



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۴

پرسشنامه استرس ادراک شده

۱. در طول ماه گذشته تا چه اندازه به دلیل پیش آمدن مسائلی که انتظارش را نداشتید، ناراحت

شدید؟

هیچی - خیلی کم - تا حدودی - نسبتاً زیاد - خیلی زیاد

۲. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که نمی توانید از عهده مسائلی مهمی که در

زندگیتان وجود دارد برآیید؟

هیچی - خیلی کم - تا حدودی - نسبتاً زیاد - خیلی زیاد

۳. در طول ماه گذشته تا چه اندازه عصبی و دچار احساس تنش شده اید؟

هیچی - خیلی کم - تا حدودی - نسبتاً زیاد - خیلی زیاد

۴. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که در مواجهه با مشکلات و گرفتاری های زندگی

روزمره موفق هستید؟

هیچی - خیلی کم - تا حدودی - نسبتاً زیاد - خیلی زیاد

۵. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که در مواجهه با تغییرات مهمی که در زندگیتان

پیش آمده‌اند، برخورد موثری داشته اید؟

هیچی - خیلی کم - تا حدودی - نسبتاً زیاد - خیلی زیاد

۶. در طول ماه گذشته تا چه اندازه به هنگام حل مسایل شخصی خود نسبت به توانایی خویش احساس

اطمینان کرده اید؟

هیچی - خیلی کم - تا حدودی - نسبتاً زیاد - خیلی زیاد

۷. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که امور مختلف بر وفق مرادتان است؟

هیچی - خیلی کم - تا حدودی - نسبتاً زیاد - خیلی زیاد

۸. در طول ماه گذشته تا چه اندازه متوجه شده اید که نمی توانید از عهده تمام کارهایی برآیید که

باید انجام می دادید؟

هیچی - خیلی کم-- تا حدودی-- نسبتا زیاد-- خیلی زیاد--

۹. در طول ماه گذشته تا چه اندازه توانسته اید به خوبی با فراز و نشب‌هایی که در زندگیتان پیش آمده

است کنار بیایید؟

هیچی - خیلی کم-- تا حدودی-- نسبتا زیاد-- خیلی زیاد--

۱۰. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که بر همه امور تسلط دارید؟

هیچی - خیلی کم-- تا حدودی-- نسبتا زیاد-- خیلی زیاد--

۱۱. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید رخ دادن مساله‌ای که از کنترل شما خارج بود،

باعث ناراحتی تان شده است؟

هیچی - خیلی کم-- تا حدودی-- نسبتا زیاد-- خیلی زیاد--

۱۲. در طول ماه گذشته تا چه اندازه نگران کارهایی بوده اید که باید کامل می‌کردید؟

هیچی - خیلی کم-- تا حدودی-- نسبتا زیاد-- خیلی زیاد--

۱۳. در طول ماه گذشته تا چه اندازه توانسته اید آن طور که دلتان می‌خواستند وقتتان را صرف کنید؟

هیچی - خیلی کم-- تا حدودی-- نسبتا زیاد-- خیلی زیاد--

۱۴. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که مشکلات به قدری روی هم جمع شده‌اند که

نمی‌توانید از عهده آن‌ها بر آیید؟

هیچی - خیلی کم-- تا حدودی-- نسبتا زیاد-- خیلی زیاد--