

جرد حول توازن نمط الحياة

المصدر: مؤسسة هندنغتون

يرجى ملاحظة ما يلي: لا يعتبر هذا المقياس أداة تشخيص سريري وقد تم تقديمه لأهداف تعليمية فقط. إنه يحدد فقط أكثر علامات التوتر شيوعاً. فإذا كانت لديك أي مخاوف حول وضعية صحتك النفسية، فعليك استشارة مختص في الصحة العقلية.

التعليمات: في الشهر الماضي، ما هي عدد المرات التي كانت فيها هذه العلامات صحيحة بالنسبة إليك؟ أكتب العدد المناسب لوضعيتك على السطر المقابل لكل سؤال.

0 : أبداً 1 : نادراً 2 : في بعض الأحيان 3 : غالباً 4 : دائماً

1. _____ أتمتع على الأقلّ بيوم كامل دون عمل كل أسبوع.
2. _____ أخصّص بعض الوقت لنفسك كي أكون هادئاً وللتفكير والتأمل والكتابة و/أو الصلاة.
3. _____ لا اعمل أكثر من ثماني ساعات في اليوم عندما لا أكون في مهمة خارج مقر عملي.
4. _____ أمارس الرياضة لمدة 25 دقيقة على الأقلّ وخمسة أيام في الأسبوع.
5. _____ أمارس نشاطاً أجد فيه متعة(مثلاً: أن ألعب لعبة، أن أذهب لمشاهدة فيلم، أن أقرأ كتاباً إلخ).
6. _____ أن أمارس استرخاء العضلات، اليوغا، والتمدد، والتأمل، والتنفس البطيء.
7. _____ أتقاسم ما أحسنّ به مع أحد أصدقائي على الأقلّ أو مع شريكي في الحياة.
8. _____ أنام جيداً وأحصل على ما بين ساعات من النوم في الليلة الواحدة.
9. _____ أختار بعناية ما أكله وأتبع حبة غذائية متوازنة.
10. _____ أشرب على الأقلّ لترين من الماء في اليوم.
11. _____ إجمالاً لدي تجارب عاطفية إيجابية أكثر من السلبية.
12. _____ يمكنني وبانتهاء يوم من العمل أن أترك جانبا ما سببه لي من ضغط.
13. _____ أن أتباطأ مع إحساسي بالتعب والإنهاك وإمكانية تعرضي للمرض.
14. _____ هناك أشخاص يعنون بي وأنا أثق بهم وبإمكاني أن أتحدث معهم إذا أردت ذلك.
15. _____ أقوم بشيء أراه خلأفاً ومعبراً.
16. _____ أشعر أن لدي التدريب والمؤهلات اللازمين كي أحسنّ أداء عملي.
17. _____ أدافع عن نفسي بقولي 'لا' عند الحاجة لذلك.
18. _____ أخذ استراحة قصيرة في عملي كل ساعتين وأقوم بتبديل المهام بشكل منتظم.
19. _____ أفضّي الوقت مع آخرين أثق بهم والذين يمثلون جزءاً من مجموعة لها معنى وأهداف(مثال: مجموعة في كنيسة، زملاء في العمل، مجموعة لتبادل الكتب).
20. _____ أشعر بالراحة حول قدرتي على التواصل مع الآخرين.
21. _____ أفضي وقتي وأنفق طاقتي فيما أعتبره حقيقة ضرورياً في حياتي.
22. _____ أعتقد أن لدي القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة حتى عندما أتعرض لصعوبات.
23. _____ أضع أهداف واقعية في حياتي وأعمل على تحقيقها.
24. _____ أتمتع بعطلة جيدة.

25. أنا قادر على تجاوز الأخطاء التي قمت بها.

26. أنا قادر على إدارة الخلافات بطريقة بناءة.

27. أنا قادر على التخلي على الأحقاد.

28. أشرب أكثر من 1 2 من المشروبات الكحولية، وأدخن، وأستعمل عقاقير منشطة أخرى:

(0) في أغلب الأيام / (1) 3 6 مرات في الأسبوع / (2) أقل من 3 مرات في الأسبوع / (3) أبدا تقريبا

مجموع النقاط: _____

المبادئ التوجيهية للتفسير

0 ~ 29:

يعكس الحصول على عدد إجمالي داخل هذا النطاق إمكانية ضعف مهارات العناية بذاتك وضعف استراتيجية التوازن في حياتك، وأنه يمكنك الاستفادة من تطوير مخطط لتغيير نمط حياتك وتحسين العناية بنفسك.

30 ~ 59:

يعكس الحصول على عدد إجمالي داخل هذا النطاق أن مهارات العناية بذاتك واستراتيجية التوازن في حياتك هي عادية، وأنه يمكنك الاستفادة من تطوير مخطط من أجل تغيير نمط حياتك خاصة إذا كنت تعيش ضغطا أكثر من المعدلات التي يعيشها الكهول عادة.

60 ~ 84:

إن الحصول على عدد إجمالي داخل هذا النطاق ليعكس مهارة حسنة في العناية بالذات وحسن اختيار استراتيجية التوازن في حياتك. لكن يمكنك الاستفادة بالإعداد لمرحلة الضغط عالية الإجهاد بإضافة تطبيقات أخرى.

85 فما فوق

يعكس الحصول على عدد إجمالي داخل هذا النطاق أن مهارات العناية بذاتك واستراتيجية التوازن في حياتك هي جيدة لبناء القدرة على التكيف مع الوضع.

قائمة بما يمكنك القيام به لتحسين العناية بذاتك(تضم أمرين أو ثلاثة أمور):