

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:

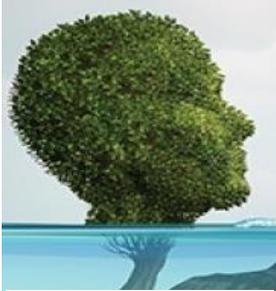
- (3) = غالبا أو دائما : تقريبا كل يوم (تحدث بنسبة أعلى من 90%)
(2) = وسط : أكثر من نصف الأيام (أعلى من 50%)
(1) = أيام معدودة (أقل من 50%)
(0) = لا يوجد

في الأسبوعين الماضيين ، ما مقدار تمتعك والتزامك بالخصائص التالية:

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

مجموع درجات الشخص : (/ 30)

التقييم Evaluation:

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