

موضوع: تأثیر استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان

این پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد میزان استرس و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی دانشجویان طراحی شده است. لطفاً با دقت به سوالات زیر پاسخ دهید. اطلاعات شما محرمانه باقی خواهد ماند و فقط برای اهداف تحقیق استفاده می‌شود.

---

بخش 1: اطلاعات جمعیت‌شناختی

1. جنسیت:

مرد

زن

2. سن:

کمتر از 20 سال

20 تا 25 سال

26 تا 30 سال

بالای 30 سال

3. مقطع تحصیلی:

کارشناسی

کارشناسی ارشد

دکتری

4. وضعیت تاهل:

مجرد

متاهل

---

بخش 2: ارزیابی میزان استرس

5. تا چه اندازه در طول ترم تحصیلی احساس استرس می‌کنید؟

اصلاً احساس نمی‌کنم

کم

متوسط

○ زیاد

○ بسیار زیاد

6. بیشترین منبع استرس شما در دانشگاه چیست؟ (می‌توانید بیش از یک گزینه انتخاب کنید)

○ حجم بالای درس‌ها

○ امتحانات

○ پروژه‌ها و تکالیف

○ انتظارات خانواده

○ مسائل مالی

○ مشکلات اجتماعی و دوستانه

7. چقدر احساس می‌کنید که می‌توانید استرس خود را مدیریت کنید؟

○ اصلاً نمی‌توانم

○ کمی می‌توانم

○ تا حدودی می‌توانم

○ به خوبی می‌توانم

8. تا چه حد با روش‌های مدیریت استرس آشنا هستید؟

○ اصلاً آشنا نیستم

○ کمی آشنا هستم

○ تا حدودی آشنا هستم

○ کاملاً آشنا هستم

---

بخش 3: تأثیر استرس بر عملکرد تحصیلی

9. چقدر احساس می‌کنید استرس بر عملکرد تحصیلی شما تأثیر می‌گذارد؟

○ هیچ تأثیری ندارد

○ تأثیر کمی دارد

○ تأثیر متوسطی دارد

○ تأثیر زیادی دارد

10. آیا تا به حال استرس باعث شده است که امتحانات یا تکالیف تحصیلی خود را به درستی انجام ندهید؟

○ بله، چند بار

○ بله، به طور مداوم

○ خیر، هیچ وقت

11. چقدر استرس بر تمرکز و دقت شما هنگام مطالعه تأثیر می گذارد؟

○ اصلاً تأثیری ندارد

○ تأثیر کمی دارد

○ تأثیر متوسطی دارد

○ تأثیر زیادی دارد

12. آیا تاکنون به دلیل استرس نتوانسته‌اید در جلسات کلاسی یا امتحانات شرکت کنید؟

○ بله

○ خیر

---

بخش 4: راهکارهای مقابله با استرس

13. کدام یک از روش‌های زیر را برای کاهش استرس استفاده می‌کنید؟ (می‌توانید بیش از یک گزینه را انتخاب کنید)

○ ورزش کردن

○ تکنیک‌های آرام‌سازی (مدیتیشن، یوگا)

○ مشاوره با دوستان یا خانواده

○ مشاوره روانشناسی

○ خواب و استراحت کافی

○ گوش دادن به موسیقی

○ استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تفریحات آنلاین

14. چقدر فکر می‌کنید که روش‌های مدیریت استرس به شما کمک کرده است؟

○ اصلاً کمکی نکرده است

○ کمی کمک کرده است

○ کمک زیادی کرده است

○ کاملاً موثر بوده است

15. آیا به نظر شما نیاز به مشاوره حرفه‌ای برای مدیریت استرس دارید؟

○ بله، قطعاً

○ بله، احتمالاً

○ خیر

---

بخش 5: پیشنهادات و نظرات شخصی

16. لطفاً هرگونه پیشنهاد یا تجربه‌ای که در مورد مدیریت استرس دارید، بیان کنید:

---

○

---

توضیحات نهایی: از اینکه وقت خود را برای تکمیل این پرسشنامه اختصاص دادید، بسیار سپاسگزاریم. نتایج این پرسشنامه به صورت کلی و بدون ذکر اطلاعات فردی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد و تنها برای اهداف تحقیقاتی استفاده خواهد شد.

---

نکات مهم در طراحی این پرسشنامه:

- سوالات کمی به منظور ارزیابی دقیق میزان استرس و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی طراحی شده‌اند.
- سوالات کیفی در بخش نظرات شخصی به دانشجویان این امکان را می‌دهد که تجربیات و نظرات خود را آزادانه مطرح کنند.
- سوالات چند گزینه‌ای و طیف لیکرت به پژوهشگر کمک می‌کند تا داده‌های قابل تحلیل و دقیق تری از وضعیت استرس و راهکارهای مقابله با آن جمع‌آوری کند.

این پرسشنامه برای رشته روانشناسی طراحی شده و به بررسی تأثیر استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان می‌پردازد. با استفاده از این پرسشنامه، پژوهشگر می‌تواند به تحلیل جامعی از عوامل استرس‌زا و راهکارهای مدیریت آن در محیط تحصیلی دست یابد.