**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**

1. **تا چه اندازه در طول ترم تحصیلی احساس استرس می‌کنید؟**
	* اصلاً احساس نمی‌کنم
	* کم
	* متوسط
	* زیاد
	* بسیار زیاد
2. **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
3. **چقدر احساس می‌کنید که می‌توانید استرس خود را مدیریت کنید؟**
	* اصلاً نمی‌توانم
	* کمی می‌توانم
	* تا حدودی می‌توانم
	* به‌خوبی می‌توانم
4. **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**

1. **چقدر احساس می‌کنید استرس بر عملکرد تحصیلی شما تأثیر می‌گذارد؟**
	* هیچ تأثیری ندارد
	* تأثیر کمی دارد
	* تأثیر متوسطی دارد
	* تأثیر زیادی دارد
2. **آیا تا به حال استرس باعث شده است که امتحانات یا تکالیف تحصیلی خود را به‌درستی انجام ندهید؟**
	* بله، چند بار
	* بله، به‌طور مداوم
	* خیر، هیچ‌وقت
3. **چقدر استرس بر تمرکز و دقت شما هنگام مطالعه تأثیر می‌گذارد؟**
	* اصلاً تأثیری ندارد
	* تأثیر کمی دارد
	* تأثیر متوسطی دارد
	* تأثیر زیادی دارد
4. **آیا تاکنون به دلیل استرس نتوانسته‌اید در جلسات کلاسی یا امتحانات شرکت کنید؟**
	* بله
	* خیر

**بخش 4: راهکارهای مقابله با استرس**

1. **کدام‌یک 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
2. **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
3. **آیا به نظر شما نیاز به مشاوره حرفه‌ای برای مدیریت استرس دارید؟**
	* بله، قطعاً
	* بله، احتمالاً
	* خیر

**بخش 5: پیشنهادات و نظرات شخصی**

1. **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 قابل‌تحلیل و دقیق‌تری 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.