

ملف تعريف مقياس PERMA

أروى عميران arwasalem990@gmail.com

إرشادات الإجابة على المقياس:

سيتم عرض أسئلة ملف تعريف PERMA ادناه، حيث يتكون المقياس من 23 مادة. يتعين الإجابة على الأسئلة على مقياس من 11 نقطة و تتراوح من 0 إلى 10، مع تحديد نقاط البداية و النهاية.

بعد قراءة العبارات التالية، يرجى وضع علامة تضييل واضحة (●) على الخيار الذي يناسبك بين 0 و 10.	
١	كم من الوقت تشعر أنك تحرز تقدماً نحو تحقيق أهدافك؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
٢	ما مدى شعورك أنك تنغمس في ما تفعله؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
٣	بشكل عام، ما مدى شعورك بالسعادة؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
٤	بشكل عام، ما مدى شعورك بالقلق؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
٥	ما مدى تحقيقك للأهداف المهمة التي حددتها لنفسك؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
٦	بشكل عام، كيف تصف صحتك؟ سيئة 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ممتازة
٧	بشكل عام، إلى أي مدى تعيش حياة هادفة وذات معنى؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
٨	إلى أي مدى تتلقى المساعدة والدعم من الآخرين عندما تحتاج إليه؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
٩	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر أن ما تفعله في حياتك له قيمة وجدير بالاهتمام؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
١٠	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالحماس والاهتمام بالاشياء؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
١١	ما مدى شعورك بالوحدة في حياتك اليومية؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
١٢	ما مدى رضاك عن صحتك البدنية الحالية؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
١٣	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالإيجابية؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
١٤	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالغضب؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
١٥	إلى أي مدى تستطيع التعامل مع مسؤولياتك؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
١٦	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالحزن؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
١٧	إلى أي مدى تفقد الإحساس بالوقت أثناء القيام بشيء تستمتع به؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
١٨	بالمقارنة مع الآخرين من نفس عمرك وجنسك، كيف تقيم صحتك؟ سيئة 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ممتازة

١٩	إلى أي مدى تشعر أنك محبوب؟ مُطْلَقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
٢٠	إلى أي مدى تشعر عموماً أن لديك توجهات في حياتك؟ مُطْلَقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
٢١	ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية؟ مُطْلَقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
٢٢	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالرضا؟ مُطْلَقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
٢٣	بالنظر إلى عموم جوانب الحياة معاً، ما مدى سعادتك؟ مُطْلَقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً

حساب درجات المقياس:

يتم حساب الدرجات على أنها متوسط العناصر التي تشتمل على كل عامل:

العواطف الإيجابية: P = متوسط (P1, P2, P3)

المشاركة: E = متوسط (E1, E2, E3)

العلاقات: R = متوسط (R1, R2, R3)

المعنى M = متوسط (M1, M2, M3)

الإنجاز A = متوسط (A1, A2, A3)

الرفاهية العامة PERMA = متوسط (P1, P2, P3, E1, E2, E3, R1, R2, R3, M1, M2, M3, A1, A2, A3)

العواطف السلبية: N = متوسط (N1, N2, N3)

الصحة = H = متوسط (H1, H2, H3)

الوحدة (عنصر واحد)