**ملحق رقم (1)**

**مقياس الاتزان الانفعالي لدى المراهقين**

أمامك مجموعة من العبارات والمطلوب منك أن تضع إشارة (×) في الحقل الذي يعبر عن مدى مطابقة العبارة بالنسبة لوضعك.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **الـــعــــبـــارات** | **ينطبق تماماً** | **ينطبق كثيراً** | **ينطبق أحياناً** | **ينطبق قليلاً** | **لا ينطبق** |
|  |  أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي  |  |  |  |  |  |
|  | لدي القدرة على إقناع الآخرين والتأثير فيهم |  |  |  |  |  |
|  | تستثار أعصابي بسرعة عندما يسخر مني احد الأشخاص  |  |  |  |  |  |
|  |  أنا راضي عن علاقاتي مع الآخرين.  |  |  |  |  |  |
|  |  أتعامل مع الأشخاص الذين لا أعرفهم بكل سهولة. |  |  |  |  |  |
|  |  لدي القدرة على التعامل مع الأخبار المؤلمة بكل سهولة  |  |  |  |  |  |
|  | لدي رغبة في الانتقام من الذين أساؤوا إلي  |  |  |  |  |  |
|  |  أتوقع أن المستقبل يحمل الكثير من الاخبار الإيجابية.  |  |  |  |  |  |
|  |  اشعر بالراحة عندما أرد الإساءة بمثلها |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بأني أحب أحد الأشخاص وأكرهه في نفس الوقت. |  |  |  |  |  |
|  |  أشعر بالخجل عندما أقابل أشخاص لا أعرفهم.  |  |  |  |  |  |
|  | اجد أنه من الطبيعي ان تختلف آراء الأفراد فيما بينهم. |  |  |  |  |  |
|  | من السهل على التعبير عن مشاعري وافكاري للآخرين.  |  |  |  |  |  |
|  |  عندما تواجهني مشكلة ما من الصعب أن أعود إلى حالتي الطبيعية |  |  |  |  |  |
|  |  يقول عني الآخرون أنني منظم في حياتي. |  |  |  |  |  |
|  | تنتابني الرغبة في الضحك في مواقف الحزن والعزاء |  |  |  |  |  |
|  | لدي علاقات إجتماعية واسعة.  |  |  |  |  |  |
|  | سرعان ما تتقلب مشاعري من الفرح إلى الحزن، وبالعكس. |  |  |  |  |  |
|  | لدي القدرة على تحمل الصدمات النفسية القاسية. |  |  |  |  |  |
|  |  يقول الآخرون عني أني أنفعل أكثر من اللازم في مواقف المشكلات |  |  |  |  |  |
|  |  أشعر بالانزعاج والعصبية في كل المواقف التي أواجهها. |  |  |  |  |  |
|  | أتقبل النقد ولو كان في غير محله  |  |  |  |  |  |
|  | إنني غير قادر على ضبط مشاعري في المواقف الانفعالية |  |  |  |  |  |
|  |  أشعر بالارتباك عندما أتعرض لمواقف غير مألوفة لي  |  |  |  |  |  |