



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه استرس

آزمون ۴ - آیا شخصیت شما منبع استرس است؟

هر پاسخ مثبت ۱ امتیاز	سوال
_____	۱- آیا به طور ذاتی مضطرب هستید؟
_____	۲- آیا بدبین هستید؟ یا بلافاصله جنبه منفی هر چیز را می بینید؟
_____	۳- آیا از آینده می ترسید یا نگران هستید؟
_____	۴- آیا تمایل دارید گذشته را نشخوار یا تکرار کنید؟
_____	۵- آیا اغلب به همان تصمیم اول برمی گردید؟
_____	۶- آیا به دشواری تصمیم می گیرید؟
_____	۷- آیا احساس ناراحتی می کنید؟
_____	۸- آیا احساس می کنید که زندگی دشوار است؟
_____	۹- آیا، در مجموع، درون گرا هستید؟
_____	۱۰- آیا، در مجموع، ناراضی هستید؟
_____	۱۱- آیا در مقابل انتقاد، ناراحت می شوید؟
_____	۱۲- آیا کینه توز هستید؟
_____	۱۳- آیا بیشتر از انتظار پرخاشگری می کنید؟
_____	۱۴- آیا در تشخیص خطاهای خود مشکل دارید؟
_____	۱۵- آیا معمولاً کارها را به فردا موکول می کنید؟
_____	۱۶- آیا، اگر کارها مطابق میل شما پیش نرود، تمایل دارید نق بزنید؟
_____	۱۷- آیا هیجانی هستید و به آسانی عصبانی می شوید؟
_____	۱۸- آیا خود را ناتوان و بی دست و پا می دانید؟
_____	۱۹- آیا به آسانی خود را گنهکار می شمارید؟
_____	۲۰- آیا احساس می کنید که زندگی شما بی معناست؟
_____	۲۱- آیا در زندگی هدف ندارید؟
_____	۲۲- آیا احساس می کنید که همیشه تقصیر با دیگران است؟
_____	۲۳- آیا اصول زندگی کاملاً ثابتی دارید؟
_____ جمع کل امتیازها	