

## الإنهاك؟ علامات عليك تظهر هل

هيدنجتون معهد: المصدر

يرجى ملاحظة ما يلي: هذا المقياس ليس أداة للتشخيص الكلينيكي ويتوفر للأغراض التعليمية. ويقتصر دوره على تحديد بعض أعراض الإرهاق الأكثر شيوعًا. إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن حالة الصحة الوجدانية، فيجب استشارة أخصائي صحة نفسية.

التعليمات: في الشهر الأخير، كم مرة انطبق ما يلي عليك؟  
اكتب الرقم الذي يناسب واقعك على السطر السابق لكل سؤال.

0 | مطلقًا 1 | نادرًا 2 | أحيانًا 3 | غالبًا 4 | دائمًا

1. \_\_\_\_ أشعر بالتعب والركود معظم الوقت، حتى عندما أحصل على قسط كافٍ من النوم.
2. \_\_\_\_ أنزعج بسهولة من متطلبات وقصص الآخرين حول أنشطتهم اليومية.
3. \_\_\_\_ أشعر أنني منفصل، كأنني لا يهمني مشاكل واحتياجات الأشخاص الآخرين.
4. \_\_\_\_ لديّ المزيد والمزيد من المشاكل بسبب اهتمامي بعلمي.
5. \_\_\_\_ أشعر بالحزن.
6. \_\_\_\_ أصبحت شارد الذهن. أنسى المواعيد، والمواعيد النهائية و الممتلكات الشخصية.
7. \_\_\_\_ أجد نفسي أتفادى الأشخاص ولا أستمتع حتى بالعيش بالقرب من الأصدقاء المقربين وأفراد الأسرة.
8. \_\_\_\_ أشعر أنني مستنزف، حتى إن الأنشطة الروتينية تمثل عبئًا.
9. \_\_\_\_ لقد عانيت من مشاكل جسدية مثل، آلام المعدة والصداع ونزلات البرد الممتدة والأوجاع والآلام العامة.
10. \_\_\_\_ أعاني من مشاكل في النوم.
11. \_\_\_\_ أعاني من صعوبة في اتخاذ القرارات.
12. \_\_\_\_ أشعر أنني مثقل بالمسؤوليات والضغط.
13. \_\_\_\_ لدي القليل من الحماس للعمل وعندما أفكر في عملي تكون مشاعري سلبية غالبًا.
14. \_\_\_\_ في العمل، دائمًا لا أحمل توقعات لنفسي أو للآخرين. أنا أقل كفاءة مما أشعر أنني يجب أن أكون.
15. \_\_\_\_ لقد كنت أكل أكثر (أو أقل) وأدخن المزيد من السجائر أو أتناول المزيد من الكحول أو المخدرات.
16. \_\_\_\_ أشعر كأنني لا أستطيع حل المشاكل المعهودة إلي في العمل.
17. \_\_\_\_ أشعر أن عملي ليس له أهمية/لا يحدث أي فرق.
18. \_\_\_\_ أشعر أنني "مستهلك" ولست موضع تقدير في عملي.
19. \_\_\_\_ أعاني من سهولة الإصابة بالإحباط والعصبية على المضايقات الصغيرة.
20. \_\_\_\_ أجد صعوبة في التركيز واستكمال المهام في العمل.
21. \_\_\_\_ أشعر أن لدي الكثير (أو القليل جدًا) للقيام به في العمل.
22. \_\_\_\_ عمل لساعات طويلة (أكثر من 10 ساعات/في اليوم) أو لا أملك يوم إجازة من العمل واحدًا على الأقل كل أسبوع.
23. \_\_\_\_ أجد نفسي متورطًا في خلافات في العمل أو مع أسرتي.
24. \_\_\_\_ أجد صعوبة في الاهتمام بما إذا كنت أكملت عملي أو أقوم به بشكل جيد.
25. \_\_\_\_ أشعر أن زملائي في العمل غير مؤهلين إلى حد كبير/لا يقومون بعملهم بشكل جيد.

إجمالي النقاط \_\_\_\_\_

## الإنهاك؟ علامات عليك تظهر هل

هيدنجتون معهد :المصدر

### إرشادات تفسيرية

**:25 – 0**

تشير النتيجة الواقعة في هذا النطاق إلى أنك على الأرجح في حالة جيدة وتعاني من إنهاك طفيف.

**:50 – 26**

تشير النتيجة الواقعة في هذا النطاق إلى أنك تعاني من درجة منخفضة إلى متوسطة من الإنهاك.

**:75 – 51**

تشير الدرجة الواقعة في هذا النطاق إلى أنك تعاني من درجة معتدلة إلى عالية من الإنهاك.

**:100 – 76**

تشير النتيجة الواقعة في هذا النطاق إلى أنك تعاني من درجة عالية جدًا من الإنهاك.