



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه استرس

آزمون ۲ - آیا بهداشت زندگی شما منبع استرس است؟

امتیاز	خیر	بلی	سؤال
-	۱۰	۰	۱- آیا به اندازه کافی می خوابید؟
-	۵	۰	۲- آیا ساعات خواب شما مرتب است؟
-	۰	۵	۳- آیا بر اثر سر و صدا ناراحت هستید؟
-	۱۰	۰	۴- آیا به طور مرتب ورزش می کنید یا فعالیت های بدنی دارید (سه ساعت در هفته)؟
-	۵	۰	۵- آیا به طور مرتب پیاده روی می کنید؟
-	۰	۱۰	۶- آیا هر روز بیشتر از یک پاکت سیگار می کشید؟
-	۰	۵	۷- آیا هر روز بین ۱۰ تا ۲۰ عدد سیگار می کشید؟
-	۰	۱۰	۸- آیا آن قدر غذا می خورید که احساس ناراحتی می کنید؟
-	۰	۵	۹- آیا خود را آدم پرخور می دانید؟
-	۰	۵	۱۰- آیا هر روز بیشتر از ۱۰ لیوان چای می خورید؟
-	۰	۵	۱۱- آیا معمولاً غذاهای پر حجم می خورید؟
-	۰	۵	۱۲- آیا هر روز کمتر از یک لیوان آب می خورید؟
-	۰	۱۰	۱۳- آیا به نظر خود، رژیم غذایی شما نامتعادل است؟
-	۰	۱۰	۱۴- آیا، به رغم ناسازگار بودن برخی غذاها، باز هم برای خوردن آنها اصرار می ورزید؟
-	۰	۱۰	۱۵- آیا در محیط آلوده زندگی می کنید؟
-	۱۰	۰	۱۶- آیا به طور مرتب استراحت می کنید؟
-	۰	۵	۱۷- آیا در منطقه پر جمعیت زندگی می کنید؟
جمع کل امتیازها			