

الملاحق

- ملحق (١) : استمارة البيانات الشخصية .
- ملحق (٢) : استبيان جورارد للإفصاح الذاتي
- ملحق (٣) : مقياس الانجاهات الوالدية .
- ملحق (٤) : اختبار التوافق .

ملحق رقم (١)

بيانات أولية :

رقم مسلسل : -----

الاسم : ----- الوظيفة إن وجدت : -----

الجنسية الحالية : قطرية خليجية عربية

الجنسية السابقة : قطرية خليجية عربية

هل أنت متزوجة ؟ نعم لا

إذا كانت الإجابة بـ(نعم) أكمل البيانات التالية :

عدد سنوات الزواج : -----

سن الزوجة : أقل من ٢٥ من ٢٥-٣٠ سنة من ٣١-٣٥ سنة من ٣٦-٤٥ سنة

سن الزوج : أقل من ٢٥ من ٢٥-٣٠ سنة من ٣١-٣٥ سنة من ٣٦-٤٥ سنة

مستوى تعليم الزوج : ابتدائي إعدادي ثانوي جامعي دراسات عليا

مستوى تعليم الزوج : ابتدائي إعدادي ثانوي جامعي دراسات عليا

الدخل الشهري للزوجة : أقل من ٣ أقل من ٥ أقل من ٧ ١٠ آلاف فما فوق

الدخل الشهري للزوج : أقل من ٣ أقل من ٥ أقل من ٧ ١٠ آلاف فما فوق

الزواج الحالي هو أول زوج للزوجة: نعم لا

هل يوجد أولاد ؟ نعم لا

عدد الأولاد ؟ نعم لا

هل تربطك صلة قرابة بالزوج قبل زواجك منه؟ نعم لا

إذا كانت الإجابة بـ(نعم) تُحدد درجة القرابة :

قريبة جداً (ابن عم؛ ابن خال أو خالة) قريب لا توجد قرابة

ملحق رقم (٢)

استبيان الإفصاح الذاتي

تصميم سيدني جورارد

ترجمة وإعداد :

فاطمة خالد الدوسري

« بسم الله الرحمن الرحيم »

أختي العزيزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... وبعد :

فيما يلي عدد من البنود تتعلق بك كسيدة قطرية متزوجة وترتبط باهتماماتك ووجهات نظرك حول موضوعات معينة توجد في حياتك الخاصة أو العامة ... وتشعرين براحة كبيرة عندما تفصحين عنها أو تناقشين أي من هذه الموضوعات مع شخص قريب إليك قد يكون زوجك، أو والدك أو والدتك أو أختك أو صديقة حميمة وربما تفضلين أن تحتفظي بها لنفسك ولا تناقشينها مع أحد .

والمطلوب منك أن تضعي أمام رقم كل بند وتحت خانة أي من هؤلاء الأشخاص :

- حرف (أ) إذا كان هو الشخص الذي يعرف رأيك كاملاً في هذا الموضوع وسبق وناقشته معه بكل تفاصيله .
- حرف (ب) إذا كان هذا الشخص لديه فكرة عامة عن ذلك الموضوع دون مناقشة أو تفاصيل.
- حرف (ج) إذا كان لا يعرف أي شيء عن هذا الموضوع .
- حرف (د) إذا كان هذا الشخص لا يمكنك أن تتكلمي معه في هذا الموضوع حتى لو طلب منك هذا .

زوجي	والدتي	والدي	اختي	صديقتي
ب	أ	ب	د	ج

مثال :

- مصادر التوتر وعدم الرضى في حياتي الزوجية ؟

في المثال السابق تم وضع (أ) تحت خانة (والدتك) ، إذا كانت هي الشخص الذي تفصحين له وتناقشينه في هذا الموضوع ، و(ب) تحت خانة (زوجي) إذا كان لديه فكرة عامة عن هذا الموضوع ... وهكذا ومن الممكن أن كتابة نفس الحرف (أ) و (ب) و(ج) و(د) أكثر من مرة تحت خانة (زوجي) و(والدتي) إذا كانت الحالة من الممكن أن تنطبق عليهما معا .

مع خالص الشكر والتقدير ،

الباحنة

٢	الموضوعات	زوجي	والدتي	والدي	اخوتي	صديقتي
١	إعتقادي ومشاعري نحو الدين، أي آرائي الدينية الخاصة بي.					
٢	آرائي ومشاعري نحو المذاهب الدينية الأخرى مثال: السنة، الشيعة أو الديانات الأخرى مثل المسيحية واليهودية .					
٣	آرائي السياسية (العلاقات الخارجية ... إلخ) .					
٤	ما هي آرائي في اختلاط واندماج الجنسيات المختلفة في المدرسة أو في وسائل المواصلات .					
٥	آرائي الشخصية في قبول أو رفض تناول المشروبات الروحية .					
٦	معايير الخاصة حول الجمال والجاذبية في النساء وما الذي أعتبره جذاباً في المرأة.					
٧	الصفات الذي أعتبرها مرغوبة في الرجل أو التي أبحث عنها في الرجل .					
٨	شعوري حول الكيفية التي يجب أن يعامل بها الآباء أبناءهم .					
٩	وجهة نظري حول طريقة الحياة كما يجب أن تكون بين الزوجة وزوجها .					
١٠	الأسلوب أو الشكل الذي أحب أن تكون عليه علاقتي الحميمة مع زوجي .					
١١	طعامي المفضل ، والطريقة التي أحب أن يحضر بها الطعام وما الذي أكرهه من الأطعمة .					
١٢	مشروباتي المفضلة والمشروب الذي أكرهه .					
١٣	الذي أحبه والذي أكرهه من الموسيقى .					
١٤	قراءاتي المفضلة .					
١٥	الأفلام التي أحب أن أشاهدها أكثر من غيرها وبرامج التلفزيون المفضلة لدى .					
١٦	ذوقي في الملابس .					
١٧	نمط بناء المنزل ونوعية الأثاث التي أفضّلها أكثر من غيرها .					
١٨	نوعية الحفلات والمناسبات الاجتماعية التي أفضل حضورها أكثر من غيرها والتجمعات التي تسبب لي الملل أو التي لا أستمتع بها .					
١٩	أسلوبي المفضل لقضاء أوقات الفراغ. مثال القراءة، لعب الورق، الرياضة البدنية، الحفلات ، الرقص ... إلخ .					
٢٠	الهدايا التي أفضّلها أكثر من غيرها .					
٢١	الأشياء التي أجد أنها تشكل عليّ ضغوط في العمل وتجهدي أكثر من غيرها.					
٢٢	جوانب عملي التي أراها مملّة وغير ممتعة أكثر من غيرها .					

٢	الموضوعات	زوجي	والدتي	والدي	اختي	صديقتي
٢٣	ما الذي يرضيني واستمتع به أكثر من أي شيء آخر في عملي الحالي .					
٢٤	شعوري نحو المعوقات التي تحول بيني وبين تأدية عملي بالطريقة التي أحبها أو التي تمنعني من التقدم في عملي .					
٢٥	شعوري نحو نقاط قوتي ومؤهلاتي في العمل .					
٢٦	شعوري نحو تقدير الآخرين لعملي كرؤسائي مثلاً أو زملائي أو أساتذتي أو زوجي .					
٢٧	طموحاتي وأهدافي في العمل .					
٢٨	شعوري نحو مرتبي والمكافآت التي أحصل عليها من وظيفتي .					
٢٩	شعوري نحو قرار اختياري لمستقبلي المهني "العملي" .. هل أنا راضية عنه .					
٣٠	شعوري الحقيقي نحو الذي أعمل معهم أو أعمل لديهم .					
٣١	مقدار المال الذي أحصل عليه من عملي .					
٣٢	دبوني نحو الآخرين في الوقت الحاضر ومقدراها .					
٣٣	من من أقرضت في الماضي .					
٣٤	مدخراتي وقيمتها .					
٣٥	عما إذا كان أحد يدين لي بمال وإن كان كذلك قيمة المبلغ والشخص المدين لي .					
٣٦	عما إذا كنت اسلك أسلوب المجازفة والمغامرة في استثماراتي المالية في سبيل مزيد من الكسب ، ونوعيه هذه الاستثمارات والمدى الذي أصل إليه في المجازفة .					
٣٧	كل مصادر دخلي الحالية، رواتب ، عقارات ، مستحقات ، حصص .					
٣٨	مجموع القيمة المالية الخاصة بي بما فيها الممتلكات ، المدخرات ، الأسهم ، التأمينات ... إلخ .					
٣٩	حاجتي الماسة للمال في الوقت الحاضر لدفع فواتير تلفونات مثلاً، مشتريات ضرورية.					
٤٠	ترتيب ميزانيتي مثلاً مقدار ما يخصص للضروريات، وما يخصص للكفايات والتسلية.					
٤١	جوانب شخصيتي التي أكرهها، أو التي تقلقني أو أعتبرها معوقة لي.					
٤٢	المشاعر التي أجد صعوبة في التعبير عنها أو في التحكم فيها (إن وجدت).					
٤٣	ما إذا كنت أشعر بأنني جذابة في عيون الآخرين .					
٤٤	ما إذا كنت أحصل على الإهتمام المرغوب من زوجي ومشكلتي في عدم حصولي على هذا الإهتمام.					

٢	الموضوعات	زوجي	والدتي	والدي	أختي	صديقتي
٤٥	أسراري التي أحس بالخجل أو بالذنب نحوها في الماضي أو في الحاضر .					
٤٦	نوعية الأمور التي تغضبني أشد الغضب .					
٤٧	الأمور التي يمكن أن تصيبني باكتئاب حقيقي وضيق كبير .					
٤٨	الأمور التي تجعلني فعلاً قلقة وجزعة وخائفة .					
٤٩	الأمور التي تفرح مشاعري بعمق .					
٥٠	نوعية الأشياء التي تجعلني فعلاً فخورة بنفسي ومعجبة بها ومليئة بالثقة وياحترام النفس .					
٥١	شعوري نحو شكل وجهي ، أشياء أحبها أو لا أحبها في وجهي ورأسي كالأنف ، العيون ، الشعر والأسنان .					
٥٢	كيف أتمنى أن أبدو ، أي فكرتي المثالية عن المظهر بشكل عام .					
٥٣	شعوري حول أجزاء مختلفة من جسمي كالوزن مثلاً والوسط .					
٥٤	أي مشاكل أو مخاوف كانت لدى في الماضي حول مظهري .					
٥٥	ما إذا كنت أعاني من أي مشاكل صحية في الوقت الحاضر مثلاً صعوبة في النوم ، حموضة في المعدة ، حساسية ، صداع ، بواسير .					
٥٦	ما إذا كانت لدى مخاوف صحية مزمنة كالخوف من الإصابة بالسرطان أو قرحة المعدة أو أمراض القلب .					
٥٧	تاريخي الماضي في المرض والعلاج .					
٥٨	ما إذا كنت أبذل مجهوداً خاصاً الآن في المحافظة على لياقتي البدنية وصحتي ومظهري الجمالي مثلاً نظام غذائي معين .					
٥٩	مقاييسي البدنية الحالية مثلاً : الطول ، الوزن ، الوسط ... إلخ .					

ملحق رقم (٣)

مقياس الإتجاهات الوالدية

إعداد

دكتور محمد عماد الدين إسماعيل دكتور رُشدي فام منصور

« بسم الله الرحمن الرحيم »

عزيزتي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... وبعد ؛

- بين يديك مقياس الاتجاهات الوالدية ، والمطلوب منك أن تعبري عن رأيك في كل عبارة من عبارات المقياس ، ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما المهم هو أن تعبري أنت عن رأيك بالطريقة الآتية :
- إذا كانت العبارة تنطبق أو تكاد تنطبق على تصرفك نحو أبنائك فضعي علامة (√) أمام العبارة وتحت كلمة **موافقة** .
 - وإذا كانت مترددة أو غير متأكدة أو يستوى عندك الأمر بشأن العبارة فضعي علامة (√) أمام العبارة وتحت عمود **مترددة** .
 - أما إذا كانت العبارة لا تنطبق أو تكاد لا تنطبق على تصرفك نحو أبنائك فضعي علامة (√) أمام العبارة وتحت كلمة **معتضة** .

مع خالص الشكر والتقدير ،

الباحثة

فاطمة الدوسري

م	العبارات	موافقة	متكررة	معتزضة
١	في رأيي أن الأب (الأم) يعرف دائماً مصلحة ابنه (أو ابنته) أكثر مما يعرفها الابن نفسه.			
٢	إذا لم ينام الطفل في الوقت المحدد له فمن أفضل الطرق عندي أن نلجأ لتخويفه حتى ينام.			
٣	من صالح الطفل أن نتركه حراً يلعب مع الأطفال الذين يود أن يلعب معهم .			
٤	إذا اشتكى الأخوة للأب (أو الأم) فلا بد أن ينصر الكبير .			
٥	ينبغي على الأب (أو الأم) أن يشجع ابنه على أن يتناقش معه في كيفية اختيار الطفل الذي يصادقه، والطفل الذي يتجنبه .			
٦	لم يحدث قط أن تضايقت من كثرة أسئلة الأطفال مهما تعددت .			
٧	إذا لم ينام الطفل في الوقت المحدد فأنصح بأن نصر على مطالبته بالنوم حتى ينام .			
٨	عندي أن أفضل الوسائل التي يمكن أن نلجأ إليها عندما تزيد مطالب الأطفال أن نعددهم بإجابة هذه المطالب ولو لم نحققها بالفعل في المستقبل .			
٩	إذا تفوه الطفل بالكلمات الجنسية فمن أفضل الطرق أن نهدده بحرمانه من حب الوالدين إذا عاود الكرة .			
١٠	مهما تكرر امتناع الطفل عن الأكل فمن أفضل الطرق عندي ألا أعير هذه المشكلة أي اهتمام .			
١١	إذا اشتكى الأخوة للأب (أو الأم) فلا بد أن ينصر الأصغر .			
١٢	عادة ما أشرك أبنائي معي في تحديد المصروف اللازم لكل منهم .			
١٣	عندي أنه لا ضرر في «قطع رضاعة الطفل» طالما أنني سوف أكمل رضاعته فيما بعد .			
١٤	لم يحدث قط أن انحزت إلى جانب أحد أبنائي على حساب الابن الآخر .			
١٥	ينبغي على الابن أن يطيع والديه دائماً .			
١٦	عندي أن كل ما يجب على الطفل أن يفعله عندما يؤذيه أو يضره أحد أن يشكو لوالديه.			
١٧	عندي أن أفضل الوسائل لأسكات الطفل هي أن نعدده بشيء يحبه حتى لو لم ننفذ ما وعدنا به .			
١٨	ينبغي أن يعد الوالدان طريقتهما في معاملة الطفل بمجرد تبين قدرته على الفهم .			
١٩	عندما يتفوه الأطفال بالكلمات الجنسية (العيب) فأنتي أنصح أن نفهمه أن هذا خطأ أو عيب.			
٢٠	مهما حاول الابن أن يرضي والديه فمن الأفضل ألا يظهر له الوالدان شعورهما بالرضا .			
٢١	عندي أنه لا بد أن يتمتع الولد بحريات أكثر من البنت .			
٢٢	إذا لم يستطع الأب تعليم كل أولاده الذكور والبنات فينبغي عليه أن يفضل تعليم الولد على تعليم البنت .			

م	العبارات	موافقة	متريدة	معتريدة
٢٣	أعتقد أن بكاء الرضيع معناه أنه يطلب الرضاعة .			
٢٤	نراعي دائماً آداب المائدة عندما نأكل واحداً تماماً كما لو كان بصحبتنا زائر أو ضيف غريب .			
٢٥	لا أسمح لأبنائي بمجادلتي .			
٢٦	أفضل طريقة نضمن بها أخلاق الطفل هي أن نمنعه من الاختلاط بغيره من الأطفال .			
٢٧	الأب وحده (أم الأم) هو الذي يتولى بنفسه نوع الكتب والمجالات التي يقرؤها أبنائه ونوع الأفلام التي يشاهدونها .			
٢٨	كثيراً ما يجد الوالد نفسه في حيرة أمام تصرفه طفله، هل يعاقبه أم يكافئه أم يتركه... إلخ.			
٢٩	عندي أن من أفضل الوسائل التي تجعل الطفل صلب العود في المستقبل أن نشركه في أن يحمل "هم الدنيا" ، مع والديه منذ صغره .			
٣٠	عندي أن من أفضل الطرق لتشجيع الطفل هو أن نذكره دائماً بمن هو أفضل منه .			
٣١	إذا ما تراخى الطفل في أداء واجبه فأفضل علاج له هو الضرب .			
٣٢	البنات مجالها البيت والولد مجاله العمل .			
٣٣	الولد يحتل عند والديه منزلة خاصة بالنسبة لأخواته البنات .			
٣٤	عندي أن أفضل طريقة لرضاعة الطفل هي أن يكون ذلك بجدول تراعى فيه ظروف الخاصة.			
٣٥	لم يحدث قط أن أسأت التصرف مع أحد أبنائي مهما كنت متضيقاً أو ضجراً .			
٣٦	في رأيي أنه لا يصح للأب أن يسمح لأبنائه أن يناقشوه أو يراجعوه الرأي .			
٣٧	في رأيي أن الأب (أو الأم) وحده هو الذي يحدد لابنه مستقبله أي نوع دراسته ومهنته .			
٣٨	الأب وحده (أو الأم) هو الذي يتولى بنفسه شراء الملابس لأطفاله صغاراً كانوا أم كباراً .			
٣٩	من أفضل الوسائل عندي لمنع الطفل من الكذب هو المبادرة بضربه عند أول "كذبة" يقولها .			
٤٠	عندي أن من أفضل الطرق التي نشجع بها الطفل، هي أن نبرز باستمرار نواحي تخلفه بالنسبة لغيره .			
٤١	عندي أن من أفضل الطرق لإسكات الطفل عندما يستمر في البكاء مثلاً، هي تركه تماماً فسوف يسكت من تلقاء نفسه .			
٤٢	البنات تحتل عند والديها منزلة خاصة بالنسبة لإخوتها الذكور .			
٤٣	من رأيي أن من أفضل الوسائل لضمان نجاح الأبناء مستقبل هو أن نشجعهم على الاشتراك مع الوالدين في تحديد نوع التعليم والمهنة .			

م	العبارات	موافقة	متريدة	معتريضة
٤٤	لم أشعر قط بأي ضيق من أن حال بعض الأسر يفوق حال أسرنا .			
٤٥	الوالد وحده هو القادر على اختيار الصديق الصالح لابنه أو ابنته .			
٤٦	عندي أنه ينبغي على الابن (أو البنت) أن يأخذ رأي والديه مقدما في كل صغيرة وكبيرة مما يقوم به .			
٤٧	من رأيي أن من أفضل الوسائل في تأديب الطفل هي المبادرة بضربه عند كل خطأ يرتكبه.			
٤٨	إذا لم يستطع الطفل أن يتحكم في عملية الإخراج في الوقت المناسب لذلك، فمن أفضل الطرق أن نشعره بخطئه "ونعيب" عليه .			
٤٩	الطفل أقدر من غيره على معرفة الصديق الصالح من غير الصالح .			
٥٠	الابن الأصغر يحتل عند والديه منزلة خاصة (بالنسبة لباقي أخوته وأخواته).			
٥١	عندي أن أفضل طريقة لتكوين شخصية الابن أن نساعد على أن يكون لنفسه رأي الخاص.			
٥٢	لم يحدث قط أن فضلت نفسي على أحد أبنائي مهما كانت الظروف .			
٥٣	إذا اشتكى الطفل من إيذاء أحد له فينبغي أن نلومه ونعتبره مستولا عن هذه النتيجة .			
٥٤	قلما يفلح أسلوب الوعظ والإرشاد في تربية الطفل .			
٥٥	لم يحدث قط أن اختلفت وزوجتي (وزوجي) أمام أحد أبنائنا .			
٥٦	في رأيي أن أحسن طريقة لتربية الطفل هي أن نتركه حراً يعمل كل ما يحلو له .			
٥٧	عندي أنه لا داعي للتبكير بقطاع الطفل .			
٥٨	إذا اشتكى الطفل من إيذاء أحد له فينبغي أن نشجعه على أن يرد العدوان بالمثل .			
٥٩	مهما يكن من أمر فإن الابن الأكبر له "معزة" خاصة عن بقية إخواته وأخواته .			
٦٠	إذا لم ينم الطفل في الوقت المحدد له فلا مفر من اللجوء للضرب .			
٦١	عندي أنه كلما كان قطاع الطفل مبكراً كان ذلك أفضل .			
٦٢	أفضل دائما ألا أقحم الأبناء في أي خلاف يحدث بيني وبين زوجتي (زوجي).			
٦٣	عندي أن من أفضل الطرق التي نضمن بها مستقبل الطفل هي أن نشجعه منذ صغره على ألا يلجأ إلينا إلا إذا صادفته عقبة لا يستطيع تخطيها وحده .			
٦٤	لم يحدث قط أن تأخرت في إجابة سؤال موجه إلي من أحد أبنائي مهما كنت مشغولاً أو منهمكا في الحديث .			
٦٥	إذا قام الطفل بتعريه نفسه أو غيره أو مد يده إلى أعضائه التناسلية ... إلخ فأنصح بأن نحول انتباهه إلى نشاط آخر .			

م	العبارات	موافقة	مترددة	معتزضة
٦٦	عندي أن أفضل الطرق التي نجشع بها الطفل على تأديته لواجبه هي أن نذكره باستمرار بأن النعمة لا تدوم .			
٦٧	لا بد أن يذكر الأب ابنه باستمرار بأنه لا يجوز أن يشغل باله بشيء غير المذاكرة .			
٦٨	قلق الوالد على مستقبل أولاده الذكور يفوق قلقه على مستقبل بناته .			
٦٩	ينبغي ألا يفسح الوالدان صدرهما لكل أسئلة الأطفال .			
٧٠	عندي أن الولد أحق من البنت بالتعليم .			
٧١	لم يحدث قط أن كذبت على أحد أبنائي مهما كان السبب .			
٧٢	مهما يكن من أمر فإن الولد له معزة عن البنت .			
٧٣	من رأيي أن الابن يعرف مصلحته أكثر مما يعرفها الوالدان .			
٧٤	عندي أنه لا يصح أن نحقق للطفل جميع رغباته .			
٧٥	مهما يكن من أمر فمن رأيي أن مستقبل الولد يدعو إلى قلق الوالدين أكثر من مستقبل البنت .			
٧٦	ينبغي ألا تمتدح الطفل على سلوكه الطيب خوفاً من أن يأخذه الغرور .			
٧٧	عندي أن الأب وحده هو الذي يحدد مقدار المصروف اللازم لكل طفل من أطفاله .			
٧٨	عندي أن من أفضل الطرق التي تشجع بها الطفل أن نبرز باستمرار نواحي تقدمه .			
٧٩	عندي أن من أفضل الطرق أن يمتدح الأب ابنه مرة فيشجعه وأن يذكره بمن يفوقه مرة أخرى فلا يفتر .			
٨٠	عندي أن الأب أو الأم الذي لا يعنيه إلا أن يعيش ابنه بصرف النظر عن سلوكه وتصرفاته هو الأب الحنون فعلاً .			
٨١	نادراً ما نظهر خلافاتنا أمام الأطفال .			
٨٢	إذا اشتكى الطفل من إيذاء أحد إخوته له فينبغي أن يقوم الوالدان بعقاب المعتدي نيابة عن الطفل .			
٨٣	من أفضل الطرق التي تتكون بها شخصية الطفل هي أن نتركه حراً يختلط بمن يشاء ويتجنب من يشاء .			
٨٤	من أفضل الوسائل لمنع الأطفال من العدوان على بعضهم البعض هي أن نبادر بضرب المعتدي منهم .			
٨٥	إذا قام الطفل بتعرية نفسه أو مد يده إلى أعضائه التناسلية... إلخ فأنصح بعقابه عن طريق الضرب أو التهديد به .			

م	العبارات	موافقة	متردة	معتزضة
٨٦	عندي أن أفضل طريقة لفظام الطفل هي الفظام التدريجي (بأن تقلل رضعاته الطبيعية وتزيد بالتدريج من الرضعات الصناعية حتى يفظم تماماً).			
٨٧	إن الأم التي تأخذ صف ابنها مهما أخطأ وتبرر عمله، هي في رأيي الأم المثالية .			
٨٨	إذا لم يستطع الطفل أن يتحكم في عملية الإخراج فمن أفضل الطرق أن نقتصر على إفهامه بأن هذا العمل غير لائق "عيب" حتى يقلع عن هذه العادة .			
٨٩	من أفضل الوسائل لدفع الطفل لعمل الواجب هي أن نذكره باستمرار بمن هو أفضل منه .			
٩٠	كثيراً ما أجد نفسي عطوفاً على أبنائي في فترات معينة وضيق الصدر بهم في فترات أخرى.			
٩١	مهما كان السبب في بكاء الطفل فلا بد أن يسارع الأب (الأم) إلى ترضيته (محايلته) حتى يسكت .			
٩٢	عندي أن المثل الذي يقول "إذا لم يفلح الذوق مع الطفل يصبح البديل هو الشدة" مثل صحيح.			
٩٣	من أفضل الطرق التي نعلم بها الطفل تحمل المسؤولية أن نتركه حراً تماماً يعمل حين يشاء ويلعب حين يشاء .			
٩٤	عندما يتفوه الأطفال بالكلمات الجنسية "العيب" فأنني أنصح أن نتركهم كلية فسوف يقلعون عن هذا بأنفسهم .			
٩٥	أحياناً ما يشور الأب على أحد أبنائه لا لسبب إلا أن يكون هو نفسه مرهقاً أو ضجراً أو ما إلى ذلك .			
٩٦	إذا اشتكى الطفل من ايداء أحد له فينبغي أن نشجعه على تجنب المعتدي .			
٩٧	الرجل هو الذي تنفذ كلمته (كلمته قمشي) في البيت .			
٩٨	ينبغي أن نذكر الطفل باستمرار بمدى العناية والجهد اللذين يبذلهما الوالدان في سبيل تربيته وتعليمه .			
٩٩	عندي أن أفضل طريقة لفظام الطفل هي أن يمنع عن الرضاعة من الثدي مرة واحدة (سواء بحرمانه منه أو بوضع مادة مرة عليه) .			
١٠٠	عندما يتفوه الطفل بالكلمات الجنسية "العيب" فأنني أنصح أن نعاقبه بالضرب أو التهديد به.			
١٠١	من أفضل الطرق التي نعلم بها الطفل التحكم في عملية الإخراج "التبول والتبرز" هي أن نكتفي بتدريبه وتشجيعه .			
١٠٢	كلما أظهر الوالد لأبنائه عجزهم وقصورهم عن أداء ما يكلفون به ، كان ذلك أفضل بالنسبة لهم في المستقبل .			
١٠٣	إذا لم يستطع الطفل أن يتحكم في عملية الإخراج في الوقت المناسب لذلك فلا مفر من عقابه بالضرب أو التهديد به .			

م	العبارات	موافقة	متريدة	معتريضة
١٠٤	إذا امتنع الطفل عن الأكل فينبغي أن نأخذه بالشدة حتى يعدل عن رأيه .			
١٠٥	عندي أن المثل القائل بأن "العيل الكويس (الزين) كويس (زين) من يومه والوحش وحش من يومه " مثل صحيح .			
١٠٦	إذا لم يستطع الطفل أن يتحكم في عملية الإخراج فمن أفضل الطرق أن نتركه كلية فسوف يتعلم ذلك من تلقاء نفسه			
١٠٧	إذا لم ينام الطفل في الوقت المحدد له فأنصح بتهيئة الجو المناسب للنوم عن طريق الحكايات مثلاً .			
١٠٨	توقيت عملية الفطام ينبغي أن يرتبط أساساً بظهور الأسنان .			
١٠٩	لم يحدث قط أن انفعلت علي أحد أبنائي لخطأ ارتكبه مهما كان نوع هذا الخطأ .			
١١٠	كثيراً ما يحدث خلاف بيني وبين زوجتي (زوجي) بشأن تربية الأولاد .			
١١١	ينبغي على الأخ الأصغر أن يتنازل عن حقه قبل أخيه الأكبر حتى لو كان الأخ الأكبر هو المخطيء .			
١١٢	من أفضل الوسائل التي نضمن بها مستقبل الأولاد أن نتركهم تماماً يحددون مستقبلهم بأنفسهم .			
١١٣	إذا حدث خلاف بين الأب والأم فمن رأيي أن يشترك الطفل في هذا الخلاف .			
١١٤	عندما يتفوه الأطفال بالكلمات الجنسية "العيب" فإنني أنصح أن نحول انتباه الطفل عن هذا بشيء آخر .			
١١٥	الأب المتزن هو الذي يدلل ابنه مرات ويقسو عليه مرات أخرى .			
١١٦	عندي أن أفضل طريقة لرضاعة الطفل هي ألا تكون بمواعيد محددة .			
١١٧	في رأيي أن الأب (أو الأم) لا يملك إلا أن يحب الإبن (أو البنت) الهاديء أكثر من الابن "الشقي" .			
١١٨	إذا قام الطفل بتعريه نفسه أو غيره أو مد يده إلى أعضائه التناسلية ... إلخ فأنصح بأن نتركه تماماً فسوف يقلع عن هذا من تلقاء نفسه .			
١١٩	كلما كان السن ، الذي يخرج فيه الطفل بمفرده ، متأخراً كان ذلك أفضل .			
١٢٠	ينبغي ألا نظهر لهفتنا على الطفل إذا مرض أو أصابه مكروه .			
١٢١	من حق الطفل أن يكون له رأيه الخاص حتى إن كان هذا الرأي مخالفاً لرأي والديه .			
١٢٢	لو امتنع الطفل عن الأكل في إحدى الوجبات فعليه أن ينتظر حتى الوجبة الثانية .			
١٢٣	ينبغي على الأخ الأكبر أن يحارب من حقه نحو أخيه الأصغر ، حتى لو كان الأصغر هو "المخطيء" .			
١٢٤	إذا أخطأ الطفل فإن أفضل الوسائل لتقويمه هي تركه تماماً فسوف يتصلح أمره من تلقاء نفسه .			
١٢٥	على الأخ الأصغر أن يحترم كلام أخيه الأكبر مهما كان الأمر .			

م	العبارات	موافقة	متردة	معتزضة
١٢٦	في رأبي أنه مهما أخطأ الطفل فإن أفضل الوسائل لتقويمه هي تركه تماماً فسوف ينصلح أمره من تلقاء نفسه .			
١٢٧	عندي أن المثل الذي يقول أن الأب (أو الأم) مع أولاده "لازم مرة يشد ومرة يرخي" مثل صحيح.			
١٢٨	لا داعي لقلق الوالدين على مستقبل الأبناء فالمستقبل بيد الله .			
١٢٩	عندي أنه يكفي أن نلوم الطفل ونؤنبه إذا أخطأ .			
١٣٠	عندي أن الأب ينبغي أن يشجع أبناءه على أن يعبروا عن آرائهم ويناقشها معهم .			
١٣١	عندي أن الأب (أو الأم) يجب أن يبذل كل جهده محاولاً أن يحقق لأبنائه جميع رغباتهم .			
١٣٢	عندي أن رأى الأب (أو الأم) أصح دائماً من رأي الابن (أو البنت) .			
١٣٣	عادة ما نفسح صدرنا الأسئلة الأطفال مهما كثرت أو تعددت .			
١٣٤	أشجع أبنائي على إبداء رأيهم باستمرار .			
١٣٥	إذا لم يتم الطفل في الوقت المحدد له فأنصح بتركه تماماً حتى يحس بالرغبة في النوم .			
١٣٦	مهما أجاد الطفل في ناحية ما فينبغي أن يبين له الأب باستمرار أن هناك من يفوقه في هذه الناحية .			
١٣٧	غالباً ما يسود الاتفاق بيني وبين زوجتي (زوجي) بشأن تربية الأولاد .			
١٣٨	أحاول باستمرار أن أعرف على وجه التحديد كيف يتصرف الابن في كل درهم من مصروفه.			
١٣٩	إذا قام الطفل بتعرية نفسه أو غيره أو مد يده إلى أعضائه التناسلية... إلخ فأنصح بأن أفهمه أن هذا العمل غير لائق "عيب".			
١٤٠	عندي أنه من أفضل الطرق التي نضمن بها مستقبل الطفل هي أن يتولى أحد الكبار أو المسئولين عنه حل مشكلاته أولاً بأول مهما كان نوع هذه المشكلات .			
١٤١	إذا لم يقم الطفل بأداء واجب عليه فيجب أن نؤدي نحن هذا الواجب نيابة عنه.			
١٤٢	ينبغي على الأب (أو الأم) أن يشجع ابنه على أن يخصص وقتاً للعمل ووقتاً للعب .			
١٤٣	عندي أن من أفضل الطرق التي نضمن بها مستقبل الطفل هي أن نشجعه منذ صغره أن يعتمد على نفسه باستمرار في أداء واجباته .			
١٤٤	لا بد أن يكون الولد قيماً على أخته .			
١٤٥	لو امتنع الطفل عن الأكل "غضب على الأكل" فمن أفضل الطرق عندي أن نرجوه ونلح عليه رجاء العدول عن رأيه (نحايله).			
١٤٦	عندي أنه ينبغي أن يشترك الأب مع الأبناء في مناقشة كل الأمور الخاصة بهم كشراء الملابس أو الكتب أو المجلات التي يقرأونها أو الأفلام التي يحضرونها .			

ملحق رقم (٤)

اختبار التوافق

إعداد

الدكتور محمد عثمان نجاتي

« بسم الله الرحمن الرحيم »

عزيزتي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... وبعد :

هل تودين أن تعرفي شيئاً أكثر عن شخصيتك ؟ .. إذا اجبت بأمانة ودقة على جميع الأسئلة التي تتضمنها الصفحات التالية ، فإنه سيكون من الممكن أن تعرفي نفسك معرفة جيدة ، إن هذه الأسئلة ليست اختبار ذكاء ، وبالتالي لا توجد اجابات صحيحة أو خاطئة.

- اذا كانت اجابتك بـ(نعم) فضعي علامة (√) أمام العبارة وتحت كلمة نعم .
- وإذا كنت لا تستطيعي أن تجيبي على السؤال فضعي علامة (√) أمام العبارة وتحت علامة الاستفهام (؟).

- أما إذا كانت اجابتك بـ(لا) فضعي علامة (√) أمام العبارة وتحت كلمة لا .

مع خالص الشكر والتقدير ،

الباحثة

فاطمة الدوسري

م	العبارة	نعم	؟	لا
١	هل تكثر من احلام اليقظة؟			
٢	هل أنت سريع الاصابة بعدوى البرد من الاخرين؟			
٣	هل تسر من المجتمعات لمجرد وجودك مع الناس؟			
٤	هل تشعر بالخوف إذا اضطرت إلى مقابلة طبيب بخصوص مرض ما ؟			
٥	إذا وجدت في حلة استقبال أو حفلة شاي فهل تحاول أن تقابل الشخصية الهامة الموجود بالحفلة؟			
٦	هل عيناك شديدا الحساسية للضوء ؟			
٧	هل شعرت مرة برغبة شديدة في الهرب من البيت ؟			
٨	هل تتولى مسئولية تقديم الناس في الحفلات ؟			
٩	هل تشعر أحيانا بأن والديك فقدا آمالهما فيك ؟			
١٠	هل كثيرا ما تمر عليك فترات تشعر فيها بالضيق ؟			
١١	هل أنت كثيرا الاصابة بالربو ؟			
١٢	هل تجد في كثير من الاحيان صعوبة كبيرة في التفكير في ملاحظة مناسبة لتقولها أثناء الحديث مع جماعة ما؟			
١٣	هل شعرت بالخرج بسبب نوع العمل الذي يقوم به والدك لكي يعول الأسرة ؟			
١٤	هل حدث أن اصبحت مرة بالحمي القرمزية أو الدفتيريا ؟			
١٥	هل حدث أن توليت مرة بعث المرح في حفل عمل ؟			
١٦	هل تسيطر والدتك على البيت ؟			
١٧	هل شعرت بالخرج إذا اضطرت إلى الدخول إلى اجتماع عام بعد أن يكون كل واحد آخر في الاجتماع قد جلس في مكانه؟			
١٨	هل كثيرا ما انتقدك أحد والديك بدون وجه حق ؟			
١٩	هل تشعر بالخرج إذا اضطرت إلى الدخول إلى اجتماع عام بعد أن يكون كل واحد آخر في الاجتماع قد جلس في مكانه ؟			
٢٠	هل كثيرا ما تشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الناس ؟			
٢١	هل تشعر بعدم توفر الحب والود الحقيقيين في بيتكم ؟			
٢٢	هل تجد صعوبة في الوقوف في الفصل أمام التلاميذ لتتكلم في موضوع ما ؟			
٢٣	هل كثيرا ما تشعر بصداغ ؟			
٢٤	هل علاقتك بوالدك طيبة عادة ؟			

٢	العبارة	نعم ؟	لا ؟
٢٥	هل تجد أحيانا صعوبة في الاسترسال في النوم حتى إذا لم تكن هناك ضوضاء تزعجك ؟		
٢٦	حينما تكون في قطار أو أتوبيس أو طائرة فهل تقوم أحيانا بالتحدث مع الركاب ؟		
٢٧	هل تشعر في كثير من الاحيان بأنك متعب جدا في نهاية اليوم ؟		
٢٨	هل التفكير في الزلزال أو الحريق يخيفك ؟		
٢٩	هل فقدت بعض الوزن حديثا ؟		
٣٠	هل حدث أو أصر أحد والديك على أن تطيعه بصرف النظر عما إذا كان ما يطلبه منك أمراً معقولا أم غير معقول .		
٣١	هل تجد أنه من السهل أن تطلب من الآخرين أن يساعدوك ؟		
٣٢	هل كان المرض أو الموت بين أفراد أسرتك سببا في جعل حياتك المنزلية تعسه ؟		
٣٣	هل حدث أن أصبت مرة إصابة شديدة في حادثة ما ؟		
٣٤	هل كانت قلة المال سببا في جعل حياتك المنزلية تعسه ؟		
٣٥	هل أنت سريع البكاء ؟		
٣٦	هل يضايقك الشعور بالحجل ؟		
٣٧	هل كثيرا ما وجد أحد والديك بعض الأخطاء في سلوكك ؟		
٣٨	هل حدث أن أجريت لك عملية جراحية في وقت من الأوقات ؟		
٣٩	هل تكون كثير الشعور بنفسك إذا اضطررت إلي اقتراح فكرة لتبدأ بها المناقشة بين مجموع من الناس ؟		
٤٠	هل تخاف من رؤية الثعبان ؟		
٤١	هل كثيرا ما اعترض والداك على نوع الرفاق الذين تسير معهم ؟		
٤٢	هل كثيرا ما يصيبك الفشل بدون أن يكون ذلك راجعا إلى أخطاء وقعت منك شخصا ؟		
٤٣	هل تصاب كثيرا بالبرد ؟		
٤٤	هل حدث أن قمت من قبل بوضع خطط لاشخاص آخرين أو قمت بالإشراف على أعمالهم ؟		
٤٥	هل يخيفك البرق ؟		
٤٦	هل أحد والديك سريع التهيج والاستثارة ؟		
٤٧	هل أنت كثير الاصابة بالانفلونزا ؟		
٤٨	هل كثيرا ما شعرت بالاكنتاب بسبب حصولك على درجات ضعيفة في المدرسة ؟		

م	العبارة	نعم	؟	لا
٤٩	هل تجد صعوبة في بدء الحديث مع شخص قد تعرفت به لأول مرة ؟			
٥٠	هل أصبت بمرض خطير في خلال السنوات العشرة الأخيرة ؟			
٥١	هل كثيرا ما اختلفت مع أحد والديك حول الطريقة التي ينبغي أن يتم بها شغل البيت ؟			
٥٢	هل تحسد الآخرين أحيانا لما يتمتعون به من سعادة ؟			
٥٣	هل كثيرا ما كنت تعرف الاجابة على سؤال المدرس في الفصل ولكنك لم تستطع الاجابة حينما طلب منك ذلك لأنك كنت تخاف أن تتكلم أمام الفصل ؟			
٥٤	هل كثيرا ما يضايقك وجود غازات في المعدة أو الأمعاء ؟			
٥٥	هل تقع مشاحنات عائلية كثيرة بين اقربائك المقربين ؟			
٥٦	هل تجد أنه من السهل عليك أن تكون علاقات صداقة مع أفراد الجنس الآخر ؟			
٥٧	هل تضعف همتك بسهولة ؟			
٥٨	هل تشعر في كثير من الأحيان بدوخة ؟			
٥٩	هل كثيرا ما تشاجرت مع اخوتك واخواتك ؟			
٦٠	هل كثيرا ما تشعر بالأسف على الأعمال التي تقوم بها ؟			
٦١	إذا كنت ضعيفا في حفلة عشاء هامة فهل تفضل الاستغناء عما تحتاج إليه من الأشياء الموجودة على المائدة بدلا من أن تطلب من الآخرين أن يناولوها لك ؟			
٦٢	هل تعتقد أن والديك لا ينظران إليك باعتبارك شخصا ناضجا ، ولذلك يعاملانك كأنك لازلت طفلا ؟			
٦٣	هل تتعب عيناك بسهولة ؟			
٦٤	هل حدث مرة حينما كنت في مكان مرتفع أن شعرت بالخوف من فكرة أنك ربما تقفز في هذا المكان ؟			
٦٥	هل كانت لك تجارب عديدة في الظهور أمام المجتمعات العامة ؟			
٦٦	هل كثيرا ما تشعر أنك متعب حينما تستيقظ في الصباح ؟			
٦٧	هل تشعر أن والديك متشددان معك أكثر من اللازم ؟			
٦٨	هل أنت سريع الغضب ؟			
٦٩	هل كان من الضروري لك أن تلقي عناية طبية مستمرة ؟			
٧٠	هل تجد أنه من الصعب جدا أن تتكلم أمام الجماهير ؟			
٧١	هل كثيرا ما تشعر أنك تعس ؟			
٧٢	هل لأحد والديك بعض العادات الشخصية المعينة التي تثيرك ؟			
٧٣	هل يضايقك الشعور بالنقص ؟			
٧٤	هل تشعر في معظم الأوقات أنك متعب ؟			
٧٥	هل تعتبر نفسك شخصا عصبيا نوعا ما ؟			

م	العبارة	نعم ؟	لا ؟
٧٦	هل تسر من الحفلات الاجتماعية التي يتاح لك فيها الاختلاط بأفراد من الجنس الآخر ؟		
٧٧	هل تكون حساسا بنفسك في أكثر الاحيان بسبب مظهرك الشخصي ؟		
٧٨	هل تحب أمامك أكثر مما تحت أباك ؟		
٧٩	هل تصاب كثيرا بعسر هضم ؟		
٨٠	إذا أردت شيئا من شخص لا تعرفه جيدا فهل تفضل أن تكتب له مذكرة أو خطابا عن زن تذهب إليه لتطلب منه ما تريد شخصيا ؟		
٨١	هل أنت سريع بعسر هضم ؟		
٨٢	هل كثيرا ما كنت مضطرا إلى السكوت أو الى مغادرة المنزل لكي تحقق السلام والهدوء في البيت ؟		
٨٣	هل تكون كثير الشعور بنفسك حينما توجد مع أشخاص تكون شديد الاعجاب بهم ولكنك لا تعرفهم معرفة جيدة ؟		
٨٤	هل تصاب كثيرا بالتهاب اللوز أو الحنجرة ؟		
٨٥	هل حدث في وقت من الأوقات أن ضايقتك الشعور بأن الأشياء حولك غير حقيقية ؟		
٨٦	هل حدث أحيانا أن كانت تصرفات أحد والديك سببا في اثاره خوف شديد في نفسك ؟		
٨٧	هل كثيرا ما شعرت بغثيان (غمان النفس) ، أو حدث لك قيء أو أسهال ؟		
٨٨	هل تتولى في بعض الأحيان الرياسة في بعض الأعمال أو المهمات الاجتماعية ؟		
٨٩	هل يجرح شعورك بسهولة ؟		
٩٠	هل يضايقك الامساك كثيرا ؟		
٩١	هل تقوم أحيانا بعبور الطريق لتتجنب مقابلة شخص ما ؟		
٩٢	هل تشعر أحيانا بعواطف متناقضة من الحب والكراهية نحو أفراد أسرتك ؟		
٩٣	إذا حضرت إلى اجتماع ما متزخرا فهل تفضل الوقوف أو مغادرة الاجتماع عن الجلوس في مقعد أمامي ؟		
٩٤	هل كنت كثير المرض أثناء طفولتك ؟		
٩٥	هل تقلق بسبب احتمال وقوع بعض الكوارث ؟		
٩٦	هل تكتسب أصدقاء جددا بسهولة ؟		
٩٧	هل كانت علاقتك بوالدتك حسنة في العادة ؟		
٩٨	هل يضايقك الشعور بأن الناس يقرأون افكارك ؟		

م	العبارة	نعم ؟	لا ؟
٩٩	هل كثيراً ما تجد صعوبة في التنفس من أنفك ؟		
١٠٠	هل كثيراً ما تكون مركز الاهتمام والتكريم في الحفلات ؟		
١٠١	هل أحد والديك سريع الغضب ؟		
١٠٢	هل تشعر في بعض الأحيان بالآم في الرأس ؟		
١٠٣	هل كان بيتك مزوداً دائماً بجميع الضروريات العامة لمعيشة ؟		
١٠٤	هل تميل إلى أن يكون لك عدد قليل من الأصدقاء المقربين جداً أكثر مما تميل إلى أن تعرف عدداً كبيراً من الأفراد معرفة عرضية سطحية ؟		
١٠٥	هل تعتبر والدك مثلك الأعلى للرجولة ؟		
١٠٦	هل تضايقت فكرة أن الناس يلاحظونك في الطريق ؟		
١٠٧	هل وزنك أقل كثيراً من الوزن العادي لسنك ؟		
١٠٨	هل شعرت بالتعاسة أحياناً بسبب انتقاد أحد والديك لمظهرك الشخصي ؟		
١٠٩	هل يثيرك النقد كثيراً ؟		
١١٠	حينما تكون مع مجموعة من الأفراد فهل تشعر بالحرج إذا اضطرت إلى الاستئذان في الانصراف ؟		
١١١	هل كثيراً ما تتناول وجباتك الغذائية بدون أن تكون جائعاً في الحقيقة ؟		
١١٢	هل والداك منفصلان بصف مستمرة ؟		
١١٣	هل كثيراً ما تشعر أنك تثير الأعصاب ؟		
١١٤	هل تميل إلى البقاء في المؤخرة أو على الهامش في الحفلات الاجتماعية ؟		
١١٥	هل تستعمل نظارات ؟		
١١٦	هل تضايقت بعض الأفكار التافهة التي يتكرر ورودها على ذهنك من وقت إلى آخر ؟		
١١٧	هل كان والداك يعاقبانك كثيراً حينما كان سنك بين العاشرة والخامسة عشر ؟		
١١٨	هل يزعجك كثيراً أن يناديك المدرس فجأة لتجيب على سؤال ما ؟		
١١٩	هل تجد أنه من الضروري أن تعني بصحتك عناية دقيقة ؟		
١٢٠	هل أنت سريع الانفعال ؟		
١٢١	هل حدث أن اختلفت مع والديك حول العمل الذي تريد أن تقوم به في الحياة ؟		
١٢٢	هل تجد أنه من الصعب أن تبدأ حديثاً مع شخص غريب ؟		

م	العبارة	نعم ؟	لا ؟
١٢٣	هل تستمر في القلق والضيق مدة طويلة إذا تعرضت لمواقف تجعلك تشعر بالاذلال أو الاهانة ؟		
١٢٤	هل كثيراً ما غبت عن المدرسة بسبب المرض ؟		
١٢٥	هل حدث مرة أن شعرت بالخوف الشديد من شيء ما مع عمك بأنه لا يستطيع أن يلحق بك أي ضرر ؟		
١٢٦	هل أحد والديك عصبي جداً ؟		
١٢٧	هل تحب أن تشترك في المهرجانات والحفلات المبهجة ؟		
١٢٨	هل تتقلب حالتك الوجدانية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر ؟		
١٢٩	هل تحتاج أسنانك إلى عناية طبية ؟		
١٣٠	هل تشعر أنك كثير الشعور بنفسك عندما تقوم بالتسميع أو الالتقاء في الفصل ؟		
١٣١	هل يفرض أحد والديك سيطرته عليك أكثر من اللازم ؟		
١٣٢	هل كثيراً ما تشغلك الأفكار إلى درجة لا تستطيع معها النوم ؟		
١٣٣	هل حدث لك مرض في القلب أو الكليتين و الرئتين ؟		
١٣٤	هل كثيراً ما شعرت أن أحد والديك لم يفهمك ؟		
١٣٥	هل تتردد في التطوع للتسميع أو الالتقاء في الفصل ؟		
١٣٦	هل تخاف من البقاء وحيداً في الظلام ؟		
١٣٧	هل أصبت مرة بمرض جلدي أو بطفح جلدي مثل التهاب أصابع القدمين، أو الدمامل، أو الحروق ؟		
١٣٨	هل شعرت أن اصدقاءك أسعد منك في حياتهم المنزلية ؟		
١٣٩	هل تجد صعوبة في التغلب على مرض البرد ؟		
١٤٠	هل تتردد في الدخول منفرداً إلى غرفة ما حينما تكون بها مجموعة من الأفراد يتحدثون ؟		