

الملاحق

- ملحق (١) أسماء المحكمين .
- ملحق (٢) مقياس المناخ الأسرى .
- ملحق (٣) استمارة المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للأسرة
- ملحق (٤) مقياس الشخصية لأيزنك وويلسون .
- ملحق (٥) مقياس الميل للمعايير الاجتماعية .

ملحق رقم (١)

اسماء السادة المحكمين

- أ. د. عطيه محمود هنا
— أ. د. عماد الدين اسماعيل
— أ. د. مديحه محمد العزبي (استاذ علم النفس)
— د. علاء الدين كفافى (استاذ علم النفس المساعد)
— د. مجدى محمود حسن (مدرس صحه نفسيه)
— د. محمد عبد العال الشيخ (مدرس صحه نفسيه)
— د. رجب شعبان شافعى (مدرس صحه نفسيه)
— د. احمد طه محمد عبد التواب (مدرس علم نفس تعليمي)
— د. فؤاد عبد الله (مدرس طرق تدريس اللغة العربية)
— د. عبد الرحمن كاميل (مدرس طرق تدريس اللغة العربية)
— د. يوسف سيد محمود (مدرس أصول التربية)
— السيد سعاد محمد عبد الغنى (مدرس مساعد — علم نفس تعليمي)
— السيد محمد محمود هليل (مدرس مساعد — صحه نفسيه)
— السيد محمد محمود عبد النبى (مدرس مساعد — علم نفس تعليمي)

ملحق رقم (٢)

مقياس المناخ الاسرى

اعداد الباحث

ابعاد المقياس وعباراته

أولا : - مقياس بعد طبيعة العلاقات الاسرية :

أ - مقياس التماسك :

- ١ - المعيشة في منزلنا مملوءة .
- ٢ - اقضى اسعد اوقاتى مع اسرتى وبين افرادها .
- ٣ - قليلا ما يسود اسرتى جو من التفاهم والثقة المتبادل له .
- ٤ - تحسن اسرتى الظن بى .
- ٥ - اشعر ان اسر اصدقائى اكثر استقرارا وترابطا من اسرتى .
- ٦ - يشيع بين افراد اسرتى جو من المحبه والود .
- ٧ - يرى اصدقائى ان اسرتى متماسكه ومترابطة (اى متمتعه بجو وروح اسرية)
- ٨ - اشعر بالاسف والندم على حالى فى اسرتى .
- ٩ - استطيع ان اقول ان اسرتى مترابطه .
- ١٠ - يهتم بعض افراد اسرتى باعمالهم اهتماما كبيرا على حساب بقيه افراد الاسرة
- ١١ - ابذل مجهودا كبيرا لكى يفهمنى افراد اسرتى .
- ١٢ - بعض افراد اسرتى يرحب بالخروج لقضاء حاجات المنزل وطلباته .
- ١٣ - عندما تتعارض مطالب احد افراد الاسرة مع مطالب الاسرة فانه يتخلى عن مطلبه تعاونا مع الاسرة .
- ١٤ - اشعر بعدم توافر الحب والود الحقيقيين فى منزلنا .
- ١٥ - بعض افراد اسرتى لا يتعاونون مع الاسرة عندما تكون فى مشكلة .
- ١٦ - يتهرب بعض افراد اسرتى من شراء بعض متطلبات المنزل .
- ١٧ - يحاول افراد اسرتى القيام باى عمل لراحه الاسرة .
- ١٨ - اسرتى تساعدنى فى اى مشكلة تقابلنى .
- ١٩ - يساعد الكبار فى اسرتى صغارها على حل مشكلاتهم .
- ٢٠ - كل فرد فى اسرتى لا يهتم الابنفسه .
- ٢١ - يتبرع بعض افراد اسرتى بالقيام بعمل فرد اخر .
- ٢٢ - لا تحاول اسرتى ان تشهر باحد افرادها اذا اخطا .
- ٢٣ - بعض افراد اسرتى يطالبون بتلبية احتياجاتهم دون مراعاة لظروف الاسرة .
- ٢٤ - يتفهم افراد اسرتى مشكلاتهم ويتعاونون فى حلها .
- ٢٥ - يتبادل افراد اسرتى الكلمات الطيبه او الهدايا فى المناسب والاعياد .

- ٢٦ - اشعر وكأن حاجزا كبيرا بيني وبين افراد اسرتي يمنعني من الاندماج معهم .
- ٢٧ - اشعر بارتياح في اسرتي .
- ٢٨ - يشعر الكبار والصغار في اسرتي بانهم اصدقاؤى .
- ٢٩ - اشعر بان كل فرد في اسرتي يعيش منعزلا عن الاخرين فى عالم خاص به .
- ٣٠ - بعض افراد اسرتي لا يتورع عن طلب ما يريد ه او يحتاجه الا فى الاوقات غير المناسبه للأسرة .
- ٣١ - تعاملنى اسرتي كما لو كنت غريبا عنها .
- ٣٢ - أصبحت لاهتم بما يحدث فى اسرتي .
- ٣٣ - تهتم اسرتي بالامور التى تهمنى .
- ٣٤ - لانتبه اسرتي الى احد افرادها الا ان احتاجت اليه .
- ٣٥ - اشعر ان افراد اسرتي لا يقدروننى او يعاملوننى كما اقدرهم واعاملهم .
- ٣٦ - نظهر لاسرتي الاخلاص والاحترام الذى تستحقه .
- ٣٧ - تقدر اسرتي ما يبذله افرادها من جهد حتى ولو كان امر يسيرا .
- ٣٨ - يهتم افراد اسرتي بالاهل او الاقارب اكثر من اهتمامهم ببقية افراد الاسرة .

ب - مقياس حرية التعبير عن المشاعر .

- ١ - عندما ترفض اسرتي ارائى فانها تشرح وجهه نظرها فى ذلك .
- ٢ - اشعر بالراحه عندما اتكلم مع افراد اسرتي .
- ٣ - معظم افراد اسرتي لا يميلون الى الافصاح عما لديهم من مشكلات .
- ٤ - يحافظ افراد اسرتي على مشاعر بعضهم البعض .
- ٥ - اشعر يتجمد مشاعرى وانفعلاتى من كثره مايجرى حولى فى اسرتي .
- ٦ - نهرج ونضحك معا فى اسرتي .
- ٧ - بعض افراد اسرتي لديهم قدرة وميل الى اشعار الاخرين بالذنب .
- ٨ - يفضل بعض افراد اسرتي الصمت أو التجاهل للاعلان عن سخطهم .
- ٩ - تستجيب اسرتي بالسرور اذا ما بدا على أحد افرادها الانشراح والفرحه والسرور .
- ١٠ - تحرص اسرتي على عدم تفاقم المشكلات بين افرادها .
- ١١ - عواطفى متناقضه بين الحب والكراهية نحو اسرتي .
- ١٢ - أسمع ما يثير اعصابى أو يجرح مشاعرى فى اسرتي .
- ١٣ - يتحدث افراد اسرتي بعضهم الى بعض عن مشكلاتهم .
- ١٤ - تشجع اسرتي افرادها على ان يكون لكل منهم رايه ووجهة نظره الخاصه به .
- ١٥ - لا استطيع ان اتكلم بحريتى فى اسرتي .
- ١٦ - تترك اسرتي لافرادها عمل ما يريدون ودون مراقبه .
- ١٧ - تعجب اسرتي بافرادها الذين يدافعون عن حقوقهم أو ارائهم .
- ١٨ - لا اجد فى اسرتي من اناقش معه مشكلاتى الخاصه .
- ١٩ - تهتم اسرتي بمشاجرات افرادها .
- ٢٠ - نجلس سويا لناقش مشكلات اسرتي وكيفيه حلها .

ج - صراع التفاعل الاسرى :

- ١ - عند حدوث مشكلة فى اسرتى لاشعر اننى فى اسرة ولكن فى قاعة محكمه .
- ٢ - يستخدم بعض افراد اسرتى العنف مع بعضهم البعض .
- ٣ - يستخدم بعض افراد اسرتى التحقير مع بعضهم البعض .
- ٤ - تهتم اسرتى بان يقبل افرادها اعذار بعضهم البعض .
- ٥ - بعض افراد اسرتى لا يتمتعون بروح الاخوة والحب فيما بينهم .
- ٦ - تسير الامور بهدوء فى اسرتى .
- ٧ - افراد اسرتى اكثر قلقا من جيراننا .
- ٨ - عندما يحدث خلاف بين بعض افراد الاسرة ، فان بقيه افرادها يحضونهم على التفاهم .
- ٩ - تعاني اسرتى من عصبية بعض افرادها وتوترهم .
- ١٠ - سريعا ما تنتقل حالة التوتر فى الاسرة عندما يتوتر احد افرادها .
- ١١ - يقيم بعض افراد اسرتى الدنيا ويقعدوا عند كل مناقشة .
- ١٢ - لاترك اسرتى الامور تمر بسلام مما يؤدى الى نشوب الخلافات بين افرادها .
- ١٣ - يفتعل بعض افراد اسرتى المشكلات او المشاجرات لاي سبب .
- ١٤ - واحد او اكثر من افراد اسرتى لا يختلط باحد ولا يتبادل الزيارة مع احد .
- ١٥ - توجد فى اسرتى مشكلات صعبة الحل .
- ١٦ - يتشاجر فرد او اكثر من اسرتى مع الوالدين او احدهما .
- ١٧ - يبادر بعض افراد اسرتى عند الاستيقاظ باثارة المشاكل .
- ١٨ - بعض افراد اسرتى يزعم (يعلى صوته) كثيرا بدون سبب .
- ١٩ - بعض افراد اسرتى يطالبون ما يريدون بصوت عال .
- ٢٠ - يحتد بعض افراد اسرتى فى الحديث مع بعضهم البعض .
- ٢١ - فى اسرتى واحد على الاقل يصعب التعامل معه .
- ٢٢ - واحد او اكثر من افراد اسرتى يسهل الى اللف والدوران عندما يتفاهم مع الاسرة .
- ٢٣ - لايمر اى عمل يفعله احد افراد اسرتى دون نقد منها .
- ٢٤ - اسرتى لا يعجبها ما يشتره بعض افرادها .
- ٢٥ - يشعر بعض افراد اسرتى بالغيرة بعضهم البعض .
- ٢٦ - بعض افراد اسرتى معاملتهم جافه مع بعضهم البعض .
- ٢٧ - العلاقات بين افراد اسرتى واقارينا طيبه .
- ٢٨ - يشتد غضب بعض افراد الاسرة لاسباب لا تستحق ذلك .
- ٢٩ - يسامح افراد اسرتى بعضهم البعض .
- ٣٠ - بعض افراد اسرتى يدخل علينا السرور بحكاياتهم ونوادهم .
- ٣١ - عندما يغضب احد افراد اسرتى فانه يسارع الى مقاطعة الاسره .
- ٣٢ - يهددنا بعض افراد اسرتى بالاستغناء عن الاسرة او الابتعاد عنها .

- ٣٣ — احد افراد اسرتى يمكن وصفه بانه نكدى .
- ٣٤ — تتصف اطباع افراد اسرتى بالهدوء .
- ٣٥ — لاتكاد تنتهى الخلافات فى اسرتى .
- ٣٦ — كثيرا ما يطول شجارى مع اسرتى .
- ٣٧ — تتقارب وجهات النظر بين افراد اسرتى .
- ٣٨ — تعاني اسرتى من عناد بعض افرادها .
- ٣٩ — بعض افراد اسرتى يغضبون لاتفه الاسباب .
- ٤٠ — بعض افراد اسرتى يضربون عن الاكل كاسلوب للاحتجاج .

ثانيا : مقاييس بعد النمو الشخصى

أ — الاستقلال :

- ١ — تسمع اسرتى اراء افرادها ولو كان مخالفا لرايها .
 - ٢ — تعمل اسرتى معى كل شىء حتى اغير رايى تبعا لرأى الاسرة .
 - ٣ — الجو العام فى اسرتى يترك حرية اتخاذ القرار لافرادها فيما يخصهم .
 - ٤ — تترك اسرتى لافرادها حرية اختبار مستقبلهم .
 - ٥ — معظم ما فعلته فى اسرتى ، فعلته رغما عنى .
 - ٦ — كل فرد فى اسرتى له مكانته وتقديره .
 - ٧ — تضع اسرتى كثيرا من المحاذير على الصداقه مع الاخرين .
- ب — مقياس التوجيه نحو التحصيل والانجاز :
- ١ — تمنع اسرتى الرحلات والفسح اثناء الدراسة .
 - ٢ — تهيبى اسرتى الجو المناسب لافرادها للمذكرة او القراءة .
 - ٣ — لاترى اسرتى سوء الاخطاء فى تصرفاتى وسلوكى .
 - ٤ — تشجع اسرتى افرادها عندما يفشل احدهم لكى يحاول مرة اخرى .
 - ٥ — بعض افراد اسرتى لديه مشكلات دراسية .
 - ٦ — فى اسرتى يعتبر اى نشاط غير المذاكرة اضاعه للوقت والجهد .
 - ٧ — يشكو المدرسون من بعض افراد اسرتى من التلاميذ .
 - ٨ — تهتم اسرتى بمواظبه ابنائها على استذكار الدروس .
 - ٩ — تشجع اسرتى على تعلم الجديد .
 - ١٠ — اجد صعوبة فى اقناع اسرتى بامكانية نجاحى .
 - ١١ — تنظم اسرتى اوقاتا للمذاكرة واخرى للترفيه واللعب .
 - ١٢ — تحرض اسرتى على اقامه علاقة طيبة مع اساتذته افرادها فى مدارسهم .
 - ١٣ — تتعاون افراد اسرتى معا فى المذكرة وعمل الواجبات المدرسيه .
 - ١٤ — تثنى اسرتى على افرادها عندما ينتهون من اعمالهم .

ج - مقياس التوجيه العقلي الثقافي

- ١ - يحرص معظم افراد اسرتى على حضور الاحتفالات والافراح أو المناسبات السعيدة .
- ٢ - لا يوجد أهتمام كبير بالامور الثقافيه فى اسرتى .
- ٣ - نتحدث فى اسرتى معا عن المشكلات الاجتماعيه التى تواجه مجتمعا .
- ٤ - من الامور الهامه عند اسرتى ان يتعلم افرادها اشياء جديدة مختلفة .
- ٥ - بعض افراد اسرتى يجيدون العزق على بعض الالات الموسيقيه .
- ٦ - يشاهد معظم افراد اسرتى التلفزيون اكثر من قراءة الكتب .
- ٧ - تدور بين افراد اسرتى مناقشات علميه .
- ٨ - يتردد معظم افراد اسرتى على المكتبات العامه أو دور الكتب .
- ٩ - معظم افراد اسرتى يحبون الموسيقى والفنون الاخرى .

د - مقياس التوجيه نحو الترويح الايجابى :

- ١ - تهتم اسرتى بتغيير نظام الحجرات فى منزلنا كنوع من التغيير والتجديد .
- ٢ - يرفض بعض افراد اسرتى اصطحاب بقيه افراد الاسرة او بعضهم معهم الى نزهه او زيادة خارج المنزل .
- ٣ - حياتى فى اسرتى جافه لا ترويح فيها .
- ٤ - يخرج افراد اسرتى خارج المنزل للترفيه وتجديد النشاط .
- ٥ - ترحب اسرتى باصدقائى عندما يحضرون لزيارتى .
- ٦ - تعجبني طريقة استقبال اسرتى للاصدقاء ، والترحيب بهم .
- ٧ - افراد اسرتى لهم كثيرا من الاصدقاء المقربين من الاهل او الجيران .
- ٨ - تشجع اسرتى افرادها على ممارسه هوايه او لعبه رياضيه لشغل اوقات الفراغ .

هـ - مقياس التوجيه نحو القيم الدينيه والخلقيه :

- ١ - فى اسرتى كل فرد يحافظ على اسرار اخيه .
- ٢ - تتغاضى اسرتى عن كثير من المهفوات او الاخطاء البسيطة التى يقع فيها بعض افرادها .
- ٣ - اشعر ان اسرتى لا تنصفنى حتى ولو كنت على حق .
- ٤ - تثور اسرتى اذا انحرف احد افرادها عن القيم الدينيه .
- ٥ - لا يبالي افراد اسرتى بالنصائح والتوجيهات التى توجه فى الاسرة .
- ٦ - تسامح اسرتى من يخطئ من افرادها وتعطى له فرصه حتى لا يكرر الخطأ .
- ٧ - تستخدم اسرتى الحرمان بمختلف صورته لمعاقبه السلوك السيء .
- ٨ - عندما يقع افراد اسرتى فى الخطأ فانه يتوقع العقاب الفورى من الاسرة .
- ٩ - تحاسب اسرتى افرادها على الصغيره والكبيره .

ثالثا : مقاييس ابعاد التنظيم والضبط :

أ - مقياس التنظيم :

- ١ - اسرتى منظمه فى تاديه واجباتها ووظائفها تجاه كل فرد فيها .
- ٢ - تميل اسرتى الى الاعداد والتخطيط فى معظم ماتقوم به .
- ٣ - يهتم افراد اسرتى بتنظيم اوقاتهم كى تنتظم اوقات الاسرة .
- ٤ - افراد اسرتى يحافظون على نظام منزلنا .
- ٥ - تسود الفوضى فى منزلنا .
- ٦ - تعاني اسرتى من عدم انتظام مواعيد حضور افرادها للمنزل .
- ٧ - اتجنب دعوه اصدقائى وزملائى الى منزلنا لانه ليس منظما .
- ٨ - يسبب اعداد الطعام فى منزلنا مشكلات لبعض افراد اسرتى .
- ٩ - تتحاشى اسرتى أى تاخير فى مواعيد الاكل .
- ١٠ - يرتب بعض افراد اسرتى المكان الذى يجلسون فيه او حجراتهم .
- ١١ - يلتزم افراد اسرتى بمواعيد محددة للنوم والاستيقاظ .
- ١٢ - تحرص اسرتى على مشاركة افرادها فى الاعمال المنزليه .

ب - مقياس الضبط :

- ١ - يفرض بعض افراد اسرتى تقاليدهم وعاداتهم على الاسرة .
- ٢ - يتدخل بعض افراد اسرتى فى مالايعنيه .
- ٣ - يحترم افراد اسرتى بعضهم البعض .
- ٤ - ترفع اسرتى من شان افرادها امام اصدقائهم اوزملائهم .
- ٥ - بعض افراد اسرتى يميل للسيطرة على البيت .
- ٦ - يميل بعض افراد اسرتى الى فرض رايه كثيرا .
- ٧ - يتشبه بعض افراد اسرتى برايبهم لايعلمون الا ما يرون .
- ٨ - تلجأ اسرتى للقسوة او التخويف كوسيله للتربيه .
- ٩ - تفرق اسرتى بين افرادها .
- ١٠ - تستخدم اسرتى القسوة فى معاملة افرادها .
- ١١ - تستخدم اسرتى التدليل الزائد فى معاملة افرادها .
- ١٢ - تعطى اسرتى الحنان للنبات اكثر مما تفعل مع النبين .

ملحق رقم (٣)

استمارة المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للأسرة

امداد الباحث

استمارة (ج - ث - ص)

١- الاسم : _____ تاريخ الميلاد : / / ١٩ _____ العمر : _____
٢- محل الإقامة بالتفصيل :

شارع - شارع _____ حي _____ مدينة _____ محافظة _____

عزبه - كفر _____ قرية _____ مركز _____

٣ - اكمل البيانات التالية حسبما هو موضح بالجدول (طبقاً للأفراد الذين يتكون منهم اسرتك ويعيشون معك مع وضع دائرة حول ما يمثل حالتك في هذا الجدول) .

رقم	درجة القرابة في الاسرة	الجنس	المهنة او الوظيفة	المستوى التعليمي للفرد	* ١١
١	الاب	ذكر			
٢	الام	انثى			
٣	الاخ او الاخت الاولى				
٤	" " "				
٥	" " "				
٦	" " "				
٧	" " "				

٤ - أ - هل المنزل أو الشقة (ملك أم ايجار) _____ ب - عدد الحجرات _____

٥ - ضع علامة () امام ما يمثل الاجابة الصحيحة بالنسبة لما يوجد لدى الاسرة :

- () جهاز تسجيل - بوتجاز :
() تليفزيون ابيض واسود :
() غساله عاديه - ثلاجته :
() مروحة - سخان :
() تليفزيون ملون - فيديو كاست :
() تليفزيون - غساله او تومايتسك :
() مكنسه كهربائية - ديب فريزر :
() سيارة خاصة - اجهزة تكييف وتبريد

٦ - ضع علامة () امام ما يمثل الاجابة الصحيحة لما يحدث او يسود في الاسرة :

- () التردد على دور العبادة (مسجد او كنيسة)
() تضع الاسره برنامج لتنظيم الوقت (مثلا الزيارات الاسبويه والمناسبات الخاصه والمصايف)
() توجد غرف خاصه للابناء (غرف مذاكره - غرف نوم)
() توجد بالمنزل او الشقه مكتبه خاصه بالاسرة
() توجد الات موسيقيه او ادوات للرسم او الهوايات الأخرى
() تقوم الاسره بشراء اجهزة للتنمية القدرات المختلفه
() تجرى الاسرة فحوص طبيه دوريه لافرد ها دون ظهور اعراض مرضيه

* المقابل المادى لمهن اعضاء الاسرة .

٧- ضع علامة (/) أمام ما يمثل الاجابة الصحيحة لطريقة الأسرة في قضاء وقت الفراغ:...

- () * زيارات للأقارب
- () * زيارات لأصدقاء
- () * الذهاب للمنتزهات أو الحدائق العامة
- () * الذهاب للمسجدين
- () * الذهاب للمسرح
- () * ممارسة هوايات مثل الرسم أو الموسيقى ... الخ
- () * الاشتراك في نوادي اجتماعية خاصة بالبراهمات بمبالغ مهيمنة

٨- ضع علامة (/) أمام ما يمثل الاجابة الصحيحة لطريقة الترفيه في الاسرة:

- () * المشايخ والمشاتي داخل البلاد
- () * السياحه بالخارج

٩- كم يبلغ متوسط ما تنفقه الأسرة شهريا بالجنيه من وجهة نظرك:

١٠- اجب عن الاسئلة الآتية " بنعم " أو " لا " حسب حالتك :

- () أ - هل تقيم مع أسرتك ووالديك منذ المنمو
- () ب - هل يمشي مع أسرتك أحد الأقارب بدفءة دائمة مثل الجد والجدد أو الخاله ...
- () ج - هل سبق للوالد أو الوالده السفر للخارج اكثر من سنه .
- () د - هل سبق لأحد الوالدين الانفصال عن الأسرة مدة طويلة .
- () هـ - هل مر بأسرتك احد الحوادث (حالة وفاة قريبا - إصابة أحد أفراد الأسرة - حادثة) .
- () ز - هل يوجد بأسرتك فرد غير عادي (متخلف - مشلول - مريض بمرض مزمن) .

بيانات هامة بالباحث فقط ...

هـ - عدد أفراد الأسرة	د - نهاية الأثاث	ج - حالة الأثاث
	كاف :	راق :
	كاف الى حد ما :	متوسط :
	غير كاف :	بسيط :

المحيط رقم ١٠٠
مقياس ايترك وويلسون للشخصية.

اعداد

د.علاء الدين كفاقي

أ.د. جابر عبد الحميد حابر

هذه بعض الأسئلة التي تتعلق بالنواحي الشخصية والاجتماعية والتربوية .
اقرأ كل سؤال وحدد اجابتك عليه بالإيجاب أو بالنفي . فإذا كانت اجابتك بالإيجاب
اكتب كلمة (نعم) أو ضع علامة (✓) أمام رقم السؤال في ورقة الاجابة . وإذا كانت
اجابتك بالنفي ، فاكتب كلمة (لا) أو ضع علامة (✗) أمام رقم السؤال في ورقة
الاجابة . وإذا لم تستطيع ان تحدد اجابتك على السؤال بالإيجاب أو بالنفي ضع علامة
الاستفهام (؟) أمام رقم السؤال .

ليست هناك اجابات صحيحة أو نموذجية ، وانما هي وجهات نظر شخصية قد تتنطبق
عليك أو لا تتنطبق . املاء البيانات الأولية في ورقة الاجابة ، واحب عن كل سؤال بأول
اجابة ترد الي ذهنك عند قراءة السؤال . ولا تكتب شيئاً في ورقة الاسئلة .

- ١- هل تعتقد انك قادر على أن تعمل الأشياء على نفس مستوى "الجودة" والاتقان مثل معظم الآخرين؟
- ٢- هل تعتقد انك تلقى من سوء الحظ أكثر مما ينبغي ؟
- ٣- هل بحمر وجهك خجلاً أكثر من معظم الناس ؟
- ٤- هل تلج عليك أحياناً بعض الأفكار ، وتريد ان تتخلص منها ، ولكنك لا تستطيع ؟
- ٥- هل لديك بعض العادات تريد ان تتخلص منها كالندخس ولكنك لا تستطيع ؟
- ٦- هل تشعر عادة بأنك قوي ، وعلى ما يرام ؟
- ٧- هل تضامق كثيراً مشاعر الذنب ؟
- ٨- هل تشعر أن لديك القليل مما يمكن ان تفخر به ؟
- ٩- هل تشعر في حالات كثيرة بالاكنتاش حين تصحو في الصباح ؟
- ١٠- هل تعتقد انه من النادر بالنسبة لك ان تضع منك النوم بسبب القلق ؟
- ١١- هل تحس احساساً شديداً بدقات الساعة المنبهة ؟
- ١٢- اذا رأيت احدى اللعيبات وأعجبت بها ، فهل تعتقد انك قادر على اكتساب المهارات اللازمة لاثقانها والاستمتاع بها ؟
- ١٣- هل كثيراً ما تعاني من فقدان الشهية ؟
- ١٤- هل يحدث أن تحد نفسك تعتذر للآخرين رغم انك لم ترتكب خطأ ؟
- ١٥- هل تعتقد - في معظم الحالات - انك شخص فاشل ؟
- ١٦- هل تعتقد - بصفة عامة - أنك راضٍ عن حياتك ؟
- ١٧- هل أنت هادئ عادة ، ولا يسهل اسنشارتك ؟
- ١٨- اذا كنت تقرأ شيئاً يحتوي على أخلاء في السماء وفي علامات الترقيم ، فهل تجد صعوبة في التركيز على ما تقرأ ؟
- ١٩- هل تقوم ببعض الاجراءات للتحكم في ورسك وقوامك ، كالتمارين الرياضية والنظام الغذائي ؟
- ٢٠- هل تنسم بشورتك (جلدك) بالحساسية الشديدة ؟

- ٢١- هل تشعر أحيانا أنك خبثت آمال والديك باختيارك للطريق الذي سلكته في حياتك ؟
- ٢٢- هل تعاني من مشاعر النقص ؟
- ٢٣- هل تحدد قدرا كبيرا من السعادة في الحياة ؟
- ٢٤- هل تشعر أحيانا أنك تواجه صعوبات كثيرة ، بحيث لا تستطيع ان تتغلب عليها ؟
- ٢٥- هل تحدد نفسك أحيانا مفضلا الى ان تفشل بيديك حتى ولو كانت نظيفة تماما ؟
- ٢٦- هل تعتقد ان شخصيتك قد تحددت (تشكلت) بقدر كبير نتيجة الخبرات التي مرت بك في الطفولة بحيث لا تستطيع الآن ان تفعل الكثير لتغييرها ؟
- ٢٧- هل تصاب بالإغماء بكثرة ؟
- ٢٨- هل تعتقد انك ارتكبت أخطاء لا تغتفر ؟
- ٢٩- هل أنت واثق من نفسك بصفة عامة ؟
- ٣٠- هل تشعر أحيانا أنك لانتهت بما يحدث لك ؟
- ٣١- هل الحياة في كثير من الأحيان عناء لا يحتمل بالنسبة لك ؟
- ٣٢- هل تضائقك أحيانا أن تلج عليك بعض الأفكار التافهة لعدة أيام ؟
- ٣٣- هل تتخذ قراراتك الخاصة بغض النظر عما يقوله الآخرون ؟
- ٣٤- هل تصاب بالصداع اكثر مما يحدث لسبقية الناس ؟
- ٣٥- هل تشعر في حالات كثيرة بحاجة شديدة للاعتراف بشئ ما فعلته ؟
- ٣٦- هل ترغب كثيرا فيما لو كنت شخصا آخر ؟
- ٣٧- هل تشعر ... بصفة عامة - بأن روحك المعنوية طيبة ؟
- ٣٨- هل كنت تخاف الظلام وأنت طفل ؟
- ٣٩- هل تلزم نفسك بعض العادات مثل تحنن السير على الشقوق في رصيف الشارع ؟
- ٤٠- هل تحدد انه من الصعب عليك ان تتحكم في وزنك ؟
- ٤١- هل تشعر أحيانا بارتعاشات أو انفجارات في وجهك أو رأسك أو كتفك ؟
- ٤٢- هل تشعر كثيرا بأن الناس يستهجنون سلوكك ؟
- ٤٣- هل تضائقك الشعور بالنقص وعدم الكفاءة اذا كان عليك ان تلقي حديثا ؟
- ٤٤- هل تشعر أحيانا بالتعاسة دون سبب وحيه ؟
- ٤٥- هل تشعر غالبا بالقلق وعدم الراحة ، كما لو كنت تريد شيئا ولكنك لاتعرف ما هو؟
- ٤٦- هل تشتاك الوسواس بشأن أغلاق النوافذ والأبواب والحقائب ؟
- ٤٧- هل تعتقد في وجود قوى خارقة للطبيعة تمنى لك السلامة والأمن ؟
- ٤٨- هل تقلق كثيرا خوفا من اصابتك بالمرض ؟
- ٤٩- هل تعتقد أن لحظة اللذة التي تستمتع بها في الحاضر سوف تدفع ثمنها فيما بعد ؟
- ٥٠- هل هناك أشياء كثيرة عن نفسك تمنى لو استطلعت ان تغيرها ؟

- ٥١- هل ترى ان مستقبلك مشرق تماما ؟
- ٥٢- هل ترتعش وتتصب عرقا اذا واحبت عملا صعبا ؟
- ٥٣- هل من عادتك ان تتأكد من ان جميع الأضواء والمصابير قد اُغلقت قبل ان تنام ؟
- ٥٤- اذا حدث خطأ ما فهل ترجعه عادة الى سوء الخلق أكثر منه الى سوء الإدارة ؟
- ٥٥- هل تحرص على زيارة الطبيب حتى عندما تعتقد انه لاشي لديك سوى اصابة برد ؟
- ٥٦- هل أنت مهتم بان تعيش في مستوى أفضل من غالبية الناس ؟
- ٥٧- هل تعتقد انك محسوب (ذو شعبية) بين الناس بمفهوم عامة ؟
- ٥٨- هل حدث في أي لحظة ان تمنيت ان تكون ميتا ؟
- ٥٩- هل تخاف كثيرا من أشياء أو اشخاص تعرف تماما انها لا تضرك في الواقع ؟
- ٦٠- هل تحرص على ان تكون لديك مخزونا من السلع الغذائية خوفا من نقص طائر في السوق؟
- ٦١- هل شعرت قط كما لو ان الأرواح الشريرة قد تملكتك ؟
- ٦٢- هل تعاني من قدر كبير من الإنهاك العصبي ؟
- ٦٣- هل فعلت شيئا يستحق ان تندم عليه طوال حياتك ؟
- ٦٤- هل تثق غالبا في قراراتك ثقة كبيرة ؟
- ٦٥- هل تشعر في معظم الأحيان بانخفاض معنوياتك ؟
- ٦٦- هل أنت أقل تعرضا للقلق من أصدقائك ؟
- ٦٧- هل تفزعك الغدابة وتشير اشمئزازك بدرجة غير عادة ؟
- ٦٨- هل تشعر في كثير من الأحيان انك ضحية قوى خارجية لا تستطيع السيطرة عليها ؟
- ٦٩- هل تعتبر شخصا معتل الصحة ؟
- ٧٠- هل تتعرض بكثرة للوم أو العقاب في حين انك لا تستحق ذلك ؟
- ٧١- هل يمكن القول بان لديك تقديرا عاليا لنفسك ؟
- ٧٢- هل تبدو الأشياء - في حالات كثيرة - لا أمل فيها بالنسبة لك ؟
- ٧٣- هل تقلق قلقل غير معقول على أشياء غير ذات أهمية في الواقع ؟
- ٧٤- اذا كنت تقيم في مكان غير بيتك ، هل تهتم أولا بالتفكير في الهرب اذا وقع حريق ؟
- ٧٥- هل تضع خطة لتحقق ماتريد تعتمد بوضوح على العمل بدلا من الاعتماد على الحظ ؟
- ٧٦- هل تحتفظ بصداقية في بيتك تحتوي على خلسل كسر ومتنوع من العقاقير مما تبقى من العلاجات الساقطة ؟
- ٧٧- هل أنت على استعداد لأن تتحمل في نفسك المشاعر السلبية لمن يعنفك ؟
- ٧٨- هل تشعر في حالات كثيرة بالخلل من اشياء فعلتها ؟
- ٧٩- هل تستسم وتضحك بالقدر الذي يضحك به الآخرون ؟
- ٨٠- هل أنت قلق معظم الوقت على شخص أو شيء ما ؟

- ٨١- هل يسهل استشارتك بأى سلوك لا يكون لائقا ؟
- ٨٢- هل حدث أن اتخذت قرارات من طريق أحراراً قرعة (رمى العملة مثلا) أو شيء من هذا القبيل من الوسائل التي تعتمد على الصدفة ؟
- ٨٣- هل تقلق كثيرا على صحتك ؟
- ٨٤- إذا تعرضت لحادثة فهل تعتقد أنك تستحقها بسبب شيء سيء قمت به ؟
- ٨٥- هل تشعر بالأحراج من صورة فوتوغرافية لك إذا كانت لتصورك كما ينسى ؟
- ٨٦- هل شعرت في حالات كثيرة بالتعب وفنور السعد بدون سبب واضح ؟
- ٨٧- إذا أتيت فعلا غير لائق من الناحية الاجتماعية-الاحتماعية-فهل تنسى ذلك بسهولة ؟
- ٨٨- هل تحتفظ بحسابات دقيقة لكل ما تنفقه من نفود ؟
- ٨٩- هل تسلك في حالات كثيرة سلوكا مخالفا للعرف أو لرغبات الوالدين ؟
- ٩٠- هل تتعرض لآلام وأوجاع شديدة تحمل من المسحبل عليها ان تركز ذهنك فيما امامك من أعمال ؟
- ٩١- هل انت نادم على بعض الخيرات اللذذة التي استمتعت بها في الماضي ؟
- ٩٢- هل يشعر بعض أفراد أسرتك بأنك لست طيبا بالقدر الكافي ؟
- ٩٣- هل تتضايق من الضوضاء في معظم الحالات ؟
- ٩٤- هل يسهل عليك ان تشعر بالاشرخاء حينما نطس أو تستلقى ؟
- ٩٥- هل تقلق قلقا شديدا خشة التعرض للعدوى من الناس في التجمعات العامة ؟
- ٩٦- اذا كنت تشعر بالوحدة والعزلة ، هل تبذل جهدا لكي تكون ودودا نحو الناس ؟
- ٩٧- هل تقلق كثيرا الحلات الحادة (نوبات الهرش) ؟
- ٩٨- هل لديك بعض العادات السلوكية السيئة التي يصعب ان تتأمل الناس اعتدارك عند فعلها ؟
- ٩٩- هل تنزعج كثيرا اذا انتقدك شخص ما ؟
- ١٠٠- هل تشعر في حالات كثيرة بأنك تعامل بالاحكام والدلم في حياتك ؟
- ١٠١- هل تفزع اذا ظهر امامك شخص فحاة وسفير توقع ؟
- ١٠٢- هل أنت حريص دائما على ان ترد ما عليك حتى ولو كان دينا تافها ؟
- ١٠٣- هل تشعر بان تأثيرك ضئيل على الاشياء التي تحدث لك ؟
- ١٠٤- هل أنت عادة بصحة جيدة ؟
- ١٠٥- هل تقلقك وخزات الضمر ؟
- ١٠٦- هل يبخار الناس اليك على انك نافع ومفيد حين تكون قريبا منهم ؟
- ١٠٧- هل تعتقد ان الناس يهتمون في الواقع بما يحدث لك ؟
- ١٠٨- هل تجد من الصعوبة ان تحلس ساكتا أو ناديا دون تعلمل ؟
- ١٠٩- هل تفضل أن تؤدى الاعمال بنفسك في حالات كثيرة - بدلا من ان تشق في الاخرى لتؤدى على النحو الصحيح ؟
- ١١٠- هل يسهل اقناعك بالحجج التي يسوقها الآخرون ؟

- ١١١- هل اضطراب المعدة شيئا شائعا بين أفراد أسرتك ؟
- ١٢٢- هل تعتقد انك لم تنفق وقتك بطريقة صحيحة ؟
- ١١٣- هل تميل في حالات كثيرة الى ان تتشكك في قهمتك الشخصية ؟
- ١١٤- هل تقاسى كثيرا من الوحدة ؟
- ١١٥- هل تقلق بدرجة كبيرة بالنسبة للمسائل المالية ؟
- ١١٦- هل يمكن ان تختصر الطريق وان تعبر الشارع بدلا من ان تسلك الطريق الطويل المحدد للمشاة ؟
- ١١٧- هل تحد في كثير من الحالات ان تتعامل مع الحياة أمر صعب بالنسبة لك ؟
- ١١٨- هل تحد ان الناس لا يتعاملون معك حسنا لانه لا يكون على مايرام ؟
- ١١٩- هل تعتقد انك لا تستحق ثقة الناس وعطفهم ؟
- ١٢٠- حينما يقول الناس عنك أشياء حسنة فيها حد صوبية في تصديقهم فيما يقولون ؟
- ١٢١- هل تعتقد انك مسامح فيما يجرى حولك وانك تحب حياة نافعة ؟
- ١٢٢- هل تستطيع النوم بسهولة اول الليل ؟
- ١٢٣- هل يسهل عليك الا تهتم بالأخطاء البسيطة والبهفوات ؟
- ١٢٤- هل تهدف معظم الأشياء التي تقوم بها الى ادخال السرور الى نفوس الآخرين ؟
- ١٢٥- هل تعاني دائما من الامساك ؟
- ١٢٦- هل تنفق وقتا طويلا في مراعاة الاشياء التي حدثت لك في الماضي ، وتود لو كنت قد سلكت على نحو اكثر مسؤولية ؟
- ١٢٧- هل تحدم عن اداء رايك احسانا ، خوفا من سخرية الناس وانتقادهم لك ؟
- ١٢٨- هل يوجد شخصا واحد على الأقل في العالم يكن لك الحب الحقيقي ؟
- ١٢٩- هل تتعرض للحرج بسهولة في المواقف الاجتماعية ؟
- ١٣٠- هل تجمع كل انواع بقايا الأشياء على أساس انها قد تفسد يوما ما ؟
- ١٣١- هل تعتقد ان مستقبلك حقيقة في يدك ؟
- ١٣٢- هل حدث ان أصبت بانهييار عصبي من قبل ؟
- ١٣٣- هل تخفى سرا آثما تخشى ان يظهر يوما ما ؟
- ١٣٤- هل انت خجول وحساس في المواقف الاجتماعية ؟
- ١٣٥- هل ترى انه من غير المستحسن ان تنجب لدا في هذا العالم الذي نعيش فيه اليوم
- ١٣٦- هل يسهل ان تنزعج اذا لم تسر الأمور حسب ما خلد لها ؟
- ١٣٧- هل تشعر بعدم الراحة اذا اختلفت نالام السبت ؟
- ١٣٨- هل لديك من قوة الإرادة ما لغيرك من الأشخاص ؟
- ١٣٩- هل تتضايق كثيرا من دقات قلبك ؟
- ١٤٠- هل تعتقد ان السلوك السيء سوف يعاقب دائما في المدى الطويل ؟

- ١٤١- هل لديك ميل الى الشعور بأنك أقل من الآخرين الذين تلتقي بهم حتى ولو كنت غير ذلك من الناحية الواقعية ؟
- ١٤٢- هل تعتبر نفسك - بصفة عامة - شخصا ناجحا في تحقيق أهدافك ومراعيك في الحياة ؟
- ١٤٣- هل تستيقظ في حالات كثيرة تتصبب عرقا اذا حلمت حلما مزججا ؟
- ١٤٤- هل تشمئز اذا لعقتك كلب لأحد جيرائك ؟
- ١٤٥- هل تجد انه من مضعة الوقت ان تخطط لشئ ما لأنه دائما يحدث ما يجعلك تغير خطتك ؟
- ١٤٦- هل تقلق كثيرا خشية ان يمرض احد أفراد اسرتك ؟
- ١٤٧- اذا أنت عملا مشغولا فهل يسهل عليك ان تنساه وان توجه أفكارك نحو المستقبل ؟
- ١٤٨- هل تشعر عادة بأنك تتابع ان تحقق الأشياء التي تريد ؟
- ١٤٩- هل يحتاجك كثيرا شعور الحزن ؟
- ١٥٠- هل يهتز صوتك اذا تحدثت الى شخص تريد ان تؤثر فيه ؟
- ١٥١- هل تفضل الا تكسب شيئا على ان تشعر بأنك مدين بالفضل لشخص آخر ؟
- ١٥٢- هل تفضل العمل الذي يتخذ فيه القرار ، ويحدد طبيعة العمل شخص آخر ؟
- ١٥٣- هل يضايقك ان تكون سديك وقدمياك باردتين في الجو الدافئ ؟
- ١٥٤- هل تملئ كثيرا قلبك بالذخيرة ؟
- ١٥٥- هل انت راضى عن مذهبك ؟
- ١٥٦- هل يبدو لك ان الآخرين هم الذين تحتاج لهم فرص النجاح دونك ؟
- ١٥٧- هل تبقى دائما ومتناسكا في مواجهة الظروف الدارسة ؟
- ١٥٨- هل تهتم بنسج كل مواهبك في فكرة حتى ولو كنت على وشك ان تنفذ بعضها ؟
- ١٥٩- هل تشعر في كثير من الحالات انه لافائدة نرجى مما نذله من جهود في الحياة ؟
- ١٦٠- هل تجد صعوبة في التنفس ؟
- ١٦١- هل تشعر بالحرج اذا استمعت الى قصص قذرة ؟
- ١٦٢- هل تتحفظ كثيرا في معاملتك لبعض الناس ، لانك تعتقد انهم لا يملكون اليك ؟
- ١٦٣- هل مضى وقت طويل على آخر مرة شربت فيها سكر حقيقي ؟
- ١٦٤- هل تنوتر تنورا شديدا عندما تفكر في مشكلتك ؟
- ١٦٥- هل تعتمد الى ترتيب شعرك وملابسك قبل ان تفتح باب المنزل لزائر ؟
- ١٦٦- هل تشعر - في حالات كثيرة - بأنه ليس لك سيطرة كافية على الاتجاه الذي تأخذه حياتك ؟
- ١٦٧- هل تعتقد انه من مضية الوقت ان تذهب الى الطبيب في حال الإصابة بوعكة خفيفة مثل السعال أو الانفلونزا أو السعال ؟
- ١٦٨- هل تشعر كثيرا كما لو كنت قد اقترفت خطأ أو اتت شرا حتى ولو لم يكن هكذا الشعور له ما يبرره في الواقع ؟
- ١٦٩- هل تجد من الصعب عليك ان تحب الأشياء بالطريقة التي تشير انساه وموافقة الآخرين ؟
- ١٧٠- هل تشعر انك تعرضت للخداع حين تستعيد حياتك الماضية ، وما حدث لك فيها ؟

- ١٧١- هل تقلق لفترة لويلة من حراء الخيرات التي تشر الاحساس بالمهانة ؟
- ١٧٢- هل تجد نفسك مدفوعا لتصبح الاخطاء النحوية للآخرين حينما يتحدثون اليك (على الرغم من ان الابد قد يحول دون ان تفعل ذلك) ؟
- ١٧٣- هل تحد أن الاشياء تتغير بسرعة كبيرة هذه الايام بحيث يصعب عليك ان تتسرك القواعد التي يجب ان يتبعها الانسان ؟
- ١٧٤- هل دائما ما تذهب الى الفراش مباشرة اذا ما تعرضت لنوبة برد ؟
- ١٧٥- هل تعتقد انك لاند وقد خبت آمال معلمك في المدرسة لانك لم تعمل بجد كاف ؟
- ١٧٦- هل تضيق نفسك في حالات كثيرة متظاهرا بانك شخص أفضل مما أنت عليه في الواقع ؟
- ١٧٧- هل أنت سعيد ، أي في مستوى سعادة الأشخاص الذين حولك ؟
- ١٧٨- هل تعتقد انك شخص حساس وسريع التأثر ؟
- ١٧٩- هل تعتقد انك شخص متشدد وتنشد الكمال والاثقان في كل عمل ؟
- ١٨٠- هل لديك أهداف واضحة وغاية محددة في الحياة ؟
- ١٨١- هل تنظر الى لون لسانك عند الصباح في معالم الأيام ؟
- ١٨٢- هل تفكر بكثرة في مدى اساءتك معاملة الناس في الماضي ؟
- ١٨٣- هل يخامرك أحيانا الشعور بانك لا تستسلم قط ان تعمل شيئا على الوجه الصحيح ؟
- ١٨٤- هل تشعر كثيرا بانك لست مشاركا فيما يجري حولك ؟
- ١٨٥- هل تقلق بصورة غير ضرورية بشأن الأمور التي قد تحدث لك ؟
- ١٨٦- هل تعودت ان تقوم بمجموعة من الأعمال الروتينية قبل النوم ، بحيث يصعب عليك ان تنام ان لم تفعلها ؟
- ١٨٧- هل تشعر كثيرا بأن الآخرين يستغلونك ؟
- ١٨٨- هل تزن نفسك كل يوم ؟
- ١٨٩- هل تتوقع ان الله سيعاقبك عقابا شديدا على اخطائك ؟
- ١٩٠- هل تشك كثيرا في قدراتك ومهاراتك الحمسية ؟
- ١٩١- هل نومك متقطع ومضطرب ؟
- ١٩٢- هل تصل الى ان تحبذ نفسك بصورة كبيرة في أشياء لا تستحق ذلك ؟
- ١٩٣- هل من الأمور الهامة جدا بالنسبة لك ان يكون كل شيء مرتباً ومنظماً ؟
- ١٩٤- هل تتأثر احيانا بالاعلانات عن السلع ، حتى أنك تشتري بعض الأشياء التي لا تحتاج اليها في الواقع ؟
- ١٩٥- هل تضايقت كثيرا بالضوضاء التي تصل الى أذنانك ؟
- ١٩٦- هل تلوم نفسك عادة اذا حدثت أمور أثرت على اعلاناتك الشخصية بالآخرين ؟
- ١٩٧- هل لديك - على الأقل - قدر مناسب من احترام الذات ؟
- ١٩٨- هل تشعر في كثير من الحالات بالوحدة حتى وإنك مع غيرك من الناس ؟
- ١٩٩- هل شعرت قط انك في حاجة الى ان نتناول بطني العتاقير المهدئة ؟
- ٢٠٠- هل تنزعج كثيرا اذا اضطرت عادتك اليومية بسبب احداث غير متوقعة ؟

- ٢٠١- هل نلجأ الى قراءة الدالغ بأمل ان توجه حياتك براء على ذلك ؟
- ٢٠٢- هل تشعر غالباً بغمة فى حلقك ؟
- ٢٠٣- هل تشمئز من رغباتك وخالاتك الحنسة ؟
- ٢٠٤- هل تعتقد انك شخص حذاب لافراد الجنس الآخر ؟
- ٢٠٥- هل تشعر باحساس السكينة الداخلى والرضا معظم الوقت ؟
- ٢٠٦- هل انت شخص عصبى ؟
- ٢٠٧- هل تنفق قدراً كبيراً من الوقت فى ترشيب ونسجيا اوراقك بحث يسهل عليك الحصول على ما نحتاجه منها عندما تريد ؟
- ٢٠٨- هل الآخرون (الاصدقاء مثلاً) عادة هم الذين يقررون الخلم أو المسرحية التى تشاهدها ؟
- ٢٠٩- هل تنعرض للاحساس بنوبات من ارتفاع درجة الحرارة ونوبات من الاحساس بالبرودة ؟
- ٢١٠- هل يسهل عليك ان ننسى الاشياء التى فعلسها بطريقة خائفة ؟

ملحق رقم (٥)

مقياس م . ع .

اعداد : دكتور علاء الدين كفاي

الاسم :	الجنس :
العمر :	المستوى الدراسي :
العمل :	تاريخ تطبيق المقياس :
العنوان :	الحالة الاجتماعية :

تعليمات

هذه بعض العبارات التي تتعلق ببعض النواحي الشخصية والاجتماعية .
اقرأ كل عبارة جيدا ، فاذا كانت تنطبق عليك تماما أو على وجه التقريب
فضع علامة (✓) تحت كلمة نعم أمام العبارة . أما اذا كانت لا تنطبق
عليك تماما أو على وجه التقريب فضع علامة (✓) تحت كلمة لا أمام
العبارة . وليست هناك اجابات صحيحة واخرى خاطئة ، وانما تمثل هـده
العبارات فكرة كل انسان عن نفسه . أجب عن كل الاسئلة ولا تترك منها شيئا .

نعم لا

- ١ - فيل ان اهدى رأبي في اى مسألة فاننى اتدبر كل جوانبها بدقة . () ()
- ٢ - لم اردد مطلقا في أن اقبل تصحية في سبيل مساعدة أى شخص في أرمه . () ()
- ٣ - في بعض الاحيان احد صعوبة في الاستمرار في العمل اذا لم أجد شجعنا عليه . () ()
- ٤ - لم يحدث مطلقا أن شعرت بالكراهية نحو اى شخص . () ()
- ٥ - احيانا ما أشك في قدرتى على النجاح في الحياة . () ()
- ٦ - أشعر بالاسياء في بعض الاحيان عندما لا احقق اهدافى . () ()
- ٧ - انا حريص دائما على تطبيقى واسلوبى في الملابس . () ()
- ٨ - آداب المائدة التى اراعيها في منزلى هي ذاتها التى التزم بها عندما اكون خارج المنزل . () ()
- ٩ - يمكننى ان ادخل السينما دون ان ادفع ثمن التذكرة اذاما ناكدت من أن احدا لن يرانى . () ()
- ١٠ - حدث في بعض المرات القليلة أن توقفت عن اداء عمل اقوم به بسبب ضعف ثقتى في قدراتى . () ()
- ١١ - احيانا ما اذكر الاخرين بسوء في غيبتهم . () ()
- ١٢ - أشور في بعض الاحيان في وجه الاخرين حتى ولو كنت اعرف انهم على حق . () ()
- ١٣ - انا مسنم جيد لكل من يتحدث الى مهما كان مكره . () ()
- ١٤ - أتذكر اننى تصعبت المرض في بعض المواقف لئكى اتخلص من مأزق . () ()
- ١٥ - سمحت لنفسى في بعض المناسبات أن استغل بعض الناس . () ()
- ١٦ - اننى دائما على استعداد للاعتراف بالخطأ اذا ارتكبته . () ()

نعم لا

- ١٧- التزم دائما فى سلوكى بما اردده من اراء او نصائح . () ()
- ١٨- لاأجد صعوبة فى التعامل مع الناس ذوى الصفات السيئة . () ()
- ١٩- فى بعض الاحيان اميل الى ان اصفى حساباتى (أحاسب) مع الاخرين اكثر مما اميل الى العفو عنهم أو نسيان اخطائهم . () ()
- ٢٠- عندما احبل شيئا فبانتى لا اهتم بالاعتراف بذلك . () ()
- ٢١- اننى مهذب الاسلوب دائما حتى مع الناس الذين لا يوافقوننى على ارائى . () ()
- ٢٢- احبانا ما اصر على أن افعل الاشياء بطريقتى الخاصة . () ()
- ٢٣- فى بعض المواقف اشعر بالرغبة فى أن احطم شيئا ما . () ()
- ٢٤- لايمكن أن ادع شخصا آخر يعاقب بسب خطأ ارتكبته أنا . () ()
- ٢٥- لا اتضايق مطلقا من ان يطلب منى ان ارد معروفا اسدى الت . () ()
- ٢٦- لا اتضايق مطلقا من الناس الذين يمسكون بآراء بخلف كلية عن آرائى . () ()
- ٢٧- لااقوم برحلة طويلة الا اذا استكملت جميع الاسعدادات الخاصة بالرحلة . () ()
- ٢٨- حدث فى بعض الاحيان ان شعرت بالفيرة نحو بعض الناس لحسن حظهم . () ()
- ٢٩- لم أشعر مطلقا بالرغبة فى زجر الآخرين أو لومهم . () ()
- ٣٠- أشعر بالضيق احيانا من الناس الذين يلحون فى طلب الخدمات منى . () ()
- ٣١- لم أشعر مطلقا اننى عوقبت بدون سبب . () ()
- ٣٢- احبانا ما اعتقد ان الناس لا يمدفون من العذاب الا ما يستحقون . () ()
- ٣٣- لم اتعمد أن أقول شيئا يجرح مشاعر أى انسان . () ()