |

 |
| برای پاسخ به عبارت های این پرسشنامه، یک موقعیت پر تنش را مجسم کنید. در مورد پر تنش ترین موقعیتی را که در هفته پیش تجربه کرده اید، فکر کنید. منظور ما از موقعیت پر تنش، موقعیتی است که برای شما دشوار یا آزار دهنده بوده است؛ خواه این که شما از آن چه اتفاق افتاده احساس درماندگی کرده اید، یا تلاش چشمگیری را برای درگیر شدن با آن موقعیت انجام داده اید. این موقعیت می تواند خانواده شما، دوستان یا هر عامل مهم دیگری را در بر گیرد. قبل از پاسخ دادن به این عبارت ها در مورد جزئیات این موقعیت پر تنش، فکر کنید ( مثلا جایی که اتفاق افتاد، فردی که درگیرشد، عمل شما و اهمیت آن برای شما). چه هنوز درگیر این موقعیت باشید و چه قبلا اتفاق افتاده باشد، باید پر تنش ترین موقعیتی باشد که در طی هفته گذشته کاملا تجربه کرده اید. برای پاسخ دادن به هر یک از عبارتها، لطفا این موقعیت پر تنش را در ذهن خود مجسم کنید. هر عبارات را به دقت بخوانید و درجای مناسب و در مقابل شماره هر عبارت در پاسخنامه، علامت (\*) بگذارید. 0= به کار نبردم... 2= تا حدی به کار بردم...3= بیشتر مواقع به کار بردم... 4= زیاد به کار بردم...

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | جملات | **زیاد به کار بردم** | **بیشتر مواقع به کار بردم** | **تا حدی به کار بردم** | **به کارنبردم** |
| 1 |  فقط به آنچه که باید در مراحل بعد انجام می دادم، توجه داشتم. |   |   |   |   |
| 2 |  سعی کردم برای درک بهتر مساله، آن را تجزیه و تحلیل کنم. |   |   |   |   |
| 3 |  برای دور کردن ذهنم از این افکار، خود را به کار یا فعالیت دیگری مشغول ساختم.  |   |   |   |   |
| 4 |  احساس کردم که گذشت زمان تغییری را به وجود می آورد، فقط باید منتظر ماند. |   |   |   |   |
| 5 |  برای آن که به نتیجه مثبتی از موقعیت برسم، مذاکره و مصالحه کردم. |   |   |   |   |
| 6 |  کاری کردم که به نظر نمی آمدکارساز باشد، ولی لااقل کاری انجام دادم. |   |   |   |   |
| 7 |  سعی کردم تا فرد مسئول را وادار سازم تا ذهنیتش را تغییر دهد. |   |   |   |   |
| 8 |  برای آن که بهتر از موقعیت سر درآورم، با شخص دیگری صحبت کردم. |   |   |   |   |
| 9 |  خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار دادم.  |   |   |   |   |
| 10 |  سعی کردم امکان عقب نشینی را برای خودم فراهم بیاورم و در عین حال دنبال راه حل های دیگری بگردم. |   |   |   |   |
| 11 |  به امید یک معجزه بودم. |   |   |   |   |
| 12 |  خودم را به دست سرنوشت سپردم، البته گاهی بد شانس هستم. |   |   |   |   |
| 13 |  به روی خود نیاوردم که اتفاقی افتاده است. |   |   |   |   |
| 14 |  سعی کردم احساساتم را برای خودم نگه دارم. |   |   |   |   |
| 15 |  خوشبین بودم، به گونه ای که هنگام صحبت سعی می کردم جنبه های مثبت رویداد را در نظر بگیرم. |   |   |   |   |
| 16 |  بیش از حد معمول می خوابیدم. |   |   |   |   |
| 17 |  خشم خود را نسبت به شخص یا اشخاص مسبب مشکل، ابراز کردم. |   |   |   |   |
| 18 |  همدردی و همفکری دیگران را پذیرفتم. |   |   |   |   |
| 19 |  چیزهایی به خود گفتم که احساس بهتری به من می داد. |   |   |   |   |
| 20 |  به دلم افتاد که در مورد این مشکل کاری خلاق انجام دهم. |   |   |   |   |
| 21 |  سعی کردم همه چیز را فراموش کنم. |   |   |   |   |
| 22 |  از فردی متخصص کمک گرفتم. |   |   |   |   |
| 23 |  همانند یک انسان، تغییر و تکوین یافتم.  |   |   |   |   |
| 24 |  پیش از آن که کاری را انجام دهم، منتظر ماندم تا ببینم چه اتفاقی می افتد. |   |   |   |   |
| 25 |  عذر خواهی کردم و یا برای جبران آن، کاری را انجام دادم. |   |   |   |   |
| 26 |  نقشه ای کشیدم و آن را عملی کردم. |   |   |   |   |
| 27 |  وقتی نتوانستم به هدف اصلی خود برسم، نزدیکترین هدف به آن را برگزیدم. |   |   |   |   |
| 28 |  گذاشتم احساساتم به طریقی رها شوند. |   |   |   |   |
| 29 |  فهمیدم که مشکل را خودم پیش آورده ام.  |   |   |   |   |
| 30 |  بعد از این تجربه، بهتر از قبل از آن بوده ام. |   |   |   |   |
| 31 |  با شخص دیگری می توانست کاری واقعی در مورد این مشکل انجام دهد، صحبت کردم. |   |   |   |   |
| 32 |  سعی کردم با استراحت کردن یا رفتن به تعطیلات، از آن خلاص شوم. |   |   |   |   |
| 33 |  سعی کردم با خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن، استفاده از مواد مخدر یا دارو، احساس بهتری در خودم به وجود بیاورم. |   |   |   |   |
| 34 |  برای حل مشکل، شانس بزرگی آوردم یا کاری پر خطر انجام دادم. |   |   |   |   |
| 35 | سعی کردم خیلی عجولانه عمل نکنم یا به دنبال اولین فکر نروم. |  |  |  |  |
| 36 |  ایمان تازه ای پیدا کردم. |   |   |   |   |
| 37 |  غرورم را حفظ کردم و خم به ابرو نیاوردم. |   |   |   |   |
| 38 |  تازه فهمیدم چه چیزی در زندگی مهم است. |   |   |   |   |
| 39 |  به گونه ای امور را تغییر دادم که همه چیز درست به نظر آید. |   |   |   |   |
| 40 |  کلا از بودن با مردم اجتناب کردم. |   |   |   |   |
| 41 |  نگذاشتم این مساله مرا درگیر خود سازد و از زیاد فکر کردن در مورد آن، امتناع کردم. |   |   |   |   |
| 42 |  خواستم دوست یا خویشاوندی مورد احترام، نصیحتم کند.  |   |   |   |   |
| 43 |  نگذاشتم دیگران بدانند که چقدر اتفاق بدی بود. |   |   |   |   |
| 44 |  موضوع را سهل گرفتم و از زیاد جدی بودن آن امتناع کردم. |   |   |   |   |
| 45 |  در مورد چگونگی احساسم با کسی صحبت کردم. |   |   |   |   |
| 46 |  جا نخوردم برای آن چه که می خواستم، جنگیدم. |   |   |   |   |
| 47 |  تقصیر را به گردن دیگران انداختم. |   |   |   |   |
| 48 |  تجارب گذشته ام را مرور کردم، قبلا موقعیت مشابهی داشتم. |   |   |   |   |
| 49 |  می دانستم که چه کاری باید انجام دهم، بنابراین سعی ام را دو چندان کردم. |  |  |  |  |
| 50 |  از باور کردن انچه اتفاق افتاده بود، امتناع کردم. |  |  |  |  |
| 51 |  به خود نوید دادم که دفعه بعد همه چیز متفاوت خواهد بود. |  |  |  |  |
| 52 |  دو راه متفاوت را برای حل مشکل در پیش گرفتم. |  |  |  |  |
| 53 |  از آن جایی که نمی شد کاری انجام داد، موقعیت را پذیرفتم. |  |  |  |  |
| 54 | سعی کردم نگذارم چیزهای دیگربه احساساتم در مورد این مشکل، مداخله کند. |  |  |  |  |
| 55 | آرزو می کردم می توانستم آن چه را اتفاق افتاده است و یا چگونگی احساساتم را تغییر دهم. |  |  |  |  |
| 56 | چیزهایی را در خودم تغییر دادم.  |  |  |  |  |
| 57 | رویا یا تصور زمان یا مکانی بهتر از آن چه در آن بودم را داشتم. |  |  |  |  |
| 58 | آرزو می کردم که این موقعیت دور یا به گونه ای حل شود. |  |  |  |  |
| 59 | در مورد این که چه خواهد شد، خیال پردازی و آرزوهایی داشتم. |  |  |  |  |
| 60 | دعا کردم.  |  |  |  |  |
| 61 | خودم را برای بدترین عوارض آماده کردم. |  |  |  |  |
| 62 | آن چه را که می خواستم بگویم یا انجام دهم، در ذهنم مرور کردم.  |  |  |  |  |
| 63 | فکر کردم شخص مورد تحسین من چگونه با این موقعیت مواجه می شود و از آن به عنوان الگویی استفاده کردم. |  |  |  |  |
| 64 | سعی کردم از دیدگاه دیگران به این موضوع نگاه کنم. |  |  |  |  |
| 65 | به خود یادآوری کردم که چقدر می توانست بد تر از این هم باشد. |  |  |  |  |
| 66 | نرمش و و رزش کردم. |  |  |  |  |

 **منبع**: ساعتچی؛ محمود. کامکاری؛کامبیز. عسکریان؛ مهناز. آزمونهای روان شناختی. نشر ویرایش. 1389 |