**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.