

قابلية الفرد للتعرض للضغوط النفسية

DrRose369

مقياس



يستطيع الفرد أن يتعرف على مستوى الضغوط لديه بين الحين والآخر وبالتالي يمكنه تفادي مسببات الأمراض الجسدية مبكراً، حيث أن كل مرض جسدي هو عبارة عن تراكمات من الضغوط النفسية، ويفضل القيام بذلك بشكل دوري، كن أميناً في إجاباتك حتى تتعرف على مستوى الضغوط لديك على نحو دقيق.

دائماً ٤	غالباً ٣	أحياناً ٢	أبداً ١	العبرة	
				ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ	١
				أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الخاصة	٢
				عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي	٣
				أحتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار	٤
				أنفث عن غضبي واحباط على المقربين مني.	٥
				أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلاً من التركيز على الإيجابية منها.	٦
				أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة	٧
				أشعر أن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة ليس ذو قيمة.	٨
				أصل متأخراً للعمل أو للاجتماعات المهمة.	٩

				أرد بحدة على الانتقادات الشخصية.	١٠
				أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل.	١١
				أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطاً.	١٢
				لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها.	١٣
				أحب أن أحظى بالاهتمام وأحصل على مايريده فوراً.	١٤
				أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل.	١٥
				أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد	١٦
				أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء	١٧
				أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية.	١٨
				أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي .	١٩
				أعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد.	٢٠
				أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي.	٢١
				عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها	٢٢
				إذا لم أكن حازماً في عملي فسوف يستغلني الآخرون.	٢٣
				أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمل عبء عمل فوق طاقتي	٢٤
				أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام	٢٥
				أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل	٢٦
				أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات	٢٧

				أشعر بإمكانية إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي	٢٨
				خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي موقف	٢٩
				أعتقد أنني لا أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني	٣٠
				حياتي العملية لها الأولوية على حياتي الأسرية والمنزلية	٣١
				أصبح في غاية الضيق إذا لم تتم الأشياء في الحال	٣٦

1

المطلوب : بعد وضع علامة أمام الاختيار المطابق ، القيام بجمع الدرجات وارسالها لنا مرة أخرى وسنقوم بابلاغك عن نتيجة المقياس ومدى قابليتك للتعرض للضغوط النفسية

- يُعرّف مقياس إعادة التوافق الاجتماعي على أنه أداة تستخدم لتقييم مستوى التوافق الاجتماعي لدى الأفراد بعد تعرضهم لتجارب أو مواقف سلبية معينة. ويهدف هذا المقياس إلى تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع الظروف الاجتماعية الجديدة بعد تعرضه لتجارب أو مواقف لا ترضيه.
- تتمثل طريقة عمل المقياس في تقديم مجموعة من العبارات والجمل القصيرة التي تصف سلوكيات ومواقف اجتماعية مختلفة، وتطلب من الشخص تقييم مدى اتفاهه أو عدم اتفاهه مع هذه العبارات باستخدام مقياس نقاط محدد. ويتم تحليل النتائج التي يحصل عليها الفرد لاحقًا وتحديد مستوى التوافق الاجتماعي لديه.
- ويعد مقياس إعادة التوافق الاجتماعي أداة قيمة لمساعدة الأفراد على تحسين قدرتهم على التكيف مع التغييرات الاجتماعية والتعامل معها بشكل أفضل، كما يمكن استخدامه في مجالات عدة مثل التدريب والتعليم والإرشاد النفسي.

تقدير إعادة التوافق الاجتماعي

DrRose369

Holmes & Rahe بواسطة

مقياس



الدرجة	أحداث الحياة الضاغطة	
100	وفاة الزوجة أو الزوج	
73	الطلاق	
60	الانفصال	
63	وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين	
63	السجن أو الاعتقال	
53	الإصابة الخطيرة أو المرض	
50	الزواج	
47	الفصل من العمل	
40	تسوية الخلافات الزوجية	
40	التقاعد عن العمل	
40	توقع طفل جديد	
39	صعوبات جنسية	

٣٩	وصول فرد جديد للأسرة (ميلاد طفل جديد أو مجئ أحد الأقرباء للعيش مع الأسرة)
٣٩	تعديلات جوهريّة في مجال العمل
٣٨	تغييرات جوهريّة في الحالة المادية (تدهور أو تحسن عن المعتاد)
٣٧	وفاة صديق حميم
٣٦	الانتقال إلى مجال عمل يختلف عن سابقه.
٣٥	تغيير جوهري في عدد من نقاط الخلاف مع الزوج/الزوجة (بالزيادة أو النقصان عن المعدل المعتاد حول تربية الأولاد والعادات الشخصية)
٣١	أخذ قرض لشراء احتياجات أساسية (بيت، مشروع ،...)
٣٠	رهن ممتلكات مقابل قرض
٢٩	تغييرات جوهريّة في مسؤوليات العمل (الترقية/ تخفيض الدرجة/ النقل)
٢٩	مغادرة الابن أو الابنة منزل الأسرة (زواج، الالتحاق بالجامعة... الخ)
٢٩	مشكلات مع الأصهار
٢٨	الإجاز المتميز
٢٦	التحاق الزوج/ الزوجة بعمل أو التوقف عنه
٢٦	الانتظام أو الانقطاع عن الدراسة (بداية مرحلة دراسية أو التوقف عنها)
٢٥	تغيير جوهري في ظروف الحياة (تشييد منزل جديد، ترميم، تلف المنزل أو تدهور المنطقة المجاورة)
٢٣	متاعب أو مشكلات مع الرئيس المباشر (المدير)
٢٠	تغييرات جوهريّة في ساعات العمل أو ظروف العمل
٢٠	تغيير المسكن
٢٠	التحول إلى جامعة أو مدرسة جديدة

١٩	تغيير في الترفيه (نوعه أو مقداره أو كليهما)
١٨	تغييرات في النشاطات المتعلقة بالعبادة (كالسفر للعمرة أو الحج، والمحافظة على الصلوات، الصلاة في جماعة)
٦٤	قمت بتعديل العادات الشخصية (المظهر، السلوك، الإرتباطات ...الخ)
٤٤	تغيير في صحة أو سلوك أحد أفراد الأسرة
١٣	حصلت على إجازات اختيارية مؤخراً
١١	وجود احتفالات أو مناسبات شاركت بها مؤخراً
٢٠	تغيير السكن خلال فترات قصيرة
١٨	تغييرات في النشاطات الاجتماعية (مثل الالتحاق بالأندية،أو السفر والسياحة)
١٦	تغيير في عادات النوم (نوم أقل أو أكثر) أو تغيير موعد النوم
١٥	تغيير جوهري في عدد مرات اللقاء الأسري (أكثر أو أقل من المعتاد
١٣	تغيير جوهري في العادات الغذائية (تناول طعام أكثر أو أقل أو تناول وجبات في ساعات مختلفة عن الأوقات المعتادة ، أو تغيير الجو الذي يتم فيه تناول الطعام)
١١	أقوم بمخالفات النظام البسيطة (مخالفات مرورية، عبور المشاة في الممنوع)

١

المطلوب : بعد وضع علامة أمام الاختيار المطابق ، القيام بجمع الدرجات وارسالها لنا مرة أخرى وسنقوم بإبلاغك عن نتيجة المقياس ومدى قابليتك للتعرض للضغوط النفسية