

ارزیابی استرس دانشجویان

این یک ارزیابی درمورد میزان استرس در دانشجویان است. لطفا ما را در این نظرسنجی همراهی کنید.

- نام آموزشگاه یا دانشگاه:
- در طول سال تحصیلی تا چه حد استرس دارید؟
 - دوره ی تحصیلی:
 - غیره
 - سطح استرس:
 - 10- خیلی استرس دارم
 - 2
 - دوره ی تحصیلی:
 - فارغ التحصیل
 - سطح استرس:
 - 1- اصلا استرس ندارم
 - دوره ی تحصیلی:
 - سال آخر
 - سال سوم
 - سطح استرس:
 - 4
 - 5
 - دوره ی تحصیلی:
 - سال دوم
 - سطح استرس:
 - 6
 - دوره ی تحصیلی:
 - سال اول
 - سطح استرس:
 - 7
 - 9
 - 8
 - 3
- جنسیت شما:
 - مذکر
- علل اصلی استرس در زندگی شما چیست؟
 - مسائل مالی
 - مسائل درسی

• جنسیت شما:

◦ مونث

• علل اصلی استرس در زندگی شما چیست؟

◦ مسائل خانوادگی

◦ مسائل دوستی و رفاقت

◦ مسائل کاری

◦ مسائل سلامتی

◦ مسائل ورزشی

◦ غیره

• تاثیر اخلاقی و رفتاری استرس در شما چگونه است؟

◦ گریه

◦ تغییر فیزیکی

◦ غیره

◦ خشونت و دعوا

◦ افزایش شوخ طبعی

◦ دشواری در برقراری ارتباط

◦ تغییر در فعالیت ها

◦ کاهش کارآمدی

◦ عدم توانایی برای آرامش و استراحت

◦ تغییر در خورد و خوراک

◦ تغییر در ساعات خواب

• تاریخ تولد:

• تاثیر روانشناسی و عاطفی استرس در شما چگونه است؟

◦ غمگینی و افسردگی

◦ توهم

◦ هیچ یک از موارد بالا

◦ غیره

◦ احساس قهرمانانه، بی نظیر و غیر قابل تحمل

◦ انکار

◦ ترس و عصبانیت

◦ نگرانی در مورد امنی خود و دیگران

◦ احساس ناامیدی

◦ احساس تنهایی

◦ خشونت

◦ بی تفاوتی

• تاثیر فیزیکی استرس در شما چگونه است؟

◦ خستگی و خواب آلودگی

- افزایش تپش قلب
 - افزایش فشار خون
 - حالت تهوع و شکم درد
 - افزایش یا کاهش اشتها
 - عرق یا احساس سرما
 - گرفتگی عضلات
 - مشکل شنیداری
 - دید تونلی
 - سردرد
 - بغض
 - شوکه شدن
 - ریزش مو
 - کاهش مقاومت در برابر سرماخوردگی و تب
 - آلرژی و آسم
 - هیچ یک از موارد بالا
 - غیره
- تاثیر شناختی استرس در شما چگونه است؟
- مشکلات حافظه/فراموشی
 - تخریب حافظه
 - گیجی
 - کاهش قدرت تفکر و تجزیه تحلیل
 - عدم توانایی برای توقف فکر و خیال
 - اشکال در انجام محاسبات
 - هیچ یک از موارد بالا
 - غیره
 - اشکال در تمرکز
- روش شما برای از بین بردن استرس چیست؟
- صحبت با دیگران
 - ورزش
 - دارو
 - نوشیدن
 - خوابیدن
 - خوردن
 - غیره
 - هیچ یک از موارد بالا
 - موسیقی
 - بازی های کامپیوتری

◦ خرید

• بنظر خودتان تا چه حد قادر به کنترل استرستان هستید؟

◦ -8

◦ -1 اصلا قادر نیستم

◦ -2

◦ -3

◦ -4

◦ -5

◦ -6

◦ -7

◦ -9

◦ -10 - توانایی بالایی دارم

• بنظر شما انجام چه کاری به شما در کاهش استرس کمک می کند؟

مشاهده پرسشنامه آنلاین فرم [ارزیابی استرس دانشجویان](#) در سامانه نظرسنجی یوچک