



پرسشنامه شناسایی سطح استرس

مریم بابازاده

- ۱- از رفتار همسر یا همکار خود ناراحت هستید.
الف) آیا از کوره درمیروید.
ب) آیا احساس خشم کرده اما آن را سرکوب می‌کنید.
ج) آیا احساس ناراحتی کرده ولی خشمگین نمی‌شوید.
د) آیا گریه می‌کنید؟
ه) هیچکدام
- ۲- در یک روز کاری با انبوهی کار مواجه می‌شوید.
الف) آیا مضاعف کار کرده و بیشتر آن را انجام می‌دهید؟
ب) آیا کارها را رها کرده و برای خود چای می‌ریزید؟
ج) آیا بیش از توان خود کار می‌کنید؟
د) آیا کارها را اولویت‌بندی کرده فقط مهمترین آنها را انجام می‌دهید؟
ه) آیا از کسی می‌خواهید به شما کمک کند؟
- ۳- موقع رد شدن به طور اتفاقی مکالمه‌ای از همسرتان یا همکارتان می‌شنوید که قضاوت غیرمنصفانه‌ای در مورد شما کرده.
الف) مکالمه را قطع کرده و نظرتان را در مورد این موضوع به او می‌گویید؟
ب) آیا نشنیده گرفته و به راه خود ادامه می‌دهید؟
ج) آیا به راه خود ادامه می‌دهید و به این اتفاق فکر می‌کنید؟
د) آیا به راه خود ادامه می‌دهید اما اخم می‌کنید؟
ه) شما در یک ترافیک گیر کرده‌اید. آیا
- الف) بوق می‌زنید؟
ب) سعی می‌کنید هر طور شده خود را از این ترافیک خلاص کنید؟
ج) رادیو یا سی دی روشن می‌کنید؟
- ۴- آیا هنگام ورزش کردن فقط به بردو باخت فکر می‌کنید.
الف) همیشه
ب) بیشتر وقتها
ج) بعضی وقتها
د) هرگز، فقط به عنوان بازی به آن نگاه می‌کنیم.
- ۵- وقتی با کودکان مشغول بازی هستید آیا آگاهانه به آنها اجازه می‌دهید تا ببرند؟
الف) هرگز چون آنها باید بیاموزند.
ب) بعضی وقتها
ج) بیشتر وقتها
د) همیشه چون این بازی است.
- ۶- شما بر روی یک پروژه‌ای کار می‌کنید زمان در حال اتمام است اما کار به طور کامل تمام نشده آیا
الف) شبانه روزی کار می‌کنید تا آن را تکمیل کنید؟
ب) عصبی می‌شوید چون فکر می‌کنید که در این زمان نمی‌توانید آن را تمام کنید؟
ج) سعی می‌کنید در همان زمان آن را به بهترین وجه ممکن انجام

دهید بدون اینکه از خواب خود بزنید؟

۱۳- کدام یک از گزینه های زیر حالات شما را بازگو می کند.

- الف) ناخن جویدن
ب) مرتب احساس خستگی کردن
ج) بدون انجام حرکات سنگین احساس تنگی نفس کردن
د) با انگشتان خود ضرب گرفتن
ه) بدون هیچ دلیلی عرق کردن
و) بیقراری
ی) با سر و دست حرف زدن
ل) هیچکدام
- ۸- شخصی اتاق کار یا دفتر یا کارگاه شما را مرتب میکند و وسایل ابزارهایتان را در جای اصلی خودشان نمیگذارد آیا
الف) جای هر وسیله را نشان داده و از او می‌خواهید که وسایل را دقیقاً در همان مکان بگذارد؟
ب) بعد از اینکه او رفت وسایل را سر جای اولش برمی‌گردانید؟
ج) جابه جا شدن وسایل برایتان مهم نیست و می‌گذارید به همان صورت باقی بماند؟

۱۴- از کدام یک از موارد زیر رنج می‌برید.

- الف) سر درد
ب) گرفتگی عضلات
ج) یبوست
د) اسهال
ه) کم شدن اشتها
و) افزایش اشتها
ی) هیچکدام
- ۹- دوست نزدیکتان از شما می‌خواهد که نظر خود را درباره تزئین اتاقش بگویید.
الف) به نظرتان خوب نیست اما چیزی نمی‌گویید.
ب) به نظر شما اصلاً خوب نیست اما می‌گویید عالی است.
ج) به نظر شما اصلاً خوب نیست اما جنبه‌های خوب آن را مطرح میکنید.
د) به نظر شما اصلاً خوب نیست اما پیشنهاد بهتری به او می‌دهید.

۱۵- از حالت‌های زیر کدام را در یک ماه گذشته تجربه کرده اید؟

- الف) گریه یا تمایل به گریه کردن
ب) عدم تمرکز
ج) فراموش کردن جمله‌ای که می‌خواستید بگویید.
د) موارد پیش و پا افتاده‌ای که شما را برآشفته میکند.
و) احساس ترس
ی) احساس نداشتن کسی که بتوانید با او صحبت کنید.
ل) تمام نکردن یک کار و شروع کاری دیگر
م) هیچکدام
- ۱۰- وقتی کاری را انجام می‌دهید آیا
الف) به گونه ای کار می‌کنید که بهترین نتیجه را داشته باشد؟
ب) تمام تلاش خود را می‌کنید اما اگر بهترین نتیجه را نداشته باشد ناراحت نمی‌شوید؟
ج) فکر می‌کنید تمام کارهایی را که انجام می‌دهید عالی است؟

۱۶- در یک سال گذشته با کدام یک از موارد زیر روبرو شده اید؟

- الف) یک بیماری جدی برای خود یا یکی از نزدیکانتان
ب) مشکلات با خانواده
ج) مشکلات مالی
د) هیچکدام
- ۱۱- خانواده شما معترض هستند چون وقت کمی را با آنها می‌گذرانید آیا
الف) ناراحت هستید اما کاری از دست شما بر نمی‌آید؟
ب) در زمان استراحتتان کار می‌کنید تا بتوانید زمانی را با آنها بگذرانید؟
ج) بیشتر روی کارهایتان متمرکز می‌شوید؟
د) متوجه میشوید خانواده‌تان اصلاً اعتراضی نکرده است؟
ه) کارهایتان را به‌گونه‌ای پیش می‌برید تا بتوانید با آنها همراه شوید؟

۱۷- مصرف سیگار تان چقدر است؟

- الف) اصلاً
ب) یک تا ده عدد
ج) یازده تا بیست عدد
د) بیستویک و بیشتر
- ۱۲- نظر شما درباره یک بعدازظهر ایده آل چیست
الف) در جشنی بزرگ همراه با خوراکیها و نوشیدنیهای بسیار شرکت کنید.
ب) به کارهای مورد علاقه خود و همسرتان پردازید.
ج) با خودتان تنها باشید.
د) برای شام در کنار دوستانتان باشید.
ه) در کنار خانواده باشید.
و) مشغول کار باشید.

۱۸- مصرف الکل شما چقدر است؟

الف) اصلاً

ب) یک تا دو فنجان

ج) سه تا پنج فنجان

د) شش فنجان یا بیشتر

۱۹- چه مقدار نوشیدنیهای کافئین دار استفاده می کنید؟

الف) اصلاً

ب) یک تا دو فنجان

ج) سه تا پنج فنجان

د) شش لیوان یا بیشتر

د) به یاد ندارم

۲۵- آخرین باری که همسر یا دوستتان را تحسین کردهاید چه زمانی بود؟

الف) امروز

ب) دیروز

ج) هفته گذشته

د) به یاد ندارم

نمرات تست

۱) الف=۰ ب=۰ ج=۳ د=۰ ه=۰

۲) الف=۱ ب=۰ ج=۱ د=۳ ه=۲

۳) الف=۰ ب=۳ ج=۰ د=۱

۴) الف=۰ ب=۰ ج=۲ د=۳ ه=۰ و=۲ ی=۱

۵) الف=۰ ب=۱ ج=۲ د=۳

۶) الف=۰ ب=۱ ج=۲ د=۳

۷) الف=۰ ب=۰ ج=۳

۸) الف=۰ ب=۰ ج=۳

۹) الف=۰ ب=۰ ج=۳ د=۱

۱۰) الف=۰ ب=۳ ج=۰

۱۱) الف=۰ ب=۰ ج=۰ د=۰ ه=۳

۱۲) الف=۱ ب=۳ ج=۰ د=۱ ه=۲ و=۰

۱۳) الف=۰ ب=۰ ج=۰ د=۰ ه=۰ و=۰ ی=۰ ل=۰

۱۴) الف=۰ ب=۰ ج=۰ د=۰ ه=۰ و=۰ ی=۱

۱۵) الف=۰ ب=۰ ج=۰ د=۰ ه=۰ و=۰ ی=۰ ل=۰ م=۰

۱۶) الف=۰ ب=۰ ج=۰ د=۲

۱۷) الف=۳ ب=۱ ج=۰ د=۰

۱۸) الف=۳ ب=۲ ج=۱ د=۰

۱۹) الف=۳ ب=۲ ج=۱ د=۰

۲۰) الف=۰ ب=۰ ج=۱ د=۲ ه=۳

۲۱) الف=۰ ب=۱ ج=۳

۲۲) الف=۰ ب=۰ ج=۳

۲۳) الف=۲ ب=۳ ج=۰ د=۰

۲۴) الف=۳ ب=۲ ج=۱ د=۰

۲۵) الف=۳ ب=۲ ج=۱ د=۰

ارزیابی

نمره ۸۶-۱۵ سطح پایین استرس

نمره ۳۳-۰۵ سطح متوسط استرس

نمره ۲۳-۶۱ سطح بالا

نمره ۰-۵۱ سطح بسیار بالا

افرادی که سطح استرس آنها از متوسط بالاتر است حتماً نیاز به کمک تخصصی دارند در غیر اینصورت در معرض آسیبهای ناشی از استرس قرار خواهند گرفت.

۲۰- چند سالتان است؟

الف) هیچده یا کمتر

ب) نوزده تا بیست و پنج

ج) بیست و شش تا سی و نه

د) چهل تا شصت و پنج

ه) شصت و شش یا بالاتر

۱۲- قرار ملاقات مهمی ساعت نه و سی صبح دارید آیا

الف) شب را نخواهی دیده و به آن فکر می کنید؟

ب) خوب استراحت کرده و با آرامش از خواب بیدار می شوید اما به

آن نیز فکر می کنید؟

ج) خوب استراحت کرده اما به محض بلند شدن نگران آن هستید؟

۲۲- یکی نزدیکان شما فوت کرده است و ناراحت هستید

آیا

الف) بیش از اندازه غمگین هستید چون هیچ کس نمی تواند جای

خالی او را پر کند؟

ب) بیش از اندازه غمگین هستید چون زندگی اصلاً منصفانه نیست؟

ج) اتفاق پیش آمده را میپذیرید و سعی میکنید به زندگی عادی

بازگردید؟

۲۳- با مشکل بزرگی روبرو هستید آیا

الف) موقعیت را دوباره ارزیابی کرده و سعی میکنید راه حلی برای

آن بیابید؟

ب) درباره این مشکل با همسر یا دوستان صحبت می کنید و سعی می

کنید برای آن راه حل مناسبی پیدا کنید؟

ج) مشکل را انکار میکنید؟

د) درباره آن ناراحت هستید ولی برای حل آن اقدامی نمی کنید؟

۲۴- آخرین لبخند شما چه زمانی بود؟

الف) امروز

ب) دیروز

ج) هفته گذشته