

Resilience Scale (GBC-10)

(Altawil, 2016, 2018, 2020)

مقياس الصمود النفسي

حدد مستوى صمودك النفسي في الحياة ؟

مقياس الصمود النفسي يستخدم لفحص مستوى الصمود النفسي بصورة أساسية لدى الأطفال الكبار والراشدين، وهو مكون من 10 عبارات ، ولكل عبارة أربع اختيارات كما هو موضح أدناه :
تتوزع درجات المقياس كالتالي:

(3) = غالبا أو دائما : تقريبا كل يوم (تحدث بنسبة أعلى من 90%)

(2) = وسط : أكثر من نصف الأيام (أعلى من 50%)



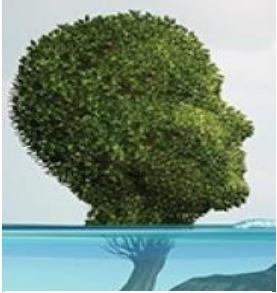

(1) = أيام معدودة (أقل من 50%)

(0) = لا يوجد

في الأسبوعين الماضيين ، ما مقدار تمتعك والتزامك بالخصائص التالية:

الرقم	العبارة	البدائل
1	الإيمان بالله وتأدية العبادات المفروضة ؟	0 1 2 3
2	وجود هدف و أمل في الحياة ؟	0 1 2 3
3	أحصل على دعم من الأسرة أو الأصدقاء أو آخرين ؟	0 1 2 3
4	هناك شخص أو أشخاص أستطيع التحدث معهم ؟	0 1 2 3
5	هناك توازن في مستوى رعايتي لذاتي و رعايتي للآخرين ؟	0 1 2 3
6	القدرة على إظهار البسمة والتعاطف والمودة للآخرين ؟	0 1 2 3
7	التعامل مع التحديات والمشاكل بدون الغرق فيها وفقدان السيطرة ؟	0 1 2 3
8	يمكنني التوازن في التعامل مع الموضوعات الإيجابية و السلبية.	0 1 2 3
9	القدرة على تذكر واستحضار الأشياء الجميلة والإيجابية في الحياة.	0 1 2 3
10	لديه تفاؤل بأن دوام الحال من المحال، وأن الأحوال ستتحسن في المستقبل؟	0 1 2 3
مجموع درجات الشخص : (/ 30)		

التقييم Evaluation:

الدرجة من 10-1	الدرجة من 20 - 11	الدرجة من 25 - 21	الدرجة من 30 - 26
صمود ضعيف	صمود غير متوازن	صمود جيد	صمود ممتاز
			
Poor Resilience	Imbalanced Resilience	Good Resilience	Great Resilience