

الفصل
الرابع

تشخيص
وتقييم الضغوط



obeikandi.com

هناك العديد من الطرق التي يستخدمها الإنسان لمعرفة هل يعاني من الضغوط أم لا؟ وكذلك لتقييم شدة الضغوط التي يعاني منها، ومعرفة في أي مرحلة من مراحل الاستجابة يمرُّ بها جسمه، ومعرفة ما ينقصه من عناصر العلاج.

أجب بـ «نعم» أو «لا» على كل سؤال بطريقة مباشرة ودون تفكير:

- (١) هل تستطيع أن تحدد ردود أفعالك السلبية تجاه الضغوط؟
- (٢) هل المشاكل البسيطة وما تقابله من إحباطات تؤثر عليك بصورة مبالغ فيها؟
- (٣) هل مباحج الحياة وإن كانت بسيطة لا تفرحك؟
- (٤) هل تستطيع التوقف عن التفكير في مشاكلك؟
- (٥) هل تعاني من الشكِّ الدائم؟
- (٦) هل تبالغ في غضبك حتى في المواقف التي لا تستحق ذلك؟
- (٧) هل أنت مرهق بشكل دائم؟
- (٨) هل تلاحظ تغيير في نمط نومك أو طعامك؟
- (٩) هل تعاني من آلام مزمنة، صداع، أو آلام بالظهر؟
- (١٠) هل أنت على وعي بالأشياء التي تسبب لك التوتر؟
- (١١) هل تنظّم وقتك لتفادي إرباك اللحظات الأخيرة؟
- (١٢) هل تخصص وقتاً كل يوم للاسترخاء، وتؤدي أشياء وتستمتع بها؟
- (١٣) هل تنام ٨ ساعات كل ليلة، وتأكل بنظام غذائي متوازن، وتحدد وقتاً

للتمارين الرياضية؟

(١٤) هل تتجنب التدخين، الكحول؟

(١٥) هل تستطيع أن تضحك، تبكي، تعبر عن مشاعرك؟

(١٦) هل يُشاركك مشاكلك صديق قريب أو شخص مقرب منك من العائلة؟

(١٧) هل تعلم أين تجد المساعدة عندما تكون الضغوط زائدة عن الحد؟

حاول الإجابة عن الأسئلة؛ لأنها سوف تساعدك على تفهم حقيقة وضعك، وقدرتك على تحمل ضغوط الحياة اليومية.

مفتاح التصحيح:

العبارات (١، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦) الإجابة الصحيحة «نعم»،

والعبارات الأخرى الإجابة الصحيحة «لا».

✍ إذا حصلت على ١٤ درجة فأكثر؛ فأنت قادر بدرجة ممتازة على تفهم حقيقة وضعك، ولديك قدرة ممتازة على تحمل ضغوط الحياة اليومية.

✍ إذا حصلت على (١٣ - ١٠ درجة) أنت تعاني من الضغوط، وتتعامل معها بدرجة معقولة، وأحياناً تفشل في ردّ الفعل المناسب.

✍ إذا حصلت على أقل من ١٠ درجة؛ فأنت تعاني من الضغوط اليومية، وغالباً ما تفشل في اتخاذ رد الفعل المناسب، وتحتاج إلى تعلم مهارات علاجية.

المتغيرات الإيجابية والسلبية تجاه الضغوط:

هذا الاختبار يعد من الاختبار الهامة لتقييم الضغوط قبل القيام بتدريبات الاسترخاء من أجل تحديد مدى الإحتياج للتدريب من عدمه، وأي نوع من أنواع الاسترخاء أنت بحاجة إليه:

أجب بـ «نعم» على العبارات التي تنطبق عليك فقط من العبارات التالية:

- (١) أ تجاهل احتياجاتي الخاصة، وأركز في العمل بمزيد من الجدية والسرعة.
- (٢) أبحث عن أصدقاء لإجراء حوار أو للسعي وراء مؤازرتهم.
- (٣) أكل أكثر من المعتاد وقت الأزمات.
- (٤) أشارك أو أقوم بنوع ما من أنواع النشاط البدني.
- (٥) أصبح عصبيًا وتنعكس هذه العصبية على من هم حولي.
- (٦) آخذ فسحة من الوقت كي استرخي وألتقط أنفاسي وأبتعد عن ضغط العمل.
- (٧) أأدخن سيجارة أو أحتسي مشروبًا يحتوي على الكافيين عندما أتعرض لمشكلة.
- (٨) أواجه مصادر الضغوط وأعمل على تغييرها.
- (٩) مع الضغوط أنسحب عاطفيًا وأنخرط في حركة اليوم.
- (١٠) أغير من نظرتي للمشكلة، وأنظر إليها من منظور أفضل.
- (١١) مع الضغوط أكثر من ساعات نومي أكثر مما أنا في حاجة إليه فعلاً.
- (١٢) مع الضغوط آخذ بعض الراحة من العمل، وأبتعد عن جو العمل.

(١٣) مع الضغوط أتناول دواء يساعدني على الاسترخاء أو النوم العميق.
(١٤) مع الضغوط أمزح مع أصدقائي، وأستعين بالدعابة والمرح في إزالة التوتر.

(١٥) يتتأبني القلق بسبب هذه المشكلة وأخشى من القيام بشيء حيالها.
(١٦) مع الضغوط أخرج للتسوق وأشتري شيئاً ما حتى أدخل السرور على نفسي.

(١٧) أكتفي بتجاهل المشكلة وآمل أن تزول.
(١٨) أصلي أو أدعو أو أتأمل أو أزيد من جرعة الروحانيات عندما تواجهني مشكلة.

(١٩) لا أشارك الآخرين ومنعزل في أغلب الأوقات.
(٢٠) أنخرط في هواية أو اهتمام معين ليساعدني على نسيان الضغوط والاستمتاع بحياتي.

(٢١) مع الضغوط لا أهتم بأوقات وجباتي الغذائية.
(٢٢) أواظب على نظام غذائي صحي.

(٢٣) أقوم بعدة مهام وأنشطة في وقت واحد مما يفقدني التركيز أحياناً.
(٢٤) أحاول التركيز على أمور أستطيع السيطرة عليها، وأتقبل أموراً لا أستطيع التحكم فيها.

اجمع مجموع الإجابات بـ «نعم» في الأرقام الفردية منفصلةً، ومجموع الإجابات بـ «نعم» في الأرقام الزوجية منفصلةً.

لا بدّ ألا يزيد مجموع إجابات «نعم» في الفردية والزوجية معاً عن ١٢ «نعم».. بمعنى يمكن يكون ٥ «نعم» في الفردية، و ٧ «نعم» في الزوجية، ويمكن يكون ٩ «نعم» في الفردية، و ٣ في الزوجية، المهم المجموع ١٢ حتى لو كان ١ في الفردية، و ١١ في الزوجية أو العكس المهم جميع جاباتك بـ «نعم» في ١٢ فقرة لا تزيد وهكذا.

إذا كانت عدد إجاباتك الفردية هي الأعلى؛ فأنت لا تتعامل بصورة طيبة مع الضغوط بل تكبتها أو تعمل لها إزاحة، وهذه كلها حيل دفاعية نفسية يتعامل بها الجسم لتقليل المعاناة، لكنها لا تمنع مراحل الاستجابة التي تحدثنا عنها آنفاً، أو تؤدي إلى ظهور المشكلات الطبية أو النفسية.

وتظهر حيل الكبت في العبارات (١، ٩، ١٣، ١٧)، بينما الإزاحة تظهر في العبارات (٣، ٥، ٧، ١١، ١٥).

أما إذا كانت عدد إجاباتك الزوجية هي الأعلى؛ فأنت تتعامل بصورة طيبة مع الضغوط، فقد تستخدم العقلنة، وهي حيلة دفاعية إيجابية، أو التفريغ العاطفي أو البدني، أو تمارين صرف الانتباه، وكلها عناصر إيجابية للتعامل مع الضغوط، كما سيرد في فصل العلاج.

مقياس تصنيف التعديلات الاجتماعية:

ابتكره باحثان هما هولمز وراهي عام ١٩٦٧م، وهما طبيبان نفسيان من كلية الطب في جامعة واشنطن، وهو مقياس يساعد في التعرف على الأمراض الجسدية المتعلقة بالضغوط، وهذا المقياس يسجل ترتيباً للأحداث حسب قدرتها على إيجاد نوع من الضغط النفسي بعد قيامهما بعمل بحث إحصائي، ومقابلة ما يزيد عن أربعة آلاف شخص، وسؤالهم عن الحوادث التي مرت بحياتهم وسببت لهم ضغطاً نفسياً، وتمّ ترتيب هذه الحوادث حسب درجة شدتها.

وقد تبين لهذين الباحثين أن الحدث قد يسبب ضغطاً نفسياً بالرغم من كونه حدثاً سعيداً يبهج الإنسان، وأن العبرة ليست بكون الحدث سعيداً أو تقيساً، ولكن بقدرة هذا الحدث على إحداث تغيير وإرباك في نمط حياة الإنسان واحتياجاته لإعادة ضبط وتوافق لأشياء كثيرة في حياته بعدها، والمقياس عبارة عن لائحة تضم ٤٢ حدثاً تمرُّ بحياة الإنسان العادي.

واعتمد المقياس على تجاوب مئات الأشخاص من أعمال وثقافات ومستويات مختلفة، وكانت نتائجهم عليه كالآتي:

الحدث	درجة التأثير
موت الزوج	١٠٠
الطلاق	٧٣
انفصال الزوجين	٦٥
إمضاء فترة في السجن	٦٣
موت أحد أعضاء العائلة المقربين	٦٣
الأمراض أو الأضرار الشخصية	٥٣
الزواج	٥٠
الطرد من العمل	٤٧
المشاحنات الزوجية	٤٥
تغيير في صحة أحد أفراد العائلة	٤٤
الحمل	٤٠
دخول عضو جديد إلى العائلة	٣٩
الصعوبات الجنسية	٣٩
تعديلات في مكان العمل	٣٩
تغيير في الوضع المالي	٣٨
موت صديق مقرب	٣٧

الحدث	درجة التأثير
تغيير في نوع العمل	٣٦
تغيير في عدد الخلافات الزوجية	٣٥
رهن بقيمة تزيد عن ١٠,٠٠٠ دولار	٣١
حبس الرهن أو القرض	٣٠
تغيير المسؤوليات في مكان العمل	٢٩
مغادرة الابن أو الابنة المنزل	٢٩
مشاكل مع أهل الزوج أو الزوجة	٢٩
الإنجازات الشخصية الخارقة	٢٨
بداية توقف الزوجة عن العمل	٢٦
بداية أو انتهاء العام الدراسي	٢٦
التغيير في ظروف المعيشة	٢٥
المشاكل مع المدير	٢٣
التغيير في ساعات أو ظروف العمل	٢٠
تغيير المسكن	٢٠
تغيير المدرسة	٢٠
التغيير في وسائل الترفيه	١٩
التغير في النشاطات العبادية	١٨
رهن أو قرض بقيمة تقل عن ١٠,٠٠٠ دولار	١٧
التغير في عادات النوم	١٦
التغيير في عدد اجتماعات العائلة	١٥
التغير في عادات الأكل	١٥
العطلة	١٣
عيد الميلاد	١٢
مخالفات بسيطة للقانون	١١

ووجد الباحثان أن أحداث مجموع نقاطها مائتي نقطة في عام واحد كفيلة بإحداث ردود أفعال مرضية عند معظم الناس.

ونبه نظر القارئ إلى أن هذه الدراسة غربية، ولها علاقة بثقافة المجتمع الذي تمت فيه، وربما تتغير أهمية الأحداث وقدرتها على إحداث ضغوط في عالمنا العربي.

لكنها قد تفيدك في معرفة مصادر الضغوط التي تتعرض لها، ويمكنك قياس شدتها وتحديد أهميتها بالنسبة لك، وعلاقتها بمرحلة الاستجابة التي تمرُّ بها.

مقياس تحديد عوامل الخطر:

إذا كانت ضغوط الحياة ظاهرة حتمية وطبيعية؛ فإنها ليست بالضرورة ضارة لكل الناس؛ فهناك من تنضجهم الضغوط، وتزيدهم قوة وصحة، وهناك من تمرضهم الضغوط، ويسقطون ضحايا للأمراض، وقد يتعرضون للموت المبكر.

لأي مجموعة نلتم أي أنت؟

التطبيق:

إذا كنت تريد إجابة قاطعة، ضع علامة (✓) أمام العامل الذي ينطبق عليك من بين العوامل العشرة التالية التي تمثل أهم عوامل الخطر لضغوط الحياة.

الإجابة	العامل
لا نعم	١- عادة لدي سوء فهم، وأركز على السلبيات والأخطاء.
لا نعم	٢- المعاناة من مشاكل عائلية متراكمة ومزمنة.
لا نعم	٣- صعوبة ظروف الحياة، وتزايد المتطلبات مع نقص الإمكانيات.
لا نعم	٤- استمرار مشاكل العمل، والشعور بعدم الرضا أو الاستقرار.
لا نعم	٥- أعاون بلا حدود، وأساعد الآخرين بدون حساب.
لا نعم	٦- أتحمل المسؤولية بدون صلاحيات أو عدم تكليف أو عدم تقدير.
لا نعم	٧- السلبية في مواجهة الضغوط، واللجوء للمهدئات للهروب منها.
لا نعم	٨- عدم المعرفة الواعية بمهارات مواجهة المشاكل وحلها.
لا نعم	٩- الشعور بضيق الأهداف والمبادئ والقيم، وفقدان القدرة على التوازن.
لا نعم	١٠- المآسي الشخصية المتتابة دون دفاع كافٍ أو دعم من الآخرين.

النصائح:

إذا كانت العوامل العشرة السابقة لا تنطبق عليك؛ فأنت في منطقة الأمان، ولا خطر عليك من ضغوط الحياة، أما إذا كانت هذه العوامل أو معظمها تنطبق عليك؛ فإنك تقع في منطقة الخطر، وهذا الاستبيان بمثابة (إنذار) لك للخروج من دائرة الخطر بالسعي لتغيير هذه العوامل أو طلب المساعدة حتى لا تتعرض

للإصابة بأمراض ضغوط الحياة، وإذا كنت مصاباً بأي منها يمكن علاجك بإذن الله، ولا شيء مستحيل في عالم يسوده التعاون والبر والحب.

حدد العوامل التي تستطيع تغييرها، والعوامل التي لا طاقة لك بها، ولا تستطيع معها شيئاً، ثم سجل الحلول المقترحة.

اطرح الموضوع للمناقشة مع أسرته وأصدقائك، وستحصل حتماً على أفكار جديدة، وستكتشف أنك لست وحدك بل هناك غيرك ممن يعاني من هذه العوامل مثلك، وتكتشف مع الحلول مشاركة في المشاعر وتعاطف لم تعرفه من قبل، فلم يعد في هذا العالم من يبكي وحده.

استبيان التعرض لضغوط الحياة:

يوضح هذا التمرين لك عما إذا كنت قد تعرضت لضغوط في الشهور القليلة الماضية، والهدف هو معرفة هذه الضغوط حتى يمكن التخلص منها أو تقبلها وعدم تراكمها؛ فمن السهل معالجة قدرًا محددًا من الضغوط قبل استفحاله.

اقرأ كل عبارة جيداً، ضع علامة (✓) أمام العبارة التي تتفق معك، كن أميناً مع نفسك حيث إن النتائج لك فقط.

- ١- أنا سريع التوتر. ()
- ٢- لا أستطيع التركيز على شيء لفترة طويلة. ()
- ٣- أشعر بالتعب حتى عند استيقاظي من النوم. ()
- ٤- أشعر أن طاقتي محدودة. ()
- ٥- يصعب عليّ اتخاذ أبسط القرارات. ()
- ٦- لا أستطيع النوم ليلاً. ()

- ٧- أنجز عملاً يقل كثيراً عما تعودت. ()
- ٨- أفقد أعصابي كثيراً. ()
- ٩- أشعر بالإحباط. ()
- ١٠- لا يمكنني التركيز كاملاً فيما أقوم به. ()
- ١١- ليس لدي أمل في الحياة. ()
- ١٢- لقد فقدت شهيتي للطعام. ()
- ١٣- أجد صعوبة في استيعاب معلومات جديدة. ()
- ١٤- أعاني من الصداع المتكرر. ()
- ١٥- لا أتجاوب سريعاً مع الأحداث. ()
- ١٦- لا يمكنني أن أتذكر المعلومات عندما أسأل. ()
- ١٧- مزاجي متأرجح بين الشعور بالفخر والإحباط. ()
- ١٨- لا أشعر بالاعتزاز بما أقوم به غالباً. ()
- ١٩- لا أفي بالتزاماتي كثيراً. ()
- ٢٠- أشعر بالانهزامية. ()
- ٢١- أنا غير قادر على التجديد. ()
- ٢٢- أشكو من آلام الظهر كثيراً. ()
- ٢٣- الأفكار لا تنساب مني بسهولة. ()
- ٢٤- أشعر بأنني غير قادر على التكيف مع الظروف. ()
- ٢٥- أشكو من سوء (عسر) الهضم للطعام. ()
- ٢٦- يتتابن الشعور بالقلق والمخاوف بين الحين والآخر. ()

- ٢٧- أقل الأشياء تؤثر على تفكيري. ()
- ٢٨- أثناء مناقشتي مع الغير أكرر نفسي. ()
- ٢٩- كثيرًا ما أخطئ أثناء قيادة السيارة. ()
- ٣٠- لدي أشياء كثيرة تشغلي وتقلق بالي. ()
- ٣١- لست نشيطًا عقليًا وبدنيًا. ()

النتائج:

والآن املأ الجدول الآتي:

الاستقرار العاطفي		استقرار نظام التفكير		استقرار عضوي ونفسي		المؤشرات السلوكية		الجوانب الإيجابية	
العبارة	الدرجة	العبارة	الدرجة	العبارة	الدرجة	العبارة	الدرجة	العبارة	الدرجة
١	٢	٣	٦	٤	٧	٨	٩	١٠	١١
١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١
٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٤١
٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥١
٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦١
٦٢	٦٣	٦٤	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠	٧١
٧٢	٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨	٧٩	٨٠	٨١
٨٢	٨٣	٨٤	٨٥	٨٦	٨٧	٨٨	٨٩	٩٠	٩١
٩٢	٩٣	٩٤	٩٥	٩٦	٩٧	٩٨	٩٩	١٠٠	١٠١

فهذا الاختبار يحدد العوامل التي تعاني منها عند التعرض للضغوط، وكيف تعبر عن هذه الضغوط هل بشكل جسدي أم نفسي أم سلوكي أم يخلل في

التفكير أو برؤية سلبية للذات؟

مقياس أعراض وعلامات ضغوط الحياة:

الهدف من هذا الاختبار مساعدتك على التعرف على أعراض وعلامات الإجهاد الناشئ عن ضغوط الحياة، وكيف تعبر شخصيتك عن الضغوط، إنها «الإشارات التحذيرية» حتى تستطيع التعامل مع ضغوط الحياة القائمة، وتتجنب أخطارها.

فضلاً.. عندما تتعرض للضغوط هل تعاني من الأعراض التالية:

(الرجاء وضع علامة (√) حول الأعراض التي تنطبق عليك)

الإجابة	الأعراض
	أ) الشعور بالتعب والإرهاق الصداع. تغير الشهية. تغير وزن الجسم. نزلات البرد. آلام المفاصل والظهر. عسر الهضم. آلام البطن. خفقان القلب. بقع جلدية.. حكة متكررة. جرش الأسنان. التدخين بشراهة. استعمال المهدئات.

الإجابة	الأعراض
	(ب) قلق.. خوف غامض إحباط. حزن وأسى. سوء الفهم والتأويل. التوتر. سرعة الاستثارة. تبلد الإحساس وعدم الاكتراث. أرق.. اضطراب النوم. عدم الاستقرار في مكان واحد. دوخة أو شعور بالدوران. الخمول الذهني وانطفاء العقل. السأم والضجر والزهق. الإحساس بالفراغ. ضعف التركيز والسيان. تغير المزاج وتعكره. نوبات بكاء أو الميل للبكاء بعض الوقت. ضحك عصبي. التشاؤم وفقدان الأمل. تثييط المهمة. الكآبة. فقدان الرغبة الجنسية. (ج) الانعزال الاجتماعي والابتعاد عن الناس الشعور بالوحدة.

الإجابة	الأعراض
	منازعات وخصومات مع الآخرين. نقص الإنتاجية في العمل. الامتناع من تصرفات الغير. كثرة الاستياء. فك الارتباطات وإخلاف الوعود. التهرب من الناس. التكتم والتزام الصمت غالباً. التذمر والشكوى المستمرة. فقدان العلاقات الحميمة. فقدان الإحساس بمعنى الأشياء. (د) الشعور بالفراغ الروحي: الشك. عدم التسامح. الشعور بالعذاب. الميل إلى التخلص من الحياة. فقدان الاتجاه، وضياع الأهداف. الحاجة الى إثبات الذات. الدخول في مذاهب متطرفة. الاتجاه إلى عالم السحر والفلك.

النصحيح:

اجمع عدد العبارات الصحيحة في كل مجموعة على حدة، واقسمها على عدد عبارات كل مجموعة لتحصل على نسبة مئوية، ضع النسب بالترتيب

لتعرف كيف تعبر عندما تتعرض للضغط هل تعبر بطريقة:

أ- جسمية ب- نفسية ج- اجتماعية د- روحانية

وبالتالي عندما تحدث لك أعراض المجموعة الخاصة بك؛ فأنت تستطيع تشخيص نفسك أنك تعاني من مضاعفات التعرض للضغط.

استبيان تحديد ما تحتاجه في حياتك لمقاومة الضغط:

اقرأ كلا من العبارات الآتية بدقة، ثم ضع دائرة حول الدرجة التي تتفق مع ما تفعله بكل صدق:

م	العبارة	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أتناول الكميات الصحيحة من الطعام	١	٢	٣	٤	٥
٢	أمارس الرياضة البدنية ٣ مرات على الأقل أسبوعياً.	١	٢	٣	٤	٥
٣	لدي عدد كبير من الأصدقاء والمعارف.	١	٢	٣	٤	٥
٤	لي هواية أمارسها بانتظام.	١	٢	٣	٤	٥
٥	أعمل يوم إجازتي الأسبوعية.	٥	٤	٣	٢	١
٦	أمارس فريضة الصلاة بانتظام.	١	٢	٣	٤	٥
٧	أشرب عددًا معينًا من أكواب الشاي والقهوة يوميًا.	١	٢	٣	٤	٥
٨	أبذل جهدًا يفوق طاقتي الجسدية.	٥	٤	٣	٢	١
٩	أحب الغير وأعتبر نفسي محببًا لهم.	١	٢	٣	٤	٥
١٠	أخصص بعض الوقت للاسترخاء يوميًا.	١	٢	٣	٤	٥
١١	أسمح لنفسي بالعمل الزائد.	٥	٤	٣	٢	١
١٢	أجد عادةً حلولاً لمشاكلي.	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارة	لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١٣	أحافظ على وزني ليتناسب مع طولي.	١	٢	٣	٤	٥
١٤	أفضل طلوع السلام حتى في حالة وجود مصعد.	١	٢	٣	٤	٥
١٥	أفرغ ما في صدري من هموم ولا أجعلها تراكم.	١	٢	٣	٤	٥
١٦	أنام ما بين (٧-٨ ساعات) ٤ أيام على الأقل أسبوعيًا.	١	٢	٣	٤	٥
١٧	إن وظيفتي تسيطر على حياتي.	٥	٤	٣	٢	١
١٨	أثق وأؤمن بنفسِي.	١	٢	٣	٤	٥
١٩	أضع ملحًا أكثر من اللازم في طعامي.	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	أمارس برنامج منتظم للألعاب الرياضية.	١	٢	٣	٤	٥
٢١	أجد أصدقاء وقت الحاجة، ويمكن مناقشة مشكلاتي الخاصة معهم.	١	٢	٣	٤	٥
٢٢	أروِّح عن نفسي على الأقل مرة كل أسبوع.	١	٢	٣	٤	٥
٢٣	أتحدث عن عملي في حياتي الاجتماعية.	٥	٤	٣	٢	١
٢٤	أشعر أنني أمتع بالهدوء وأني هادئ.	١	٢	٣	٤	٥
٢٥	أتناول الطعام في مواعيد منتظمة يوميًا.	١	٢	٣	٤	٥
٢٦	أشترك في ألعاب رياضية كل أسبوع.	١	٢	٣	٤	٥
٢٧	لي زملاء من العمل تربطني بهم صداقات.	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارة	لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٢٨	أنا قادر على الاستمتاع بوقتي.	١	٢	٣	٤	٥
٢٩	لا أعمل مطلقًا ليلاً.	١	٢	٣	٤	٥
٣٠	أنا منتمي إلى نادي، جماعة، حزب.. إلخ.	١	٢	٣	٤	٥
٣١	أتناول الماء بانتظام.	١	٢	٣	٤	٥
٣٢	أقضي جزءًا من وقتي في السير يوميًا.	١	٢	٣	٤	٥
٣٣	أحصل على نصائح من أصدقائي عندما أحتاج ذلك.	١	٢	٣	٤	٥
٣٤	أستطيع أن أقضي جزءًا من وقتي في أداء لا شيء.	١	٢	٣	٤	٥
٣٥	تأخذ مني حياتي المنزلية وحياتي المهنية نفس الاهتمام.	١	٢	٣	٤	٥
٣٦	تعلمت أن أسمو فوق المواقف التي تسبب لي ضغوطًا.	١	٢	٣	٤	٥

والآن:

سجّل في الجداول التالية الدرجة التي أعطيتها لكل عبارة من عبارات

المختبر:

٦		٥		٤		٣		٢		١	
درجة	م	درجة	م	درجة	م	درجة	م	درجة	م	درجة	م
	٦		٥		٤		٣		٢		١
	١٢		١١		١٠		٩		٨		٧
	١٨		١٧		١٦		١٥		١٤		١٣
	٢٤		٢٣		٢٢		٢١		٢٠		١٩
	٣٠		٢٩		٢٨		٢٧		٢٦		٢٥
	٣٦		٣٥		٣٤		٣٣		٣٢		٣١
	مجموع		مجموع		مجموع		مجموع		مجموع		مجموع

انقل مجموع كل جدول من الجداول السابقة في الجدول التالي:

الدرجة	العبارة
	أ -
	ب -
	ج -
	د -
	هـ -
	و -
	المجموع

قم بوضع مجموع الدرجات الكلي في مستوى الضغوط المقابل له:

المستوى	الدرجة من - إلى	مجموع الدرجات الكلي
أ	٧٢ : ٣٦	
ب	١٠٨ : ٧٣	
ج	١٤٤ : ١٠٩	
د	١٨٠ : ١٤٥	

الاستبيان السابق يحدد مستوى الضغوط لديك، وكذلك ما ينقصك في حياتك للتعامل مع الضغوط.

(أ) تعني أنت في مرحلة الإعياء، وتعاني ضغوط نفسية شديدة (غاية الخطورة)، وغالباً أنت زائر لغرف الإنعاش.

(ب) تعني ضغوط خطيرة، وغالباً أنت تعاني من اضطرابات عضوية أو نفسية أو اجتماعية.

(ج) تعني ضغوط متوسطة، وغالباً أنت لا زلت في مرحلة الإنذار أو بداية المقاومة.

(د) تعني ضغوط خفيفة أو لا ضغوط.

وتفسير الأعمدة الست كالتالي:

إذا كانت درجتك منخفضة في أي عمود من الأعمدة الست عن ٢٠؛ فأنت تعاني من مشكلة هذا العمود، وهذه الأعمدة تمثل:

١- نظام غذائي مناسب ومتوازن. ٢- برنامج للرياضة البدنية.

٣- إشباع الجانب العاطفي. ٤- الراحة والاستجمام والاسترخاء.

٥- التوازن بين أعباء العمل والمنزل. ٦- افهم النفس واقبلها.