

مقاييس تربوية

مقياس الرفاة النفسي [PWB]

طبيبة جاسم الناصر

ماجستير علم النفس كلية العلوم الاجتماعية جامعة الكويت

د. فاطمة سلامة عياد

أستاذ مشارك في قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية جامعة الكويت

د. هشام فتحي جاد الرب

أستاذ مشارك في قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية جامعة الكويت.

• التعليمات :

◀ فيما يلي مجموعة من العبارات يرجى تحديد درجة موافقتك على كل عبارة عن طريق وضع علامة (X) مقابل البديل المناسب لك في الجدول (موافق بشدة - أوافق بدرجة متوسطة - أوافق بدرجة قليلة - أرفض بدرجة قليلة - أرفض بدرجة متوسطة - أرفض بشدة)، حيث يتكون المقياس من (٨٤) عبارة تصف مستوى رضاك عن حياتك وذاتك وقدرتك على الاستمتاع بالأنشطة وتكوين علاقات اجتماعية، علماً بأن لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة اختر الإجابة التي تمثلك وتعكس وجهة نظرك.

أوافق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أرفض بدرجة قليلة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بشدة	البندود:
						١- يرى معظم الناس أنني شخص محب وعطوف.
						٢- أغير طريقتي في التفكير والتصرف أحيانا لتصبح مشتبهة لتفكير وتصرفات الأشخاص المحيطين بي.
						٣- أشعر أنني مسؤول عن الوضع الذي أعيشه بشكل عام.
						٤- أنا غير مهتم بالأنشطة التي توسع مدركاتي ومعارفي.
						٥- أشعر بالارتياح عندما أفكر فيما فعلت بالماضي وما أتمنى فعله في المستقبل.
						٦- عندما أنظر إلى حياتي الماضية (شريط حياتي) أشعر بالرضا للكيفية التي أصبحت عليها.
						٧- لطالما كان المحافظة على علاقات وطيدة مع المقربين أمراً صعباً ومحبطاً بالنسبة لي.
						٨- أعبر عن آرائي دون خوف حتى لو كانت تتعارض مع آراء معظم الناس.
						٩- متطلبات الحياة اليومية غالباً تشعرني بالإحباط واليأس.
						١٠- أشعر أنني أتعلم أشياء جديدة عن نفسي مع مرور الوقت.
						١١- أعيش حياتي يوماً بيوم، ولا أفكر في المستقبل.
						١٢- أشعر بالثقة ولدي اتجاه إيجابي نحو ذاتي بشكل عام.
						١٣- أشعر بالوحدة غالباً لأنني أملك عدداً قليلاً من الأصدقاء المقربين الذين أستطيع مشاركتهم أفكارهم واهتماماتي.
						١٤- عادة لا تتأثر قراراتي بما يفعله الآخرون.
						١٥- أشعر بعدم التكيف والانسجام مع الآخرين والمحيطين بي.
						١٦- أنا من الناس الذين يرغبون بتجربة الأشياء الجديدة.
						١٧- أميل إلى التركيز على الحاضر حيث إن التفكير في المستقبل يسبب لي المشاكل.
						١٨- أشعر بأن الكثير من معارفي استفادوا من الحياة أكثر مني.
						١٩- استمتع بالمحادثات وتبادل الحوار مع أحد أفراد عائلتي أو أصدقائي المقربين.
						٢٠- أميل للاهتمام برأي الآخرين عني.
						٢١- أنا ماهر في إدارة مسؤوليات حياتي اليومية.
						٢٢- لا أريد أن أجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء فحياتي جيدة كما هي.
						٢٣- لدي توجهات وأهداف في حياتي.
						٢٤- هناك أشياء كثيرة كنت سأغيرها لو أتاحت لي الفرصة.
						٢٥- من المهم لدي أن أكون مستمعاً جيداً عندما يحدثني أصدقائي المقربون عن مشاكلهم.
						٢٦- أن أكون منسجماً ومتكيفاً مع ذاتي، أكثر أهمية

					بالنسبة لي من رضا الآخرين عني.
					٢٧- غالباً ما أشعر بأن مسؤولياتي تغمرنني.
					٢٨- أعتقد أنه من المهم أن تواجه خبرات جديدة تجعلك تعيد التفكير في الكيفية التي تفكر بها بنفسك وبالعالم.
					٢٩- تبدو أنشطتي اليومية سطحية وغير مهمة بالنسبة لي.
					٣٠- أشعر بالرضا نحو معظم جوانب شخصيتي.
					٣١- ليس لدي أناس كثيرون يريدون الإنصات إلي عندما أحتاج للحديث.
					٣٢- أميل إلى التأثر بالأشخاص أصحاب الآراء القوية.
					٣٣- سأخذ خطوات فعالة لتغيير أموري الحياتية إن لم أكن سعيداً بها.
					٣٤- عندما أفكر أجد أنني لم أتحسن كثيراً كشخص مع مرور السنين.
					٣٥- ليست لدي فكرة واضحة فيما أنا أحاول إنجازه في حياتي.
					٣٦- ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن كل شيء انتهى بشكل ممتاز عامة.
					٣٧- أشعر وكأنني أحصل على الكثير من صداقاتي.
					٣٨- نادراً ما يقنعني الآخرون بفعل أشياء لا أريد فعلها.
					٣٩- اعتنى بشؤوني الشخصية والمالية بشكل جيد عامة.
					٤٠- أعتقد أن الأفراد في جميع الأعمار قادرين على الاستمرار في النمو والتطور.
					٤١- اعتدت أن أضع أهدافاً لنفسي ولكن يبدو ذلك مضيعة للوقت.
					٤٢- من وجهة نظري، أشعر بالإحباط من إنجازاتي في الحياة.
					٤٣- يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني.
					٤٤- التأقلم مع الآخرين أكثر أهمية لدي من أن أبقى وحيداً مع آرائى ومبادئى.
					٤٥- عدم قدرتي على الاستمرار في أداء المهام التي علي القيام بها يومياً يشعرني بالتوتر.
					٤٦- اكتسبت الكثير من الوعي والإدراك حول الحياة مما جعلني فرداً أقوى وأكثر قدرة مع مرور الوقت.
					٤٧- أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحويلها إلى واقع.
					٤٨- أنا فخور بما عليه وبالحياة التي أعيشها في معظم الجوانب.
					٤٩- يصفني الآخرون بأنني شخص معطاء وعلى استعداد لمشاركة وقتي مع الآخرين.
					٥٠- أثق بآرائى حتى لو كانت مخالفة لرأي أغلبية الناس.
					٥١- أدير وقتي بشكل جيد بحيث أنني أجد وقتاً لأداء كل ما أحتاج للقيام به.
					٥٢- لدي شعور أنني تطورت كثيراً مع مرور الوقت.

					٥٣- أنا شخص نشيط في تنفيذ الأهداف التي أضعها لنفسي.
					٥٤- أحسد كثيراً من الناس على حياتهم.
					٥٥- لم أعش بعلاقات تتسم بالدفء والثقة مع الآخرين.
					٥٦- من الصعب عليّ التعبير عن آرائي في المواضيع المثيرة للجدل.
					٥٧- أستمد شعوري بالرضا من إمكانية أداء كل الوظائف التي أحتاج القيام بها بالرغم من أن حياتي اليومية مزدحمة.
					٥٨- لا أستمتع حين أكون في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير الأساليب التي أعتد عليها في عمل الأشياء.
					٥٩- يعيش بعض الناس حياتهم دون هدف ولكنني لست واحداً منهم.
					٦٠- اتجاهي نحو ذاتي قد لا يكون إيجابياً كما يشعر الآخرون اتجاه ذاتهم.
					٦١- عادة ما أشعر عندما يتعلق الأمر بالصدقات أنني خارج الدائرة.
					٦٢- أغير قراراتي غالباً إن لم يوافق عليها أصدقائي أو عائلتي.
					٦٣- أشعر بالإحباط عندما أحاول تخطيط أنشطتي اليومية حيث أنني لا أكمل أبداً الأمور التي كنت أخطط لعملها.
					٦٤- أرى أن الحياة هي عملية تعلم وتغيير ونمو وتطور مستمرة.
					٦٥- أشعر أحياناً وكأنني فعلت كل ما يمكن فعله في الحياة.
					٦٦- أصحو ولدي شعور بالإحباط بسبب الحياة التي عشتها في كثير من الأيام.
					٦٧- أعلم أنني أستطيع أن أثق بأصدقائي وأنهم يثقون بي.
					٦٨- أنا لست من الأشخاص الذين يستسلمون للضغوط الاجتماعية لكي أفكر أو أتصرف بطريقة معينة.
					٦٩- لقد كانت جهودي لإنجاز الأنشطة والعلاقات التي أحتاجها ناجحة جداً.
					٧٠- أشعر بالرضا عندما أرى أن آرائي تغيرت وأصبحت أكثر نضجاً مع مرور الوقت.
					٧١- أهدأ في الحياة كانت دائماً مصدراً للرضا أكثر منه للإحباط.
					٧٢- الماضي له إيجابياته وسلبياته ولكن بشكل عام لم أكن لأغيره.
					٧٣- أجد صعوبة في الانفتاح على الآخرين عندما أتحدث.
					٧٤- أشعر بالقلق حول كيفية تقييم الآخرين للقرارات التي أتخذها في حياتي.
					٧٥- أعاني من صعوبة في تنظيم حياتي بطريقة تشعرني بالرضا.

					٧٦- لقد توقفت عن محاولة تحسين الأمور الكبيرة أو عمل تغيير في حياتي منذ مدة طويلة.
					٧٧- أشعر بالرضا عندما أفكر فيما أنجزته في حياتي.
					٧٨- عندما أقارن ذاتي مع أصدقائي ومعاريفي فأشعر بالرضا عن نفسي.
					٧٩- تتعاطف أنا وأصدقائي مع بعضنا البعض عندما تواجهنا مشكلات.
					٨٠- أحكم على نفسي وفق ما أرى أنه مهم وليس حسب القيم التي يعتقد الآخرون أنها مهمة.
					٨١- لقد كنت قادرا على بناء مسكننا وأسلوب حياة تتناسب مع رغباتي وما أتمنى.
					٨٢- هناك شيء من الحقيقة في المثل القائل: إنك لا تستطيع تدريب كلب كبير في السن على حيل ومهارات جديدة.
					٨٣- في النهاية أنا لست ذلك الشخص الذي حقق الكثير في الحياة.
					٨٤- لكل إنسان نقاط ضعف ولكن يبدو أن نقاط ضعفي أكثر من غيري.

