پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

مادسیج
MADSG.COM

پرسشنامه استرس

هدف: ارزیابی میزان مدیریت استرس افراد

نحوه تکمیل: از مقیاس عددی ذیل استفاده کنید و نشان دهید که با هریک از عبارات تا چه اندازه موافقید.

1= هرگز

2= بعضی اوقات

3= اغلب

4= همیشه

	همیشه 4	اغلب 3	بعضی اوقات 2	هرگز 1
1. من از انجام کارهای روزانه در محل کار، مدرسه و خانه به کلی خسته شده ام.				
2. علت ایجاد استرس در من ناشی از نیروهای خارجی است که قادر به کنترل آنها نیستم.				
3. من در دام و شرایطی افتاده ام که مجبورم با آنها زندگی کنم.				
4. موضوع این نیست که من چگونه سخت کار کنم تا برنامه کاریم را همچنان عالی انجام دهم، موضوع این است که من نمی توانم حتی به سطح عالی در برنامه کاریم دست یابم.				
5. من تعهد دارم ولی توانایی انجام آن را ندارم.				
6. من رشته ام را دوست ندارم، اما نمی‌توانم ریسک کنم ومسیر ترقی خود را تغییر دهم (یا اگر درمدرسه مشغول تحصیل هستید) من مدرسه را دوست ندارم، ولی نمی‌توانم ریسک کنم و آن را رها کنم.				
7. من از روابط شخصی ام با دیگران ناراضی هستم.				
8. برای خشنود ساختن افرادی که در اطراف ما هستند، احساس مسئولیت می کنم.				
9. در هنگام کمک خواستن، دستپاچه می شوم.				
10. من نمی دانم که از زندگی چه می خواهم.				
11. من از اینکه موفق نمی شوم به اهداف موردنظر دست یابم، ناامید می شوم.				
12. موضوع این نیست که چقدر موفق هستم، موضوع این است که احساس می کنم تهی بار هستم.				
13. اگر افرادی که در اطراف من قرار دارند، شایسته‌تر باشند، من احساس خشنودی بیشتری می‌کنم.				
14. افراد روی مرا زمین می اندازند و مرا مایوس می کنند.				
15. من عصبانیت خود را بجای آنکه ابراز کنم، فرو می خورم.				
16. وقتی صدمه می بینم، خشمگین و رنجیده خاطر می شوم.				
17. من توان انتقاد را ندارم.				
18. من از این که مدرسه را از دست بدهم یا در مدرسه و دانشگاه مشروط شوم، هراس دارم.				
[illegible]				

madsg.com
questionnaire1.com