**ملحق (2)**

*مقياس السعادة النفسية*

**\* الفقرات الآتية تسأل عن مشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة. \*يتكون المقياس من (42) فقرة. \* يرجى الإجابة بدقة على جميع الفقرات. \*تذكر أنه لا يوجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.**

**أولا: المعلومات الشخصية:**

النوع: ذكر / أنثى

الكلية:. التربية/ العلوم والدراسات الإنسانية المستوى: الأول / الثاني / الثالث/ الرابع

**ثانيا: فقرات الاستبانة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الفقرة** | **أوافق بشدة** | **أوافق بدرجة متوسطة** | **أوافق بدرجة قليلة** | **أرفض بدرجة قليلة** | **أرفض بدرجة متوسطة** | **أرفض بشدة** |
| **1** | **اعبر عن رأي بصراحة، وإن كانت مخالفة لأراء معظم الناس** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **أحكم عن نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم وليس وفق ما يتفق فيه الآخرون** |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **أثق في آرائي، حتى وإن كانت مخالفة لرأي الأغلبية من الآخرين** |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين** |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقده الآخرون تجاهي** |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي وأفراد أسرتي** |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **من الصعب بالنسبة لي إبداء آرائي حول الموضوعات الجدلية** |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **أتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد** |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **علي القيام بشكل جيد برعاية أموري وشؤوني المالية والشخصية** |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء** |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **أستطيع وضع أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحب في حياتي اليومية** |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **لا أشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي لعدم وجود ما يتناسب لدي من أساليب التعامل بشكل جيد معهم** |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **أشعر بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي** |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني** |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **اعتقد أنه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني من تغيير طريقتي التي أفكر بها في ذاتي** |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين** |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **لست مهتماً بالأنشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي** |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة** |  |  |  |  |  |  |
| **19** | **عندما أفكر بشأن حياتي أجد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص على مر السنين** |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغير طرقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء** |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **يوجد صدق في المثل ( لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيال وأساليب جديدة)** |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **يرى معظم الناس أنني محب وعطوف** |  |  |  |  |  |  |
| **23** | **أستمتع بتبادل الحديث دائما مع أفراد أسرتي وأصدقائي** |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **يصفني الناس بأنني شخص معطاء ومستعد دائما للمشاركة بوقتي مع الآخرين** |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **أثق في أصدقائي وأعلم أنھم أيضا يثقون بي** |  |  |  |  |  |  |
| **26** | **أشعر بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لي والذين يمكن أن أعبر لھم عن همومي واهتماماتي** |  |  |  |  |  |  |
| **27** | **لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذي يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم** |  |  |  |  |  |  |
| **28** | **يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني** |  |  |  |  |  |  |
| **29** | **أعمل جاهداً وأتحمل الكثير في سبيل الخطط التي أضعها لنفسي بنشاط** |  |  |  |  |  |  |
| **30** | **أنا أستمتع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها في الواقع** |  |  |  |  |  |  |
| **31** | **أنا أركز دائما على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي المشاكل** |  |  |  |  |  |  |
| **32** | **أنشطتي اليومية تبدو لي تافه وغير مهمة بالنسبة لي** |  |  |  |  |  |  |
| **33** | **ليس لدي شعور وإحساس جيد يوضح ما هو ّ علي بالفعل وما يجب أن أسعى لتحقيقه في الحياة** |  |  |  |  |  |  |
| **34** | **تعودت على وضع أهداف لحياتي بنفسي لكن رأيت أنها مضيعة للوقت** |  |  |  |  |  |  |
| **35** | **عندما أنظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور بالصورة التي توضح أنني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة** |  |  |  |  |  |  |
| **36** | **ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة** |  |  |  |  |  |  |
| **37** | **الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل ولكني لا أريد تغيره عموم** |  |  |  |  |  |  |
| **38** | **عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي** |  |  |  |  |  |  |
| **39** | **بصفة عامة أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي** |  |  |  |  |  |  |
| **40** | **أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة أكثر مما استفدت** |  |  |  |  |  |  |
| **41** | **أشعر بخيبة أمل تتعلق بأمور كثيرة حول إنجازاتي في الحياة** |  |  |  |  |  |  |
| **42** | **تقديري لذاتي ليس ايجابيا كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم** |  |  |  |  |  |  |