

تعريب عن الفرنسية

مقياس الإدمان على العمل (دي يو دبليو إي إس-10)

تتمحور العشرون عبارة الآتية حول الشعور الذي يبتابك أثناء عملك. المرجو قراءة كل عبارة بانتباه وتحديد الوتيرة التي تختير فيها تلك المشاعر اتجاه عملك. ضع علامة على العبارة التي تتناسب بشكل أفضل مع ما تشعر به. فمثلا، إذا لم يكن قد اختلجك ذلك الإحساس أبداً أو بالكاد فعل فالمرجو وضع علامة على "1" بعد العبارة. أما إذا كنت تشعر به بشكل دائم أو شبه دائم، فالمرجو وضع علامة على "4".

بصورة شبه دائمة	غالبا	أحيانا	بشكل شبه منعدم
4	3	2	1
4 3 2 1			1. يبتابني شعور بأنني على عجلة من أمري وبأنني أتسابق عكس عقارب الساعة. (ع م)
4 3 2 1			2. أبقى في عملي حتى بعد أن يغادر زملائي. (ع م)
4 3 2 1			3. من المهم لدي أن أعمل بجد حتى عندما لا أحب ما أفعله. (ع إ)
4 3 2 1			4. دائما ما أكون منشغلا وأعمل على الكثير من المشاريع دفعة واحدة. (ع م)
4 3 2 1			5. يبدو أنه لدي دافع داخلي لا يُقاوم يدفعني للعمل بجد، كأنه شعور بأنه أمر علي فعله سواء أعجبني ذلك أم لا. (ع إ)
4 3 2 1			6. أمضي الوقت في العمل أكثر مما أمضيه مع أصدقائي أو في تعلم هوايات أو ممارسة أنشطة ترفيهية. (ع م)
4 3 2 1			7. أشعر بأنني مجبر على العمل بجد حتى عندما لا يكون ما أفعله سارا. (ع إ)
4 3 2 1			8. أجد نفسي أقوم بأمرين أو ثلاثة أمور في نفس الوقت، مثل تناول وجبة الغذاء وإعداد مذكرة والتحدث على الهاتف في نفس الآن. (ع م)
4 3 2 1			9. أشعر بالذنب عندما تكون لدي إجازة من العمل. (ع إ)
4 3 2 1			10. يكون من الصعب علي الاسترخاء عندما لا أكون في العمل. (ع إ)

ع م = العمل بشكل مفراط

ع إ = العمل بشكل إجباري

شوفيلي وتاريس (2004). يمكن استخدام المقياس الهولندي المتعلق بالإدمان على العمل (دي يو دبليو إي إس) بخرية فيما عدا الاستخدامات التجارية و/أو غير العلمية التي تستوجب إذن مكتوب من المؤلفين.

مختبر التنوع البيولوجي والإيكولوجيا والجنينوم
يلبي توقيع بو عبيد بداوي وختم المختبر المذكور وختم كلية العلوم بالرباط.

ترجمة رقم 19-0568-10

القنيطرة، في 10 دجنبر 2019.