Graphical user interface

Description automatically generated

هذه الاستبانة ستساعدك في التعرف على مستوى الضغوط لديك، ضع إشارة (X) عند الخيار المناسب بالنسبة لك لكل جملة، ثم قم بجمع العدد النهائي لجميع الإجابات حسب الإجابة، حيث أبداً = 1، أحياناً = 2، غالباً = 3، ودائماً = 4.

كن أميناً في إجابتك كي تتعرف على مستوى الضغوط لديك على نحو دقيق.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **#** | **العبارة** | **أبداً**  **1** | **أحياناً**  **2** | **غالباً**  **3** | **دائماً**  **4** |
| 1. | ألوم نفسي عند إنجاز المهام في العمل بشكلٍ خاطئٍ. |  |  |  |  |
| 2. | أحاول التركيز في عملي حتى أنسى مشاكلي الشخصية. |  |  |  |  |
| 3. | عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي. |  |  |  |  |
| 4. | أحتفظ بمشاكلي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار. |  |  |  |  |
| 5. | أنفث غضبي وإحباطي على المقربين مني. |  |  |  |  |
| 6. | أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلاً من التركيز على الجوانب الإيجابية. |  |  |  |  |
| 7. | أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة. |  |  |  |  |
| 8. | أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة. |  |  |  |  |
| 9. | أصل متأخراً إلى العمل أو الاجتماعات المهمة. |  |  |  |  |
| 10. | أرد بحدة على الانتقادات الشخصية. |  |  |  |  |
| 11. | أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل. |  |  |  |  |
| 12. | أشعر بالعجلة والاندفاع حتى وإن لم أكن مضغوطاً. |  |  |  |  |
| 13. | لا أجد الوقت الكافي كي أطّلع على الصحف والمجلات التي أحبها. |  |  |  |  |
| 14. | أحب أن أحظى بالاهتمام وأحصل على ما أريده. |  |  |  |  |
| 15. | أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل. |  |  |  |  |
| 16. | أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقتٍ واحد. |  |  |  |  |
| 17. | أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء. |  |  |  |  |
| 18. | أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية. |  |  |  |  |
| 19. | أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي. |  |  |  |  |
| 20. | أعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد. |  |  |  |  |
| 21. | خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي قرار. |  |  |  |  |
| 22. | عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها. |  |  |  |  |
| 23. | أنا لست حازماً في عملي لذلك يستغلني الآخرون. |  |  |  |  |
| 24. | أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمل عبء العمل فوق طاقتي. |  |  |  |  |
| 25. | أتجنب تفويض المهام للآخرين. |  |  |  |  |
| 26. | أشعر بصعوبة في قول "لا" لأية طلبات أو استفسارات. |  |  |  |  |
| 27. | أشعر أنه بإمكاني إنجاز جميع المهام المطلوبة مني دون تأجيل بعضها إلى اليوم التالي. |  |  |  |  |
| 28. | أشعر بالانشغال لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغداء مع زملائي وأصدقائي. |  |  |  |  |
| 29. | أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني. |  |  |  |  |
| 30. | حياتي العملية والمهنية لها أولوية على حياتي الشخصية والأسرية. |  |  |  |  |
|  | **المجموع** |  | | | |

* إذا كان مجموع الإجابات بين 30 و 64: هذا يعني أنك شخص فعال وناجح في إدارة مستوى ضغوطك، لكنك قد تحتاج في بعض الأحيان لتحقيق الموازنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية.
* إذا كان مجموع الإجابات بين 65 و 95: هذا يعني أنك تواجه مستوى آمن من الضغوط، لكنك في حاجة لتحسين بعض المهارات في هذا المجال.
* إذا كان مجموع الإجابات أكثر من 96: هذا يعني أن مستوى ضغوطك مرتفع للغاية، وأنك في حاجة إلى وضع استراتيجيات جديدة من أجل المساعدة في خفض الضغوط.