**مقياس التفكير الإيجابي بصورته النهائية**

 التعليمات:

عزيزتي الطالبة

1. يهدف هذا المقياس التعرف إلى التفكير الإيجابي.
2. يتكون الاختبار من (35) فقرة.
3. اقرأ الفقرات بعناية ولا تترك أية فقرة دون الإجابة عليها.
4. لا توجد اجابات صحيحة واجابات خاطئة, فالإجابة الصحيحة قد تعبر عن رأيك بصدق.
5. ستستخدم نتائج هذا الاختبار لأغراض البحث العلمي فقط

 يرجى تعبئة البيانات التالية قبل بدء الاجابة :

اسم الطالب/الطالبة\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

الصف \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

المدرسة \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

اقرأ الفقرات التالية، ثم ضع إشارة (×) أمام كل فقرة وتحت النالتدريج الذي ينطبق عليك

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرة** |  |
| **ابدًا** | **نادرًا** | **أحيانًا** | **غالبًا** | **دائمًا** |
|  | لدي أمل كبير في المستقبل  |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالراحة عندما أفكر بالمستقبل |  |  |  |  |  |
|  | طفولتي كلها مرح وسعادة |  |  |  |  |  |
|  | أعتقد أن التجارب القاسية التي مررت بها علمتني الصبر  |  |  |  |  |  |
|  | أثق بالآخرين رغم معاناتي من بعضهم  |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بأن الخير يغلب على الشر عند الناس |  |  |  |  |  |
|  | أنا شخص محظوظ  |  |  |  |  |  |
|  | أفضل الموسيقى التي تدعو للتفاؤل  |  |  |  |  |  |
|  | أستطيع أن أغير من أفكار الاخرين نحوي  |  |  |  |  |  |
|  | أتعرف على نقاط ضعفي وأعمل على تجنبها  |  |  |  |  |  |
|  | أذا فشلت مرة فسأنجح في المرات القادمة  |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بان الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات التطور |  |  |  |  |  |
|  | لو نظمت وقتي جيدًا فستكون النتيجة مختلفة تماما  |  |  |  |  |  |
|  | أشعر ان الحياة تتسع لتطوري وتطور الآخرين من حولي  |  |  |  |  |  |
|  | أعرف كيف أتعامل مع الناس حتى لو لم أكن أحبهم  |  |  |  |  |  |
|  | أومن بحرية التفكير لدى الآخرين  |  |  |  |  |  |
|  | أحب العمل الذي يتطلب التعاون والعمل الجماعي  |  |  |  |  |  |
|  | حياتي مهمة حتى لو لم أحقق كل ما أطمح اليه  |  |  |  |  |  |
|  | من حقي أن أفكر بمصلحتي الخاصة  |  |  |  |  |  |
|  | أفضل أن يكون لي أصدقاء مختلفون (عائلات, أعمار,مناطق مختلفة ) |  |  |  |  |  |
|  | أجد سهولة في المحافظة على الاصدقاء لفترة طويلة  |  |  |  |  |  |
|  | أعرف حقوقي وواجباتي جيدًا  |  |  |  |  |  |
|  | أتولى أدوارا قيادية داخل مجموعتي ( الصف ,الاصدقاء..) |  |  |  |  |  |
|  | يصفني أقاربي وأصدقائي بأني شخص مسؤول ويعتمد عليه  |  |  |  |  |  |
|  | توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الامور التي تواجهني |  |  |  |  |  |
|  | الجذابون بنظري هم المبدعون والمختلفون في أرائهم وأفكارهم  |  |  |  |  |  |
|  | أحب الاعمال التي تترك لى حرية التفكير وأتخاذ القرار |  |  |  |  |  |
|  | مزاجي طيب بغض النظر عن الظروف الخارجية  |  |  |  |  |  |
|  |  أعتقد بأن تعرض الفرد للمشكلات يزيد من فرصته للتعلم  |  |  |  |  |  |
|  | أدرك بأن هناك أكثر من طريقة واحدة لحل أي مشكلة  |  |  |  |  |  |
|  | أشارك الاخرين بحل مشكلاتهم بأنفتاح وحرية  |  |  |  |  |  |
|  | أستمتع بالتحدي في حل المشكلات التي تواجهني  |  |  |  |  |  |
|  | أقول الحقيقة حتى لو كانت ضد مصلحتي الشخصية  |  |  |  |  |  |
|  |  أستطيع أختبار الحل المناسب لما يواجهني  |  |  |  |  |  |
|  | أنظر الى الجانب المشرق عند أتخاذ أي قرار  |  |  |  |  |  |