

نمط شخصيتك في مواجهة الضغوط *

لكي تقوم بتقييم نوعية سلوكياتك في التعامل مع الضغوط، أرجوا أن تقوم بالإجابة عن الأسئلة التالية بكلمة (نعم) أو (لا) ثم تقوم بتقييم نتيجة إجابتك في النهاية:

رقم	الموقف	نعم	لا
١	عندما تكون واقعاً تحت ضغط هل تعمل على إزالة سبب الضغط عليك أم لا؟		
٢	هل أخبرك أحد القريبين منك أنك تأكل بسرعة؟		
٣	عندما يتأخر أو يتلعثم بعض الناس أثناء حديثهم، هل غالباً ما تقوم بتلقيحهم بعض الكلمات لزيادة سرعتهم في الحديث؟		
٤	هل غالباً تعمل أكثر من شيء في وقت واحد؟		
٥	هل تذهب إلى مواعيدك في موعدها المحدد بدقة أو قبلها قليلاً؟		
٦	هل تشعر بالقلق من الانتظار على التليفون أو في طابور طويل؟		
٧	هل تشعر بالضيق إذا قاطعك أي شخص وأنت تقوم بعمل مهم؟		
٨	هل تشعر بأن المنافسة ممتعة داخل عملك أو خارجه؟		
٩	هل تشعر دائماً أن لديك طاقة، وأنت تميل إلى المنافسة مع الآخرين؟		
١٠	هل القريبون منك في العمل ينظرون إليك على أنك نشط جداً، ويطلبون منك بصورة مباشرة أو غير مباشرة التباطؤ قليلاً؟		
١١	هل يتفق من حولك على أنك سريع الغضب والعصبية؟		
١٢	هل الأشخاص الذين يعرفونك جيداً يقولون: أنك سريع الإنجاز؟		
١٣	هل يتفق من حولك على أن لديك طاقة أكثر من معظم الناس؟		
١٤	هل من الصعب عليك الاسترخاء بعد عمل شاق؟		
١٥	هل تعتقد أن كبار التنفيذيين في عملك يصلون إلى مراكزهم بالعمل الجاد؟		
١٦	هل من طبيعتك أن تقضي أكثر من (٥٠) ساعة عمل في الأسبوع؟		
١٧	هل تذهب إلى عملك أحياناً في أوقات الإجازة؟		

نمط شخصيتك في مواجهة الضغوط *

١٨	هل تأتي أحياناً بالعمل إلى المنزل؟
١٩	هل غالباً ما تسهر إلى ساعات متأخرة أو تستيقظ مبكراً لإنجاز العمل المتأخر؟
٢٠	هل تقوم أثناء العمل بأكثر من شيء في وقت واحد؟
٢١	هل تنتقل من عمل إلى آخر مباشرة؟
٢٢	هل تخطط دائماً لعطلاتك الأسبوعية؟
	المجموع

كم عدد علامات (صح) أمام كلمة نعم، ويتم حساب النتيجة كالتالي:

متطرف التوتر وتعاني من ضغوط كثيرة جداً.	من ٢٢ - ١٨
معتدل في التوتر وتعاني من ضغوط عادية.	من ١٩ - ٩
منخفض التوتر ولا تعاني من ضغوط مباشرة.	من ٨ - ١
نمط هادئ جداً.	صفر