

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.