

بررسی استرس سبک زندگی

منابع:

مقیمی، سید محمد و رمضان، مجید، ۱۳۹۲، پژوهشنامه مدیریت، جلد چهارم، انتشارات سازمان مدیریت صنعتی، تهران.

هرگز	به ندرت	گاهی	معمولاً	پس از مطالعه هر جمله، نظر خود را با توجه به طیف بیان کنید:
				۱- من دوستان و بستگانی دارم که می توانم به آنها متکی باشم.
				۲- من از باورهای معنوی قدرت می گیرم.
				۳- موقعیت مالی من هر سال در حال بهبود است.
				۴- من تلاش می کنم تغییر پذیر و ریسک پذیر باشم.
				۵- من هر روز اقداماتی را در زمینه ایجاد آرامش در خودم انجام می دهم.
				۶- من محبت و عاطفه دریافت می کنم.
				۷- من حداقل فردی را دارم که در زمینه موضوعات شخصی به او اعتماد کنم.
				۸- من هنگامی که احساس خشم و یا نگرانی می کنم، به راحتی درباره احساساتم
				۹- من هرروز به میزان کافی میوه، سبزیجات، برنج و نان مصرف می کنم.
				۱۰- من هر روز به میزان کافی آب می نوشم.
				۱۱- من خوردن قهوه، شکر و روغن را محدود می کنم.
				۱۲- من نیکوتین مصرف نمی کنم.
				۱۳- من حداقل ۳ ساعت در هفته تمرین ورزشی یا پیاده روی می کنم.
				۱۴- من به میزان کافی در شب می خوابم.
				۱۵- من نوشیدنی های الکی مصرف نمی کنم.
				۱۶- من حداقل یک بار در هفته یک فعالیت تفریحی انجام می دهم.
				۱۷- تلاش می کنم وزنم متناسب با قدم باشد.
				۱۸- من کارهای داوطلبانه انجام می دهم.
				۱۹- من به طور منظم به نزد دکتر و دندانپزشک می روم.
				۲۰- من در طول روز زمانی را صرف توجه به خودم می کنم.
				۲۱- من قادر به سازماندهی زمانم به طور اثربخش هستم.
				۲۲- هنگام بروز فشارهای روزانه خودم را آرام می کنم.

بررسی استرس سبک زندگی

منابع:

مقیمی، سید محمد و رمضان، مجید، ۱۳۹۲، پژوهشنامه مدیریت، جلد چهارم، انتشارات سازمان مدیریت صنعتی، تهران.

هدف: بررسی استرس سبک زندگی.

نحوه امتیازدهی و تفسیر نتایج:

برای گزینه های انتخاب شده، مطابق با موارد زیر امتیاز در نظر بگیرید:

معمولاً ۱ امتیاز گاهی: ۲ امتیاز به ندرت: ۳ امتیاز هرگز: ۴ امتیاز

- امتیاز زیر ۲۵: سبک زندگی بسیار سالم؛
- امتیاز بین ۲۵-۳۷: آسیب پذیری پایین نسبت به استرس؛
- امتیاز بین ۳۸-۴۹: آسیب پذیری بالا نسبت به استرس؛
- امتیاز بیشتر از ۵۰: آسیب پذیری بسیار بالا در برابر استرس.