يرجى ملاحظة أن: هذا المقياس ليس أداة للتشخيص السريري ويتم توفيره للأغراض التعليمية. إنه يفحص فقط بعض الطرق المادية والنفسية والروحية الأكثر فعالية للحفاظ على الاتزان ومنع الاحتراق.

فإذا كان لديك أي مخاوف بشأن حالة صحتك العاطفية، فيجب عليك استشارة أخصائي الصحة النفسية الخاص بك.

**إرشادات**: في شهر من الشهور، كم مرة كان ما يلي صحيحاً بالنسبة لك؟

لكل سؤال، اكتب الرقم الذي يناسب تجربتك على الخط الموجود قبل السؤال.

0 | أبداً تقريباً 1 | نادراً 2 | أحياناً 3 | غالباً 4 | دائماً تقريباً

|  |  |
| --- | --- |
| 1. لدي عطلة من العمل يوم كامل على الأقل كل أسبوع.  2. آخذ بعض الوقت لنفسي من أجل الهدوء و/أو التفكير و/أو التأمل و/أو الكتابة و/أو الصلاة.  3. لا أعمل أكثر من ثماني ساعات في اليوم عندما لا نكون في حالة توزيع.  4. أمارس الرياضة لمدة 25 دقيقة على الأقل خمس أيام في الأسبوع.  5. أفعل شيئاً ممتعاً (على سبيل المثال، ألعب لعبة، أذهب إلى السينما، أقرأ كتاباً، إلخ).  6. أمارس تمارين ارتخاء العضلات أو اليوجا أو التمدد أو التأمل أو التنفس ببطء.  7. أشارك شعوري مع صديق واحد على الأقل أو شريكي.  8. أنام جيداً واستغرق 7-8 ساعات من النوم ليلاً.  9. أحرص على ما آكله وأتبع نظاماً غذائياً متوازناً.  10. أشرب ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً.  11. بالمقارنة، لدي تجارب عاطفية إيجابية أكثر من السلبية.  12. في نهاية اليوم يمكنني ترك ضغوط العمل خلفي.  13. أُبطِئ عندما أكون مرهقاً ومجهداً وعرضة للمرض.  14. هناك أشخاص يهتمون بي أثق بهم ويمكنني التحدث معهم إذا أردت.  15. أفعل الشيء الذي أجد أنه إبداعي أو معبر. | 16. أشعر أن لدي التدريب والمهارات التي أحتاج إليها لأداء عملي بشكل جيد.  17. أواجه نفسي، قائلاً "لا" عندما أحتاج إلى ذلك.  18. أداوم على أخذ استراحة قصيرة كل ساعتين في العمل وتبديل المهام بانتظام.  19. أقضي وقتاً مع الآخرين الموثوق بهم الذين يشكلون جزءاً من مجتمع له مغزى وهدف (على سبيل المثال، مجموعة الكنيسة، والمتطوعين في المجتمع، وزملاء العمل، ومجموعة الكتب)  20. أشعر أن قدرتي على التواصل مع الآخرين جيدة.  21. أستنفذ وقتي وطاقتي في فعل ما هو مهم حقاً بالنسبة لي في حياتي.  22. أؤمن بقدرتي على تحقيق الأهداف، حتى عندما أواجه صعوبات.  23. أضع أهدافاً واقعية لحياتي وأعمل نحو تحقيقها  24. آخذ عطلات جيدة.  25. أقدر على تجاوز الأخطاء التي فعلتها.  26. أقدر على إدارة الخلاف بشكل بناء.  27. أقدر على التخلي عن الضغينة.  28. أشرب أكثر من 1-2 من المشروبات الكحولية، أو الدخان، أو أتعاطى المخدرات الترفيهية الأخرى.  (0) معظم الأيام | (1) 3-6 مرات في الأسبوع | (2) أقل من 3 مرات في الأسبوع | (3) أبداً تقريباً  **مجموع النقاط:** |

إرشادات التفسير

0 – 29:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أن مهارات الرعاية الذاتية وإستراتيجيات توازن نمط الحياة قد تكون ضعيفة لديك، وأنه يمكنك الاستفادة من وضع خطة لتغيير نمط حياتك وتحسين الرعاية الذاتية الخاصة بك.

## 30 – 59:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أن مهارات الرعاية الذاتية وإستراتيجيات توازن نمط الحياة قد تكون متوسطة لديك، وأنه يمكنك الاستفادة من وضع خطة لتحسين الرعاية الذاتية الخاصة بك، وخصوصاً إذا كنت تتعرض لضغط أكبر

من القدر المثالي للبالغين.

## 60 – 84:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أن مهارات الرعاية الذاتية وإستراتيجيات توازن نمط الحياة قد تكون جيدة لديك كما ينبغي، إلا أنك يمكنك الاستفادة من الاستعداد لأوقات الضغط الشديد عن طريق إضافة بعض الممارسات الإضافية.

## 85 وأكثر:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أن مهارات الرعاية الذاتية وإستراتيجيات توازن نمط الحياة قد تكون جيدة لديك كما ينبغي من أجل بناء القدرة على الصمود.

## أدرج شيئين أو ثلاثة أشياء يمكنك فعلها لتحسين الرعاية الذاتية الخاصة بك:

www.headington - institute.org