



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

- در طی دو هفته گذشته کدام یک از حوادث فشارزای زیر برای شما اتفاق افتاده است؟ موارد را در سمت راست با علامت × مشخص نمایید.
- مرگ اعضای خانواده یا دوست
- کار کردن در ضمن تحصیل
- طلاق والدین
- ثبت نام برای کلاس ها
- تلاش برای تصمیم گیری مهم (مثل انتخاب رشته تحصیلی)
- صحبت کردن با یک استاد
- تلاش برای ورود به دانشکده
- ارائه کنفرانس کلاسی
- پروژه یا تحقیقی که باید تحویل داده می شد
- داشتن امتحانات زیاد
- هفته امتحانات پایانی
- ثبت نام برای ورود به کارشناسی ارشد
- داشتن هفته ای سخت در پیش رو
- تکالیف زیادی که مهلت تحویل آنها فرا رسیده است
- انجام یک مصاحبه
- ثبت نام برای شغل
- نشستن در یک کلاس خسته کننده
- ناتوانی در درک استاد
- بد کار کردن در امتحان
- بدون آمادگی در امتحان شرکت کردن
- با عجله خود را برای امتحان آماده کردن
- ارائه کارت شناسایی تقلبی
- به هم خوردن روابط دوستانه
- تعطیلات
- نا مرتب و ژولیده بودن وضع موها
- ناتوانی در تمرکز
- کنار آمدن با اعتیاد ها
- کلک خوردن از دوستان و آشنایان

- خراب کردن امتحان بیش از آنچه فکر می کردید
- بیدار ماندن تا دیر وقت برای نوشتن یک تحقیق
- داشتن اشکالاتی در وسایل مورد
- باختن تیم ورزشی مورد استفاده
- تغییر محیط (دکتر جدید، دندانپزشک جدید و غیره)
- آزرده شدن به دلیل فقدان حمایت اجتماعی خانواده
- مشاجره و تعارض ارزشها با دوستان
- ملاقات یکی از بستگان که مجبور به سر کردن با او باشید
- آشفتگی بوسیله سر و صدای مزاحم به هنگام مطالعه
- دور بودن از دوستان، نزدیکان و خانواده
- داشتن تکالیف معوقه زیاد در یک روز
- درگیری با مشکلات اداری آموزشی
- کسی چیزی را بدون اجازه شما برداشته است
- مواجه شدن با یک برنامه خسته کننده تلویزیونی، کتاب یا سینما
- مشکل برگشت به خانه به هنگام مستی
- برخورد با یک مسئول
- دیر رسیدن به سر کلاس
- کنترل از جانب والدین بوسیله پول
- احساس انزوا و تنهایی
- فکر و خیال در خصوص مسائل جنسی
- مدتی روابط جنسی نداشته اید
- زندگی کردن با دوست خود
- احساس فشار از جانب هم‌تایان
- مشکل ایاب و ذهاب
- پیدا نکردن محلی برای پارک کردن ماشین خود
- به سرقت رفتن اموال
- خراب شدن ماشین، دوچرخه، پنجر شدن لاستیک و غیره
- جریمه شدن بخاطر تخلف رانندگی
- نداشتن وقت برای غذا خوردن

- تعارض با هم اتاقی
- درخواست پول کردن
- بی پولی
- تهوع و ناراحتی از فرط مستی
- کسی که در انتظار تلفن او هستید تماس نمی گیرد
- گم کردن چیزها (مخصوصا کیف پول)
- برنامه نامنظم
- فکر کردن به آینده
- وابستگی به دیگران
- بی خوابی
- بیماری و آسیب
- درگیری با دوستان
- عملکرد ضعیف در تکالیف
- شنیدن خبرهای بد
- فکر کردن درباره کارهای ناتمام
- احساس بی برنامه‌گی و نامرتب بودن
- کسی جای شما را در صف اشغال کرده است
- تغییر ناگهانی برنامه کاری
- بدقولی از جانب دیگران
- کسی باعث ناراحتی و اوقات تلخی شما شده است
- ناتوانی در انجام کارهایی که باید انجام دهید
- لطفا چنانچه مواردی که باعث ایجاد استرس در شما می باشد و در بالا ذکر نشده است را در زیر بنویسید.

با تشکر از همکاری صمیمانه شما