MADSG.COM

Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

مادسیج
MADSG.COM

روشهای مقابله با استرس

۱ـ خود را برای برخورد با آن موقعیت آماده می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲ـ سعی می کنم آن موقعیت را تغییر دهم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳ـ گفتگوی نامعقول با خویشتن را کنترل می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٤ـ اظهار وجود را در خودم تقویت می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٥ـ ورزش می کنم .	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٦ـ سعی می کنم عواملی که باعث می شو وقتم تلف شود شناسایی کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۷ـ اوقات خود را برنامه ریزی می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۸ـ خطاها و اشتباهات خود را شناسایی می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۹ـ به خود جرات می دهم که از حق خودم دفاع کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۱۰ـ بیشتر می خورم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۱۱ـ مشغول کار دیگری می شوم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۱۲ـ ناراحتهای خود را سر دیگران خالی می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۱۳ـ خود را برای استرسهای بالاتر آماده می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
١٤ـ با اطرافیانم مشورت می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۱۵ـ با افراد مشخص مشورت می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
١٦ـ با والدینم مشورت می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۱۷ـ دعا می کنم .	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۱۸ـ از آن موقعیت کناره گیری می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۱۹ـ دچار پرخاشگری و عصبانیت می شوم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲۰ـ از تجربیات گذشته خودم استفاده می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲۱ـ مشکل را به حال خود می گذارم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲۲ـ جرات برخورد ندارم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲۳ـ به درون می ریزم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲٤ـ [illegible]	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐

madsg.com
کاربر گرامی: این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد.
در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، تفسیر و روایی-پایایی دارید به سایت مادسیج مراجعه نمایید.
Questionnaire1.com
ورود به سایت مادسیج

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان
مادسیج
MADSG.COM

۲۵ـ سردرد و دل درد می شوم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲۶ـ اشکلات گوارشی و نبضی پیدا می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲۷ـ دچار اضطراب و نگرانی می شوم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲۸ـ از دیگران کمک و یاری می خواهم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۲۹ـ به طور انعطاف پذیر مسائله ها را دوباره بررسی می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳۰ـ برای پیدا کردن راه حل به مطالعه و بررسی می پردازم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳۱ـ با فکر کردن به مسائل دیگر مواسم را پرست می کنم	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳۲ـ گریه و فریاد می کنم .	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳۳ـ به تغییرات ظاهر خود می پردازم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳٤ـ سرفه های عصبی می کنم با موها و انگشتانم بازی می کنم ناخن و یا پوست لبم را می جوم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳۵ـ با بازی یا سرگرمی های دیگر فکر خود را از آن موقعیت منحرف می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳٦ـ به خیالبافی مشغول می شوم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳۷ـ به مغازه ها سر می زنم و اشیاء غیر ضروری می خرم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳۸ـ مشکلم را با دیگران مطرح می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
۳۹ـ به گذشته های خوبم فکر می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٤۰ـ عادتهای روز مره زندگی ام را انجام نمی دهم (ترک می کنم).	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٤۱ـ بهانه جویی و بهانه گیری می کنم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٤۲ـ از آن موقعیت دور می شوم.	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٤۳ـ اگر کارهای دیگر را انجام می دهید در پایان ذکر کنید	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
چنانچه مواردی دیگر به ذهنتان رسیده است ذکر کنید.	
٤٤ـ	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٤۵ـ	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٤٦ـ	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐
٤۷ـ	بلی ☐ خیر ☐ چند دفعه ☐

madsg.com
کاربر گرامی: این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد.
در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، تفسیر و روایی-پایایی دارید به سایت مادسیج مراجعه نمایید.
Questionnaire1.com
ورود به سایت مادسیج