



مهارت‌آموزی و رشد تولید
۱۴۰۲

وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی



موسسه آموزش و ترویج کشاورزی

معاونت علمی و فناوری

شبکه دانش کشاورزی

سلسله برنامه‌های ویدیو کنفرانس انتقال دانش به روز در گستره ملی بخش کشاورزی

عنوان:

مدیریت استرس (۲)

سخنران:

ریحانه شاقلی

عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی خراسان رضوی

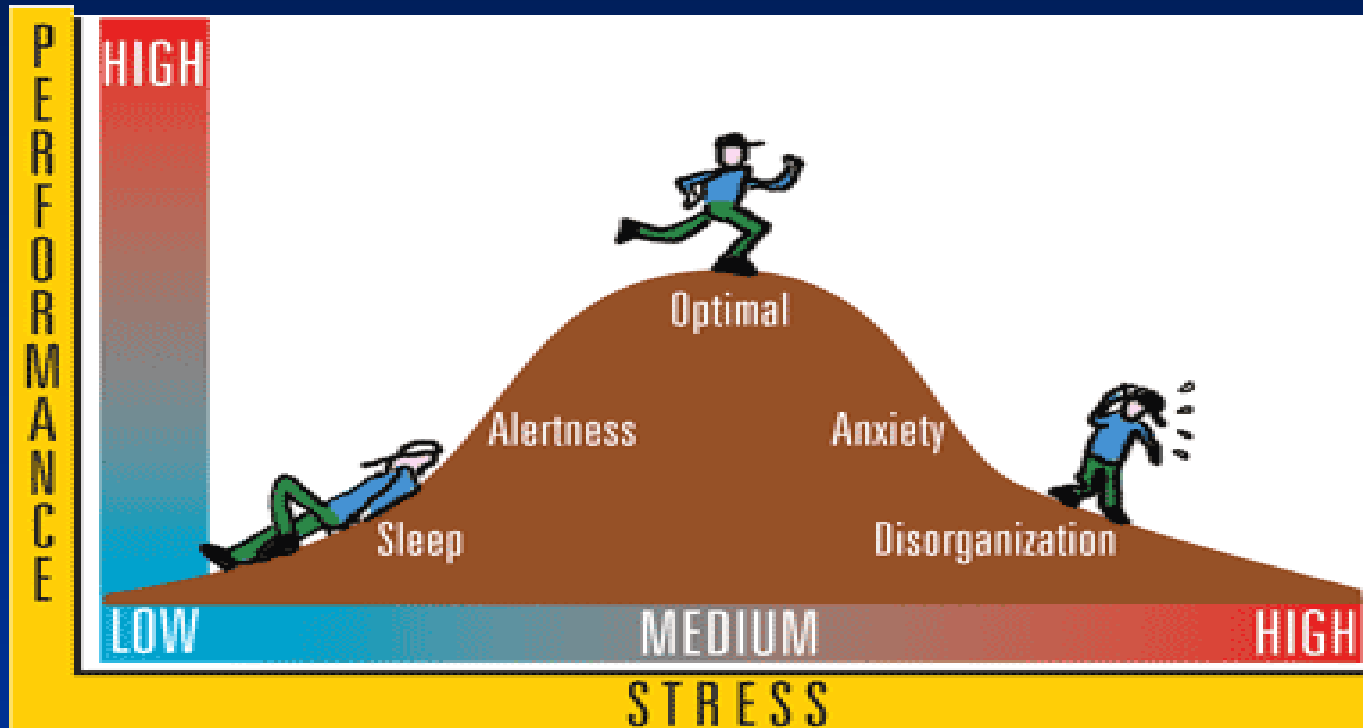
مدرس دوره‌های مدیریت

۲۸ آذر ۱۴۰۲ - ساعت: ۱۰

* استرس واکنش و پاسخی به موقعیت های فشار آور است یا حالتی قلمداد می شود که در آن فرد بر اثر محرکهای خارجی از وضعیت و حالت معمول خود خارج می شود و می کوشد خود را با آنها منطبق و سازگار نماید. واکنش روان تنی حاصل از این تلاش استرس نام دارد.

* استرس پاسخی است که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی، بصورت رفتار روانی یا جسمانی از خود بروز می دهد.

Stress Performance Connection



سندرم عمومی سازگاری

هانس سلیه (H.Selye) برای سازگار شدن با استرس سه مرحله را از هم متمایز میکند. او بیان می‌دارد که پاسخ معمول به رخداد هایی که استرس وارد می‌کنند، از یک الگوی نسبتاً سازگار به نام سندرم عمومی سازگاری General Adaptation Syndrome (GAS) تبعیت می‌کند. آن شامل سه مرحله است:



- ۱- اخطار (Alarm)
- ۲- مقاومت (Resistance)
- ۳- فرسودگی (Exhaustion)

مرحله اول: اخطار

✓ در این مرحله سطح اضطراب نسبتاً پایین است. ارگان‌های در مواجهه با عامل فشار روانی از خود واکنش نشان می‌دهد. در این مرحله شخص از وجود استرس آگاه شده و ساز و کارهای مناسب را برای مقابله با آن آماده می‌کند.

✓ افزایش هوشیاری و آگاهی؛ تلاش زیاد برای کاهش اضطراب؛ بالا رفتن فشار خون؛ افزایش ضربان قلب؛ بزرگ شدن مردمک چشم و کش آمدن عضلات از مشخصه‌های این مرحله است.

مرحله دوم: مقاومت

✓ در این مرحله سطح اضطراب نسبتاً بالا است. افراد در این مرحله منابع ذهنی، جسمی و احساسی خود را بکار می‌گیرند و قدری خود را با عامل فشار انطباق می‌دهند. فرد به مبارزه دست می‌زند (ستیز) یا از عامل فشار فرار می‌کند (گریز).

✓ احساس تهدید؛ زود رنجی و تحریک پذیری؛ احساس طاقت فرسایی و افسردگی از مشخصه‌های این مرحله است.

مرحله سوم: فرسودگی

✓ در این مرحله سطح اضطراب شدید است. در صورتی که فرد در مرحله مقاومت نتواند به سازگاری برسد، انرژی صرف شده برای مقابله، تعادل فرد را مختل کرده و وی دچار تحلیل رفتگی و فرسودگی می شود.

✓ احساس ترس، بی حمایتی، نگرانی، وحشت؛ از دست دادن کنترل؛ اختلال شخصیت؛ از دست دادن تفکر منطقی و گسستگی و بیماری از ویژگی های این مرحله به شمار می روند.

ارزش میانگین	رویداد های زندگی	ردیف
۱۰۰	مرگ همسر	۱
۷۳	طلاق	۲
۶۵	جدائی از همسر	۳
۶۳	زندانی شدن	۴
۶۳	مرگ بستگان نزدیک	۵
۵۳	بیماری و یا زخمی شدن	۶
۵۰	ازدواج	۷
۴۷	اخراج شدن از کار	۸
۴۵	عدم تفاهم با همسر	۹
۴۵	بازنشستگی	۱۰
۴۴	در معرض خطر قرار گرفتن سلامت همسر و فرزندان	۱۱
۴۴	بارداری	۱۲
۳۹	مشکلات جنسی (ناتوانی جنسی)	۱۳
۳۹	افزایش فرزند	۱۴
۳۹	عدم امنیت / نابسامانی شغلی	۱۵

ردیف	رویداد های زندگی	ارزش میانگین
۱۶	کاهش درآمد	۳۸
۱۷	مرگ دوست نزدیک	۳۷
۱۸	تغییر شغل	۳۶
۱۹	افزایش تعداد مجادله با همسر	۳۵
۲۰	وام مسکن	۳۱
۲۱	ناتوانی در پرداختن وام مسکن	۳۰
۲۲	تغییر مسئولیت در محل کار	۲۹
۲۳	فرار فرزند از خانه	۲۹
۲۴	مشکل با مادر زن و یا پدر زن	۲۹
۲۵	موفقیت‌های شخصی برجسته	۲۸
۲۶	شروع یا خاتمه کار	۲۶
۲۷	شروع و یا خاتمه تحصیل	۲۶
۲۸	تغییر در محل زندگی	۲۵
۲۹	تغییر در عادات زندگی	۲۴
۳۰	مشکل با رئیس	۲۳

ردیف	رویداد های زندگی	ارزش میانگین
۳۱	تغییر در ساعات یا شرایط محیط کاری	۲۰
۳۲	تغییر در محل سکونت	۲۰
۳۳	تغییر محل تحصیل	۲۰
۳۴	تغییر در روشهای تفریح	۱۹
۳۵	تغییر در فعالیتهای مذهبی	۱۹
۳۶	تغییر در فعالیتهای اجتماعی	۱۸
۳۷	اخذ وام های کوچک	۱۷
۳۸	تغییر در ساعت خوابیدن	۱۶
۳۹	تغییر در میزان مهمانی خانواده	۱۵
۴۰	تغییر در نوع غذا	۱۵
۴۱	مرخصی	۱۳
۴۲	ایام عید	۱۲
۴۳	مراعات نکردن قوانین ومقررات	۱۱

جمع بندی:

امتیاز ۳۰۰ به بالا: احتمال **۸۰ درصدی** ابتلا به بیماری

امتیاز بین ۱۵۰ تا ۳۰۰: حدود **۵۰ درصد** امکان ابتلا به بیماری

امتیاز زیر ۱۵۰: احتمال **کم** ابتلا به بیماری

پیامدهای استرس

- پیامدهای فیزیولوژیکی
- پیامدهای روانشناختی
- پیامدهای شناختی
- پیامدهای رفتاری

پیامدهای فیزیولوژیکی

- **تاثیر بر سیستم قلبی – عروقی:**
افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، افزایش قند خون، سردی دستها و صورت، اختلال در ریتم قلبی
- **تاثیر بر سیستم عصبی – عضلانی:**
سردرد، اتساع عروق، لرزش، بی خوابی، درد مفاصل
- **تاثیر بر سیستم گوارشی:**
دردهای شکمی، گرفتگی عضلانی، تهوع، سوء هاضمه، اشکال در بلع، بی اشتهایی، کاهش حرکات روده
- **تاثیر بر سیستم تنفسی:**
افزایش تعداد تنفس، کاهش اسیدپته خون، سرفه های بی مورد

پیامدهای روانشناختی

- اختلالات روان - تنی
- خشم و عصبانیت
- افسردگی
- کناره گیری و انزوا
- ترس و اضطراب
- کابوس و وحشت شبانه
- تنش و حساسیت

پیامدهای شناختی

- کاهش و از دست دادن تمرکز حواس
- کاهش خلاقیت
- افت کیفیت تصمیم گیری و اتخاذ تصمیمات ضعیف
- از دست دادن حافظه کوتاه مدت و بلند مدت
- اختلالات فکری
- افزایش خطا
- فراموشی
- افزایش توهم

پیامدهای رفتاری

- کاهش عمدی کمیت یا کیفیت کار
- ضرب و شتم در محیط کار
- شتاب زدگی در سخن گفتن
- تعجیل در انجام کارها
- بی قراری و عدم توانایی در آرام گرفتن
- توقف کار
- غیبت و ترک خدمت
- کناره گیری از دوستان و خویشان

هزینه های استرس

– هزینه های قابل محاسبه:

بیماری، بازنشستگی زودرس، فوت در حین خدمت، سوانح، صدمات، غیبت، مراقبت های بهداشتی.

– هزینه های غیر قابل محاسبه:

عملکرد ضعیف، مدیریت زمان ضعیف، تصمیم سازی نادرست، مدیریت غیرموثر، تضاد و تعارض، فقدان تمرکز، کاهش خلاقیت.

بخش سوم
عوامل استرسی زا



عوامل ایجاد استرس

علل فردی

علل بین فردی

علل سازمانی

علل فرا سازمانی

علل فردی (نقش)

هر یک از ما نقش‌هایی ایفا می‌کنیم، ایفای هر نقش رفتارهای خاص خود را می‌طلبد و انتظاراتی را پدید می‌آورد، گاهی بین این نقش‌ها **تضاد**هایی وجود دارد. گاهی **مشخص نبودن** نقش باعث فشار می‌شود، مثلاً کاری که باید انجام دهیم، مشخص نیست و رئیس به دلیل انجام نگرفتن کار از ما عصبانی است. گاهی **تعداد نقش‌هایی** که باید ایفا کنیم، زیاد و از توان ما خارج است. مسؤولیت زیاد نیز خودش فشارزا است.

علل فردی

یکی دیگر از عوامل فردی سن فرد است. افراد مسن به دلیل تجربه بیشتر فشار کمتری متحمل می‌شوند.

عامل دیگر جنسیت است. خانمها نسبت به آقایان از صبر و شکیبایی بیشتری برخوردارند و تحمل بیشتری در برابر فشار دارند.

رژیم غذایی نیز در تحمل ما نسبت به استرس تأثیر دارد. بعضی از غذاها به آرامش ما و در نتیجه به تحمل ما در برابر استرس کمک خواهند کرد.

علل فردی

- ✓ تضاد نقش
- ✓ ابهام در نقش
- ✓ تعدد نقش
- ✓ شخصیت
- ✓ مسئولیت سنگین
- ✓ کار کمتر یا بیشتر از ظرفیت فرد
- ✓ ناسازگاری در اهداف
- ✓ ناسازگاری بین ارزش ها، نگرش ها و احساسات
- ✓ اعتیاد به کار
- ✓ پایین بودن مهارت

علل بین فردی (گروهی)

وجود یا عدم وجود نیازهای مشترک: هرچقدر نیازهای یک گروه مشترک و با هم نزدیک تر باشد، فشار کمتری متحمل می شود.

انسجام در گروه: اختلاف در داخل گروه و بین افراد فشار زیادی بر افراد وارد می آورد.

مشخص نبودن و خوب تعریف نشدن نقشها: هرچقدر نقشها در داخل گروه نامشخص تر باشد، فشار بیشتری بر فرد وارد خواهد آمد.

علل بین فردی

- ✓ کار تیمی
- ✓ پدیده فشار گروهی
- ✓ در معرض خشونت یا ناظر آن بودن
- ✓ زورگویی و بی نزاکتی
- ✓ عدم انسجام گروهی
- ✓ وجود یا عدم وجود نیازهای مشترک
- ✓ عدم تعریف دقیق نقش در فعالیتهای گروهی
- ✓ اختلافات میان اعضای گروه

علل سازمانی

جو حاکم بر سازمان و **فرهنگ سازمان** نیز با استرس رابطه دارد، اگر جو حاکم بر سازمانی مثبت باشد، افراد پرتلاش، کاری و متعهد و خلاق فشار کمتری احساس می کنند.

عامل دیگر **نحوه تقسیم وظایف و شرح وظایف** در سطح سازمان است که وظایف باید شفاف و مشخص بوده و قوانین دست و پاگیر نباشد.

اگر **سبک مدیر** با سلیقه کارکنان مطابقت نداشته باشد، کارمندان استرس بیشتری را متحمل می شوند.

عوامل دیگر: حجم کم کار، حجم زیاد کار، شیفت کاری، حوادث محیط کار، شرایط نامساعد محیط کار (مثل سر و صدا، حرارت، گرد و غبار، مواد شیمیایی،...) احساس عدم امنیت شغلی، عدم توزیع عادلانه امکانات، اختلاف همکاران، کار در شرایط تنهایی، به چالش نگرفتن استعدادهای فرد، ارتقای بی ضابطه، تصاحب پستها توسط افراد بیرون سازمان همه فشارزا هستند

علل سازمانی

- ✓ فرهنگ سازمانی
- ✓ فناوری اطلاعات (فناوری هراسی یا اعتیاد به فناوری)
- ✓ شرایط فیزیکی محیط کار
- ✓ خط مشی ها و رویه های سازمانی
- ✓ عدم همسویی بین اهداف فرد و سازمان
- ✓ ساختار سازمانی
- ✓ کاهش امنیت شغلی
- ✓ کوچک سازی در سازمان ها
- ✓ سبک مدیریتی
- ✓ ارتباطات سازمانی

علل فراسازمانی

نامطمئن بودن وضع اقتصادی، نامطمئن بودن وضع سیاسی، بی ثباتی و ناکارآمدی قوانین، نامطمئن بودن تکنولوژی، مشکلات مالی و اقتصادی، مشکلات خانوادگی، تحصیل فرزندان، محل سکونت همه می تواند در میزان فشاری که تحمل می کنیم، نقش داشته باشد.

حمایتهای خانوادگی و فAMILI نیز در تحمل افراد در برابر فشارها نقش دارند. مسائل سیاسی اقتصادی نیز باعث ایجاد فشار می شود.

رکودهای کوتاه مدت هم موجب افزایش تنش می شود، هنگامی که سیستمهای اقتصادی به قهقرا می روند، سازمانها از نیروی کار خود می کاهند، اضافه کاری کاهش می یابد، تعدادی از کارکنان منتظر خدمات می مانند، حقوقها کاهش می یابد، هفتههای کاری کوتاه می گردد و از این قبیل مسائل که فشار را هستند.

علل فرا سازمانی

- ✓ شرایط خانوادگی
- ✓ وضعیت نامناسب اقتصادی
- ✓ سر و صدا و آلودگی محیطی
- ✓ نژاد، طبقه و جنسیت
- ✓ تحولات فناوری
- ✓ شرایط سیاسی و امنیتی جامعه
- ✓ اوضاع اجتماعی و فرهنگی
- ✓ جهانی شدن

عوامل موثر بر کاهش استرس

وضعیت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و محیطی

شرایط کاری و زندگی

شیوه زندگی شخصی

فعالیت بدنی و غذای مصرفی

سن، جنس
عوامل ارثی

تعدیل کننده های استرس

- شخصیت نستوه
- کانون کنترل درونی
- عزت نفس
- جنسیت
- درماندگی اکتسابی
- شخصیت نوع ب
- خود اتکایی
- سن و تجربه
- مهارت های فردی

تعدیل کننده های استرس

شخصیت نستوه: انسانها به لحاظ خستگی ناپذیری و سرسختی با هم متفاوتند. شخصیت نستوه ویژگیهایی دارد که عوامل استرس را خنثی میکند. این گونه افراد در مقابل عوامل استرس زای مکرر بطور اثربخشی مقاومت می کنند و در برابر این عوامل طاقت فرسا تسلیم نمیشوند. این نوع شخصیت استرس را منفی تفسیر نمی کند و استراتژی های انطباقی d بکار می d گیرد

کانون کنترل درونی: افرادی که کانون کنترل درونی دارند کمتر از برون کنترلها استرس را تجربه می کنند. افراد درون کنترل خود را مسئول رفتارهای خود می دانند نه شانس و عوامل محیطی را. این احساس باعث می شود وقایع استرس زا را پیش بینی و کنترل نمایند و در معرض عواقب خطرناک قرار نگیرند. بیشتر از شبهه های پیش گیری از استرس استفاده می نمایند. توانایی

تعدیل کننده های استرس

عزت نفس: میزانی است که فرد خودش را دوست دارد. عزت نفس زیاد، اعتماد بنفس زیاد را در پی دارد و موجب می شود فرد در مواجهه با عوامل استرس زا استرس کمتری را تجربه نماید.

جنسیت: آسیب پذیری مردان و زنان در برابر استرس یکسان نیست. برخی معتقدند که زنان در شرایط سخت، خسته کننده و ملال آور بلند مدت مقاومتر از مردان اند. همچنین زنان نسبت به مردان در دوران جوانی در برابر بیماریها و اختلالات قلبی و عروقی مقاوم ترند. امید به زندگی نیز در زنان متوسط هفت سال بیشتر است.

درماندگی اکتسابی: به احساس از دست دادن کنترل اشاره دارد. درماندگی اکتسابی موجب می شود حیوانات یا انسانها حتی در شرایطی که میتوانند شرایط و اوضاع را کنترل یا از شرایط

تیپ های شخصیتی

نوع الف	نوع ب
بیش از حد کار می کنند ، حتی در وقت استراحت و تعطیل.	صبور و شکیبا و بردبار هستند.
تحت فشار ضرب الاجل ها و مهلت های انجام کار قرار می گیرند.	در برخوردها و مراوداتشان ملایم هستند.
در حال رقابت با خود و دیگران هستند.	نسبت به موقعیتهای کاری زیاد حساس نیستند.
اغلب مضطربند.	خونسرد و آرام هستند.
چند هدف به صورت توأمان انتخاب می کنند	اهل رقابت نیستند.
اوقات فراغت را اتلاف وقت می دانند .	بدون احساس گناه استراحت می کنند.
همواره وقت کم دارند.	اهل لاف و گزاف نیستند.
موفقیت ها را با کمیت اندازه می گیرد	کار را سر فرصت انجام می دهند.
ذهنش با ارقام پر است	از اوقات فراغت نهایت استفاده را می برند.
ناشکیبا بوده ، غالباً پرخاشجو و خشن اند.	برای تفریح کار می کنند و نه برای برنده شدن

تشخیص استرس در دیگران (الگوهای رفتاری)

طبیعی

1. نسبت T به T همکاران:

در T زمان T ورود T به T اداره T سلام T و T احوال T پرس T می T نماید. ناهار T را T با T همکاران T می T خورد. رفتاری T دوستانه T دارد. نظر T افراد T را T جویا T می T شود.

2. نسبت T به T سازمان:

محل T کار T خود T را T تمیز T نگه T می T دارد پرونده T ها T را T منظم T در T فایلها T قرار T می T دهد می T داند T هر T چیزی T کجا T قرار T دارد به T مکاتبات T و T نامه T ها T فوراً T رسیدگی T می T نماید

3. نسبت T به T وضع T ظاهری T خود:

لباس T شیک T می T پوشد لباسهایش T اتوشده T و T تمیز T است با T ظاهری T آراسته T در T محل T کار T حاضر T می T شود. بهداشت T فردی T را T به T خوبی T رعایت T می T کند.

مبتلا T به T استرس

1. T T T T نسبت T به T همکاران:

گوشه T گیر T است. ناهار T را T به T تنهایی T صرف T می T کند. زودرنج T و T تحریک T پذیر T می T شود. به T نظرات T دیگران T توجهی T ندارد.

2. نسبت T به T سازمان:

محل T کار T خود T را T تمیز T نگه T نمی T دارد پرونده T ها T را T در T همه T جا T پراکنده T می T کند. برای T یافتن T هر T چیزی T 15 دقیقه T وقت T صرف T می T کند. به T مکاتبات T و T نامه T ها T فوراً T رسیدگی T نمی T نماید

3. نسبت به وضع ظاهری

خود:

لباسهایی T می T پوشد T که T برای T کار T نامناسب T است. لباسهایش T اتونشده T و T کثیف T است. ژولیده T و T نامرتب T است. نسبت T به T وضع T ظاهری T و T بهداشت T بی T توجه T است.

بخش چهارم
استرس شغلی



سلامت اداری

- مفهوم تازه ای است و تنها شامل توانایی های سازمان برای انجام وظایف به طور موثر نیست، بلکه شامل توانایی سازمان برای رشد و بهبود نیز می شود.
- در سازمان های سالم کارکنانی متعهد و وظیفه شناس، روحیه بالا، کانال های ارتباطی باز و موفقیت بالا وجود دارد.
- سازمان سالم جایی است که افراد می خواهند در آنجا بمانند، کار کنند و به آن افتخار کنند و همچنین افراد سودمند و موثری باشند (Lynden & Klinge, 2000).

ویژگی های یک سازمان سالم

- وجود احساس تعلق در کارکنان؛
- قابل اعتماد در مبادله اطلاعات؛
- دارای قابلیت انعطاف و خلاقیت برای ایجاد تغییرات لازم؛
- دارای یگانگی، تشریک مساعی و تعهد نسبت به اهداف سازمان؛
- فراهم آورنده حمایت داخلی و آزادی از ترس و تهدید؛
- اتحاد برای برونبرد سازمان از وضعیت بحرانی؛

ویژگی های یک سازمان سالم

- برخوردار از فرهنگ انتقاد گروهی؛
- صداقت در رفتار و احترام متقابل؛
- پویایی در کارکنان، روحیه کار داوطلبانه و حضور لذت بخش؛
- سیاست های حقوق و دستمزد منصفانه؛
- دستیابی به تراز بالای رضایتمندی.

اصول اساسی بهداشت روانی

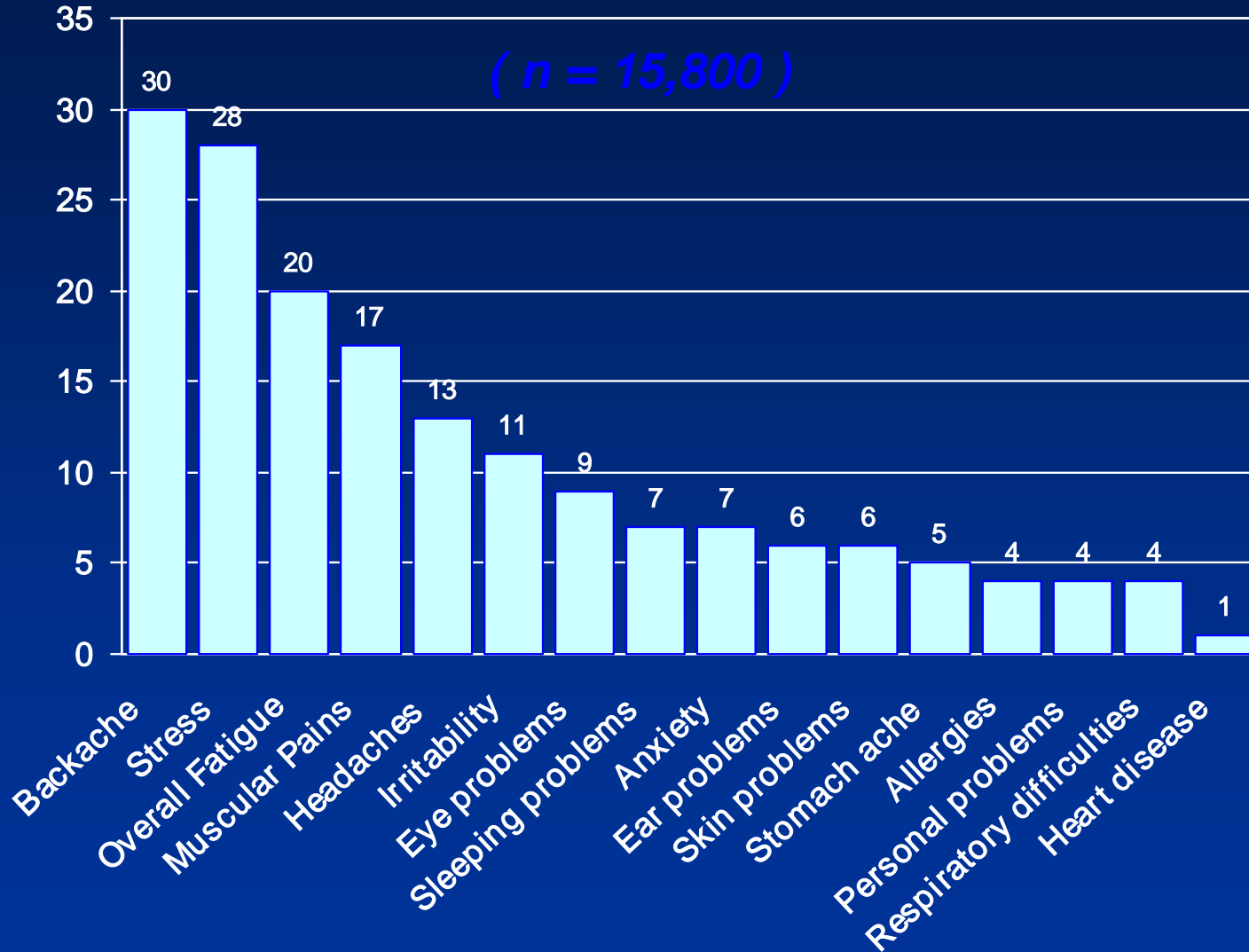
- 1) فرد به **شخصیت** خود و دیگران احترام می گذارد.
- 2) **محدودیت** های خود و دیگران را می شناسد.
- 3) دانستن اینکه **رفتار** انسان **معلول** عوامل متعددی است.
- 4) آشنایی به اینکه **رفتار** هر شخص تابع **تمامیت** وجود اوست.
- 5) **نیازها و انگیزه** هایی که موجب ایجاد رفتار می شود را بشناسد.

حجم مشکل بهداشت روان

۳۵ تا ۵۰ درصد

کسانی که در محیط های شغلی
دارای شرایط سخت کار می کنند مبتلا
به اختلالات روانی هستند

علائم جسمی روانی محیط کار



استرس شغلی

انباشته شدن عوامل یا وضعیت های مرتبط
با شغل که استرس را هستند باعث ایجاد
استرس شغلی میشوند



عوامل استرس شغلی در محیط کار



1. ویژگی های نقش
2. ویژگی های شغل محوله
3. جو و ساختار سازمانی
4. پیشرفتهای شغلی
5. خصوصیات محیط کار
ونوبت کاری

ویژگی های نقش : انتظارات یا خواسته های فرد ناسازگار با انتظارات و خواسته های سازمان

چهار نوع ویژگی برای نقش



- ناسازگاری نقش
- ابهام نقش
- منابع ناکافی جهت انجام کار
- توانایی ناکافی جهت انجام کار

ویژگی های شغل



- بار زیاد کار
- بار کم کار
- میزان و نوع مسئولیت
- قدرت تصمیم گیری

جو و ساختار سازمانی

- ❖ ساختارهایی که قدرت تصمیم‌گیری بیشتری به کارکنان خود می‌دهد استرس کمتری ایجاد میکند.
- ❖ ارتباط با سرپرستان شاخصی است که در بهداشت روانی اهمیت ویژه‌ای دارد.
- ❖ اختلافات عقیدتی و اخلاقی بین کارکنان و اهداف سازمان می‌تواند باعث مشکلات روحی روانی گردد.

پیشرفت‌های شغلی

تغییر شغل و ارتقا و بیکار شدن یا اخراج از کار همگی وقایع پر خطر میباشند.

ارتقای شغل یک عامل استرس زای بالقوه است.

مسئولیت‌های شغلی جدید بویژه وقتی نیازمند مهارتی است که قبلاً کسب نشده میتواند منجر به اضطراب و گسیختگی مکانیسم‌های دفاعی روانی گردد.

خصوصیات محیط کار

- متغیرهای مادی استرس زمانی رخ میدهد که حداقل شرایط زیستی و ایمنی جسمانی حفظ نشده باشد.
- اکثر خطرات محیطی با اثرات سلامتی خاص مشخص میگردند.
- مواجهه های فیزیکی و شیمیایی در محیط کار ممکن است بطور مستقل یا در کل بعنوان عامل استرس زا عمل کنند.

نوبت کاری

- کار کردن در ساعت های خارج از ساعات معمول کاراسترس شغلی ایجاد می کند.



- **پیامدهای نوبت کاری**
 - فشارهای ناشی از زندگی خانوادگی
 - قطع ارتباط با دوستان روز کار
 - محروم ماندن از مشارکت در فعالیتهای اجتماعی

پرسشنامه سنجش استرس

(۱) هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) همیشه

- ۱- وقتی کارها در محیط کار درست پیش نمی رود ، من خود را مقصر می دانم.
- ۲- من مشکلاتم را در خودم می ریزم و بعد احساس انفجار می کنم.
- ۳- من برای فراموش کردن مشکلات شخصی، روی کارم تمرکز می کنم.
- ۴- من عصبانیت و خشم خود را روی نزدیکانم خالی می کنم.
- ۵- من وقتی تحت فشار هستم، به تغییرات منفی در الگوهای رفتاری ام توجهی ندارم.
- ۶- من بر روی جنبه های منفی زندگی ام بیشتر تکیه می کنم تا جنبه های مثبت.
- ۷- از تجربه شرایط جدید احساس ناراحتی می کنم.
- ۸- احساس می کنم نقشی که در زندگی یا محیط کار به عهده دارم، بی ارزش است.
- ۹- من برای انجام کار و یا حضور در جلسات مهم دیر می رسم.
- ۱۰- به انتقادات شخصی به طور منفی پاسخ می دهم.

- ۱۱- وقتی می نشینم و برای یک ساعت کاری انجام نمی دهم، احساس گناه می کنم.
- ۱۲- حتی اگر تحت فشار نباشم، باز هم هول می شوم.
- ۱۳- هنگامی که دوست دارم روزنامه بخوانم وقت کافی ندارم.
- ۱۴- اکثر اوقات نیاز به کمک و توجه دیگران دارم.
- ۱۵- از ابراز عواطف درونی خود در محیط کار و خانه پرهیز می کنم.
- ۱۶- کارهایی بیش از حد توانم به عهده می گیرم.
- ۱۷- با نصیحت های همکاران و بالادستان مخالفت می کنم.
- ۱۸- محدودیت های شغلی و جسمی خود را نادیده می گیرم.
- ۱۹- به سرگرمی ها و علائق خود نمی پردازم. زیرا، کارم تمام وقتم را می گیرد.
- ۲۰- من با موقعیت ها روبرو می شوم ، قبل از این که به طور کامل به آن فکر کنم.
- ۲۱- آنقدر مشغله دارم که نمی توانم در طول هفته با دوستان و همکارانم یک وعده غذا بخورم.

- ۲۲- در هنگام وجود مشکل، از رویارویی با شرایط سخت فرار می‌کنم.
- ۲۳- وقتی با اعتماد به نفس عمل نمی‌کنم، دیگران از من سوء استفاده می‌کنند.
- ۲۴- وقتی کارم زیاد است از بیان آن نگران هستم.
- ۲۵- وقتی کارم زیاد است از واگذار کردن آن به دیگران خودداری می‌کنم.
- ۲۶- قبل از اولویت بندی، به کارها رسیدگی می‌کنم.
- ۲۷- گفتن "نه"، به درخواست‌ها و تقاضاهای دیگران برایم سخت است.
- ۲۸- فکر می‌کنم باید هر روز کار عقب افتاده‌ام را تمام کنم.
- ۲۹- فکر می‌کنم نمی‌توانم با حجم زیاد کارهایم، کنار بیایم.
- ۳۰- ترس از شکست مانع پیشرفتم می‌شود.
- ۳۱- دوست دارم زندگی شغلی‌ام را بر زندگی خانوادگی خود ترجیح دهم.
- ۳۲- اگر همه چیز سر وقت انجام نشود بی‌صبر و حوصله می‌شوم.

تفسیر

۳۲-۶۴ : کنترل خوب عصبی - انگیزه کم کارکنان - لزوم ایجاد

تعادل بین فشار عصبی مثبت و منفی

۶۵-۹۵ : استرس معقول - نیاز به پیشرفت بیشتر

۹۶-۱۲۸ : استرس بالا - نیاز به پیگیری جدی