**مقياس العافية النفسية Well-Being Scale (WeBS)**

|  |  |
| --- | --- |
| **التخصص**: إدارة الأعمال، الاتصال الجماهيري، القانون | **النوع**: ذكر أنثى  |
|  | **المستوى الدراسي:** السنة الأولى/ الثانية/ الثالثة/ الرابعة/ الماجستير |

**تعليمات**: فيما يلي 29 عبارة (تصريحاً) عن حالتك الحالية، يرجى تقييم كل عبارة من 1 (لا أوافق بشدة) إلى 6 (أوافق بشدة) باستخدام المقياس أدناه.

|  | 1 (لا أوافق بشدة) | 2 (لا أوافق إلى حد ما) | 3 (لا أوافق على نحو بسيط) | 4 (أوافق على نحو بسيط) | 5 (أوافق إلى حد ما) | 6 (أوافق بشدة) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. أتمتع بصحة بدنية
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. لدي موارد مالية كافية لتلبية احتياجاتي
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. لدي موارد مالية كافية للقيام بأنشطة ترفيهية
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أنا راضٍ عن مسكني
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أشعر بقدرتي على التحكم بأموري المالية
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أشعر بقدرتي على التحكم بصحتي البدنية
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أنا راضٍ عن وزني
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. لدي ما يكفي من الطاقة للقيام بالأشياء التي أحتاج إلى القيام بها
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أعتني بصحتي البدنية
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أخطط للمستقبل
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. لدي شخص يعرفني بشكل جيد أتحدث إليه عندما يكون لدي بعض المشاكل
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أعلم أنه يمكنني الاعتماد على أصدقائي و/أو عائلتي في وقت الأزمات
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. هناك شخص واحد على الأقل أعرف بأنه يحبني و/أو يحتاجني
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أشعر بالثقة أنني قادر على حل معظم المشاكل التي أواجهها
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أنا أحب حياتي في المنزل
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أنا راضٍ عن مظهري البدني
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أستطيع التعامل مع الناس بشكل عام
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أستمتع بقضاء الوقت مع الأصدقاء و/أو الأقارب
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أجد الوقت لفعل الأشياء الممتعة والمثيرة للاهتمام
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أعتقد أن لدي القدرة على الوصول إلى أهدافي
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أعتقد أنني أستطيع إحداث فرق في حياة الآخرين
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. الحياة لها معنى بالنسبة لي
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أنا راض عن تديني (الجانب الروحاني)
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أعتقد أني ذكي مثل الآخرين أو أذكى منهم
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أفعل أحيانًا أشياء تبرز الجانب الإبداعي لدي
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أحب المشاركة في محادثات مثيرة للتفكير
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أحاول القيام بأشياء تجعلني سعيدا
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أشعر بالسعادة في كثير من الأحيان
 |  |  |  |  |  |  |
| 1. أنا أستمتع بالحياة
 |  |  |  |  |  |  |