**ملحق رقم(3)**

*مقياس القيمة الذاتية*

**\* الفقرات الآتية تسأل عن مشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة. \*يتكون المقياس من (30) 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

| **الرقم** | **الفقــــــرة** | **أوافق بشدة** | **أوافق بدرجة متوسطة** | **أوافق بدرجة قليلة** | **أرفض بدرجة قليلة** | **أرفض بدرجة متوسطة** | **أرفض بشدة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **أشعر بخيبة أمل عندما لا أستطيع تحقيق أهدافي بسبب ضعف إمكاناتي.** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **كثيرا ما يعجب زملائي من مظهري الشخصي** |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **أشعر أنني أتمتع بجسم متناسق من حيث الطول والوزن.** |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **لديً القدرة في الاختيار من بين عدد من البدائل.** |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **لديً قدرة عالية في التعبير عن أفكاري الداخلية** |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **أتمتع بمظهر جسمي وشكل جميل** |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **أشعر أنني أعاني من ضغوط نفسية أكثر من الآخرين.** |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **أشعر بالسعادة عندما يأخذ زملائي برأيي** |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **أفكر بالعمل في وظيفة مريحة لا تحتاج إلى جهد جسمي.** |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **أحرص دائما على تحقيق أهدافي** |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **أحل مشكلاتي بنفسي** |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **أنا أفضل شخص بين زملائي** |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **أخصص وقتاّ كافياّ لدراستي** |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **أتجنب كل ما يضر بصحتي** |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **أحافظ على نظافتي الشخصية** |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **أشعر أن زملائي لن يحبوني لو أدركوا أو عرفوا حقيقتي.** |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **أنزعج بشكل كبير لأبسط الأمور.** |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **يزعجني النقد الذي يوجه إلي من أهلي أو زملائي.** |  |  |  |  |  |  |
| **19** | **أشعر أنني مهما بذلت من الجهد فلن احصل على التقدير التي استحقه** |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **تثير أفكاري تقدير زملائي وإعجابهم.** |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **أشارك في تعليم إخواني** |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **أحترم أفراد أسرتي** |  |  |  |  |  |  |
| **23** | **أحرص على أن أكون قدوة حسنة لأفراد أسرتي** |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **أسعى لتنفيذ ما تتفق عليه أسرتي** |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **أحب أن أسمع أخبار إخواني** |  |  |  |  |  |  |
| **26** | **أضحي من أجل أفراد أسرتي** |  |  |  |  |  |  |
| **27** | **أشارك أقاربي في مناسباتهم** |  |  |  |  |  |  |
| **28** | **أناقش المشاكل الأسرية مع والدي سعياً لحلها** |  |  |  |  |  |  |
| **29** | **أحترم عادات أسرتي وتقاليدها** |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** | **أستطيع أن أتحدث أمام زملائي من دون ارتباك.** |  |  |  |  |  |  |
| **32** | **أجد في نفسي الكفاءة لإنجاز مهام تتطلب التخطيط والتنظيم.** |  |  |  |  |  |  |
| **33** | **أتظاهر أحيانا بمعرفة أكثر مما أعرف** |  |  |  |  |  |  |
| **34** | **أتمنى لو كنت شخصا مختلفا حتى يكون عندي أصدقاء كثيرون** |  |  |  |  |  |  |
| **35** | **أشعر أني قادر على التفاعل مع زملائي بشكل جيد.** |  |  |  |  |  |  |
| **36** | **أرى أحلام مرعبة.** |  |  |  |  |  |  |
| **37** | **لدي علاقات سوية مع الجنس الآخر** |  |  |  |  |  |  |
| **38** | **أشعر بالثقة في كفاءتي الشخصية في التحصيل والإنجاز** |  |  |  |  |  |  |
| **39** | **أنا متقبـل لذاتـي** |  |  |  |  |  |  |
| **40** | **لدي جدول منظم لحياتي اليومية** |  |  |  |  |  |  |
| **41** | **الصمود أمام الصعاب شيء محبب في حياتي** |  |  |  |  |  |  |
| **42** | **يمكنني التحكم في انفعالاتي** |  |  |  |  |  |  |
| **43** | **أتغلب على الصعاب التي تواجهني** |  |  |  |  |  |  |