*ملحق (1)*

*مقياس جودة الحياة النفسية*

**\* الفقرات الآتية تسأل عن مشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة. \*يتكون المقياس من (51) 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الفقرة** | **أوافق بشدة** | **أوافق بدرجة متوسطة** | **أوافق بدرجة قليلة** | **أرفض بدرجة قليلة** | **أرفض بدرجة متوسطة** | **أرفض بشدة** |
| **1** | **يتسم سلوكي مع أصدقائي والآخرين بالتسامح والعفو والرضا** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **لدي إحساس بالحيوية والنشاط** |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **اعتقد أنني متصالح مع ذاتي ومستمتع بحياتي** |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **يسعدني مشاركة الآخرين أفراحهم وأطراحهم** |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **أرى في الصداقة متعة حقيقية لا تضاهيها متعة** |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **يتسم مزاجي بالهدوء والاتزان** |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **انا غير راضي عن نفسي**  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين** |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **لديّ أصدقاء مخلصين** |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **علاقاتي بزملائي رديئة للغاية** |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **أجد الاحترام من أصدقائي والآخرين** |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **التواصل الإيجابي مع الآخرين يجعلني أكثر سعادة ورضا بالحياة** |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي المحيطين بي.** |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **انا غير راضي عن ذاتي** |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **أشعر بالاستياء من الدنيا** |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **أنا فخور بهدوء أعصابي** |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **الإنسان الإيجابي يشعر بالسعادة ويكون أكثر عطاء وإثراء للحياة** |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **أعتقد أن أسلوب تفكير الفرد وإدارته للمواقف بصورة إيجابية يؤثر بلا شك على درجة رضاه عن نفسه** |  |  |  |  |  |  |
| **19** | **اعتقد أن تمتعي بالأمن والطمأنينة النفسية هو الذي جعلني أكثر تقديراً لذاتي** |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **أشعر بالمتعة وراحة البال عندما أحل مشاكل زملائي**  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **أعتقد أن النجاح في الحياة ليس وليد الحظ بل ناتج عن مثابرة وتخطيط منظم**  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **اعتقد أنني راضٍ كل الرضا عن ذاتي وحياتي** |  |  |  |  |  |  |
| **23** | **اعتقد أن التسامح والتعاطف مع الآخرين وفهم انفعالاتهم من أسباب سعاتي** |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **اعتقد بأن تقييم الفرد لإمكاناته وقدراته، ورضاه عن حياته من عوامل السعادة النفسية** |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **أشعر بالحزن بدون سبب واضح** |  |  |  |  |  |  |
| **26** | **أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب** |  |  |  |  |  |  |
| **27** | **أشعر بأنني عصبي** |  |  |  |  |  |  |
| **28** | **حياتي بلا معنى** |  |  |  |  |  |  |
| **29** | **من الصعب استثارتي انفعالياً** |  |  |  |  |  |  |
| **30** | **اشعر بالقلق والخوف دائماً** |  |  |  |  |  |  |
| **31** | **أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار** |  |  |  |  |  |  |
| **32** | **التفكير في أمور إيجابية مبهجة وسارة يجعلني أكثر سعادة ورضا عن ذاتي** |  |  |  |  |  |  |
| **33** | **اعتقد أن حياتي تسير إلى الأفضل دائماً بصورة تجعلها أكثر متعة وروعة** |  |  |  |  |  |  |
| **34** | **اعتقد بأن الحياة السعيدة الممتعة أمل كل إنسان يفكر بطريقة سليمة** |  |  |  |  |  |  |
| **35** | **فلسفتي في الحياة تجعلني أشعر بالمتعة الحقيقية** |  |  |  |  |  |  |
| **36** | **اشعر بالوحدة النفسية** |  |  |  |  |  |  |
| **37** | **اشعر بأنني متزن انفعالياً** |  |  |  |  |  |  |
| **38** | **أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية** |  |  |  |  |  |  |
| **39** | **ليس لدي وقت للترويح عن النفس** |  |  |  |  |  |  |
| **40** | **أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد** |  |  |  |  |  |  |
| **41** | **أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي** |  |  |  |  |  |  |
| **42** | **استمتاعي بالحياة جعلني أشعر بالبهجة والرضا عن ذاتي** |  |  |  |  |  |  |
| **43** | **استمتاعي بحياتي جعلني أكثر تقديراً لذاتي، وضبطاً لانفعالاتي وأكثر ورضاء عن علاقاتي.** |  |  |  |  |  |  |
| **44** | **أميل دائماً إلى الضحك وأجد متعة في تبادل الدعاية مع الآخرين.** |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **من السهل على أن أعبر عن مشاعري تجاه الآخرين من حولي.** |  |  |  |  |  |  |
| **46** | **أنا عصبي جداً** |  |  |  |  |  |  |
| **47** | **استطيع ضبط انفعالاتي** |  |  |  |  |  |  |
| **48** | **اشعر بالاكتئاب** |  |  |  |  |  |  |
| **49** | **اشعر بأنني محبوب من الجميع** |  |  |  |  |  |  |
| **50** | **أنا لست شخصا سعيداً** |  |  |  |  |  |  |
| **51** | **روحي المعنوية منخفضة** |  |  |  |  |  |  |