

## الإنهاك؟ علامات عليك تظهر هل

هيدنجلتون معهد: المصدر

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

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

0 | مطلقاً 1 | نادراً 2 | أحياناً 3 | غالباً 4 | دائمًا

- |  |  |
|--|--|
| <p>_____ 13. لدى القليل من الحماس للعمل وعندما أفكّر في عملي تكون مشاعري سلبية غالباً.</p> <p>_____ 14. في العمل، دائمًا لا أحمل توقعات لنفسي أو للآخرين. أنا أقل كفاءة مماأشعر أنني يجب أن أكون.</p> <p>_____ 15. لقد كنت أكل أكثـر (أو أقل) وأدخـن المزـيد من السـجـانـر أو أتناول المـزـيد من الكـحـول أو المـدـرـات.</p> <p>_____ 16. أشعر كـلـئـي لا أـسـتـطـع حل المشـاكـلـ المـعـهـودـةـ إـلـيـ فـيـ الـعـلـمـ.</p> <p>_____ 17. أشعر أن عملي ليس له أهمـيـةـ لـاـ يـحـدـثـ أيـ فـرـقـ.</p> <p>_____ 18. أشعر أنـيـ "مسـتهـلـكـ" ولـسـتـ مـوـضـعـ تـقـدـيرـ فـيـ عـلـمـ.</p> <p>_____ 19. أعـانـيـ مـنـ سـهـولةـ الإـصـابـةـ بـالـإـجـابـاتـ وـالـعـصـبـيـةـ عـلـىـ المـضـايـقـاتـ الصـغـيرـةـ.</p> <p>_____ 20. أـدـ صـعـوبـةـ فـيـ التـرـكـيزـ وـاسـتـكـمالـ الـمـهـامـ فـيـ الـعـلـمـ.</p> <p>_____ 21. أـشـعـرـ أـنـ لـديـ الـكـثـيرـ (أـوـ القـلـيلـ جـداـ) لـلـقـيـامـ بـهـ فـيـ الـعـلـمـ.</p> <p>_____ 22. عمل لـسـاعـاتـ طـوـيـلـةـ (أـكـثـرـ مـنـ 10ـ سـاعـاتـ/فـيـ الـيـومـ) أـوـ لـأـمـلـكـ بـوـمـ إـجازـةـ مـنـ الـعـلـمـ وـاحـدـاـ عـلـىـ الـأـقـلـ كـلـ أـسـبـوـعـ.</p> <p>_____ 23. أـجـدـ نـفـسـيـ مـتـورـطـاـ فـيـ خـلـافـاتـ فـيـ الـعـلـمـ أـوـ مـعـ أـسـرـتـيـ.</p> <p>_____ 24. أـجـدـ صـعـوبـةـ فـيـ الـاـهـتمـامـ بـمـاـ إـذـاـ كـنـتـ أـكـمـلـتـ عـلـمـيـ أـوـ أـقـومـ بـهـ بـشـكـلـ جـيدـ.</p> <p>_____ 25. أـشـعـرـ أـنـ زـمـلـائـيـ فـيـ الـعـلـمـ غـيرـ مـوـهـلـينـ إـلـىـ حدـ كـبـيرـ لـاـ يـقـوـمـونـ بـعـلـمـهـ شـكـلـ جـيدـ.</p> | <p>_____ 1. أـشـعـرـ بـالـتـعبـ وـالـرـكـودـ مـعـظـمـ الـوقـتـ، حـتـىـ عـنـدـمـ أـحـصـلـ عـلـىـ قـسـطـ كـافـيـ مـنـ النـوـمـ.</p> <p>_____ 2. أـنـزـعـ بـسـهـولةـ مـنـ مـنـطـلـقـاتـ وـقـصـصـ الـآخـرـينـ حـولـ أـنـشـطـتـهـمـ الـيـوـمـيـةـ.</p> <p>_____ 3. أـشـعـرـ أـنـيـ مـنـفـصـلـ، كـانـيـ لـاـ يـهـمـنـيـ مـشـاكـلـ وـاحـتـيـاجـاتـ الـأـشـخـاصـ الـآخـرـينـ.</p> <p>_____ 4. لـدـيـ الـمـزـيدـ وـالـمـزـيدـ مـنـ الـمـشـاكـلـ بـسـبـبـ اـهـتـمـاميـ بـعـلـمـ.</p> <p>_____ 5. أـشـعـرـ بـالـحـزـنـ.</p> <p>_____ 6. أـصـبـحـ شـارـدـ الـذـهـنـ. أـنـسـيـ الـموـاعـيدـ، الـموـاعـيدـ الـنـهـاـيـةـ وـالـمـمـتـكـلـاتـ الـشـخـصـيـةـ.</p> <p>_____ 7. أـجـدـ نـفـسـيـ اـنـقـادـيـ الـأـشـخـاصـ وـلـاـ أـسـتـمـعـ حـتـىـ بـالـعـيـشـ بـالـقـرـبـ مـنـ الـأـصـدـقـاءـ الـمـقـرـبـينـ وـأـفـرـادـ الـأـسـرـةـ.</p> <p>_____ 8. أـشـعـرـ أـنـيـ مـسـتـزـفـ، حـتـىـ إـنـ الـأـنـشـطـةـ الـرـوـتـيـبـيـةـ تـمـلـ عـنـاـ.</p> <p>_____ 9. لـقـدـ عـانـيـتـ مـنـ مـشـاكـلـ جـسـديـةـ مـثـلـ، آـلـمـ الـمـعـدـةـ وـالـصـدـاعـ وـنـزـلـاتـ الـبـرـدـ الـمـمـتـدـةـ وـالـأـوـجـاعـ وـالـآـلـامـ الـعـامـةـ.</p> <p>_____ 10. أـعـانـيـ مـنـ مـشـاكـلـ فـيـ النـوـمـ.</p> <p>_____ 11. عـانـيـ مـنـ صـعـوبـةـ فـيـ اـنـخـادـ الـقـرـاراتـ.</p> <p>_____ 12. أـشـعـرـ أـنـيـ مـتـحـلـ بـالـمـسـؤـلـيـاتـ وـالـضـغـوطـ.</p> |
|--|--|

## الإنهاك؟ علامات عليك تظهر هل

هيدلنجتون معهد :المصدر

### إرشادات تفسيرية

**:25 – 0**

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

**:50 – 26**

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

**:75 – 51**

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

**:100 – 76**

تشير النتيجة الواقعية في هذا النطاق إلى أنك تعاني من درجة عالية جداً من الإنهاك.