

پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس
(اندلر و پارکر)

افراد در وضعیت های ناگوار یا تحت فشار به گونه های مختلف واکنش نشان می دهند. شما در برخورد با شرایط دشوار و پر استرس تا چه حدی به این نوع فعالیت ها مشغول می شوید.

ردیف	گام	مهمولا	پیشراهنگ	همینه	عبارات
-۱					وقت را به نحوه بهتری تنظیم می کنم.
-۲					روی مسئله متمرکز می شوم و می بینم چگونه آن را می توانم حل کنم.
-۳					راجب به اوقات خوشی که داشته ام فکر می کنم.
-۴					سعی می کنم با اشخاص دیگری باشم.
-۵					خود را به خاطر وقت گذرانی و تاخیر در کار سرزنش می کنم.
-۶					کاری که فکر می کنم بهترین است انجام می دهم.
-۷					در بدنه احساس درد می کنم.
-۸					خود را به خاطر قرار گرفتن در چنین موقعیتی سرزنش می کنم.
-۹					به تماسای ویترین مغازه ها مشغول می شوم.
-۱۰					چیزهایی را که برایم مهم تر است مشخص کرده اول به آنها می پردازم.
-۱۱					سعی می کنم به خواب بروم.
-۱۲					با یک غذای دلخواه یا خوراکی به خودم پاداش می دهم.
-۱۳					مضطرب میشوم مبادا توانم با مسئله کنار بیایم یا مقابله نمایم.
-۱۴					دچار تنفس زیادی می شوم.
-۱۵					در مورد نحوه ای که مسائل مشابه را حل نموده ام فکر می کنم.
-۱۶					به خودم می گویم این موضوع واقعا در مورد من اتفاق می افتاد.
-۱۷					از این که در مورد این موقعیت بیش از حد هیجانی بوده ام خودم را سرزنش می کنم.
-۱۸					برای صرف غذا با یک خوراکی بیرون می روم.
-۱۹					خیلی نامید می شوم.
-۲۰					برای خودم چیزی خرید می کنم.
-۲۱					برای خود یک دوره کاری معین می کنم و آنرا دنبال می کنم.

هرگز	گاهی	معمول	بیشتر اوقات	همیشه	عبارات
					- ۴۸ تلویزیون تماشا می کنم.
					- ۴۷ برای تسلط بر موقعیت سعی می کنم به کارها سازمان دهم.
					- ۴۶ از موقعیت استفاده می کنم تا ثابت کنم می توانم از عهده‌ی آن برآیم.
					- ۴۵ به اشخاص دیگر واکنش نشان می دهم.
					- ۴۴ به خود فرستی داده برای مدتی از موقعیت دور می شوم.
					- ۴۳ برای حل مسئله به چندین راه حل مختلف می رسم.
					- ۴۲ کوشش بیشتری می نمایم تا کارها انجام شود.
					- ۴۱ به موقعیت مسلط می شوم.
					- ۴۰ به سینما می روم.
					- ۳۹ خواسته هایم را با شرایط موجود هماهنگ می کنم.
					- ۳۸ عصبانی می شوم.
					- ۳۷ به یک دوست تلفن می کنم.
					- ۳۶ قبل از واکنش نشان دادن مسئله را تجزیه و تحلیل می کنم.
					- ۳۵ با کسی که نظرش برایم ارزش دارد صحبت می کنم.
					- ۳۴ بروی ناتوانی های عمومی مرکز می شوم و فکر می کنم.
					- ۳۳ به خودم می گویم دیگر هرگز اتفاق نمی افتد.
					- ۳۲ به پیاده روی می روم.
					- ۳۱ با اشخاص به خصوصی وقتی را می گذرانم.
					- ۳۰ در مورد آن چه قرار است انجام دهم نگران می شوم.
					- ۲۹ به ملاقات دوستی می روم.
					- ۲۸ آرزم می کنم می توانستم آنچه را اتفاق افتد یا احساس خود را عوض کنم.
					- ۲۷ راجع به آنچه اتفاق افتاده فکر می کنم و از اشتباهاتم پند می گیرم.
					- ۲۶ بلاfaciale اقدام به عمل اصلاحگرانه می نمایم.
					- ۲۵ خشکم می زند و نمی دانم چه کار کنم.
					- ۲۴ سعی می کنم موقعیت را درک کنم.
					- ۲۳ به مهمانی می روم.
					- ۲۲ خودم را به خاطر ندانم کاری سرزنش م کنم.

پرسشنامه مقابله با موقعیت های فشارزا(CISS)

این پرسشنامه توسط اندلر و پارکر(۱۹۹۰) تهیه شده و به وسیله اکبرزاده (۱۳۷۶) ترجمه شده است. این تست شامل ۴۸ ماده است که پاسخها به روش لیکرت از هرگز(۱) تا همیشه(۵) مشخص شده است.

پرسشنامه CISS سه زمینه‌ی اصلی رفتارهای مقابله‌ای را در برمی‌گیرد:

۱-مقابله مساله مدار یا برخورد فعال با مساله در جهت مدیریت و حل آن.

۲-مقابله هیجان مدار یا تمرکز بر پاسخ‌های هیجانی به مساله.

۳-مقابله اجتنابی یا فرار از مساله.

با توجه به اینکه به صورت ۵ درجه لیکرت می‌باشد حداکثرنمره برای هر ماده ۵ و حداقل ۱ می‌باشد. آزمودنی بایستی به همه سوالات پاسخ دهد. اگر آزمودنی تعداد ۵ سوال یا کمتر از ۵ سوال را جواب نداده باشد در زمان نمره گذاری پژوهشگر می‌تواند به این سوالات گزینه ۳ را علامت بزند اما در غیر این صورت یعنی اگر بیش از ۵ سوال بدون پاسخ باشد آن پرسشنامه نمره گذاری نمی‌شود. دامنه تغییرات سه نوع رفتار رویارویی به این شکل است که نمره‌ی هر یک از رفتارهای رویارویی سه گانه یعنی مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی از ۱۶ تا ۸۰ است. به عبارتی شیوه رویارویی غالب فرد با توجه به نمره‌ای که در آزمون کسب می‌کند مشخص می‌شود. یعنی هر کدام از رفتارها نمره‌ی بالاتری را کسب کند، آن رفتار به عنوان شیوه رویارویی فرد در نظر گرفته می‌شود (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰، به نقل از حاجت‌بیگی ۱۳۷۹).

پایایی و روایی

برای به دست آوردن پایایی پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس در گروه دانشجویان از آلفای کرونباخ استفاده شده است که در مقابله مساله مدار پسران ۰/۹۲ و دختران ۰/۸۵ و هیجان مدار پسران ۰/۸۲ و دختران ۰/۸۵ اجتنابی پسران ۰/۸۵ و دختران ۰/۸۲ به دست آمده است (فوت احمدی، ۱۳۸۰). ضریب اعتبار پرسشنامه با موقعیت‌های استرس زا از طریق آلفای کرونباخ در

پژوهش قریشی در سطح بالایی (۰/۸۱۳۳) به دست آنده است. (به نقل از حاجت بیگی، ۱۳۷۹). روایی پرسشنامه مذکور نیز طی تحقیقاتی که در ایران انجام شده ثابت گردیده است. به منظور محاسبه همبستگی عوامل پرسشنامه مقابله با استرس از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده و نتایج ذیل به دست آمده است (همان منبع).

مساله مدار ۰/۵۸

هیجان مدار ۰/۵۵

اجتنابی ۰/۹۳