



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## بسمه تعالی

### پاسخگوی عزیز:

ضمن تشکر از همکاری جنابعالی، توجهتان را به نکات ذیل جلب می‌کنم.

- ۱- پرسشنامه ای که پیش روی شما قرار دارد ابزاری است برای یک تحقیق علمی که از طرف دانشجوی رشته روان شناسی با همکاری استاد مربوطه و با هدف پی بردن به عوامل تنیدگی زا جزئی شما تنظیم شده است.
- ۲- لطفاً سوالات پرسشنامه ای را به دقت به خوانید و جوابهای خود را با علامت (ضربدر ×) در محل مربوط مشخص نمایید. عنایت داشته باشید که ضمن پاسخ به همه پرسشها و صداقت شما را در بیان پاسخ نتایج مطلوبتری در جهت شناسایی علل و رفع مشکل مذکور به همراه خواهد داشت.

با احترام فراوان

### پرسشنامه مشخصات فردی:

- جنس: \_\_\_\_\_ سن: \_\_\_\_\_ تحصیلات: \_\_\_\_\_ شغل: \_\_\_\_\_
- وضعیت تاهل: \_\_\_\_\_ تعداد فرزند: \_\_\_\_\_ میزان تقریبی درآمد ماهیانه: \_\_\_\_\_
- علت معلولیت: \_\_\_\_\_

عوامل تنیدگی زا	آیا این رفتارها در شما باعث تنیدگی می‌شود.	فراوانی آن در شما تا چه حدی است؟ در طی یکسال گذشته:	میزان ناخوشایندی آن در شما تا چه حدی است؟
۱- رفتارهای اجتماعی آزار دهنده دیگران نظیر سهل انگاری بی ملاحظه گی بی ادبی و...	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲- رفتارهای آزار دهنده شخصی نظیر عادات و نوع شخصیت	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۳- فعالیتهای ورزشی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۴- هزینه زندگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۵- ملامت و خستگی به خاطر بیماری و بیکاری	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۶- مسائل مربوط به گروههای اجتماعی بزرگ نظیر شرکت در مهمانیها و خرید کردن	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۷- محیط فیزیکی زندگی و یا شرایط کار	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۸- فعالیتهای فوق برنامه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۹- عدم وجود امکانات و منابع مورد نیاز نظیر کتابخانه، کامپیوتر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۱۰- مسائل و مشکلات مربوط به ایجاد رابطه در خانواده	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>



۱۱- ترس از عدم امنیت نظیر ترس از تنهایی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۱۲- دوستان و همسالان و مسائل مربوط به ایجاد رابطه با آنها	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۱۳- برنامه مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۱۴- بیماریهای جسمانی نظیر، سردردها، حساسیتها، آنفولانزا	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۱۵- نیازهای و مشکلات مربوط به انجام تکالیف نظیر: تحقیقات دوره ای خواندن متون	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۱۶- مسائل مربوط به مسکن نظیر پیدا کردن مسکن یا تغییر دادن مسکن	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۱۷- مورد بی مهتری واقع شدن	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۱۸- مسائل مربوط به شغل و کار نظیر نیازهای شغل تنفراز کار فعلی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۱۹- انزوا و تنهایی نظیر نداشتن دوست و یا از دست دادن دوستان یا افراد نزدیک	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۰- بی پولی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۱- شنیدن کلام ناخوشایند یا سخنرانی نفرت آور	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۲- عدم اطمینان شخصی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۳- بی احترامی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۴- بی خوابی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۵- مشکلات ورزشی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۶- وسایل توانبخشی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۷- عدم دسترسی به وسایل توانبخشی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۸- خرابی وسایل توانبخشی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۲۹- عدم حمایت خانواده به عنوان چتر حمایتی در زمینه ازدواج - اشتغال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>
۳۰- دوری از خانواده	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>



خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۳۱- کارهای گروهی نظیر تفریح - بازی
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۳۲- ظاهر شخصی نظیر جذابیت وضعیت لباس، آرایش
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۳۳- ولخرجی ها
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۳۴- عدم تعهد خانواده نسبت به گفته های خود
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۳۵- مسائل مربوط به رابطه دختر و پسر
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۳۶- اهداف و تکالیف بطور کامل انجام نشوند
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۳۷- تاخیر افراد نظیر تاخیر در قرار ملاقات یا کلاس و...
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۳۸- تجارب تازه یادگیری
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۳۹- روابط نامشروع
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۰- ثبت نام کردن و یا شرکت در کلاسهای که باید تشکیل شود
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۱- ثبت نام کردن و یا شرکت در کلاسهای که باید تشکیل شود
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۲- تعارضاتی با خانواده
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۳- مطالعه، مشکلات مربوط به انگیزش و تمرکز در مطالعه
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۴- زخمی شدن یکی از اقوام، فامیل
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۵- کار کردن همسر
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۶- بیکار شدن
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۷- تغییر محل سکونت به وضع بدتر
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۸- مرگ یک دوست صمیمی
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۴۹- مسافرت
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۰- نگرانی در مورد آینده و شغل و تحصیل فرزندان
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۱- مغروض بودن

خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۲- در انجام کارها با مانع روبرو شدن
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۳- نداشتن پول برای خرید یک شی ضروری
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۴- از دست دادن زندگی در اثر یک حادثه
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۵- عدم امکان در برآوردن نیازهای مقطعی خود
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۶- عبور از خیابان
			توجه اگر مواردی دیگری هست ذکر کنید
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۷-
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۸-
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۵۹-
خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/>	ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	۶۰-

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت مادسیج** مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.



## روشهای مقابله با استرس

بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱- خود را برای برخورد با آن موقعیت آماده می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲- سعی می‌کنم آن موقعیت را تغییر دهم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳- گفتگوی نامعقول با خویشان را کنترل می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۴- اظهار وجود را در خودم تقویت می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۵- ورزش می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۶- سعی می‌کنم عواملی که باعث می‌شو وقتم تلف شود شناسایی کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۷- اوقات خود را برنامه ریزی می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۸- خطاها و اشتباهات خود را شناسایی می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۹- به خود جرات می‌دهم که از حق خودم دفاع کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۰- بیشتر می‌خورم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۱- مشغول کار دیگری می‌شوم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۲- ناراحتیهای خود را سر دیگران خالی می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۳- خود را برای استرسهای بالاتر آماده می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۴- با اطرافیانم مشورت می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۵- با افراد مشخص مشورت می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۶- با والدینم مشورت می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۷- دعا می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۸- از آن موقعیت کناره گیری می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۱۹- دچار پرخاشگری و عصبانیت می‌شوم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۰- از تجربیات گذشته خودم استفاده می‌کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۱- مشکل را به حال خود می‌گذارم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۲- جرات برخورد ندارم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۳- به درون می‌ریزم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۴- ناسزا می‌گویم.

بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۵- سردرد و دل درد می شوم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۶- اشکلات گوارشی و نبضی پیدا می کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۷- دچار اضطراب و نگرانی می شوم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۸- از دیگران کمک و یاری می خواهم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۲۹- به طور انعطاف پذیر مسائله ها را دوباره بررسی می کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۰- برای پیدا کردن راه حل به مطالعه و بررسی می پردازم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۱- با فکر کردن به مسائل دیگر مواسم را پرست می کنم
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۲- گریه و فریاد می کنم .
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۳- به تغییرات ظاهر خود می پردازم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۴- سرفه های عصبی می کنم با موها و انگشتانم بازی می کنم ناخن و یا پوست لبم را می جویم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۵- با بازی یا سرگرمی های دیگر فکر خود را از آن موقعیت منحرف می کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۶- به خیالبافی مشغول می شوم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۷- به مغازه ها سر می زنم و اشیاء غیر ضروری می خرم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۸- مشکلم را با دیگران مطرح می کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۳۹- به گذشته های خوبم فکر می کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۴۰- عاداتی روز مره زندگی ام را انجام نمی دهم (ترک می کنم).
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۴۱- بهانه جویی و بهانه گیری می کنم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۴۲- از آن موقعیت دور می شوم.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۴۳- اگر کارهای دیگر را انجام می دهید در پایان ذکر کنید
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	چنانچه مواردی دیگر به ذهنتان رسیده است ذکر کنید.
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۴۴-
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۴۵-
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۴۶-
بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> چند دفعه <input type="checkbox"/>	۴۷-