

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.

عبارات	همیشه	بیشتر اوقات	معمولا	گاهی	هرگز
۱- وقتم 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 بدنم احساس درد می کنم.					
۸- خود را به خاطر قرار گرفتن در چنین موقعیتی سرزنش می کنم.					
۹- به تماشای ویتترین 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 نتوانم با مسئله کنار بیایم یا مقابله نمایم.					
۱۴- دچار تنش 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 افتد.					
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 ناامید 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	معمولا	بیشتر اوقات	همیشه	عبارات
					۲۲- خودم را به خاطر ندانم کاری سرزنش م کنم.
					۲۳- به مهمانی می روم.
					۲۴- سعی می کنم موقعیت را درک کنم.
					۲۵- خشکم می زند و نمی دانم چه کار کنم.
					۲۶- بلافاصله اقدام به عمل اصلاحگرانه می نمایم.
					۲۷- راجع به آنچه اتفاق افتاده فکر می کنم و از اشتباهاتم پند می گیرم.
					۲۸- آرزوم می کنم می توانستم آنچه را اتفاق افتاده یا احساس خود را عوض کنم.
					۲۹- به ملاقات دوستی می روم.
					۳۰- در مورد آن چه قرار است انجام دهم نگران می شوم.
					۳۱- با اشخاص به خصوصی وقتم را می گذرانم.
					۳۲- به پیاده روی می روم.
					۳۳- به خودم می گویم دیگر هرگز اتفاق نمی افتد.
					۳۴- بروی ناتوانی های عمومی متمرکز می شوم و فکر می کنم.
					۳۵- با کسی که نظرش برایم ارزش دارد صحبت می کنم.
					۳۶- قبل از واکنش نشان دادن مسئله را تجزیه و تحلیل می کنم.
					۳۷- به یک دوست تلفن می کنم.
					۳۸- عصبانی می شوم.
					۳۹- خواسته هایم را با شرایط موجود هماهنگ می کنم.
					۴۰- به سینما می روم.
					۴۱- به موقعیت مسلط می شوم.
					۴۲- کوشش بیشتری می نمایم تا کارها انجام شود.
					۴۳- برای حل مسئله به چندین راه حل مختلف می رسم.
					۴۴- به خود فرصتی داده برای مدتی از موقعیت دور می شوم.
					۴۵- به اشخاص دیگر واکنش نشان می دهم.
					۴۶- از موقعیت استفاده می کنم تا ثابت کنم می توانم از عهده ی آن برآیم.
					۴۷- برای تسلط بر موقعیت سعی می کنم به کارها سازمان دهم.
					۴۸- تلویزیون تماشا می 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 زمینه ی اصلی رفتارهای مقابله ای را در برمی گیرد:

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

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

۳-مقابله اجتنابی یا فرار از مساله.

با توجه به اینکه به صورت ۵ درجه لیکرت می باشد حداکثرنمره برای هر ماده ۵ و حداقل ۱ می باشد. 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 می تواند 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 نمی شود. دامنه تغییرات سه نوع رفتار رویارویی به این شکل است که نمره ی 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 نمره ای که در آزمون کسب می کند مشخص می شود. یعنی هر کدام از رفتارها نمره ی بالاتری را کسب کند، آن رفتار به عنوان شیوه رویارویی فرد در نظر گرفته می شود (اندلر و پارکر ۱۹۹۰، به نقل از حاجت بیگی ۱۳۷۹).

پایایی و روایی

برای به دست آوردن پایایی پرسشنامه سبک های 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 (فتوت احمدی، ۱۳۸۰). ضریب اعتبار پرسشنامه با موقعیت های استرس زا از طریق آلفای کرونباخ در

پژوهش قریشی در سطح بالایی (۰/۸۱۳۳) به دست آمده 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