

## ملحق الدراسة

- ملحق ( ١ ) مقياس إدارة الحياة { الصورة المبدئية } .
- ملحق ( ٢ ) مقياس السعادة { الصورة المبدئية } .
- ملحق ( ٣ ) قائمة بأسماء السادة المحكمين على أدوات الدراسة .
- ملحق ( ٤ ) مقياس إدارة الحياة { الصورة النهائية } .
- ملحق ( ٥ ) مقياس السعادة { الصورة النهائية } .
- ملحق ( ٦ ) مقياس سمات الشخصية إعداد دكتور/ علاء الشعراوى
- ملحق ( ٧ ) مقياس سمات الشخصية إعداد دكتورة / أمل علاء الدين

ملحق ( ١ )

مقياس إدارة الحياة

{ الصورة المبدئية }

إعداد الباحثة



جامعة قناة السويس  
كلية التربية ببورسعيد  
قسم علم النفس التربوي

# مقياس إدارة الحياة

إعداد  
رشا محمد على مبروك  
المعيدة بقسم علم النفس التربوي

إشراف

أ.د/ فؤاد حامد الموافي  
أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس  
كلية التربية - جامعة المنصورة

د/ احمد محمد أبو زيد  
مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية- ببورسعيد

أ.م.د/ عمرو رفعت عمر  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
رئيس قسم علم النفس التربوي  
كلية التربية -ببورسعيد

## تعليمات المقياس

أمامك مجموعة من العبارات اقرأ العبارة جيدا وضع علامة ( ✓ ) أمام الاختيار المناسب الذي يعبر عن اختيارك المناسب للعبارة ، علما بأنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئه ، لذي نرجو منك عزيزي الطالب قراءة كل عبارة بدقة ، وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة ، ولا تضع أكثر من علامة واحدة أمام العبارة ، كما يجب الأخذ في الاعتبار أن هذه المعلومات سرية جدا ، ولن يتم استخدامها إلا في أغراض البحث العلمي فقط .

ولكم جزيل الشكر

الباحثة

### بيانات أولية

- اسم الطالب ( اختياري): .....
- الشعبة : .....
- الفرقة : .....
- السن : .....
- النوع : .....

م	العبارة	درجة الحدوث			
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
١	أضع أولوياتي لتنفيذ أعمالي تبعا للوقت المتيسر لي				
٢	أحب ألا يتفوق علي أحد				
٣	أنا متردد في اتخاذ قراراتي				
٤	اعتمد على نفسي في أعمالي				
٥	أرى أنني لا أستطيع تحمل الفشل				
٦	قراراتي نابعة من داخلي				
٧	أرى مستقبلي منيرا أمامي				
٨	اكتشف أن مضايقتي لأحد أفراد أسرتي يكون لأن أحد الكبار ضايقتي				
٩	يقول زملائي أنني أحسن تنظيم وقتي				
١٠	أفضل العمل في جماعة				
١١	أقدم أفكار أو حلول جديدة للمشكلات				
١٢	أحب المثابرة في أعمالي حتى تكتمل				
١٣	أغير تطلعاتي تبعا للظروف المحيطة بي				
١٤	يصعب علي اتخاذ القرار				
١٥	أسعى لأن أكون سعيدا				
١٦	أشعر بسعادة في تقديم الخدمات للزملاء بحيث تعوضني عن تقصيري في الدراسة				
١٧	السؤال عن الوقت لا يهمني				
١٨	أشعر بذاتي عند تغلبي على الآخرين				
١٩	حين يطلب الزملاء اقتراحات أكون أول من يتقدم				
٢٠	اصمم على تحقيق أهدافي				
٢١	طموحاتي أبعد من إمكانياتي				
٢٢	يؤثر الآخرون على أحوالي بالنجاح وبالفشل				
٢٣	أشعر بنشاط مستمر فالحياة تستحق منا بذل كل جهد				
٢٤	أشعر أنني ضعيف في دراستي لكني متفوق في مجال آخر				
٢٥	استثمر وقتي وجهدي فيما يستحق من أعمال في المواقف الحياتية				
٢٦	أرى أن التفوق أساسه المنافسة				
٢٧	التزم الصمت مع علمي بالإجابة الصحيحة على الأسئلة الشفهية للأساتذة				
٢٨	يسعدني أن يعتمد زملائي علي				
٢٩	أحرص على عدم وضع أهداف يصعب تحقيقها				
٣٠	والذي سبب عدم ثقتي بنفسي				
٣١	يعد الاستبشار هو السمة الغالبة على حياتي				
٣٢	أميل إلى اختيار أسهل الطرق لإنجاز العمل				

م	العبرة	درجة الحدوث			
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
٣٣	أضع للمهام البسيطة وقت أقل				
٣٤	تعد المنافسة سنة من سنن الحياة				
٣٥	أشعر بالثقة في نفسي				
٣٦	لدى القدرة على تحمل المسئولية				
٣٧	أحكم عقلي لاتخاذ القرار المناسب				
٣٨	أحرص أن لا يظهر صوتي وسط الجماعة				
٣٩	يعد الأفضل هو ما سوف يحدث ( غدا أفضل من أمس)				
٤٠	أذهب إلى الكلية تعويضا لي عن شعوري بالوحدة في البيت				
٤١	أتحكم في الوقت بسهولة				
٤٢	أرى أن هدفي الأساسي هو التفوق في دراستي				
٤٣	أميل إلى الاستفسار عما يواجهني من صعوبات في الحياة				
٤٤	أحرص على مواصلة عملي دون شكوى				
٤٥	أحلام اليقظة للمتعة وتمضية الوقت				
٤٦	أومن بالحظ والصدفة				
٤٧	يعد التفاؤل من طبيعتي رغم ما قد أمر به من عقبات				
٤٨	أشعر بعدم الثقة في نفسي				
٤٩	أكمل أعمالي قبل الوقت المحدد لها وليس بعده				
٥٠	أحرص على التفوق الدراسي بين زملائي				
٥١	أساعد من يحتاجني				
٥٢	لدى القدرة على تحمل مسئولية قيادة مجموعة عمل دراسي				
٥٣	استبعد عواطفني عند اتخاذ قراراتي				
٥٤	أحب أن أتحمل مسئولية الآخرين				
٥٥	النجاح هو هدفي في الحياة				
٥٦	ألجأ إلى أبي وأمي عند الأزمات				
٥٧	أضع لنفسني مهام محددة على قدر الوقت المتاح ثم أسعى لتحقيقها				
٥٨	أحرص على تنمية مهارتي في الهواية التي أحبها				
٥٩	ردود أفعالي سريعة مهما تكون العواقب				
٦٠	أفضل أن أعيش بدون تحمل أعباء بحيث يقوم بها غيري				
٦١	استعين بالآخرين دون حرج عند مواجهة المشاكل الصعبة				
٦٢	تقابلي مشاكل لا أستطيع حلها بمفردي				
٦٣	اعتبر أن ما حدث كان خيرا لي				

م	العبارة	درجة الحدوث			
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
٦٤	إذا ضايقتني احد الجأ إلى تناول الطعام بنهم				
٦٥	تأجيل عمل اليوم إلى الغد مسالة مرفوضة عندي				
٦٦	أحب أن يعرف الآخرون قدراتي				
٦٧	يضايقتني تردد بعض الزملاء في إبداء أرائهم حين نتشاور				
٦٨	اتخذ قراراتي بنفسي				
٦٩	تعجبني الحكمة القائلة " رحم الله امرئ عرف قدر نفسه فلزم حده"				
٧٠	اتخذ قراراتي بنفسي				
٧١	احلم أن أكون شخصية هامة في مجتمعي				
٧٢	أميل إلى اقتناء دمية عند النوم بمفردي				
٧٣	أحب المواعيد المضبوطة				
٧٤	لا استسلم للهزيمة				
٧٥	أحب أن أكون أول من يجيب على الأسئلة التي يثيرها المحاضر				
٧٦	أفضل الا يساعدني أحد				
٧٧	يعتبرني البعض عاطفي في تصرفاتي				
٧٨	الظروف الخارجية تتحكم في سلوكياتي أكثر				
٧٩	أحب أن أرى الناس سعداء				
٨٠	أفضل أن أكون وسط جماعة				
٨١	أضيق وقتاً أطول في المهام البسيطة				
٨٢	أشارك في المسابقات والأنشطة التي تنظمها الكلية				
٨٣	أرى أن التسرع في إبداء الرأي صفة سيئة				
٨٤	احكم عقلي في اتخاذ قراراتي				
٨٥	أفكر في الإمكانيات المتوفرة لتحقيق أهدافي				
٨٦	على قدر مجهودي تكون درجاتي دون أي تدخل للحظ				
٨٧	أسعى لغرس التفاؤل لكل ممن حولي				
٨٨	أعاني من السمنة خاصة عند تدهور حالتني المزاجية				
٨٩	أعطي لكل مهمة ما تستحقه من وقت				
٩٠	أكره الدخول في منافسة				
٩١	التزم بإنجاز أي عمل أكلف به				
٩٢	الظروف السيئة تدوم				
٩٣	الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك ( عبارة تشاؤمية واستعجاليه اكرهها)				
٩٤	أعلم أن بعد العسر يسراً				

ملحق ( ٢ )

مقياس السعادة

{ الصورة المبدئية }

إعداد الباحثة



جامعة قناة السويس  
كلية التربية ببورسعيد  
قسم علم النفس التربوي

# مقياس السعادة

إعداد

رشا محمد علي مبروك  
المعيدة بقسم علم النفس التربوي

إشراف

أ.د/ فؤاد حامد الموافي

أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس  
كلية التربية - جامعة المنصورة

د/ احمد محمد أبو زيد  
مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية- ببورسعيد

أ.م.د/ عمرو رفعت عمر  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
رئيس قسم علم النفس التربوي  
كلية التربية - ببورسعيد

أمامك مجموعة من العبارات اقرأ العبارة جيدا وضع علامة ( √ ) أمام الاختيار المناسب الذي يعبر عن اختيارك المناسب للعبارة ، علما بأنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئه ، لذي نرجو منك عزيزي الطالب قراءة كل عبارة بدقة ، وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة ، ولا تضع أكثر من علامة واحدة أمام العبارة ، كما يجب الأخذ في الاعتبار أن هذه المعلومات سرية جدا ، ولن يتم استخدامها إلا في أغراض البحث العلمي فقط .

ولكم جزيل الشكر

الباحثة

بيانات أولية

- اسم الطالب ( اختياري): .....
- الشعبة : .....
- الفرقة : .....
- السن : .....
- النوع : .....

م	العبرة	درجة الحدوث			
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
١	اشعر أن حياتي تسير في الاتجاه الصحيح				
٢	ابتسم في أصعب الأوقات				
٣	أشعر بعدم السعادة				
٤	أحرص على التطور كلما تقدم الزمن				
٥	أملك القدرة على إحداث تغييرات ايجابية في حياتي				
٦	يثير التفكير في المستقبل قلقي لغموضه				
٧	أحقق ما أخطط له				
٨	أفرح لنجاح أي زميل من زملائي				
٩	تؤثر مشاكل في قدرتي على الإنتاج فأشعر بالحزن على نفسي				
١٠	أشعر بالأطمئنان بين أفراد أسرتي				
١١	أسرتي مصدر سعادتي				
١٢	أشعر بالفشل يلازمي فأكتئب				
١٣	أشعر أنني راض عن نفسي				
١٤	أطلع إلى المستقبل بتفاؤل				
١٥	تتملكني المشاعر السلبية لفترات طويلة				
١٦	أشعر بقيمتي بين أصدقائي				
١٧	أشعر بالحيوية تسرى في جسمي				
١٨	أشعر بعدم التوفيق في حياتي				
١٩	علاقتي طيبة بأصدقائي وزملائي				
٢٠	أرى أن علاقاتي الاجتماعية ناجحة				
٢١	أفضل الوحدة بدلا من الاختلاط بالآخرين				
٢٢	أشعر بالسعادة والبهجة في عملي				
٢٣	يعد الرضا عن الحياة سمة من سماتي				
٢٤	من حولي يثبطون عزيمتي				
٢٥	يعد التفاؤل من سماتي				
٢٦	أسعد بإنجازاتي				
٢٧	أشعر أن حياتي لا يوجد فيها ما يدعو للشكر والامتنان				
٢٨	أحرص أن تكون علاقتي بالله طيبه				
٢٩	يسعدني تواجدي مع الأصدقاء				
٣٠	أشعر أنني لا أحسن فعل الأشياء				
٣١	أتعامل مع الناس بمرونة				
٣٢	أشعر بأنني أحسنت اختيار أصدقائي				
٣٣	حالي المزاجية سيئة ويصعب تغييرها				
٣٤	أشعر بالثقة في نفسي				
٣٥	أحقق النجاح				
٣٦	يبدو أن الحزن قدر مكتوب علي				

درجة الحدوث					العبارة	م
ابدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما		
					أشعر بالسرور لما أنجزته حتى الآن	٣٧
					أشعر بعدم الدفء الأسرى	٣٨
					أشعر أن حياتي على غير ما أتمنى	٣٩
					كلما توقعت أخبار مفرحة تأتي أخبار مؤلمة	٤٠
					تعلمت من الحياة أن الغدر يأتي من الأصدقاء مثلما يأتي من الأعداء	٤١
					أرى أن حياتي تسير كما أريد	٤٢

ملحق ( ٣ )

قائمة بأسماء السادة المحكمين

على أدوات الدراسة

قائمة بأسماء السادة المحكمين\*

الاسم	الوظيفة
أ. م. د. / د/ إيمان الكاشف	أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعة الزقازيق
أ. د / عادل عبد الله محمد	أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة الزقازيق
أ. د/ عبد الفتاح إبراهيم القرشي	أستاذ علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت (سابقاً) ومدير ورئيس تحرير القاعدة العربية للاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية .
أ. د/ علاء محمود الشعراوى	أستاذ علم النفس - كلية التربية - جامعة المنصورة .
أ. د / فاروق جبريل	أستاذ علم النفس بكلية التربية وعميد كلية الاداب جامعة المنصورة
أ. د/ فوقيه رضوان	أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة الزقازيق
أ. د/ محمد أحمد سعفان	أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة الزقازيق
أ. د / محمد السيد عبد الرحمن	أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية - جامعة الزقازيق
أ. د / محمد أحمد دسوقي	أستاذ علم النفس وعميد كلية التربية ( سابقاً) كلية التربية - جامعة الزقازيق
أ. د / نبيل على محمود	مدرس علم النفس - كلية التربية - جامعة المنصورة
أ.م. د / هانم أبو الخير الشربيني	أستاذ علم النفس المساعد - كلية التربية - جامعة المنصورة

\* تم ترتيب الأسماء أبجدياً .

## ملحق ( ٤ )

مقياس إدارة الحياة

{ الصورة النهائية }

إعداد الباحثة



جامعة قناة السويس  
كلية التربية ببورسعيد  
قسم علم النفس التربوي

# مقياس إدارة الحياة

إعداد  
رشا محمد على مبروك  
المعيدة بقسم علم النفس التربوي

إشراف

أ.د/ فؤاد حامد الموافي  
أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس  
كلية التربية - جامعة المنصورة

د/ احمد محمد أبو زيد  
مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية- ببورسعيد

أ.م.د/ عمرو رفعت عمر  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
رئيس قسم علم النفس التربوي  
كلية التربية - ببورسعيد

## تعليمات المقياس

أمامك مجموعة من العبارات اقرأ العبارة جيدا وضع علامة ( ✓ ) أمام الاختيار المناسب الذي يعبر عن اختيارك المناسب للعبارة ، علما بأنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئه ، لذي نرجو منك عزيزي الطالب قراءة كل عبارة بدقة ، وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة ، ولا تضع أكثر من علامة واحدة أمام العبارة ، كما يجب الأخذ في الاعتبار أن هذه المعلومات سرية جدا ، ولن يتم استخدامها إلا في أغراض البحث العلمي فقط .

ولكم جزيل الشكر

الباحثة

### بيانات أولية

- اسم الطالب ( اختياري): .....
- الشعبة : .....
- الفرقة : .....
- السن : .....
- النوع : .....

م	العبارة	درجة الحدوث			
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
١	أضع أولويات لتنفيذ أعمالى تبعا للوقت المتيسر لي				
٢	أنا متردد في اتخاذ قراراتى				
٣	قراراتى تابعة من داخلى				
٤	أرى مستقبلى منيرا أمامى				
٥	اكتشف أن مضايقتى لأحد أفراد أسرتى يكون لأن أحد الكبار ضايقتى				
٦	يقول زملائى أننى أحسن تنظيم وقتى				
٧	أفضل العمل فى جماعة				
٨	أقدم أفكار أو حلول جديدة للمشكلات				
٩	أحب المثابرة فى أعمالى حتى تكتمل				
١٠	يصعب على اتخاذ القرار				
١١	أسعى لأن أكون سعيدا				
١٢	السؤال عن الوقت لا يهمنى				
١٣	أشعر بذاتى عند تغلبى على الآخرين				
١٤	حين يطلب الزملاء اقتراحات أكون أول من يتقدم				
١٥	اصمم على تحقيق أهدافى				
١٦	طموحاتى ابعده من إمكانياتى				
١٧	يؤثر الآخرون على أحوالى بالنجاح وبالفشل				
١٨	أشعر بنشاط مستمر فالحياة تستحق منا بذل كل جهد				
١٩	أشعر أنى ضعيف فى دراستى لكنى متفوق فى مجال آخر				
٢٠	استثمر وقتى وجهدى فيما يستحق من أعمال فى المواقف الحياتية				
٢١	أرى أن التفوق أساسه المنافسة				
٢٢	التزم الصمت مع علمى بالإجابة الصحيحة على الأسئلة الشفهية للأساتذة				
٢٣	يسعدنى أن يعتمد زملائى على				
٢٤	أحرص على عدم وضع أهداف يصعب تحقيقها				
٢٥	والذى سبب عدم ثقفى بنفسى				
٢٦	يعد الإستبشار هو السمة الغالبة على حياتى				
٢٧	أميل إلى اختيار أسهل الطرق لإنجاز العمل				
٢٨	أضع للمهام البسيطة وقت أقل				
٢٩	تعد المنافسة سنة من سنن الحياة				
٣٠	أشعر بالثقة فى نفسى				
٣١	لدى القدرة على تحمل المسئولية				
٣٢	أحكم عقلى لاتخاذ القرار المناسب				
٣٣	أحرص أن لا يظهر صوتى وسط الجماعة				

م	العبارة	درجة الحدوث			
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
٣٤	يعد الأفضل هو ما سوف يحدث ( غداً أفضل من أمس)				
٣٥	أتحكم في الوقت بسهولة				
٣٦	أرى أن هدفي الأساسي هو التفوق في دراستي				
٣٧	أحرص على مواصلة عملي دون شكوى				
٣٨	أحلام اليقظة للمتعة وتمضية الوقت				
٣٩	يعد التفاؤل من طبيعتي رغم ما قد أمر به من عقبات				
٤٠	أشعر بعدم الثقة في نفسي				
٤١	أكمل أعمالتي قبل الوقت المحدد لها وليس بعده				
٤٢	أحرص على التفوق الدراسي بين زملائي				
٤٣	أساعد من يحتاجني				
٤٤	لدي القدرة على تحمل مسؤولية قيادة مجموعة عمل دراسي				
٤٥	استبعد عواطفني عند اتخاذ قراراتتي				
٤٦	أحب أن أتحمّل مسؤولية الآخرين				
٤٧	النجاح هو هدفي في الحياة				
٤٨	ألجأ إلى أبي وأمي عند الأزمات				
٤٩	أضع لِنفسي مهاماً محددة على قدر الوقت المتاح ثم أسعى لتحقيقها				
٥٠	أحرص على تنمية مهارتي في الهواية التي أحبها				
٥١	استعين بالآخرين دون حرج عند مواجهة المشاكل الصعبة				
٥٢	اعتبر أن ما حدث كان خيراً لي				
٥٣	تأجيل عمل اليوم إلى الغد مسألة مرفوضة عندي				
٥٤	أحب أن يعرف الآخرون قدراتي				
٥٥	اتخذ قراراتتي بنفسي				
٥٦	تعجبني الحكمة القائلة " رحم الله امرئ عرف قدر نفسه فلزم حده"				
٥٧	اتخذ قراراتتي بنفسي				
٥٨	أحلم أن أكون شخصية هامة في مجتمعي				
٥٩	أميل إلى اقتناء دمية عند النوم بمفردي				
٦٠	أحب المواعيد المضبوطة				
٦١	لا استسلم للهزيمة				
٦٢	أحب أن أكون أول من يجيب على الأسئلة التي يثيرها المحاضر				
٦٣	أفضل الأيساعدني أحد				
٦٤	يعتبرني البعض عاطفي في تصرفاتي				
٦٥	الظروف الخارجية تتحكم في سلوكياتي أكثر				

م	العبرة	درجة الحدوث				
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا
٦٦	أحب أن أرى الناس سعداء					
٦٧	أفضل أن أكون وسط جماعة					
٦٨	أضيع وقتاً أطول في المهام البسيطة					
٦٩	أشارك في المسابقات والأنشطة التي تنظمها الكلية					
٧٠	أرى أن التسرع في إبداء الرأي صفة سيئة					
٧١	أحكم عقلي في اتخاذ قراراتي					
٧٢	أفكر في الإمكانيات المتوفرة لتحقيق أهدافي					
٧٣	على قدر مجهودي تكون درجاتي دون أي تدخل للحظ					
٧٤	أسعى لغرس التفاؤل لكل ممن حولي					
٧٥	أعطي لكل مهمة ما تستحقه من وقت					
٧٦	أكره الدخول في منافسة					
٧٧	ألتزم بإنجاز أي عمل أكلف به					
٧٨	الظروف السيئة تدوم					
٧٩	أعلم أن بعد العسر يسراً					

ملحق ( ٥ )

مقياس السعادة

{ الصورة النهائية }

إعداد الباحثة



جامعة قناة السويس  
كلية التربية ببورسعيد  
قسم علم النفس التربوي

# مقياس السعادة

إعداد  
رشا محمد على مبروك  
المعيدة بقسم علم النفس التربوي

إشراف

أ.د/ فؤاد حامد الموافي  
أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس  
كلية التربية – جامعة المنصورة

د/ احمد محمد أبو زيد  
مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية- ببورسعيد

أ.م.د/ عمرو رفعت عمر  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
رئيس قسم علم النفس التربوي  
كلية التربية -ببورسعيد

أمامك مجموعة من العبارات اقرأ العبارة جيدا وضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب الذي يعبر عن اختيارك المناسب للعبارة ، علما بأنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئه ، لذي نرجو منك عزيزي الطالب قراءة كل عبارة بدقة ، وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة ، ولا تضع أكثر من علامة واحدة أمام العبارة ، كما يجب الأخذ في الاعتبار أن هذه المعلومات سرية جدا ، ولن يتم استخدامها إلا في أغراض البحث العلمي فقط .

ولكم جزيل الشكر

الباحثة

بيانات أولية

- اسم الطالب ( اختياري): .....
- الشعبة : .....
- الفرقة : .....
- السن : .....
- النوع : .....

م	العبارة	درجة الحدوث			
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
١	أشعر أن حياتي تسير في الاتجاه الصحيح				
٢	أبتسم في أصعب الأوقات				
٣	أشعر بعدم السعادة				
٤	أحرص على التطور كلما تقدم الزمن				
٥	أملك القدرة على إحداث تغييرات إيجابية في حياتي				
٦	يثير التفكير في المستقبل قلقي لغموضه				
٧	أحقق ما أخطط له				
٨	تؤثر مشاكل في قدرتي على الإنتاج فأشعر بالحزن على نفسي				
٩	أشعر بالاطمئنان بين أفراد أسرتي				
١٠	أسرتي مصدر سعادتي				
١١	أشعر بالفشل يلازمي فأكتب				
١٢	أشعر أنني راض عن نفسي				
١٣	أطلع إلى المستقبل بتفاؤل				
١٤	تتملكني المشاعر السلبية لفترات طويلة				
١٥	أشعر بقيمتي بين أصدقائي				
١٦	أشعر بالحيوية تسرى في جسمي				
١٧	أشعر بعدم التوفيق في حياتي				
١٨	علاقتي طيبة بأصدقائي وزملائي				
١٩	أرى أن علاقاتي الاجتماعية ناجحة				
٢٠	أفضل الوحدة بدلا من الاختلاط بالآخرين				
٢١	أشعر بالسعادة والبهجة في عملي				
٢٢	يعد الرضا عن الحياة سمة من سماتي				
٢٣	من حولي يثبطون عزيمتي				
٢٤	يعد التفاؤل من سماتي				
٢٥	أسعد بإنجازاتي				
٢٦	أشعر أن حياتي لا يوجد فيها ما يدعو للشكر والامتنان				
٢٧	أحرص ان تكون علاقتي بالله طيبه				
٢٨	يسعدني تواجدي مع الأصدقاء				
٢٩	أشعر أنني لا أحسن فعل الأشياء				
٣٠	أتعامل مع الناس بمرونة				
٣١	أشعر بانني أحسنت اختيار اصدقائي				
٣٢	حالتني المزاجية سيئة ويصعب تغييرها				
٣٣	أشعر بالثقة في نفسي				
٣٤	أحقق النجاح				
٣٥	يبدو أن الحزن قدر مكتوب علي				

م	العبارة	درجة الحدوث			
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
٣٦	أشعر بالسرور لما أنجزته حتى الآن				
٣٧	أشعر بعدم الدفء الأسرى				
٣٨	أشعر أن حياتي على غير ما أتمنى				
٣٩	كلما توقعت أخبار مفرحة تأتي أخبار مؤلمة				
٤٠	تعلمت من الحياة أن الغدر يأتي من الأصدقاء مثلما يأتي من الأعداء				
٤١	أرى أن حياتي تسير كما أريد				

ملحق ( ٦ )

مقياس سمات الشخصية

إعداد دكتور / علاء محمود الشعراوى



جامعة المنصورة  
كلية التربية

# مقياس سمات الشخصية

إعداد

دكتور / علاء محمود الشعراوي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد  
كلية التربية – جامعة المنصورة

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على بعض الخصائص الشخصية للطلاب والتي تميزهم في مواقف خاصة.

ويعرض عليك فيما يلي عدد من العبارات ، وأمام كل عبارة ثلاث إجابات " دائما – أحيانا – نادرا" والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة ، ووضع علامة (✓) تحت الإجابة التي تناسبك ، وتأكد انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئه ، ولكن يجب عليك أن تختار الإجابات التي تعبر عن رأيك بصدق . وتأكد انه لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن اجب بسرعة .

وشكرا لتعاونكم

الباحث

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
١	أستطيع اتخاذ قرارات هامة دون مساعدة من احد			
٢	اعتنى بأي عمل أقوم به			
٣	النقد يهدد احترامي لنفسي			
٤	أحب أي شخص اعرفه			
٥	أحب أن أكون القائد في أي نشاط اجتماعي			
٦	لي نظام خاص في أي عمل أقوم به			
٧	يتملكني غضب وضيق شديد من ابسط الأشياء			
٨	أفضل الاحتفاظ بعدد محدد من الأصدقاء			
٩	أنا متأكد من أي رأي يصدر عني			
١٠	استمر في أي عمل حتى انتهى منه ( ولو كان روتينيا)			
١١	من السهل جرح مشاعري			
١٢	أبادر بتكوين الصداقات			
١٣	يسهل على التأثير على الآخرين			
١٤	أتوقف عن العمل عند مواجهة أي شيء صعب			
١٥	أنا شخص هادئ ومن الصعب إثارة			
١٦	اندمج بسهولة مع الأشخاص الآخرين			
١٧	أفضل عدم الجدل مع الآخرين			
١٨	التزم بواجباتي وبأي عمل أقوم به			
١٩	تتصف تصرفاتي بالهدوء			
٢٠	من السهل على تكوين صداقات جديدة			
٢١	أستطيع التعامل مع كافة الأفراد في مختلف المواقف			
٢٢	اهتم بأي عمل أقوم به ولو كان بسيطا			
٢٣	أنا عصبي - نوعا ما - في تصرفاتي			
٢٤	لا أحب الاجتماعات أو التجمعات			
٢٥	أنا واثق من علاقتي بالآخرين			
٢٦	أنا شخص يُعتمد عليه بالفعل			
٢٧	يصعب على الخلود إلى الراحة والهدوء			

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
٢٨	أميل إلى أن أكون بمفردي			
٢٩	لي دور بارز وفعال في الأنشطة الاجتماعية			
٣٠	اشعر بالاستقرار في أي عمل أقوم به			
٣١	يتملكني الغضب في بعض المواقف			
٣٢	أستطيع تحمل بعض المشاق من أجل أصدقائي			
٣٣	أستطيع التأثير على الآخرين بسهولة			
٣٤	استسلم عند مواجهة أي مشكلة			
٣٥	تصرفاتي متقلبة بين الهدوء والعصبية			
٣٦	أنا محبوب لأنني أحب الآخرين			
٣٧	يمكن للآخرين أن يؤثروا على رأيي ويغيروه			
٣٨	يصفني الآخرون بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه			
٣٩	احتفظ بهدوء أعصابي حتى في المواقف العصبية			
٤٠	أفضل أوقاتي اقضيها مع أصدقائي			
٤١	لي القدرة على توجيه الآخرين بمهارة			
٤٢	لا أستطيع الاستمرار في عمل معين لفترة طويلة			
٤٣	أميل إلى التوتر وأعصابي مشدودة			
٤٤	تتوثق العلاقة بين شخصين إذا حاول كل منهما إرضاء الآخر			
٤٥	لا أحب مواقف القيادة ، واترك ذلك لمن هو اقدر مني			
٤٦	العمل واللعب بالنسبة لي شيء واحد			
٤٧	من السهل إثارتني وإغضابي			
٤٨	أميل إلى العزلة			
٤٩	أستطيع التأثير على آراء الآخرين وتغييرها			
٥٠	أخذ أي تكليف لي بجدية			
٥١	لا اشعر القلق من المستقبل			
٥٢	لا ارغب في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية			
٥٣	أثق بنفسي وبقدرتي			

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
٥٤	استمر في العمل بالرغم من الصعوبات التي قد تواجهني			
٥٥	يبدو أني قلق بطبعي			
٥٦	من السهل على الشعور بصداقة الآخرين			
٥٧	لي دور بارز في المناقشات الجماعية			
٥٨	أنا شخص يمكن الاعتماد عليه في أي عمل			
٥٩	أنا مرتاح البال في معظم الأحوال			
٦٠	علاقاتي محدودة ولدى القليل من الأصدقاء			
٦١	ما ينقصني هو الاعتماد على النفس			
٦٢	ينقصني الشعور بتحمل المسؤولية			
٦٣	يصفني أصدقائي باني عاطفي			
٦٤	أفضل أن أكون قريبا من الآخرين			
٦٥	أقوم بدور القائد في المناقشات الجماعية			
٦٦	لا أستطيع العمل وفق نظام ثابت			
٦٧	لا أعاني من أي قلق أو توتر			
٦٨	لا اهتم بالاندماج مع الآخرين			
٦٩	لست واثقا من قدرتي بدرجة كافية			
٧٠	تتصف انفعالاتي بالثبات			
٧١	لا أحب الحديث مع الغرباء			

ملحق ( ٧ )

مقياس سمات الشخصية

إعداد دكتورة / أمل علاء الدين على



جامعة عين شمس  
معهد الدراسات العليا للطفولة  
قسم الدراسات النفسية والاجتماعية

# مقياس سمات الشخصية

إعداد

دكتورة / أمل علاء الدين على حسن

معهد الدراسات العليا للطفولة  
قسم الدراسات النفسية والاجتماعية

## التعليمات

أمامك مجموعة من العبارات ، اقرأ العبارة جيدا وضع علامة ( √ ) أمام الاختبار ( نعم ) أو ( لا ) الذي يعبر عن اختيارك المناسب للعبارة ، ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئه ، فأي إجابة تعتبر صحيحة مادامت تعبر عن رأيك بصراحة .

مثال

لا	نعم	
( √ )	( )	اشعر بأنني محبوب بين أفراد أسرتي

بيانات هذه الاستمارة تستخدم  
في أغراض البحث العلمي

م	العبارات	نعم	لا
١	اهتم كثيرا بمشاركة الناس في أفراحهم وأحزانهم		
٢	لدى أمل كبير في تحقيق ما أتمناه لمستقبلي		
٣	كثيرا ما أقابل السيئة بالحسنة		
٤	دائما اعمل على تنفيذ مقولة ( ما خاب من استشار )		
٥	ابدل الجهد كي أقدم المساعدة لمن يحتاجها		
٦	دائما ما أكون متفائلا فأخرج من نجاح إلى نجاح آخر		
٧	لدى قدرة كبيرة على التحكم في أعصابي لحظة الغضب		
٨	اعمل على زيادة معلوماتي عن الجديد في العلم والثقافة		
٩	علاقتي بزملائي تسودها روح الحب والتعاون		
١٠	اعمل ما يمكنني عملة مع الأمل في النجاح		
١١	يجب أن يكون كل إنسان في هذه الأيام قلبه ابيض وطيب		
١٢	أسعى كثيرا لتصحيح أخطائي والتخلص منها		
١٣	أقوم عادة بمساعدة أسرتي في قضاء مصالحها واحتياجاتها		
١٤	الفشل لا يجعلني أتخلى عن أهدافي		
١٥	اعتبر نفسي شخص متسامح وطيب		
١٦	لا بد للإنسان أن يكون مقتنعا تماما بتغيير وتطوير نفسه		
١٧	أساهم كثيرا في التوفيق بين أفراد أسرتي عند حدوث مشكلة أو أزمة		
١٨	يجب أن أتمسك بأحلامي حتى لو كانت صعبة التحقيق		
١٩	من وجهة نظري لا بد أن كل إنسان يكسب حب وثقة الناس		
٢٠	في رأي دائما أن الشخص يجب أن يواكب الجديد		
٢١	يطلب زملائي مشورتي في بعض المشكلات والأزمات		
٢٢	السعي الدائم لتحقيق الأهداف يجعل الإنسان عظيما		
٢٣	لا بد أن يكون الإنسان أكثر تسامحا مع الآخرين		
٢٤	من وجهة نظري أن الشخص الذي يتفاعل مع الأحداث هو الشخص الذي يتصف بالمرونة		

م	العبارات	نعم	لا
٢٥	أجد نفسي في بعض الأحيان أقدم بعض التنازلات في سبيل مصلحة الآخرين		
٢٦	لو أعطيت لي الفرصة لقمتم بعمل شيء مفيد للعالم		
٢٧	يتسامح الإنسان بالقلب والتصرف معا		
٢٨	لا بد للإنسان أن يتكيف مع المتغيرات المحيطة الجديدة دون المساس بالعادات والتقاليد		
٢٩	الحياة حق للجميع نحقق فيها ما نستطيع بما يتفق مع عاداتنا ومبادئنا		
٣٠	المستقبل يأتي في الغالب بما هو جميل		
٣١	اشعر إنني قادر على نسيان أي شيء ممكن ( يزعلني أو يضايقني )		
٣٢	أميل إلى التجديد والتعديل حسب متطلبات الحياة		
٣٣	أقف بجوار جاري في محنته		
٣٤	الحياة بها قدر كبير من السعادة		
٣٥	يمكن أن أتنازل عن حقي من أجل الآخرين		
٣٦	أستطيع أن أغير اتجاهي بسهولة إذا تطلب الأمر ذلك		
٣٧	أقدم المساعدة للإنسان الذي يحتاجها فقط		
٣٨	أتوقع غالبا ووقوف أصدقائي بجواري عند حدوث أي مشكلة		
٣٩	العفو عند المقدرة من شيمة الكرام		
٤٠	الحل الوسط مع الذين يخالفوننا في الرأي يعد أمرا سليما		

# ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

## THANKING

I wish to express my thanks to the Academy of the Scientific Research and technology for it's support in preparation of the thesis.



**Suez Canal University**  
**Faculty of Education at Port Said**  
**Department of Educational Psychology**

**The Management of Life and Happiness and Their Relationship with  
Some Personality Traits of University Students**

A Thesis Submitted in Fulfillment of The Requirements  
For The M . A . Degree in Education  
(Mental Health)

by

**Rasha Mohammed Ali Mabrok**  
A Demonstrator at Educational Psychology

Supervisors

**Prof. Dr. Fouad Hamed El-Mowafy**  
Professor of Mental Health and Head of the  
Department of Educational Psychology  
Faculty of Education, Mansoura University

**Dr. Amr Refat Omar**  
Assistant Professor and Head of  
Educational Psychology, Faculty  
of Education at Port-Said

**Dr. Ahmed Mohammed Abu-Zaid**  
Lecturer of Psychology,  
Faculty of Education at Port-Said

**2008**

## Abstract.

### **Introduction.**

Psychology witnesses new trends and approaches that do not regard illness and psychological pressures only, but also feelings and emotions. This trend is called Positive Psychology that contains some subjects like happiness, life satisfaction, life quality, life management...etc. Recent research underscored the importance of this trend as looking for interpreting and analyzing the factors that affect the human life in order to make man manage it a new way that leads him to an eternal happiness.

### **Statement of the Problem**

The importance of the current study is based on the following:

- 1- Rarity of studies that deal with life management in the Arabian environment – according to the researcher knowledge limits.
- 2- According to the researcher knowledge limits, the relationship between life management and happiness in the Arabian environment in the theoretical field never dealt with before in any studies. However, there are two foreign studies that related these two variables but in part.
- 3- According to the researcher knowledge limits, the relationships between life management, happiness and personality characteristics among university students never dealt with before in any studies.

In light of these points, the current study seeks to find answers to the following questions:

- 1- Is there a statistical significant difference between the male and female university students in life management?
- 2- Is there a statistical significant difference between the male and female university students in happiness?
- 3- Is there a statistical significant relationship between life management and happiness among university students?
- 4- Is there a statistical significant relationship between some personality characteristics (self- trust, taking responsibility upon oneself, socialization, emotional stability, co-operation, optimism, tolerance, flexibility and new acceptance) and life management among university students?
- 5- Is there a statistical significant relationship between some personality characteristics (self- trust, taking responsibility upon

oneself, socialization, emotional stability, co-operation, optimism, tolerance, flexibility and new acceptance) and happiness among university students?

- 6- Can the scores of university students on happiness measurement be predicted through their scores on life management measurement?
- 7- Can the scores of university students on happiness measurement be predicted through their scores on personality characteristics measurement?
- 8- Can the scores of university students on life management measurement be predicted through their scores on personality characteristics measurement?

### **The Study Objectives:**

This study aims at:

- 1- Exploring the differences between the male and female university students in life management
- 2- Exploring the differences between the male and female university students in happiness
- 3- Exploring the relationship between life management and happiness among university students.
- 4- Exploring the relationship between some personality characteristics (self- trust, taking responsibility upon oneself, socialization, emotional stability, co-operation, optimism, tolerance, flexibility and new acceptance) and life management among university students.
- 5- Exploring the relationship between some personality characteristics (self- trust, taking responsibility upon oneself, socialization, emotional stability, co-operation, optimism, tolerance, flexibility and new acceptance) and happiness among university students.
- 6- Predicting the scores of university students on happiness measurement through their scores on life management measurement.
- 7- Predicting the scores of university students on happiness measurement through their scores on personality characteristics measurement.
- 8- Predicting the scores of university students on life management measurement through their scores on personality characteristics measurement.

### **The Study Significance:**

The significance of the current study lies in the importance of its field. This significance from the theoretical side is as follows:

- 1- Adding a new theoretical framework for life management measurement and happiness in Mental Health and Positive Psychology to face some gaps in the cognitive field of the Arabian environment.
- 2- Assuring the positive role of life management and happiness among university students.
- 3- Providing some recommendations and suggestions in light of the results of this study.

**The significance of the current study from the practical side is as follows:**

- 1- help understanding the relationship between life management and happiness to support our ability of predicting some Mental Health aspects and providing help and suitable consulting services to university students in order to reach what is called" Life Management".
- 2- The results of the current study may help designing some consulting programs for life management and some other programs aim to create happy moods through life management among individuals in a way that affects their body and mental health positively.

**The Study Hypotheses:**

In light of what mentioned before, the researcher offers the following hypotheses:

- 1- There are statistical significant differences between the male university students' scores and female university students' scores in life management measurement (time management, self-management, reality, initiation, out – controlling personality, socialism and the total score).
- 2- There are statistical significant differences between the male university students' scores and female university students' scores in happiness measurement (optimism, life satisfaction, social settlement and the total score).
- 3- There is a statistical significant co- related relationship between the students' scores on life management measurement and happiness measurement.
- 4- There is a statistical significant co- related relationship between the students' scores on some personality characteristics measurement (self- trust, taking responsibility upon oneself, socialization, emotional stability, co-operation, optimism, tolerance, flexibility and new acceptance) and their scores in life management measurement.
- 5- There is a statistical significant co- related relationship between the students' scores on some personality characteristics measurement

(self- trust, taking responsibility upon oneself, socialization, emotional stability, co-operation, optimism, tolerance, flexibility and new acceptance) and their scores in happiness' measurement.

- 6- The scores of university students on happiness measurement can be predicted through their scores in life management measurement.
- 7- The scores of university students in happiness measurement can be predicted through their scores on personality characteristics measurement.
- 8- The scores of university students in life management measurement can be predicted through their scores in personality characteristics measurement.

#### **The Study Delimitations:**

The study delimitations and results are determined by its sample, tools and the used statistical processing.

#### **The Study Sample:**

The researcher practiced the study tools – after judging its stability and validity- in the final study sample that consisted of 400 male and female university students from Port Said Faculty of Education.

#### **The Study Tools:**

- 1- Life Management Measurement, prepared by the researcher
- 2- Happiness Measurement, prepared by the researcher
- 3- Personality Characteristics Measurement, prepared by Alaa Al-Shaarawy in 2000
- 4- Personality Characteristics Measurement, prepared by Amal Alaa-Aldin in 2005

#### **The Study Results:**

##### ***The First Hypothesis:***

The first hypothesis was verified as (T- test) resulted in statistical significant differences for the sake of female university students in the total score of life management, and statistical significant differences for the sake of female university students in socialism, self-management, initiation and the ability of time management.. However, there were no statistical significant differences between the male university students' scores in reality and, out – controlling personality.

##### ***The Second Hypothesis:***

The second hypothesis was not verified as (T- test) resulted in no statistical significant differences between the male and female university students in life satisfaction, optimism, social settlement and the total score of happiness measurement.

##### ***The Third Hypothesis:***

Some sides of the third hypothesis was verified as the calculations of correlations resulted in that there is a statistical significant co- related relationship between the students' scores in life management

measurement and their scores in happiness measurement at (0.01) and (0.05) level .

***The Fourth Hypothesis:***

Some sides of the fourth hypothesis was verified as the calculations of correlations resulted in that there is a statistical significant co- related relationship between the students' scores on personality characteristics measurement (self- trust, taking responsibility upon oneself, socialization, emotional stability, co-operation, optimism, tolerance, flexibility and new acceptance) and their scores in life management measurement at (0.01) and (0.05) level.

***The Fifth Hypothesis:***

Some sides of the fourth hypothesis was verified as the calculations of correlations resulted in that there is a statistical significant co- related relationship between the students' scores on some personality characteristics measurement (self- trust, taking responsibility upon oneself, socialization, emotional stability, co-operation, optimism, tolerance, flexibility and new acceptance) and their scores in happiness' measurement at (0.01) and (0.05) level

***The Sixth Hypothesis:***

All sides of the sixth hypothesis was verified as the declension analysis resulted in that the scores of university students on happiness measurement can be predicted through their scores in life management measurement

***The Seventh Hypothesis:***

All sides of the sixth hypothesis was verified as the declension analysis resulted in that the scores of university students in happiness measurement can be predicted through their scores on personality characteristics measurement.

***The Eighth Hypothesis:***

All sides of the sixth hypothesis was verified as the declension analysis resulted in that the scores of university students in life management measurement can be predicted through their scores in personality characteristics measurement.