

Borg RPE-skalan®

مدى الإجهاد الذي عايشته

بدون اجهاد أبدا	6
	7
	8
سهل جدا	9
	10
سهل	11
	12
مجهد نوعا ما	13
	14
مجهد	15
	16
مجهد جدا	17
	18
مجهد للغاية	19
مجهد إلى أقصى حد	20

مقياس بورج - ار بي اي Borg-RPE-skalan®

G. Borg, 1970, 1998 ©

عن طريق مقياس بوج - ار بي اي - Borg-
RPE-skalan* تقدّر شعورك بالإجهاد خلال
الفترة التي تكون فيها ناشطا جسديا. إن قيام
المرء بالإصغاء إلى إشارات جسده تزيد من
معرفته عن كيف يتفاعل جسده.
عندما تقيّم الإجهاد الذي عايشته أنظر إلى
المقياس وانطلق من النص الموجود هناك.
اختر بعد ذلك رقما مطابقا. حاول أن تتصرف
بعفوية وبأكبر قدر من الصدق. إن شعور المرء
بالإجهاد يمكن أن يسري على جسده بالكامل،
تعب في العضلات وعسر التنفس. إن مستوى
الإجهاد يكون آنذاك يتراوح ما بين 11 - 15
(سهل / مجهد نوعا ما، مجهد) وهذا يمكن أن
يعطيك العديد من الآثار الصحية الإيجابية.
