

## Caring Scale (GBC-10)

(Altawil, 2020)

## مقياس الرعاية الذاتية

### حدد مستوى الرعاية لك وللآخرين ؟

مقياس الرعاية الذاتية يستخدم لفحص مستوى الرعاية للشخص نفسه ولمن حوله ، وهو مخصص للراشدين ، وهو مكون من 10 عبارات ، ولكل عبارة أربع اختيارات كما هو موضح أدناه :

تتوزع درجات المقياس كالتالي:

- (3) = تقريبا كل يوم (تحدث بنسبة 100%)
- (2) = أكثر من نصف الأيام (أعلى من 50%)
- (1) = أيام عديدة (أقل من 50%)
- (0) = لا يوجد

في الأسبوعين الماضيين ، ما مقدار تمتعك والتزامك بالخصائص التالية:

الرقم	العبارة	البدائل
1	أنا أتناول طعام صحي وأشرب ماء كافي كل يوم .	0 1 2 3
2	أنا أنام ساعات كافية كل يوم .	0 1 2 3
3	أنا أمارس الرياضة كل يوم .	0 1 2 3
4	أنا راضي ومتقبل لذاتي ، وأستشعر أن الله راضي عني .	0 1 2 3
5	أنا أستطيع الإدارة والتعامل مع الضغوط النفسية .	0 1 2 3
6	أنا أرى أصدقائي باستمرار ، وهذا يشعني بالاعتزاز و الانتماء .	0 1 2 3
7	أنا أقوم بتنفيذ بعض الأنشطة اليومية من أجل أن أمتع نفسي .	0 1 2 3
8	أنا أعطني بنفسي أولاً قبل أن أهتم بالآخرين من حولي .	0 1 2 3
9	أنا أحصل على رعاية من الآخرين بنفس المستوى الذي أرى به الآخرين	0 1 2 3
10	أنا لدي طرق عديدة للاسترخاء و تنفيذ نشاطات مسلية ومفيدة مثل : اليوجا، السباحة ، الاستحمام ، المشي في المنتزه أو الحديقة ، الصيد	0 1 2 3
مجموع درجات الشخص : ( 30 / )		

### التقييم Evaluation:

الدرجة من 30 - 26

رعاية ممتازة



Great Caring

الدرجة من 25 - 21

رعاية جيدة



Good Caring

الدرجة من 20 - 11

رعاية غير متوازنة



Imbalanced caring

الدرجة من 10-1

رعاية ضعيفة



Poor Caring