

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 أسماويل
- أ. د. مديحه محمد العزبى (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 تعليمى)
- د. فؤاد عبد الله (مدرس طرق تدريس اللغة العربية)
- د. عبد الرحمن كامى (مدرس طرق تدريس اللغة العربية)
- د. يوسف سيد محمود (مدرس أصول التربية)
- **الشيخ** سعاد محمد عبد الغنى (مدرس مساعد — علم نفس تعليمى)
- **الشيخ** محمد محمود هليل (مدرس مساعد — صحه نفسيه)
- **الشيخ** محمد محمود عبد النبى (مدرس مساعد — علم نفس تعليمى)

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 المحبة والود .
- ٧ — يرى اصدقائى ان اسرتى متماسكة ومترابطة (اى متمتعة بجو وروح اسرية)
- ٨ — اشعر بالاسف والندم على حالى فى اسرتى .
- ٩ — استطيع ان اقول ان اسرتى مترابطة .
- 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 لايهتم الانفسه .
- 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 الطيبة او الهدايا فى المناسبات 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 اصدقاء .
- ٢٩ - اشعر بان كل فرد في اسرتي يعيش منعزلا عن الاخرين في عالم خاص به .
- ٣٠ - بعض افراد اسرتي لا يتورع عن طلب ما يريد ، او يحتاجه الا في الاوقات غير المناسبة للأسرة .
- ٣١ - تعاملني اسرتي كما لو كنت غريبا عنها .
- ٣٢ - أصبحت لاهتم بما يحدث في اسرتي .
- ٣٣ - تهتم اسرتي بالامور التي تهمني .
- ٣٤ - لانتبه اسرتي الى احد افرادها الا ان احتاجت اليه .
- ٣٥ - اشعر ان افراد اسرتي لا يقدرونني او يعاملونني كما اقدرهم واعاملهم .
- ٣٦ - يظهر لاسرتي الاخلاص والاحترام الذي 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 الأسرة .

ب - مقياس حرية التعبير عن المشاعر .

- ١ - عندما ترفض اسرتي ارائي فانها تشرح وجهه نظرها في 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 مشاعري وانفعلاتي من كثرة ما يجري حولي في اسرتي .
- ٦ - نهرج ونضحك معا في 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 متناقضة بين الحب والكراهية نحو اسرتي .
- ١٢ - أسمع ما يثير اعصابي أو يجرح مشاعري في 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 بحريتي في اسرتي .
- ١٦ - تترك اسرتي لافرادها عمل ما يريدون ودون مراقبه .
- ١٧ - تعجب اسرتي بافرادها الذين يدافعون عن حقوقهم أو ارائهم .
- ١٨ - لا اجد في اسرتي من اناقش معه مشكلاتي 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 اعداء 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 - لاتترك 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 يزغق (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 يهيل الى اللف والدوران عندما يتفاهم مع الاسرة .
- ٢٣ - لا يمر 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 واقاربنا طيبه .
- ٢٨ - يشتد غضب بعض افراد الاسرة لاسباب لاتستحق 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 عني .
- 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 للمذاكرة 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 اضاعة 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 — تحرص اسرتى على اقامه علاقة طيبة مع اساتذه افرادها فى مدارسهم .
- ١٣ — تتعاون افراد اسرتى معا فى المذكره 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 اهتمام كبير بالامور الثقافيه فى اسرتى .
- ٣ - نتحدث فى اسرتى معا عن المشكلات الاجتماعية التى تواجه مجتمعا .
- ٤ - من الامور الهامه عند اسرتى ان يتعلم افرادها اشياء جديدة مختلفة .
- ٥ - بعض افراد اسرتى يجيدون الغزق على بعض الالات الموسيقيه .
- ٦ - يشاهد معظم افراد اسرتى التلفيزيون 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 الهفوات 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 صورة 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 - يتشبت بعض افراد اسرتى برايهم لايعلمون الا ما يرون .
- ٨ - تلجأ اسرتى للقسوة او التخويف كوسيله للتربيه .
- ٩ - تفرق اسرتى بين افرادها .
- ١٠ - تستخدم اسرتى القسوة فى معامله افرادها .
- ١١ - تستخدم اسرتى التدليل الزائد فى معامله افرادها .
- ١٢ - تعطى اسرتى الحنان للنبات اكثر مما تفعل مع النبين .

ملحق رقم (٣)

استمارة المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للأسرة

أعداد الباحث

استمارة (ج - ث - ص)

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

شارع _____ حي _____ مدينه _____ محافظة _____
عزبه - كفر _____ قريه _____ مركز _____

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

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

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

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

- _____ جهاز تسجيل - بوتجاز :
- _____ تليفزيون ابيض واسود :
- _____ غساله عاديه - ثلاثيه :
- _____ مروحه - سخان :
- _____ تليفزيون ملون - فيديو كاست :
- _____ تليفزيون - غساله اوتوماتيك :
- _____ مكثه كهربائيه - ديب فريزر :
- _____ سياره خاصه - اجهزه تكييف وتبريد

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

- _____ التردد على دور العبادة (مسجد او كنيسه)
- _____ 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 اجهزه للتنمية القدرات المخفاه
- _____ تجري الاسرة فحوص طبيه دوريه لافرد ها دون ظهور اعراض مرضيه

* المقابل المادى لمهن اعضاء الاسرة .

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

- () * زيارات للأقارب
- () * زيارات لـ "سداق"
- () * الذهاب للمنتزهات أو الحدائق العامة
- () * الذهاب للمسرح
- () * الذهاب للمسرح
- () * ممارسة هوايات مثل الرسم أو الموسيقى ... الخ
- () * الاشتراك في نوادي اجتماعية خاصة بغير اشتراك بمبالغ معينة

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

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

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

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

- () أ - هل تقيم مع أسرتك ووالديك منذ النشور
- () ب - هل يعيش مع أسرتك أحد الأقارب بدفعة دائمة مثل الجد والجدد أو الخاله ...
- () ج - هل سبق للوالد أو الوالده السفر للخارج أكثر من سنه .
- () د - هل سبق لأحد الوالدين الانفصال عن الأسره مدة طويلة .
- () هـ - هل مر بأسرتك أحد الحوادث (حالة وفاة قريبا - إصابة أحد أفراد الأسرة - حادثه) .
- () ز - هل يوجد بأسرتك فرد غير عادى (متخلف - مشلول - مريض بمرض مزمن) .

... بيانات هامة بالباحث فقط ...

٤ - ج : حالة الاثبات	د - نهاية الأثبات	هـ - عدد أفراد الأسره
راق :	كاف :	
متوسط :	كاف الى حد ما :	
بسيط :	غير كاف :	

المحقيق رقم ١٠٠
مقياس اينزك 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 (x) 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 الى ذهنك عند قراءة السؤال . ولا تكتب شيئا في ورقة الاسئلة .

- ١- هل تعتقد انك قادر على أن تعمل الاشياء على نفس مستوى "حودة" والاتقان مثل معظم الآخرين؟
- ٢- هل تعتقد انك تلقى من سوء الحال أكثر مما ينبغي ؟
- ٣- هل بحمر وجهك خجلا أكثر من معظم الناس ؟
- ٤- هل تلج عليك أحيانا بعض الافكار ، وتريد ان تتخلص منها ، ولكنك لا تستطيع ؟
- ٥- هل لديك بعض العادات تريد ان تقلع عنها كالندخس ولكنك لا تستطيع ؟
- ٦- هل تشعر عادة بأنك قوي ، وعلى ما يرام ؟
- ٧- هل تضائق كثيرا مشاعر الذنب ؟
- ٨- هل تشعر أن لديك القليل مما يمكن ان تفخر به ؟
- ٩- هل تشعر في حالات كثيرة بالاكنتاش حين سمحو في الصباح ؟
- ١٠- هل تعتقد انه من النادر بالنسبة لك ان تضع منك النوم بسبب القلق ؟
- ١١- هل تحس احساسا شديدا بدقات الساعة المنبهة ؟
- ١٢- اذا رأيت احدي اللعيات وأعجبت بها ، فهل تعتقد انك قادر على اكتساب المهارات اللازمة لاتقانها والاستمتاع بها ؟
- ١٣- هل كثيرا 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 راض عن حياتك ؟
- ١٧- هل أنت هادئ عادة ، ولا يسهل اسنشارتك ؟
- ١٨- اذا كنت تقرأ شيئا يحتوي على آراء في الهباء وفي علامات الترقيم ، فهل تجد صعوبة في التركيز على ما تقرأ ؟
- ١٩- هل تقوم بعض الاحراء بالمتحكم في ورك وقوامك ، كالنمارين الرياضية والنظام الغذائي ؟
- ٢٠- هل تنسم بشرتك (جلدك) بالحساسية الشديدة ؟

- ٢١- هل تشعر أحيانا أنك خبيت آمال والدبك باختصارك للبلد الذي سلكته في حياتك ؟
- ٢٢- هل تعاني من مشاعر النقص ؟
- ٢٣- هل تحد قدرا كبيرا من السعادة في الحياة ؟
- ٢٤- هل تشعر أحيانا أنك تواجه صعوبات كثيرة ، بحيث لا تستطيع ان تتغلب عليها ؟
- ٢٥- هل تحد نفسك أحيانا مفلرا الى ان تفشل بيدك حتى ولو كانت بخيفة 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 بالاغماء بكثرة ؟
- ٢٨- هل تعتقد انك ارتكبت أخطاء لا تغتفر ؟
- ٢٩- هل أنت واثق من نفسك بصفة عامة ؟
- ٣٠- هل تشعر أحيانا أنك لانهتم بما يحدث لك ؟
- ٣١- هل الحياة في كثير من الأحيان عبء لا يحتمل بالنسبة لك ؟
- ٣٢- هل تضائق أحيانا أن تلج عليك بعض الأفكار الثقافية لعدة أيام ؟
- ٣٣- هل تتخذ قراراتك الخاصة بغض النظر عما يقوله الآخرون ؟
- ٣٤- هل تصاب بالصداع أكثر مما يحدث لمعينة 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 تجنب السير على الشقوق في رصيف الشارع ؟
- ٤٠- هل تحد 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 يضائقك الشعور بالنقص وعدم الكفاءة اذا كان عليك ان نلقي حديثا ؟
- ٤٤- هل تشعر أحيانا بالتعاسة دون سبب وحيه ؟
- ٤٥- هل تشعر غالبا بالقلق وعدم الراحة ، كما لو كنت تريد شئ ولكنك لا تعرف 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 تغبرها ؟

- ٥١- هل ترى ان مستقبلك مشرق تماما ؟
- ٥٢- هل ترتعش وتتصب عرقا اذا واجهت عملا صعبا ؟
- ٥٣- هل من عادتك ان تتأكد من ان جميع الاضواء والمصابير قد اغلقت قبل ان تنام ؟
- ٥٤- اذا حدث خطأ ما فهل ترجعه عادة الى سوء الخلق أكثر منه الى سوء الادارة ؟
- ٥٥- هل تحرص على زيارة الطبيب حتى عندما تعتقد انه لا شيء لديك سوى اصابة برد ؟
- ٥٦- هل أنت مهتم بأن تعيش في مستوى أفضل من غالبية الناس ؟
- ٥٧- هل تعتقد انك محبوب (ذو شعبية) بين الناس بمقدار عامة ؟
- ٥٨- هل حدث في أي لحظة ان تمنيت ان تكون ميتا ؟
- ٥٩- هل تخاف كثيرا من أشياء أو اشخاص تعرف تماما أنها لا تضرك في الواقع ؟
- ٦٠- هل تحرص على أن تكون لديك مخزونا من السلع الغذائية خوفا من نقص طائر في السوق ؟
- ٦١- هل شعرت قط كما لو أن 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 القذارة وتشعر 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 بأن لديك تقديرا عاليا لنفسك ؟
- ٧٢- هل تبدو الأشياء - في حالات كثيرة - لا أمل فيها بالنسبة لك ؟
- ٧٣- هل تقلق قلقا 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 لتحقيق ماتريد تعتمد بوضوح على العمل بدلا من الاعتماد على الحظ ؟
- ٧٦- هل تحتفظ بصدلية في بيتك تحتوي على خلسل كسبر ومتنوع من العقاقير مما تبقى من العلاجات السابقة ؟
- ٧٧- هل أنت على استعداد لأن تتحمل في نفسك المشاعر السلبية لمن يعنفك ؟
- ٧٨- هل تشعر في حالات كثيرة بالخلل من أشياء 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 أحراء 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 ضرورة فوتوغرافية لك إلا كانت لاتصورك كما ينبغي ؟
- ٨٦- هل شعرت في حالات كثيرة بالتعب وفنور السمة بدون سبب واضح ؟
- ٨٧- إذا أتيت فعلا غير لائق من الناحية الاجتماعية 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 أن تركز ذهنك فيما أمامك من أعمال ؟
- ٩١- هل أنت نادم على بعض الخيارات اللازمة التي استمعت بها في الماضي ؟
- ٩٢- هل يثورك بعض أفراد أسرته بأنك لست طمعا بالقدر الكافي ؟
- ٩٣- هل تتضايق من الضوضاء في معظم الحالات ؟
- ٩٤- هل يسهل عليك أن تشعر بالاسترخاء حينما نجلس أو تستلقي ؟
- ٩٥- هل تقلق قلقا شديدا خشة التعرض للهدوى من الناس في التجمعات العامة ؟
- ٩٦- إذا كنت تشعر بالوحدة والعزلة ، هل تبدل جهدا لكي تكون ودودا نحو الناس ؟
- ٩٧- هل يقلقك كثيرا الحفلات الجلدة (سواب الهرش) ؟
- ٩٨- هل لديك بعض المبادئ السلوكية السيئة التي يصعب أن تتقبل الناس اعتدارك عند فعلها ؟
- ٩٩- هل تنزعج كثيرا إذا انتقدك شخص ما ؟
- ١٠٠- هل تشعر في حالات كثيرة بأنك تعامل بالأحجاف والدلم في حياتك ؟
- ١٠١- هل تغزع إذا ظهر أمامك شخص فحاة وسفير توقع ؟
- ١٠٢- هل أنت حرص دائما على أن ترد ما عليك حتى ولو كان ديننا تافها ؟
- ١٠٣- هل تشعر بأن تأثيرك ضئيل على الأشياء التي تحدث لك ؟
- ١٠٤- هل أنت عادة بصحة جيدة ؟
- ١٠٥- هل تقلقك وخزات الضمر ؟
- ١٠٦- هل يبتار الناس اليك على أنك نافع ومفيد حين تكون قريبا منهم ؟
- ١٠٧- هل تعتقد أن الناس يهتمون في الواقع بما يحدث لك ؟
- ١٠٨- هل تحد من الصعوبة أن تحل ساكتا أو ناديا دون تعلم ؟
- ١٠٩- هل تفضل أن تؤدي الأعمال بنفسك في حالات كثيرة - بدلا من أن تشق في الأخرى لتؤدي على النحو الصحيح ؟
- ١١٠- هل يسهل اقناعك بالحجج التي يسوقها الآخرون ؟

- ١١١- هل اضطراب المعدة شيئا شائعا بين أفراد أسرته ؟
- ١١٢- هل تعتقد انك لم تنفق وقتك بطريقة صحيحة ؟
- ١١٣- هل تميل في حالات كثيرة الى ان تتشكك في قهمتك الشخصية ؟
- ١١٤- هل تقاس 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 تجد في كثير من الحالات ان التعامل مع الحياة أمر صعب بالنسبة لك ؟
- ١١٨- هل تجد ان الناس لا يتعاملون معك حينما لا تكون على مايرام ؟
- ١١٩- هل تعتقد انك لا تستحق ثقة الناس وعطفهم ؟
- ١٢٠- حينما يقول الناس عنك أشياء حسنة فيها ، تجد صعوبة في تصديقهم فيما يقولون ؟
- ١٢١- هل تعتقد انك مسامح فيما يجري حولك وانك تحب حياة نافعة ؟
- ١٢٢- هل تستطيع النوم بسهولة أول الليل ؟
- ١٢٣- هل يسهل عليك الا تهتم بالأخطاء البسيطة والسهوات ؟
- 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 الأشياء التي حدثت لك في الماضي ، وتود لو كنت قد سلكت على نحو اكثر مسؤولية ؟
- ١٢٧- هل تحرم عن اداء رايك أحيانا ، 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 بانهايار عصبي من قبل ؟
- ١٣٣- هل تخفى سرا آثما تخشى أن يظهر يوما ما ؟
- ١٣٤- هل انت خول وحساس في المواقف الاجتماعية ؟
- ١٣٥- هل ترى انه من غير المستحسن ان تنجب ولدا في هذا العالم الذي نعيش فيه اليوم
- ١٣٦- هل يسهل ان تنزعج اذا لم تسر الأمور حسب ما خللا لها ؟
- ١٣٧- هل تشعر بعدم الراحة اذا اختل نظام السبت ؟
- ١٣٨- هل لديك من قوة الإرادة ما يغريك من الأشخاص ؟
- ١٣٩- هل تتضايق كثيرا من دقات قلبك ؟
- ١٤٠- هل تعتقد أن السلوك السيء سرف يعاقب دائما في المدى الطويل ؟

- ١٤١- هل لديك ميل الى الشعور بأنك أقل من الآخرين الذين تلتقي بهم حتى ولو كنست غير ذلك من الناحية الواقعية ؟
- ١٤٢- هل تعتبر نفسك - بصفة عامة - شخصا ناجحا في تحقيق أهدافك ومراميائك في الحياة ؟
- ١٤٣- هل تستيقظ في حالات كثيرة تتصبب عرقا اذا حلمت حلمًا مزجحا ؟
- ١٤٤- هل نشمئز اذا لعقك كلب لأحد جيرانك ؟
- ١٤٥- هل تحد انه من مضعة الوقت ان تخطط لشيء ما لأنه دائما يحدث ما يجعلك تغير خطتك ؟
- ١٤٦- هل تقلق كثيرا خشية ان يمرض أحد أفراد اسرتك ؟
- ١٤٧- اذا أنت عملا مشغولا فهل يسهل عليك ان تنساه وان توجه أفكارك نحو المستقبل ؟
- ١٤٨- هل تشعر عادة بأنك تستلعم 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 تغفل الا تكسب شيئا على ان تشعر بأنك مدين بالفضل لشخص آخر ؟
- ١٥٢- هل تغفل العمل الذي يتخذ فيه القرار ، ويحدد طبيعة العمل شخص آخر ؟
- ١٥٣- هل يضايقك ان تكون سديك وقديما باردتس في الحو الدافئ ؟
- ١٥٤- هل تملئ كثيرا قلبك للحفزة ؟
- ١٥٥- هل انت راض عن مذهبك ؟
- ١٥٦- هل يبدو لك ان الآخرين هم الذين تحتاج لهم فرص النجاح دونك ؟
- ١٥٧- هل تلقى ناديا ومنتاسكا في مواجهة الظروف الدارسة ؟
- ١٥٨- هل تهتم بنسج كل مواعيدك في فكرة حتى ولو كنت على وشك ان تنفذ بعضها ؟
- ١٥٩- هل نشعر في كثير من الحالات انه لافائدة نرجي مما نذله من جهود في الحياة ؟
- ١٦٠- هل تحد صعوبة في التنفس ؟
- ١٦١- هل تشعر بالحرج اذا استمعت الى قصص قذرة ؟
- ١٦٢- هل تتحفظ كثيرا في معاملتك لبعض الناس ، لانك تعتقد أنهم لا يملكون اليك ؟
- ١٦٣- هل مضى وقت طويل على آخر مرة شعرت فيها بفرح حقيقي ؟
- ١٦٤- هل تنوتر تنورا شديدا عندما تفكر في مشاكلك ؟
- 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 مشايل البرد 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 تحد من الحب عليك أن تحب الأشياء بالطريقة التي نشير انساه وموافقة الآخرين ؟
- ١٧٠- هل تشعر انك تعرضت للخداع حين تستعيد حياتك الماضية ، وما حدث لك فيها ؟

- ١٧١- هل تقلق لفترة طويلة من حراة الخيارات التي تثير الاحساس بالمهانة ؟
- ١٧٢- هل تجد نفسك مدفوعا لتصحيح الاخطاء النحوية للآخرين حينما يتحدثون اليك (على الرغم من ان الادب قد يحول دون ان تفعل ذلك) ؟
- ١٧٣- هل تجد أن الاشياء تتغير بسرعة كبيرة هذه الايام بحيث يصعب عليك ان تعسمر القواعد التي يجب ان يتبعها الانسان ؟
- ١٧٤- هل دائما ما تذهب الى الفراش مباشرة اذا ما تعرضت لنوبة برد ؟
- ١٧٥- هل تعتقد انك لاد وقد خبيت 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 و الإتقان في كل عمل ؟
- ١٨٠- هل لديك أهداف واضحة وغاية محددة في الحياة ؟
- ١٨١- هل تنذر الي 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 تستلزم قضا ان تعمل شيئا على الوجه الصحيح ؟
- ١٨٤- هل تشعر كثيرا بانك لست مشارك 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 تشاك كثيرا في قدراتك ومهاراتك الحميمة ؟
- ١٩١- هل نومك متقطع ومضطرب ؟
- ١٩٢- هل تصل الي ان تحب نفسك بصورة كبيرة في أشياء لا تسحق ذلك ؟
- ١٩٣- هل من الأمور الهامة جدا بالنسبة لك ان يكون كل شيء مرتب ومنظما ؟
- 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 الي أذنك ؟
- ١٩٦- هل تلوم نفسك عادة اذا حدثت أمور أثرت على علاقاتك الشخصية بالآخرين ؟
- ١٩٧- هل لديك - على الأقل - قدر منياس من احترام الذات ؟
- ١٩٨- هل تشعر في كثير من الحالات بالوحدة حتى وإن كنت مع غيرك من الناس ؟
- ١٩٩- هل شعرت قط انك في حاجة الي ان تتناول بعض العقاقير المهدئة ؟
- ٢٠٠- هل تنزعج كثيرا اذا اضطرت عاداتك اليومية بسبب احداث غير متوقعة ؟

- ٢٠١- هل نلجأ الى قراءة الدالغ بامل ان توجه حياتك بهاء على ذلك ؟
- ٢٠٢- هل تشعر غالبا بغمة فى حلقك ؟
- ٢٠٣- هل تشمئز من رغباتك وخالاتك الجنسية ؟
- ٢٠٤- هل تعتقد انك شخص جذاب لافراد الجنس الآخر ؟
- ٢٠٥- هل تشعر باحساس السكينة الداخلى والرضا معظم الوقت ؟
- ٢٠٦- هل انت شخص عصبي ؟
- ٢٠٧- هل تنفق قدرا كبيرا من الوقت فى ترتيب ونسجيا اوراقك بحث يسهل عليك الحصول على ما نحتاجه منها عندما تريد ؟
- ٢٠٨- هل الآخرون (الاصدقاء مثلا) عادة هم الذين يقررون الغلام أو المسرحية التى تشاهدها ؟
- ٢٠٩- هل تنعصر للاحساس بنوبات من ارتفاع درجة الحرارة ونوبات من الاحساس بالبرودة ؟
- ٢١٠- هل يسهل عليك ان ننسى الاشياء التى فعلتها بطريقة خاطئة ؟

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 ، فإذا كانت تنطبق عليك تماما أو على وجه التقريب
فضع علامة (✓) تحت كلمة نعم أمام العبارة . أما إذا كانت لا تنطبق
عليك تماما أو على وجه التقريب فضع علامة (✓) تحت كلمة لا أمام
العبارة . وليست هناك اجابات صحيحة واخرى خاطئة ، وانما تمثل هــده
العبارات فكرة كل انسان عن نفسه . أجب عن كل الاسئلة ولا تترك منها شيئا .

نعم لا

- ١ - فيل ان اهدى رأيى فى اى مسألة فاضنى اتدبر كل جوانبها بدقة . () ()
- ٢ - لم اردد مطلقا فى أن اقبل تصحية فى سبيل مساعدة أى شخص فى أزمة . () ()
- ٣ - فى بعض الاحيان احد صعوبة فى الاستمرار فى العمل اذا لم أجد شجعا عليه . () ()
- ٤ - لم يحدث مطلقا أن شعرت بالكراهية نحو أى شخص . () ()
- ٥ - احبانا ما أشك فى قدرتى على النجاح فى الحياة . () ()
- ٦ - أشعر بالأساء فى بعض الاحيان عندما لا احقق اهدافى . () ()
- ٧ - أنا حريص دائما على طريقي واسلوبي فى الملبس . () ()
- ٨ - آداب المائدة التى اراعيها فى منزلى هى ذاتها التى التزم بها عندما اكون خارج المنزل . () ()
- ٩ - يمكننى ان ادخل السينما دون ان ادفع ثمن التذكرة اداما - ناكدت من أن أحدا لن يرانى . () ()
- ١٠ - حدث فى بعض المرات القليلة أن توقعت عن اداء عمل اقوم به بسبب ضعف ثقنى فى قدراتى . () ()
- ١١ - أحيانا ما اذكر الآخرين بسوء فى غيابهم . () ()
- ١٢ - أشور فى بعض الاحيان فى وجه الآخرين حتى ولو كنت اعرف اهم على حق . () ()
- ١٣ - أنا مستمع جيد لكل من يتحدث الى مهما كان مركزه . () ()
- ١٤ - أتذكر اننى تصعبت المرض فى بعض المواقف لكى اتخلص من مأزق . () ()
- ١٥ - سمحت لنفسى فى 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 أو نصائح . () ()
- ١٨- لأجد صعوبة فى التعامل مع الناس ذوى الصفات السيئة . () ()
- ١٩- فى بعض الاحيان اميل الى ان اصفى حساباتى (أحاسب) مع الآخرين أكثر مما اميل الى العفو عنهم أو نسيان أخطائهم . () ()
- ٢٠- عندما احل شبيها فباننى لا اهتم بالاعتراف بذلك . () ()
- ٢١- اننى مهذب بالسلوب دائما حتى مع الناس الذين لا يوافقوننى على آرائى. () ()
- 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 الى . () ()
- ٢٦- لا اتضايق مطلقا من الناس الذين يمسكون بآراء بخلاف كلبة عن آرائى. () ()
- ٢٧- لااقوم برحلة طويلة الا اذا استكمل جميع الاسعادات الخاصة بالرحلة. () ()
- ٢٨- حدث فى بعض الاحيان ان شعرت بالغيرة نحو بعض الناس لحسن حظهم . () ()
- ٢٩- لم اشعر مطلقا بالرغبة فى زجر الآخرين أو لومهم . () ()
- ٣٠- اشعر بالضيق احيانا من الناس الذين يلحون فى طلب الخدمات منى . () ()
- ٣١- لم اشعر مطلقا اننى عوقبت بدون سبب . () ()
- ٣٢- احبانا ما اعتقد ان الناس لا يصادفون من العذاب الا ما يستحقون . () ()
- ٣٣- لم اتعمد أن أقول شيئا يجرح مشاعر أى انسان . () ()