

### پرسشنامه استرس ادراک شده

خیلی زیاد	بسیار زیاد	متوسط	خیلی کم	هرگز	
					۱. در طول ما گذشته تا چه اندازه به دلیل پیشامدهایی که انتظارشان را نداشتید ناراحت شدید؟
					۲. در طول ما گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که نمی توانید از عهده مسائل مهمی که در زندگی تان وجود دارد برآیید؟
					۳. در طول ما گذشته تا چه اندازه عصبی تا دچار تنش شده اید؟
					۴. در طول ما گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که در مواجهه با مشکلات و گرفتاری های روزمره موفق هستید؟
					۵. در طول ما گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که در مواجهه با تغییرات مهمی که در زندگی تان پیش آمده اند برخورد مقابله ای موثری داشته اید؟
					۶. در طول ما گذشته تا چه اندازه به هنگام حل مسائل شخصی خود، نسبت به توانایی خویش احساس اطمینان داشته اید؟
					۷. در طول ما گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید امور مختلف بر وفق مرادتان است؟
					۸. در طول ما گذشته تا چه اندازه متوجه شده اید که نمی توانید از عهده تمام کارهایی که باید انجام می دادید برآیید؟
					۹. در طول ما گذشته تا چه اندازه توانسته اید بخوبی با فراز و نشیب هایی که در زندگی تان پیش آمده اند کنار بیایید؟
					۱۰. در طول ما گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که بر همه امور تسلط دارید؟
					۱۱. در طول ما گذشته تا چه اندازه رخ دادن مساله ای که از کنترل تان خارج بوده باعث ناراحتی تان شده است؟
					۱۲. در طول ما گذشته تا چه اندازه نگران کارهایی بوده اید که باید آنها را کامل می کردید؟
					۱۳. در طول ما گذشته تا چه اندازه توانسته اید وقت تان را آنطور که دلتان می خواسته است صرف کنید؟
					۱۴. در طول ما گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که مشکلات بقدری روی هم جمع شده اند که نمی توانید از عهده آنها برآیید؟