

# موسوعة الاختبارات والمقاييس Tests & Scales Battery

## القسم الثاني

تأليف

**حمدي عبد الله عبد العظيم**

أخصائي الإرشاد النفسي بالتربية والتعليم  
دراسات عليا في علم النفس التطبيقي

تقديم ومراجعة / **سامية خضير**

موجه عام التربية النفسية



اختبارات سلوكية متنوعة.

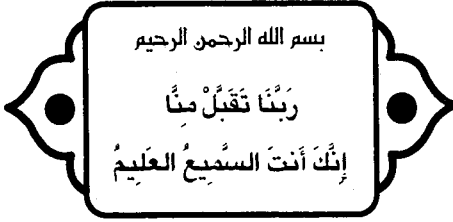
اختبارات الاضطرابات النفسية.

اختبارات ومقاييس الشخصية.

مقاييس العلاقات الاجتماعية.

اختبارات ومقاييس للقدرات العقلية.

اختبارات ومقاييس للتحصيل الدراسي.



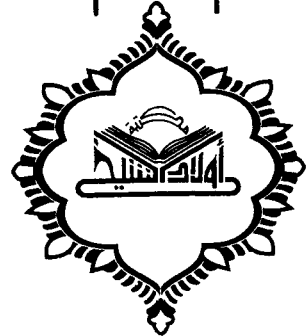
## حقوق الطبع محفوظة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية  
إدارة الشؤون الفنية

عبد العظيم، حمدي عبد الله  
موسوعة الاختبارات والمقاييس النفسية  
إعداد / حمدي عبد الله عبد العظيم  
(سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي المدرسي، ٧)  
الجيزة / مكتبة أولاد الشيخ للتراث  
٢٤٨١٧  
٢٠١٣ - ط ١ - ٣٧٤ ص، ٢٤ سم  
تدمك : 2 - 335 - 371 - 977 - 978  
رقم الإيداع : ٢٠١٢/٢٢٧٥١  
ديوى ٣٧٠.١٥  
١- الطلبة - علم النفس.  
٢- علم النفس التربوي.  
٣- الاختبارات النفسية.  
٤- الإرشاد الطلابي.  
٥- الخدمات الاجتماعية المدرسية.

مكتبة أولاد الشيخ للتراث

٣٦ ش اليابان - الهرم ت / ٣٥٦٢٨٣١٨  
٦٣ ش المنشية - فيصل ت / ٣٧٤١٠٧٠٤  
٥ درب الأتراك الأزهر ت / ٢٥١٤٨١٤٩



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مُقَدِّمَةٌ

لاتزال المكتبات العربية تفتقد إلى المراجع العلمية المتخصصة التي تساهم في رفع كفاءة وتنمية مهارات الأخصائي النفسي في المدارس والجامعات . وإني بعد اطلاعي علي هذه السلسلة الرائعة في عمل الأخصائي النفسي والتي اجتهد في إعدادها منذ فترة طويلة الأستاذ / حمدي عبد الله عبد العظيم .. موجه التربية النفسية بمحافظ البحيرة ، والباحث في التنمية البشرية وعلم النفس ، وجدت أنه قد ساهم بجهد المميز ونشاطه الملحوظ في توفير موسوعة متخصصة وشاملة ومفيدة- بصدق - لجميع الأخصائيين النفسيين ، بل وكل العاملين في مجال التربية النفسية والإرشاد الطلابي ، حيث احتوت الموسوعة علي عدد من الكتب المتابعة يعالج كل كتاب منها موضوعا مهما لكل الأخصائيين ؛ مثل : أهمية الإرشاد والتوجيه النفسي ، ومهام الأخصائي النفسي ، وطرق تصميم البرامج الإرشادية والتنموية والسلوكية ، مع حصر لعدد كبير من تلك البرامج التي تم تنفيذها علي أرض الواقع لعدد من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد والتوجيه الطلابي . بالإضافة لإعداده مجلدين رائعين يحتويان علي عدد مجموعة متكاملة من المقاييس والاختبارات النفسية التي لاشك وأن كل الأخصائيين النفسيين في مختلف مراحل التعليم في أمس الحاجة إليها.

لهذا كله أرى أن هذه السلسلة المترابطة والموسوعة الشاملة بأجزائها المتعددة ستساعد وتساهم بشكل كبير في رفع كفاءة وتنمية المهارات اللازمة لتحقيق أعلى مستوي من الأداء المهني المطلوب ؛ مما سينعكس أثره أولاً علي نجاح الأخصائي النفسي في مهنته العظيمة ، وكذلك تقديم الخدمة النفسية للطلاب في أفضل صورة ، وأخيراً ؛ فإنها موسوعة لا تحلق في فضاء التنظير والفروض النظرية ، ولكنها تركز علي تقديم برامج عملية تطبيقية واقعية تخرج بالأخصائي النفسي من القوقعة التي تحيط به إلي عالم الواقع والتطبيق في المؤسسات التعليمية المختلفة.

لهذا أوصي بدراستها دراسة متأنية ، وقراءتها مرات ومرات ، ومحاولة الرجوع إليها بشكل دائم ، فهي - بصدق - من أفضل المراجع التي صُنفت في هذا المجال ، وخاصة بعد الجهد الذي بذله فيها المؤلف بشكل ملحوظ ستراه واضحا جليا أمام ناظريك .

وأخردعوانا أن الحمد لله رب العالمين

وكتبه

سامية خضير

موجه عام التربية النفسية

دمنهور - محافظة البحيرة

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي المبعوث رحمة للعالمين، محمد بن عبد الله وعلي آله وصحبه ومن والاه، ومن تبعهم بإحسان وسار علي دربهم واقتفي أثرهم إلي يوم الدين.. وبعد:

في ظل التطور السريع، والهائل في المجال التقني ونقل المعلومات، ومن ثم الانتشار السريع للأفكار بنوعها المفيد والضار أصبحت الحاجة ماسة لتفعيل دور الأخصائي النفسي داخل المدارس بشكل خاص والمجتمع بشكل عام كونه والمعلم المدافع الأول عن أفكارنا العربية الإسلامية الأصيلة ومحاربة الدخيل من الأفكار الهدامة، ولما كان عمل الأخصائي النفسي في المدارس متعدد الجوانب ويعالج كثير من القضايا التي تخص الطلاب، وبرامجه متنوعة من حيث المناهج والمجالات، ويغلب عليها (أعمال الأخصائي النفسي) الإطار النظري الفلسفي القابل لكثير من الاجتهادات في التطبيق والذي ظهر عنه التفاوت في النتائج من الجودة العالية إلى الفشل والفشل الذريع، وكذلك استهلاك الجزء الأكبر من جهد ووقت الأخصائي النفسي دون نتائج حقيقية، ظهرت الحاجة ماسة أكثر من أي وقت مضى لتحويل الإطار النظري والفلسفي للتوجيه والإرشاد النفسي المدرسي إلى سياسات وقوانين وإجراءات عملية يتوصل الأخصائي النفسي من خلال تطبيقها إلى الحد الأدنى من الإنتاج بالمعايير المطلوبة، ومن هنا برزت فكرة هذا الكتاب (المرجع الشامل في عمل الأخصائي النفسي المدرسي) ليكون لبنة من لبنات المشروع الأكبر وهو صياغة الإطار

النظري والفلسفي للتربية النفسية في إطار سياسات وقوانين وإجراءات عملية مُحَكَّمة، وفكرة إيجاد دليل إجرائي ومرجع شامل للأخصائي النفسي المدرسي فكرة مهمة جداً في هذا التوقيت بالذات، حيث الانتشار الكبير الواسع للأخصائيين النفسيين والأخصائيات النفسيات داخل الحقل التربوي (المدارس)، ولكي يكون هذا الدليل أو المرجع الشامل مراعيًا ومطابقًا لأحوال الواقع (الميدان التربوي). بحيث يصوغ برامج التربية النفسية في إطار إجرائي منظم وسلس مراعي المعايير التربوية والنفسية والأخلاقية لمهنة الأخصائي النفسي بما يتوافق مع الإمكانيات والقدرات المتوفرة، وليكون عوناً للزملاء من الأخصائيين النفسيين العاملين بالميدان وموفرًا لجهودهم وأوقاتهم ومقننًا لكثير من النظريات والرؤى المختلف فيها وحولها.

إن عملي في هذا المرجع الشامل نابع من تشجيع واقتناع كبيرين بالإطار النظري والفلسفي لعملية التربية النفسية في التربية والتعليم، ركزت على مواءمتها مع أساليب العمل القائمة في الميدان (المدرسة) مستفيداً في ذلك من الكثير والكثير من نتائج الميدان التربوي في مجال التوجيه والإرشاد والتربية النفسية؛ لنخلص في النهاية إلى صياغة إجرائية مرتبة ترتيباً منطقياً متوافقاً مع المعايير التربوية والنفسية وأخلاقيات مهنة الأخصائي النفسي المدرسي مبتعدين عن الخلط بين المفاهيم والمصطلحات والصلاحيات.

ولعل ما دفعني إلي تصنيف هذا الكتاب الجامع في مجال التربية النفسية هو إحساسي بأهمية هذا الكتاب لفئة كبيرة من العاملين في مجال التربية والتعليم، ليس فقط الأخصائيين النفسيين، بل إنه في غاية الأهمية للأخصائيين الاجتماعيين، والمشرفين التربويين، ومديري المدارس، بالإضافة لأولياء الأمور من الآباء والأمهات، علاوة على أهميته الخاصة لكل المشتغلين في مجال التعامل مع الأطفال والمراهقين والشباب، وما أكثر العاملين في مجال رياض الأطفال والتربية

الخاصة والمدارس الفكرية الذين هم في أشد الحاجة لمعرفة أفضل السبل للتعامل مع طلابهم في تلك المجالات المتنوعة.

ولا يخفى أن رسالة الأخصائي النفسي تتضاعف مع واقعنا المعاصر والذي يبحث فيه الأبناء عن من يوجههم إلى الطريق السوي، إلى من ينقذهم من الإغراق في المعاصي والانحرافات الأخلاقية والسلوكية، إلى من يحل مشكلاتهم، إلى من يعالج نفسياتهم ومشكلاتهم، إلى من ينمي مهاراتهم، إلى من يكون أذنًا صاغية لهم.

ولعل قناعاتي الشخصية بأهمية هذا الكتاب قد ازدادت بعدما عملت مدة زمنية في احدي مدارس اللغات الخاصة وتعاملت عن كثب مع الطلاب والطالبات في مرحلة الطفولة وبداية المراهقة المبكرة، وأدركت كم الرعاية الرهيب الذي يحتاجه هؤلاء الطلاب، والقدر الكبير من المشكلات التي يواجهونها في تلك المراحل العمرية المختلفة، وأدركت بوضوح شديد مدى تقصيرنا نحوهم، ومدى الجناية العظيمة التي نقترفها بحقهم بإهمالنا رعايتهم بشكل علمي في تلك الفترات الحرجة من مراحل حياتهم ونموهم، وهذا ما يجعل لهذا الكتاب أهمية كبيرة جدًا للمعلمين والمعلمات أيضًا. علاوة علي عملي -الأساسي- كأخصائي نفسي بالمرحلة الثانوية، وتكليفي من قبل الموجه العام بالمديرية المركزية بدمنهور بالتوجيه والإشراف علي عدد من المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية، مما ترتب عليه إدراكي الكامل واقتناعي الشديد بأهمية تقديم مثل هذا الكتاب الجامع في عمل الأخصائي النفسي المدرسي، وذلك لما لمستته عند زملائي الأخصائيين والأخصائيات من احتياج شديد له ولعدم وجود البديل المشابه له في موضوعه وشموليته، برغم وجود محاولات سابقة من قبل أساتذة أفاضل لهم مني كل تقدير واحترام.

وإنني إذ أضع جهدي بين يدي القائمين على التربية النفسية أولاً، وكذلك بين يدي إخواني وأخواتي من الأخصائيين النفسيين والأخصائيات النفسيات بمدارس التربية والتعليم بمختلف مراحلها وتخصصاتها، لا أقول إنني بلغت بعلمي هذا حد الكمال، ولكنني أقول إنني قاربت به حداً أدنى مما أأمل وتأملون.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.  
وفي الختام تقبلوا تحياتي وتقديري.

وكتابه

حمدي عبد الله عبد العظيم

أخصائي الإرشاد النفسي بالتربية والتعليم

دراسات عليا في علم النفس التطبيقي



## اختبار ملامح من الشخصية وكيف ينظر الآخرون إليك

إعداد وترجمة الدكتور حسان المالح

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة.. وهو اختبار سريع يوضح عدداً من ملامح الشخصية.. ويمكن الاستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولا سيما نظرة الآخرين إليه.

والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة..

❦ السؤال الأول: متى تكون في أحسن أحوالك؟

- ١- في الصباح.
- ٢- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء.
- ٣- ليلاً.

❦ السؤال الثاني: تمشي عادة،

- ١- بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة.
- ٢- بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة.
- ٣- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ما حولك مواجهة.
- ٤- أقل سرعة ورأسك منخفض.

٥- ببطء شديد.

❧ السؤال الثالث: عندما تتكلم مع الآخرين تكون:

- ١- ذراعاك مكفتين.
- ٢- يداك متشابكتين.
- ٣- يدك أو يداك على خصرك.
- ٤- تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه.
- ٥- تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك.

❧ السؤال الرابع: عندما تسترخي تكون:

- ١- الركبتان مثنية والساقان جنباً إلى جنب بشكل مرتب.
- ٢- الساقان متصلبتين (رجل فوق الأخرى).
- ٣- الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم.
- ٤- إحدى الرجلين مثنية تحتك.

❧ السؤال الخامس: عندما يمتعك حقاً شيء ما:

- ١- تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة).
- ٢- تضحك ولكن ضحكة غير عالية.
- ٣- ضحكة خافتة.
- ٤- ابتسامة خفيفة.

❧ السؤال السادس: عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع:

- ١- يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع.

- ٢- يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه.
- ٣- يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لا يلاحظك أحد.
- ﴿ السؤال السابع: إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك:

- ١- ترحب بالاستراحة.
- ٢- تشعر بالغضب الشديد.
- ٣- تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين.
- ﴿ السؤال الثامن: ما هو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان

التالية:

- ١- الأحمر أو البرتقالي.
- ٢- الأسود.
- ٣- الأصفر أو الأزرق الفاتح.
- ٤- الأزرق الغامق أو البنفسجي.
- ٥- الأبيض.
- ٦- البني أو الرمادي.
- ﴿ السؤال التاسع: في الليل في اللحظات قبل النوم:

- ١- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدّد.
- ٢- تستلقي على بطنك.
- ٣- تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً.
- ٤- تضع إحدى يديك تحت رأسك.

٥- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير.

❁ السؤال العاشر: كثيراً ما تحلم:

١- بأنك تسقط.

٢- بأنك تقاوم وتكافح.

٣- بأنك تبحث عن شيء أو شخص.

٤- بأنك تطير أو تطفو

٥- لا يوجد أحلام في نومك عادة.

٦- أحلامك دائماً ممتعة.



## النقاط

و الآن ضع على إجاباتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي:

(مثال: إذا كانت إجابتك عن السؤال الأول هي الإجابة الأولى أي ١ فإن عدد

النقاط التي تحصل عليها هي ٢)

السؤال السادس:	السؤال الأول:
٦ = ١	٢ = ١ نقطة
٤ = ٢	٤ = ٢ نقطة
٢ = ٣	٦ = ٣ نقطة
السؤال السابع:	السؤال الثاني:
٦ = ١	٦ = ١
٢ = ٢	٤ = ٢
٤ = ٣	٧ = ٣
	٢ = ٤

	١ = ٥
السؤال الثامن:	السؤال الثالث:
٦ = ١	٤ = ١
٧ = ٢	٢ = ٢
٥ = ٣	٥ = ٣
٤ = ٤	٧ = ٤
٣ = ٥	٦ = ٥
٢ = ٦	
١ = ٧	
السؤال التاسع:	السؤال الرابع:
٧ = ١	٤ = ١
٦ = ٢	٦ = ٢
٤ = ٣	٢ = ٣
٢ = ٤	١ = ٤
١ = ٥	

السؤال العاشر:	السؤال الخامس:
$٤ = ١$	$٦ = ١$
$٢ = ٢$	$٤ = ٢$
$٣ = ٣$	$٣ = ٣$
$٥ = ٤$	$٥ = ٤$
$٦ = ٥$	$٢ = ٥$
$١ = ٦$	

وأخيراً.. اجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع.. لتعرف على ملامح من شخصيتك

\* انظر: إلى الفقرة التالية:

## نتائج اختبار ملامح من الشخصية

<p>- ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر.          - ينظر إليك كشخص مغرور، أناني، ومسيطر جداً.          - ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك،          ولكن لا يتقون بك دائماً، ويترددون في تكوين علاقة عميقة</p>	<p>أكثر من ٦٠ نقطة</p>
--	------------------------



<p>- الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما.          - شخصية قيادية بطبعها، تتخذ قرارات بسرعة، ليست كلها صائبة دائماً          - ينظر إليك الآخرون كشخص جريء، مغامر، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها.          - يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك.</p>	<p>من ٥١ - ٦٠ نقطة</p>
---	------------------------





<p>- ينظر إليك الآخرون كشخص عذب، نشيط، فاتن، مسلي عملي، وممتع دائماً.</p> <p>- يتركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ.</p> <p>- لطيف، متفهم، يحترم الآخرين، يسعدهم ويساعدهم.</p>	<p>من ٤١ - ٥٠ نقطة</p>
--	------------------------



<p>- ينظر إليك الآخرون كشخص حساس، دقيق، حذر، عملي.</p> <p>- ذكي، موهوب، ولكن معتدل.</p> <p>- لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل.</p> <p>- من يعرفك جيداً يعرف أنه لا يسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك.</p>	<p>من ٣١ - ٤٠ نقطة</p>
--	------------------------



<p>- الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء.</p> <p>- شديد الحذر وشديد الدقة، يمشي ببطء شديد.</p> <p>- لا تقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه، وهم يعزون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة.</p>	<p>من ٣٠ - ٣١ نقطة</p>
--	------------------------



<p>- ينظر إليك الآخرون كشخص خجول، قلق، لا يستطيع اتخاذ القرارات،</p> <p>يحتاج إلى من يرعاه، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات، لا يريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص.</p> <p>- ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة.</p> <p>- بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل، ولكن الذين يعرفونك جيداً لا يعتقدون ذلك.</p>	<p>أقل من ٢١ نقطة</p>
--	-----------------------



\* وهذا النوع من الاختبارات يحتاجه الأخصائي النفسي بمدارس التعليم الثانوي العام والفني عندما يطلب منه الطالب أو الطالبة أنه يريد التعرف على ذاته وعلى سماته وشخصيته.

وعلى الأخصائي النفسي أن يعطي الطالب أسئلة الاختبار فقط للطلاب الذين يريدون معرفة ذواتهم، ويحتفظ في مكتبة بمفتاح التصحيح، وكذلك بتفسير الدرجات التي يحصل عليها الطالب، حتى إذا ما فسرها هو للطالب أو للطالبة كان تفسيرًا منطقيًا من متخصص فاهم وعنده مرجعيته يمكن من خلالها تقديم التفسير الصحيح، بعكس ما إذا قام الطالب أو الطالبة بقراءة تفسير الدرجات من تلقاء نفسه.



# اختبار الذكاء الانفعالي/العاطفي

## Emotional Intelligence Test ,EIT(EQ)

مقدمة حول الذكاء الانفعالي (العاطفي):

مما لا شك فيه أن الذكاء العام التقليدي والذي تقيسه اختبارات الذكاء المعروفة، هام وضروري في الحياة الشخصية والدراسية والنجاح المهني.. ولكن الذكاء الانفعالي هام أيضاً وضروري مثل الذكاء العام.

ويمكننا القول أن الذكاء الانفعالي هو شرط مسبق لتطوير ولتحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة. وببساطة.. نحتاج للتعرف على انفعالاتنا وعلى إعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف المناسب والتسمية الملائمة.. مما يفيدنا في تحقيق أهدافنا الحياتية بما يتناسب مع حاجات ومشاعر الآخرين من حولنا. كما نحتاج إلى تنمية المهارات اللازمة للوصول إلى طرق مناسبة لتحقيق أهدافنا وحاجاتنا المتنوعة، من خلال تهدئة انفعالاتنا الخاصة وصولاً إلى ارتياحنا الداخلي.

وبعد كل ذلك.. نحتاج إلى تنشيط أنفسنا وتحريك كل قدراتنا الداخلية مثل الطاقة الداخلية، الجهد، الانضباط، المثابرة، المرونة.. ومن ثم التوجه نحو المصادر الخارجية المتوفرة حولنا ومنها.. بناء شبكة علاقات اجتماعية فعالة من خلال التفاهم والحوار الناجح مع الآخر، وتفهم حاجاته، والقدرة على التعاطف معه، وقراءة انفعالاته، وتحديد الحدود المناسبة بين الذات والآخر.

### اختبار الذكاء الانفعالي:

في هذا الاختبار المختصر تحتاج إلى إحضار قلم وورقة للإجابة على الأسئلة السبعة عشرة التالية.. تتضمن الإجابات خمسة احتمالات لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الإجابة.. وبعد الانتهاء اضغط على النتائج للتعرف إلى درجة ذكائك الانفعالي.

١- عندما أشعر بالانزعاج، لا أعرف من أزعجني أو ما هو الشيء الذي

أزعجني:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٢- كل شخص لديه مشكلات.. ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة

عندي..ولذا لا أستطيع أن أحب نفسي:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٣- بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيئ، مهما فعلت:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٤- عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحط من نفسي مثل: إنني شخص فاشل، غبي، لا أستطيع أن أعمل عملاً ناجحاً:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٥- أشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفني:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٦- تأتيني حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي وقادر وكفاء:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٧- عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين، تأتيني عقبات تمنعني

من الوصول إلى أهديني:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٨- لا أستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

٩- من الأفضل أن أبقى بارداً وحيادياً إلى أن أعرف الشخص الآخر بشكل

جيد:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٠- لدي صعوبة في قول أشياء مثل «أنا أحبك» حتى عندما أشعر بذلك

بشكل حقيقي:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١١- إنني أشعر بالضجر (الملل، السأم):

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.



١٢- إنني أقلق على أمور لا يفكر فيها الآخرون عادة:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٣- أحتاج إلى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٤- حياتي مليئة بالطرق المغلقة:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٥- لست راضياً عن عملي إلا إذا امتدحه شخص ما:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٦- يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة:

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.

١٧- لست سعيداً لأسباب لا أفهمها

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحياناً.

د- نادراً.

هـ- أبداً تقريباً.



## نتائج اختبار الذكاء الانفعالي

في الأسئلة السبعة عشرة السابقة كل إجابة من الإجابات الخمس لها الدرجات التالية:

أ = ١

ب = ٣

ج = ٥

د = ٧

هـ = ٩

أكتب الدرجات التي حصلت عليها عن كل سؤال ..

مثلاً إذا كانت إجابتك عن السؤال الأول هي أحياناً = ج، فهذا يعني أنك حصلت على ٥ درجات .. وهكذا لكل سؤال.

﴿ اجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالي: ﴾

- ذكاء انفعالي منخفض جداً = من ٥٠ إلى ٧٠ درجة

- ذكاء انفعالي منخفض = من ٧٠ إلى ٨٥ درجة

- ذكاء انفعالي متوسط = من ٨٥ إلى ١١٥ درجة

- ذكاء انفعالي عالي = من ١١٥ إلى ١٣٠ درجة

- ذكاء انفعالي عبقرى = من ١٣٠ إلى ١٥٠ درجة



## المقياس النفسي للخجل

هناك فارق - أيما فارق - بين الحياء الذي هو شعبة من الإيمان وبين الخجل الذي هو مظهر ضعف في الشخصية أما الحياء - في أبسط صورته - فهو الخشية من الله أن يراك على معصية.. وأما الخجل فهو الشعور الدائم بأنك محل مراقبة وملاحظة دائمة من الناس ومن ثم تجنب القيام بأعمال ايجابية خشية الوقوع في الخطأ وخشية انتقاد الناس لك.

ومن هذا التعريف المبسط يأتي هذا المقياس كمحاولة تشخيصية لهذا النوع من الخجل.

### بنود المقياس:

- ١- أشعر بالخجل عند وجود غرباء.
- ٢- أتلعثم في الكلام عندما يوجه إلي سؤال من بعض المعارف.
- ٣- أشعر بالضيق والإحراج إذا اضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردتي والتعامل مع من فيها.
- ٤- أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة.
- ٥- أتردد في الدخول إذا وصلت متأخراً إلى مكان الاجتماع.
- ٦- يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة.
- ٧- أفضل الوحدة والبعد عن الناس.
- ٨- أبحث عن مبررات تمنعني من حضور التجمعات العامة (حفلات زفاف وما شابه).

- ٩- كنت عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي .
- ١٠- أشعر بالارتباك حين يوجه إليّ سؤال مفاجئ.
- ١١- أعمل ألف حساب لسخرية الناس مني.
- ١٢- أفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء.
- ١٣- بصراحة أنا شخص أشعر في داخلي بالخجل.
- ١٤- يعتقد بعض من يعرفونني أنني شخص متكبر وثقيل الظل بسبب عدم توددي معهم.
- ١٥- يصعب عليّ تكوين أصدقاء جدد.

#### تصحيح المقياس:

أعط نفسك (٢) درجة على كل إجابة ب (نعم) و(صفر) على كل إجابة ب(لا) ثم انظر: (الدرجات من ١٩ إلى ٣٠ تعني أن لديك درجة مرتفعة من الشعور بالخجل تستدعي مراجعة النفس والتدريب على السلوك التوكيدي<sup>(١)</sup> .. أما الدرجات من ١٥ إلى ١٨ تعني أن لديك درجة متوسطة من الشعور بالخجل. والدرجات الأقل من ١٥ تعني أنك في حدود الطبيعي.

نماذج سلوكية للتدريب على السلوك التوكيدي:

مكن للذين يشعرون بدرجات متوسطة وشديدة من الخجل أو القلق الاجتماعي أن يتدربوا على بعض تلك السلوكيات عساها تسهم في خفض الشعور بالقلق الاجتماعي:

١- اطلب خدمة أو معروفًا من شخص علاقتك به متوسطة على سبيل

(١) راجع إن شئت -كتاب: «مهارات في فن تحقيق الثقة بالذات» طبعة: دار أولاد الشيخ، وكتاب «الشخصية المؤثرة»، للمؤلف، وكتاب: «الشخصية الجذابة»، للمؤلف أيضًا، دار أولاد الشيخ.

التدريب على توكيد الذات.

٢- عبر عن ضيقك بسبب فعل ما لم يعجبك من صديق حميم ولو على سبيل

التدريب.

٣- قاطع صديقًا لك كثير الكلام.

٤- اذهب إلى محل عام للأكل مثلا واطلب خدمات إضافية.

٥- أعد أشياء اشتريتها من محل ما لاكتشافك أن بها عيوبًا ما.

٦- انقد شخصًا ما يستحق النقد.

٧- اطلب حاجياتك المستعارة من أصدقائك.

٨- اطلب من شخص التوقف عن التدخين في مكان عام كالمواصلات مثلا.

٩- اطلب استعارة أو اقتراض شيء ما تحتاج إليه.

١٠- عبر لشخص / زميل مثلا عن خيبة أملك فيه.

١١- اطلب من جيرانك مثلا الكف عن أشياء تسبب لك إزعاجا كالضوضاء

مثلا.

١٢- أخرى.



## المقياس النفسي للوسواس القهري

### نقصد بالوسواس القهري:

وجود وساوس على هيئة أفكار أو خيال أو مخاوف أو أفعال قهرية مقتحمة لا يستطيع الفرد مقاومتها رغم تأكده التام بتفاهتها وعدم معقوليتها (وهذا شرط ضروري لتشخيص الوسواس القهري) وتبدأ تلك الأفعال عنده بتوتر لا يخفت إلا بعد أدائها. وتختلف الأفعال من حركات بسيطة إلى طقوس معقدة مثل غسل اليدين المتكرر وكثيرا ما يصاحبها قلق وضيق وتوتر إذا لم تكتمل أو انشغل الفرد بعجزه عن السيطرة عليها.

ملحوظة: لا يتم تشخيص الفعل على أنه يندرج تبعا للوسواس القهري إلا إذا توافر وجود عدة عوامل سنذكرها عند التشخيص.

### نماذج مرضية توضيحية:

\* مريض تسيطر عليه فكرة أن سيارة ستدهمه حين يمر بالشارع ولا يستطيع التخلص من تلك الفكرة فيعتزل الناس ويمكث في بيته وتشل حركته الاجتماعية.

\* مريض تسيطر عليه رغبة شديدة بأن يغتصب ابنته الصغرى، أو آخر يعد درجات السلم ذهابًا وإيابًا ولا يستطيع التخلص من تلك الرغبة إلا بالعد وكلما أخطأ يعيد العد من جديد، أو آخر يبحث في الأوراق المهملة بالشارع حتى لا يكون بها اسم الله وهو يشعر أن ذلك الاندفاع أو الفكرة/ تافهة وغير معقولة لكنه لا يستطيع السيطرة عليها.

\* مريضة تسيطر عليها فكرة أنها ربما تكون أخت زوجها في الرضاعة دون أن

يدرئ كلاهما ورغم أنها مقتنعة بتفاهة تلك الفكرة إلا أنها لا تستطيع صرف تفكيرها عن تلك الفكرة.

\* مريض يغسل يديه دوماً خشية التلوث ولا يستطيع أن يصفح أحداً وكلمة بدأ في غسل يديه أعاد غسلها ثانية وثالثة ومرات عديدة حتى يضيع عليه وقته ورغم شعوره بلامعقولية ذلك إلا أنه مقاومه لا تصمد كثيراً.

### ❦ التشخيص:

يعتمد تشخيص الوسواس القهري على عدة أمور:

أولاً: استبعاد اضطرابات الأكل والسلوك الجنسي والمقامرة المرضية والإدمان وهوس السرقة فهذه الاضطرابات تصنيف ومعالجة وتشخيص مختلف.

ثانياً: استبعاد وجود نوبة اكتئاب شديدة أو فصام.

ثالثاً: تحديد أعراض المرض هل هي أعراض ثانوية لأمراض أخرى كالحمى المخية مثلاً أو بعض اللوازم العصبية أو الشلل الاهتزازي أم لا؟

رابعاً: تتحدد وسيلة أو أداة التشخيص وفقاً للمقابلة وقد تتضمن بعض المقاييس السيكومترية مثل المقياس النفسي للوسواس القهري مثلاً.. أو غير ذلك.

خامساً: يشترط اعتقاد المريض أن أعراضه غير معقولة لكنها صادرة منه وأنها خارج نطاق سيطرته مهما قاومها وأنه إنما يفعلها ليتخلص من جرعة القلق والتوتر والضيق التي تتابه (وبمعنى آخر لا يجد في أفعاله لذة وامتعة بل ألم ومشقة).

### ❦ بنود المقياس:

- ١- ترد على ذهنى أفكار مزعجة ومخيفة لا أملك السيطرة عليها.
- ٢- أجد نفسي مدفوعاً إلى القيام بأشياء أعلم تماماً أنها تافهة وغير معقولة.



- ٣- أشعر بالقرف والتقزز حين أجد نفسي مضطرا للمس أشياء يستعملها غيري.
- ٤- أشعر بالانزعاج والخوف والقلق من رؤية السكاكين والأدوات الحادة.
- ٥- أبالغ في الاهتمام بنظافتي الشخصية سواء جسمي أو ملابسي.
- ٦- أشعر بالقلق الشديد لو رأيت غرفتي غير مرتبة أو غير نظيفة.
- ٧- يصفني المقربون بأني روتيني وصارم جدا عند قيامي بأي عمل.
- ٨- يتتابني خوف وقلق من أني ربما أعانى مرضا خطيرا في المستقبل.
- ٩- أنا من النوع الذي يهتم بالتفاصيل اهتماما مبالغ فيه.
- ١٠- أجد صعوبة شديدة في اتخاذ حتى القرارات البسيطة خشية أن أخطئ.
- ١١- أشعر بالضيق والغضب إذا لم يقيم الناس بأعمالهم بدقة وإتقان.
- ١٢- أجد نفسي مدفوعا لوضع حاجياتي وأغراضي الشخصية في أماكن معينة وثابتة وبترتيب معين.
- ١٣- أشعر بالانزعاج والضيق إذا لم أقم بأعمالي في أوقاتها المحددة وبنظام محدد مهما كانت الظروف.
- ١٤- أجد نفسي مدفوعا للقيام بأعمال قمت بها مرات عديدة رغم أني في كل مرة أقوم بها على نحو صحيح.
- ١٥- أشعر بالفخر من كوني من الناس الذين يفكرون في الأمور بحرص شديد قبل اتخاذ القرارات.
- ١٦- أقضى وقتا طويلا متأملا في نفسي وفي خبراتي ويغلب على الانطواء والاكتئاب.

#### تفسير النتائج:

أعط نفسك درجتين على كل إجابة بـ (نعم) ودرجة واحدة على كل إجابة بـ (أحيانا) وصفر على كل إجابة بـ (لا) ثم أحسب درجاتك ثم انظر:

❁ الدرجات من ٢١ إلى ٣٢ تعنى أن لديك درجة مرتفعة من أعراض الوسواس القهرى والتي تستلزم تدخلا علاجيا لدى متخصصين.

❁ الدرجات من ١٦ إلى ٢٠ تعنى أن لديك درجة متوسطة من تلك الأعراض ويمكنك التغلب على تلك الأعراض ببعض السيطرة على النفس.

❁ الدرجات الأقل من ١٥ تعنى أنك لا تعاني من تلك الأعراض بدرجة معوقة.

#### ملاحظات:

لوحظ أن ٥٠٪ من مرضى الوسواس القهرى تظهر عندهم أعراض المرض قبل سن الـ ٢٤، وأن حوالي ٨٠٪ ظهرت أعراض المرض لديهم قبل سن الـ ٣٥، كما لوحظ أن حوالي ٤٠٪ من المرضى لم يتحسنوا أو يستجيبوا لأي نوع من المعالجة.... وأن ثلث المرضى يصابون بالاكتئاب بعد ذلك وهناك خطورة محتملة من تحول المرض إلى فصام.

وتقدر نسبة انتشار المرض بـ ٥٠٪ بين عامة الناس وإن كان يعتقد أنه أكثر انتشارا من ذلك.

عادة ما يصيب هذا المرض الشخصيات التي تتسم بالصلابة وعدم المرونة وصعوبة التكيف مع الالتزام الشديد بالروتين وضبط المواعيد والاهتمام الشديد بالتفاصيل كما تتسم عادة بالثبات وعدم التقلب كما تتسم غالبا بالضمير الحي... وتلك صفات إيجابية تصلح لتقلد الوظائف الإدارية.

العلاج يحتاج إلى متخصصين ولا تكفى ههنا النصائح للذين يعانون من ذلك المرض، كما لا تكفى الإرشادات الدينية فقط.



## مقياس بيك لتقدير الاكتئاب

يساعدك مقياس بيك على تقدير الاكتئاب وتحديد نوعه وشدته، ويمثل مقياس بيك محاولة مبكرة وناجحة لقياس درجة الاكتئاب في الشخصية ونوعية هذا الاكتئاب. وصاحب هذا المقياس هو العالم والطبيب النفسي الأميركي المعروف (Aaron Beck)، الأستاذ بجامعة بنسلفانيا الأمريكية، وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية.

وقام الدكتور عبد الستار إبراهيم الأستاذ بكلية الطب في جامعة الملك فيصل بترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية ونشره. ويتكون هذا المقياس من ٢١ مجموعة من الأسئلة، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للاكتئاب، ويطلب من الشخص الذي يريد معرفة مدى اكتابه أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه وتصف حالته ومشاعره ثم وضع دائرة حول رقم العبارة:

### 🌸 الحزن:

٠- لا أشعر بالحزن.

١- أشعر بالحزن والكآبة.

٢- الحزن والانتباض يسيطران عليّ طوال الوقت، وأعجز عن الفكاك منهما.

- ٣- أشعر بالحزن أو التعاسة لدرجة مؤلمة.  
٤- أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل.  
❁ التشاؤم من المستقبل:

- ٠- لا أشعر بالقلق أو التشاؤم من المستقبل.  
١- أشعر بالتشاؤم من المستقبل.  
٢- لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل.  
٣- لا أستطيع أبداً أن أتخلص من متاعبي.  
٤- أشعر باليأس من المستقبل، وأن الأمور لن تتحسن.

## ❁ الإحساس بالفشل:

- ٠- لا أشعر بأني فاشل.  
١- أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين.  
٢- أشعر أنني لم أحقق شيئاً له معنى أو أهمية.  
٣- عندما أنظر إلى حياتي في السابق أجدها مليئة بالفشل.  
٤- أشعر أنني شخص فاشل تماماً (أباً أو زوجاً).

## ❁ السخط وعدم الرضا:

- ٠- لست ساخطاً.  
١- أشعر بالملل أغلب الوقت.  
٢- لا أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل.  
٣- لم أعد أجده شيئاً يحقق لي المتعة (أو الرضا).  
٤- إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء.

## ❁ الإحساس بالندم أو الذنب:

- ٠- لا يصيبني إحساس خاص بالندم أو الذنب على شيء.
- ١- أشعر بأنني سيء أو تافه أغلب الوقت.
- ٢-١ \*a\* يصيبني إحساس شديد بالندم والذنب.
- ٢-٢ \*b\* أشعر بأنني سيء وتافه أغلب الأوقات تقريباً.
- ٣- أشعر بأنني سيء وتافه للغاية.
- 🌀 توقع العقاب:

- ٠- لا أشعر بأن هناك عقاباً يحل بي.
- ١- أشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث أو سيحل بي.
- ٢- أشعر بأن عقاباً يقع علي بالفعل.
- ٣-١ \*a\* أستحق أن أعاقب.
- ٣-٢ \*b\* أشعر برغبة في العقاب.
- 🌀 كراهية النفس:

- ٠- لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
- ١-١ \*a\* يخيب أملي في نفسي.
- ١-٢ \*b\* لا أحب نفسي.
- ٢- أشمئز من نفسي.
- ٣- أكره نفسي.
- 🌀 إدانة الذات:

- ٠- لا أشعر بأنني أسوأ من أي شخص آخر.
- ١- أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي.
- ٢- ألوم نفسي لما ارتكب من أخطاء.

٣- ألوم نفسي على كل ما يحدث.

❁ وجود أفكار انتحارية:

٠- لا تتبني أي أفكار للتخلص من نفسي.

١- تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكن لا أنفذها.

٢- a\* أفضل لي أن أموت.

٢- b\* أفضل لعائلتي أن أموت.

٣- a\* لدي خطط أكيدة للانتحار.

٣- b\* سأقتل نفسي في أي فرصة متاحة.

❁ البكاء:

٠- لا أبكي أكثر من المعتاد.

١- أبكي أكثر من المعتاد.

٢- أبكي هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك.

٣- كنت قادراً على البكاء ولكنني أعجز الآن عن البكاء حتى لو أردت ذلك.

❁ الاستشارة وعدم الاستقرار النفسي:

٠- لست منزعجاً هذه الأيام عن أي وقت مضى.

١- أنزعج هذه الأيام بسهولة.

٢- أشعر بالانزعاج والاستشارة دوماً.

٣- لا تثيرني ولا تغضبني الآن حتى الأشياء التي كانت تسبب ذلك سابقاً.

❁ الانسحاب الاجتماعي:

٠- لم أفقد اهتمامي بالناس.

١- أنا الآن أقل اهتماماً بالآخرين عن السابق.

٢- فقدت معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين.

٣- فقدت تماما اهتمامي بالآخرين.

#### ❦ التردد وعدم الحسم:

٠- قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل.

١- أوجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل.

٢- أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.

٣- أعجز تماما عن اتخاذ أي قرار بالمرّة.

#### ❦ تغير صورة الجسم والشكل:

٠- لا أشعر بأن شكلي أسوأ من قبل.

١- أشعر بالقلق من أني أبدو أكبر سنًا وأقل جاذبية.

٢- أشعر بوجود تغيرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفراً (منفرة) وأقل

جاذبية.

٣- أشعر بأن شكلي قبيح (قبيحة) ومنفر (منفرة).

#### ❦ هبوط مستوى الكفاءة والعمل:

٠- أعمل بنفس الكفاءة كما كنت من قبل.

١- أحتاج إلى مجهود خاص لكي أبدأ شيئًا.

٢- لا أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها من قبل.

٣- أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء.

٤- أعجز عن أداء أي عمل على الإطلاق.

#### ❦ اضطرابات النوم:

٠- أنام جيداً كما تعودت.

- ١- أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل.
- ٢- أستيقظ من ٢-٣ ساعات أبكر من ذي قبل، وأعجز عن استئناف يومي.
- ٣- أستيقظ مبكراً جداً ولا أنام بعدها حتى إن أردت.

### ✽ التعب والقابلية للإرهاق:

- ٠- لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد.
- ١- أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.
- ٢- أشعر بالتعب حتى لو لم أعمل شيئاً.
- ٣- أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيء.

### ✽ فقدان الشهية:

- ٠- شهيتي للطعام ليست أسوأ من قبل.
- ١- شهيتي ليست جيدة كالسابق.
- ٢- شهيتي أسوأ بكثير من السابق.
- ٣- لا أشعر برغبة في الأكل بالمرة.

### ✽ تناقص الوزن:

- ٠- وزني تقريباً ثابت.
- ١- فقدت أكثر من ٣ كغم من وزني.
- ٢- فقدت أكثر من ٦ كغم من وزني.
- ٣- فقدت أكثر من ١٠ كغم من وزني.

### ✽ تأثر الطاقة الجنسية:

- ٠- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في رغبتني الجنسية.
- ١- أصبحت أقل اهتماماً بالجنس من قبل.



٢- قلت رغبتى الجنسية بشكل ملحوظ.

٣- فقدت تماماً رغبتى الجنسية.

### ❁ الانشغال على الصحة:

٠- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.

١- أصبحت مشغولاً على صحتي بسبب الأوجاع والأمراض، أو اضطرابات

المعدة والإمساك.

٢- أنشغل بالتغيرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في

أي شيء آخر.

٣- أصبحت مشغولاً تماماً بأموري الصحية.

### مفتاح التصحيح

- (٠ - ٩) لا يوجد اكتئاب.

- (١٠ - ١٥) اكتئاب بسيط.

- (١٦ - ٢٣) اكتئاب متوسط.

- (٢٤ - ٣٦) اكتئاب شديد.

- (٣٧) فأكثر اكتئاب شديد جداً.



## كيفية الاستفادة من مقياس بيك للاكتئاب

بعد جمع الدرجة الكلية لديك (والتي تكون بالطبع بجمع الدرجات على المجموعات كلها) فأنت أمام ثلاث خيارات، وهي:

أولاً: إذا كانت درجتك ٨ أو أقل تكون معاناتك من هذه المشكلة ضعيفة أو لا تذكر، وأنت شخص سليم ليس لديك علامات الاكتئاب، وأن مهاراتك الاجتماعية متميزة وتميل في أغلب أوقاتك للمرح والاستقرار.

ثانياً: إذا كانت درجتك الكلية ١٦ أو أكثر، فهذا يعني أنك تعاني بالفعل من الاكتئاب، وعليه يجب أن تتابع بجدية بعض الأساليب العلاجية أو أن تقوم بمحاولة جادة لاستشارة أهل العلم والخبرة في هذا المجال من الأطباء النفسيين أو الأخصائيين النفسيين أو العاملين في حقل الصحة النفسية.

ثالثاً: وإذا كانت الدرجة بين ٨ و١٦، فأنت تميل للوقوع في إحدى المجموعتين وحياتك غير مستقرة تماماً، ويجب أن تدرب نفسك على مجموعة من الأنشطة المرتبطة بإثارة مشاعر اللياقة النفسية والإنجاز والكفاءة والاستقلال وتحقيق الذات، بما في ذلك القراءة وتعلم شيء جديد والقيام برحلة والاستماع للقرآن الكريم، بالإضافة إلى مكافأة الذات بنزهة، أو أي وسيلة للترفيه الطيب.

قد يحدث أحياناً أن تشعر بأنك مكتئب فعلاً ولكن درجتك على المقياس منخفضة، ولهذا أكثر من تفسير:

- قد تكون في لحظة إيجابتك على هذا المقياس في أحسن حالاتك، أو في يوم جيد لك على غير المعتاد.

- قد لا يكون المقياس نفسه مشتملاً على الجوانب الداخلية أو الخارجية التي يعبر فيها الاكتئاب عن نفسه لديك.
- ربما أنت لا تعاني من الاكتئاب في الأيام الأخيرة، ولكنك تعرف أنك تميل للاكتئاب عادةً.



## المقياس النفسي لتقدير الذات

تمهيد:

هناك من يشعر داخل نفسه بأنه محترم ذو إنجاز... وهناك من يفخر بإنجازاته بينه وبين نفسه ويظهر بها بين الناس... وهناك من ينظر إلى مظهره أمام الناس ورأى الآخرين فيه ومن ثم يحكم على نفسه بالقبول أو الرفض وفقاً لآراء الناس فيه... وهناك من يكمن احترامه لنفسه وفقاً لقدرته على تعرية نفسه ومواجهتها بعيوبها مع العمل الدءوب لإصلاح عيوبها.

ولا شك أن انعدام احترام الإنسان لنفسه يصيبه بكثير من الاضطرابات منها على سبيل المثال:

فقدان الثقة بالنفس وبقدراتها الحقيقية... التردد... العجز عن اتخاذ القرار الانسحاب من العلاقات الاجتماعية... الشعور بالإحباط ومن ثم الفشل في القيام بالأدوار البسيطة المنوط القيام بها... الشعور بالتفاهة وانعدام القيمة... التمرکز حول النفس... الشعور بالإحراج... الشعور بعدم الأمان... محاولة البقاء بعيداً عن الأضواء... عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.

إن عدم تقدير المرء لذاته بشكل إيجابي قد يجعله عدواً لنفسه... وإذا استعدى المرء نفسه فلا خير يُرجى منه وصار خطراً على نفسه وعلى المحيطين

به.

نحتاج -بالفعل- أن نفهم ذواتنا.. وإذا أردنا أن نفهم الذات.. فما هو مفهوم

الذات هذا؟! أو ما تعريف الذات إذن؟!!

هو ما أحمله من تقديرات عن نفسي.. هذه النفس.. ما تقديراتي لها؟ ما نظرتي لها؟.. كيف أرى سلبياتي؟ كيف أرى إيجابياتي؟  
هذا التقدير للذات وهذا المفهوم للذات: قد يكون صحيحًا وقد يكون خاطئًا:

الصحيح: أن ترى عيوبك بنفس الدرجة التي ترى فيها مزاياك.  
والتصور الخاطئ: أن تضطرب عندك هذه الأمور فلا ترى إلا مزاياك وتبالغ بها أو لا ترى إلا عيوبك فتشل حركتك الطبيعية في النمو النفسي والشعور بالصحة النفسية.

أمثلة:

١- الفتاة التي تشعر بأنها ليست جميلة ومن ثم ستقل فرصتها في الارتباط والزواج.

٢- الفتى الذي يشعر بأنه غبي ومن ثم لن يلقى احترام الناس.

٣- العامل الذي يفقد ثقته في نفسه لمجرد أن رئيسه انتقده في العمل مرة.

٤- لاعب الكرة الذي يقرر الانسحاب لمجرد أن بعض الناس شتموه أو أهانوه.

٥- الطالب الذي يقرر ترك الدراسة لمجرد أن بعض أساتذته انتقدوه.

٦- أخرى

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً فيما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير

كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبين خاملين؛ إذ إن عطائنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثققتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثققتك بنفسك.

وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحي إلينا ذات ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمننا.

إن حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من النفس؛ إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك وليس من مصدر خارجي يُمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذواتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لا زلنا محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي.

### ❦ ما معنى تقدير الذات ؟

عندما نتكلم عن التقدير الذاتي فإنه يقصد به الأشخاص الذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم. وهناك كثير من التعريفات لتقدير الذات، والتي تشترك في طريقة معاملتك لنفسك واحترامها، فهو مجموعة من القيم والاعتقادات

والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا. فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر تجاهها.

### ❦ صفات نقص الذات:

تشير الدراسات أن قرابة ٩٥٪ من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً في كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات. وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق وكثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بالازدراء الذاتي. وجيمس باتيل، كان من الأوائل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتي، فلقد اكتشف إنه عند ازدياد الاكتئاب؛ فإن تقدير الذات يقل، والعكس بالعكس ولهذا من العلاج لحالات الاكتئاب تنمية المهارات الفردية في رفع مستوى تقدير الذات والمحافظة على الحالات المزاجية لديه.

❦ وعادة الأشخاص الذين لديهم ازدراء الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بإحدى طريقتين:

### الأولى: الشعور بالنقص اتجاه أنفسهم:

فهم غالباً يشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليل من الجهد في أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم. وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين في حالة حدوث النجاح. وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا الثناء والإطراء، فالممدح يسبب لهم جرح؛ لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون أو أنهم دجالون في حياتهم. وهذا الشعور مدمر، مهلك لهم؛ فعند شتمهم أو إهانتهم لا يدافعون عن أنفسهم؛ لأنهم يشعرون

أنهم يستحقون ذلك.

### الثانية: الشعور بالغضب واردة الثأر من العالم:

فهم غالباً ما يعانون من مشاكل في أعمالهم وفي مسكنهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرض نفسي وعضوي ورغبة في محاولة الانتقام من العالم. وتراهم دائماً يبحثون عن الأخطاء، ولا يرون إلا السلبيات، ويجدون سروراً غامراً لأخطاء الآخرين ومشاكلهم.

### ❦ ويمكن ملاحظة هؤلاء من خلال الأمور التالية:

- \* استحقاق الذات أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء.
- \* الشعور بالذنب دائماً، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.
- \* الاعتذار المستمر عن كل شيء.
- \* الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرين يرون ذلك.

- \* عدم الشعور بالكفاءة في دور الأبوة أو في دور الزوجية.
- \* يميلون إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين.
- \* وأظهرت الدراسات أنهم يحملون أنفسهم على التميز فتراهم يمشون ببطء مطأطئين رؤوسهم إنهم يبدون غرباء على العالم، يحاولون الانكماش على أنفسهم فلا يريدون العالم أن يراهم.

### ❦ صفات الأشخاص الواثقين في أنفسهم:

الأشخاص الواثقون من ذواتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا، فليدبرهم الكفاية، والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي، ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص الأكثر قدرة على السيطرة



على أنفسهم والتحكم في حياتهم هم الأكثر إنتاجية، والأكثر سعادة ورضا بحياتهم، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل فهم ليسوا ملائكة وليسوا كاملين، ولا يملكون أداة سحرية لذلك؛ ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم، وأقوياء في مواجهة عثرات النفس.

ومن البديهي أنهم لا يتحكمون في كل شيء ولكنهم يتحكمون في مشاعرهم واستجاباتهم اتجاه القضايا والأحداث. ولا يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائماً إيجابية؛ ولكن لا بد أن تكون مستمرة، فبناء النفس رحلة طويلة شاقة، قد تواجه الأشواك والهضاب والتلال وتواجه السهول والأودية ولا بد من الارتفاع والانخفاض في هذه الرحلة الشاقة، وإن أردت أن تنجز هذه الرحلة بنجاح فاستمر في المسير ولا تتوقف حتى تنتقل من بيتك إلى بيئة أكثر سعادة واستقراراً. ولا شك أن نهاية الرحلة ممتعة تنسيك آلام السفر والتعب، فلا تتوقف عن السير.

#### \* بنود مقياس تقدير الذات:

- ١- أشعر أنني مثل الناس.. لست مختلفاً عنهم أو أقل منهم.
- ٢- أنا أتقبل نفسي كما هي وسعيد بنفسي.
- ٣- أنا أستمتع بحياتي الاجتماعية.
- ٤- أنا أستحق أن أكون محبوباً وموضع احترام الآخرين.
- ٥- أشعر أنني ذو قيمة وأن هناك آخرين يحتاجون إلي.
- ٦- لست في حاجة أن يقول الناس عنى أنني كفاء في أداء عملي.
- ٧- لدي قدرة جيدة على صنع علاقات جيدة في وقت قصير.
- ٩- أستطيع تقبل النقد دون أن يؤثر علي حالتي المعنوية.

- ١٠- سهل على أن اعترف بعيوبي وأخطائي.
- ١١- لا أجد صعوبة في أن أصرح بمشاعري الحقيقية.
- ١٢- سهل على أن أعبر عن وجهة نظري بسهولة ويسر.
- ١٣- أشعر بالسعادة العادية شأني شأن الناس.
- ١٤- لا أحتاج موافقة ومباركة الآخرين لأشعر بأني الأفضل.
- ١٥- لا أشعر بالذنب عندما أفعل أو أقول ما أريد قوله أو فعله.

### ❁ تحليل الإجابات وتفسيرها

أعط نفسك درجتين على كل إجابة بـ(نعم)، و(صفر) على كل إجابة بـ(لا) ثم انظر:

- الدرجات من ٢٢ إلى ٣٠ تعني أن لديك درجة جيدة من تقدير الذات.

- الدرجات من ١٩ إلى ٢١ تعني أن لديك درجة منخفضة من تقدير الذات لكنها في حدود المعقول...وتحتاج معها إلى العمل ببعض النصائح كما سيرد هنا.

الدرجات من ١٥ إلى ١٨ تعني أن لديك نقصا حادا في تقدير الذات قد تحتاج معه إلى رأي متخصصين في الإرشاد النفسي فضلا عن العمل بالنصائح الواردة هنا

### ❁ نصائح للذين حصلوا على نتائج منخفضة

نورد بعض نصائح زيمباردو(أحد أشهر معالجي الخجل والقلق الاجتماعي) وغيره..ممن لهم اهتمامات بالعلاج المعرفي السلوكي للقلق الاجتماعي (باعتبار أن انخفاض تقدير الذات أحد أهم مظاهره):

- حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول

موضوع معين وتريد التعبير عنها، وإذا لم تكن راغبا في الكتابة لا بأس من استخدام آلة تسجيل واستمع للشريط أو اقرأ الرسالة بعد الانتهاء من التسجيل أو الكتابة.

- حاول أن تكسب الثقة بنفسك وبقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك كما تراها في عمود خاص واكتب مقابل كل نقطة ضعف الصفة المضادة لنقطة ضعفك مثال:

لا أثق بالآخرين \_\_\_\_\_ أثق بنفسي.

الآخرون يكرهونني \_\_\_\_\_ أنا محبوب من الآخرين.

الحياء من الإيمان \_\_\_\_\_ يد الله مع الجماعة

- بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك وبسلوكك على أنك تتمتع بالموصفات والمبادئ الصحية (جهة اليسار).

- حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولا واستمر يوميا على نفس المنوال ولمدة أسبوع وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفا طبق ما فكرت به.

- ضع نفسك في الطابور، سواء في مواقف الباصات أو السوبر ماركت أو مطعم ما أو الدوائر الحكومية.

لا تنس أن تأخذ مكانك آخر الطابور وابدأ الحديث مع الذي أمامك أو خلفك بسؤال مناسب لموقف الطابور ومن ذلك السؤال اتبع شعار الحديث ذو شجون.

- احمل معك كتابا أو شيئا ملفتا للانتباه يثير فضول الكثيرين، وكن جاهزا للرد على الاستفسارات أو ملاحظات الآخرين.

- كن البادئ في الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين.
- ألقِ التحية يوميا على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تصرفهم ولا تنس أن تكون مبتسما عندما تلقي التحية.
- اخرج للسوق واسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانها وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادر الآخرين بالحديث ولا تنس أن تشكر من سألتهم على لطفهم وأدبهم عندما أرشدوك للعنوان المطلوب.
- اكتب على الورقة ماذا تنوي القيام به وأسباب ترددك في القيام به ثم قيم نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نويت وعزمت على أدائه، وماذا حدث لك بعد أن نفذت ما نويت.

### ❦ طرق تنمية تقدير الذات:

ولقد حرصت في هذا الاختبار بالذات أن أضع بعض القواعد والعلاجات المفيدة لموضوع انخفاض تقدير الذات بين يدي الأخصائيين النفسيين وأولياء الأمور والمعلمين والمعلمات ممن لديهم حرص على تنمية هذه المهارة المهمة جداً في تحقيق التوافق السوي والنهوض بمستوي أبنائنا، ويمكن أن تقدم للطلاب أو الأبناء في صورة مطويات أو نشرات إرشادية، أو يمكن تقديمها لهم شفاهة إذا كانوا صغاراً.

من أهم هذه القواعد:

١- انس عثرات الماضي، واتخذ من ماضيك سراجاً لمستقبلك:

يؤثر تقديرك لذاتك في أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفي عملك، وفي مشاعرك نحو الآخرين، وفي نجاحك وإنجاز أهدافك في الحياة، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر

عليك فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدما، انس عثرات الماضي واجعل ماضيك سراج يمدك بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية.

### ٢- مَرَق موروثاتك السلبية وانطلق؛

لكل من أراد أن يحسن صورته الذاتية أن يكون مدرك لوضعه الحالي وعلاقته بنفسه ورؤيته لنفسه، فاجعل لك عادة وهي الملاحظة المنتظمة مع نفسك وانظر كيف تنظر إليها دائما من وقت لآخر. فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر وأن يغيروا نظرهم السودائية نحو أنفسهم، وهنا يتحتم عليهم أن يتزودوا بالعلم والمهارة اللازمة ليتقدموا إلى الأمام. فمعظم الأشخاص من غير شعور يتبعون المخطوطات التي كتبت في عهد الطفولة بدون تحليل أو تحدي. إن أرادوا التغيير عليهم أن يمزقوا هذه الموروثات السلبية، ويزيلوا ما علق في أذهانهم من ترسبات الطفولة والتي تؤسس عدم احترام النفس واستحقار الذات، لا بد من إظهار التحدي لهذه الأساطير المورثة التي مجدت الخوف، وعظمت الآخرين لدرجة استحقار الذات وجعلتنا سلبيين منزوعي الإرادة.

### ٣- اكتشف مواطن قوتك وقدراتك وامكانياتك؛

لا بد أن نضع هناك خطوط زمنية في حياتنا، ونقاط انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتنا في تطوير ذاتنا، عند هذه النقاط نلاحظ هل نحن إيجابيين أم سلبيين، هذه المعلومات التي نتلقفها ونحملها بين جوانح أنفسنا هل تعطينا تصور واضح عن حقيقة أنفسنا، إن المأساة الحقيقة للذين يزدرون أنفسهم هو جهلهم بحقيقة أنفسهم، فهم لا يعرفون قدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم. وكثير من هؤلاء من يصاب بالذهول والدهشة عند حصول بعض المعرفة عن

نفسه وعن الإمكانيات والقدرات التي يملكها. إننا لا بد أن نحاول اكتشاف أنفسنا ونعرف حقيقتها حتى نحكم عليها فكما قيل الحكم على الشيء فرع عن تصوره، فإذا جهلنا أنفسنا فلا بد أن تكون أحكامنا على ذواتنا خاطئة، وتصرفاتنا وسلوكنا مع أنفسنا غير صائبة وهنا يكون الظلم لهذه النفس التي هي أمانة عندك.

#### ٤- ضع لنفسك أهدافا، وخطط لتحقيقها دون ملل؛

اكتب ما تريد تحقيقه، وضع الأهداف لتحقيق ما دونت، واجعل هنا وقتاً كافياً لتحقيق هذه الأهداف، وهنا ملحظ ضروري لا بد من ذكره وهو الحذر من التثبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف، فلا شك إن الإنجازات الرائعة سبقها إخفاقات عديدة، فقط استمر لتحقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل، استعن بالله ولا تعجز، فالعجز والخور ليست من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية. المراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لتحقيق هذا الأهداف، فهل هذه الوسائل مناسبة وملائمة لإنجاز الهدف؟ أعد مراجعة أهدافك من فترة إلى أخرى لترى هل حقاً يمكن إنجازها، أما أنها غير منطقية وغير واقعية، أو لا يمكن تحقيقها في الوقت الحاضر فترجى إلى وقت لاحق، يمكنك عرض أهدافك على أحد المقربين لديك والذي تثق في مصداقته وعلميته فتطلب منه المشاركة في كيفية تحقيق هذه الأهداف، الاستفادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهد. وهنا لا تنس أن تكافئ نفسك عند تحقيق هدف معين، وأكبر مكافئة تمنحها لنفسك هي الثقة بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جيدة.

اجعل تحقيق هذا الهدف يزيدك ثقة بنفسك.

#### ٥- ركز على اللحظات الإيجابية في حياتك؛

اقض بعض الوقت مع نفسك في التركيز فيما لديك وفيما أنجزت، وليس فيما

تريد أو فيما تفكر أن تنجزه أو تفعله. افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك، واحذر من الغرور والكبر، افتخر بنفسك بالقدر الذي يجعلك تقدر وتحترم ذاتك، وبالقدر الذي يمنحك المضي قدماً لتحقيق أهدافك؛ بقدر ما تستطيع أحرص على استغلال الظروف الإيجابية؛ فاستغلالك للأوقات الإيجابية تمنحك طاقة للقضاء على الأوقات السلبية أو غير المنتجة في حياتك.

#### ٦- كن مشاركاً فعالاً مع الآخرين؛

فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهي كالرياضة للجسم، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيمائيات، ويطلق هرمونات تساعد على ارتياح وهدوء العقل، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الارتياح، والشعور بالرضا. هنا لا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعالين نشيطين، يملكون الإيجابية مع ذواتهم، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل. والطباع تتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أردت أن تكون فعالاً، فأبحث عن ذوي الهمم العالية وأحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم.

#### ٧- كن إيجابياً مع نفسك وغير من ذاتك؛

كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة استبدله بشيء إيجابي لديك. إن الذين يعانون من ازدياد ذواتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون أو يتناسون عن إيجابياتهم، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم. ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله - عز وجل -، ولكن يظل هناك السعي الدؤوب والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشري. والنظرة السلبية

الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشري، فهي تشعر بعدم القدرة - وإن بذل ما بذل - فيتولد لديه اليأس وبالتالي يتخلى عن بناء ذاته؛ وهذا مترلق خطير.

#### ٨- أعمل ما تحب وأحب ما تعمل:

اكتشف ما تريد عمله، وأعمل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه الآخرون. إن الغالب في العمل الذي تؤديه عن حب هو العمل الذي ينجز ويتم، وثق تماماً عندما تعمل عملاً بدون حب ورغبة أن هذا العمل وإن أنجزته فلن يكون فيه إبداع. وإذا لم تكن قادراً على اكتشاف ما تريد أن تعمله، أو لا تستطيع عمل ما تحبه، فاعمل ما بيدك الآن برغبة وتمعن، ازرع هذه الرغبة والمتعة في عملك حتى تطرد الملل والسامة وتشعر بالارتياح.

#### ٩- اعمل ما تقول إنك ستعمله ، ولا تتردد:

فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته، والوفاء بعهده. عندما تقول إنك سوف تعمل أمراً فأعمله. إذا كنت حقاً تقدر قيمتك الذاتية فإنك لا تستطيع أن تتفوه بهذه الكلمة وتلتزم أمراً وأنت تعرف في قرارة نفسك أنك لن تستطيع عمل ذلك. إذا رغبت أن تخبر شخصاً ما بأنك ستؤدي عملاً ما فكن واثقاً بأن لديك الوقت الكافي، والإمكانات والمصادر لعمل ذلك.

#### ١٠- كن ذاتك ، متميزاً في سلوكك وأفعالك:

كن أنت ولا تكن غيرك، فليس هناك شخصين متشابهين في كل شيء، أفتخر بذاتك فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعاني، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة. انظر إلى نفسك بصورة إيجابية، تأمل الصفات الإيجابية التي تملكها فأنت قد تكون صالحاً صادقاً محباً للخير وتفعل



الخير... ابحث عن الإيجابيات التي لديك وتمسك بها.

١١- ليكن للوقت عندك قيمة سامية:

كن على الوقت في كل شيء، فعندما يكون هذا سلوك دائم في حياتك، تكن ذو شخصية مميزة، ويرى الناس أنك صادقاً في وقتك، حريصاً كل الحرص على تقدير القيمة الزمنية، حيث يبدأ الناس يثقون فيك ويكونون أكثر اطمئناناً في تعاملهم معك. قد يبدو لك الأمر ليس بالشيء الكبير؛ لكنه أساسي لكي تبدو قديراً في أعين الآخرين.

١٢- كن شجاعاً مع نفسك ، واتخذ مسئولياتك:

اتخذ مسؤولياتك، الشعور بالمسؤولية في الأمور الصغيرة يمكنك بتحمل المسؤولية في القضايا الكبيرة. أشعر بالمسؤولية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من النجاح، وهذه أولويات سلم النجاح. لا تنظر إلى الآخرين كيف تخلو عن مسؤولياتهم، فهذه سلبية لا تتبع، كن شجاعاً مع نفسك فليس أحد مسئول عن خطئك أو إخفاقك؛ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك المسؤولية، فالمسؤولية تؤخذ ولا تطلب.

❖ حاول عمل أشياء جديدة ودع لنفسك أن تخطئ.

❖ أنشئ توقعات واقعية عن نفسك، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.

❖ امنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم.

❖ دع لنفسك الحرية في الاختبار والحركة والنمو والنجاح.



# اختبار نوع غضبك يكشف شخصيتك !!

بنود المقياس:

م	فقرات الاختبار	نوع الإجابة		
		مطلقاً	أحياناً	غالباً
١	طباعي حادة وقوية.			
٢	أنا سريع الانفعال.			
٣	أنا إنسان عجول ومتهور.			
٤	أغضب بشدة عندما اطلب على انفراد لتوضيح أخطائي.			
٥	أغضب بشدة عندما انتقد أمام الآخرين.			
٦	ألقي ما في يدي عندما أغضب.			
٧	أشعر بالغيظ عندما أعمل شيئاً جيداً ثم احصل على تقدير ضعيف.			
٨	أغضب عندما يتم تعطيلي عن أمر ما بسبب أخطاء الآخرين.			
٩	أشعر بالضيق عندما لا يقرأ الآخرون بإجادتي في عمل أديته.			
١٠	يضايقني هؤلاء الأشخاص الذين يعتقدون أنهم دائماً على حق.			
١١	أشعر بالسخط والتوتر.			
١٢	أشعر بالغضب كثيراً.			
١٣	مما يجعل دمي يغلي أن أشعر بأنني واقعة تحت ضغط.			
١٤	عندما ينتابني إحباط أو خيبة أمل أشعر كما لو كنت أريد أن أضرب شخصاً ما.			

م	فقرات الاختبار	نوع الإجابة			
		مطلقاً	أحياناً	غالباً	دائماً
١٥	أشعر بأنني سريع الغضب.				
١٦	أنا متضايق.				
١٧	أشعر كما لو كنت أكرس الأشياء.				
١٨	تشاهد نفسك هادي وريز.				
١٩	لو أخذ منك لص بعض الحاجات وأنت معك مسدس فهل تضربه بالمسدس هنا؟				
٢٠	هل تفضل مشاهدة ضرب النار في فيلم؟				
٢١	تستمتع بمنظر الجنود وهم يحاربون في فيلم				
٢٢	تقول ملاحظته في أحدهم حتى يضحك الناس عليه وتسخر منه.				
٢٣	هل ممكن أن تغضب لدرجة رمي أشياء خارج البيت؟				
٢٤	تحب مشاهدة الملاكمة في التلفاز؟				
٢٥	هل تحب أن تتشاجر وتعارك بيدك مع زملائك؟				

### تفسير النتائج..

✽ إذا كانت أكثر إجاباتك: (دائماً، غالباً).

أنت إنسان عصبي بطبعك، تثور لأتفه الأسباب، تدخل نفسك في مشاكل كثيرة في حياتك بسبب عصبيتك الزائدة، تتأثر بالظروف بشدة، تتصف بالتوتر والقلق اللذان لا يفارقانك.

- نصيحة لك ..

خفف من شرب المنبهات ، ومارس تمارين اليوجا.

✽ إذا كان أكثر أجابتك: (مطلقاً).

أنت إنسان تتسم بالهدوء والثقة بالنفس والرضا عن حياتك.. تؤمن بقضاء الله وتسامح وتغفر للآخرين أخطاءهم، كما تتسم بالتفاؤل والإيجابية ومن السهل عليك التعامل مع النقد بطريقة بناءة.

- نصيحة لك..

ابق على ما أنت عليه ولا تدعى الحياة تعجرك لتوترها.

❁ إذا كان أكثر أجابتك: (أحياناً)..

أنت إنسان متقلب المزاج ثور في بعض المواقف التي تثير أعصابك، وفي وقت السلام وخلو الحياة من المشاكل أنت هادئ وعاقل.

- نصيحة لك..

لا تجعل المواقف تمر من أمامك وأنت في كامل الهدوء. فتفقد تقييمك للخاطيء والصواب منها.



# استخبار تجنب صورة الجسم روزين وآخرون

(Rosen & al . ١٩٩١)

## أهمية المقياس:

تتعدد الاضطرابات والأمراض وتنتشر في كل مجتمع، وفي الآونة الأخيرة ازداد معدل انتشار الاضطرابات النفسية، وقد رفع ذلك من احتمالات تعرض الإنسان المعاصر للضغوط النفسية المختلفة التي تنعكس بشكل أو بآخر على صحته النفسية والجسمية مما يؤدي إلى ظهور أمراض واضطرابات شتى تتخذ صوراً وأشكالاً نفسية أو جسمية أو نفس جسمية، ومنها عدم الرضا عن صورة الجسم.



# استخبار تجنب صورة الجسم

تأليف: روزين وآخرون (١٩٩١) rosen & al.

تعريب وتقنين دكتور / مجدي محمد الدسوقي.

كلية التربية النوعية جامعة المنوفية

بيانات أولية:

- ..... النوع (ذكر - أنثى).
- ..... المدرسة.
- ..... التخصص.
- ..... ت. الميلاد.
- ..... ت. إجراء الاختبار.
- ..... المدرسة\الكلية:
- ..... الشعبة، أو التخصص:
- ..... تاريخ الميلاد:
- ..... تاريخ الإجراء:

## تعليمات

يعرض عليك مجموعه من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات هي بالترتيب. (دائما - عادة - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا)

المرجو منك: - أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من ست اختيارات أو بدائل:  
- (دائما - عادة - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا) بالترتيب.

- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

- لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، الإجابة تعد صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة، ومما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة، ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

وشكرا على تعاونك.



## العبارات

نوع الإجابة المنطبقة عليك						م	فقرات الاختبار
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	أحياناً	مطلقاً		
						١	أرتدي الملابس الواسعة والفضفاضة
						٢	أرتدي الملابس التي لا أحبها
						٣	أرتدي الملابس الداكنة أو قاتمة اللون
						٤	أرتدي الملابس التي تناسب بداني
						٥	أقلل من كمية الطعام التي أتناولها
						٦	أتناول - فقط - الفاكهة والخضروات وغيرها من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة
						٧	أصوم لمدة يوم أو أكثر
						٨	أتجنب المشاركة الاجتماعية إذا سلطت علي الأضواء
						٩	أتجنب لقاء الأفراد الذين سيتطرقون إلي الدخول في موضوع زيادة الوزن
						١٠	لا أخرج وخاصة إذا كان الذين سألتواجد معهم أكثر نحافة مني
						١١	أزن نفسي باستمرار



م	فقرات الاختبار	نوع الإجابة المنطبقة عليك				
		مطلقاً	أحياناً	غالباً	أحياناً نادراً	أبداً
١٢	أنا إنسان غير نشط					
١٣	لا أخرج إذا كان الأمر يتعلق بالاشتراك في تنازل الطعام					
١٤	يضايقني النظر إلى نفسي في المرآة					
١٥	أرتدي الملابس التي تشتت الانتباه عن الزيادة الملحوظة في الوزن					
١٦	أتجنب الذهاب إلى أماكن شراء الملابس					
١٧	أتجنب ارتداء الملابس التي توضح معالم جسمي (مثل المايوهات، الشورتات، والبنطلونات الضيقة... إلخ)					
١٨	أرتدي الملابس الكاملة أو الرسمية الأنيقة					

## بدائل الاستجابة

- يضع المفحوص علامة (صح) تحت الاختيار الذي ينطبق عليه من ست

اختيارات أو بدائل

- دائما - عادة - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً (بالترتيب).

## التصحيح

- يعطى: المفحوص خمس درجات إذا كان اختياره (دائماً)، وأربع درجات

إذا كان اختياره (عادةً)، وثلاث درجات إذا كان اختياره (غالباً)، ودرجتان إذا كان

اختياره (أحيانًا)، ودرجة واحده إذا كان اختياره (نادرًا)، وصفر إذا كان اختياره  
أبدًا، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها  
المفحوص على الاستخبار، وبذلك تتراوح درجات الاستخبار بين (صفر- ٩٠  
درجة).

- وكلما ارتفعت الدرجة على الاستخبار - أو كانت إجابة المفحوص  
دائمًا، فإن ذلك مؤشر على عدم رضا الفرد عن صورة جسمه ومظهره العام

ملحوظة: المقياس مقنن على البيئة المصرية وتم حساب صدقه (التلازمي -  
والبنائي التكويني).

وثباته تم التحقق منه بطريقة (إعادة الاختبار- التجزئة النصفية).



# مقياس الشعور بالوحدة النفسية

UCLA loneliness scale

Russell (version ٣) إعداد: راسيل (١٩٩٦)

تعريب وتقنين الدكتور/ مجدي محمد الدسوقي.

كلية التربية النوعية جامعة المنوفية

بيانات أولية:

- .....النوع (ذكر - أنثى)
- .....المدرسة
- .....التخصص
- .....ت. الميلاد
- .....ت. إجراء الاختبار
- .....المدرسة الكلية:
- .....الشعبة، أو التخصص:
- .....تاريخ الميلاد:
- .....تاريخ الإجراء:

## تعليمات:

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالباً، ويوجد أمام كل عبارة أربع اختيارات هي: (أبداً - نادراً - أحياناً - دائماً).

المرجو منك: أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.

- أن تكون إجابتك عن كل عبارة أو اختيارك للإجابة من واقع خبرتك الشخصية.

- لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام نفس العبارة.

- لا تنس أن تجيب على كل العبارات.

لاحظ أنه: لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، والإجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة. وشكراً على تعاونك.



## العبارات

م	العبارات أو الفقرات	نوع الإجابة المنطبقة عليك			
		أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
١	إلي أي مدى تشعر بأنك على وفاق مع الناس من حولك؟				
٢	إلي أي مدى تشعر بأنك تفتقد الصحة؟				
٣	إلي أي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيع أن تلجأ إليه عندما تريد؟				
٤	إلي أي مدى تشعر بأنك وحيد؟				
٥	إلي أي مدى تشعر بأنك عضو في صحة أو جماعة؟				
٦	إلي أي مدى تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة؟				
٧	إلي أي مدى تشعر بأنك لم تعد قريباً من أحد؟				
٨	إلي أي مدى تشعر بأن الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات والأفكار؟				
٩	إلي أي مدى تشعر بأنك شخص اجتماعي وانبساطي؟				
١٠	إلي أي مدى تشعر بأنك قريب من الناس؟				
١١	إلي أي مدى تشعر بأنك مهمل ومنبوذ؟				
١٢	إلي أي مدى تشعر بأن علاقتك مع الآخرين بلا معنى؟				

م	العبارة أو الفقرة	نوع الإجابة المنطبقة عليك			
		أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
١٣	إلي أي مدى تشعر بأنه لا يوجد شخص يفهمك جيداً؟				
١٤	إلي أي مدى تشعر بأنك في عزلة عن الآخرين؟				
١٥	إلي أي مدى تشعر بأنك سوف تجد الصحبة عندما تريد؟				
١٦	إلي أي مدى تشعر بأن هناك آخرين يفهمونك جيداً؟				
١٧	إلي أي مدى تشعر بالخجل؟				
١٨	إلي أي مدى تشعر بأن الناس من حولك ولكنهم ليسوا معك؟				
١٩	إلي أي مدى تشعر بأن هناك من تستطيع أن تتحدث معه؟				
٢٠	إلي أي مدى تشعر بأن هناك من يمكنك أن تلجأ إليه عندما تريد؟				

### التصحيح:

يجيب الفرد على كل سؤال بإجابة واحدة بين أربع اختيارات (أبداً - نادراً - أحياناً - دائماً) وتخصص التقديرات كالتالي:

- الإجابة (أبداً) تخصص لها الدرجة (١)، الإجابة (نادراً) تخصص لها الدرجة (٢)، الإجابة (أحياناً) تخصص لها الدرجة (٣).

الإجابة (دائماً) تخصص لها الدرجة (٤).

\* وذلك للعبارات المرقمة (٢-٣-٤-٧-٨-١١-١٢-١٣-١٤-١٧-١٨)

\* أما البنود التي تحمل أرقام (١-٥-٦-٩-١٠-١٥-١٦-١٩-٢٠) فيتم تصحيحها في الاتجاه المخالف للتقديرات السابقة، أي إذا كانت الإجابة (أبدا) تخصص لها الدرجة (٤)، وإذا كانت الإجابة (نادرا) تخصص لها الدرجة (٣) وهكذا، هذا بالنسبة للعبارة التي تحمل الأرقام السابقة من: (١ إلى ٢٠).

#### التفسير:

\* الدرجة المرتفعة تشير إلي شعور شديد بالوحدة النفسية، والمنخفضة تشير لشعور منخفض بالوحدة النفسية أي في الحدود العادية.  
في حالة الدرجة المرتفعة ينصح باللجوء إلي أخصائي أو طبيب نفسي للعلاج السلوكي المعرفي حتى لا تتطور الحالة إلي حالة اكتئاب وقلق.



## مقياس التفاؤل والتشاؤم

إعداد: ديمبر وآخرون ١٩٨٩ (dember et, al)

تعريب وترجمة دكتوراً مجدي محمد الدسوقي

كلية التربية النوعية جامعة المنوفية

### بيانات أولية:

- النوع (ذكر - أنثى).....
- المدرسة.....
- التخصص.....
- ت. الميلاد.....
- ت. إجراء الاختبار.....
- المدرسة الكلية: .....
- الشعبة، أو التخصص: .....
- تاريخ الميلاد: .....
- تاريخ الإجراء: .....

### أهمية المقياس:

من الثابت أن التفاؤل والتشاؤم يؤثران على السلوك الإنساني من نواح عدة، حيث يسيطر على سلوك الفرد أحياناً نزعة إلي توقع الخير والسرور وتوصف هذه الحالة بأنها التفاؤل على حين تغلب عليه في أحيان أخرى نزعة إلي توقع الشر



وسوء الطالع وتوصف هذه الحالة بأنها التشاؤم، وهذا يعني أن التفاؤل والتشاؤم لهما تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني، حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية.

### تعليمات:

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات أربع هي بالترتيب (أوافق تماماً - أوافق - لا أوافق - لا أوافق مطلقاً)

### المرجو منك:-

- أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.
- أن تكون إجابتك على كل عبارة وفقاً لما تشعر به في الوقت الحالي.
- لا تستغرق وقتاً طويلاً في التفكير أثناء قراءة أي عبارة بل وضح فقط انطباعك الأول تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.
- لا تنس أن تجيب على كل العبارات.
- لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والإجابة تعد صحيحة فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة
- وشكراً على تعاونك.



## العبارات

م	الفقرة أو العبارة	الإجابة التي تنطبق عليك		
		أوافق تمامًا	أوافق	لا أوافق مطلقًا
١	أحب كل الناس الذين أتعرف بهم.			
٢	من الأفضل ألا أحدد آمالا وردية، حيث انه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل.			
٣	هناك الكثير الذي يمكن عمله، ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك.			
٤	أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)			
٥	نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي.			
٦	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب اتباعها.			
٧	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة.			
٨	عندما يتعلق الأمر بخططتي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس.			
٩	إن أعظم المعارك تكون معي نفسي.			
١٠	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري.			
١١	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا.			
١٢	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية.			

م	الفقرة أو العبارة	الإجابة التي تنطبق عليك		
		أوافق تماماً	أوافق	لا أوافق مطلقاً
١٣	يصل بعض الناس إلي أهدافهم نتيجة التفوذ أو الوساطة، وليس نتيجة عملهم.			
١٤	إذا سارت أمور حياتي سيراً حسناً، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءاً.			
١٥	بالإيمان والثقة أستطيع تقريباً أن أفعل أي شيء.			
١٦	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيداً عن الآخرين.			
١٧	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح.			
١٨	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال.			
١٩	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة.			
٢٠	إذا اتخذت قراراً ما سيتضح فيما بعد أنه قرار خاطئ.			
٢١	بصفة عامة فإنني أقلل من حجم مشاكلي.			
٢٢	إنه لشيء طيب أن أكون صريحاً.			
٢٣	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق.			
٢٤	أميل إلي تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي.			
٢٥	من الأفضل في كل الأحوال أن أكون متواضعاً وأميناً عن أن أكون مهمماً ومخادعاً.			
٢٦	أتوقع أن تزداد الأمور سوءاً بمرور الوقت.			

م	الفقرة أو العبارة	الإجابة التي تنطبق عليك		
		أوافق تماماً	أوافق	لا أوافق مطلقاً
٢٧	عادة يكون العامل البطيء المثابر هو الذي ينجز في النهاية.			
٢٨	عندما أذهب إلي حفلة ما أتوقع الاستمتاع.			
٢٩	إن الظروف في تحسن دائم ومستمر.			
٣٠	يتبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ.			
٣١	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها.			
٣٢	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين.			
٣٣	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة.			
٣٤	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني.			
٣٥	ما يتقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة.			
٣٦	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر ٥٠٪ فإن سقوط المطر سيكون مؤكداً.			
٣٧	أثق عادة في أن الأمور تسير حسناً.			
٣٨	في بعض الأحيان تكون روجي المعنوية منخفضة، ولكن سرعان ما أعود إلي حالتي الطبيعية			
٣٩	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خططاً جادة.			
٤٠	عندما أتعهد بعمل شيء أجد من الصعب أن أنحيه جانبا حتى ولو لوقت قصير.			

م	الفقرة أو العبارة	الإجابة التي تنطبق عليك		
		أوافق تمامًا	أوافق	لا أوافق مطلقًا
٤١	الحنان أكثر أهمية من الحب.			
٤٢	عندما أشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة.			
٤٣	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح.			
٤٤	يبدولي المستقبل كثيرًا.			
٤٥	إذا كان علي أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة.			
٤٦	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي.			
٤٧	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام.			
٤٨	من الأفضل لي أن أموت بطلا على أن أعيش جبانًا.			
٤٩	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة (بنسب متساوية) لسؤال ما فإني سأختار دائما الإجابات الخاطئة.			
٥٠	من الصعب أن أتقدم دون أن أسلك كل السبل.			
٥١	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر، فإني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول.			
٥٢	بصفة عامة أنظر إلي الغد على أنه سيكون سعيدًا.			
٥٣	أستطيع أن أتعامل بارتياح مع كافة الناس.			
٥٤	الأحداث المؤلمة غالبًا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة.			
٥٥	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرين العظماء.			
٥٦	إن بعد العسر يسراً.			

## بدائل الاستجابة:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص<sup>(١)</sup> عن كل عبارة من عبارات المقياس تبعا لبدائل أربعة هي:

أوافق تماما: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص تماما.

أوافق: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط.

لا أوافق: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة قليلة أو أقل من المتوسط.

لا أوافق تماما: إذا كان مضمون العبارة لا ينطبق على المفحوص كلية.

## التصحيح:

- وضعت لهذه الاستجابات درجات أو أوزان متدرجة كالآتي:

- أوافق تماما (٣)، أوافق (٢)، لا أوافق (١)، لا أوافق مطلقا (٠).

والعبارات أو المفردات التي تمثل المقياس الفرعي للتفاؤل هي: (٧-١١-

١٢-١٥-١٧-١٩-٢١-٢٣-٢٨-٢٩-٣٣-٣٧-٣٨-٤٣-٤٦-٤٧-٥٢-٥٦).

- أما العبارات أو المفردات التي تمثل المقياس الفرعي للتشاؤم هي: (٢-٤-

٥-٨-١٠-١٤-٢٠-٢٤-٢٦-٣١-٣٤-٣٦-٣٩-٤٢-٤٤-٤٩-٥١-٥٤).

ويستخدم الجمع الجبري (العادي) في حساب الدرجة الكلية لكل مقياس

فرعي بين (١-٥٤)

-----

(١) ونقصد بالمفحوص هنا (الطالب)، لأن الأخصائي النفسي الذي تم إعداد هذه المجموعة من

الاختبارات له، هو الأخصائي النفسي المدرسي.

❁ ملحوظة: المقياس مقنن وتم حساب صدقه (التلازمي - البنائي التكويني - والصدق التقاربي)  
وثباته تم التحقق منه بطريقة (إعادة الاختبار - طريقة كرونباخ (معامل ألفا)



## اختبار التوافق الدراسي

يتكون الاختبار من سبعة أبعاد العلاقة بالزملاء-العلاقة بالأساتذة-أوجه النشاط الاجتماعي - الاتجاه نحو المدرسة -طريقة الاستذكار- تنظيم الوقت- التفوق الدراسي) كلها تقيس التوافق الدراسي.

### بيانات أولية:

- النوع (ذكر - أنثى).....
- المدرسة.....
- التخصص.....
- ت. الميلاد.....
- ت. إجراء الاختبار.....
- المدرسة الكلية: .....
- الشعبة، أو التخصص: .....
- تاريخ الميلاد: .....
- تاريخ الإجراء: .....

### تعليمات الاختبار

المرجو منك:

أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.



- أن تكون إجابتك عن كل عبارة أو اختيارك للإجابة من واقع خبرتك الشخصية.

- لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام نفس العبارة.

- لا تنس أن تجيب على كل العبارات.

لاحظ أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، والإجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.



## العبارات (بنود الاختبار)

م	الفقرة أو العبارة	الإجابة التي تنطبق عليك		
		أوافق تمامًا	أوافق	لا أوافق مطلقاً
١	هل تتفق الدراسة مع ميولك واهتماماتك؟			
٢	هل تعتقد أنه لا فائدة من التعليم إذا ما قورن بالمهن الأخرى؟			
٣	هل تشعر بأن معظم طلاب الفصل يريدون استبعادك من رحله مقررة سيقوم بها الفصل؟			
٤	هل تعتقد بأن معظم المواد الدراسية صعبة ويستحيل فهمها؟			
٥	هل تقلق لفترة طويلة إذا تعرضت لإهانة من أحد الناس؟			
٦	هل يتجاهلك زملاؤك في بعض المواقف؟			
٧	هل ترتبك بسرعة في أبسط الأمور؟			
٨	هل تتفق دراستك مع ميولك واهتماماتك؟			
٩	هل تساعد زملاؤك إذا طلبوا منك عوناً؟			
١٠	هل تبكي بسرعة إذا قابلتك مشاكل كثيرة؟			
١١	هل تشعر غالباً بالضيق مع بداية اليوم الدراسي؟			
١٢	هل علاقتك بوالديك طيبة؟			
١٣	هل تمنيت أن تعود طفلاً؟			
١٤	هل لديك رغبة قوية في الدراسة؟			
١٥	هل تشعر بعواطف متناقضة من الحب			

م	الفقرة أو العبارة	الإجابة التي تنطبق عليك			
		أوافق تمامًا	أوافق	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
	والكراهية نحو بعض أفراد أسرتك ؟				
١٦	هل تعتقد أن معظم المدرسين يشعرون نحوك بالموودة ؟				
١٧	هل تعتقد بأنك كنت في الماضي أكثر سعادة مما أنت فيه الآن ؟				
١٨	هل تفضل التغيب عن المدرسة كلما استطعت ذلك ؟				
١٩	هل تشعر عادة بحرج من الاتصال بالمدرسين ؟				
٢٠	هل تفضل أن تعيش في عالم الأحلام بدلا من التفكير في الواقع ؟				
٢١	هل يرفض والدك آراءك في أغلب الأحيان ؟				
٢٢	هل تشعر أن المدرسين أناس متعسفون ؟				
٢٣	هل تشعر بأن المستقبل مظلم بالنسبة لك ؟				
٢٤	هل فكرت في أن تؤدب الطلاب الذين أسأوا إليك عن طريق انتظارهم خارج المدرسة لتعاقبهم ؟				
٢٥	هل تشعر أنك أقل من زملائك في النواحي العقلية ؟				
٢٦	هل تجد تشجيعا من والدك على الدراسة والانتظام فيها ؟				
٢٧	هل سبق أن تمنيت لنفسك الموت في بعض الأحيان حتى تبعد عن الدنيا وما فيها ؟				
٢٨	هل يعتقد والدك أن معظم أفعالك خاطئة ؟				

م	الفقرة أو العبارة	الإجابة التي تنطبق عليك		
		أوافق تماماً	أوافق	لا أوافق مطلقاً
٢٩	هل تفهم غالباً الدوافع وراء تصرفاتك؟			
٣٠	هل تذاكر دروسك بانتظام أول بأول؟			
٣١	هل تتجنب مقابلة الناس غالباً؟			
٣٢	هل تشعر أن بعض قدراتك الذهنية أقل من زملاءك في مثل سنك؟			
٣٣	هل تشعر بالملل والضيق أثناء المذاكرة؟			
٣٤	إذا تعرضت لإهانة بعض الناس فهل تقلق لفترة طويلة؟			
٣٥	هل تفضل قضاء معظم أوقات الدراسة في اللعب؟			
٣٦	هل تشعر بقلق دائم دون سبب ظاهر؟			
٣٧	هل يشرد ذهنك كثيراً أثناء الحصص؟			
٣٨	هل تشعر بالصداع ودوخة دون سبب؟			
٣٩	هل تشعر برغبة في النوم في معظم الأحيان؟			
٤٠	هل تتشاجر كثيراً مع أخواتك؟			
٤١	هل تعتقد أن معظم المدرسين يحبونك؟			
٤٢	هل تتردد كثيراً في أن تسأل المدرس عما لا تفهمه؟			
٤٣	هل تحب أن تتعاون مع أخوتك في مشروع ما؟			
٤٤	هل تخشى الإجابة على سؤال المدرس بالرغم من أنك تعرف الإجابة الصحيحة؟			
٤٥	هل علاقتك بإخوانك طيبة؟			
٤٦	هل تشعر بالتعب والإنهاك الشديد عند			

م	الفقرة أو العبارة	الإجابة التي تنطبق عليك			
		أوافق تمامًا	أوافق	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
	استيقاظك صباحاً؟				
٤٧	هل تراودك الرغبة كثيراً في الخروج من الحصة أثناء الشرح؟				
٤٨	هل تشعر أن واليك لا يهتمان بك؟				
٤٩	هل تجد سهوله في تكوين الصداقات؟				
٥٠	هل تعتمد في أغلب الأحيان على الآخرين في حل واجباتك؟				
٥١	هل تضطرب اضطراباً شديداً عند دخول الامتحان لدرجة تمنعك من المذاكرة؟				
٥٢	هل تضايق من الالتزام بالنظام المدرسي؟				
٥٣	هل تشعر برغبة شديدة في الهرب من المنزل؟				
٥٤	هل تشعر بالذنب إذا تأخرت عن الدوام المدرسي؟				
٥٥	هل تتق بنفسك في مواجهة المواقف الجديدة؟				
٥٦	هل تشعر بأن زملاءك أسعد حظاً منك في حياتهم المنزلية؟				
٥٧	هل تشعر برغبة في إتلاف الأثاث المدرسي إذا وجدت نفسك وحيداً في قاعة الدراسة؟				
٥٨	هل تشعر أنك موضع تقدير من زملاءك؟				
٥٩	هل يقرر الآخرون ما يجب أن تفعله غالباً؟				
٦٠	هل تشعر بأنك تميم؟				
٦١	هل تحاول الاستزادة من المعلومات من كتب خارجية؟				
٦٢	هل تهتم كثيراً بأمور البيت عندكم؟				

الإجابة التي تنطبق عليك				الفقرة أو العبارة	م
لا أوافق مطلقاً	لا أوافق	أوافق	أوافق تماماً		
				إذا عرفت أنك لن تضبط وأنت تغش فهل تفعل ذلك؟	٦٣
				هل تعتبر نفسك شخصاً مشاغباً في الفصل؟	٦٤
				هل تشعر بأن معظم أهدافك واقعية ويمكن تحقيقها؟	٦٥
				هل يرفض والدك آراؤك في أغلب الأحيان؟	٦٦
				هل تعتقد أن الكذب هو أفضل الطرق التي يجب أن يلجأ إليها الفرد للتخلص من مشكلاته؟	٦٧
				هل تضعف عزيمتك عندما تفشل لأول مره في عمل معين؟	٦٨
				هل أنت راض عن نفسك عموماً؟	٦٩
				هل تحاول أن تصل إلي أهدافك مهما كلفك ذلك من جهد وتعب؟	٧٠

### بدائل الاستجابة:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص عن كل عبارة من عبارات المقياس تبعاً لبدائل أربعة هي:

- أوافق تماماً: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص تماماً.
- أوافق: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط.
- لا أوافق: إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة قليلة أو أقل من المتوسط.

- لا أوافق تماما: إذا كان مضمون العبارة لا ينطبق على المفحوص كلية.

**التصحيح:**

يعطى كل سؤال درجة واحدة إذا كانت الإجابة عليه داله على التوافق السوي، وصفر إذا كانت الإجابة عليه داله على التوافق غير السوي، والدرجة الكلية هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب وتدل على توافقه الدراسي.

**ثبات وصدق الاختبار:**

تم التحقق من ثبات الاختبار عن طريق (التجزئة النصفية- ومعامل الاتساق ألفا- وإعادة الاختبار) وأظهر معاملات ثبات مرتفعة في كل منها. وتم التحقق من صدق الاختبار عن طريق الاتساق الداخلي.



## اختبار رضا الفرد عن صورة جسمه

بيانات أولية:

- ..... النوع (ذكر - أنثى).
- ..... المدرسة.
- ..... التخصص.
- ..... ت. الميلاد.
- ..... ت. إجراء الاختبار.
- ..... المدرسة\الكلية:
- ..... الشعبة، أو التخصص:
- ..... تاريخ الميلاد:
- ..... تاريخ الإجراء:





## بنود المقياس

م	فقرة الاختبار	نوع الإجابة المتوقعة عليك					
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	عادة	دائماً
١	أرتدي الملابس الواسعة، والفضفاضة.						
٢	أرتدي الملابس التي لا أحبها.						
٣	أرتدي الملابس الداكنة أو قاتمة اللون.						
٤	أرتدي الملابس التي تناسب بداتي.						
٥	أقلل من كمية الطعام التي أتناولها.						
٦	أتناول - ققط - الفاكهة والخضروات وغيرها من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة.						
٧	أصوم لمدة يوم أو أكثر.						
٨	أتجنب المشاركة الاجتماعية إذا سلطت علي الأضواء.						
٩	أتجنب لقاء الأفراد الذين سيطرقون إلي الدخول في موضوع زيادة الوزن.						
١٠	لا أخرج وخاصة إذا كان الذين سأواجه معهم أكثر نحافة مني. ابد						
١١	أزن نفسي باستمرار.						
١٢	أنا إنسان غير نشط.						
١٣	لا أخرج إذا كان الأمر يتعلق بالاشتراك في تناول الطعام.						
١٤	يضايقني النظر إلي نفسي في المرأة.						
١٥	أرتدي الملابس التي تشتت الانتباه عن الزيادة الملحوظة في الوزن.						
١٦	أتجنب الذهاب إلي أماكن شراء الملابس.						
١٧	أتجنب ارتداء الملابس التي توضع معالم جسمي (مثل المايوهات، والبنطلونات الضيقة... الخ)						
١٨	أرتدي الملابس الكاملة أو الرسمية الأنيقة.						

- يضع المفحوص علامة (صح) تحت الاختيار الذي ينطبق عليه من ست اختيارات أو بدائل  
(دائماً)، (عادة)، (غالباً)، (أحياناً)، (نادراً)، (أبدًا)..... بالترتيب.

### ❦ مفتاح التصحيح:

- يعطى المفحوص خمس درجات إذا كان اختياره (دائماً)، وأربع درجات إذا كان اختياره (عادة)، وثلاث درجات إذا كان اختياره (غالبًا)، ودرجتان إذا كان اختياره (أحيانًا)، ودرجة واحدة إذا كان اختياره (نادراً)، وصفر إذا كان اختياره (أبدًا)، و يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على الاستخبار، وبذلك تتراوح درجات الاستخبار بين (صفر- ٩٠ درجة).

- وكلما ارتفعت الدرجة على الاستخبار - أو كانت إجابة المفحوص (دائماً)، فإن ذلك مؤشر على عدم رضا الفرد عن صورة جسمه ومظهره العام

ملحوظة: المقياس مقنن على البيئة المصرية وتم حساب صدقه (التلازمي والبنائي التكويني).

و ثباته تم التحقق منه بطريقة (إعادة الاختبار - التجزئة النصفية).



## المقياس النفسي للصحة النفسية

**تمهيد:** هموم الناس وضغوط الحياة والمتغيرات السياسية وغيرها وأثارها النفسية على الشعوب ولا سيما العربية المضطهدة ولهث المرء وراء طموحه الذي يتجدد في كل لحظة كل ذلك (وغيره) (ساهم في التقليل من شعور الفرد بالسعادة والرضا النفسي. إذن!! فماذا نقصد بالصحة النفسية؟

نقصد بها: قدرة الفرد على أن ينسجم مع نفسه ومع الآخرين بحيث يشعر الفرد بدرجة جيدة من الشعور بالراحة النفسية والسعادة: ووفقا لمتطلبات هذا المفهوم نعرض المقياس النفسي للصحة النفسية، آمليين أن يسهم في رفع واقع الأفراد تمهيدا لإصلاح أي اضطراب ولو خفيف من خلال أن يتبنى الفرد مجموعة من الإجراءات أو التدريبات السلوكية لتعديل سلوكه.



## بنود المقياس

م	الفقرة أو العبارة	نعم	لا
١	هل تشعر بالأمن والاطمئنان عموماً؟		
٢	هل أنت متزن في اتخاذ قراراتك؟		
٣	هل من السهل عليك أن تتكيف مع متطلبات الحياة الواقعية؟		
٤	هل لديك قدرة جيدة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين؟		
٥	هل يمكنك السيطرة على انفعالاتك وحساسيتك عموماً؟		
٦	هل تشجع التغيير في المجتمع بمؤسساته المختلفة وتمد يدك نحو من يطمح للتغيير؟		
٧	هل تراجع نفسك لتجعل منها شخصية متكاملة؟		
٨	هل تشعر بالانتماء والانسجام مع المجتمع الذي تعيش فيه؟		
٩	هل يمكن وصفك بان أعصابك هادئة ومتزنة؟		
١٠	هل تثق بالمجتمع والناس الذين تتعامل معهم؟		
١١	هل أنت مسامح وتسامحك بعيد عن المبالغة؟		
١٢	هل تشعر بالتفاؤل والقناعة والسعادة غالباً؟		
١٣	هل تهتم بالناس لدرجة انه يمكنك أن تضحي براحتك من أجلهم؟		
١٤	هل لديك القدرة على حل مشكلاتك بطريقة جيدة غالباً؟		
١٥	هل تكره العنف في تعاملك مع المحيطين بك؟		

### تفسير النتائج:

أعط نفسك درجة واحدة على كل إجابة بنعم ثم انظر:  
- الدرجات من ١٣ إلى ١٥ تعني أنك تتمتع بصحة نفسية ممتازة.

- الدرجات من ٩ إلى ١٢ تعنى انك تتمتع بصحة نفسية جيدة.
- الدرجات من ٥ إلى ٨ تعنى انك فى حاجة إلى إعادة التوازن إلى نفسك.... ويفضل أن تخلو إلى نفسك تأملها وتأمل إصلاحها للحد من شعورك بعدم الارتياح هذا.
- الدرجات الأقل من ٥ تعنى أن لديك اضطرابًا ما ويحتاج إلى دعم نفسى ويفضل أن يكون لدى متخصصين.

#### تعليق:

- ١- تؤكد أن المقاييس النفسية نتائجها استرشادية وليست قاطعة.
- ٢- ننصح الذين حصلوا على درجات منخفضة ب.....:
  - أ- أن يجتهد الفرد بتقبل قدراته وإمكانياته مع محاولة تطويرها دوما.
  - ب- أن يحاول الفرد أن يستمتع بعلاقاته مع الآخرين من خلال المشاركة فى الأنشطة الاجتماعية المختلفة.
  - ج- أن ينجز الفرد فى عمله ويسعى للنجاح فيه فسوف يعود ذلك إلى شعوره بالرضا عن نفسه.
  - د- تفاعل بالخير تناله.
  - هـ- تدرب على مواجهة الأزمات (هناك دورات تدريبية بهذا الشأن).
  - و- استمتع بوقت فراغك ومارس أنشطتك المتنوعة فيه بتوازن معقول (وإذا لم يكن لك أنشطة فاصنع لك أنشطة تمارسها)
  - ز- تعلم كيف تتحمل المسؤولية.



## المقياس النفسي لإدمان الانترنت

تمهيد:

بلغ من العمر ٣٥ سنة ولم يتزوج لانشغاله بتحقيق ذاته، يسخر منه أهله وذووه بأنه تزوج الانترنت لأنه يدمن الجلوس أمامه لفترات طويلة فهل هناك حقا ما يسمى بإدمان الانترنت (Internet Addiction)؟ كيف نتعرف عليه؟ كيف نخفض من الأضرار النفسية الناتجة عن طول الجلوس أمام الانترنت؟! في هذه الكلمات التالية نتعرف على ذلك.

يقدر عدد الذين يعتقد بأن لديهم إدمان (ولفظه إدمان ها هنا غير دقيقة) بعدة ملايين على مستوى العالم لا سيما الذين تستهويهم الدردشة chat، أو أولئك الذين تستهويهم الألعاب games، ويعرف إدمان النت بصعوبة الابتعاد عن الانترنت لعدة أيام متتالية ومن ثم لهفة الجلوس عليه والشعور بالحاجة إلى التشبع منه... وهو تعريف فضفاض نسبيا فضلا عن كونه غير كاف.

التعريف الإجرائي:

نستطيع أن نتبنى هذا التعريف: إدمان الانترنت هو استخدام الفرد للانترنت لفترات طويلة في اليوم الواحد بصورة غير توافقية قد تصل إلى عشر ساعات ينتج عنها مجموعة من الأعراض النفسية كالتوتر والقلق والأرق والعزلة وبعض الاضطرابات السلوكية الأخرى.

### ❁ الأعراض الشائعة:

- تشيع لدى مدمني الانترنت بعض الأعراض نذكر منها:
- \* الجلوس لفترات طويلة أمام الانترنت (يستدل عليها من شكوى المقربين).
  - \* إهمال الواجبات الأسرية والزوجية، والمهنية في بعض الأحوال نتيجة السهر والأرق.
  - \* الشعور بالضيق الشديد عند انفصال النت عن الكمبيوتر سواء بانقطاع التيار الكهربائي أو بغيره.
  - \* وجود حالة من الترقب للجلوس عليه ثانية.
  - \* الشعور بالفشل عند محاولته تقنين الجلوس أمام الانترنت.
  - \* بعض الدراسات تؤكد وجود علاقة بين إدمان الانترنت وبين وجود أعراض القلق والاكتئاب.
  - \* وجود بعض الاضطرابات الجسمية من كثرة الجلوس أمام الانترنت مثل آلام العمود الفقري.
  - \* هناك مؤشرات تربط بين البدانة حيث قلة الحركة وبين إدمان الانترنت.
  - \* الميل إلى العزلة (الانطواء في حالة صغار السن)، والعزوف عن بعض الأنشطة الاجتماعية
- (سلوك جديد طارئ لم يكن موجودا من قبل)

## تعليمات المقياس:

أجب عن الأسئلة التالية بنعم أمام العبارات التي تنطبق عليك وبلا أمام العبارات التي لا تنطبق عليك، وإذا كانت تنطبق عليك عبارة ما في بعض الأحيان - لا غالب الوقت - فأجب بأحياناً.





## بنود المقياس

م	الفقرة أو العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	أجلس أمام الانترنت لفترات طويلة في اليوم الواحد تصل إلى عشر ساعات أو أكثر.			
٢	أشعر أن علاقتي الاجتماعية مع أصحابي ومعارفي أصبحت ضعيفة.			
٣	أعتقد أنني مدمن انترنت... أقاربي وأصحابي يقولون ذلك عنى.			
٤	التفكير في الانترنت قليلا ما يفارق خيالي حين أتواجد في عملي أو بين			
٥	يصيبني الإجهاد والتعب في يدي أو في ظهري من كثرة الجلوس أمام الكمبيوتر.			
٦	أشعر بالرغبة في الحديث عن مغامراتي في الانترنت مع معارفي وأصدقائي.			
٧	تملكني الرغبة حين أغلق الكمبيوتر بالعودة إليه بعد قليل.			
٨	أشعر أنني أجد احتراما واهتماما على شبكة الانترنت أكثر مما في غيره.			
٩	جلوسي على الانترنت يؤخرني دوما عن مواعيد الغداء والعشاء أو لقياء			
١٠	غلق جهاز الكمبيوتر هو ما أفعله قبل النوم، وفتح الجهاز هو أول شيء			
١١	أشعر من كثرة جلوسي أمام الكمبيوتر أن حياتي المهنية (الاستذكار بالنسبة			
١٢	أستمر في الجلوس أمام الانترنت حتى لو شعرت ببعض التعب، أو النعاس.			
١٣	أشعر بالندم حين أجلس لفترات طويلة أمام الانترنت.			
١٤	جلوسي طويلا أمام الانترنت أصابني بالكسل.			
١٥	يتابني ضيق شديد عند انقطاع النت عنى لسبب ما من الأسباب.			

### تفسير النتائج:

أعط نفسك درجتين على كل إجابة بـ(نعم) ودرجة واحدة على كل إجابة بـ(أحيانا) وصفر على كل إجابة بـ(لا) ثم أحسب درجاتك ثم انظر:

\* الدرجات من ٢١ إلى ٣٠ تعني أن لديك درجة مرتفعة من أعراض إدمان الانترنت والتي تستلزم تدخلا إرشاديا لدى متخصصين في الإرشاد النفسي.

\* الدرجات من ١٦ إلى ٢٠ تعني أن لديك درجة متوسطة من تلك الأعراض ويمكنك التغلب على تلك الأعراض ببعض السيطرة على النفس... كما سيأتي.

\* الدرجات الأقل من ١٥ تعني أنك لا تعاني من تلك الأعراض بدرجة معوقة.

### ملاحظات وخاتمة:

\* كلمة إدمان كلمة غير دقيقة والأولى منها استخدام كلمة تعود... ويرجى الحديث عن ذلك في موطن آخر.

\* لا نجاح في خفض إدمان الانترنت دون شعور حقيقي بخطورة هذا الإدمان (التعود).

\* هناك بعض الفنيات السلوكية التي يرجى عند تطبيقها خفض تلك الأعراض مثل: فنية وقف التفكير، التحصين التدريجي، استخدام القسم (الحلف مثلا بتأخير فتح الجهاز لما بعد الإفطار أو عدم استخدامه في اليوم أكثر من ساعتين لغير الضرورة مدة أسبوع قابلة للتكرار) للضغط على النفس، استبدال الأهداف، الاقتصاد الرمزي، التعاقد المشروط، إعادة تنظيم الوقت، الانغماس في أنشطة اجتماعية جديدة، العلاج بالتنفير، التعريض المباشر... ويرجع لشرح ذلك إلى مراجع علم النفس.

\* هناك مؤشرات إيجابية في فعالية الإرشاد المعرفي في خفض إدمان الانترنت.

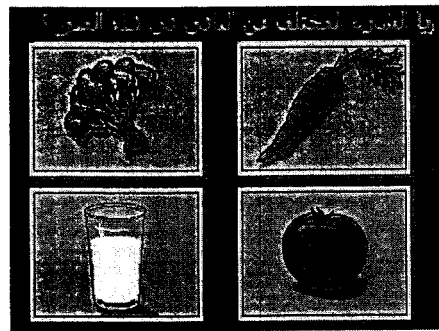
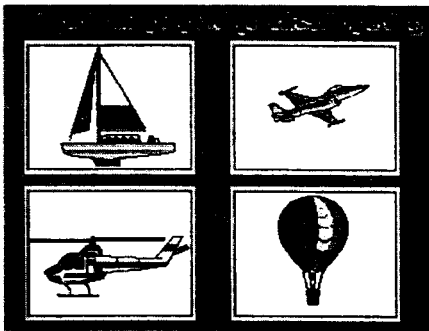
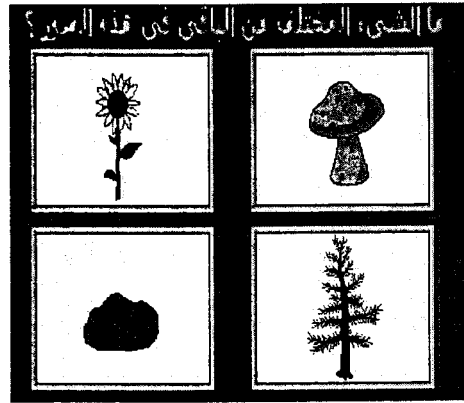
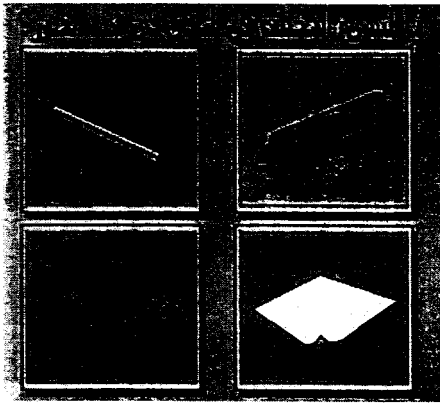
\* يمكن التدريب على تنظيم وقت اليوم والليلة من خلال إشغال النفس بجدول من المهام يتضمن تحديد الواجبات سواء المهنية أو الدينية أو الاجتماعية أو الأسرية ثم تضمين هذا الجدول إثابة على النجاح في تطبيق هذا الجدول من خلال زيادة المساحة الزمنية المخصصة للجلوس على الانترنت ساعة إضافية عما يعتاده المرء العادي.



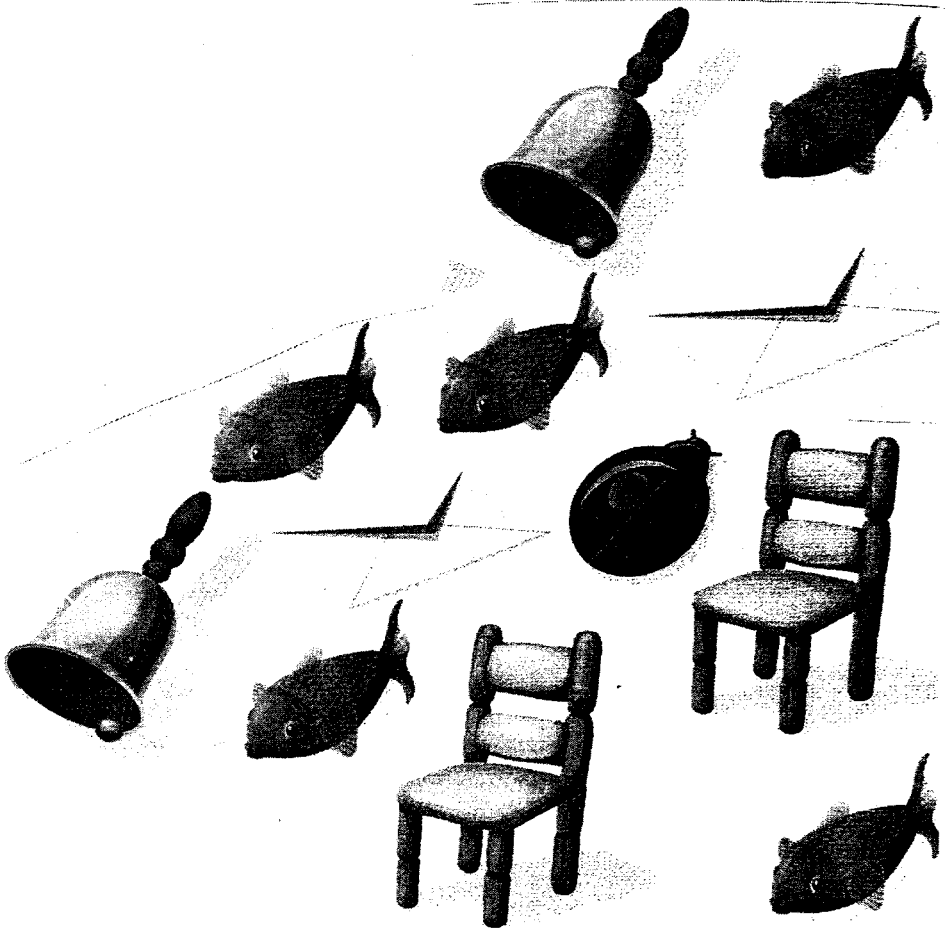
## اختبار قياس الانتباه

(لتلاميذ الروضة والمرحلة الابتدائية)

(١) ما هو الشيء المختلف عن الباقي في كل صورة من الصور التالية:



(١) شاهد الصور التالية وأجب عما يلي:



السؤال: كم عدد الكراسي في الصورة؟

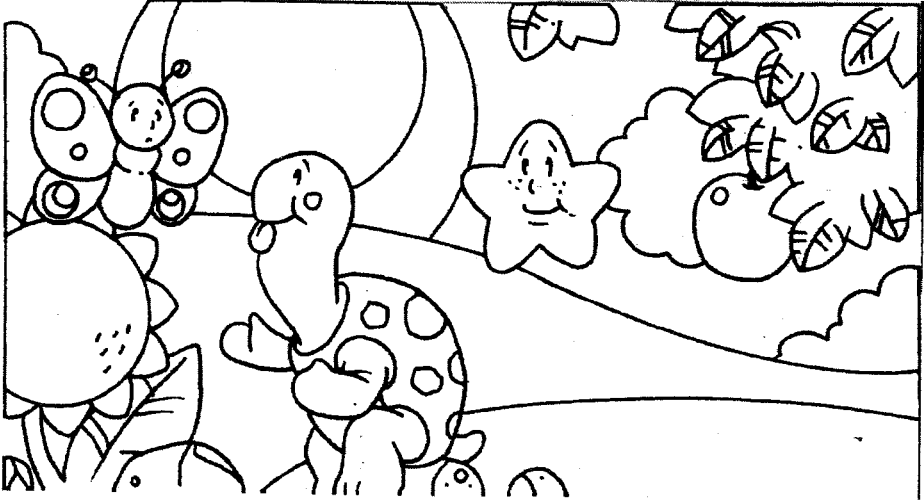


السؤال: ما هو لون الأسماك التي في الصورة؟

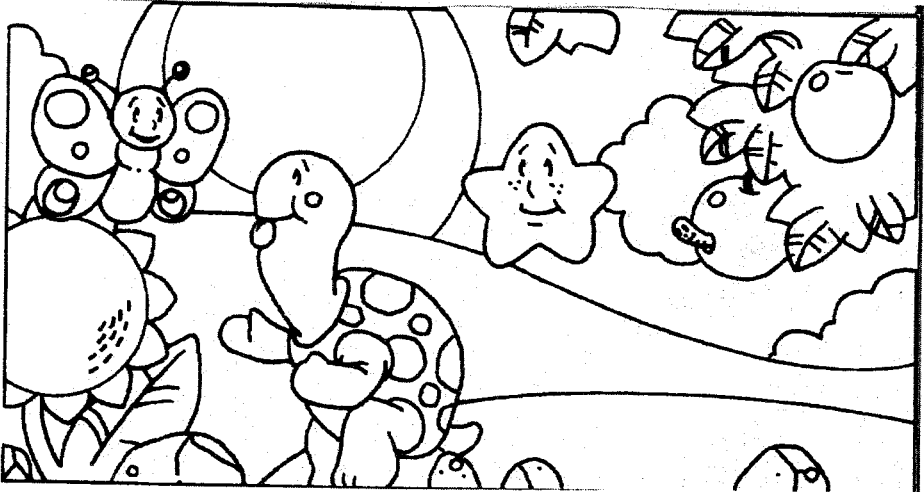
السؤال: كم شمعة توجد في الصورة؟

(٣) ابحث عن الاختلافات بين الرسمين التاليين:

(١) الصورة الأولى:



(٢) الصورة الثانية:



(٤) رتب الصور التي أمامك لتكون قصة جميلة.

(٢)



(١)



(٤)



(٣)



(٦)

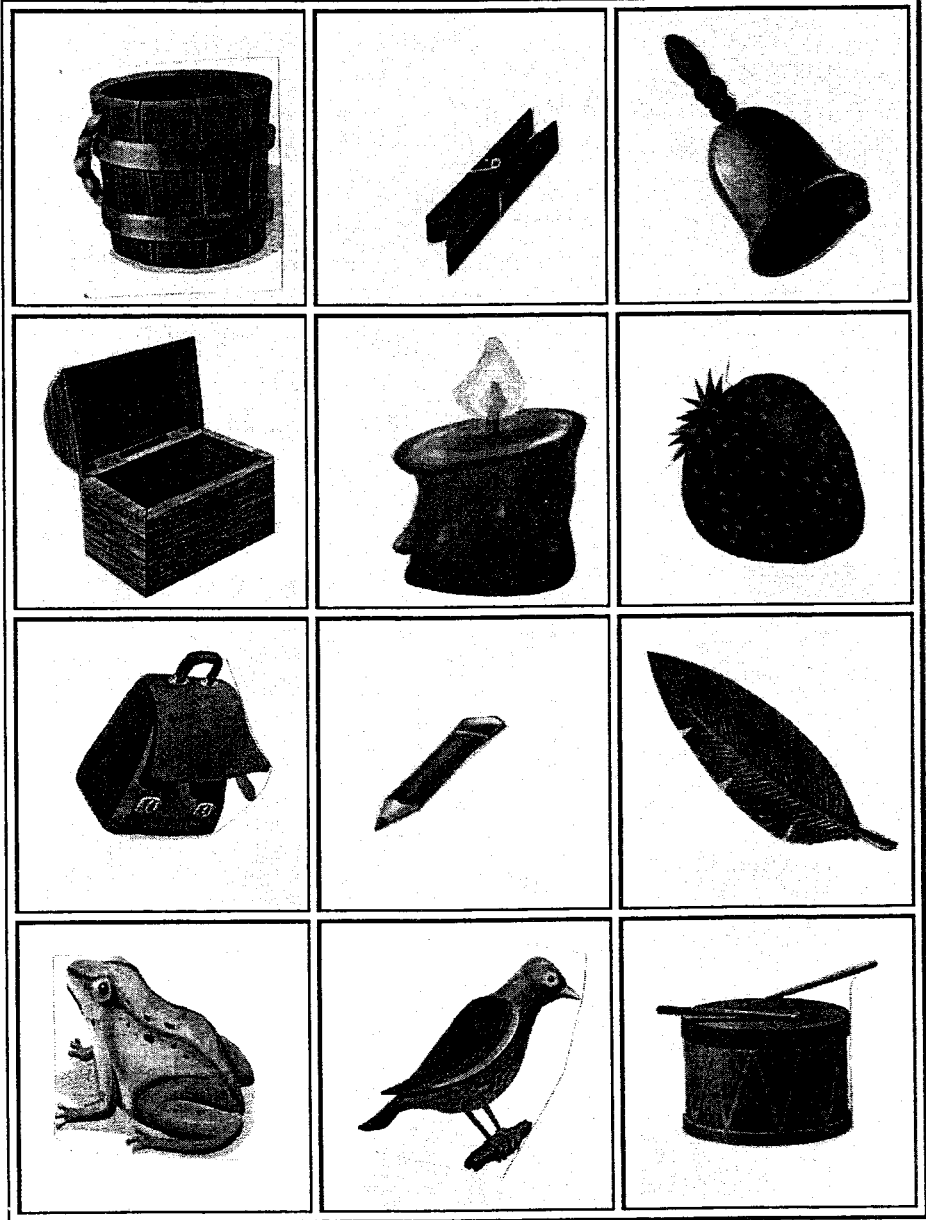


(٥)





(٥) لاحظ الصور التي أمامك واحفظ أماكنها كما تبدو.



سكّن الصور التي شاهدتها سابقاً بنفس الترتيب الذي شاهدتها به.  
(يترك التلميذ خمس دقائق ينظر للصور خلالها)، ثم يطلب منه بعدها  
تسكين الصور التي رآها في نفس أماكنها التي شاهدتها عليه في الشكل  
السابق.


## اختبار الإدراك الصوتي

لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية

إعداد د. سعاد جابر محمود

مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية بأسوان

الاسم:..... الصف:..... المدرسة:.....

يهدف هذا الاختبار إلى قياس الإدراك الصوتي.

ويتكون من الاختبارات الفرعية التالية:

١- اختبار تحديد أصوات الحروف.

٢- اختبار مزج الأصوات.

٣- اختبار التحليل الصوتي.

٤- اختبار مطابقة الحروف.

٥- اختبار تعرف القافية.

التعليمات: (يلقيها المعلم على التلاميذ)

١- املأ البيانات عالية.

٢- انتبه جيداً للمعلم في أثناء قراءة الأسئلة وتوضيح الأمثلة.

٣- لا تنتقل من اختبار إلى آخر حتى يؤذن لك.

## ١- اختبار تحديد أصوات الحروف

السؤال الأول: استمع إلى الكلمات الآتية ثم حدد الصوت الأول في كل منها كما في المثال:

مثال: ينطق المعلم كلمة مسجد

(٣)

م	الكلمة	الصوت
١	حمامة	
٢	يعمل	
٣	أحب	
٤	نظام	
٥	وردة	
٦	ثوب	
٧	شمس	
٨	ضابط	
٩	فصل	
١٠	قلب	

السؤال الثاني: استمع إلى الكلمات الآتية ثم حدد الصوت الأوسط في كل منها كما في المثال:

مثال: ينطق المعلم كلمة قال

(١)

الصوت	الكلمة	م
	فول	١
	تمر	٢
	قطعة	٣
	مقص	٤
	ورق	٥
	مصر	٦
	لبن	٧
	كلب	٨
	وطن	٩
	عيد	١٠

السؤال الثالث: استمع إلى الكلمات الآتية ثم حدد الصوت الأخير في كل منها كما في المثال:

مثال: ينطق المعلم كلمة عصفور

(١)

م	الكلمة	الصوت
١	المعلم	
٢	صندوق	
٣	صور	
٤	نبات	
٥	بيض	
٦	عروس	
٧	نشاط	
٨	الشباك	
٩	الثوب	
١٠	الأثاث	

## ٢- اختبار مزج الأصوات

استمع إلى أصوات الحروف التي ينطقها المعلم وكون منها كلمات.

م	الأصوات	الكلمة
١	أ- م- ي	
٢	ن- د- خ- ل	
٣	ي- ج- ر- ي	
٤	ط- ا- ئ- ر	
٥	ن- ش- ي- ط	
٦	ش- ج- ر- ة	
٧	ا- ل- ج- ر- س	
٨	و- ر- د- ة	
٩	س- ي- ا- ر- ة	
١٠	ك- ر- س- ي	

## ٣. اختبار التحليل الصوتي

حلل الكلمات الآتية إلى أصواتها المختلفة.

م	الكلمة	الأصوات					
١	رسم			م	س	ر	
٢	تلميذ	...	...	...	...	...	...
٣	لكن	...	...	...	...	...	...
٤	الثوب	...	...	...	...	...	...
٥	صديق	...	...	...	...	...	...
٦	أصحابي	...	...	...	...	...	...
٧	مرور	...	...	...	...	...	...



...	...	...	...	...	...	القمر	٨
...	...	...	...	...	...	دجاج	٩
...	...	...	...	...	...	ملعب	١٠



## ٤. اختبار مطابقة الأصوات

استمع إلى الكلمات الآتية ثم حدد الصوت المشترك ثم اكتب الحرف.

م	الكلمات	الحرف المشترك
١	قطة - المطر	
٢	مشكلات - شريعة	
٣	نحب - منير	
٤	فقير - تفاح	
٥	تمر - مفتاح	
٦	ضحك - يضرب	
٧	عنكبوت - مستقيل	
٨	صاروخ - مصطبة	

	طريق - استفيد	٩
	جبال - مجرى	١٠



## ٥. اختبار تعرف القافية

استمع إلى الكلمات التالية، تجد أن اثنين منها على وزن واحد والثالثة مختلفة، ضع علامة (✓) في الخانة التي تدل على ترتيب الكلمة المختلفة

م	نخلة	منخل	نحلة
*****			
١	قطة	قصة	قطار
٢	زجاجة	زرعوا	دراجة
٣	منتصر	منظار	منشار
٤	جرو	جزرة	بقرة
٥	مفتاح	مستريح	مفتاح
٦	مشروع	مصنع	مزروع
٧	ثياب	ثورة	سياح
٨	مستشير	استعمار	مستشار
٩	مناجاة	مراجعة	معادة
١٠	صندوق	مشهود	قروء

## اختبار الذاكرة البصرية

(لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية)

إعداد: رائدة الحمر

كلية التربية - قسم علم نفس جامعة البحرين

(١) اذكر الحرف أو الرقم الناقص في كل سلسلة مما يأتي:

\* ج ---- خ

\* س ش ---- ض

\* ع ---- ف ق ---- ل

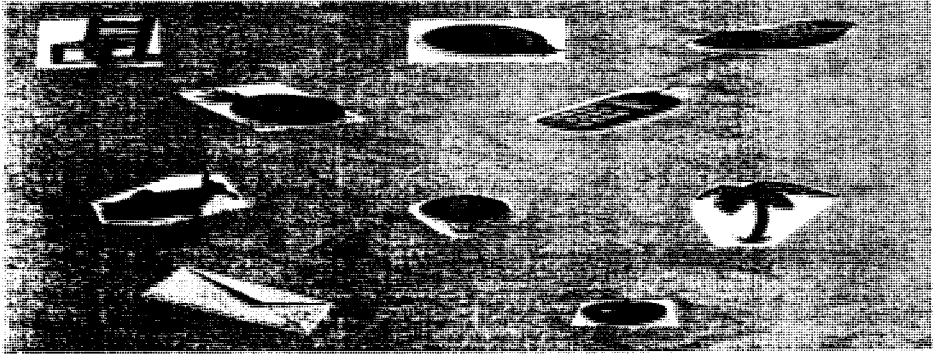
\* ٨ ---- ١٠ ---- ١٤ ---- ١٨

\* ٥٥ - ٥٦ ---- ٥٨ ---- ٦٠

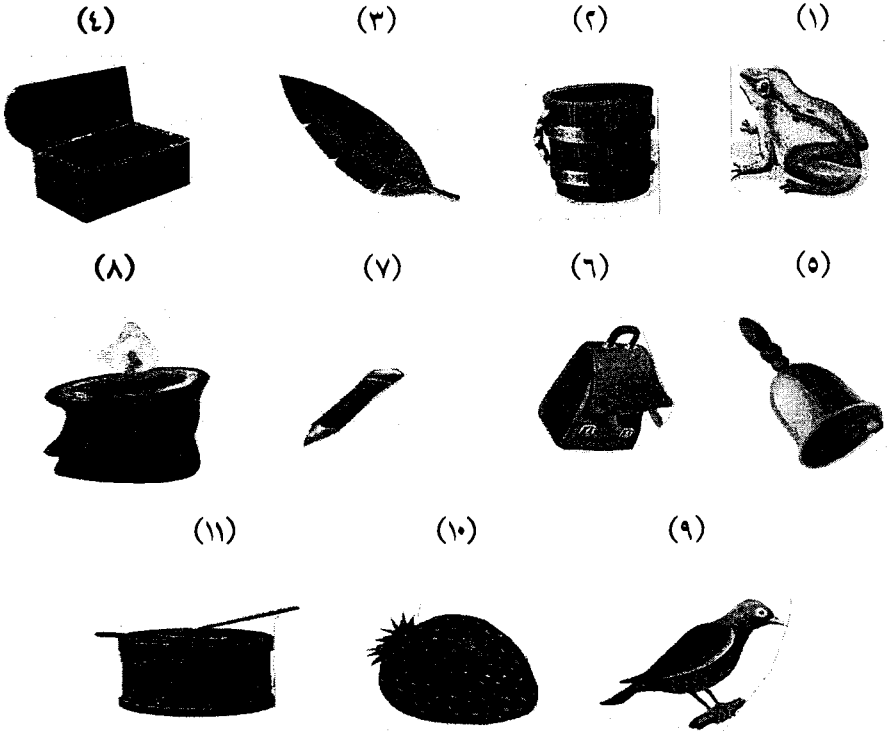
\* ٧٨٧ ---- ٧٩٠ ---- ٧٩٢



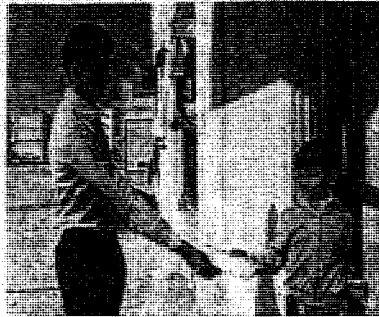
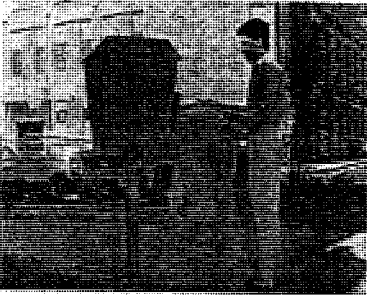
(٢) اذكر أسماء الصور التي شاهدتها:



(٣) اذكر أسماء الصور التي شاهدتها بالترتيب:



(٤) كون قصة من الصور التي أمامك.





## ورقة إجابة اختبار الذاكرة البصرية

الاسم: .....

الصف: .....

### السؤال الأول:

.....\*

.....\*

.....\*

.....\*

### السؤال الثاني:

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

.....-٦

.....-٧

.....-٨

.....-٩

.....-١٠

### السؤال الثالث:

.....-١

.....-٢

.....-٣



- .....-٤
- .....-٥
- .....-٦
- .....-٧
- .....-٨
- .....-٩
- .....-١٠

### السؤال الرابع:

- .....-١
- .....-٢
- .....-٣
- .....-٤
- .....-٥



## مقياس جودانف هاريس للرسم

يعتبر مقياس جودانف - هاريس للرسم من مقياس القدرة العقلية وقد يصنف ضمن مقياس الشخصية كأحد الاختبارات الإسقاطية، وتعتبر جودانف من الرواد السيكولوجيين التي فكرت في توظيف رسوم الأطفال وميلهم إلى الرسم في سبيل التعرف على قدراتهم العقلية وسماتهم الشخصية. وقد ظهر الاختبار في ذلك الوقت باسم (اختبار رسم الرجل) ثم طور على يد هاريس وأصبح يعرف باسم (مقياس جودانف - هاريس للرسم).

الهدف من هذا المقياس :-

- (١) قياس القدرة العقلية للمفحوص من سن (٣ - ١٥).
  - (٢) التعرف على السمات الشخصية للمفحوص من سن (٣ - ١٥).
- ويتميز هذا المقياس بأنه من المقاييس الأدائية حيث يخلو من الجانب اللفظي أي أنه مناسب جداً للمعاقين عقلياً ويتميز أيضاً بتحرره من أثر الثقافة والتحيز العرقي، ويمكن تطبيق هذا المقياس بصورة فردية أو جماعية يحصل فيه المفحوص على درجة خام يتم تحويلها إلى درجة معيارية ثم إلى نسبة الذكاء، ويستغرق وقت تطب\*\* الاختبار من ١٥ - ١٠ دقيقة وكذلك الحال بالنسبة لتصحيحه وتفسيره.

خطوات تطبيق مقياس جودانف - هاريس للرسم:-

- تجهيز الأدوات اللازمة للاختبار (فلم رصاص - ورقة بيضاء - ممحاة).
- يطلب الفاحص من المفحوص أن يرسم صورة رجل ثم يطلب منه رسم صورة امرأة، ومن ثم يطلب منه صورة لنفسه مراعيًا التعليمات: (ارسم صورة رجل، ارسم أفضل صورة ممكنة تستطيعها، ارسم صورة كلية للرجل تشمل الرأس والأطراف).
- وبعد أن ينتهي المفحوص من رسم الرجل تقدم له نفس التعليمات لرسم صورة امرأة ومن ثم صورة لنفسه.
- لا يحدد الوقت اللازم لعملية التطبيق لدى المفحوص ولكن معظم الأطفال يهون الأداء المطلوب في مدة لا تتجاوز ١٥ دقيقة.
- يسمح للمفحوص بالمحو أو إعادة الرسم كله أو جزء منه.
- يعزز المفحوص لفظيًا.
- يجب ألا يتدخل الفاحص في أداء المفحوص أو التعليق على رسمه أثناء تطبيق الاختبار.
- لا يختلف التطبيق الجمعي في إجراءاته عن التطبيق الفردي، على أن يتوفر للفاحص عدد من المساعدين تطبيق الاختبار.
- يعطي المفحوص درجة على كل نقطة من النقاط الكلية للمقياس وعددها ٧٣ نقطة.
- يجمع الفاحص النقاط الخام التي حصل عليها المفحوص ثم يحولها على المقياس إلى درجة معيارية متوسط ١٠٠ وانحرافها ١٥.
- ثم تقنين المقياس في صورته المعدلة والتي أعدها هاريس على عينة مؤلفة من ٢٧٥ مفحوصًا يمثلون مناطق جغرافية وعرقية واقتصادية في أميركا، أما الصورة

الأصلية من المقياس والتي أعددتها جودانف فقد تم تقنين المقياس على أربعة آلاف طفل أمريكي تتراوح أعمارهم بين الرابعة والعاشرة.

\* عناصر اختبار رسم الرجل (الصورة الأصلية لـ جودانف):

- ١- وجود الشعر.
- ٢- وجود الشعر من أماكنه الصحيحة.
- ٣- وجود الرأس.
- ٤- تناسب الرأس.
- ٥- التوافق الحركي لخطوط الرأس.
- ٦- وجود العينين.
- ٧- وجود الحاجب والرمش.
- ٨- وجود إنسان العين.
- ٩- إظهار اتجاه النظر.
- ١٠- تناسب العين.
- ١١- وجود الأنف.
- ١٢- إظهار فتحتي الأنف.
- ١٣- وجود الفم.
- ١٤- رسم الفم والأنف من بعدين.
- ١٥- وجود الأذنين.
- ١٦- وجود الأذنين في المكان الصحيح وبشكل مناسب.
- ١٧- إظهار بروز الذقن.
- ١٨- وجود الرقبة.
- ١٩- إظهار الذقن والجبهة.

- ٢٠- خطوط الرقبة تتمشى مع الرأس أو الجذع أو كليهما.
- ٢١- التوافق الحركي لخطوط ملامح الوجه.
- ٢٢- ظهور الأكتاف بوضوح تام.
- ٢٣- وجود الذراعين.
- ٢٤- اتصال الذراعين والساقين.
- ٢٥- اتصال الذراعين والساقين بالجذع في الأماكن الصحيحة.
- ٢٦- إظهار مفصل الساق.
- ٢٧- تناسب الذراعين.
- ٢٨- إظهار الذراعين والساقين من بعدين.
- ٢٩- التوافق الحركي لخطوط الذراعين والساقين.
- ٣٠- وجود الأصابع.
- ٣١- عدد الأصابع صحيحًا.
- ٣٢- تفاصيل الأصابع.
- ٣٣- صحة رسم الإبهام.
- ٣٤- إظهار راحة اليد.
- ٣٥- وجود الجذع.
- ٣٦- طول الجذع أطول من عرضه.
- ٣٧- التوافق الحركي لخطوط الجذع.
- ٣٨- وجود الساقين.
- ٣٩- تناسب الساقين.
- ٤٠- إظهار مفصل الساق.
- ٤١- وجود الملابس.
- ٤٢- وجود قطعتين من الملابس.

٤٣- رسم الملابس خالية من أي قطع شفافة.

٤٤- وجود ٤ قطع من الملابس.

٤٥- وجود ملابس كاملة دون أخطاء.

٤٦- تناسب القدمين.

٤٧- إظهار الكعب.

٤٨- التوافق الحركي لخطوط الرسم من الناحية العامة (١).

٤٩- التوافق الحركي لخطوط الرسم من الناحية العامة (٢).

٥٠- الرسم الجانبي بروفيل (١).

٥١- الرسم الجانبي بروفيل (٢).

الجدول التالي يوضح معايير الذكاء على حسب مجموع الدرجات التي

حصل عليها المفحوص.

العمر العقلي بالشهور	مجموع الدرجات	العمر العقلي بالشهور	مجموع الدرجات
١١٧	٢٧	٧٨	١٣
١٢٠	٢٨	٨١	١٤
١٢٣	٢٩	٨٤	١٦
١٢٦	٣٠	٨٧	١٧
١٢٩	٣١	٩٠	١٨
١٣٢	٣١	٩٣	١٩
١٣٥	٣٢	٩٦	٢٠
١٣٨	٣٢	٩٩	٢٢
١٤١	٣٣	١٠٢	٢٣

١٤٤	٣٤	١٥٠	٢٤
١٤٧	٣٥	١٢٨	٢٥
١٥٠	٣٥	١١١	٢٦
١٥٣	٣٧	١١٤	٢٧
١٥٦	٣٨		



## مقياس أعراض الوسواس القهري

فيما يلي مجموعة من العبارات من فضلك اقرأ كل عبارة وضع علامة (x) تحت العبارة المناسبة، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، المهم هو أن تعبر عما بداخلك. لا تترك أي سؤال بدون إجابة.

الاسم: .....

السن: .....

الجنس (ذكر / أنثى): .....

المستوى التعليمي: .....

العنوان: .....



مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	الفقرة
					١- أتذكر (غضباً عني) تفاصيل مملة جداً مما يرهقني .....
					٢- تلج علي أفكار لا أستطيع الهرب منها مع أنني أعرف أنها غير حقيقية أو تافهة .....
					٣- أعاود التفكير فيما يقال لي .....
					٤- أركز بعمق شديد ولوقت طويل في مواقف معينة .....
					٥- تورقني أفكار مُلحة عند ذهابي للنوم .....
					٦- يلاحظني شريط الأحداث التي وقعت خلال اليوم بطريقة مزعجة .....
					٧- أفكر (غضباً عني) في كل صغيرة وكبيرة .....
					٨- تسيطر علي فكرة الفعل الجنسي مع المحارم .....
					٩- تتناهي أفكار متسلطة (وسواسية) تتعلق بالعادة السرية أو بغشاء البكارة .....
					١٠- تراودني بعض الأفكار غير الأخلاقية .....
					١١- أفكر (غضباً عني) في أمور جنسية مزعجة .....
					١٢- أخشى أن أكون قد وضعت سما في الطعام بدلا من الملح .....
					١٣- أفكر في أنني سأفقد السيطرة أو أصاب بالجنون .....
					١٤- أفكر في سب (شتم) أشخاص لهم وضعهم .....
					١٥- أشعر وأنا أقود سيارتي بخوف شديد من أن أكون قد صدمت أو دهست أحداً .....
					١٦- لدي أحلام عدوانية تضايقني .....
					١٧- أخشى أن أكون قد وقعت في الشرك أو الكفر .....
					١٨- لم أعد أشعر بحلاوة الإيمان أو الخشوع في صلاتي لله .....
					١٩- أسأل نفسي من ربنا؟ وأين ربنا؟ .....
					٢٠- أشك في الأنبياء والأديان السماوية .....
					٢١- لدي وسوس في الدين أو الرسول أو الكتب السماوية .....
					٢٢- كلما تذكرت الذات الإلهية اختلطت في ذهني بصور فظيعة لا أحتملها .....
					٢٣- كثيراً ما أفكر في الشبهات المتعلقة بالعقيدة .....
					٢٤- أنهم نفسي بالزباني في العبادات .....
					٢٥- أتشكك في صحة صيامي .....

مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	الفقرة
					٢٦- تراودني أفكار خاصة بالتطهر والطهارة والنجاسة .....
					٢٧- لدي شك في النظافة .....
					٢٨- أشك في نيتي أو استعدادي للصلاة وغيرها .....
					٢٩- أفكر في أن وسوستي في النظافة ترهقني .....
					٣٠- أشك في نجاسة الماء .....
					٣١- أخاف بدرجة مفرطة من العدوى بالجراثيم .....
					٣٢- يزعجني أن أشياء كثيرة تسبب في نجاستي / تلوثي .....
					٣٣- أشك في انتقاص الطهارة بخروج ريح أو نقطة بول أو مذي .....
					٣٤- أخاف من قراءة لافتات الأطباء .....
					٣٥- تسيطر علي فكرة ارتكاب جريمة معينة (كقتل شخص معين) .....
					٣٦- أشعر أنني مقهور على ممارسة العادة السرية .....
					٣٧- أشعر أنني على وشك أن أؤذي نفسي أو الآخرين .....
					٣٨- لا إرادياً أشعر أنني لا بد أن أنظر إلى أشياء معينة مثل عورات الآخرين .....
					٣٩- حين أقف في صف الصلاة أجد في داخلي حافزاً لضرب من أمامي .....
					٤٠- أعاني من سب قهري للدين أو الرسول أو الكتب السماوية .....
					٤١- تلح علي فكرة رفع صوتي بكلمات قبيحة .....
					٤٢- عندما أمسك سكيناً أو مقصاً تلح علي فكرة القتل أو الإيذاء .....
					٤٣- تراودني صور مزعجة تفرض نفسها علي بشدة .....
					٤٤- أتخيل مشاهد غير أخلاقية تضايقني أثناء الصلاة .....
					٤٥- تراودني صور جنسية مزعجة (كالشذوذ الجنسي أو الأعضاء الجنسية) وترزعجني .....
					٤٦- كلما تذكرت الذات الإلهية اختلطت في ذهني بكلمات قبيحة .....
					٤٧- أقوم بأفعال لا معنى لها بالنسبة للآخرين .....
					٤٨- يتضايق الناس من تكراري للأسئلة .....
					٤٩- يتضايق الناس من استغراقي في التفاصيل .....
					٥٠- أقوم بفعل أشياء معينة لدفع ضرر معين .....
					٥١- أشعر أنني مجبر على عد أشياء معينة مثل أعمدة الكهرباء في الشارع أو درجات

مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	الفقرة
					السلم في البيت أو الأشجار على الطريق .....
					٥٢- في الصلاة أعيد قراءة الفاتحة (أو آياتها الذي في السماوات) أكثر من مرة .....
					٥٣- في الصلاة لدي وسوسة في اتجاه القبلة (أو الاتجاه ناحية الشرق) .....
					٥٤- لا أصلي بالملابس التي دخلت بها دورة المياه .....
					٥٥- عندما أسأل أحد رجال الدين أكرر السؤال مرات كثيرة ولأشخاص مختلفين .....
					٥٦- أكرر غسل أعضاء الوضوء أكثر من ثلاث مرات .....
					٥٧- أعيد الاستحمام أكثر من مرة .....
					٥٨- أتفل كثيراً حتى لا أتبلع ريقى الملوث بالغبار والملوثات .....
					٥٩- أعيد تنظيف الأشياء عدداً معيناً من المرات .....
					٦٠- عند الاستنجاء من البول لا بد أن أغسل رجلي .....
					٦١- أغسل الصابونة عدة مرات قبل استخدامها .....
					٦٢- لا بد أن أستحم (أغتسل) بعد قضاء الحاجة كل مرة .....
					٦٣- أستنفذ وقتاً طويلاً في الوضوء .....
					٦٤- أقضي وقتاً طويلاً في قص أظفاري .....
					٦٥- أصبحت بطيئاً جداً .....
					٦٦- أنا بطئ جداً في تنفيذ الأعمال والواجبات .....
					٦٧- أراجع الأشياء أكثر من مرة حتى أرتاح .....
					٦٨- كلما أقيت شيئاً في القمامة شعرت بالخوف أن يكون فيه ما يهمني .....
					٦٩- أتأكد من حافظة نقودي يوماً، عدة مرات .....
					٧٠- أكرر تنظيف الأشياء مرات عديدة .....
					٧١- هناك أشياء معينة في منزلي لا أستطيع لمسها .....
					٧٢- أحذر من أن يلمسني أحد في الشارع .....
					٧٣- أتحاشى أن ألمس أو تلمس ملابسي أشياء معينة (كحوائط المنزل-الأرض-الأحذية-السلم-وسائل المواصلات) .....
					٧٤- أخاف من لمس أنابيب الغاز .....
					٧٥- أخاف من لمس أشياء معينة .....

مطلبا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	الفقرة
					٧٦- الأفكار الملحة تستغرق عدة ساعات يوميا.....
					٧٧- أضعف في طقوسي عدة ساعات يوميا.....
					٧٨- استمراري في الأفكار يؤثر على أنشطتي اليومية بدرجة كبيرة.....
					٧٩- تؤثر الطقوس التي أؤديها علي أنشطتي اليومية بدرجة كبيرة.....
					٨٠- طقوسي اليومية أثرت سلبا على علاقتي بالآخرين.....
					٨١- أفكار الملحة أثرت سلبا على علاقتي بالناس.....
					٨٢- طقوسي اليومية تضايق أسرتي.....
					٨٣- الأفعال القهرية التي أقوم بها تؤثر سلبا على إنجازي في عملي (أو دراستي).....





# مقياس تقدير الذات للأطفال

إعداد: د/وحيد مصطفى

الاسم: .....

السن: .....

الجنس (ذكر / أنثى): .....

المدرسة: .....

الفصل: .....

## التعليمات:

عندك (٢٠) عبارة أو موقف المطلوب منك أن تقول رأيك في كل عبارة كما يلي:

إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماماً ضع علامة (√) في خانة (دائماً).

ب- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً ضع علامة (√) في خانة (أحياناً).

ج- إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع علامة (√) في خانة (مطلقاً).

لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، والإجابة الصحيحة هي رأيك الخاص، ولا يوجد وقت محدد للإجابة، ولكن حاول أن تجيب بسرعة وبأول استجابة تخطر على بالك.

الباحث

وشكراً لتعاونك،،،

## بنود الاختبار

رقم العبارة	العبارة	دائماً	أحياناً	مطلقاً
١	يفرح الآخرون بوجودي معهم.			
٢	يراعى والدي مشاعري عادة.			
٣	لا أمل من بذل أي جهد لإثبات صحة وجهه نظري.			
٤	على الرغم من سعادتي بنجاحي هذا العام، أشعر بضرورة الحصول على تقدير أفضل في العام القادم			
٥	أشعر أنني محبوب بين زملائي الذين في نفس عمري			
٦	أغلب أصدقائي يميلون إلى مشورتي عند شراء أشياء جديدة			
٧	أميل إلى أن أقوم بدور الحكم عندما نلعب أنا وزملائي			
٨	يتوقع والدي أشياء كثيرة مني			
٩	عندما تقابلني مشكلة صعبة أحاول حلها			
١٠	رأى عن نفسي ممتاز			
١١	أشعر أنني جذاب مثل كثير من الناس			
١٢	كم أشعر حول نفسي أكثر أهمية من آراء الآخرين عنى			
١٣	إذا غاب زميل لي عن الفصل أذهب لزيارته			
١٤	معرفة الأفكار الجديدة تستهويني			
١٥	لما المدرس يمدح أحد زملائي، أسمى للتفوق عليه			
١٦	أنا لست بحاجة إلى موافقة أناس آخرين، لكي يكونوا راضيين عن نفسي			

			أنا محبوب بين والدي وأقاربي	١٧
			أشعر أن الذي أعرفه عن الدنيا قليل جداً	١٨
			واجبات المدرسين لو هي صعبة على نفسي، أهلها	١٩
			أشعر بأنني يمكن أن أرتكب الأخطاء بدون خسارة الحب أو احترام الآخرين	٢٠





## مقياس تشخيص التوحد

بناء على الطبعة الرابعة المعدلة من الجمعية الأمريكية للطب النفسي  
للأطفال

مترجمة من

SUNOPSIS OF PSYCHIATRY  
(KAPLAN&SADOCKS)  
(NINTH EDITION)

مركز النمو والسلوك للأطفال في مستشفى المدينة للنساء والولادة  
والأطفال

د محمد احمد العوفي

أولاً: - قصور نوعي في التواصل الاجتماعي (اثنان على الأقل):

❧ ضعف في التواصل الغير لفظي (الإشارة/ تعبيرات الوجه).

❧ عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع أقرانه.

❧ عدم القدرة على أن يشاركه الآخريين في اهتماماته وانجازاته.

❧ ضعف في تبادل المشاعر والانفعالات مع الآخرين.

ثانياً: - قصور نوعي في التواصل اللفظي (واحد على الأقل):

❧ تأخر في تطور اللغة المنطوقة.

- ❁ عدم المبادرة في التحدث إلى الآخرين.
- ❁ التحدث بطريقة نمطية مع تكرار الكلام.
- ❁ لديه لغة خاصة.
- ❁ ثالثاً: - تكرار ومحدودية الاهتمامات (واحد على الأقل):
- ❁ الانهماك في لعبة معينة بطريقة محددة وبشكل غير طبيعي.
- ❁ مقاومة تغيير الروتين.
- ❁ تكرار حركات الجسم (رفرفة اليدين / الالتفات يمن وشمال / رفع القدمين وإنزالهما/...).
- ❁ الإصرار على الانهماك في جزء اللعبة.
- ❁ رابعاً: - تأخر أو خلل في واحد على الأقل من الآتي على أن تظهر قبل ٣ سنوات:

- ❁ التفاعل الاجتماعي.
- ❁ اللغة كمعين في التواصل الاجتماعي.
- ❁ اللعب التخيلي.
- ❁ خامساً: - علامات المرض أسوء من متلازمة ريتز أو انتكاسة النمو.

### متلازمة ريتز: - Retts syndrome

- ❁ أولاً: - جميع الآتي: -
- ❁ النمو في فترة الرضاعة طبيعي.
- ❁ النمو الجسمي والنفسي طبيعي خلال الخمسة الشهور الأولى.
- ❁ ثانياً: - ظهور جميع الأعراض الآتية بعد فترة النمو الطبيعي: -

- ✽ تدني في نمو محيط الرأس بين ٥ شهور و٤ سنوات.
- ✽ اختفاء الحركة العادية لليدين بين عمر ٥ شهور وستين ونصف.
- ✽ ظهور حركات مكررة غير وظيفية لليدين مثل: - (لوي اليدين / فرك اليدين ببعضهما / ...)
- ✽ التحدث بطريقة نمطية مع تكرار الكلام.
- ✽ لديه لغة خاصة.
- ثالثاً: - فقد القدرة على التواصل والتفاعل الاجتماعي .
- رابعاً: - ضعف في التوازن الحركي .
- خامساً: - ضعف شديد في اللغة الاستيعابية والتعبيرية مع تدني في النمو الجسمي والنفسي.

## انتكاسة النمو

- نمو طبيعي في السنتين الأولى وذلك في نمو اللغة والتفاعل الاجتماعي والسلوك التكيفي .
- فقدان ظاهر لمهارات كانت مكتسبة قبل سن العاشرة (اثنان على الأقل)

✽ فقد اللغة الاستيعابية أو المنطوقة.

✽ فقد السلوك الاجتماعي الطبيعي والسلوك التكيفي.

✽ فقد القدرة على استخدام الحمام.

✽ فقد القدرة على اللعب الجماعي.

✽ فقد المهارات الحركية.

قصور في الآتي (اثنان على الأقل)

﴿ قصور نوعي في التفاعل الاجتماعي. ﴾

مثل: - (ضعف التفاعل الغير لفظي / ضعف في تكوين صداقات مع الأقران / ضعف في التعاطف)

﴿ قصور نوعي في التواصل: - فقدان القدرة على الكلام / عدم القدرة على إجراء محادثة / تكرار للكلام / أنشطة واهتمامات وتصرفات محدودة ومكررة. ﴾

#### \* ماهية التوحد:

يظهر التوحد بوضوح في السنوات الثلاث الأولى من الحياة، ويعرف التوحد بأنه عجز يعيق تطوير المهارات الاجتماعية والتواصل اللفظي وغير اللفظي واللعب التخيلي والإبداعي وهو نتيجة اضطراب عصبي يؤثر على الطريقة التي يتم من خلالها جمع المعلومات ومعالجتها بواسطة الدماغ مسببة مشكلات في المهارات الاجتماعية تتمثل في عدم القدرة على الارتباط وخلق علاقات مع الأفراد، وعدم القدرة على اللعب واستخدام وقت الفراغ، وعدم القدرة على التصور البناء والملائمة التخيلية.

أما مهارات التواصل فهي تكمن في عدم القدرة على التعبير عن الذات تلقائياً وبطريقة وظيفية ملائمة، وعدم القدرة على فهم ما يقوله الآخرون، عدم القدرة على استخدام مهارات أخرى بجانب المهارات اللفظية لمساعدة الفرد في القدرة على التواصل.

أما مشاكل التأقلم مع البيئة فهي تكمن في عدم القدرة على القيام بعمل وأداء وظيفي بفاعلية في البيئة، وعدم القدرة على مسايرة وتحمل التغييرات في البيئة والتعامل معها بالإضافة إلى عدم القدرة على تحمل تدخلات الأفراد الآخرين.

نسبة شيوع إعاقة التوحد عالمياً:

تقدر نسبة شيوع التوحد تقريبا ٤ - ٥ حالات توحد كلاسيكية في كل ١٠.٠٠٠

مولود ومن ١٤ - ٢٠ حالة (أسبيرجر) توحد ذا كفاءة أعلى كما أنه أكثر شيوعاً في الأولاد عن البنات أي بنسبة ١:٤. وللتوحيدين دورة حياة طبيعية كما أن بعض أنواع السلوك المرتبطة بالمصابين قد تتغير أو تختفي بمرور الزمن ويوجد التوحد في جميع أنحاء العالم وفي جميع الطبقات العرقية والاجتماعية في العائلات. وبناء على النسبة العالمية فإنه ما لا يقل عن ٣٠٠٠٠ حالة توحد ولا تزيد في معظم الأحوال عن ٤٢٥٠٠ حالة في المملكة العربية السعودية وهي إحصائية غير رسمية لتقدير حجم الخدمات المساندة المطلوب تقديمها للتوحيدين وأسرهم.

#### الأعراض السلوكية الشائعة للتوحد:

إن الطفل المصاب بالتوحد هو طفل تصعب إدارته وذلك بسبب سلوكياته ذات التحدي وبالرغم من هذا فإن السلوكيات الصعبة التي يبديها الطفل التوحدي هي عقبة ثانوية للتوحد، والتوحد ليس فقط مجموعة من السلوكيات العديمة الهدف والغريبة والشاذة والفوضوية ولكنه مجموعة من نواقص خطيرة تجعل الطفل قلقاً، غاضباً، محبطاً، مربكاً، خائفاً ومفرط الحساسية، وتحدث السلوكيات الصعبة لأنها هي الطريق الوحيدة التي يستجيب عبرها الطفل للأحاسيس الغير السارة وهي نفس النواقص التي تجعل تلك الأحاسيس تمنع الطفل أيضاً من التعبير والتعامل معها بطريقة مناسبة. وتحدث السلوكيات بسبب أن الطفل يحاول إيصال رسالة ما إلى الآخرين فيستخدم هذه السلوكيات الشاذة ليصل إلى احتياجاته ورغباته أو بما يحسه وما يطلبه من تغيير فيما حوله أو كطريقة للمسايرة والتعامل مع الإحباط.

وتتلخص بعض هذه السلوكيات في:-

❖ مقاومة التغير

❖ السلوك الاستحواذي والنمطي.

- ❖ السلوك العدواني وإيذاء الذات.
- ❖ سلوك العزلة والمقاطعة.
- ❖ نوبات الغضب.
- ❖ المناورة مع الأفراد والبيئة المحيطة.
- ❖ الضحك والقهقهة دون سبب.
- ❖ الاستشارة الذاتية.
- ❖ عدم إدراك المخاطر.

#### مسببات التوحد:

هناك دليل على أن التوحد هو مشكلة عصبية مع وجود أسباب متعددة مثل الاضطرابات الأيضية، وإصابات الدماغ قبل أو بعد الولادة أو العدوى الفيروسية أو الأمراض، وبالرغم من هذا فإن العوامل المحددة لم يتم تحديدها بشكل يمكن أن يعول عليه. وما زال العلماء حتى الآن لا يدركون بالتأكيد ما يسبب التوحد، إلا أن البحث الحالي يشير إلى أن أي شيء يمكن أن يسبب ضرراً أو تلفاً بنويماً أو وظيفياً في الجهاز العصبي المركزي يمكن له أيضاً أن يسبب متلازمة التوحد، وهناك أيضاً نتائج لبعض الدراسات أثبتت أن هناك فيروسات معينة وجينات قد ارتبطت بالتوحد لدى البعض.

وأشارت بعض التقارير إلى إمكانية حدوث اضطراب الطيف التوحدي الذي يؤثر في نمو الدماغ قبل أو خلال أو بعد الولادة. و ربطت بعض الأبحاث التوحد بالاختلافات البيولوجية أو العصبية في الدماغو بشكل عام، فإنه لا يوجد سبب واحد معروف حتى الآن للتوحد ولا يستطيع أحد أن يخبرك لماذا أن طفلك أصيب بالتوحد وغيره لا.

#### تشخيص التوحد

يتم تشخيص التوحد في الوقت الحاضر من خلال الملاحظة المباشرة لسلوك الطفل بواسطة اختصاصي معتمد وعادة ما يكون اختصاصي في نمو الطفل أو طبيب وذلك قبل عمر ثلاثة سنوات. في نفس الوقت، فإن تاريخ نمو الطفل تتم دراسته بعناية عن طريق جمع المعلومات الدقيقة من الوالدين والأشخاص المقربين الآخرين الذين لهم علاقة بحياة الطفل مباشرة. ويمر تشخيص التوحد على عدد من الاختصاصيين منهم طبيب أطفال/ اختصاصي أعصاب المخ/ طبيب نفسي حيث يتم عمل تخطيط المخو الأشعة المقطعية وبعض الفحوصات اللازمة وذلك لاستبعاد وجود أي مرض عضوي من الأطباء المختصين ويتم تشخيص التوحد مبنياً على وجود الضعف الواضح والتجاوزات في الأبعاد السلوكية التي تم ذكرها سابقاً وإذا اجتمعت ثلاثة أنواع من السلوكيات سويلاً لدى الطفل يتم تشخيصه بالتوحد، وهناك بعض المراكز العالمية طورت نماذج تحتوي على أسئلة تشخيصية للحصول على أكثر المعلومات وتاريخ الطفل وأسرته منذ حدوث الحمل وحتى تاريخ المقابلة التشخيصية لكي يتسنى لهم التشخيص الصحيح.

#### القائمة التشخيصية للتوحد:

القائمة التالية يمكن أن تساعد في الكشف عن وجود التوحد عند الأطفال، علماً أنه لا يوجد بند يمكن أن يكون حاسماً بشكل جوهري لوحده، وفي حالة أن طفلاً ما أظهر سمة أو أكثر من هذه السمات، فإن تشخيصاً للتوحد يجب أن يؤخذ في الاعتبار بصورة جادة.!!!

١- الصعوبة في الاختلاط والتفاعل مع الآخرين.

٢- يتصرف الطفل كأنه أصم.

٣- يقاوم التعليم.

- ٤- يقاوم تغيير الروتين.
- ٥- ضحك وقهقهة غير مناسبة.
- ٦- لا يبدي خوفا من المخاطر.
- ٧- يشير بالإيماءات.
- ٨- لا يحب العناق.
- ٩- فرط الحركة.
- ١٠- انعدام التواصل البشري.
- ١١- تدوير الأجسام واللعب بها.
- ١٢- ارتباط غير مناسب بالأجسام أو الأشياء.
- ١٣- يطيل البقاء في اللعب الانفرادي.
- ١٤- أسلوب متحفظ وفاتر المشاعر.

#### السلوكيات الأساسية للتوحد

تظهر علاقات الطفل الاجتماعية ونموه الاجتماعي غير سوي هو يفشل الطفل في تنمية التواصل الطبيعي السويو تكون اهتمامات الطفل ونشاطاته مقيدة وتكرارية أكثر من كونها مرنة وتخيلية. أضف إلى ذلك وفقا إلى منظمة الصحة العالمية في تصنيف الاضطرابات الصحية والذي يسمى التصنيف الدولي للاضطرابات فانه يتطلب وجود كل الأعراض في عمر ٣٦ شهرا كما أن النظام الأمريكي الذي يسمى الدليل التشخيصي (DSM) أيضا يتطلب أن يتم تسجيل العمر من نقطة البداية.

#### تعليم أطفال التوحد:

يمكن تعليم وتأهيل الأطفال التوحدين !! . وكان يعتقد في السابق أن أطفال التوحد لا يمكن تعليمهم !!! أما اليوم فإن الحكومات في كثير من بلدان العالم



لديها استعداد مسبق للتعليم الخاص لأطفال التوحد وبالرغم من هذا فلا يزال هنالك نقص في الأماكن والمدارس المتخصصة.

و تتم إدارة وتعليم وتأهيل أطفال التوحد الذين يدرسون في المدارس المخصصة بصورة أفضل عندما تكون الصفوف صغيرة وجيدة التأسيس وبالرغم من أن التعليم والتدريب لن يشفيا المصاب من التوحد تماما ولكن يساعده على تحسين العجز والقدرة على التعايش مع المجتمع.

#### أساليب تعليم التوحديين؛

إن أساليب التعلم هو مفهوم يحاول وصف الطرق التي يحصل بها الناس على معلومات عن البيئة المحيطة بهم. فالناس يمكن أن يتعلموا عن طريق النظر والسمع أو عن طريق لمس أو توقع شيء سريعا. فمثلا النظر إلى كتاب مصور أو قراءة كتاب مصور أو قراءة كتاب نصوص يتطلب التعلم عن طريق النظر أو الاستماع إلى محاضرة حية أو على شريط فيديو يتطلب التعلم عن طريق الاستماع وأن الضغط على الأزرار لمعرفة كيفية تشغيل الفيديو يتطلب التعلم. بصفة عامة يتعلم معظم الناس مستخدمين اثنين أو ثلاثة من طرق التعلم. ومن المهم أن الناس يمكنهم تقييم مصالحتهم الخاصة وطرق حياتهم لتحديد الطرق التي يحصلون بها على كثير من معلوماتهم عن بيئتهم. ويشير الدكتور ستيفن ايديلسون أنه عندما يقرأ كتابا يمكنه بسهولة أن يفهم النص. وفي المقابل يصعب عليه الاستماع إلى تسجيل شريط صوتي لذلك الكتاب - إذ لا يمكنه متابعة سير القصة. وهكذا فهو أكثر تعلما عن طريق النظر، ومتوسط ويمكن أن يكون ضعيفا في التعلم عن طريق السماع. وفيما يتعلق بالتعلم السريع فهو جيد جداً في أخذ الأشياء جانبا لتعلم كيفية عملها مثل المكينة الكهربائية أو الكمبيوتر.

وقد تؤثر طريقة الإنسان في التعلم على حسن أدائه في أي عرض تعليمي

خاصة من المرحلة الابتدائية للثانوية ثم الكلية. وتتطلب المدارس عادة كلاً من التعلم السمعي (الاستماع للمعلم) والتعلم المرئي (قراءة كتاب مثلاً) وإذا كان الواحد ضعيفاً في إحدى هاتين الطريقتين من مصادر التعليم فسيعتمد بصورة أكبر على قوته (فمثلاً المتعلم عن طريق النظر قد يدرس نص الكتاب أكثر من الاعتماد على محتوى المحاضرة).. وباستخدام هذا المنطق فإن الشخص الضعيف في كلتا الطريقتين البصرية والسمعية قد يواجه صعوبة في المدرسة. إضافة لذلك فإن طريقة التعلم تواجه صعوبة في المدرسة. والأكثر من ذلك فإن طريقة تعلم الشخص قد تصاحبها مهته الخاصة به. فمثلاً نجد الأفراد النشطين في التعلم يميلون إلى المهن التي يشغلون فيها أيديهم مثل تنظيم الرفوف أو الميكانيكا أو الجراحة أو النحت. أما الذين يتعلمون عن طريق المشاهدة فقد يميلون إلى المهن التي يستعملون فيها معالجة المعلومات المرئية مثل معالجة المعلومات أو الفن أو المعمار أو تصنيف القطع المصنعة. إضافة إلى ذلك فإن الذين يتعلمون بالسمع قد يميلون إلى المهن التي تتطلب التعامل مع المعلومات المسموعة مثل البائعين والقضاة والموسيقيين والمشغلين.

ويبدو أن الأفراد التوحدين يميلون أكثر للاعتماد على أسلوب واحد للتعلم وبملاحظة الشخص قد يستطيع المرء تحديد أسلوب تعلمه فمثلاً إذا كان الطفل التوحدي يستمتع بالنظر إلى الكتب (صور الكتب مثلاً) ومشاهدة التلفزيون (بصوت أو بدون صوت) ويميل إلى إمعان النظر في الناس والأشياء فإنه قد يكون متعلماً بالمشاهدة. وإذا كان الطفل التوحدي يتكلم بصورة زائدة ويستمتع بكلام الناس معه ويفضل الاستماع إلى الراديو أو الموسيقى فقد يكون متعلماً بالسمع أما إذا كان الطفل التوحدي باستمرار يأخذ الأشياء ويفرزها جانباً ويفتح ويغلق الأدراج ويضغط على الأزرار فقد يتضح من ذلك أنه نشط أو يتعلم بالممارسة اليدوية وبمجرد تحديد طريقة تعلم الشخص فإن الاعتماد بعد ذلك على هذه الوسيلة للتعليم يمكن أن تزيد إمكانية تعلمه بشكل كبير جداً وإذا كان الشخص

غير متأكد من أية طريقة من الطرق يتعلم بها الطفل أو يعلم مجموعة بطرق تعليم مختلفة فإن أفضل طرق التعليم يمكن أن تكون باستعمال الأساليب (الطرق) الثلاثة معاً. فمثلاً عند تدريس معنى كلمة (جلي) يمكن للواحد أن يعرض عبوة وقارورة جلي (تعليم بصري)، ويصف خصائصه مثل لونه وتركيبه واستعماله (تعليم سمعي)، وبعد ذلك يدع الشخص يلمسه ويتذوقه (تعليم حركي) إن إحدئ المشكلات الشائعة لدى الأطفال التوحديين هي الركض داخل حجرة الدراسة وعدم الإصغاء للمعلم. فهذا الطفل قد لا يتعلم بالسمع ولهذا فإنه لا يصغي لكلام المعلم. فإذا كان الطفل حركي التعليم، يمكن للأستاذ أن يضع يديه على كتفي هذا الطفل ويوجهه إلى كرسيه أو ويريه كرسيه أو يسلمه صورة كرسي ويومئ له بالجلوس. وإن تدريس طريقة تعليم الطالب قد تترك أثراً على إمكانية أو عدم إمكانية إصغائه للمعلومات المقدمة ومعالجتها. وهذا بدوره يمكن أن يؤثر على أداء الطفل في المدرسة إضافة إلى سلوكه. لذا فإنه من المهم أن يحدّد المعلمون طريقة التعليم فور دخول الطفل التوحدي إلى المدرسة وأن يكتفوا طرق تدريسهم حسب قدرات الطالب وهذا سيضمن الفرصة الأكبر للطفل التوحدي للنجاح في المدرسة.

#### المهارات التي يقوم بها أطفال التوحد ببراعة

بعض أطفال التوحد لهم مهارات استثنائية في المجالات مثل الموسيقى، والذاكرة الخارقة، والرياضيات والمهارات الحركية على سبيل المثال: بعضهم يمكن أن يحسب اليوم من الأسبوع لأي تاريخ معين وآخرون يمكنهم أن يتذكروا ويغنوا أغنية بشكل مشابه تماماً للأغنية الأصلية التي تم الاستماع إليها وبالرغم من هذا فليس جميع الأطفال التوحديين لديهم هذا النوع من المهارات.



# مقياس تقدير تشتت الانتباه وفرط الحركة (نسخة المدرس)

*Dr. Kamal Sesalem*

*McNeese State University, Lake Charles, Louisiana*

- اسم المفحوص \_\_\_\_\_ العمر \_\_\_\_\_
- الصف \_\_\_\_\_ التاريخ \_\_\_\_\_
- اسم الفاحص ووظيفته \_\_\_\_\_
- التعليمات: إن كل رقم من الأرقام التالية يمثل درجة السلوك الذي قد يؤديه المفحوص.

الرجاء اختار الرقم الذي تعتقد أنه أفضل وصفا لسلوك المفحوص، وضع الرقم المناسب في نهاية كل عبارة من عبارات الاختبار:

- (١) إذا كان لا يقوم بهذا السلوك على الإطلاق.
- (٢) إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة قليلة.
- (٣) إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة متوسطة.
- (٤) إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة كبيرة.
- (٥) إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة كبيرة جداً.

الدرجة	أولاً: الانتباه:
	يعمل مستقلاً دون إشراف أو تذكير
	يؤاظب على أداء ما يطلب منه من واجبات لفترة كافية
	يكمل الواجبات بقليل من المساعدة الخارجية
	يتبع التوجيهات البسيطة بدقة (التي تنفذ بخطوة أو خطوتين)
	يتبع التوجيهات المتتابعة (التي تنفيذ بخطوات متعددة)
	أداؤه جيد في الفصل

## مجموع الدرجات:

أقصى درجة: ٣٠ (احتمال عدم وجود قصور في الانتباه).

أدنى درجة: ٦ (احتمال وجود قصور في الانتباه).

الدرجة	ثانياً: الحركة المفرطة والانفعال:
	مفرط الحركة والنشاط (دائم الخروج من مقعده).
	متململ (يداه تتحركان باستمرار، ويمسك بملابسه).
	ردود أفعاله عنيفة ولا تتناسب مع طبيعة الموقف
	مندفع (يتصرف أو يتحدث بدون تفكير، ويقاطع حديث الآخرين
	قلق (يتلوى وغير مستقر في مقعده، سريع الملل، يتلفت حوله

مجموع الدرجات:

أقصى درجة: ٢٥ (احتمال وجود الحركة المفرطة والاندفاع)

أدنى درجة: ٥ (احتمال عدم وجود الحركة المفرطة والاندفاع)

الدرجة	ثالثا: المهارات الاجتماعية
	قادر على التواصل اللفظي بفاعلية ووضوح
	القدرة على التواصل غير اللفظي (ترجمة حركات وتعبيرات الآخرين)
	يتبع المعايير والقواعد الاجتماعية في المناسبات الاجتماعية والرياضية
	قادر على تكوين صداقات جديدة، والاحتفاظ بالصداقات القديمة
	يتعامل مع المواقف الجديدة بثقة ولا يتردد في عمل شيء جديد مختلف
	يسلك بشكل إيجابي مع زملائه وأقرانه
	يعرف ما هو مفروض أن يتبع من تعليمات داخل الفصل

مجموع الدرجات:

أقصى درجة: ٣٥ (احتمال عدم وجود قصور في المهارات الاجتماعية)

أدنى درجة: ٧ (احتمال وجود قصور في المهارات الاجتماعية)

الدرجة	رابعا: السلوك المعارض
	يحاول توريط الآخرين، وإيقاعهم في المشاكل
	يتشدد ويتشاجر لأقل الأسباب

	ينتقدو يحرّج الآخرين، ولا يحترم مشاعرهم
	يتحدّئ السلطات، ويجادل عندما يطلب منه أن يعمل شيئاً ما
	يتلذذ في إثارة الآخرين والسخرية منهم
	خشن وفظ وقاسي (يطلق الألفاظ النابية، ويخيف من يحيطون به)

مجموع الدرجات:

أقصى درجة: ٣٠ (احتمال وجود السلوك المعارض)

أدنى درجة: ٦ (احتمال عدم وجود السلوك المعارض)



## مقياس تقدير للكشف المبكر عن ذوي صعوبات التعلم

### التعريف بالمقياس:

يحتوي هذا المقياس على ٤٢ بند توضح بعض الخصائص السلوكية في العمليات النفسية لذوي صعوبات التعلم ويستخدم هذا المقياس كأداة مسح للتعرف على الأطفال ذوي صعوبات التعلم وكل مجموعة من هذه الخصائص تدل على نوع معين من الصعوبات ولا بد أن يكون الأخصائي النفسي الذي سيستخدم هذا المقياس على معرفة تامة وكافية بالطفل.

### الهدف من المقياس:

هو الكشف المبكر عن الأطفال الذين لديهم صعوبات في التعلم.

### الفئة المستهدفة بالمقياس:

أولياء الأمور والمعلمين.

### طريقة تصحيح المقياس:

البنود	العملية النفسية
٢٠-١	الانتباه
٢٦-٢١	الإدراك البصري
٣٢-٢٧	الإدراك السمعي
٣٧-٣٣	الذاكرة السمعية
٤٢-٣٨	الذاكرة البصرية



## بنود مقياس تقدير للكشف المبكر عن ذوي صعوبات التعلم

إعداد/ رائدة الحمير

الاسم: ----- العمر: -----

البند	المظاهر السلوكية	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
١	من السهل شد انتباهه لأشياء أخرى غير التي يقوم بها.					
٢	يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له.					
٣	كثير التلوي والحركة ولا يستطيع البقاء في مقعده.					
٤	عادة يقوم بأعمال خطيرة دون أن يحسب نتائجها					
٥	يصفه المدرسون بأنه صعب التعامل					
٦	يأخذ الأشياء من بقية الأطفال دون الاكتراث لمشاعرهم					
٧	في حالة حركة مستمرة ولا يهدأ أبدا					
٨	يجد صعوبة بالغة في البقاء جالسا لفترة معينة					
٩	يتنقل بسرعة من عمل إلى آخر					
١٠	يلعب بطريقة مزعجة أكثر من بقية الأطفال					
١١	يقاطع الآخرين أثناء الكلام					
١٢	يجد صعوبة كبيرة في انتظار دوره					
١٣	يسيء التصرف دائماً					
١٤	يأخذ الأشياء من بقية الأطفال دون الاكتراث لمشاعرهم					
١٥	يتشتت انتباهه بالأصوات					

البند	المظاهر السلوكية	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
١٦	يجد صعوبة في الحفاظ على أصدقائه					
١٧	يلعب بطريقة عدوانية فظة					
١٨	ينجز ما يطلب منه بشكل كامل					
١٩	يضع أغراضه الشخصية					
٢٠	يتكلم في أوقات غير ملائمة ويجب على الأسئلة بسرعة دون تفكير					
٢١	يستطيع تمييز حجم الأشياء					
٢٢	يستطيع التمييز بين الأشكال الهندسية					
٢٣	يستطيع التمييز بين الحروف المتشابهة رسماً					
٢٤	يستطيع تحديد الاتجاهات المكانية يسار ، يمين مثلاً					
٢٥	يستطيع جمع قطع مبعثرة وتكوين شكل					
٢٦	يستطيع تقدير المسافة أثناء العبور في الشارع					
٢٧	يفهم ما يسمع لذلك استجاباته سريعة					
٢٨	يخلط التلميذ بين بعض الكلمات التي لها نفس الأصوات مثل لحم، لحن، أو جمل، جبل					
٢٩	يستطيع التمييز بين الحروف المتشابهة في النطق مثل ك، ق					
٣٠	يستطيع إكمال الكلمة عندما تفقد جزءاً منها					
٣١	يستطيع ذكر أيام الأسبوع بالتسلسل					
٣٢	يربط بين الأصوات البيئية ومصادرها					
٣٣	يستطيع تسميع سورة قرآنية					
٣٤	يستطيع سرد أحداث قصة سمعها					
٣٥	يستطيع القيام بمجموعة من الأوامر					
٣٦	يتذكر الأناشيد التي تعلمها مثلاً					

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	المظاهر السلوكية	البند
					يستطيع تذكر سلسلة من الأرقام أو الحروف التي سمعها من الأم مثلاً	٣٧
					يستطيع تحديد الأشكال المتشابهة والأشكال المختلفة	٣٨
					يستطيع تحديد الأجزاء الناقصة من أشكال عرضت عليه	٣٩
					يستطيع تحديد الأشكال المتشابهة والأشكال المختلفة	٤٠
					يستطيع تذكر أحداث موقف شاهده بالترتيب	٤١
					يستطيع التعبير عن الصور التي يشاهدها	٤٢



# مقياس اضطراب الوسواس القهري

*OCD Scale*

إعداد

الدكتور/ عبد الله محمد عبد الظاهر الخولي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة أسيوط

## تعليمات التطبيق

سوف يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك  
حيال فكرة يمر بها الناس في حياتهم اليومية، وهذه العبارة تختلف وجهات النظر  
إزائها، من فضلك اقرأ كل عبارة بعناية تامة ثم حدد موقفك منها بوضع علامة  
(√) في الخانات الأربعة الآتية وهي: (دائماً - كثيراً - قليلاً - أبداً).

مع العلم بأنه ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة  
الصحيحة هي التي تعبر عن سلوكك أو رأيك بصراحة.

برجاء الإجابة على جميع العبارات.

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

م	العبارات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نجد
١	تراودني أفكار ملحة بأني غير نظيف ولا أستطيع مقاومتها.				
٢	أجد صعوبة في لمس أي شيء استعمله الآخرون قبلي.				
٣	يتتابني خوف متكرر من الجراثيم والفطريات المعدية.				
٤	تراودني أفكار ملحة ومقلقة للتأكد من غلق الأبواب والنوافذ.				
٥	أعود مرة أخرى لأماكن معينة للتأكد من أنني لم أنسى شيئاً.				
٦	أشعر بالقلق إذا لم يتم ترتيب الأشياء من حولي بدقة.				
٧	تراودني أفكار ملحة بأن حجرتي غير مرتبة.				
٨	أحتفظ بكل الأشياء التي أجدتها في طريقي.				
٩	تراودني أفكار تسلطية بصورة دورية تجبرني علي عد أعمدة الإنارة.				
١٠	تراودني تخیلات لصور عارية للجنس الآخر بصورة مستمرة.				
١١	أجد صعوبة في التخلص من الأفكار أو الصور أو الدوافع الجنسية.				
١٢	تراودني أفكار تسلطية جنسية لا أستطيع مقاومتها.				
١٣	بعد عمل الشيء بدقة، يظل لدي انطباع بأني لم أكمله بعد.				
١٤	أخاف من فعل أشياء قهرية ضارة.				

				أشك في نظافة أدوات الطعام بصورة زائدة.	١٥
				أكرر القيام بعد التقود بعد محاسبة البائع أكثر من مرة.	١٦
				ينشغل تفكيري بأني ملابسي قد تلوثت بإفرازات جسمي كالعرق مثلاً.	١٧
				اغتسل وأنظف نفسي بطريقة زائدة عن الحد.	١٨
				أتجنب استخدام المراحيض العامة خوفاً من الأمراض والتلوث.	١٩
				اطلب من الآخرين إعادة الكلام أكثر من مرة رغم فهمي له.	٢٠
				اكرر التأكد من غلق الأبواب والنوافذ والأدراج كل عدة دقائق.	٢١
				أعيد كتابة الخطاب عدة مرات قبل إرساله.	٢٢
				أعمل الأشياء عدة مرات حتى أشعر أنها مرتبة ومنظمة.	٢٣
				أشعر بالاضطراب إذا تغير نظاماً قمت بترتيبه من قبل.	٢٤
				تراودني أفكار ملحة بأني غير نظيف ولا أستطيع مقاومتها.	٢٥
				أشعر أني مجبر على العد عند عمل.	٢٦
				اغسل يدي كثيراً ولمدة أطول من اللازم.	٢٧
				أتجنب مصافحة الآخرين خوفاً من العدوى.	٢٨
				لا تقلقني كثيراً الجراثيم أو عدوى الأمراض.	٢٩
				أكرر التأكد من الأشياء التي يمكن أن تسبب الحريق .	٣٠
				اضطر للقيام بعمل الأشياء عدة مرات للتأكد من أنها تمت على أكمل وجه	٣١

				أشعر أني مضطر إلى ترتيب حجرتي لتخفيف لما يتأبني من قلق .	٣٢
				أحتفظ بالأشياء التالفة رغم عدم احتياجي لها .	٣٣
				أحاول التخلص من الأفكار التسلطية الجنسية دون جدوى.	٣٤
				تسيطر على ذهني أفكار جنسية تجاه الجنس الآخر.	٣٥
				تسبب الأفكار الجنسية الملحة في اضطرابي.	٣٦
				تراودني أفكار بأني سأؤدي نفسي .	٣٧
				تهاجمني أفكار كريمة لا أستطيع التخلص منها .	٣٨
				أشك باستمرار في أن الآخرين يريدون إيدائي .	٣٩
				أقلق عند لمس بعض الحيوانات كالقطط خوفاً من الفطريات المعدية.	٤٠
				أجد صعوبة في زيارة المرضى خوفاً من انتقال العدوى.	٤١
				أكرر غسل يدي عدة مرات بعد مصافحة أشخاص محددين.	٤٢
				أؤكد من كتابة اسمي على ورقة الامتحان كل عدة دقائق.	٤٣
				تراودني أفكار بأنه ستحدث كارثة إذا لم ترتب الأشياء في مكانها الصحيح.	٤٤
				أعد الأشجار أثناء ركوبي السيارة بصفة مستمرة.	٤٥
				تستهلك الأفكار التسلطية الجنسية جزءاً كبيراً من وقتي يومياً.	٤٦
				يراودني خوف من أن أكون مسئولاً عن أشياء حدثت في مكان آخر كالحرائق أو السرقة.	٤٧

				٤٨	تلح على ذهني أفكار باني سأقوم بعمل متهور.
				٤٩	أشعر أني مضطر للرجوع إلى منزلي للتأكد من إغلاق الباب.
				٥٠	تراودني شكوك باني سأصاب بمرض خطر بعد استخدامي للاستراحات العامة
				٥١	عندما أرى الآلات الحادة أمامي تراودني أفكار ملحة لاستخدامها في إيذاء الآخرين.
				٥٢	ينشغل بالي كثيرًا باحتمال إصابتي بمرض نتيجة للتلوث.
				٥٣	تجبرني أفكار تسلطية على القيام من نومي للتأكد من غلق الأبواب والنوافذ أكثر من مرة .
				٥٤	لا أضيع وقتي في ترتيب أشياء يمكن الاستغناء عنها.
				٥٥	أتخلص من الأشياء القديمة التي ليس لها قيمة دون تردد.
				٥٦	تؤثر الأفكار التسلطية الجنسية على علاقاتي بمن حولي.
				٥٧	تطراً على ذهني صور عنيفة ومرعبة كالقتل.
				٥٨	استرجع الأحداث الماضية في ذهني بصورة متكررة للتأكد من أنني لم أخطأ
				٥٩	أبالغ في الخوف من الملوثات البيئية كالدخان أو عوادم السيارات.
				٦٠	لا ينشغل ذهني بالتأكد من الأشياء التي قمت بإنجازها.
				٦١	أجد نفسي مدفوعاً للعمل في منزلي بصورة مفرطة ليبدو منظماً.
				٦٢	أشعر برغبة ملحة تضطرنني إلى عد درجات السلالم.
				٦٣	تضطرنني الأفكار التسلطية الجنسية إلى الإحساس بالذنب



				٦٤	أتخلص من الأفكار الجنسية التي تتطفل على ذهني بسهولة.
				٦٥	أتجنب لمس الأشياء أو المواد اللزجة.
				٦٦	أجد صعوبة في لمس النفايات أو الأشياء الملوثة.
				٦٧	أحرص على التأكد بصورة متكررة من الأشياء التي قمت بكتابتها
				٦٨	أشعر بالضيق الشديد عندما أرى الأشياء من حولي غير منظمة.
				٦٩	أعد طوابق المنازل أثناء سيرى في الشارع بصورة مستمرة.
				٧٠	أجد نفسي مضطراً إلى النظر لأماكن معينة في الجنس الآخر.
				٧١	أشعر بالضغط النفسي عندما تطرأ على ذهني صور عارية للجنس الآخر
				٧٢	لا أستطيع التركيز في المذاكرة إلا بعد ترتيب كل شيء في حجرتي بدقة.
				٧٣	تراودني فكرة ملحة أن عيني ستنظر إلى الجنس الآخر رغماً عني.
				٧٤	أعود إلى حجرتي أكثر من مرة للتأكد من ترتيب الأشياء.
				٧٥	تجربني الأفكار الجنسية الملحة على القيام بأفعال ضد إرادتي للتخفيف من حداثها.
				٧٦	اغتنسل عدة مرات بسبب الأفكار الجنسية التي تقتحم ذهني.
				٧٧	أشعر أنني مضطرب إلى الرجوع لمنزلي للتأكد من أن موقد الغاز مغلق بإحكام
				٧٨	أجد صعوبة شديدة في دخول المستشفيات خوفاً من العدوى.
				٧٩	أشعر بالقلق عندما أنوى التخلص من الأشياء القديمة التي احتفظ بها.
				٨٠	تراودني أفكار ملحة تضطرنني إلى عد اللاتفات في الشارع

## مقياس رفض الذهاب للمدرسة المعدل

Refusal Assessment Scale Revised ( c ).  
Christo Phera. Kearney Scale

ترجمة د. عبد العزيز ثابت

الاسم / ..... الجنس (ذكر - فتى)

م	البنود	١	٢	٣	٤	٥	٦
١	هل عادة ماتتايك لحاسيس سيئه تتعلق بالذهاب للمدرسه لانك تخاف من شيء في المدرسه ( على سبيل المثال الامتحانات ، سياره المدرسه ، الاستاذ )						
٢	هل عادة تبقى بعيداً عن المدرسه لانه من الصعب عليك التحدث مع الاطفال الاخرين في المدرسه						
٣	هل بنتايك شعور بانك تريد أن تبقى مع والديك عن أن تذهب للمدرسه						
٤	عندما تكون في اجازة من المدرسه مثل (يوم الجمعة) هل تخرج من البيت وتعمل أشياء محببه اليك؟						
٥	هل تبقى بعيداً عن المدرسه لانك تشعر بانك مكتئب أو حزين إذا ذهبت للمدرسه ؟						
٦	هل تبقى بعيداً عن المدرسه لانك تشعر بالاحراج في وجود الاخرين في المدرسه؟						
٧	هل تفكر في والديك وعائلتك عندما تكون في المدرسه؟						
٨	عندما تكون في اجازة من المدرسه ( يوم الجمعة ) هل ترى أو تتحدث الي الاشخاص الاخرين						
٩	هل تشعر في المدرسه ( بالخوف ، القلق ، الحزن) مقارنة لما تراه في البيت ومع الاصدقاء؟						
١٠	هل تبقى بعيداً عن المدرسه لانك لاتعرف لاصدقاء فيها؟						
١١	هل تحب أن تكون مع عائلتك عن ذهابك للمدرسه؟						
١٢	عندما تكون في اجازة مثل يوم الجمعة ( هل تستمتع بعمل أشياء أخرى مثل (البقاء مع الاصدقاء ) والذهاب الي مكان محبب لديك ؟						

م	البنود	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٣	هل يتكلم شعور عن المدرسه ( على سبيل المثال: لخوف، للقلق، الحزن) عندما تفكر في المدرسه في ايام الاجازة يوم للجمعه؟						
١٤	هل تبقى بعيداً عن الامكان في المدرسه ( مثل والتي تجمع فيها الطلبة ) والتي يمكن أن تتكلم مع شخص آخر؟						
١٥	هل تفضل أن تتعلم من والديك في البيت عنه من المدرس في المدرسه؟						
١٦	هل عادة ترفض الذهاب للمدرسه لانك تريد أن تلعب خارج للمدرسه؟						
١٧	إذا كانت عندك مشاعر مثل القلق، الخوف ، الحزن) عن للدرسه فهل من السهوله عليك الذهاب للمدرسه؟						
١٨	هل من السهل عليك كسب صديق جديد؟						
١٩	هل من السهل الذهاب للمدرسه إذا ذهب معك والديك؟						
٢٠	هل من السهل عليك الذهاب للمدرسه إذا سمح لك بفعل أشياء تريد أن تفعلها بعد ساعات الدرسه ( على سبيل المثال: أن تكون مع أصدقائك)؟						
٢١	هل تتكلم مشاعر عن المدرسه مثل: الخوف ، القلق ، الحزن أكثر من الاطفال الاخرين بنفس سنك؟						
٢٢	هل تبقى بعيداً عن الاشخاص في المدرسه أكثر من الاطفال الاخرين في نفس سنك؟						
٢٣	هل ترغب أن تكون في البيت مع الالهل أكثر من الاطفال الاخرين في نفس سنك؟						
٢٤	هل تقوم بعمل أشياء محببه لديك خارج المدرسه أكثر من الاطفال الاخرين؟						

## مقياس مفهوم الذات للأطفال

السن: .....

المدرسة: .....

السنة الدراسية: .....

التاريخ: .....

الجنس: ذكر / أنثى

### تعليمات

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من المواقف التي نود أن تجيب عليها بصراحة ووضوح، مع ملاحظة أن هذه المواقف ليست اختياريًا لقدرتك العقلية أو مستوى تحصيلك، ولكن يقصد منها التعرف على إرادتك ومشاعرك نحو نفسك.

نرجو منك قراءة كل موقف بدقة، ثم تقرر ما إذا كان هذا الموقف صادقًا بالنسبة لك أو غالبًا ما يكون كذلك عليك أن تضع علامة (√) أمام كلمة نعم، وإذا كان الموقف غير صادق بالنسبة لك، عليك أن تضع علامة (√) أمام كلمة لا.

ونود أن نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، فأي إجابة تعتبر صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك في نفسك بصدق، حاول الإجابة على جميع المواقف ولا تترك أي منها.

ولك جزيل الشكر والتقدير.



لا	نعم	١- يسخر مني زملائي في المدرسة.
لا	نعم	٢- أنا شخص سعيد.
لا	نعم	٣- من الصعب علي تكوين أصدقاء.
لا	نعم	٤- كثيرا ما أكون حزينا.
لا	نعم	٥- مظهري جميل.
لا	نعم	٦- أنا شخص خجول.
لا	نعم	٧- أشعر بالضيق عندما يطلب مني المدرس الإجابة على سؤال معين.
لا	نعم	٨- يضايقني مظهري.
لا	نعم	٩- عندما أكبر سأصبح رجلاً مهماً.
لا	نعم	١٠- أشعر بالقلق أثناء الامتحانات.
لا	نعم	١١- زملائي لا يحبونني.
لا	نعم	١٢- أتصرف بطريقة حسنة داخل المدرسة.
لا	نعم	١٣- عادة ما أكون سبب حدوث بعض الأشياء الخاطئة.
لا	نعم	١٤- أسبب المتاعب لأسرتي.
لا	نعم	١٥- أنا شخص قوي.
لا	نعم	١٦- لدي كثير من الأفكار الجيدة.
لا	نعم	١٧- أنا شخص مهم داخل أسرتي.
لا	نعم	١٨- عادة ما أثار لتحقيق أهدافي.
لا	نعم	١٩- يمكنني تكوين كثير من الأشكال الجميلة بيدي.
لا	نعم	٢٠- أشعر بالتعب بسهولة.
لا	نعم	٢١- أنا جيد في أعمالتي المدرسية.
لا	نعم	٢٢- فعلت كثيرا من الأشياء السيئة.

لا	نعم	٢٣- يمكنني أن أرسم بصورة جيدة.
لا	نعم	٢٤- أنا جيد في الموسيقى.
لا	نعم	٢٥- تصرفاتي سيئة داخل المنزل.
لا	نعم	٢٦- أنا بطيء في الانتهاء من الواجبات المدرسية.
لا	نعم	٢٧- أنا شخص مهم داخل فصلي المدرسي.
لا	نعم	٢٨- أنا شخص عصبي (أترفز بسرعة).
لا	نعم	٢٩- عيناى جميلتان.
لا	نعم	٣٠- أستطيع شرح الدرس بصورة جيدة أمام زملائي بالفصل.
لا	نعم	٣١- أحلم كثيراً عندما أكون بالمدرسة.
لا	نعم	٣٢- أضييق أختي أو أخي.
لا	نعم	٣٣- يعجب أصدقائي بأفكاري.
لا	نعم	٣٤- غالباً ما أتورط في المشكلات.
لا	نعم	٣٥- أنا شخص مطيع داخل المنزل.
لا	نعم	٣٦- أنا شخص سعيد الحظ.
لا	نعم	٣٧- كثيراً ما أكون قلقاً.
لا	نعم	٣٨- يتوقع والدي منى أشياء فوق طاقتي.
لا	نعم	٣٩- تعجبني الطريقة التي أتبعها في التعامل مع الآخرين.
لا	نعم	٤٠- أشعر بالفتور (عدم الحماس) نحو الأشياء.
لا	نعم	٤١- شعري جميل.
لا	نعم	٤٢- غالباً ما أكون مسروراً عند ذهابي إلى المدرسة.
لا	نعم	٤٣- أتمنى إذا كنت مختلفاً عما أنا عليه.
لا	نعم	٤٤- أناام جيداً بالليل.
لا	نعم	٤٥- أكره المدرسة.

لا	نعم	٤٦- أنا آخر من يختار في المباريات الرياضية.
لا	نعم	٤٧- كثيرًا ما أكون مريضًا.
لا	نعم	٤٨- كثيرًا ما أضايق (أزعج) الأشخاص الآخرين.
لا	نعم	٤٩- يعتقد زملائي داخل الفصل بأن لدي أفكار جيدة.
لا	نعم	٥٠- أنا شخص غير سعيد.
لا	نعم	٥١- لدي أصدقاء كثيرون.
لا	نعم	٥٢- أنا شخص مرح.
لا	نعم	٥٣- لا أستطيع تفهم معظم المقررات الدراسية.
لا	نعم	٥٤- مظهري حسن.
لا	نعم	٥٥- أشعر بحيوية ونشاط كبير.
لا	نعم	٥٦- كثيرًا ما أتشاجر مع زملائي.
لا	نعم	٥٧- يحبني تلاميذ فصلي الدراسي.
لا	نعم	٥٨- ياضيقني التلاميذ الآخرون.
لا	نعم	٥٩- أشعر أن أسرتي خاب أملها في.
لا	نعم	٦٠- وجهي جميل.
لا	نعم	٦١- عندما أحاول عمل شيء ما، عادة ما أنفذه بطريقة خاطئة.
لا	نعم	٦٢- أشعر بالضيق من المنزل.
لا	نعم	٦٣- أنا رئيس بعض الفرق الرياضية.
لا	نعم	٦٤- أشعر بأنني يتقني كثير من المهارات.
لا	نعم	٦٥- أفضل مشاهدة المباريات الرياضية بدلًا من الاشتراك فيها.
لا	نعم	٦٦- أقصى ما أتعلمه.
لا	نعم	٦٧- أنسجم مع الآخرين بسهولة.
لا	نعم	٦٨- يتقلب مزاجي بسهولة.

لا	نعم	٦٩- أنا محبوب من الفتيات.
لا	نعم	٧٠- أنا قارئ جيد.
لا	نعم	٧١- أفضل العمل بمفردي عن العمل في الجماعة.
لا	نعم	٧٢- أحب أخي.
لا	نعم	٧٣- شكلي جميل.
لا	نعم	٧٤- غالبًا ما أشعر بالخوف.
لا	نعم	٧٥- كثيرًا ما أكرس الأشياء.
لا	نعم	٧٦- زملائي يثقون في.
لا	نعم	٧٧- أنا شخص مختلف عن الآخرين.
لا	نعم	٧٨- أفكر في أفكار سيئة (شريرة).
لا	نعم	٧٩- أبكي بسهولة.
لا	نعم	٨٠- أنا شخص طيب.





## مفتاح التصحيح

رقم البند	الإجابة	رقم البند	الإجابة	رقم البند	الإجابة	رقم البند	الإجابة
١	لا	٦	نعم	١١	لا	١٦	نعم
٢	نعم	١٢	نعم	١٢	لا	١٧	لا
٣	لا	١٣	لا	١٣	نعم	١٨	لا
٤	لا	١٤	نعم	١٤	نعم	١٩	نعم
٥	نعم	١٥	لا	١٥	لا	٢٠	لا
٦	لا	١٦	لا	١٦	لا	٢١	لا
٧	لا	١٧	لا	١٧	نعم	٢٢	نعم
٨	لا	١٨	لا	١٨	لا	٢٣	لا
٩	نعم	١٩	نعم	١٩	نعم	٢٤	نعم
١٠	نعم	٢٠	لا	٢٠	نعم	٢٥	نعم
١١	لا	٢١	نعم	٢١	لا	٢٦	نعم
١٢	نعم	٢٢	نعم	٢٢	لا	٢٧	نعم
١٣	لا	٢٣	لا	٢٣	نعم	٢٨	لا
١٤	لا	٢٤	نعم	٢٤	لا	٢٩	نعم
١٥	لا	٢٥	نعم	٢٥	نعم	٣٠	نعم
١٦	نعم	٢٦	لا	٢٦	نعم	٣١	نعم
١٧	نعم	٢٧	نعم	٢٧	لا	٣٢	نعم
١٨	لا	٢٨	لا	٢٨	لا	٣٣	نعم
١٩	لا	٢٩	لا	٢٩	نعم	٣٤	نعم
٢٠	لا	٣٠	نعم	٣٠	لا	٣٥	لا

## اختبار قياس الثقة بالنفس

تعكس درجة تصنيفك النفسي موقفك من الحياة، وهي توضح ما إذا كنت تعتبر الحياة صراعًا ممتعًا أو معاناة مخيبة ومثبطة للعزم.

كيف تنسجم مع الأشخاص الآخرين، إن قضية سيطرتك على الآخرين أو السماح لهم بالسيطرة عليك تتوقف أيضًا على درجة تصنيفك النفسي، وهكذا الأمر بالنسبة إلى المدئ الذي تبلغه شجاعتك أو ثقتك بنفسك، طموحك، قوة الحزم أو الحسم عندك وهلم جرا.

ولكي يتسنى لك اكتشاف المزيد من المعرفة عن معدل درجة تصنيفك النفسي، أجب على هذه الأسئلة التي وضعها فريق من خبراء علم النفس والعلاقات الاجتماعية لمساعدتك في اكتساب هذه المعلومات المجهولة عن نفسك.

أولاً: هل تعتبر أن معظم الأشخاص الذين تختلط بهم - الأصدقاء، الجيران، زملاء

العمل، هم:

أ- دونك مستوى إلى حد ما؟

ب- من المستوى نفسه تقريبًا.

ج- أعلى منك مستوى بشكل طفيف؟

ثانيًا: إذا اعتقدت أن الآخرين يتكلمون عنك من وراء ظهرك «أي يفتابونك»، هل ستكون:

أ- غير مكترث إطلاقًا؟

ب- قلقًا إلى حد ما؟

ج- قلقًا بشكل مفرط؟

ثالثاً: إذا توجب عليك اتخاذ قرار هام هل:

- أ- تتخذه بسرعة من دون أية مساعدة؟  
 ب- تبحث عن نصيحة؟  
 ج- تلجأ إلى التسويف والمماطلة؟  
 رابعاً: إذا دعيت لحضور مناسبة اجتماعية حيث يشعر كل شخص خلالها أنه غريب تماماً هل:

- أ- توافق على الدعوة بحماسة ولهفة؟  
 ب- تولي الدعوة مزيداً من التفكير؟  
 ج- تتحل بعض الأعذار لتمتنع عن الحضور؟  
 خامساً: هل تشتري الأشياء باندفاع وتهور بشكل ارتجالي من وحي النزوات العابرة؟  
 أ- كلا.  
 ب- أحياناً.  
 ج- غالباً.

سادساً: إذا قال أحد أصدقائك شيئاً ما يتنفي بشدة مع ما تعتقده هل:

- أ- تخالفه الرأي بحزم؟  
 ب- تكتفي بالصمت؟  
 ج- تقوم على قوله تفادياً للجدل؟  
 سابعاً: إذا حدث أن قمت بنزهة على ضفاف أحد الأنهار وفوجئت بطفل يقف في الماء ويواجه صعوبة في تخليص نفسه، ولا يوجد هناك أحد غيرك، وأنت لا تحسن السباحة هل:  
 أ- تركض إلى أقرب منزل طالباً النجدة؟

ب- تقفز في الماء لإنقاذ الطفل؟

ج- تمد يدك بياس دون الاقتراب منه لتحاول إنقاذه دون جدوى.

**ثامنًا: إذا كنت تفعل شيئًا ما لا يسير كما يجب هل:**

أ- تبدأ به من جديد؟

ب- تبحث عن مساعدة لإنجازه بشكل صحيح؟

ج- تتخلى عنه نهائيًا معتبرًا إياه عملاً رديئًا؟

**تاسعًا: هل تتمنى نفسك:**

أ- غنيًا وناجحًا؟

ب- سعيدًا ومعافي وسليم الجسد والعافية.

ج- آمنًا ومطمئنًا.

**عاشرًا: كوسائل ارتزاق وعيش، أي: من المهن التالية تكون أفضل بالنسبة إليك:**

أ- عمل صغير خاص بك؟

ب- عمل أو وظيفة يكون راتبك مدفوعًا خلالها استنادًا إلى نتائج العمل أو

الوظيفة؟

ج- وظيفة آمنة وثابتة؟



## طريقة حساب الدرجة على هذا الاختبار

والآن، لكي تكتشف معدل درجتك النفسية، استعرض الأسئلة وأجوبتك عليها، أهمل الأسئلة التي اخترت الفقرة (ج) في إجابتك عليها، والأسئلة المتبقية تستلزم عملية حسابية بالغة البساطة.

من أجل الإجابة على كل من فقرات الـ (أ) سجل علامتين لكل منها ودون المجموع هنا.

وللإجابة على كل من فقرات الـ (ب) سجل علامة واحدة لكل منها ودون المجموع هنا.

والآن، أضف مجموع علامات الفقرات (أ) إلى مجموع علامات الفقرات (ب) وسجل المجموع الإجمالي العام هنا.

والآن انظر إلى الجدول الإحصائي المرفق بهذا الاستفتاء ستلاحظ أن هذا الجدول يتدرج لجهة اليسار من العلامة صفر حتى العشري، ابدأ العد من الأسفل (أي من العلامة صفر) صعودًا حتى تصل إلى الرقم الذي ينطبق على العلامات التي أحرزتها في إجابتك على الأسئلة.

تحرك أفقيًا للجهة اليمنى عبر الخط الأفقي بشكل مماثل أيضًا حتى تبلغ الرقم الذي ينطبق أيضًا على مجموع العلامات التي أحرزتها، وتصل في الوقت نفسه إلى النقطة التي يحدها أو يتقاطع معها الخط المنحرف، وهناك تحرك نزولًا من النقطة لامذكورة حتى الأسفل (أسفل الجدول الإحصائي) عبر الخط العامودي الموافق للنقطة (أي المتصل بالنقطة) التي بلغتها أثناء تحركك أفقيًا حتى تعود إلى أسفل الجدول من جديد.

ولكي نوضح لك الأمر بشكل آخر، أنك تبدأ من الأسفل للجهة اليسرى من

الجدول وتصعد عامودياً وفقاً لعدد العلامات التي حصلت عليها، وعندما تبلغ النقطة التي تتوافق مع علاماتك تتحرك أفقياً إلى اليمين وفقاً لعدد علاماتك أيضاً حيث تبلغ النقطة التي تتطابق معها (أي علاماتك) والتي يتقاطع معها الخط المنحرف ثم تهبط على الخط العامودي نفسه المتصل بالنقطة المذكورة نزولاً حتى تعود إلى أسفل الجدول ثانية وهذا النزول يتطابق بالتأكيد مع عدد علاماتك.

ستلاحظ أن الجدول الإحصائي ينقسم إلى خمس درجات تبدأ بالدرجة الأكثر رداءة وتنتهي بالدرجة الأكثر تفوقاً وهي كما يلي: الدرجة الأكثر رداءة، الدرجة الرديئة، الدرجة المتوسطة (المعتدلة) الدرجة العالية والدرجة الأكثر تفوقاً أو الأسمى مرتبة.

إذا أحرزت ثلاثة علامات مثلاً فإنك ستكون في الدرجة الأكثر رداءة، لماذا؟ لأنك إذا انتقلت من الأسفل ثلاث درجات بشكل عمود إلى فوق وفقاً للعلامات الثلاث التي أحرزتها في إجاباتك على أسئلة الاستفتاء، ثم انتقلت أفقياً ثلاث درجات استناداً إلى علاماتك الثلاث حيث تصل إلى النقطة التي تتطابق معها (مع العلامات) والتي تتقاطع مع الخط المنحرف ثم هبطت نزولاً وبشكل عامودي على الخط العامودي نفسه الذي يتصل بالنقطة المذكورة فإنك ستجد نفسك في الدرجة الأكثر رداءة.

أما إذا أحرزت خمس علامات فإنك ستجد نفسك في الدرجة الرديئة، وإذا كان مجموع علاماتك أربع علامات فقط فإنك تجد نفسك على السطر الذي يفصل بين الدرجة الأكثر رداءة والدرجة الرديئة.

وفي الجانب الآخر للجدول الإحصائي، فإنك إذا أحرزت سبع عشرة علامة، تجد نفسك في الدرجة الأكثر تفوقاً، أما إذا بلغ مجموع علاماتك خمسة عشر فإنك تصنف في الدرجة العالية، لكن إذا أحرزت ست عشرة علامة فستجد نفسك على الخط الذي يفصل بين الدرجة الأكثر تفوقاً والدرجة العالية، إذا وجدت نفسك متهيأً بخط يفصل بين درجتين، فسر التقدير النفسي لكليهما، لأن السيكولوجيا (علم النفس) ليس علماً بالغ الدقة والتحديد، ومعدلك النفسي قد يشمل الدرجتين، أو مزيجاً منهما.

### الدرجة الأكثر تفوقاً أو الأسمى مرتبة:

الأشخاص الذين يندرجون ضمن هذه الفئة يتميزون بالتزوع إلى التسلط والغرور والثقة المفرطة بالنفس والطموح، أنهم يتصفون بالتصميم والحزم ويستمتعون بالاضطلاع بالمسؤوليات، أن الحياة بالنسبة إليهم مجردة من كل ما يثير المخاوف يصرحون بما يعتقدونه ويعيشون حياتهم دون خوف أنهم يمضون في طريقهم قدماً من دون تردد أو عوائق، وهم يتأثرون بمصالحهم لاذاتية التي تتحكم إلى حد بعيد بدوافعهم واندفاعهم ونادراً ما يتأثرون بالأمر العاطفية.

إذا تماثلت طموحاتهم ومشاعر الثقة القوية بأنفسهم مع كفاءاتهم وذكائهم، فإنهم سيبلغون الحد الأقصى من النجاح في الحياة، بالمعنى المادي على الأقل، لكن يجب أن تذكر أن هذا ليس سوى مجرد اختبار نفسي، وهذا الاختبار لا يستطيع، ويجب أن لا يستطيع، أن يقيس كل قدراتهم وذكائهم، وإذا لم تتماثل قدراتهم وذكائهم مع طموحاتهم وثقتهم بأنفسهم فإنهم يستطيعون تخطي ذاتهم أو المغالاة في تقدير أنفسهم.

### الدرجة العالية:

الأشخاص الذين يندرجون ضمن هذه الفئة يتميزون أيضاً بالثقة بأنفسهم وبالطموح، لكنهم يكونون أقل تصميمًا وحزمًا إلى حد ما من أشخاص الدرجة الأكثر تفوقاً، كما أنهم أقل غرورًا وتسلطاً في الوقت نفسه، ونتيجة لذلك، فعلى الرغم من أنهم قد لا يبلغون النجاح المادي الكامل في الحياة مثل بعض أشخاص الدرجة الأكثر تفوقاً، فإنهم يتجهون إلى الاستمتاع بعلاقات إنسانية أفضل، كما أنهم أقل تركيزاً على أنفسهم من أولئك الذين يتسبون إلى الدرجة الأكثر تفوقاً من جهة وأكثر عاطفة منهم من جهة أخرى.

### الدرجة المتوسطة:

أن هذه الدرجة هي الحاصل النفسي للرجل المتوسط والمرأة المتوسطة، والأشخاص الذين يندرجون ضمن هذه الفئة لا ينظرون إلى الحياة بمثابة نضال خاص

أو كفاح خاص ولا يعتبرونها في الوقت نفسه شيئاً مخيفاً، إنهم ليسوا أصحاب مبادرات استقلالية ولا منعزلين أو منفردين ولكنهم يؤثرون التكيف، كما أنهم ليسوا مجردين كلية من المطامح، لكن طموحاتهم بسيطة ومتواضعة قياساً على طموح أشخاص الدرجة الأكثر تفوقاً، إنهم واثقون من أنفسهم في بعض الحقول ومجردين منها في حقول أخرى، عندما تخونهم شجاعتهم أو يفقدون الثقة بأنفسهم يسارعون إلى طلب المساعدة.

#### الدرجة الرديئة:

يفتقر الأشخاص الذين يتسبون إلى هذه الفئة إلى كل من الثقة بالنفس والطموح أيضاً: أنهم أكثر سعادة في تلقي الأوامر مما يكونون عند إعطائها، وهم يعانون الحرج والارتباك في الأماكن الغريبة أو في المناسبات التي تجمعهم بأشخاص غرباء، أنهم يفضلون أكثر أن يكونوا مع أشخاص يماثلونهم أو حتى يقضون الوقت مع أنفسهم فحسب، أنهم يميلون إلى الإحساس بالقلق حيال ما تخبئه الحياة لهم وأحياناً حيال الأشياء التي لن تحدث إطلاقاً، ولأنهم ينزعون إلى التوجس والقلق، فإنهم يجعلون الحياة أكثر صعوبة بالنسبة إليهم.

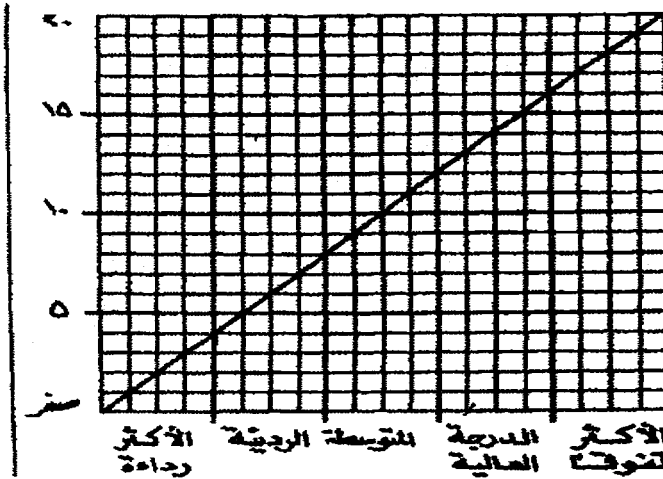
#### الدرجة الأكثر رداءة:

قبل أن نشير إلى خصائص الأشخاص الذين يتسبون إلى هذه الفئة، نجد أنفسنا ملزمين بوجوب التذكير مجدداً أن هذا الاستفتاء ليس في الحقيقة اختبار ذكاء إطلاقاً وعليه فإن الدرجة الأكثر رداءة لا تمت بأدنى صلة إلى موضوع الذكاء على الإطلاق، والواقع أن بعض الأشخاص الذين يندرجون ضمن هذه الفئة يتميزون بنسبة مرتفعة من الذكاء فعلاً، كما أن هناك قسماً منهم يتميزون بالفطنة ويتصفون بالتفكير المنطقي بشكل ذكي ومبدع.

لكن من الوجهة النفسية، فإن معظم الأشخاص الذين يتسبون إلى هذه الفئة (أي



الدرجة الأكثر رداءة) يتميزون بالتشوش والتوجس، ويكونون في الغالب غير واثقين من أنفسهم ويفتقرون إلى الإحساس بالأمن والطمأنينة وينكمشون على أنفسهم متشبثين في الاحتفاظ بالأمور ذات الصبغة الشخصية الخاصة بهم لأنفسهم فقط ولا يجدون متعة أو راحة في اطلاع الآخرين عليها، كما أنهم يقضون أكثر الوقت مع أنفسهم وبشكل مفرط. يجد أشخاص هذه الفئة صعوبة في صنع القراءات ويعتبرون اتخاذ القرارات أمراً مستحيلاً لذلك يتهون غالباً إلى عمل ما يقترحه عليهم الآخرون أو تنفيذ ما يطلبه منهم الآخرون. ولهذا السبب فإنهم يميلون إلى أن يكونوا مدفوعين من قبل الغير ومستغلين من قبل الآخرين<sup>(١)</sup>.



من كتاب كيف تصبح عبقرياً، إعداد لجنة الترجمة والتعريب. دار الآفاق الجديدة،

بيروت، الطبعة الثالثة ١٩٩١

(١) انظر: كتاب «كيف تصبح عبقرياً»، من إعداد: لجنة الترجمة والتعريب، طبعة دار الآفاق الجديدة.

## قائمة هاملتون لأعراض مرض الاكتئاب

إعداد الدكتور: لطفي فطيم

اسم المريض: .....

رقم الملف: .....

التاريخ: .....

الدرجة	الأعراض	مدى الدرجات
	<p><b>المزاج الاكتئابي:</b></p> <p>الابتئاس والغم والتشاؤم بشأن المستقبل، مشاعر الحزن، الرغبة في البكاء.</p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- الحزن.</p> <p>٢- البكاء من حين لآخر.</p> <p>٣- البكاء بشكل مستمر.</p> <p>٤- أعراض حزن شديد</p>	صفر - ٤
	<p><b>تأنيب الضمير أو الشعور بالذنب:</b></p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- لوم النفس والشعور بأنه خيب ظن الآخرين فيه.</p> <p>٢- أفكار بشأن أنه مذنب وخاطيء.</p>	صفر - ٤

	<p>٣- مرضه الحالي عقاب نزول به، ضلالات بشأن ارتكابه أثمًا مع الإحساس بالذنب.</p> <p>٤- هلاوس بشأن الإحساس بالذنب</p>	
	<p><b>الانتحار:</b></p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- يشعر بأن الحياة لا تستحق العيش.</p> <p>٢- يتمنى الموت.</p> <p>٣- أفكار بشأن الانتحار.</p> <p>٤- محاولات انتحار.</p>	<p>صفر - ٤</p>
	<p><b>العمل واهتمامات الحياة:</b></p> <p>٠- لا يوجد صعوبات.</p> <p>١- مشاعر بالعجز وعدم القدرة وفتور الهمة، غير حاسم ولا يستطيع اتخاذ قرار.</p> <p>٢- فقدان الاهتمام بأي هوايات، نفس الأنشطة الاجتماعية.</p> <p>٣- نقص الانتاجية.</p> <p>٤- عدم القدرة على العمل.</p>	<p>صفر - ٤</p>
	<p><b>التكاسل والتشاغل:</b></p> <p>بطء التفكير والكلام والنشاط اللامبالاة، والذهول.</p> <p>٠- لا يوجد.</p>	<p>صفر - ٤</p>

	<p>١- بطء طفيف خلال المقابلة.</p> <p>٢- تناقل وتكاسل واضح خلال المقابلة.</p> <p>٣- صعوبة إجراء المقابلة.</p> <p>٤- الذهول الكامل.</p>	
	<p><b>القلق النفسي:</b></p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- التوتر وسهولة الاستثارة.</p> <p>٢- الانشغال والقلق بالأمر التافهة.</p> <p>٣- التوجس وتوقع الشر.</p> <p>٤- المخاوف.</p>	صفر - ٤
	<p><b>القلق الجسدي:</b></p> <p>أعراض معدية معوية: أرياح وعسر هضم، قلبية: خفقان وصداع، تنفسية.</p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- بسيط.</p> <p>٢- متوسطة.</p> <p>٣- شديدة.</p> <p>٤- معيقة.</p>	صفر - ٤
	<p><b>توهم المرض:</b></p> <p>٠- لا يوجد.</p>	صفر - ٤

	<p>١- الانشغال الزائد بالجسم.</p> <p>٢- الانشغال بالصحة.</p> <p>٣- سلوك متشكك.</p> <p>٤- ضلالات بشأن الإصابة بالأمراض.</p>	
	<p>الأرق في بداية الليل (صعوبة في الدخول في النوم)</p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- أحياناً.</p> <p>٢- بشكل متكرر.</p>	صفر - ٢
	<p>الأرق في منتصف الليل (نوم متقطع)</p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- أحياناً.</p> <p>٢- بشكل متكرر.</p>	صفر - ٢
	<p>الأرق آخر الليل (الاستيقاظ أبكر من المعتاد، وعدم القدرة على النوم مجدداً)</p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- أحياناً.</p> <p>٢- بشكل متكرر.</p>	صفر - ٢
	<p>البلبلة والارتياح:</p> <p>عدم الاستقرار (فرك الأيدي والنمشي جيئة وذهاباً)</p>	صفر - ٢

	<p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- أحياناً.</p> <p>٢- بشكل متكرر</p>	
	<p><b>أعراض جسدية:</b></p> <p>معدية معوية، فقدان الشهية، بثقل في البطن، الإمساك</p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- بسيط.</p> <p>٢- شديدة.</p>	<p>صفر - ٢</p>
	<p><b>أعراض جسدية عامة</b></p> <p>ثقل في الأطراف أو الظهر أو الرأس، آلام غير محددة في الظهر، فقدان الحيوية وسهولة التعب.</p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- بسيطة.</p> <p>٢- شديدة.</p>	<p>صفر - ٢</p>
	<p><b>أعراض جنسية:</b></p> <p>فقدان الرغبة الجنسية، اضطرابات الطمث</p> <p>٠- لا يوجد.</p> <p>١- بسيطة.</p> <p>٢- شديدة.</p>	<p>صفر - ٢</p>

	<p><b>الاستبصار:</b></p> <p>٠- لم يفقد استبصاره. ١- فاقد للاستبصار جزئياً. ٢- فاقد للاستبصار.</p>	صفر - ٢
	<p><b>نقص الوزن:</b></p> <p>٠- لا يوجد. ١- قليل. ٢- واضح أو شديد.</p>	صفر - ٢

مجموع الدرجات = ( )



## طريقة التصحيح

### قائمة هاملتون لأعراض مرض الاكتئاب

إعداد الدكتور: لطفي فطيم

أعد ماكس هاملتون (صاحب مقياس القلق) قائمة لتشخيص مرض الاكتئاب وتقدير شدته، فمن خلال المقابلة التي يجريها فاحص متمرس تعطي درجة لمختلف الأعراض وعددها ١٧ عرضًا.

وتتراوح الدرجة من صفر إلى أربعة: فهناك أعراض تتراوح درجته من صفر إلى اثنين، وأخرى تتراوح درجتها من صفر إلى أربعة وفق الجدول التالي:

الأعراض التي تتراوح درجتها من صفر إلى اثنين	الأعراض التي تتراوح درجتها من صفر إلى أربعة
صفر = لا توجد أعراض	صفر = لا توجد أعراض
١ = أعراض طفيفة	١ = أعراض طفيفة
٢ = توجد أعراض واضحة	٢ = أعراض طفيفة
	٣-٢ = أعراض متوسطة.
	٤ = أعراض حادة

\* وتستخرج درجة شديدة الاكتئاب وفقًا للمعايير التالية:

(من صفر إلى ٧) لا يوجد اكتئاب.

(من ١٤ إلى ١٨) اكتئاب بسيط.

(من ١٩ إلى ٢٢) اكتئاب شديد.

(من ٢٣ فما فوق) اكتئاب شديد جدًا.



## مقياس الثقة بالنفس

إعداد: سيدني شروجر (١٩٩٠) Sidney Shrauger

ترجمة وتعريف

د. عادل عبد الله محمد

كلية التربية - جامعة الزقازيق

فيما يلي مجموعة من العبارات تعكس مشاعر واتجاهات وأنماط سلوكية عامة، نرجو منك أن تقرأ كلًا منها بحرص وأن تفكر فيما إذا كانت تنطبق عليك أم لا: حاول من فضلك أن تكون دقيقًا في إجابتك، وأن تحدد مدى إنطباق كل عبارة عليك وذلك بوضع علامة (√) أمام العبارة في الخانة التي ترى أنها هي الأكثر انطباقًا عليك، كما نرجو ألا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة. ونشكر لكم حسن تعاونكم معنا.

الجنس:

الاسم:

الكلية/ المدرسة:

السن:

السنة الدراسية:

التخصص:



## مقياس الثقة بالنفس

٤	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
١	أحب الاختلاط بالناس					
٢	شعرت بالضيق من نفسي كثيراً في المرة الماضية					
٣	يؤرقني أنني لست جميل المنظر					
٤	تعتبر إقامة علاقة رومانسية مشعبة مع شخص من الجنس الآخر أمراً ممتعاً بالنسبة لي.					
٥	أنا أكثر سعادة الآن قياساً بما كنت عليه منذ عدة أسابيع					
٦	أنا راض عن مظهري الجسمي ومسرور منه					
٧	أشعر بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس					
٨	علمي الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فلإن أكره أن أخرج لهم وأقابلهم حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتي					
٩	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالاً أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأتال التقدير علمي ما حققه من إنجاز					
١٠	أبدو أفضل من مظهري من أي شخص عادي					
١١	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم					
١٢	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح من قبل					
١٣	نقل ثقتي في قدرتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهذبة وإنجازها بنجاح.					

٢	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
١٤	أشعر معظم الوقت أنني لست في كفاءة ومقدرة غالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير					
١٥	حينما يكون لزاماً علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس فإنني عادة ما أشعر أن بإمكانني أن أعبّر عن نفسي بفاعلية ووضوح.					
١٦	أنا محظوظ في أن أكون وسيماً بالشكل الذي أنا عليه					
١٧	أقتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة.					
١٨	أعترف أنني كطالب لست ممتازاً مثل العديد من الزملاء الذين أتنافس معهم.					
١٩	مقابلة ناس جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع دوماً إليها					
٢٠	كنت أكثر تقدماً لنفسي في الأيام القليلة الماضية قياساً بما أكون عليه عادة.					
٢١	أشعر دائماً بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية.					
٢٢	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم.					
٢٣	تصادفتني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر					
٢٤	تزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى					
٢٥	يؤرقني أنني لست في نفس المستوى العقلي أو الفكري للآخرين					

٢	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
٢٦	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقاً من أنني سأتناولها بنجاح					
٢٧	أنا أكثر من الآخرين قلقاً وإنشغالاً بقدراتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير.					
٢٨	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أهر فهم.					
٢٩	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية.					
٣٠	يرئى الكثيرون أن مظهري الجسدي غير جذاب					
٣١	عندما أدرس مقررًا جديدًا أكون متأكدًا من أنني سوف أجتازه بتفوق حيث سأكون ضمن أفضل الطلاب فيه.					
٣٢	لا أقل عن غالبية الناس في قدراتي على التحدث أمام مجموعة					
٣٣	حينما أذهب على أي تجمعات إجتماعية كالحفلات مثلًا فإنني كثيرًا من أشعر بالارتباك والتعب.					
٣٤	أتجنب أحيانًا القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة.					
٣٥	حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات مدرسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح.					
٣٦	عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري وذلك بدرجة كبيرة.					
٣٧	أشعر بالآن بأني أكثر حزمًا وحسمًا للأمور قياتيًا بأي وقت آخر.					
٣٨	أقوم أحيانًا بتجنب شخص ما من الجنس الآخر					

٢	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
	يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأنني أظل مشدوداً وأشعر بالترقب والتوتر.					
٣٩	أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.					
٤١	يقل قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياساً بكثيرين غيري					
٤٢	لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي					
٤٣	لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسى حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكنت حياتي أفضل مما هي عليه.					
٤٤	أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدى العقلي لأنى أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري					
٤٥	يأمكنني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون أي صعوبة أو مشكلة.					
٤٦	حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيراً قياساً بما يشعر به باقي الأعضاء					
٤٧	تزداد ثقتي في نفسي على التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة					
٤٨	لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لكنت أصبحت أكثر جذباً لأفراد الجنس الآخر					



## الصورة العربية للمقياس

أعد هذا المقياس في الأصل سيدني شروجر (١٩٩٠) وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه له، وعرف الثقة بالنفس على أنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة، وقد هدف عند تصميمه لهذا المقياس أن يستخدم على نطاق عالمي مثل مقياس روزنبرج لتقدير الذات.

ويتألف المقياس في شكله الأصلي من ٥٤ عبارة تم استبعاد ست منها عند المترجم المقتن - بإجراء التحليل العاملي ليصبح بذلك عدد العبارات التي يتألف منها المقياس في شكلها الحالي ٤٨ عبارة، نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي، يوجد أمام كل منها خمسة إختيارات هي (تنطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق كثيرًا - لا تنطبق إطلاقًا) تحصل الدرجات الإيجابية منها على الدرجات (٤ - ٣ - ٢ - ١ - صفر) على التوالي، والعبارات الإيجابية وهي تحمل الأرقام التالية: (١ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٩ - ١٠ - ١٥ - ١٦ - ١٩ - ٢١ - ٢٢ - ٢٦ - ٢٨ - ٣١ - ٣٢ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧ - ٤٠ - ٤٢ - ٤٤ - ٤٥ - ٤٧).

أما العبارات السلبية والتي تحمل الأرقام (٢ - ٣ - ٧ - ٨ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٧ - ١٨ - ٢٠ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٧ - ٢٩ - ٣٠ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٨ - ٣٩ - ٤٣ - ٤٦ - ٤٨) فتتبع هذا التدرج وهو (تنطبق تمامًا - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق كثيرًا - لا تنطبق إطلاقًا) تحصل الدرجات السلبية منها على الدرجات (صفر - ١ - ٢ - ٣ - ٤) على التوالي.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر - ١٩٢) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس، والعكس صحيح.

لا يوجد وقت محدد للإجابة عن المقياس.

## توزيع الدرجات على «مقياس الثقة بالنفس» للعبارات الإيجابية والسلبية

٤	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
١	أحب الاختلاط بالناس	٤	٣	٢	١	صفر
٢	شعرت بالضيق من نفسي كثيراً في المرة الماضية	صفر	١	٢	٣	٤
٣	يؤرقني أنني لست جميل المنظر	صفر	١	٢	٣	٤
٤	تعتبر إقامة علاقة رومانسية مشبعة مع شخص من الجنس الآخر أمراً ممتعاً بالنسبة لي.	٤	٣	٢	١	صفر
٥	أنا أكثر سعادة الآن قياساً بما كنت عليه منذ عدة أسابيع	٤	٣	٢	١	صفر
٦	أنا راض عن مظهري الجسمي ومسروور منه	٤	٣	٢	١	صفر
٧	أشعر بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس	صفر	١	٢	٣	صفر
٨	علني الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فيزي أكره أن أخرج لهم وأقابلهم حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتي	صفر	١	٢	٣	٤
٩	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالاً أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأнал التقدير علني ما حققه من إنجاز	٤	٣	٢	١	صفر
١٠	أبدو أفضل من مظهري من أي شخص عادي	٤	٣	٢	١	صفر
١١	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم	صفر	١	٢	٣	٤
١٢	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح من قبل	صفر	١	٢	٣	٤
١٣	نقل ثقتي في قدرتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهنية وإنجازها بنجاح.	صفر	١	٢	٣	٤

م	العبارة	تنطبق تمامًا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيرًا	لا تنطبق إطلاقًا
١٤	أشعر معظم الوقت أنني لست في كفاءة ومقدرة غالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير	صفر	١	٢	٣	٤
١٥	حينما يكون لزامًا علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس فإنني عادة ما أشعر أن بإمكانني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح.	٤	٣	٢	١	صفر
١٦	أنا محظوظ في أن أكون وسيماً بالشكل الذي أنا عليه	٤	٣	٢	١	صفر
١٧	أفتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة.	صفر	١	٢	٣	٤
١٨	أعترف أنني كطالب لست ممتازًا مثل العديد من زملاء الذين أتنافس معهم.	صفر	١	٢	٣	٤
١٩	مقابلة ناس جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة ممتعة أنطلع دونيًا إليها	٤	٣	٢	١	صفر
٢٠	كنت أكثر نقدًا لنفسي في الأيام القليلة الماضية قياسًا بما أكون عليه عادة.	صفر	١	٢	٣	٤
٢١	أشعر دائمًا بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية.	٤	٣	٢	١	صفر
٢٢	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم.	٤	٣	٢	١	صفر
٢٣	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر	صفر	١	٢	٣	٤
٢٤	تزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى	صفر	١	٢	٣	٤
٢٥	يؤرقني أنني لست في نفس المستوى العقلي أو الفكري للآخرين	صفر	١	٢	٣	٤
٢٦	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقًا من أنني سأتناولها بنجاح	٤	٣	٢	١	صفر



٢	العبارة	تنطبق تمامًا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيرًا	لا تنطبق إطلاقًا
٢٧	أنا أكثر من الآخرين قلقًا وإنشغالا بقدراتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير.	صفر	١	٢	٣	٤
٢٨	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أرفهم.	٤	٣	٢	١	صفر
٢٩	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية.	صفر	١	٢	٣	٤
٣٠	يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب	صفر	١	٢	٣	٤
٣١	عندما أدرس مقررا جديداً أكون متأكدًا من أنني سوف أجتازه بتفوق حيث سأكون ضمن أفضل الطلاب فيه.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٢	لا أقل عن غالبية الناس في قدراتي على التحدث أمام مجموعة	٤	٣	٢	١	٤
٣٣	حينما أذهب على أي تجمعات إجتماعية كالحفلات مثلاً فإنتي كثيرًا من أشعر بالارتباك والتعب.	صفر	١	٢	٣	٤
٣٤	أتجنب أحيانًا القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة.	صفر	١	٢	٣	٤
٣٥	حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات مدرسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٦	عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري وذلك بدرجة كبيرة.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٧	أشعر بالأن يأتي أكثر حزمًا وحسمًا للأمور قياسًا بأي وقت آخر.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٨	أقوم أحيانًا بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأنني أظن مشدودًا وأشعر بالترقب والتوتر.	صفر	١	٢	٣	٤
٣٩	أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.	صفر	١	٢	٣	٤

٢	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
٤٠	يقبل قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياساً بكثيرين غيري	٤	٣	٢	١	صفر
٤١	أشعر الآن بأنني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر	٤	٣	٢	١	صفر
٤٢	لا تمد مسائله اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي	٤	٣	٢	١	صفر
٤٣	لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسى حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكنت حياتي أفضل مما هي عليه.	صفر	١	٢	٣	٤
٤٤	أبحث دومًا عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إيمان التفكير والتحدى العقلي لأنني أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري	صفر	١	٢	٣	٤
٤٥	بإمكانى الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون أي صعوبة أو مشكلة.	٤	٣	٢	١	صفر
٤٦	حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيرًا قياسيًا بما يشعر به باقي الأعضاء	صفر	١	٢	٣	٤
٤٧	تزداد ثقتي في نفسي على التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة	٤	٣	٢	١	صفر
٤٨	لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لكنت أصبحت أكثر جذبًا لأفراد الجنس الآخر	صفر	١	٢	٣	٤



## مقياس الخوف من الفشل

### The fear of Frustration

هذا أحد المقاييس المقتنة على البيئة العربية... ولا يخفى عليكم أن الخوف من الفشل من المتغيرات الأساسية التي تؤثر كثيرا في تكوين شخصية الفرد ومدى خلوها من الاضطرابات النفسية ومقدرتها على القيام بدور فاعل في المجتمع. ولن أطيل في مقدمة كلنا نعرفها وسوف أدخل مباشرة إلى صلب المقياس :

#### أولا: تكوين المقياس :

يتكون هذا المقياس من ٣٢ بند موزعة على أربع عوامل هي :

فقدان الثقة بالنفس وبنوده هي : (١-٥-٨-١٤-١٨-٢٣-٢٦-٢٩).

الشعور بالتقص وبنوده هي : (٦-٩-١٣-١٥-١٩-٢٢-٢٤-٢٨-٣٠-٣٢).

توقعات الآخرين السلبية وبنوده هي (٢-٤-١٠-١٢-١٧-٢٠-٢٧-٣١).

الإدراك السلبي للمنافسة وبنوده هي (٣-٧-١١-١٦-٢١-٢٥).

#### ثانياً: تطبيق المقياس :

يطبق فرديا وجماعيا حيث يطلب من المفحوص كتابة بياناته في ورقة الإجابة المنفصلة والإجابة على جميع البيانات وذلك بوضع عبارة صح على العبارة المناسبة والمعبرة عن رأيه وهذا الاختبار ليس محكوم بزمن معين.

#### ثالثاً: تقدير الدرجات :

تراوح الدرجات الكلية من (٣٢-١٢٨) ، ولقد وضعت أربع بدائل للإجابة عن كل

بند من بنود المقياس وهي كالتالي : دائما(٤) ، كثيراً(٣) ، أحيانا(٢) ، نادراً(١).

وتعكس هذه الدرجات في العبارات السالبة وهي عبارات رقم : ١٨ ، ٢٣ ، ٢٩.

## مقياس الخوف من الفشل<sup>(١)</sup>

### كراسة الأسئلة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

التعليمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات تدور حول شخصيتك وتحقق لك فهمًا أفضل لها، والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة منها بطريقة جيدة، ثم تضع علامة (√) تحت الاختيار الذي يعبر عن رأيك من بين الاختيارات الموجودة أمام كل عبارة وذلك في ورقة الإجابة المنفصلة والمخصصة لذلك، تأكد من وضع علامة واحدة فقط أمام كل عبارة، ولا تترك أي عبارة دون إجابة، وتأكد أن إجابتك ستكون موضع السرية التامة.

الرقم	العبارة
١	أشك في قدرتي على تحمل الفشل.
٢	تقلقني نظرة الناس لي إذا فشلت.
٣	أحاول تحقيق المكسب في المنافسة مهما كان.
٤	يشغلني ويؤثر على أدائي كثيرًا نظرة الناس لي.
٥	حينما أفسل لا أستطيع تكرار المحاولة.
٦	أشك في قدرتي على إنجاز ما أكلف به.

(١) الاختبار من إعداد: الدكتور/ محمد عبد التواب معرض، أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية، جامعة المنيا، والدكتور/ سيد عبد العظيم محمد، الأستاذ المشارك بنفس الكلية.

الرقم	العبرة
٧	أشعر بالدونية حينما أخسر منافسة ما.
٨	الخوف من الفشل يجعلني مترددًا.
٩	أعتقد أن عدم كفاءتي مسئول عن فشلي.
١٠	قيمتي في نظر الآخرين تعتمد فقط على نجاحي
١١	أعتقد أن المنافسة الطريق الوحيد للنجاح
١٢	أخاف مواجهة الآخرين إذا فشلت
١٣	أشعر بالعجز عن مواصلة العمل خوفًا من الفشل
١٤	أهرب من تحمل المسؤوليات خوفًا من الفشل.
١٥	أعتقد أن الفشل يقلل من تقدير الذات.
١٦	أخاف من الفشل حينما أتناقص مع الآخرين.
١٧	لوم الآخرين يزيد خوفي من الفشل.
١٨	أعتقد أن الفشل يزيدني تصميمًا على النجاح.
١٩	أعتقد أن الشخص الفاشل يقلل احترام الناس له.
٢٠	أعتقد أن الفشل يجعلني مرفوضًا من الآخرين
٢١	أشعر بالكفاءة فقط حينما أتغلب على أقراني.
٢٢	عدم قدرتي على التخطيط السليم يزيد خوفي من الفشل.
٢٣	لدي القدرة على تحويل الفشل إلى نجاح
٢٤	تنقصني القدرة على النجاح.
٢٥	أعتقد أن الأعمال التي تفتقد المنافسة دائمًا فاشلة.

الرقم	العبارة
٢٦	خوفي من الفشل يقلل من عزيمتي على العمل.
٢٧	أعتقد أن الفشل سبب في فقدان الأصدقاء.
٢٨	أعجز عن وضع الأهداف التي تحقق النجاح.
٢٩	أعتقد أن الفشل يدفعني للتروي والتريث.
٣٠	أفتقد الاجتهاد في العمل.
٣١	أعتقد أنني سأفقد احترام الناس إذا فشلت.
٣٢	كثيرًا ما أفسل في تحقيق أهدافي.



## ورقة إجابة مقياس الخوف من الفشل

الاسم:..... تاريخ الميلاد:.....

السنة الدراسية:..... ت. التطبيق:.....

رقم العبرة	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	رقم العبرة	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	رقم العبرة
١					١٧					
٢					١٨					
٣					١٩					
٤					٢٠					
٥					٢١					
٦					٢٢					
٧					٢٣					
٨					٢٤					
٩					٢٥					
١٠					٢٦					
١١					٢٧					
١٢					٢٨					
١٣					٢٩					
١٤					٣٠					
١٥					٣١					
١٦					٣٢					

## اختبار مفهوم الذات

- ..... الاسم :
- ..... المدرسة :
- ..... السنة الدراسية :
- ..... الجنس : ذكر / أنثى
- ..... التاريخ :

### التعليمات

تعرض عليك مجموعة من العبارات التي نود أن تجيب عليها بصراحة ، مع ملاحظة أن هذه المواقف ليست فيها إجابة صواب وخطأ ، بل يجب أن تجيب عليها بما تشعر أنت بالفعل ، مع العلم بان هذا ليس اختبارا لقدرتك أو مستوى تحصيلك ، ولكن يقصد منه التعرف على مشاعرك نحو نفسك .

أقرأ كل عبارة بدقة واختر الدرجة التي أمام الاستجابة ثم ارصدها في الخانة الخاصة بها ، والاستجابات هي :

حاول أن تجيب على جميع العبارات ولا تترك أيا منها :





## مفهوم الذات الحسابي ( ١ )

رقم للفردة	المفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١	إن كثيرا من المشكلات الحسابية تثير اهتمامي.					
٢	أتردد حينما أتناول دراسات في مادة الحساب.					
٣	أنا شخص قادر على فهم المواد الحسابية.					
٤	مادة الحساب تجعلني أشعر بالقلق والتوتر					
٥	أستطيع تحقيق النجاح في مادة الحساب بالكاد.					
٦	أشعر بمشاكل في فهم أي شيء متعلق بمادة الحساب.					
٧	لست قادرا على حل المسائل الحسابية في الفصل الدراسي.					
٨	غالبا ما أكون قادرا على حل المسائل الحسابية في الفصل					
٩	لا أقدر على إعطاء إجابات صحيحة على الاختبارات المدرسية التي تحتوي على أسئلة الحساب.					
١٠	في المدرسة غالبا ما يأتي لي زملائي لكي أساعدهم في مادة الحساب.					
١١	لا أشعر برغبة في مادة الحساب.					
١٢	الدرجة الكلية					

## مفهوم الذات اللفظي (٢)

رقم المفردة	المفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١	أستطيع أن اكتب بكفاءة.					
٢	عندي ثروة لغوية قليلة.					
٣	أنا قارئ لهم (الآخرين).					
٤	لا أستطيع أن أعطي إجابات صحيحة في الاختبارات التي تحتاج من قدرة لفظية.					
٥	المهارات اللفظية عندي أفضل من الآخرين.					
٦	غالباً ما أقرأ الأشياء عدة مرات قبل الآخرين.					
٧	في المدرسة أشعر بكثير من المشاكل في مادة القراءة أكثر من باقي زملائي.					
	الدرجة الكلية					



## مفهوم الذات الأكاديمي (٣)

رقم المفردة	المفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	أجد متعة عندما أدرس في الموضوعات الأكاديمية					
٢-	أكره أن أذاكر كثيرا من الموضوعات الأكاديمية.					
٣-	أحب معظم الموضوعات الأكاديمية.					
٤-	أشعر بصعوبات في معظم الموضوعات الأكاديمية					
٥-	أنا متفوق في معظم الموضوعات الأكاديمية الدراسية.					
٦-	أنا غير مهتم بالموضوعات الأكاديمية الدراسية في معظم الأحيان.					
٧-	أنا سريع التعلم في الموضوعات الأكاديمية الدراسية					
٨-	أكره معظم المواد الدراسية الأكاديمية.					
٩-	أحصل على درجات عالية في معظم المواد الأكاديمية					
١٠-	لم أستطع الحصول على مراتب الشرف في الدراسة حتى ولو ذاكرت جيدا.					
	الدرجة الكلية					



## مفهوم الذات لحل المشكلات (٤)

رقم الفردة	الفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	لا أستطيع الاستمرار في التفكير في حل المشكلات التي تتسم بعموضوح.					
٢-	أستطيع الربط بين الأفكار بطريقة لا يستطيعها الآخرون.					
٣-	أرغب في أن يكون عندي المزيد من الخيال والإبداع.					
٤-	أشعر بسعادة عند حل المشكلات بطرق مبتكرة.					
٥-	أنا غير متفوق في حل المشكلات التي تصادفني في الحياة					
٦-	عند حل المشكلات أجد نفسي غير قادر على توليد الأفكار الأصلية الجديدة لحلها.					
٧-	أنا شخص خيالي عند حل المشكلات.					
٨-	ليست عندي إمكانيات لكي أكون مخترعا.					
٩-	أستطيع أن أرى أفضل الأساليب في الأعمال النمطية					
	الدرجة الكلية					



## مفهوم الذات الرياضي (٥)

رقم اللفرة	اللفرة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	أعتبر نفسي من الرياضيين الممتازين.					
٢-	لست بارعا في الأنشطة البدنية والرياضية.					
٣-	عندي قدرة عالية على التحمل في الأنشطة الرياضية والبدنية.					
٤-	أكره الأنشطة الرياضية والبدنية.					
٥-	توجد عندي طاقة زائلة في الأنشطة الرياضية والبدنية.					
٦-	أشارك زملائي في الأنشطة الرياضية والبدنية.					
٧-	أحب أن أقوم بالتمرنات الخاصة بالأنشطة البدنية والرياضية.					
٨-	أنا غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية.					
٩-	أستمتع بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية.					
١٠-	أحب السكون عن ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية.					
	الدرجة الكلية					



## مفهوم الذات للمظهر الجسمي (٦)

رقم المفردة	المفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	حالي البدنية جيدة.					
٢-	أنا شخص قبيح.					
٣-	أمتلك بديلاً جسمانياً قوياً.					
٤-	إن وزن جسمي في صورته الصحيحة مناسب لعمر الزمني.					
٥-	تقاطع وجهي جميلة.					
٦-	أرغب في أن أكون رياضياً من أكون جذاباً.					
٧-	معظم الناس عندهم قدرة على تكوين صداقات أكثر مني.					
٨-	أنا حسن المظهر.					
	الدرجة الكلية					



## مفهوم الذات للعلاقات مع نفس الجنس (٧)

رقم للفردة	للفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	لدي مجموعة قليلة من الأصدقاء من نفس جنسي أستطيع الاعتماد عليهم.					
٢-	أجد راحة أثناء الحديث مع زملائي من نفس جنسي.					
٣-	لا أستطيع الاستمرار بنجاح في تعاملي مع رفاق لي من نفس جنسي.					
٤-	أكون قادراً على عمل صداقات بسهولة مع الأفراد من نفس جنسي.					
٥-	بعض زملائي من نفس جنسي يعتبرونني مملاً.					
٦-	لا يوجد كثير من نفس جنسي يشبهونني.					
٧-	أنا شهير بين زملائي من نفس جنسي.					
٨-	معظم أصدقائي من نفس جنسي أكثر جاذبية مني.					
٩-	عندي زملاء كثير من نفس جنسي.					
	الدرجة الكلية					



## مفهوم الذات للعلاقات مع الجنس الآخر (٨)

رقم المفردة	المفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	أحظى بانتباه الجنس الآخر.					
٢-	لا أستطيع مقابلة مجموعة من أصدقائي من الجنس الآخر الذين أحبهم.					
٣-	عندي كثير من الأصدقاء من الجنس الآخر.					
٤-	معظم أصدقائي يكونون أكثر ارتباطاً وسعادة مني عند تعاملهم مع الجنس الآخر.					
٥-	أشعر بارتياح أثناء الحديث مع أفراد الجنس الآخر					
٦-	قليلاً ما أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الجنس الآخر.					
٧-	أقدر على عمل صداقات بسهولة مع الجنس الآخر					
٨-	عندي شعور غير كاف لفهم زملائي من الجنس الآخر.					
٩-	أشعر بارتياح عند التعامل مع الجنس الآخر.					
١٠-	ليست عندي اهتمامات بالجنس الآخر.					
	الدرجة الكلية					



## مفهوم الذات للعلاقات مع الوالدين (٩)

رقم للفردة	الفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	من التادر أن أجد الأشياء بنفس المعنى الذي يجعلها والدي.					
٢-	لو كان لي أطفال فإني أحب أن أربهم بنفس الطريقة التي رباني بها والدي.					
٣-	مازلت غير قادر على حل المشكلات مع والداي.					
٤-	أكثر الأعمال التي أقوم بها لا تسعد والداي					
٥-	إن القيم التي انتقيها تماثل قيم والداي.					
٦-	والداي لا يكتان لي أي احترام.					
٧-	عاملني والداي بلطف في مرحلة الطفولة.					
٨-	من الصعوبة الشديدة أن أتحدث مع والدي.					
٩-	والدي يفهماني.					
١٠-	أحب والداي.					
	الدرجة الكلية					



## مفهوم الذات الديني (١٠)

رقم المفردة	المفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	والداي لا يقيمان شعائر الصلاة بانتظام.					
٢-	أنا أميل لحضور الندوات الدينية.					
٣-	تأخذ المعتقدات الدينية والروحية الجانب القليل من فلسفتي في الحياة.					
٤-	المعتقدات الدينية تجعل حياتي أكثر سعادة					
٥-	معتقداتي الدينية تعتبر موجهاً لحياتي.					
٦-	نمو النزعة الدينية باستمرار هامة بالنسبة لي					
٧-	نادرًا ما أقضي وقتي في الصلاة والتعبد.					
٨-	أواظب على متابعة الآراء الدينية.					
٩-	أنا اسلم بأنه لا يوجد أفضل من الإنسان في هذا الكون					
١٠-	أنا من الذين يعتقدون بان الفرد له ذكرى بعد وفاته.					
١١-	المعتقدات الدينية قليلة التأثير على نمط الشخصية التي أتطلع إليها.					
١٢-	قليل من زملائي يواظبون على الصلاة.					
	الدرجة الكلية					

## مفهوم الذات للأمانة (١١)

رقم اللفظة	اللفظة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	أتجمل قليلاً حتى لا أقع في مأزق.					
٢-	لا يعني أن أبدو أميناً.					
٣-	أقول الحقيقة أحياناً.					
٤-	أنا لم أغش أبداً.					
٥-	بداية الغش ولو بدرجة بسيطة عاقبتها وخيمة.					
٦-	أنا شخص أمين جداً.					
٧-	أشعر بعدم تأنيب ضميري في حالة الغش في الامتحانات.					
٨-	لم أسرق أي شيء قط.					
	الدرجة الكلية					



## مفهوم الذات للثبات الانفعالي (١٢)

رقم المفردة	المفردة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	أشعر باضطراب عندما أحاول كتابة أي شيء.					
٢-	اعتدت أن أكون هادئاً للغاية ومستقراً.					
٣-	أنا كثير القلق.					
٤-	أشعر بالقلق في معظم الأوقات.					
٥-	أشعر بالقلق في أكثر الأوقات.					
٦-	نادراً ما أشعر بالإحباط.					
٧-	أميل إلى أن أكون متوتراً ومنفعلاً.					
٨-	لا أقضي وقتي طويلاً في تأنيب نفسي على الأشياء التي ضاعت مني.					
٩-	أكون شعوراً إيجابياً نحو نفسي في اغلب الأوقات					
١٠-	غالباً ما أشعر بالإحباط.					
١١-	أميل إلى أن أكون متفائلاً.					
١٢-	أشعر باتجاه سلبي نحو نفسي في اغلب الأوقات.					
١٣-	أميل إلى أن أكون شخصاً عصياً.					
١٤-	أنا شخص غير متزن.					
١٥-	أنا غير متقبل لنفسي اغلب الأوقات.					
	الدرجة الكلية					

## مفهوم الذات العام ( ١٣ )

رقم الفقرة	الفقرة	بالتأكيد	حقيقي	ربما	غير حقيقي	بالتأكيد حقيقي
١-	أقدم احترام نفسي على كل شيء.					
٢-	يتقضي الثقة بالنفس.					
٣-	يستطيع الآخرون الاعتماد علي.					
٤-	إنني متقبل للناتي في اغلب الأحيان.					
٥-	غالباً لا استطيع احترام نفسي.					
٦-	توجد أشياء كثيرة أحب أن أقوم بعملها لتغيير مسار حياتي.					
٧-	غالباً ما يكون عندي ثقة بنفسي.					
٨-	أحياناً لاأخذ الأشياء التي تتعلق بي مأخذ الجد.					
٩-	أشعر بأنني عندي ثقة في نفسي في اغلب الأحيان					
١٠-	عندي حب استطلاع زائد.					
١١-	لا أحب طريقتي في الحياة.					
١٢-	عموماً لا أجد شيئاً هاماً أقوم به.					
١٣-	أنا قادر على وصف نفسي.					
١٤-	عندي مفهوم سئ عن نفسي في معظم الأوقات.					
١٥-	أعتبر قيمة الكمال أفضل من القيم الأخرى.					
١٦-	أحب أن أقوم بعمل الأشياء الهامة معظم الأوقات.					
	الدرجة الكلية					

## مفتاح التصحيح

١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
(٣)					

٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
(٤)					

١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
(١)					

١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
(٢)					

١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
(٧)					

١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
(٨)					

١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
(٥)					

١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
(٦)					

٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
(١٠)					

٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
(٩)					

٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
١	٢	٣	٤	٥	
٥	٤	٣	٢	١	
١	٢	٣	٤	٥	
(١١)					





## طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- مفتاح تصحيح الاختبار لجميع الأبعاد

الدرجات			مفهوم الذات	
مرتفع	متوسط	متدني	الرقم	
٣٨ فأكثر	٣٧-١٩	١٨-١	-١	مفهوم الذات الحسابي
٢٤ فأكثر	٢٣-١٣	١٢-١	-٢	مفهوم الذات اللفظي
٣٤ فأكثر	٣٣-١٨	١٧-١	-٣	مفهوم الذات الأكاديمي
٣١ فأكثر	٣٠-١٦	١٥-١	-٤	مفهوم الذات لحل المشكلات
٣٣ فأكثر	٣٢-١٧	١٦-١	-٥	مفهوم الذات الرياضي
٢٧ فأكثر	٢٦-١٤	١٣-١	-٦	مفهوم الذات المظهر الجسدي
٣١ فأكثر	٣٠-١٦	١٥-١	-٧	مفهوم الذات العلاقات مع الجنس نفسه
٣٣ فأكثر	٣٢-١٧	١٦-١	-٨	مفهوم الذات العلاقات مع الجنس الآخر
٣٣ فأكثر	٣٢-١٧	١٦-١	-٩	مفهوم الذات للعلاقات مع الوالدين
٤١ فأكثر	٤٠-٢١	٢٠-١	-١٠	مفهوم الذات الديني
٢٧ فأكثر	٢٦-١٤	١٣-١	-١١	مفهوم الذات للأمانة
٥١ فأكثر	٥٠-٢٦	٢٥-١	-١٢	مفهوم الذات للثبات الانفعالي
٥٣ فأكثر	٥٢-٢٧	٢٦-١	-١٣	مفهوم الذات العام
مفهوم ذات مرتفع	مفهوم ذات متوسط	مفهوم ذات منخفض		التقدير

- من ١٣٥ - ٢٢٢ مفهوم ذات منخفض
- من ٢٢٣ - ٤٦٥ مفهوم ذات متوسط
- من ٤٦٦ - ٦٧٥ مفهوم ذات مرتفع
- يطبق هذا الاختبار على طلاب المرحلة الثانوية.



## مقياس تنسي لمفهوم الذات

الرقم	العبارات	لا ينطبق علي تماما	لا ينطبق علي غالبا	لا ينطبق أحيانا وينطبق أحيانا أخرى	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي تماما
١	امتلك جسما سليما					
٢	أحب أن أبدو وسيما وأنيقا في كل الأوقات					
٣	أنا شخص جذاب					
٤	أنا مثقل بالأوجاع والآلام					
٥	اعتبر نفسي شخصا عاطفيا					
٦	أنا شخص مريض					
٧	لست بدينا جد أو نحيفا جدا					
٨	لست طويلا جدا أو قصيرا جدا					
٩	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها					
١٠	لا أشعر أنني على ما يرام كما يجب					
١١	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي					
١٢	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر					
١٣	اعتنى بنفسني جيدا من الناحية البدنية					
١٤	أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت					
١٥	أحاول أن اهتم بمظهري					
١٦	مستوى أدائي الرياضي ضعيف					

الرقم	العبارات	لا ينطبق على تماما	لا ينطبق على غالباً	لا ينطبق أحياناً وينطبق أحياناً أخرى	ينطبق على غالباً	ينطبق على تماماً
(١٧)	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر					
(١٨)	نومي قليل					
(١٩)	أنا شخص مهذب					
(٢٠)	أنا شخص متلين					
(٢١)	أنا شخص أمين					
(٢٢)	أنا فاضل أخلاقياً					
(٢٣)	أنا شخص سيئ					
(٢٤)	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية					
(٢٥)	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي					
(٢٦)	أنا متلين كما أريد أن أكون					
(٢٧)	أنا راض عن صلتي بالله					
(٢٨)	يودي أن أكون جديراً بالثقة					
(٢٩)	ينبغي أن اذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك					
(٣٠)	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة					
(٣١)	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي					
(٣٢)	افعل ما هو صواب معظم الوقت					
(٣٣)	أحاول أن أتغير عندما اعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة					
(٣٤)	أستخدم أحياناً وسائل غير مشروعة لشق طريقي					

الرقم	العبارات	لا ينطبق علي تماما	لا ينطبق علي غالبا	لا ينطبق أحيانا وينطبق أحيانا أخرى	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي تماما
٣٥	افعل أحيانا أشياء سيئة جدا					
٣٦	أجد صعوبة في أن افعل ما هو صحيح					
٣٧	أنا شخص مرح					
٣٨	لدي قدر من ضبط النفس					
٣٩	أنا شخص هادئ وسلس					
٤٠	أنا شخص حقود					
٤١	أنا لاشيء					
٤٢	افقد أعصابي					
٤٣	أنا راض بان كون كما أنا تماما					
٤٤	أنا أتيق كما أود أن أكون					
٤٥	أنا لطيف تماما كما يجب علي أن أكون					
٤٦	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه					
٤٧	احتقر نفسي					
٤٨	ارغب في ألا استسلم بسهولة كما افعل					
٤٩	أستطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت					
٥٠	احل مشاكلي بسهولة تامة					
٥١	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن افقد أعصابي					
٥٢	أغير رأبي كثيرا					
٥٣	افعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها					
٥٤	أحاول أن اهرب من مشاكلي					
٥٥	لدي أسرة تساعدني دائما في أي نوع من					

الرقم	العبارة	لا ينطبق علي تماما	لا ينطبق علي غالبا	لا ينطبق أحيانا وينطبق أحيانا أخرى	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي تماما
	المشاكل					
٥٦	أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي					
٥٧	أنا عضو في أسرة سعيدة					
٥٨	أنا غير محبوب من أسرتي					
٥٩	أصدقائي لا يتقون بي					
٦٠	أشعر أن أسرتي لا تتق بي					
٦١	أنا راض عن علاقتي الأسرية					
٦٢	أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة)					
٦٣	اقدم أسرتي تماما كما يجب علي أن كون					
٦٤	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي					
٦٥	يجب علي أن أتق في أسرتي أكثر من ذلك					
٦٦	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك					
٦٧	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي وأسرتي					
٦٨	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل					
٦٩	أشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي					
٧٠	أتشاجر مع أسرتي					
٧١	استسلم لوالدي (استخدم الفعل الماضي في حالة الوفاة)					

الرقم	العبارات	لا ينطبق علي تماما	لا ينطبق علي غالبا	لا ينطبق أحيانا وينطبق أحيانا أخرى	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي تماما
٧٢	لا أنصرف بالطريقة التي ترى أسرتي انه يجب علي أن أنصرف بها					
٧٣	أنا شخص ودود					
٧٤	أنا مشهور بين النساء					
٧٥	أنا مشهور بين الرجال					
٧٦	أنا غاضب من العالم كله					
٧٧	لا اهتم بما يفعله الآخرون					
٧٨	من الصعب مصادقتي					
٧٩	أنا اجتماعي كما أود أن أكون					
٨٠	أنا راض عن الطريقة التي أحامل بها الآخرين					
٨١	أحاول أن أروض الآخرين ولكني لا أبلغ في ذلك					
٨٢	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين					
٨٣	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية					
٨٤	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين					
٨٥	أحاول أن افهم وجهة نظر الزملاء الآخرين					
٨٦	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس					
٨٧	أتعامل في يسر مع الآخرين					



الرقم	العبارات	لا ينطبق على تماما	لا ينطبق على غالبا	لا ينطبق أحيانا وينطبق أحيانا أخرى	ينطبق على غالبا	ينطبق على تماما
(٨٨)	لا أشعر بالراحة مع بقية الناس					
(٨٩)	لا أسامح الآخرين بسهولة					
(٩٠)	أجد صعوبة بالتحدث مع الغرباء					
(٩١)	لا أقول الصدق دائما					
(٩٢)	في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جدا لا يصح الحديث عنها					
(٩٣)	يعتري غضب أحيانا					
(٩٤)	أحيانا عندما أكون على غير ما يرام يتتابني الضيق					
(٩٥)	لا أحب كل من اعرفهم					
(٩٦)	أروج الشائعات قليلا في بعض الأحيان					
(٩٧)	اضحك أحيانا من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة					
(٩٨)	أشعر أحيانا برغبة في السب					
(٩٩)	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب					
(١٠٠)	أحيانا أوجل عمل اليوم إلى الغد					

## التعريف بالمقياس

مقياس (تنسي) لمفهوم الذات وضع هذا المقياس في الأصل قسم الصحة النفسية تنسي (١٩٥٥) وقد تم تطويره في شكله الحالي على يد وليام فتس (١٩٦٥) وأعد صورته العربية (علاوي وشمعون، ١٩٨٣: ١٦٠-١٦٥).

### • تصحيح مقياس تنسي لمفهوم الذات

البنود

٩ - ٩٩ - ٩٨ - ٨٣ - ٦٦ - ٦٥ - ٤٩ - ٣٢ - ٣١ - ١٥ - ٩٠ - ٨٩ - ٧٤ - ٥٧ - ٤٠ - ٢٣ - ٦  
 - ٢٥ - ٢٦ - ٤٣ - ٥٩ - ٦٠ - ٩٢ - ٩٣ - ١٢ - ٢٨ - ٢٩ - ٤٦ - ٦٢ - ٦٣ - ٨٠ - ٩٥ - ٩٦ - ٣  
 ١٣ - ٦٨ - ٥١ - ٥٠ - ٣٤ - ٣٣ - ١٧ - ٨٧ - ٨٦ - ٧١ - ٥٤ - ٥٣ - ٣٧ - ٢٠ - ١٩

جميع هذه البنود تصحح عكس البنود الأخرى بحيث تأخذ القيم

غير صحيحة دائماً - غير صحيحة غالباً - أحياناً - صحيحة غالباً - صحيحة

دائماً

١ ٢ ٣ ٤ ٥

وباقى البنود تأخذ القيم (٥ ٤ ٣ ٢ ١)

### الدرجة الكلية لمفهوم الذات:

تحسب بناء على الدرجات التي حصل عليها المفحوص وذلك من خلال جمع الدرجات في كل من العبارات الإيجابية والسلبية عندئذ نحصل على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (١٣-٥٠) والدرجة المتوسطة هي (٣٠) فإذا حصل المفحوص على درجة أعلى من (٣٠) فهذا يؤكد على أنه لديه مفهوم واضح عن ذاته، أما إذا حصل على درجة أدنى من (٣٠) تعني هذه الدرجة أنه يعاني من مفهوم غير واضح حول الذات.

## الدرجة الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس:

إن عبارات كل بعد مؤلفة من (١٨) بند ماعدا عبارات النقد الذاتي فهي مؤلفة من (١٠) بند، فالدرجة الكلية لكل بعد تتراوح بين (١٨-٩٠) درجة

أما الدرجة الخاصة بعبارات النقد الذاتي تتراوح بين (١٠-٥٠) درجة

إذا متوسط الدرجة في كل بعد هو ٥٤ درجة

أما متوسط الدرجة في بعد النقد الذاتي هو ٣٠ درجة

إليك أرقام العبارات حسب كل بعد من أبعاد الذات:

الذات الأخلاقية: ٤-٥-٦-٢١-٢٢-٢٣-٣٨-٣٩-٤٠-٥٥-٥٦-٥٧-٧٢-٧٣-٧٤-٨٨-

٨٩-٩٠

الذات الاجتماعية: ١٣-١٤-١٥-٣٠-٣١-٣٢-٤٧-٤٨-٤٩-٦٤-٦٥-٦٦-٨١-٨٢-٨٣-

٩٧-٩٨-٩٩

الذات الشخصية: ٧-٨-٩-٢٤-٢٥-٢٦-٤١-٤٢-٤٣-٥٨-٥٩-٦٠-٧٥-٧٦-٧٧-٩١-٩٢-

٩٣

الذات الأسرية: ١٠-١١-١٢-٢٧-٢٨-٢٩-٤٤-٤٥-٤٦-٦١-٦٢-٦٣-٧٨-٧٩-٨٠-٩٤-

٩٥-٩٦

الذات الجسمية: ١-٢-٣-١٨-١٩-٢٠-٣٥-٣٦-٣٧-٥٢-٥٣-٥٤-٦٩-٧٠-٧١-٨٥-٨٦-

٨٧

نقد الذات: ١٦-١٧-٣٣-٣٤-٥٠-٥١-٦٧-٦٨-٨٤-١٠٠



# الضغوط النفسية المدرسية

إعداد

عمر إسماعيل علي

إشراف

الأستاذة الدكتور

جمال شفيق احمد

أستاذة علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة

جامعة عين شمس

م ١٩٩٩

## مقياس (ض - ن - م) الضغوط النفسية المدرسية

البيانات الأولية :-

الاسم : ..... المدرسة : ..... الفصل : .....

الجنس : (ذكر / أنثى) ..... السن : ..... تاريخ التطبيق / /

**تعليمات التطبيق**

عزيزي التلميذ:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق ببعض الموضوعات التي تهتمك وتدور حول أمور حياتك في المدرسة.

المطلوب أن تقرأ كل عبارة من العبارات بدقة ، ثم تختار إحدى الإجابات الموجودة على يسار كل عبارة والتي تنطبق عليك ، وذلك بوضع دائرة حول الإجابة التي تناسبك مع مراعاة ألا تترك عبارة من العبارات دون أن تجيب عليها.

الباحث

عمر إسماعيل علي

## مقياس (ض - ن - م)

م	العبارة	الإجابة		
١	زملائي يضربوني في المدرسة.	دائما	أحيانا	لا يحدث
٢	زملائي يفرحوا لما اخذ درجات أعلى منهم.	دائما	أحيانا	لا يحدث
٣	شبابيك فصلي مكسرة.	دائما	أحيانا	لا يحدث
٤	الدكك في فصلي كافية.	دائما	أحيانا	لا يحدث
٥	الواجبات المدرسية كثيرة علي.	دائما	أحيانا	لا يحدث
٦	الكتب المدرسية بها أمثلة كثيرة.	دائما	أحيانا	لا يحدث
٧	الدروس الخصوصية تكلفني الكثير من النقود.	دائما	أحيانا	لا يحدث
٨	المدرس يعاملني زي زملائي اللي بيأخذوا عنده درس خصوصي.	دائما	أحيانا	لا يحدث
٩	بعض الامتحانات الشهرية بتكون طويلة.	دائما	أحيانا	لا يحدث
١٠	يحدد المدرسون مواعيد الامتحانات الشهرية مسبقا.	دائما	أحيانا	لا يحدث
١١	زملائي يشتكوني للمدرس علشان يضربني بدون سبب.	دائما	أحيانا	لا يحدث
١٢	زملائي يسألوا عني لما أغيب عن المدرسة.	دائما	أحيانا	لا يحدث
١٣	الكتابة غير واضحة على سبورة فصلي.	دائما	أحيانا	لا يحدث
١٤	حوش مدرستي واسع.	دائما	أحيانا	لا يحدث
١٥	الموضوعات الدراسية صعبة علي.	دائما	أحيانا	لا يحدث
١٦	لا أجد صعوبة في الاستذكار من الكتب المدرسية.	دائما	أحيانا	لا يحدث

الإجابة	العبارة	م
دائما أحيانا لا يحدث	الدروس الخصوصية بتضييع وقتي.	١٧
دائما أحيانا لا يحدث	الدرس الخصوصي يساعدني لكي أحصل على درجات أعلى.	١٨
دائما أحيانا لا يحدث	أشعر بصداع أيام الامتحانات.	١٩
دائما أحيانا لا يحدث	لا أشعر بالخوف من الامتحانات.	٢٠
دائما أحيانا لا يحدث	زملاتي ما يبرضوش يمشوا معايا وإحنا راجعين من المدرسة.	٢١
دائما أحيانا لا يحدث	زملاتي يبحبوا يلعبوني معايم.	٢٢
دائما أحيانا لا يحدث	الإضاءة غير كافية في فصلي.	٢٣
دائما أحيانا لا يحدث	مبنى مدرستي جميل ومنظم.	٢٤
دائما أحيانا لا يحدث	بعض المدرسين يبشروا الدروس المتأخرة في حصص الأنشطة.	٢٥
دائما أحيانا لا يحدث	جدول الحصص اليومي منظم.	٢٦
دائما أحيانا لا يحدث	زملاتي اللي بيأخذوا دروس خصوصي بيأخذوا درجات أعلى مني.	٢٧
دائما أحيانا لا يحدث	المدرس بيعاملني زي زملاتي اللي بيأخذوا عنده درس خصوصي.	٢٨
دائما أحيانا لا يحدث	بأنسى حاجات كثيرة في الامتحان بالرغم من إني مذاكر كويس.	٢٩
دائما أحيانا لا يحدث	استطيع النوم العميق أيام الامتحانات.	٣٠
دائما أحيانا لا يحدث	المدرس يضرب الفصل كله لما يسمع دوشة.	٣١
دائما أحيانا لا يحدث	زملاتي مبيخدوش حاجاتي من غير ما اعرف.	٣٢
دائما أحيانا لا يحدث	اليوم الدراسي ممل.	٣٣
دائما أحيانا لا يحدث	دورات مياه مدرستي نظيفة.	٣٤
دائما أحيانا لا يحدث	لا نستطيع إنهاء المواد قبل الامتحانات.	٣٥
دائما أحيانا لا يحدث	الكتب المدرسية بها وسائل إيضاح.	٣٦
دائما أحيانا لا يحدث	الدروس الخصوصية بتخليني لا أستطيع أن أمارس هواياتي.	٣٧

الإجابة	العبارة	م
لا يحدث	المدرس في الدرس الخصوصي بيكلفنا بواجبات مناسبة.	٣٨
لا يحدث	الامتحانات بتخليني أذاكر كثيرا وتحرمني من ممارسة الأنشطة.	٣٩
لا يحدث	أجيب دون تردد عندما يوجه لي سؤال شفوي.	٤٠
أحيانا	مدرس الفصل لا يعرف اسمي.	٤١
أحيانا	المدرس لا يسبني بالفاظ جارحة.	٤٢
أحيانا	مدرستي ليس بها ملاعب.	٤٣
أحيانا	نمارس الأنشطة في مدرستي.	٤٤
أحيانا	نجلس في الفصل في حصص الأنشطة.	٤٥
أحيانا	الكتب المدرسية صغير وجميلة.	٤٦
أحيانا	المدرس في الدرس الخصوصي يعمل امتحانات كثيرة.	٤٧
أحيانا	عدد الطلاب في الدرس الخصوصي مناسب.	٤٨
أحيانا	بعض زملائي يحصلوا على درجات أعلى مني بالغش.	٤٩
أحيانا	يصحح المدرسون الامتحانات الشهرية بدقة.	٥٠
أحيانا	المدرس يفضل بعض زملائي علي.	٥١
أحيانا	المدرس يبشركني في الأنشطة.	٥٢
أحيانا	عدد تلاميذ فصلي كثير.	٥٣
أحيانا	فصلي به وسائل تعليمية.	٥٤
أحيانا	نجد صعوبة في تعلم اللغة الانجليزية.	٥٥
أحيانا	نقوم بمراجعة الدروس قبل الامتحانات.	٥٦
أحيانا	المدرس في الدرس الخصوصي بيكلفنا بحاجات خاصة له.	٥٧
أحيانا	المدرس في الدرس الخصوصي لا يحرمني باعلان درجاتي أمام زملائي.	٥٨
أحيانا	المدرسون يعملوا امتحانات كثيرة طول العام.	٥٩
أحيانا	استطيع الكتابة بخط واضح في الامتحانات.	٦٠



## تعليمات التصحيح

تصحح العبارات الفردية بإعطائه ثلاث درجات في حالة د(دائما) ودرجتين في حالة (أحيانا)، ودرجة واحدة في حالة (لا يحدث).

و تصحح العبارات الزوجية بإعطائه درجة واحدة في حالة د(دائما) ودرجتين في حالة (أحيانا)، وثلاث درجات في حالة (لا يحدث).

**المقياس يتكون من خمس أبعاد هي:**

العلاقات الاجتماعية. (١، ٢، ١١، ١٢، ٢١، ٢٢، ٣١، ٣٢، ٤١، ٤٢، ٥١، ٥٢)

البيئة المدرسية. (٣، ٤، ١٣، ١٤، ٢٣، ٢٤، ٣٣، ٣٤، ٤٣، ٤٤، ٥٣، ٥٤)

المناهج الدراسية. (٥، ٦، ١٥، ١٦، ٢٥، ٢٦، ٣٥، ٣٦، ٤٥، ٤٦، ٥٥، ٥٦)

الدروس الخصوصية. (٧، ٨، ١٧، ١٨، ٢٧، ٢٨، ٣٧، ٣٨، ٤٧، ٤٨، ٥٧، ٥٨)

الامتحانات. (٩، ١٠، ١٩، ٢٠، ٢٩، ٣٠، ٣٩، ٤٠، ٤٩، ٥٠، ٥٩، ٦٠)

**الثبات:** بطريقتين إعادة الاختبار بفاصل زمني أسبوعين كان ٠.٩٨، التجزئة

النصفية كان معامل جتمان ٠.٩٣

**الصدق:** تم حساب الصدق بعدة طرق منها الصدق الظاهري وصدق المحكمين، والصدق المرتبط بالمحك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة على هذا المقياس ودرجاتهم على مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي، وقد كان معامل ارتباط سالب قوي -٠.٧٩ مما يدل على صدق المقياس، وتم حساب قدرة المقياس على التمييز من خلال الفروق بين متوسطي درجات الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى.



## اختبار أيزنك للشخصية E P Q

### تعليمات عامة

أخي / أختي.... الباحثون عن العمل والمتقدمون إلي دائرتنا، يشرفنا حضوركم وتعاونكم معنا في الدراسة الميدانية حول مدى جدية الباحثين عن عمل في الحصول علي وظيفة، ونحيطكم علماً بأن جميع المعلومات سوف يتم التعامل معها بسرية تامة: ونشكركم علي استمراركم في تبادل خبراتكم، وذلك باتباعكم للتعليمات، الأمر الذي يساعدكم كثيراً في قضاء يوم ممتع معنا.

لتطبيق اختبار أيزنك للشخصية للراشدين

انظر لورقة الإجابة علي الاختبار، وأبدأ بتعبئة البيانات بدقة.

يرجى التكرم بقراءة التعليمات التي بورقة الإجابة قبل البدء بالإجابة، مع مراعاة التالي:

وضع علامة  في مربع أو خانة ( نعم ) أو ( لا ) حسب الإجابة المناسبة لك، ( ضع العلامة في خانة واحدة فقط من الخانتين ).

يرجى عدم ترك سؤال دون إجابة.

في حال عدم فهم السؤال يرجى وضع دائرة على رقمه وعدم التوقف عنده، ثم اطرحه علي المشرف فيما بعد.

من حقك الاستراحة وترك القاعة على أن تسلم جميع أوراق الإجابة للمشرف عند خروجك.



## نموذج من ورقة الإجابة على اختبار سمات الشخصية لأيزنك (الصيغة الكويتية).

اختبار أيزنك للشخصية E P Q

وضع : هـ. ج. أيزنك ، س. ب. أيزنك

إعداد : أحمد محمد عبد الخالق

الاسم:	التخصص أو المهنة:
الجنس:	العمر: سنة
يوم التطبيق:	تاريخ التطبيق: / / ٢٠٠٠ م

تعليمات :

- ١- أجب من فضلك عن كل سؤال من الأسئلة التالية بوضع علامة (√) عند مربع كلمة «نعم» أو مربع كلمة «لا» التي تلي السؤال.
- ٢- ليست هناك إجابات صحيحة و أخرى خطأ. كما لا توجد بينها أسئلة خادعة.
- ٣- أجب بسرعة و لا تفكر كثيراً في المعنى الدقيق للسؤال.
- ٤- نرجو أن تتذكر أن تجيب عن كل سؤال.
- ٥- في حال عدم فهم سؤال ضع دائرة على رقم السؤال و اتركه إلى حين الانتهاء من الإجابة على بقية الأسئلة، وسيقوم المشرف على التطبيق بالتواصل معك إن شاء الله.

م	السؤال	نعم	لا
١	هل لك هوايات كثيرة ومتنوعة؟		
٢	هل تتوقف لكي تفكر في الأمور كثيراً قبيل أن تقوم بعمل أي شيء؟		
٣	هل يتقلب مزاجك كثيراً؟		
٤	هل حدث مرة أن قبلت المديح والثناء على شيء كنت تعرف أن شخصاً		
٥	هل أنت شخص كثير الكلام؟		
٦	هل يُقلقك أن تكون عليك ديون؟		
٧	هل تشعر أحياناً بالتعاسة دون سبب؟		
٨	هل حدث في أي موقف أن كنت جشعاً ( طماعاً ) فأخذت لنفسك من		
٩	هل تُغلق بيتك بعناية في الليل؟		
١٠	هل أنت مُفعم ( ملوئ ) بالحيوية والنشاط؟		
١١	هل يزعجك كثيراً أن ترى طفلاً أو حيواناً يتألم؟		
١٢	هل تقلق في كثير من الأحيان على أمور لم يكن ينبغي أن تفعلها أو تقلها؟		
١٣	إذا قلت بأنك ستعمل شيئاً، فهل تحافظ دائماً على وعدك مهما يكن		
١٤	هل تستطيع أن تنطلق عادة وتستمتع إذا ذهبت إلى حفلة مرحة؟		
١٥	هل أنت شخص سريع الغضب؟		
١٦	هل تستمتع بلقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل؟		
١٧	هل كل عاداتك حسنة ومحبية؟		
١٥	هل أنت شخص سريع الغضب؟		
١٦	هل تستمتع بلقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل؟		
١٧	هل كل عاداتك حسنة ومحبية؟		

٢	السؤال	نعم	لا
١٨	هل تميل إلى البقاء بعيداً عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية؟		
٢٠	هل يمكن أن تأخذ عقاقير أو مركبات قد يكون لها آثار غريبة أو خطيرة؟		
٢١	هل تشعر كثيراً بأنك ملان (زهقان)؟		
٢٢	هل حدث أن أخذت شيئاً (حتى ولو كان دبوساً أو زراراً) يخص		
٢٣	هل تحب الخروج كثيراً؟		
٢٤	هل تستمتع بإيذاء الأشخاص الذين تحبهم؟		
٢٥	هل يضايقتك دوماً شعورك بالذنب؟		
٢٦	هل يحدث أحياناً أن تتكلم عن أشياء أو موضوعات لا تعرف عنها		
٢٧	هل تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس؟		
٢٨	هل هناك أعداء يريدون إيذاءك؟		
٢٩	هل تعتبر نفسك شخصاً عصيباً؟		
٣٠	هل تعتذر دائماً عندما تتصرف تصرفاً غير مهذب؟		
٣١	هل لك أصدقاء كثيرون؟		
٣٢	هل تجد متعة في تدبير المقالب التي يمكن أن تؤذي الآخرين أحياناً؟		
٣٣	هل أنت مهموم بإستمرار؟		
٣٤	عندما كنت طفلاً، هل كنت تنفذ ما يطلب منك فوراً ودون تذمر؟		
٣٥	هل تعتبر نفسك شخصاً "مرتاح وما تحط الهموم على ظهره"؟		
٣٦	هل العادات الحميدة والنظافة لها أهمية كبيرة عندك؟		
٣٧	هل تقلق على ما يُحتمل أن يحدث من أمور فظيعة؟		
٣٨	هل حدث أن كسرت أو ضيعت شيئاً يمتلكه شخص آخر؟		
٣٩	هل تُبادر أنت عادة بتكوين أصدقاء جدد؟		
٤٠	هل تستطيع أن تفهم بسهولة مشاعر الآخرين عندما يكلمونك عن		
٤١	هل تعتبر نفسك متوتراً أو أعصابك مشدودة؟		
٤٢	هل تلقي بالأوراق المهملة على الأرض عندما لا تكون هناك سلة		
٤٣	هل تلتزم الصمت غالباً وأنت مع أشخاص آخرين؟		

٤	السؤال	نعم	لا
٤٣	هل تعتقد أن الزواج موضة قديمة ويجب التخلص منها؟		
٤٤	هل تشعر بالإشفاق على نفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٥	هل تتفاخر بنفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٦	هل يمكنك بسهولة أن تشيع جواً من الحبوبة في حفلة مملّة؟		
٤٧	هل يضايقك من يقودون سياراتهم بحرص؟		
٤٨	هل سبق أن قلت شيئاً سيئاً أو قبيحاً عن أي شخص؟		
٤٩	هل تحب أن تقول نكتاً وحكايات مسلية لأصدقائك؟		
٥٠	هل تتساوى في نظرك معظم الأمور بحيث تجد لها طعماً واحداً؟		
٥١	هل تشعر بأنك متضايق أحياناً؟		
٥٢	عندما كنت طفلاً، هل حدث مرة أن كنت وقحاً مع والديك؟		
٥٣	هل تحب الاختلاط بالناس؟		
٥٤	هل تشعر بالقلق إذا عرفت أن هناك أخطاء في عملك؟		
٥٥	هل تعاني من قلة النوم؟		
٥٦	هل تغسل يديك دائماً قبل الأكل؟		
٥٧	هل لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يكلمك الآخرون؟		
٥٨	هل تحب أن تصل قبل مواعيدك بوقت كاف؟		
٥٩	هل تشعر غالباً بالتعب والإرهاق دون سبب؟		
٦٠	هل حدث مرة أن لجأت إلى الغش في أي لعبة أو مباراة؟		
٦١	هل تحب أن تعمل الأشياء التي تحتاج إلى سرعة في أدائها؟		
٦٢	هل والدتك سيّدة طيبة؟		
٦٣	هل تشعر دائماً بأن الحياة مملّة جداً؟		
٦٤	هل حدث أن قمت باستغلال شخص ما؟		
٦٥	هل تقبل غالباً القيام بأعمال تحتاج إلى وقت أكثر مما لديك؟		
٦٦	هل هناك أشخاص كثيرون حريصون على أن يتجنبوك؟		
٦٧	هل تقلق كثيراً بسبب مظهرك؟		

٢	السؤال	نعم	لا
٦٨	هل أنت مهذب حتى مع الأشخاص السخفاء؟		
٦٩	هل تعتقد أن الناس يضيعون وقتاً كثيراً في حماية مستقبلهم عن طريق		
٧٠	هل حدث أن تمنيت لو كنت ميتاً؟		
٧١	هل تهرب من الديون أو القروض لو تأكدت أنك لن تُضبط إطلاقاً؟		
٧٢	هل يمكنك أن تُحافظ على استمرار حيوية حفلة؟		
٧٣	هل تحاول ألا تكون عنيفاً وخشناً مع الناس؟		
٧٤	هل تقلق لمدة طويلة جداً بعد مرورك بتجربة محرجة؟		
٧٥	هل عندما تريد السفر بالباص أو القطار، هل تصل غالباً في آخر دقيقة؟		
٧٦	هل تعاني من التوتر العصبي؟		
٧٧	هل تنهار صدقاتك بسهولة دون أن تكون سبباً في انبهارها؟		
٧٨	هل تشعر غالباً بالوحدة؟		
٧٩	هل تفعل غالباً ما تنصح به غيرك؟		
٨٠	هل تعاكس الحيوانات أحياناً؟		
٨١	هل يسهل على الناس جرح مشاعرك حين يجدون فيك أو في عملك عيباً		
٨٢	هل حدث مرة أن تأخرت عن موعد أو عمل؟		
٨٣	هل تحب أن تجد الكثير من الصخب (الصوت العالي) والإثارة من		
٨٤	هل تحب أن يخاف منك الآخرون؟		
٨٥	هل تكون أحياناً مليئاً بالنشاط وأحياناً أخرى خاملاً جداً؟		
٨٦	هل تؤجل أحياناً عمل اليوم إلى الغد؟		
٨٧	هل يراك الآخرون شخصاً مليئاً بالحيوية والنشاط؟		
٨٨	هل يكذب عليك الناس كثيراً؟		
٨٩	هل أنت مستعد دائماً للاعتراف بالخطأ إذا صدر عنك؟		
٩٠	هل تشعر بحزن شديد على حيوان وقع في مصيدة؟		
٩١	هل شعرت بالضيق عند إجابتك عن هذه الأسئلة؟		

## نموذج من مفاتيح التصحيح للمقاييس الفرعية للاختبار

اختبار أيزنك للشخصية E P Q

وضع : هـ. ج. أيزنك ، س. ب. أيزنك

إعداد : أحمد محمد عبد الخالق

مفتاح تصحيح الأعراض الذهانية P				
أنات (ن = ٦٨٩)		ذكور (ن = ٦٤١)		الذهانية
ع	م	ع	م	
٣.١٠ - + ٣.١٨		٢.١٨ - + ٣.٨٢		
من ١.٠٨ إلى ٥.٢٨		من ١.٦٤ إلى ٦.٤٥		
٤.٥٥ - + ٢١.٦٩		٦.٨٤ - + ٢٣.٤٢		عمر المفحوص
من ١٧.١٤ إلى ٢٦.٢٤		من ١٦.٥٨ إلى ٣.٣٦		
٢٦ / ٢ / ٨	١٧ / ١ / ٦	٣٠ / ٣ / ١٢	١٦ / ٦ / ٩	اليوم والشهر والسنة



م	السؤال	نعم	لا
١	هل لك هوايات كثيرة ومتنوعة؟		
٢	هل تتوقف لكي تفكر في الأمور كثيراً قبيل أن تقوم بعمل أي شيء؟		
٣	هل يتقلب مزاجك كثيراً؟		
٤	هل حدث مرة أن قبلت المديح والثناء على شيء كنت تعرف أن شخصاً غيرك قام به فعلاً؟		
٥	هل أنت شخص كثير الكلام؟		
٦	هل يُقلقك أن تكون عليك ديون؟		
٧	هل تشعر أحياناً بالتعاسة دون سبب؟		
٨	هل حدث في أي موقف أن كنت جشعاً (طماعاً) فأخذت لنفسك من أي شيء أكثر مما يخصك؟		
٩	هل تُغلق بيتك بعناية في الليل؟		
١٠	هل أنت مُفعم (ملوح) بالحيوية والنشاط؟		
١١	هل يزعجك كثيراً أن ترى طفلاً أو حيواناً يتألم؟		
١٢	هل تقلق في كثير من الأحيان على أمور لم يكن ينبغي أن تفعلها أو تقلها؟		
١٣	إذا قلت بأنك ستعمل شيئاً، فهل تحافظ دائماً على وعدك مهما يكن متعباً لك؟		
١٤	هل تستطيع أن تنطلق عادة وتستمتع إذا ذهبت إلى حفلة مرحة؟		
١٥	هل أنت شخص سريع الغضب؟		
١٦	هل تستمتع ببقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل؟		
١٧	هل كل عاداتك حسنة ومحبية؟		
١٨	هل تميل إلى البقاء بعيداً عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية؟		
١٩	هل يمكن أن تأخذ عقاقير أو مركبات قد يكون لها آثار غريبة أو خطيرة؟		

م	السؤال	نعم	لا
٢٠	هل تشعر كثيراً بأنك ملان (زهقان)؟		
٢١	هل حدث أن أخذت شيئاً (حتى ولو كان دبوساً أو زراراً) يخص شخصاً آخر؟		
٢٢	هل تحب الخروج كثيراً؟		
٢٣	هل تستمتع بإيذاء الأشخاص الذين تحبهم؟		
٢٤	هل يضايقك دوماً شعورك بالذنب؟		
٢٥	هل يحدث أحياناً أن تتكلم عن أشياء أو موضوعات لا تعرف عنها شيئاً؟		
٢٦	هل تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس؟		
٢٧	هل هناك أعداء يريدون إيذاءك؟		
٢٨	هل تعتبر نفسك شخصاً عصيباً؟		
٢٩	هل تعتذر دائماً عندما تتصرف تصرفاً غير مهذب؟		
٣٠	هل لك أصدقاء كثيرون؟		
٣١	هل تجد متعة في تدبير المقالب التي يمكن أن تؤذي الآخرين أحياناً؟		
٣٢	هل أنت مهموم باستمرار؟		
٣٣	عندما كنت طفلاً، هل كنت تنفذ ما يطلب منك فوراً ودون تذمر؟		
٣٤	هل تعتبر نفسك شخصاً "مرتاح وما تحط الهموم على ظهرك"؟		
٣٥	هل العادات الحميدة والنظافة لها أهمية كبيرة عندك؟		
٣٦	هل تقلق على ما يُحتمل أن يحدث من أمور فظيعة؟		
٣٧	هل حدث أن كسرت أو ضيعت شيئاً يمتلكه شخص آخر؟		
٣٨	هل تبادر أنت عادة بتكوين أصدقاء جدد؟		
٣٩	هل تستطيع أن تفهم بسهولة مشاعر الآخرين عندما يكلمونك عن مشاكلهم؟		
٤٠	هل تعتبر نفسك متوتراً أو أعصابك مشدودة؟		
٤١	هل تلقي بالأوراق المهملة على الأرض عندما لا تكون هناك سلة مهملات قريبة منك؟		

٢	السؤال	نعم	لا
٤٢	هل تلتزم الصمت غالباً وأنت مع أشخاص آخرين؟		
٤٣	هل تعتقد أن الزواج موضة قديمة ويجب التخلص منها؟		
٤٤	هل تشعر بالإشفاق على نفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٥	هل تتفاخر بنفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٦	هل يمكنك بسهولة أن تشيع جواً من الحيوية في حفلة مملّة؟		
٤٧	هل يضايقك من يقودون سياراتهم بحرص؟		
٤٨	هل سبق أن قلت شيئاً سيئاً أو قبيحاً عن أي شخص؟		
٤٩	هل تحب أن تقول نكتاً وحكايات مسلية لأصدقائك؟		
٢			
٥٠	هل تتساوى في نظرك معظم الأمور بحيث تجد لها طعماً واحداً؟		
٥١	هل تشعر بأنك متضايق أحياناً؟		
٥٢	عندما كنت طفلاً، هل حدث مرة أن كنت وقحاً مع والديك؟		
٥٣	هل تحب الاختلاط بالناس؟		
٥٤	هل تشعر بالقلق إذا عرفت أن هناك أخطاء في عملك؟		
٥٥	هل تعاني من قلة النوم؟		
٥٦	هل تغسل يديك دائماً قبل الأكل؟		
٥٧	هل لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يكلمك الآخرون؟		
٥٨	هل تحب أن تصل قبل مواعيدك بوقت كاف؟		
٥٩	هل تشعر غالباً بالتعب والإرهاق دون سبب؟		
٦٠	هل حدث مرة أن لجأت إلى الغش في أي لعبة أو مباراة؟		

٢	السؤال	نعم	لا
٦١	هل تحب أن تعمل الأشياء التي تحتاج إلى سرعة في أدائها؟		
٦٢	هل والدتك سيدة طيبة؟		
٦٣	هل تشعر دائماً بأن الحياة مملة جداً؟		
٦٤	هل حدث أن قمت باستغلال شخص ما؟		
٦٥	هل تقبل غالباً القيام بأعمال تحتاج إلى وقت أكثر مما لديك؟		
٦٦	هل هناك أشخاص كثيرون حريصون على أن يتجنبوك؟		
٦٧	هل تقلق كثيراً بسبب مظهرك؟		
٦٨	هل أنت مهذب حتى مع الأشخاص السخفاء؟		
٦٩	هل تعتقد أن الناس يضيعون وقتاً كثيراً في حماية مستقبلهم عن طريق الأدخار والتأمين؟		
٧٠	هل حدث أن تمنيت لو كنت ميتاً؟		
٧١	هل تهرب من الديون أو القروض لو تأكدت أنك لن تُضبط إطلاقاً؟		
٧٢	هل يمكنك أن تُحافظ على استمرار حيوية حفلة؟		
٧٣	هل تحاول ألا تكون عنيفاً وخشناً مع الناس؟		
٧٤	هل تقلق لمدة طويلة جداً بعد مرورك بتجربة محرجة؟		
٧٥	هل عندما تريد السفر بالباص أو القطار، هل تصل غالباً في آخر دقيقة؟		
٧٦	هل تعاني من التوتر العصبي؟		
٧٧	هل تنهار صداقاتك بسهولة دون أن تكون سبباً في انهيارها؟		
٧٨	هل تشعر غالباً بالوحدة؟		
٧٩	هل تفعل غالباً ما تنصح به غيرك؟		
٨٠	هل تعاكس الحيوانات أحياناً؟		
٨١	هل يسهل على الناس جرح مشارعك حين يجدون فيك أو في عملك عيباً أو خطأ؟		
٨٢	هل حدث مرة أن تأخرت عن موعد أو عمل؟		

٢	السؤال	نعم	لا
٨٣	هل تحب أن تجد الكثير من الصخب ( الصوت العالي ) والإثارة من حولك؟		
٣			
٨٤	هل تحب أن يخاف منك الآخرون؟		
٨٥	هل تكون أحياناً مليئاً بالنشاط وأحياناً أخرى خاملاً جداً؟		
٨٦	هل تؤجل أحياناً عمل اليوم إلى الغد؟		
٨٧	هل يراك الآخرون شخصاً مليئاً بالحيوية والنشاط؟		
٨٨	هل يكذب عليك الناس كثيراً؟		
٨٩	هل أنت مستعد دائماً للاعتراف بالخطأ إذا صدر عنك؟		
٩٠	هل تشعر بحزن شديد على حيوان وقع في «سيدة»؟		
٩١	هل شعرت بالضيق عند إجابتك عن هذه الأسئلة؟		
(١)			
٤			



(١) يلاحظ أن الخانات التي يتم تسويدها هي الخانات التي يقيس بندها السمة النفسية التي نريد معرفة درجتها عند المفحوس.

## اختبار آيزنك للشخصية E P Q

وضع : هـ. ج. آيزنك ، س. ب. آيزنك

إعداد : أحمد محمد عبدالخالق

مفتاح تصحيح الأعراض العصابية N				
إناث (ن = ٦٨٩)		ذكور (ن = ٦٤١)		العصابية
ع	م	ع	م	
٤.٤٢ + ١٤.٣٥		٤.٦٠ + ١٢.٢٦		
من ٩.٩٣ إلى ١٨.٧٧		من ٧.٦٦ إلى ١٦.٨٦		
عمر المفحوص		٦.٨٤ + ٢٣.٤٢		
من ١٧.١٤ إلى ٢٦.٢٤		من ٣.٣٦ إلى ١٦.٥٨		
٢٦ / ٢ / ٨	١٧ / ١ / ٦	٣٠ / ٣ / ١٢	١٦ / ٦ / ٩	اليوم والشهر والسنة

٢	السؤال	نعم	لا
١	هل لك هوايات كثيرة ومتنوعة؟		
٢	هل تتوقف لكي تفكر في الأمور كثيراً قبيل أن تقوم بعمل أي شيء؟		
٣	هل يتقلب مزاجك كثيراً؟		
٤	هل حدث مرة أن قبلت المديح والثناء على شيء كنت تعرف أن شخصاً غيرك قام به فعلاً؟		
٥	هل أنت شخص كثير الكلام؟		
٦	هل يُقلقك أن تكون عليك ديون؟		
٧	هل تشعر أحياناً بالتعاسة دون سبب؟		
٨	هل حدث في أي موقف أن كنت جشعاً (طماعاً) فأخذت لنفسك من أي شيء أكثر مما يخصك؟		
٩	هل تُغلق بيتك بعناية في الليل؟		
١٠	هل أنت مُفعم (ملء) بالحيوية والنشاط؟		
١١	هل يزعجك كثيراً أن ترى طفلاً أو حيواناً يتألم؟		
١٢	هل تقلق في كثير من الأحيان على أمور لم يكن ينبغي أن تفعلها أو تقلها؟		
١٣	إذا قلت بأنك ستعمل شيئاً، فهل تحافظ دائماً على وعدك مهما يكن متعباً لك؟		
١٤	هل تستطيع أن تنطلق عادة وتستمتع إذا ذهبت إلى حفلة مريحة؟		
١٥	هل أنت شخص سريع الغضب؟		
١٦	هل تستمتع بقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل؟		
١٧	هل كل عاداتك حسنة ومحبية؟		
١٨	هل تميل إلى البقاء بعيداً عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية؟		

م	السؤال	نعم	لا
١٩	هل يمكن أن تأخذ عقاقير أو مركبات قد يكون لها آثار غريبة أو خطيرة؟		
٢٠	هل تشعر كثيراً بأنك ملان (زهقان)؟		
٢١	هل حدث أن أخذت شيئاً (حتى ولو كان دبوساً أو زراراً) يخص شخصاً آخر؟		
٢٢	هل تحب الخروج كثيراً؟		
٢٣	هل تستمتع بإيذاء الأشخاص الذين تحبهم؟		
٢٤	هل يضايقك دوماً شعورك بالذنب؟		
٢٥	هل يحدث أحياناً أن تتكلم عن أشياء أو موضوعات لا تعرف عنها شيئاً؟		
٢٦	هل تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس؟		
٢٧	هل هناك أعداء يريدون إيذاءك؟		
٢٨	هل تعتبر نفسك شخصاً عصبياً؟		
٢٩	هل تعتذر دائماً عندما تتصرف تصرفاً غير مهذب؟		
٣٠	هل لك أصدقاء كثيرون؟		
٣١	هل تجد متعة في تدبير المقالب التي يمكن أن تؤذي الآخرين أحياناً؟		
٣٢	هل أنت مهموم باستمرار؟		
٣٣	عندما كنت طفلاً، هل كنت تنفذ ما يطلب منك فوراً ودون تذمر؟		
٣٤	هل تعتبر نفسك شخصاً "مرتاح وما تحط الهموم على ظهره"؟		
٣٥	هل العادات الحميدة والنظافة لها أهمية كبيرة عندك؟		
٣٦	هل تقلق على ما يُحتمل أن يحدث من أمور فظيعة؟		
٣٧	هل حدث أن كسرت أو ضيعت شيئاً يمتلكه شخص آخر؟		
٣٨	هل تبادر أنت عادة بتكوين أصدقاء جدد؟		



م	السؤال	نعم	لا
٣٩	هل تستطيع أن تفهم بسهولة مشاعر الآخرين عندما يكلمونك عن مشاكلهم؟		
٤٠	هل تعتبر نفسك متوترًا أو أعصابك مشدودة؟		
٤١	هل تُلقي بالأوراق المهملة على الأرض عندما لا تكون هناك سلة مهملات قريبة منك؟		
٤٢	هل تلتزم الصمت غالبًا وأنت مع أشخاص آخرين؟		
٤٣	هل تعتقد أن الزواج موضة قديمة ويجب التخلص منها؟		
٤٤	هل تشعر بالإشفاق على نفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٥	هل تتفاخر بنفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٦	هل يمكنك بسهولة أن تشبع جواً من الحيوية في حفلة مملة؟		
٤٧	هل يضايقك من يقودون سياراتهم بحرص؟		
٤٨	هل سبق أن قلت شيئًا سيئًا أو قبيحًا عن أي شخص؟		
٤٩	هل تحب أن تقول نكتًا وحكايات مسلية لأصدقائك؟		
٢			
٥٠	هل تتساوى في نظرك معظم الأمور بحيث تجد لها طعمًا واحدًا؟		
٥١	هل تشعر بأنك متضايق أحيانًا؟		
٥٢	عندما كنت طفلاً، هل حدث مرة أن كنت وقعًا مع والديك؟		
٥٣	هل تحب الاختلاط بالناس؟		
٥٤	هل تشعر بالقلق إذا عرفت أن هناك أخطاء في عملك؟		
٥٥	هل تعاني من قلة النوم؟		

م	السؤال	نعم	لا
٥٦	هل تغسل يديك دائماً قبل الأكل؟		
٥٧	هل لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يكلمك الآخرون؟		
٥٨	هل تحب أن تصل قبل مواعيدك بوقت كاف؟		
٥٩	هل تشعر غالباً بالتعب والإرهاق دون سبب؟		
٦٠	هل حدث مرة أن لجأت إلى الغش في أي لعبة أو مباراة؟		
٦١	هل تحب أن تعمل الأشياء التي تحتاج إلى سرعة في أدائها؟		
٦٢	هل والدتك سيدة طيبة؟		
٦٣	هل تشعر دائماً بأن الحياة مملة جداً؟		
٦٤	هل حدث أن قمت باستغلال شخص ما؟		
٦٥	هل تقبل غالباً القيام بأعمال تحتاج إلى وقت أكثر مما لديك؟		
٦٦	هل هناك أشخاص كثيرون حريصون على أن يتجنبوك؟		
٦٧	هل تقلق كثيراً بسبب مظهرك؟		
٦٨	هل أنت مهذب حتى مع الأشخاص السخفاء؟		
٦٩	هل تعتقد أن الناس يضيعون وقتاً كثيراً في حماية مستقبلهم عن طريق الادخار والتأمين؟		
٧٠	هل حدث أن تمنيت لو كنت ميتاً؟		
٧١	هل تهرب من الديون أو القروض لو تأكدت أنك لن تضبط إطلاقاً؟		
٧٢	هل يمكنك أن تحافظ على استمرار حيوية حفلة؟		
٧٣	هل تحاول ألا تكون عنيفاً وخشناً مع الناس؟		
٧٤	هل تقلق لمدة طويلة جداً بعد مرورك بتجربة محرجة؟		
٧٥	هل عندما تريد السفر بالباص أو القطار، هل تصل غالباً في آخر دقيقة؟		
٧٦	هل تعاني من التوتر العصبي؟		

م	السؤال	نعم	لا
٧٧	هل تنهار صداقاتك بسهولة دون أن تكون سبباً في انهيارها؟		
٧٨	هل تشعر غالباً بالوحدة؟		
٧٩	هل تفعل غالباً ما تنصح به غيرك؟		
٨٠	هل تعاكس الحيوانات أحياناً؟		
٨١	هل يسهل على الناس جرح مشاعرك حين يجدون فيك أو في عملك عيباً أو خطأ؟		
٨٢	هل حدث مرة أن تأخرت عن موعد أو عمل؟		
٨٣	هل تحب أن تجد الكثير من الصخب ( الصوت العالي ) والإثارة من حولك؟		
٣			
٨٤	هل تحب أن يخاف منك الآخرون؟		
٨٥	هل تكون أحياناً مليئاً بالنشاط وأحياناً أخرى خاملاً جداً؟		
٨٦	هل تؤجل أحياناً عمل اليوم إلى الغد؟		
٨٧	هل يراك الآخرون شخصاً مليئاً بالحيوية والنشاط؟		
٨٨	هل يكذب عليك الناس كثيراً؟		
٨٩	هل أنت مستعد دائماً للاعتراف بالخطأ إذا صدر عنك؟		
٩٠	هل تشعر بحزن شديد على حيوان وقع في مصيدة؟		
٩١	هل شعرت بالضيق عند إجابتك عن هذه الأسئلة؟		
٤			



## اختبار أيزنك للشخصية E P Q

وضع : هـ. ج. أيزنك ، س. ب. أيزنك

إعداد : أحمد محمد عبد الخالق

### مفتاح تصحيح الأعراض الانبساطية E

إناث (ن = ٦٨٩)		ذكور (ن = ٦٤١)		الانبساطية
ع	م	ع	م	
١٢.٠٦ + — ٣٨٧		١٢.٧٠ + — ٣.٨٩		
من ٨.٠٩ إلى ١٦.٠٣		من ٨.٨١ إلى ١٦.٥٩		
٤.٥٥ + — ٢١.٦٩		٦.٨٤ + — ٢٣.٤٢		عمر المفحوص
من ١٧.١٤ إلى ٢٦.٢٤		من ٣.٣٦ إلى ١٦.٥٨		
٢٦ / ٢ / ٨	١٧ / ١ / ٦	٣٠ / ٣ / ١٢	١٦ / ٦ / ٩	اليوم والشهر والسنة



م	السؤال	نعم	لا
١	هل لك هوايات كثيرة ومتنوعة؟		
٢	هل تتوقف لكي تفكر في الأمور كثيراً قبيل أن تقوم بعمل أي شيء؟		
٣	هل يتقلب مزاجك كثيراً؟		
٤	هل حدث مرة أن قبلت المديح والثناء على شيء كنت تعرف أن شخصاً غيرك قام به فعلاً؟		
٥	هل أنت شخص كثير الكلام؟		
٦	هل يُعلقك أن تكون عليك ديون؟		
٧	هل تشعر أحياناً بالتعاسة دون سبب؟		
٨	هل حدث في أي موقف أن كنت جشعاً (طماعاً) فأخذت لنفسك من أي شيء أكثر مما يخصك؟		
٩	هل تُغلق بيتك بعناية في الليل؟		
١٠	هل أنت مُفعم (مليء) بالحيوية والنشاط؟		
١١	هل يزعجك كثيراً أن ترى طفلاً أو حيواناً يتألم؟		
١٢	هل تقلق في كثير من الأحيان على أمور لم يكن ينبغي أن تفعلها أو تقلها؟		
١٣	إذا قلت بأنك ستعمل شيئاً، فهل تحافظ دائماً على وعدك مهما يكن متعباً لك؟		
١٤	هل تستطيع أن تنطلق عادة وتستمتع إذا ذهبت إلى حفلة مريحة؟		
١٥	هل أنت شخص سريع الغضب؟		
١٦	هل تستمتع بلقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل؟		
١٧	هل كل عاداتك حسنة ومحبة؟		

٢	السؤال	نعم	لا
١٨	هل تميل إلى البقاء بعيداً عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية؟		
١٩	هل يمكن أن تأخذ عقاقير أو مركبات قد يكون لها آثار غريبة أو خطيرة؟		
٢٠	هل تشعر كثيراً بأنك ملان (زهقان)؟		
٢١	هل حدث أن أخذت شيئاً (حتى ولو كان دبوساً أو زراراً) يخص شخصاً آخر؟		
٢٢	هل تحب الخروج كثيراً؟		
٢٣	هل تستمتع بإيذاء الأشخاص الذين تحبهم؟		
٢٤	هل يضايقك دوماً شعورك بالذنب؟		
٢٥	هل يحدث أحياناً أن تتكلم عن أشياء أو موضوعات لا تعرف عنها شيئاً؟		
٢٦	هل تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس؟		
٢٧	هل هناك أعداء يريدون إيذاءك؟		
٢٨	هل تعتبر نفسك شخصاً عصيباً؟		
٢٩	هل تعتذر دائماً عندما تتصرف تصرفاً غير مهذب؟		
٣٠	هل لك أصدقاء كثيرون؟		
٣١	هل تجد متعة في تدبير المقابل التي يمكن أن تؤذي الآخرين أحياناً؟		
٣٢	هل أنت مهوم باستمرار؟		
٣٣	عندما كنت طفلاً، هل كنت تنفذ ما يطلب منك فوراً ودون تدمير؟		
٣٤	هل تعتبر نفسك شخصاً "مرتاح وما تحط الهموم على ظهره"؟		
٣٥	هل العادات الحميدة والنظافة لها أهمية كبيرة عندك؟		
٣٦	هل تقلق على ما يُحتمل أن يحدث من أمور فظيعة؟		
٣٧	هل حدث أن كسرت أو ضيعت شيئاً يمتلكه شخص آخر؟		
٣٨	هل تبادر أنت عادة بتكوين أصدقاء جدد؟		
٣٩	هل تستطيع أن تفهم بسهولة مشاعر الآخرين عندما يكلمونك عن مشاكلهم؟		

٢	السؤال	نعم	لا
٤٠	هل تعتبر نفسك متوترًا أو أعصابك مشدودة؟		
٤١	هل تلقي بالأوراق المهملة على الأرض عندما لا تكون هناك سلة مهملات قريبة منك؟		
٤٢	هل تلتزم الصمت غالبًا وأنت مع أشخاص آخرين؟		
٤٣	هل تعتقد أن الزواج موضة قديمة ويجب التخلص منها؟		
٤٤	هل تشعر بالإشفاق على نفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٥	هل تتفاخر بنفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٦	هل يمكنك بسهولة أن تشيع جواً من الحيوية في حفلة مملة؟		
٤٧	هل يضايقك من يقودون سياراتهم بحرص؟		
٤٨	هل سبق أن قلت شيئاً سيئاً أو قبيحاً عن أي شخص؟		
٤٩	هل تحب أن تقول نكتاً وحكايات مسلية لأصدقائك؟		
٢			
٥٠	هل تتساوى في نظرك معظم الأمور بحيث تجد لها طعمًا واحدًا؟		
٥١	هل تشعر بأنك متضايق أحيانًا؟		
٥٢	عندما كنت طفلاً، هل حدث مرة أن كنت وقحاً مع والديك؟		
٥٣	هل تحب الاختلاط بالناس؟		
٥٤	هل تشعر بالقلق إذا عرفت أن هناك أخطاء في عملك؟		
٥٥	هل تعاني من قلة النوم؟		
٥٦	هل تغسل يديك دائماً قبل الأكل؟		
٥٧	هل لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يكلمك الآخرون؟		
٥٨	هل تحب أن تصل قبل مواعيدك بوقت كاف؟		
٥٩	هل تشعر غالباً بالتعب والإرهاق دون سبب؟		

٢	السؤال	نعم	لا
٦٠	هل حدث مرة أن لجأت إلى الغش في أي لعبة أو مباراة؟		
٦١	هل تحب أن تعمل الأشياء التي تحتاج إلى سرعة في أداؤها؟		
٦٢	هل والدتك سيدة طيبة؟		
٦٣	هل تشعر دائماً بأن الحياة مملة جداً؟		
٦٤	هل حدث أن قمت باستغلال شخص ما؟		
٦٥	هل تقبل غالباً القيام بأعمال تحتاج إلى وقت أكثر مما لديك؟		
٦٦	هل هناك أشخاص كثيرون حريصون على أن يتجنّبوك؟		
٦٧	هل تقلق كثيراً بسبب مظهرك؟		
٦٨	هل أنت مهذب حتى مع الأشخاص السخفاء؟		
٦٩	هل تعتقد أن الناس يضيعون وقتاً كثيراً في حماية مستقبلهم عن طريق الأدخار والتأمين؟		
٧٠	هل حدث أن تمنيت لو كنت ميتاً؟		
٧١	هل تهرب من الديون أو القروض لو تأكدت أنك لن تُضبط إطلاقاً؟		
٧٢	هل يمكنك أن تحافظ على استمرار حيوية حفلة؟		
٧٣	هل تحاول ألا تكون عنيفاً وخشناً مع الناس؟		
٧٤	هل تقلق لمدة طويلة جداً بعد مرورك بتجربة محرّجة؟		
٧٥	هل عندما تريد السفر بالباص أو القطار، هل تصل غالباً في آخر دقيقة؟		
٧٦	هل تعاني من التوتر العصبي؟		
٧٧	هل تنهار صداقاتك بسهولة دون أن تكون سبباً في انهيارها؟		
٧٨	هل تشعر غالباً بالوحدة؟		
٧٩	هل تفعل غالباً ما تنصح به غيرك؟		
٨٠	هل تعاكس الحيوانات أحياناً؟		
٨١	هل يسهل على الناس جرح مشاعرك حين يجدون فيك أو في عملك عيباً أو خطأ؟		



٢	السؤال	نعم	لا
٨٢	هل حدث مرة أن تأخرت عن موعد أو عمل؟		
٨٣	هل تحب أن تجد الكثير من الصخب ( الصوت العالي ) والإثارة من حولك؟		
٣			
٨٤	هل تحب أن يخاف منك الآخرون؟		
٨٥	هل تكون أحياناً مليئاً بالنشاط وأحياناً أخرى خاملاً جداً؟		
٨٦	هل تؤجل أحياناً عمل اليوم إلى الغد؟		
٨٧	هل يراك الآخرون شخصاً مليئاً بالحيوية والنشاط؟		
٨٨	هل يكذب عليك الناس كثيراً؟		
٨٩	هل أنت مستعد دائماً للاعتراف بالخطأ إذا صدر عنك؟		
٩٠	هل تشعر بحزن شديد على حيوان وقع في مصيدة؟		
٩١	هل شعرت بالضيق عند إجابتك عن هذه الأسئلة؟		
٤			



## اختبار آيزنك للشخصية E P Q

وضع : هـ. ج. آيزنك ، س. ب. آيزنك

إعداد : أحمد محمد عبد الخالق

مفتاح تصحيح لأعراض الكذب				
( التزييف الاجتماعي ) L				
إناث ( ن = ٦٨٩ )		ذكور ( ن = ٦٤١ )		التزييف الاجتماعي
ع	م	ع	م	
٣.٦٩ + ١٧.٢٥		٤.٢٥ + ١٥.٥٢		
من ١٣.٥٦ إلى ٢٠.٩٤		من ١١.٢٧ إلى ١٩.٧٧		
عمر المفحوص				
٤.٥٥ + ٢١.٦٩		٦.٨٤ + ٢٣.٤٢		
من ١٧.١٤ إلى ٢٦.٢٤		من ٣.٣٦ إلى ١٦.٥٨		
اليوم والشهر والسنة				
٢٦ / ٢ / ٨	١٧ / ١ / ٦	٣٠ / ٣ / ١٢	١٦ / ٦ / ٩	

٢	السؤال	نعم	لا
١	هل لك هوايات كثيرة ومتنوعة؟		
٢	هل تتوقف لكي تفكر في الأمور كثيراً قبيل أن تقوم بعمل أي شيء؟		
٣	هل يتقلب مزاجك كثيراً؟		
٤	هل حدث مرة أن قبلت المديح والثناء على شيء كنت تعرف أن شخصاً غيرك قام به فعلاً؟		
٥	هل أنت شخص كثير الكلام؟		
٦	هل يُقلقك أن تكون عليك ديون؟		
٧	هل تشعر أحياناً بالتعاسة دون سبب؟		
٨	هل حدث في أي موقف أن كنت جشعاً (طماعاً) فأخذت لنفسك من أي شيء أكثر مما يخصك؟		
٩	هل تُغلق بيتك بعناية في الليل؟		
١٠	هل أنت مُفعم (ملء) بالحيوية والنشاط؟		
١١	هل يزعجك كثيراً أن ترى طفلاً أو حيواناً يتألم؟		
١٢	هل تقلق في كثير من الأحيان على أمور لم يكن ينبغي أن تفعلها أو تقلها؟		
١٣	إذا قلت بأنك ستعمل شيئاً، فهل تحافظ دائماً على وعدك مهما يكن متعباً لك؟		
١٤	هل تستطيع أن تنطلق عادة وتستمتع إذا ذهبت إلى حفلة مرحة؟		
١٥	هل أنت شخص سريع الغضب؟		
١٦	هل تستمتع بقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل؟		
١٧	هل كل عاداتك حسنة ومحبية؟		
١			
١٨	هل تميل إلى البقاء بعيداً عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية؟		

٢	السؤال	نعم	لا
١٩	هل يمكن أن تأخذ عقاقير أو مركبات قد يكون لها آثار غريبة أو خطيرة؟		
٢٠	هل تشعر كثيراً بأنك ملان (زهقان)؟		
٢١	هل حدث أن أخذت شيئاً (حتى ولو كان دبوساً أو زراراً) يخص شخصاً آخر؟		
٢٢	هل تحب الخروج كثيراً؟		
٢٣	هل تستمتع بإيذاء الأشخاص الذين تحبهم؟		
٢٤	هل يضايقك دوماً شعورك بالذنب؟		
٢٥	هل يحدث أحياناً أن تتكلم عن أشياء أو موضوعات لا تعرف عنها شيئاً؟		
٢٦	هل تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس؟		
٢٧	هل هناك أعداء يريدون إيذاءك؟		
٢٨	هل تعتبر نفسك شخصاً عصيباً؟		
٢٩	هل تعتذر دائماً عندما تتصرف تصرفاً غير مهذب؟		
٣٠	هل لك أصدقاء كثيرون؟		
٣١	هل تجد متعة في تدبير المقابل التي يمكن أن تؤذي الآخرين أحياناً؟		
٣٢	هل أنت مهموم باستمرار؟		
٣٣	عندما كنت طفلاً، هل كنت تنفذ ما يطلب منك فوراً ودون تذمر؟		
٣٤	هل تعتبر نفسك شخصاً "مرتاح وما تحط الهموم على ظهره"؟		
٣٥	هل العادات الحميدة والنظافة لها أهمية كبيرة عندك؟		
٣٦	هل تقلق على ما يُحتمل أن يحدث من أمور فظيعة؟		
٣٧	هل حدث أن كسرت أو ضيعت شيئاً يمتلكه شخص آخر؟		
٣٨	هل تبادر أنت عادة بتكوين أصدقاء جدد؟		
٣٩	هل تستطيع أن تفهم بسهولة مشاعر الآخرين عندما يكلمونك عن مشاكلهم؟		
٤٠	هل تعتبر نفسك متوتراً أو أعصابك مشدودة؟		
٤١	هل تلقى بالأوراق المهملة على الأرض عندما لا تكون هناك سلة مهملات		

٢	السؤال	نعم	لا
	قريبة منك؟		
٤٢	هل تلتزم الصمت غالباً وأنت مع أشخاص آخرين؟		
٤٣	هل تعتقد أن الزواج موضة قديمة ويجب التخلص منها؟		
٤٤	هل تشعر بالإشفاق على نفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٥	هل تتفاخر بنفسك قليلاً من حين إلى آخر؟		
٤٦	هل يمكنك بسهولة أن تشيع جواً من الحيوية في حفلة مملة؟		
٤٧	هل يضايقك من يقودون سياراتهم بحرص؟		
٤٨	هل سبق أن قلت شيئاً سيئاً أو قبيحاً عن أي شخص؟		
٤٩	هل تحب أن تقول نكتاً وحكايات مسلية لأصدقائك؟		
٢			
٥٠	هل تتساوى في نظرك معظم الأمور بحيث تجد لها طعماً واحداً؟		
٥١	هل تشعر بأنك متضايق أحياناً؟		
٥٢	عندما كنت طفلاً، هل حدث مرة أن كنت وقحاً مع والديك؟		
٥٣	هل تحب الاختلاط بالناس؟		
٥٤	هل تشعر بالقلق إذا عرفت أن هناك أخطاء في عملك؟		
٥٥	هل تعاني من قلة النوم؟		
٥٦	هل تغسل يديك دائماً قبل الأكل؟		
٥٧	هل لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يكلمك الآخرون؟		
٥٨	هل تحب أن تصل قبل مواعيدك بوقت كاف؟		
٥٩	هل تشعر غالباً بالتعب والإرهاق دون سبب؟		
٦٠	هل حدث مرة أن لجأت إلى العيش في أي لعبة أو مباراة؟		
٦١	هل تحب أن تعمل الأشياء التي تحتاج إلى سرعة في أدائها؟		

م	السؤال	نعم	لا
٦٢	هل والدتك سيده طيبة؟		
٦٣	هل تشعر دائماً بأن الحياة مملة جداً؟		
٦٤	هل حدث أن قمت باستغلال شخص ما؟		
٦٥	هل تقبل غالباً القيام بأعمال تحتاج إلى وقت أكثر مما لديك؟		
٦٦	هل هناك أشخاص كثيرون حريصون على أن يتجنبوك؟		
٦٧	هل تقلق كثيراً بسبب مظهرك؟		
٦٨	هل أنت مهذب حتى مع الأشخاص السخفاء؟		
٦٩	هل تعتقد أن الناس يضيعون وقتاً كثيراً في حماية مستقبلهم عن طريق الادخار والتأمين؟		
٧٠	هل حدث أن تمنيت لو كنت ميتاً؟		
٧١	هل تنهرب من الديون أو القروض لو تأكدت أنك لن تضبط إطلاقاً؟		
٧٢	هل يمكنك أن تحافظ على استمرار حيوية حفلة؟		
٧٣	هل تحاول ألا تكون عنيفاً وخشناً مع الناس؟		
٧٤	هل تقلق لمدة طويلة جداً بعد مرورك بتجربة محرجة؟		
٧٥	هل عندما تريد السفر بالباص أو القطار، هل تصل غالباً في آخر دقيقة؟		
٧٦	هل تعاني من التوتر العصبي؟		
٧٧	هل تنهار صدقاتك بسهولة دون أن تكون سبباً في انهيارها؟		
٧٨	هل تشعر غالباً بالوحدة؟		
٧٩	هل تفعل غالباً ما تنصح به غيرك؟		
٨٠	هل تعاكس الحيوانات أحياناً؟		
٨١	هل يسهل على الناس جرح مشاعرك حين يجدون فيك أو في عملك عيباً أو خطأ؟		
٨٢	هل حدث مرة أن تأخرت عن موعد أو عمل؟		
٨٣	هل تحب أن تجد الكثير من الصخب ( الصوت العالي ) والإثارة من حولك؟		

٢	السؤال	نعم	لا
٣			
٨٤	هل تحب أن يخاف منك الآخرون؟		
٨٥	هل تكون أحياناً مليئاً بالنشاط وأحياناً أخرى خاملاً جداً؟		
٨٦	هل تؤجل أحياناً عمل اليوم إلى الغد؟		
٨٧	هل يراك الآخرون شخصاً مليئاً بالحيوية والنشاط؟		
٨٨	هل يكذب عليك الناس كثيراً؟		
٨٩	هل أنت مستعد دائماً للاعتراف بالخطأ إذا صدر عنك؟		
٩٠	هل تشعر بحزن شديد على حيوان وقع في مصيدة؟		
٩١	هل شعرت بالضيق عند إجابتك عن هذه الأسئلة؟		
٤			



## نموذج كشف تفريغ نتائج تصحيح اختبار أيزنك للشخصية

المستوى	العدد	التكرار		المقاييس الفرعية
		لا	نعم	
				الذهانية
				العصائية
				الانبساطية
				الكذب التزييف الاجتماعي

ملاحظات: .....

.....

.....

.....

توقيع الأخصائي النفسي

.....



## اختبار زوج للقلق

اختبار زوج، للقلق (ورقة الأسئلة) + مفتاح التصحيح

أ- (ورقة الأسئلة):

في هذا الاختبار مجموعة من العبارات تتصل بمواقف الحياة اليومية تتعلق بالقلق وأمام كل عبارة أربع خيارات:

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.  
إقرأ كل عبارة جيدا وضع علامة (√) في خانة الاختيار الذي يناسبك أو ينطبق عليك. ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة المهم أن تعبر بصراحة عما تشعر به في الواقع.

العبارات:

١- أشعر أنني عصبي وتوتر

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٢- أشعر بالخوف دون سبب ظاهر

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٣- تتقلب أعصابي بسهولة

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

٤- أشعر وكأنني أتمزق

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ٥- أشعر بالسعادة في معظم الأحوال

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ٦- تتنابني رعشة في اليدين والساقين

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ٧- يضايقني الصداع والام الرأس والرقبة

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ٨- اتعب بسرعة

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ٩- أشعر بالهدوء والسكينة

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١٠- أشعر كان ضربات قلبي تدق بسرعة

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١١- تضايقتني نوبات من الدوار

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١٢- تتنابني نوبات من الغثيان أو الرغبة في القيء

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١٣- أستطيع أن أتنفس بسهولة

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١٤- أشعر بالتنميل في أصابع اليدين والقدمين

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١٥- تضايقتني اضطرابات الهضم

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١٦- كثيرا ما اذهب إلى الحمام

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١٧- يداي في العادة دافنتان

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١٨- أصاب بنوبات سخونة في الوجه

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ١٩- استغرق في النوم بسرعة وسهولة

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.

## ٢٠- أعاني من الكوابيس والأحلام المزعجة

أ- يحدث نادرا. ب- يحدث أحيانا. ج- يحدث كثيرا. د- يحدث دائما.



**ب- وصف لاختبار:**

يقيس الاختبار الأعراض النفسية والجسمية للقلق ويتضمن ٢٠ عبارة لكل عبارة أربع خيارات.

جميع العبارات تعطي مؤشرات ايجابية للقلق ما عدا العبارات ٥،٩،١٣،١٧،١٩ فهي معكوسة.

**ج- مفتاح التصحيح:**

يعطي المفحوص في العبارات:

(٢٠، ١٨، ١٦، ١٥، ١٤، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٤، ٣، ٢، ١) الدرجات التالية:

يحدث نادرا \_\_\_\_\_ درجة واحدة

يحدث أحيانا \_\_\_\_\_ درجتان

يحدث غالبا \_\_\_\_\_ ثلاث درجات

يحدث دائما \_\_\_\_\_ أربع درجات

- يعطي المفحوص في العبارات ٥،٦،١٣،١٧،١٩ الدرجات التالية

يحدث نادرا \_\_\_\_\_ أربع درجات

يحدث أحيانا \_\_\_\_\_ ثلاث درجات

يحدث غالبا \_\_\_\_\_ درجتان

يحدث دائما \_\_\_\_\_ درجة واحدة

**تفسير دلالة الدرجات:**

- الدرجة الكلية هي مجموع الدرجات على عبارات المقياس حسب العينة الأمريكية.

- الدرجة ٣٥ فأقل تشير إلى المستوى السوي بمعنى عدم المعاناة من القلق أو الخلو من أعراضه.

- الدرجات من ٣٦ - ٤٧ تشير إلى مستوى متوسط من القلق
- الدرجات من ٤٨ إلى ٥٩ تشير إلى مستوى عالي من القلق.
- الدرجات ٦٠ فما فوق تشير إلى مستوى من القلق المرضي يستوجب العلاج النفسي.

#### د- بيانات عن الاختبار:

اسم الاختبار: self-Rating Anxiety Scale

المؤلف: وليم زونج Zong

المترجم: محمد شحاتة ربيع.

هذا الاختبار يناسب مستوى عمري ١٦ سنة فما فوق.

هذا الاختبار يناسب مستوى تعليمي ثانوي فما فوق.

يطبق فردياً أو جماعياً.

يستغرق ١٠ دقائق للإجابة عليه.



## مقياس تيلور للقلق

الاسم: .....

أمامك مجموعة من العبارات.. أجب عن كل الأسئلة من فضلك بوضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق عليك.. رجاءً أجب على كل الأسئلة من فضلك :

خطأ	صحيح	نومي مضطرب و متقطع	١-
خطأ	صحيح	مرت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق	٢-
خطأ	صحيح	مخاوفي قليلة جداً مقارنة بأصدقائي	٣-
خطأ	صحيح	أعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	٤-
خطأ	صحيح	تتأبني أحلام مزعجة أو (كوابيس) كل عدة ليالي	٥-
خطأ	صحيح	لدي متاعب أحياناً في معدتي	٦-
خطأ	صحيح	غالباً ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	٧-
خطأ	صحيح	أعاني أحياناً من نوبات إسهال	٨-
خطأ	صحيح	تشير قلقي أمور العمل و المال	٩-
خطأ	صحيح	تصيبني نوبات من الغثيان (غمامات النفس)	١٠-

خطأ	صحيح	كثيراً ما أخشى أن يحمر وجهي خجلاً	-١١
خطأ	صحيح	أشعر بجوع في كل الأوقات تقريباً	-١٢
خطأ	صحيح	أثق في نفسي كثيراً	-١٣
خطأ	صحيح	أتعب بسرعة	-١٤
خطأ	صحيح	يجعلني الانتظار عصيباً	-١٥
خطأ	صحيح	أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي	-١٦
خطأ	صحيح	عادة ما أكون هادئاً	-١٧
خطأ	صحيح	تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلاً في مقعدي	-١٨
خطأ	صحيح	لا أشعر بالسعادة في معظم الوقت	-١٩
خطأ	صحيح	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	-٢٠
خطأ	صحيح	أشعر بالقلق على شيء ما أو شخص ما طوال الوقت تقريباً	-٢١
خطأ	صحيح	لا أتهيب الأزمات و الشدائد	-٢٢
خطأ	صحيح	أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخرين	-٢٣
خطأ	صحيح	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما	-٢٤
خطأ	صحيح	أشعر أحياناً وبشكل مؤكد أنه لا فائدة لي	-٢٥
خطأ	صحيح	أشعر أحياناً أنني أتمزق	-٢٦

خطأ	صحيح	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	٢٧-
خطأ	صحيح	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات	٢٨-
خطأ	صحيح	لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ	٢٩-
خطأ	صحيح	إنني حساس بنفسي بدرجة غير عادية	٣٠-
خطأ	صحيح	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة و أحياناً تهيج أنفاسي	٣١-
خطأ	صحيح	لا أبكي بسهولة	٣٢-
خطأ	صحيح	خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيدائي	٣٣-
خطأ	صحيح	لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثراً شديداً	٣٤-
خطأ	صحيح	كثيراً ما أصاب بصداع	٣٥-
خطأ	صحيح	لا بد أن أعرف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها	٣٦-
خطأ	صحيح	لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	٣٧-
خطأ	صحيح	لا أرتبك بسهولة	٣٨-
خطأ	صحيح	أعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرّة	٣٩-
خطأ	صحيح	أنا شخص متوتر جداً	٤٠-
خطأ	صحيح	أرتبك أحياناً لدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جداً	٤١-



خطأ	صحيح	يحمر وجهي خجلاً بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين	-٤٢
خطأ	صحيح	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	-٤٣
خطأ	صحيح	مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها	-٤٤
خطأ	صحيح	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل ما	-٤٥
خطأ	صحيح	يدي وقدماي باردتان في العادة	-٤٦
خطأ	صحيح	أحياناً أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسي	-٤٧
خطأ	صحيح	لا تنقصني الثقة بالنفس	-٤٨

التصنيف :

المجموع :

## تصحيح المقياس

يتم من خلال احتساب درجات المفحوص على كل إجابة تنطبق عليه.. و بعد ذلك يحتسب المجموع. و يتم التصنيف من خلال الدرجات التالية :

الدرجة	التصنيف	ملاحظات
من صفر - ١٦	قلق منخفض جداً	طبيعي
من ١٧ - ١٩	قلق منخفض	
من ٢٠ - ٢٤	قلق شديد	
من ٢٥ - ٢٩	قلق فوق المتوسط	
من ٣٠ - ٣٦	قلق شديد	
من ٣٧ فما فوق	قلق شديد جداً	دلالة مرضية



# مقياس أساليب المعاملة الوالدية

صورة ( أ ) : خاصة بالأب

صورة ( ب ) : خاصة بالأم

إعداد

الدكتور : عابد بن عبد الله النفيعي

١٩٨٨ م

- الاسم ( اختياري ) : .....
- العمر : .....
- تاريخ الميلاد : .....
- الصف الدراسي : .....
- أو المستوى الدراسي : .....
- التقدير في الفصل السابق : .....
- المدرسة أو الجامعة : .....
- التي تدرس فيها : .....
- عدد أفراد الأسرة : .....
- المستوى التعليمي للأب : .....
- المستوى التعليمي للأم : .....

## التعليمات :

فيما يلي عدد من العبارات تمثل الأساليب المختلفة أو الطرق التي يتبعها الآباء في تربية أبنائهم في مرحلتي الطفولة و المراهقة.

و المطلوب منك قراءة كل عبارة ثم تحديد مدى انطباقها على ما قام به أبوك - أمك ( ولي أمرك ) نحوك في مرحلتي الطفولة و المراهقة و ذلك بوضع علامة صح في الخانة المناسبة ، علمًا بأن كل عبارة تحتوي على أربع درجات من المعاملة هي :  
دائمًا - بعض الأحيان - نادرًا - أبدًا

فإذا كانت العبارة تنطبق عليك فضع علامة صح في خانة ( دائمًا ) ، و إذا كانت تنطبق عليك بعض الأحيان فضع علامة صح في خانة ( بعض الأحيان ) ، و إذا كانت نادرًا ما تنطبق عليك فضع علامة صح في خانة ( نادرًا ) ، و إذا لم تنطبق عليك أبدًا فضع صح في خانة ( أبدًا ) .

إن صدقك و حرصك في الاستجابة على جميع العبارات المكونة للمقياس من العوامل المهمة في إعطاء الصورة الحقيقية للأساليب التي يتبعها الآباء في تربية أبنائهم و التي تخدم العديد من الأهداف التربوية و الاجتماعية و النفسية في وطننا الغالي.



## مقياس أساليب المعاملة الوالدية

### صورة (أ) خاصة بالأب

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	يضرني والدي عندما أهمل واجباتي المدرسية				
٢	يمنعني والدي من الذهاب إلى الحفلات العامة إذا عارضته أو عصيت له أمراً.				
٣	عندما أخطي أقابل بعبارات التأييد القاسية من والدي.				
٤	عودني والدي ألا ألجا إليه إلا بعد أن أحاول حل المشكلات بمفردتي.				
٥	عندما يشتد الخلاف بيني و بين إخوتي فإن والدي يضرني أو يضر بنا.				
٦	عندما أخطئ فإن والدي يقول إنني لا استحق النعمة التي أعيش فيها.				
٧	يحرمني والدي من الذهاب لزيارة أصدقائي عندما اعمل خطأ.				
٨	يساعدني والدي في شرح ما يصعب علي من مواقف في الحياة لا أفهمها.				

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
٩	يضريني والدي عندما أتفوه ببعض الكلمات السيئة.				
١٠	يرفض والدي التحدث معي عندما لا أودي واجبي المدرسي.				
١١	يقدر والدي آرائي حتى لو كانت مخالفة لآرائه				
١٢	يستخدم والدي عقوبة الضرب باعتبارها أفضل أنواع العقوبات في تربية الأبناء.				
١٣	يرفض والدي مساعدتي عندما أقوم بسلوك خاطئ.				
١٤	يشجعني والدي منذ الصغر على الاعتماد على النفس في أداء واجباتي المدرسية.				
١٥	يعاقبني والدي بعمل أشياء تزيد عن طاقتي داخل المنزل.				
١٦	يهددني والدي بالطرد من البيت إذا لم أنجح في دراستي.				
١٧	يحب والدي التحدث معي عما قرأته أو سمعته أو شاهدته.				
١٨	يضريني والدي عندما لا أحترم الكبير.				
١٩	يضريني والدي عندما أتأخر خارج المنزل.				
٢٠	يغضب والدي مني عندما لا أقوم بتنظيم				

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
	الأشياء الخاصة بي.				
٢١	يناقش والدي معي ما عملته مع زملائي خارج المنزل.				
٢٢	يضريني والدي عندما لا أطيع أو امره.				
٢٣	يظهر والدي استيائه مني عندما أسئ حسن الخلق في إطار المدرسة.				
٢٤	يحاول والدي التعامل معي و كأنني أتساوى معه في العمر.				
٢٥	يحرمني والدي من مشاهدة التلفزيون أو أشياء أحبها عندما لا أقوم بالعمل المطلوب مني.				
٢٦	يضريني والدي عندما أسلك سلوكاً سيئاً.				
٢٧	ينظر إلي والدي نظرة احتقار إذا لم اعتني بنظافتي العامة.				
٢٨	يشجعني والدي على أن أحدد بنفسي ما يخصني من أمور اختيار الملابس أو الكتب أو المجلات التي أقرأها أو الأفلام التي أشاهدها				
٢٩	يحرمني والدي من الذهاب مع أصدقائي إذا لم أؤدي ما يطلبه مني.				
٣٠	يغضب والدي كثيراً عندما أقوم بسلوك غير مرغوب.				

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
٣١	يعطيني والدي الفرصة لإبداء رأي الخاص.				
٣٢	يحرمني والدي من الذهاب معه لزيارة الأقارب عندما يغضب مني.				
٣٣	عندما أخطئ فإن والدي لا يكتفي بمحاسبتي على خطئي بل يعيد على مسامعي خطائي السابقة.				
٣٤	يسألني والدي عن رأي في معظم الأمور التي تخص الأسرة.				
٣٥	يرفض والدي ذهابي مع أصدقائي في الرحلات كعقاب لسوء سلوكي.				





## مقياس أساليب المعاملة الوالدية

### صورة (أ) خاصة بالأم

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	تضربني والدتي عندما أهمل واجباتي المدرسية				
٢	عندما أخطئ أقابل بعبارات التأييد القاسية من والدتي				
٣	تساعدني والدتي في شرح ما يصعب علي من مواقف في الحياة لا أفهمها				
٤	تمنعني والدتي من الذهاب إلى الحفلات العامة عندما أعارضها				
٥	تعاقبني والدتي بعمل أشياء تزيد علي طاقتي داخل المنزل				
٦	ترفض والدتي مشاركة الابن أو الابنة المخطئة لها في الطعام أو الحديث.				
٧	تشجعني والدتي منذ الصغر علي الاعتماد علي النفس في أداء واجباتي المدرسية				
٨	تحرمني والدتي من الذهاب معها لزيارة				

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
	الأقارب عندما تغضب مني.				
٩	عندما أخطئ فإن والدتي لا تكتفي بمحاسبتي على خطئي بل تعيد عليّ مسامعي أخطائي السابقة.				
١٠	تسألني والدتي عن رأيي في معظم الأمور التي تخص الأسرة.				
١١	تضربني والدتي عندما أتأخر خارج المنزل.				
١٢	تضربني والدتي عندما أتفوه ببعض الكلمات السيئة.				
١٣	تهددني والدتي بالطرد من البيت إذا لم أنجح في دراستي.				
١٤	تحرص والدتي على أن تكون العلاقة بيني وبينها تسودها المحبة والثقة المتبادلة.				
١٥	تحرمني والدتي من مشاهدة التلفزيون أو أشياء أحبها عندما لا أقوم بالعمل المطلوب مني.				
١٦	عندما أخطئ فإن والدتي تقول أنني لا أستحق النعمة التي أعيش فيها.				
١٧	تحب والدتي التحدث معي عما قرأته أو سمعته أو شاهدته.				
١٨	تمنعي والدتي من اللعب مع زملائي عندما لا				

م	العبارة	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
	أحترم الجيران.				
١٩	تضربني والدتي عندما أسلك سلوكًا سيئًا.				
٢٠	تغضب والدتي كثيرًا عندما أقوم بسلوك غير مرغوب.				
٢١	تشجعني والدتي على العلاقة الحسنة مع الجيران واحترامهم.				
٢٢	ترفض والدتي ذهابي مع أصدقائي في الرحلات كعقاب لسوء سلوكي.				
٢٣	تمتدح والدتي سلوكي الطيب.				
٢٤	عندما يشتد الخلاف بيني و بين إخوتي فإن والدتي تعمل على سرعة التفاهم بيننا				
٢٥	عندما يشتد الخلاف بيني و بين إخوتي فإن والدتي تضربني أو تضربنا.				
٢٦	ترفض والدتي التحدث معي عندما لا أودي واجبي المدرسي.				
٢٧	تحاول والدتي معرفة رأي قبل اتخاذ أي قرار في أمر يخصني شخصيًا.				
٢٨	تستخدم والدتي عقوبة الضرب باعتبارها أفضل أنواع العقوبة في تربية الأبناء.				
٢٩	تظهر والدتي استيائها مني عندما أسيء حسن				

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
	الخلق في إطار المدرسة.				
٣٠	تعطيني والدتي الفرصة لإبداء رأي الخاص.				
٣١	تضربني والدتي عندما لا احترم الكبير.				
٣٢	تحرمني والدتي من الذهاب مع أصدقائي عندما لا أودي ما تطلبه مني.				
٣٣	تنظر إلي والدتي نظرة احتقار عندما لا اعتني بنظافتي العامة.				
٣٤	تؤكد والدتي على ضرورة التعاون و الترابط بين الأخوة.				
٣٥	تضربني والدتي عندما لا أطيع أوامرها.				



# مقياس الذكاء المتعدد

(ميداس)

إعداد

الدكتور: برانون شرر

١٩٩٦ م أمريكا

(MIDAS)

Multiple the Intelligence Developmental Assessment  
Scale

Branion Shearer , ph.D

( ١٩٩٦ ) America

Interpersonal الذكاء الشخصي الاجتماعي

Intrapersonal الذكاء الشخصي الذاتي

تعريب

مرم بنت حميد اللحواني

٢٠٠٢ م

## • التعليمات :

فيما يلي عدد من الأسئلة التي تصف أنماط متنوعة من الذكاءات التي تمتلكها ، و قد شملت مجالان للأنشطة و المهارات و الاهتمامات.

و المطلوب منك التفكير في ذلك كأنك تجري مقابلة مع نفسك و هناك بعض الأسئلة التي تعطيك فرصاً عديدة للاختيار من بينها ، اختار النشاط أو السلوك الذي أنت بارع فيه ، قيم نفسك في ذلك فقط. ليس من الضروري أن تجيب عن كل سؤال أو تفكر فيه كثيراً لأن ضمن الإجابة عن كل سؤال يوجد خيار فقرة ( و ) ( لا أدري أو لا ينطبق ذلك )

استخدم هذه الإجابة متى ما رأيت أنها الأنسب لحالتك.

• دقة صفحتك الشخصية بنفس إجابتك.

• من المهم أن تعطي إجابات صادقة.

• كن منصفاً مع نفسك.

• لا تفرط في تقييم ما تفعل أو تحسين نفسك.

• لا مشكلة عليك لو أجبت : ب : لا ادري أو لا ينطبق.

• تذكر أنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.

- ملاحظة : هذه الاستمارة لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي :

اسم الطالب:..... العمر:.....

تاريخ الميلاد:.....

الصف الدراسي، أو المستوى التعليمي:.....

## الذكاء الشخصي الاجتماعي

العلاقة بين الأشخاص : Interpersonal

- ١ - هل لديك صداقات دامت وقتاً طويلاً؟
  - أ - صداقة أو صداقتين.
  - ب - أكثر من صداقتين.
  - ج - عدد غير قليل من الصداقات.
  - د - صداقات كثيرة.
  - هـ - عدد كثير جداً من الصداقات الدائمة.
  - و - لا أدري.
- ٢ - هل أنت جيد في صنع السلام بالمنزل أو في العمل أو في المدرسة أو بين الأصدقاء؟
  - أ - مقبول.
  - ب - جيد تقريباً.
  - ج - جيد.
  - د - جيد جداً.
  - هـ - ممتاز.
  - و - لا أدري.
- ٣ - هل لديك سلوك قيادي في المدرسة أو بين الأصدقاء أو بالعمل؟
  - أ - سلوكي القيادي نادراً.

- ب - لدي سلوك قيادي من حين إلى آخر.
- ج - أحياناً ما يكون لدي سلوك قيادي.
- د - غالباً ما يكون لدي سلوك قيادي.
- هـ - على الدوام تقريباً (بشكل دائم).
- و - لا أدري.
- ٤ - في المدرسة ، هل تكون عادة جزءاً من مجموعة معينة أو زمرة أو شلة من الأصدقاء ؟
- أ - نادراً.
- ب - من حين إلى آخر.
- ج - أحياناً.
- د - أغلب الوقت (في الأعم الأغلب).
- هـ - طوال الوقت تقريباً.
- و - لا أدري.
- ٥ - هل تفهم بسهولة مشاعر الآخرين أو رغباتهم أو احتياجاتهم ؟
- أ - أحياناً.
- ب - عادة.
- ج - غالباً.
- د - دائماً تقريباً (على الدوام تقريباً).
- هـ - دائماً (على الدوام).
- ٦ - هل سبق أن قدمت مساعدة للآخرين مثل المرضى أو الطاعنين في السن أو الأصدقاء ؟
- أ - أحياناً.



ب - عادة.

ج - في أحوال كثيرة.

د - في أحوال كثيرة جداً.

هـ - دائماً (على الدوام).

و - لا أدري.

٧- هل يحضر أصدقاء أو أفراد من الأسرة إليك للتنفيس عن مشاكلهم الشخصية أو

لطلب النصح والمشورة؟

أ - من حين إلى آخر.

ب - أحياناً.

ج - غالباً.

د - طوال الوقت تقريباً.

هـ - طوال الوقت.

و - لا أدري.

٨ - هل تجيد الحكم على شخصية الآخرين؟

أ - من حين إلى آخر.

ب - أحياناً.

ج - عادة.

د - دائماً تقريباً (على الدوام تقريباً).

هـ - دائماً (على الدوام).

و - لا أدري.

٩ - هل عادة ما تعرف كيفية خلق جو من الراحة و الطمأنينة يشعر به من حولك؟

أ - من حين إلى آخر.

ب - أحياناً.

ج - عادة.

د - تقريباً دائماً.

هـ - دائماً.

و - لا أدري.

١٠ - هل تأخذ عموماً بالنصائح الجيدة من الأصدقاء من حين لآخر؟

أ - من حين إلى آخر.

ب - أحياناً.

ج - عادة.

د - غالباً.

هـ - دائماً تقريباً (على الدوام تقريباً).

و - لا أدري.

١١ - هل عادة ما تشعر بالراحة بوجود أخوتك ( الأخوان - أو الأخوات ) أو الأصدقاء

ممن يتقاربون معك بالعمر؟

أ - من حين إلى آخر.

ب - أحياناً.

ج - عادة.

د - غالباً.

هـ - دائماً تقريباً (على الدوام تقريباً).

و - لا أدري.

و - لا أدري.

١٢ - هل تجيد فهم أفكار ومشاعر أخوانك أو أصدقائك؟

أ - من حين إلى آخر.

ب - أحيانًا.

ج - عادة.

د - غالبًا.

هـ - دائمًا تقريبًا (على الدوام تقريبًا).

و - لا أدري.

١٣ - هل أنت إنسان يسهل على الآخرين التعرف عليه؟

أ - لست كذلك على الإطلاق.

ب - يشق (يصعب) عليهم ذلك نوعًا ما.

ج - يسهل عليهم ذلك نوعًا ما.

د - يسهل عليهم.

هـ - يسهل عليهم إلى حد بعيد.

و - لا أدري.

١٤ - هل تواجه صعوبة في التعامل مع الأطفال؟

أ - أجد صعوبة بعض الشيء أو أجد صعوبة.

ب - أحيانًا ما أجد صعوبة في التعامل مع الأطفال.

ج - عادة ما يسهل على التعامل مع الأطفال.

د - يسهل علي التعامل مع الأطفال على الدوام تقريباً.

هـ - يسهل علي التعامل مع الأطفال إلى حد كبير جداً.

و - لا أدري.

١٥ - هل سبق أن كان لديك اهتمام بالتدريس أو التوجيه أو إرشاد الآخرين؟

أ - لدي اهتمام ضئيل جداً أو ليس لدي أي اهتمام

ب - لدي اهتمام قليل بذلك.

ج - لدي بعض الاهتمام.

د - لدي الكثير من الاهتمام.

هـ - اهتم بذلك إلى حد بعيد جداً.

و - لا أدري أو لا ينطبق.

١٦ - هل تعيد التعامل مع الجمهور عندما تقوم بمهن أو أعمال أو مهام تتطلب المواجهة

مع الجمهور؟

أ - بشكل مرض.

ب - بشكل جيد نوعاً ما.

ج - بشكل جيد.

د - بشكل جيد جداً.

هـ - بشكل ممتاز.

و - لا أدري أو لا ينطبق.

١٧ - هل تفضل العمل لوحدك أو مع جماعة؟

أ - أفضل العمل لوحدي دائماً.

ب - عادة ما أفضل العمل لوحدي.

- ج - الأمر سيان (متساوي في الأفضلية).  
 د - عادة ما أفضل العمل مع جماعة.  
 هـ - أفضل العمل دائماً مع جماعة.  
 و - لا أدري.

١٨ - هل لديك القدرة على إيجاد وسائل فريدة أو ابتكارية لحل مشاكل الآخرين أو

لتسوية النزاعات؟

- أ - ربما مرة أو اثنتين.  
 ب - من حين إلى آخر.  
 ج - أحياناً ما يكون لدي القدرة على ذلك.  
 د - غالباً ما يكون لدي القدرة على ذلك.  
 هـ - طوال الوقت.  
 و - لا أدري.

الذكاء الشخصي الذاتي :

Intrapersonal الفرد مع نفسه

١٩ - هل لديك إحساس مطلق بنفسك وبهويتك الذاتية وماذا تريد من حياتك؟

- أ - إحساس ضئيل جداً.  
 ب - لدي إحساس قليل بذلك.  
 ج - عادة ما يكون لدي إحساس بذلك.  
 د - أغلب الوقت (في الأعم الأغلب).  
 هـ - طوال الوقت تقريباً.  
 و - لا أدري.

٢٠ - هل أنت مدرك لمشاعرك وقادر على التحكم في مزاجك؟

أ - من حين إلى آخر.

ب - أحياناً.

ج - أغلب الوقت ( في الأعم الأغلب ).

د - طوال الوقت تقريباً.

هـ - دائماً ( على الدوام ).

و - لا أدري.

٢١ - هل تخطط وتعمل بجد لتحقيق أهدافك الشخصية سواء في المدرسة أو العمل أو المنزل؟

أ - نادراً.

ب - أحياناً.

ج - عادة.

د - في الأعم الأغلب.

هـ - طوال الوقت.

و - لا أدري.

٢٢ - هل تعرف كيف تفكر وتستطيع اتخاذ قرارات شخصية مهمة مثل اختيار تخصص

الدراسة أو الجامعة؟

أ - لا أو من حين إلى آخر.

ب - أحياناً.

ج - عادة.

د - طوال الوقت تقريباً.

هـ - طوال الوقت.

و - لا أدري.

٢٣ - هل أنت سعيد بالعمل ( أو الدراسة ) الذي تختاره لأنه ينسجم مع مهاراتك و

اهتماماتك وشخصيتك ؟

أ - لا أو نادراً.

ب - أحياناً.

ج - عادة.

د - طوال الوقت تقريباً.

هـ - طوال الوقت.

و - لا أدري.

٢٤ - بشكل عام هل تعرف الأمور التي تجيدها و تحاول تحسين مهارتك فيها ؟

أ - مرة واحدة كل فترة.

ب - أحياناً.

ج - عادة.

د - تقريباً كل الوقت.

هـ - كل الوقت.

و - لا أدري.

٢٥ - هل تغضب بشدة عندما تفقد ( عندما لا تنجح ) أو تشعر بالإحباط ؟

أ - طوال الوقت تقريباً.

ب - أحياناً.

ج - من حين إلى آخر.

د - نادراً.

هـ - في النادر ما أغضب بشدة.

و - لا أدري.

٢٦ - هل سبق لك الاهتمام بتحسين أو تطوير ذاتك؟ هل التحقت بدروس أو دورات لتعلم

مهارات جديدة أو قرأت كتباً أو مجلات تساعد المرء في توجيه نفسه بنفسه؟

أ - لا ليس لدي أي اهتمام.

ب - لدي بعض الاهتمام.

ج - أحياناً ما يكون لدي اهتمام بتحسين ذاتي.

د - غالباً ما يكون لدي اهتمام بتحسين ذاتي.

هـ - دائماً تقريباً (على الدوام تقريباً).

و - لا أدري.

٢٧ - هل تمكنت في السابق من إيجاد أساليب فريدة أو نادرة لحل مشاكلك الشخصية أو

الوصول إلى أهدافك؟

أ - مرة أو مرتين.

ب - من حين إلى آخر.

ج - أحياناً.

د - غالباً.

هـ - طوال الوقت.

و - لا أدري.





## مقياس الاكتئاب لأرون بيك

### ( صيغة مختصرة )

يعد أرون بيك beck أشهر من وضع مقياسا للاكتئاب بناء على نظريته المعرفية وقد ارتضى كثير من الباحثين مقياسه وقام بعضهم بتعريبه وتقنيته في البيئة المصرية ووفقا لنظرية بيك beck في الاكتئاب نعرض مقياسا للاكتئاب بصورته الخام تستمد قياس أعراضه من تلك النظرية.

### بنود المقياس

م	العبارة أو الفقرة	قبيلًا	أحيانًا	غالبًا
١	أشعر بأنني فاشل تماما.			
٢	أشعر باليأس من المستقبل.			
٣	أشعر بالحزن بدرجة تفوق احتمالي.			
٤	أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتي.			
٥	أشعر بأنني تافه وعديم القيمة.			
٦	أنا أستحق أن أعاقب (أنال العقاب).			
٧	أشعر بخيبة الأمل في نفسي.			
٨	دوما ألوم نفسي على الأخطاء (أنتقد نفسي لأي خطأ أو ضعف يصيبني)			

م	العبارة أو الفقرة	تعبير	هيك	غايته
٩	أفكر كثيرا في الانتحار. ( أتمنى الموت فالحياة لم تعد تجذبني إليها)			
١٠	أنا أبكي أكثر من المعتاد.			
١١	أشعر بالانزعاج والقلق دوما أكثر من المعتاد.			
١٢	أنا فقدت اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين أيا كانوا.			
١٣	أنا عاجز عن اتخاذ أي قرار.			
١٤	أشعر أن شكلي قبيح ومنفر.			
١٥	لم تعد لدي طاقة لعمل شيء.			
١٦	أعاني من الأرق. ( أرق الاكتئاب يتميز بأنه يستيقظ قبل موعده بعدة ساعات ولا يستطيع مواصلة النوم بعد ذلك ودوما ما يستيقظ وكأنه لم يشبع من نومه فنراه مرهقا للغاية )			
١٧	شعر بالتعب الشديد حتى لو لم أفعل شيئا.			
١٨	لا أشعر بالرغبة في الأكل. ( أو العكس ألتهم الأكل أكثر مما أنا معتاد)			
١٩	تشغلني أموري الصحية كثيرا.			
٢٠	أصبحت أقل اهتماما بالجنس الآخر عن ذي قبل.			

## تصحيح المفاهيم وتفسير النتائج

(درجة واحدة) قليلاً - (درجتان) أحياناً - (ثلاث درجات) غالباً

أعط نفسك من الدرجات كما هو باعلى:

(يعني درجة واحدة على) (قليلاً)

و درجتين على (أحياناً)

و ثلاث درجات على (غالباً)

ثم اجمع درجاتك وأخضعها لما يلي:

١- الدرجات من ٣٩ فما فوق تعني:

درجة مرتفعة من الاكثاب تحتاج إلى متخصصين للعلاج.

٢- الدرجات من ٣٠ إلى ٣٨:

تعني أن لديك أعراض اكتئاب متوسطة يمكن التغلب عليها بتغيير بعض

أنماط سلوكك اليومي، ولربما كنت تحتاج إلى بعض المهارات الاجتماعية

للتغلب على ضغوطك النفسية.

٣- الدرجات من ٢٠ إلى ٢٩:

أنت في حدود الطبيعي قد تتعرض لمشاعر حزن لكنها في حدود الطبيعي.



## المقياس النفسي للرومانسية

### Psychological test of Romantic

يرجي منك أن تجيب بنعم أو لا علي كل بند من البنود التالية:  
بنود المقياس :

- ١- هل تستهويك مناظر الجمال الطبيعية في الكون وتبحث عنها في ممشاك وتجوالك؟
- ٢- هل تشعر بالميل أو الإعجاب لشخص ما لمجرد أنكما متفقين في الأفكار أو الميول؟
- ٣- هل تستمتع بالبحث عن التحف والتراث القديم؟
- ٤- هل تحتفظ بالخطابات القديمة المرسلة إليك أو بطاقات أعياد الميلاد أو الهدايا مع الحنين إلى تلك الأيام وذكرياتها؟
- ٥- هل لديك أحلام يقظة تستمر معك لساعات تحلم فيها بأنك إنسان آخر أو أنك تعيش في مكان آخر مثلاً؟
- ٦- هل أنت وفي لأصدقائك القدامى والمعاصرين؟
- ٧- هل يجذب إحساسك بالجمال النغم الجميل أو الصوت الحسن؟
- ٨- هل يؤذيك جداً ألا تجد الوفاء لدى الآخرين؟
- ٩- هل تدافع عنمن تحب حتى لو كان ذلك ضد رغباتك؟
- ١٠- هل يضايقك ويؤثر في نفسيتك رؤيتك للتعساء من الناس؟

١١- هل توجه اللوم للآخرين لعدم اهتمامهم بمشاعرهم وأحاسيسهم بل وتنتقد ذلك فيهم؟

١٢- هل توافق على هذه العبارة (أنت بالمشاعر لا بالجسم إنسان)؟

١٣- هل علاقاتك الاجتماعية قليلة لكنها دافئة؟

١٤- هل يؤلمك ويقض مضجعك افتقارك للحنان من المقربين إليك؟

١٥- هل تشعر بالوحدة لو افتقدت المقربين منك لمدة قصيرة؟

### تصحيح المقياس وتفسير النتائج

احسب (٢) على كل إجابة بـ (نعم) ، و (صفر) على كل إجابة بـ (لا) ثم لاحظ:

إذا حصلت علي الدرجات من (١٩) إلى (٣٠):

فأنت تتمتع بدرجة رومانسية جيدة فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية والبيئ شخصية.

إذا حصلت علي الدرجات من (١٥) إلى (١٨):

أنت معتدل في هذه الصفة وهي غير واضحة الملامح لديك لكنك لا تفتقدها ولا يمثل غيابها عنك مشكلة.

إذا حصلت علي الدرجات الأقل من (١٥):

تعنى درجة واقعيك كبيرة وبالتالي حتى تنعم بصحة نفسية جيدة فأنت تحتاج إلى الإحساس بالأم الآخرين وقد تتحول مع ضغوط الحياة إلى شخص عديم الحساسية وقد تجرح مشاعر الآخرين بل ولا يعينك أجرح مشاعرهم أم لا؟



## مقياس تشخيص التوحد

بناء على الطبعة الرابعة المعدلة من الجمعية الأمريكية للطب النفسي للأطفال.

مركز النمو والسلوك للأطفال في مستشفى المدينة للنساء والولادة والأطفال

د. محمد احمد العوفي

أولاً :- قصور نوعي في التواصل الاجتماعي ( اثنان على الأقل )

- ضعف في التواصل الغير لفظي ( الإشارة - تعبيرات الوجه )
- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع أقرانه.
- عدم القدرة على أن يشاركه الآخريين في اهتماماته وانجازاته.
- ضعف في تبادل المشاعر والانفعالات مع الآخريين.

ثانياً :- قصور نوعي في التواصل اللفظي ( واحد على الأقل )

- تأخر في تطور اللغة المنطوقة.
- عدم المبادرة في التحدث إلى الآخريين.
- التحدث بطريقة نمطية مع تكرار الكلام.
- لديه لغة خاصة.

ثالثاً :- تكرار ومحدودية الاهتمامات ( واحد على الأقل )

- الانهماك في لعبة معينة بطريقة محددة وبشكل غير طبيعي.
- مقاومة تغيير الروتين.
- تكرار حركات الجسم ( ررفة اليدين - الالتفات يمن وشمال - رفع

### القدمين وإنزالهما)

- الإصرار على الانهماك في جزء اللعبة.
- رابعاً: - - تأخر أو خلل في واحد على الأقل من الآتي على أن تظهر قبل ٣ سنوات.
- التفاعل الاجتماعي.
- اللغة كمعين في التواصل الاجتماعي.
- اللعب التخيلي.
- خامساً: - - علامات المرض أسوأ من متلازمة ريتز أو انتكاسة النمو.
- متلازمة ريتز:
- أولاً: - - جميع الآتي: -
- النمو في فترة الرضاعة طبيعي.
- النمو الجسمي والنفسي طبيعي خلال الخمسة الشهور الأولى.
- ثانياً: - - ظهور جميع الأعراض الآتية بعد فترة النمو الطبيعي: -
- تدني في نمو محيط الرأس بين ٥ شهور و٤ سنوات.
- اختفاء الحركة العادية لليدين بين عمر ٥ شهور وستين ونصف.
- ظهور حركات مكررة غير وظيفية لليدين مثل: ( لوي اليدين - فرك اليدين ببعضهما)
- التحدث بطريقة نمطية مع تكرار الكلام.
- لديه لغة خاصة.
- ثالثاً: - - فقد القدرة على التواصل والتفاعل الاجتماعي.
- رابعاً: - - ضعف في التوازن الحركي.

خامساً : - ضعف شديد في اللغة الاستيعابية والتعبيرية مع تدني في النمو

الجسمي والنفسي

انتكاسة النمو:

نمو طبيعي في الستين الأولى وذلك في نمو اللغة والتفاعل الاجتماعي

والسلوك التكيفي

فقدان ظاهر لمهارات كانت مكتسبة قبل سن العاشرة ( اثنان على الأقل ):

• فقد اللغة الاستيعابية أو المنطوقة

• فقد السلوك الاجتماعي الطبيعي والسلوك التكيفي

• فقد القدرة على استخدام الحمام

• فقد القدرة على اللعب الجماعي

• فقد المهارات الحركية

قصور في الآتي ( اثنان على الأقل )

• قصور نوعي في التفاعل الاجتماعي

مثل : - (ضعف التفاعل الغير لفظي - ضعف في تكوين صداقات مع الأقران

- ضعف في التعاطف )

• قصور نوعي في التواصل : - فقدان القدرة على الكلام - عدم القدرة على

إجراء محادثة - تكرار للكلام - أنشطة واهتمامات وتصرفات محدودة ومكررة.





## اختبار لقياس خفة الدم

بعض الناس شخصيتهم تتميز بالمرح والخفة تسعد لسماع النكتة والققشة، وجوهم فيها علامات الابتسام، وعلى الجانب الآخر الذين شخصيتهم بالعدوانية والتجهم، هم لا يستجيبون لأي مؤثرات خارجية.

والآن أي الأشخاص أنت؟

اسأل روحك وجاوب عن الأسئلة الآتية لتعرف نفسك :

**السؤال الأول :**

عندما تشاهد مسرحية قديمة لنجم الكوميديا المفضل لديك هذه المسرحية تعاد في التلفزيون تقريبا مرة كل ستة أشهر هل؟

أ- تضحك من كل قلبك وكأنك تشاهدها لأول مرة.

ب- لا تضحك على الإطلاق.

ج- تضحك ولكن ليس كأول مرة شاهدت فيها المسرحية.

**السؤال الثاني:**

عندما يشتد الخلاف بينك وبين أعز الأصدقاء ويتفاعل النقاش بحيث يصل

لنقطه لا التقاء فيها هل؟

أ- تقول لا أمل وتترك الأمور على ما هي عليه وربما يصل الأمر إلى القطيعة

التامة بينك وبينه.

ب- تقلب الموضوع كلها في ذروة الانفعال إلى نكتة بحيث ينسى صديقك

كل الخلافات ويعود الود بينكما.

ج - تحاول أن تصل إلى نقطة تلاقٍ جديدة.

السؤال الثالث :

عندما تتذكر موقف طريف حدث لك منذ زمن بعيد هل يمكن أن يغلبك

الابتسام مهما كان طبيعة المكان الذي أنت فيه؟

أ - أحياناً.

ب - نعم.

ج - لا.

السؤال الرابع :

وأنت تغيّر ديكورات المنزل اكتشفت أن كل الألوان السادة في الأسواق ألوان

تغلب عليها ألوان غامقة هل ؟

أ - تلتزم بها.

ب - تحاول أن تبحث عن البديل فإن فشلت تلتزم بها.

ج - تؤجل تجديدات الديكور حتى تجد الألوان الفاتحة التي تحبها.

السؤال الخامس :

عندما يهاجمك أي شخص هل ؟

أ - تأخذ الموضوع مأخذ جد وتهاجمه بشدة أيضاً

ب - تأخذ الموضوع بخفة دم.

ج - تحاول أن تفهم سر هذا الهجوم أولاً.

السؤال السادس :

هل تحب السهر مع الأصدقاء وتحرص على رؤيتهم ؟

أ- لا.

ب- نعم.

ج- أحياناً.

### تصحيح المقياس وتفسير النتائج

السؤال الأول أ- ٣ درجات ب- درجة واحدة ج- درجتين.

السؤال الثاني أ- درجة واحدة ب- ٣ درجات ج- درجتين.

السؤال الثالث أ- درجتين ب- ٣ درجات ج- درجة واحدة.

السؤال الرابع أ- درجة واحدة ب- درجتين ج- ٣ درجات.

السؤال الخامس أ- ٣ درجات ب- درجة واحدة ج- درجتين.

السؤال السادس أ- درجة واحدة ب- ٣ درجات ج- درجتين.

والآن احسب نقاطك وأعرف نفسك :-

إذا حصلت على (( ١٨ - ١٢ )) درجة :

أنت إنسان مرح جداً تكره التجهم، وتكره أن تعيش في جو من الكآبة، وإذا شعرت أن أي مكان تذهب إليه ممكن أن تسيطر عليه هذه النوعية من الشخصيات التي تتسم بالعدوانية والدم الثقيل، فإنك تعتذر عن الذهاب لهذا المكان أو تتسحب منه على الفور، علاقاتك مع الآخرين تتسم بالانفتاح والحب المتبادل، أنت سعيد في حياتك العملية وحياتك الخاصة، لأنك تسعى لهذه السعادة بكل جوارحك.

إذا حصلت على (( ١٢ - ٧ )) درجة :

أنت إنسان متوازن تكره أن تختلط الأمور، لكل مقام مقال، في وقت الضحك تكون منبسطة وتسد بهذا الجو، وفي جو الجد تكون أول الجادين، أنت

ناجح جداً في عملك رغم أنك " تأخذها جد " أكثر من اللازم في بعض الأحيان ،  
وفي حياتك الأسرية أنت ضابط الإيقاع الذي يضع النقاط على الحروف في الوقت  
المناسب.

إذا حصلت على أقل من (( ٧ )) درجات :

أنت بالتأكيد إنسان ثقيل الظل ، وكل من يعرفك عنده هذه المعلومة عنك  
أحياناً تحاول تخلع هذا القناع عنك ولكنك تبدو نشازاً وسط الجموع ،الحل هو  
أن تراجع نفسك وتصرفاتك وتبدأ بالمقررين منك فهم الوحيدون الذين سيتقبلون  
هذا التحول منك.



## ١٠٠ سؤال لاختبار الحب !

ترجمة (الأستاذة: نورية العبيدي )

### الأخصائية النفسية

لمن يريد أن يختبر مشاعر «الحب» عنده، ليتأكد إن كان يعيش حبا صادقا أو لا ، ما عليه إلا الإجابة على الأسئلة الآتية :

بنود الاختبار :

١. هل تشعر بضعف في الركب عند رؤيتهم ؟ لا - نعم
٢. هل سبق وأن عملت شيئا ما، كان يبدو سخيًا في مرحلة إعجابك بهم؟ لا - نعم
٣. هل شعرت يوما بفقدان الشهية لأنهم لم يكونوا معك أو ليسوا على تواصل ؟ لا - نعم
٤. هل حصل معك اضطراب في النوم عندما لم تجدهم حولك ؟ لا - نعم
٥. عندما تنام، هل يكونوا من ضمن أحلامك ؟ لا - نعم
٦. هل تتطلع لأن تقضي بقية حياتك معهم ؟ لا - نعم
٧. هل تقول أشياء إليهم لا يمكنك أن تقولها لأي أحد سواهم ؟ لا - نعم
٨. إذا سمعت صديقك الأقرب يسخر منهم، هل ستدافع عنهم ؟ لا - نعم
٩. هل يمكنك أن لا تكذب عليهم أبدا؟ لا - نعم
١٠. هل اتصلت بهم هاتفيا أكثر من مرة خلال اليوم فقط لتسمع صوتهم؟

لا - نعم

١١. هل من المستحيل أن تتخيل الحياة بدونهم؟ لا - نعم

١٢. هل تشعر بالانزعاج عندما تتذكر حياتك قبل دخولهم فيها؟ لا - نعم

١٣. هل تحسّ الآن بالسعادة، وبالحنن، وبالدفء والبرد كلها في الوقت ذاته؟

لا - نعم

١٤. هل وضعتهم في المقام الأول في حياتك، حتى قبلك أنت؟ لا - نعم

١٥. هل تستمتع بالهدايا منهم أكثر من أي هدية أخرى، حتى قبل أن تعرف ما

تلك الهدايا؟ لا - نعم

١٦. هل تود أن تعطيهم آخر شيكولاته عندك؟ لا - نعم

١٧. هل تود أن تضع صورهم بحجم كبير في كل بقعة من حيطان غرفتك؟

لا - نعم

١٨. هل سبق وأن طلبتهم لسماع صوتهم، ثم تسكت عن الكلام؟ لا - نعم

١٩. هل لاحظت أشياء حول مظهرهم أو تصنعهم الذي لم يلاحظه الآخرون؟

لا - نعم

٢٠. يمكن أن تعطي لرقمهم عندك اسم... آيس كريم؟ لا - نعم

٢١... أو لصورتهم؟ لا - نعم

٢٢... أو لأغنية خاصة بهم؟ لا - نعم

٢٣. هل تشعر أن بعض الأغاني التي تسمعها وكأنها كتبت عنهم أو عنكما معا؟

لا - نعم

٢٤. هل أنت مستعد أن تعرض نفسك للحرج أمام الآخرين فقط لرؤيتهم

يبتسمون؟ لا - نعم

٢٥. هل تتطلع إلى عيد الحب؟ لا - نعم
٢٦. هل تشعر أنك قضيت حياتك في البحث عن هذا الشخص بالتحديد؟ لا - نعم
٢٧. هل تشعر أن أي سلوك منهم يعبر عن الحب هو الأفضل حقا؟ لا - نعم
٢٨. هل تقف بجانبهم خلال المرض أو الأوقات السيئة؟ لا - نعم
٢٩. هل فكرت بتسمية أطفالكم المستقبليين؟ لا - نعم
٣٠. هل تستعملون أسماء محبوبة لبعضكم البعض؟ لا - نعم
٣١. هل لديهم القدرة على إثارة أعصابك (قلقك) أكثر من أي شخص آخر سبق وأن عرفته في حياتك؟ لا - نعم
٣٢. هل تقول لهم أشياء؛ كأن أصدقائك يسخروا منك إذا سمعوا بالعلاقة؟ لا - نعم
٣٣. هل قلت تلك الأشياء إليهم أمام أصدقائك؟ لا - نعم
٣٤. هل تعتبرهم أفضل الأصدقاء؟ لا - نعم
٣٥. هل تثق بهم؟ لا - نعم
٣٦. هل أخبرتهم بأنك أحببتهم؟ لا - نعم
٣٧. هل تعبر عن حبك لهم كل يوم؟ لا - نعم
٣٨. .... كل ساعة؟ لا - نعم
٣٩. هل يؤذيك التفكير بالعيش بدونهم؟ لا - نعم
٤٠. هل تتذكر مناسبات خاصة (تأريخ أول لقاء، الخ.)؟ لا - نعم
٤١. هل تتذكر مناسبات صغيرة (المرّة الأولى التي أكلت معهم سوية، الخ.)؟ لا - نعم

٤٢. هل تشعر بأنك تكسبهم لجانبك في كثير من المحادثات (وبمعنى آخر: حسنا فلان تعتقد... الخ)؟ لا - نعم
٤٣. عندما تقوم بشراء مشتريات رئيسة، هل تفضل مشاركتهم في الاختيار؟ لا - نعم
٤٤. إذا احتاجوا كلية، هل ستعطيهم واحدة من كليتيك؟ لا - نعم
٤٥. هل تفكر بشأنهم الآن؟ لا - نعم
٤٦. هل تفتقدهم، حتى لو كانوا في غرفة قريبة منك؟ لا - نعم
٤٧. هل أنت مستعد أن تكون معهم في أي مكان فقط لتتمكن من أن تقضي وقت أكثر معهم؟ لا - نعم
٤٨. هل عرفتهم بأهلك... أو هل تخطط لذلك؟ لا - نعم
٤٩. هل كتبت إليهم قصيدة؟ لا - نعم
٥٠. هل كتبت لهم رسالة؟ لا - نعم
٥١. هل أنت أو هم تحتفظون بأغنية ( تعرف أنها "أغنيتك وأغنيتهم" )؟ لا - نعم
٥٢. إذا انتقلوا من المنطقة أو الحي - هل ستبعضهم؟ لا - نعم
٥٣. هل تحلق رأسك إذا طلبوا منك ذلك؟ لا - نعم
٥٤. هل سبق وأن عزفت لهم أو غنيت في مكان عام؟ لا - نعم
٥٥. هل أن ابتسامتهم تجعلك تبسم؟ لا - نعم
٥٦. هل تشعر بالألم عندما يتألمون؟ لا نعم
٥٧. هل تشعر أنك تقرأهم جيدا؟ لا نعم
٥٨. هل تشعر أن الساعات تطير بسرعة عندما تكون معهم؟ لا - نعم



٥٩. هل أنت مستعد أن تخبر أصدقائك عن حبك لهم؟ لا - نعم
٦٠. هل سبق وأن جلست واستمعت لمشاكلهم؟ لا - نعم
٦١. هل أقدمت على شراء تذاكر لمشاهدة (فلم، أو مسرحية، أو عرض فني... الخ) ولم يكن لديك اهتمام بذلك ولكن فقط لأنهم مهتمون؟ لا - نعم
٦٢. هل بقيت مخلصا لهم؟ ولم تخنهم؟ لا - نعم
٦٣. هل كنت صادقا معهم دائما (ما عدا بعض الأكاذيب الصغيرة "مثل يبدووا هذا رائعا عليك.. الخ")؟ لا - نعم
٦٤. هل أنت مستعد أن تقضي بعض الوقت في تدليك أقدامهم؟ لا - نعم
٦٥. هل تدردش معهم على الإنترنت (عن طريق البريد الإلكتروني، أو عن طريق برامج الدردشة أو أي مصدر آخر في النت)؟ لا - نعم
٦٦. هل ترسمون خطط المستقبل سوية؟ لا - نعم
٦٧. هل عملتم على تسمية أطفالكم قبل أن يحصل الزواج؟ لا - نعم
٦٨. هل تعرف يوم مولدهم؟ لا - نعم
٦٩. هل تعرف لونهم المفضل؟ لا - نعم
٧٠. إذا كان لزاما عليك أن تبتعد عنهم لمسافات طويلة هل تبقى حينها مشاعرك حية تجاههم؟ لا - نعم
٧١. هل أن مجرد مرور اسمهم عبر محادثة عابرة تجعلك تشعر بالدفء؟ لا - نعم
٧٢. هل سبق أن وجدت نفسك تخريش اسمهم بالقلوب والحب على جانب قطعة من الورق، أو المنضدة أو أي مكان؟ لا - نعم
٧٣. هل تشعر بصعوبة في النوم بعد مسألة عالقة معهم؟ لا - نعم

٧٤. هل حدث وأن سرقت نظرات إليهم في غفلة منهم؟ لا - نعم
٧٥. هل تتطلع إلى أيام عطلة - عطل نهاية الأسبوع فقط لقضاء وقت أكثر معهم؟ لا - نعم
٧٦. هل تحتفظ ببعض الأشياء التي تذكر بهم (أعقاب تذاكر سينما مثلا) تواريخ السفرات... الخ...؟ لا - نعم
٧٧. هل أرسلت لأي مكان على الإنترنت (مجموعة أخبار، صفحة مناقشة، منتديات... الخ...) تعلن فيها وتبين بأنك أحببتهم؟ لا - نعم
٧٨. هل تجلب وردة لهم لا لشيء أكثر من أنك تشكرهم بها على أنهم موجودون في حياتك؟ لا - نعم
٧٩. هل حصل وأن سافرت (أو هل أنت مستعد) للسفر لبضعة أميال فقط لرؤية بعضكم لبعض؟ لا - نعم
٨٠. هل حدث وأن أرسلت إليهم أغنية عن طريق الراديو؟ لا - نعم
٨١. هل وجدت نفسك تتمنى أن يكون أكثر الناس مثلهم؟ لا - نعم
٨٢. هل تشعر بتوتر معدتك عندما يجيئون إلى مكتبك في العمل؟ لا - نعم
٨٣. هل تجد نفسك تفكر دائما بماذا يعملون في تلك اللحظة التي هم فيها بعيدون عنك؟ لا - نعم
٨٤. هل حصل وأن تبنيت هواية جديدة فقط لأنهم اشتركوا معك بتلك الهواية؟ لا - نعم
٨٥. هل تجد صعوبة في التسوق لهم أكثر من أي شخص آخر؟ لا - نعم
٨٦. هل لديك تخيلات حول زواجك بهم (أو تستغرق في أحلام اليقظة في أغلب الأحيان عودا إلى يوم قضيتموه معا)؟ لا - نعم

٨٧. هل هم، في رأيك، أكثر الأشخاص سحرا على الأرض؟ لا - نعم

٨٨. هل تعلمت تجربة هذا الاختبار أو اختبارات حب أخرى وهم في بالك؟

لا - نعم

٨٩. هل ترى أن عدم الإخلاص لهم شيء من غير الممكن أن تعمله أبدا؟

لا - نعم

٩٠. هل هم من يجعلونك سعيدا؟ لا - نعم

٩١. هل صرت تؤمن بالقدر الآن أو أكثر من ذي قبل بسببهم؟ لا - نعم

٩٢. هل حصل وأن سرحت خارج مناقشة معينة مع شخص ما، لأنك كنت

تفكر بهم؟ لا - نعم

٩٣. هل أن مسك يدهم تجعلك تشعر بالأمن والاطمئنان؟ لا - نعم

٩٤. عندما تتسوق، هل تفكر في أغلب الأحيان "ماذا يحبون" وحين تتخذ

قرارك؟ لا - نعم

٩٥. هل تراهم أحلى من الشوكولاته؟ لا - نعم

٩٦. هل تحب دائما أن تخرج معهم؟ لا - نعم

٩٧. هل تحب أن تعيش معهم العلاقة كأزواج؟ لا - نعم

٩٨. هل اقترحت عليهم الزواج؟ لا - نعم

٩٩. هل تريد الزواج منهم؟ لا - نعم

١٠٠. هل أنت مستعد أن تجازف بحياتك لإنقاذ حياتهم؟ لا - نعم

## تصحيح المقياس وتفسير النتائج

بعد إعطاء (١) لنعم و صفر ل(لا) ؛

١٠٠٪..... الهواجس تقتل الحب... فأنت هنا قد تكون متوجسا جدا...

٨٠-٩٩٪ حب قوي وطويل الأمد...

٥٠-٧٩٪ حب جديد يتجه نحو الحب القوي طويل الأمد.

٣٠-٤٩٪ هيام نقي يقود للحب.

١٠-٢٩٪ مشاعر متكدسة ومكبوتة في طريقها للهيام.

من ١-٩٪... من المحتمل أن يكون هنا كبت للمشاعر.

صفر..... غير محب.



## قائمة أساليب التفكير

### لستيرنبرج وواجنر

#### تعريب الدكتور - السيد أبو هاشم

- ١- الاسم (اختياري) : .....
  - ٢- المستوى الدراسي : .....
  - ٣- الكلية : .....
  - ٤- العمر ( ) سنة
- التعليمات :

تتكون القائمة من (٦٥) مفردة تشير إلى الاستراتيجيات والطرق المختلفة التي يستخدمها الأفراد في حل المشكلات وأداء المهام واتخاذ القرارات ، اقرأ كل مفردة جيداً ثم قرر إلى أي حد تنطبق هذه المفردات على الطرق التي تستخدمها في أداء الأشياء بالجامعة أو المنزل أو العمل من خلال الاستجابات التالية :

- ١- لا تنطبق عليك إطلاقاً.
- ٢- لا تنطبق عليك بدرجة كبيرة.
- ٣- لا تنطبق عليك بدرجة صغيرة.
- ٤- لا تستطيع أن تحدد.
- ٥- تنطبق عليك بدرجة صغيرة.
- ٦- تنطبق عليك بدرجة كبيرة.
- ٧- تنطبق عليك تماماً.

علمًا بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة ، كما لا تتخير سوى إجابة واحدة فقط لكل مفردة ، ولا تترك أية مفردة دون الإجابة عنها ، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي.

### بنود المقياس أو عبارات القائمة :

- ١- عندما تواجهني مشكلة ما ، فإنني استخدم أفكاري واستراتيجياتي الخاصة في حلها.
- ٢- أفضل الوصول إلى حل المشكلات التي تواجهني وفق طرق محددة.
- ٣- أفضل المواقف التي أستطيع من خلالها أن أقارن بين الطرق المختلفة لحل المشكلات.
- ٤- أولى اهتمامًا قليلًا بالتفاصيل في الموضوعات التي تواجهني.
- ٥- أفضل التعامل مع مشكلات محددة أكثر من التعامل مع مشكلات عامة.
- ٦- أفضل أن أتحدى الطرق التقليدية لحل المشكلات وأبحث عن طرق أخرى جديدة أفضل لحلها.
- ٧- التزم بالقواعد المحددة والطرق المألوفة لعمل الأشياء.
- ٨- عندما أقوم بتنفيذ أشياء معينة ، فإنني أقوم بترتيبها حسب أهميتها.
- ٩- عند التحدث أو كتابة أفكار معينة ، أركز على فكرة رئيسية واحدة.
- ١٠- عند مناقشة أو كتابة موضوع ما ، فإنني ألتزم بوجهات النظر أو الآراء التي تكون مقبولة من زملائي.
- ١١- يمكنني الانتقال من مهمة لأخرى بسهولة لأن كل المهام تبدو لي على نفس القدر من الأهمية.

- ١٢- أميل إلى تنفيذ جميع مراحل المشروع أو العمل دون الحاجة لأخذ آراء الآخرين.
- ١٣- عند البدء في أداء مهمة ما ، أفضل الوصول إلى أفكار جديدة لهذه المهمة من خلال الأصدقاء.
- ١٤- أحب أن أجرب أفكارى وأراقب مدى نجاحها.
- ١٥- اهتم كثيراً باستخدام الطرق المناسبة لحل أية مشكلة تواجهني.
- ١٦- أميل إلى تقييم ومقارنة وجهات النظر والآراء المتباينة.
- ١٧- عند أدائي لعمل ما ، فإنني اهتم كثيراً بالقواعد العامة أكثر من اهتمامي بالتفاصيل.
- ١٨- عند الكتابة أو النقاش حول موضوع ما ، فإنني اعتقد أن التركيز على التفاصيل والحقائق أكثر أهمية من تناول الصورة العامة الكلية للموضوع.
- ١٩- عندما تواجهني مشكلة ما ، فإنني أفضل استخدام الطرق والاستراتيجيات الجديدة في حلها.
- ٢٠- عندما أكون مسئولاً عن عمل ، فإنني أفضل إتباع الطرق والأفكار التي استخدمت مسبقاً.
- ٢١- عند البدء في أداء مهمة ما ، فإنني أحاول الربط بين الموضوعات الفرعية والهدف العام للمهمة.
- ٢٢- عند محاولتي لاتخاذ قرار ، فإنني أميل إلى التركيز على الهدف الرئيسي فقط.
- ٢٣- أفضل أداء المهام أو المشروعات التي تلقى قبول واستحسان لدى زملائي..

- ٢٤- عندما أجد نفسي مطالباً بأداء العديد من الأشياء المهمة ، فإنني أحاول أن أؤدي أكبر قدر منها بغض النظر عن الوقت الذي استغرقه في أدائها.
- ٢٥- عند محاولتي لاتخاذ قرار ، اعتمد على تقديري الخاص للموقف.
- ٢٦- في حالة مناقشة أو كتابة تقرير معين فإنني أفضل أن أمزج أفكارى الخاصة مع أفكار الآخرين.
- ٢٧- أفضل المشكلات التي تتيح لي استخدام طريقي الخاصة في حلها.
- ٢٨- استمتع بأداء الأشياء التي تؤدي في ضوء تعليمات محددة.
- ٢٩- أفضل المشروعات التي يمكنني فيها أن أقارن بين مختلف وجهات النظر.
- ٣٠- أميل إلى تأكيد الأوجه العامة للقضايا التي أتناولها أو التأثير الكلى للمشروع أو العمل الذي أقوم به.
- ٣١- أفضل أن أجمع معلومات محددة أو مفصلة عن المشروعات التي أقوم بها.
- ٣٢- أفضل أن أؤدي الأشياء بطرق جديدة لم يتطرق إليها الآخرون في الماضي.
- ٣٣- أفضل المواقف التي تتيح لي إتباع مجموعة من القواعد المحددة.
- ٣٤- عند مواجهتي لبعض المشكلات فإنه يكون لدى إحساس جيد بمدى أهمية كل مشكلة وبأية طريقة أتعامل معها.
- ٣٥- لو أن هناك أشياء كثيرة على أن أؤديها ، فإنني أؤدي أكثرها أهمية بالنسبة لي.
- ٣٦- عندما يكون لزاماً على أداء مجموعة من الأشياء المهمة فإنني أقوم بأداء أكثرها أهمية بالنسبة لي ولزملائي.
- ٣٧- أفضل معالجة كل أنواع المشكلات وكذلك التي تبدو منها قليلة الأهمية.



- ٣٨- أفضل العمل بمفردي عند أدائي لمهمة أو مشكلة ما.
- ٣٩- أفضل الاشتراك في الأنشطة التي تتيح لي التفاعل مع الآخرين كعضو منهم.
- ٤٠- عند أدائي لمهمة ما ، فإنني أميل لأن أبدأ بأرائي الخاصة.
- ٤١- أفضل التعامل مع المشروعات التي لها هدف و خطة محددان.
- ٤٢- أفضل المهام أو المشكلات التي تتيح لي تقييم طرق وخطط الآخرين.
- ٤٣- أفضل العمل في المشروعات التي تهتم بالقضايا العامة عن تلك التي تهتم بالتفاصيل الدقيقة جداً.
- ٤٤- أفضل المشكلات التي تتطلب مني الاهتمام بالتفاصيل.
- ٤٥- أفضل أن أغير من أنماط الطرق الروتينية من أجل تحسين طريقتي في أداء المهمة.
- ٤٦- أفضل التعامل مع المهام والمشكلات التي لها قواعد ثابتة يجب إتباعها لإنجازها.
- ٤٧- عندما يكون هناك العديد من الأشياء التي يجب القيام بها ، فإنه يكون لدى إحساس واضح في ترتيب وحل هذه المشكلات طبقاً لأهميتها.
- ٤٨- أفضل أن أركز على أداء مهمة واحدة فقط في الوقت المحدد لذلك.
- ٤٩- لو أن هناك أشياء مهمة كثيرة على أن أؤديها ، فإنني أؤدي أكثرها أهمية بالنسبة لزملائي ورفاقي..
- ٥٠- عند مناقشة أو كتابة أفكارني فإنني أتناولها في ضوء كل ما يتطرق إلى ذهني.
- ٥١- أفضل المشروعات التي يمكنني أن أنجزها كاملة معتمداً على نفسي.
- ٥٢- عند البدء في مشروع أو عمل ما ، فإنني أفضل مشاركة وتبادل الآراء مع الآخرين.

- ٥٣- أفضل المواقف التي تتيح لي استخدام أفكارى الخاصة في أدائها.
- ٥٤- أفضل أن أتبع قواعد أو تعليمات محددة عند حل المشكلات أو أداء مهمة ما.
- ٥٥- استمتع بالعمل الذي يتضمن التحليل أو الترتيب أو المقارنة بين الأشياء.
- ٥٦- عند الحديث عن أفكارى أو كتابتها ، فإنى أفضل أن أوضح المنظور والسياق الخاص بأفكارى أى الصورة الكلية لها.
- ٥٧- اهتم كثيراً بمعرفة الأجزاء الخاصة بالمهمة التي سأعمل بها أكثر من أهميتها العامة وأثرها.
- ٥٨- أفضل التطرق إلى المشكلات السابقة وإيجاد طرق جديدة لحلها.
- ٥٩- عندما تواجهني مشكلة ما ، فإنى أفضل أن أحلها بطريقة تقليدية أو مألوفة.
- ٦٠- عند البدء في مشروع أو عمل ما ، فإنى أميل إلى إعداد قائمة بالأشياء التي سأؤديها وفقاً لأهميتها.
- ٦١- لا بد أن أنتهى من المشروع الذي أؤديه قبل أن أبدأ في غيره.
- ٦٢- عندما أقوم بأداء مهمة أو مشروع ما ، فإنى أركز على الجوانب الأكثر أهمية بالنسبة لرفاقي بالجماعة.
- ٦٣- أجد أن حل مشكلة واحدة يؤدي عادة إلى العديد من المشكلات الأخرى المساوية لها تماماً في الأهمية.
- ٦٤- أفضل المواقف التي تتيح لي استخدام أفكارى الخاصة دون الاعتماد على الآخرين.
- ٦٥- أفضل المواقف التي تتيح لي التفاعل مع الآخرين ومع كل من يعمل معي.

## مقياس الخجل

### طريقة الاختبار:

فيما يلي اختبار تعرف بعد الانتهاء منه مدى خجلك... وكل الذي عليك عمله هو قراءة الأسئلة التالية والإجابة على كل سؤال بإحدى الإجابات التالية :-  
دائمًا ، أحيانًا ، نادرًا ، أبدًا.

ويعد انتهائك من الإجابة على الأسئلة ستحصل على تقييم لمدى خجلك.  
بنود الاختبار أو المقياس :

١- هل تخشى الغرباء والأماكن المزدحمة ؟

٢- هل تشعر بالقلق أثناء الحديث مع شخص أكبر منك ؟

٣- تعرق وترتعش عندما تتحدث مع الجنس الآخر ؟

٤- هل أنت دائمًا في احتياج لشخص يساندك ؟

٥- تخاف من تناول الطعام والشراب أمام الآخرين ؟

٦- تشعر بالتعاسة ؟

٧- يتتابك الحزن والخوف أثناء الحفلات ؟

٨- لديك بعض المخاوف غير العادية ؟

٩- لديك قلق مستمر ؟

١٠- تخاف من النوم منفردًا ( وحدك )

١١- أستطيع التعبير عن مشاعري في أي وقت

- ١٢- أنت شخص محبوب من الآخرين
- ١٣- لا أشعر بالندم عندما أكون منعزلاً عن الآخرين
- ١٤- أخاف على مشاعر الآخرين
- ١٥- أنت كثير التردد في اتخاذ القرارات الخاصة بك
- ١٦- أستطيع الحديث مع الجنس الآخر
- ١٧- عندما يوجه لي سؤال مفاجئ أستطيع الإجابة
- ١٨- أهتم بمشاعر الآخرين على حساب نفسي
- ١٩- أخاف من سخرية الآخرين
- ٢٠- يخذعني المظهر الخارجي للناس
- ٢١- يتتابني بعض الضيق ولا أستطيع أن أعبر عنه لأي شخص آخر
- ٢٢- أفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء
- ٢٣- أعاني من الخجل
- ٢٤- تتتابني مخاوف عندما لا أجد شخص ما بجواري
- ٢٥- أحب العمل مع الناس في ازدحام
- ٢٦- أشعر أنني شخص تافه وليس لي دور في الحياة
- ٢٧- أتمنى أن أكون غير ذلك
- ٢٨- اكتب مشاعري على ورق
- ٢٩- أشعر بالوحدة والقلق عندما يودعني صديق
- ٣٠- أفكر وأخاف على أحبائي من أن يحدث لهم مكروه

## تصحيح المقياس وتفسير النتائج

بما أنك قد وصلت إلى هنا فأنت تتلهف لمعرفة نتيجتك بعد أدائك لهذا الاختبار

- قم بوضع الدرجة ٣ لكل سؤال أجبت عليه بـ: دائماً
  - قم بوضع الدرجة ٢ لكل سؤال أجبت عليه بـ: أحياناً
  - قم بوضع الدرجة ١ لكل سؤال أجبت عليه بـ: نادراً
  - قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال أجبت عليه بـ: أبداً
- ماعدا الأسئلة ذات الأرقام التالية ١١ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٧ فالتصحيح لها سيكون كالتالي :

- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال أجبت عليه بـ: دائماً
  - قم بوضع الدرجة ١ لكل سؤال أجبت عليه بـ: أحياناً
  - قم بوضع الدرجة ٢ لكل سؤال أجبت عليه بـ: نادراً
  - قم بوضع الدرجة ٣ لكل سؤال أجبت عليه بـ: أبداً
- هل تريد أن تعرف أنك أجريت الاختبار بصدق أم لا في الحالات الآتية :
- ١- إذا حصلت على درجة ٣ في رقم واحد لا بد وأن تحصل في رقم ٢١ على واحد أو صفر.
  - ٢- إذا حصلت على درجة ٣ في رقم ثلاثة فإنك تحصل على درجة واحد أو صفر في رقم ١٦.

انظر هل أنت صادق أم لا ؟؟

إذا حصلت على درجة :

- ١- إذا حصل الفرد من ٥ : ١٥ فقط يوجد اضطراب آخر غير الخجل وتظهر

لديه اللامبالاة.

- ٢- إذا حصل الفرد من ١٥ : ٥٥ شخص متزن وفقاً للنسبة التي حصل عليها كلما تقل النسبة من ٥٥ إلى أسفل حتى ١٥ تؤكد عدم وجود الخجل.
- ٣- ارتفاع النسبة من ٥٥ فما فوق يؤكد وجود مخاوف اجتماعية.



# مقياس الذات الأكاديمي

## مقياس ت. ذ. ك

### • تعليمات :

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مدى فهمك لنفسك من الناحية الدراسية ، وفهم الآخرين لك في مستوى في مستواك التحصيلي ، وفيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن ذلك ، اقرأ كل عبارة جيداً ، وضع علامة ( √ ) أمام العبارة في العمود ( نعم ) ، إذا كانت تتفق مع رأيك ، وإذا كانت مختلفة فضع علامة ( √ ) أمام العبارة في العمود ( لا أبداً ) ، وإذا كنت غير متأكد من ذلك ، فضع علامة ( √ ) أمام العبارة في العمود ( أحياناً ) .

تأكد تماماً أن إجابتك سرية ولا يطلع عليها أحد سوى الباحث (الأخصائي) ولذلك أرجو منك أن تكون صادقاً وأميناً في إجابتك .

العبارات	م
أعتقد أن ثقتي في قدرتي التحصيلية منخفضة.	١
أشعر أنني راضي عن مستواي التعليمي.	٢
أرى أن مستقبلي الدراسي غير مشرف.	٣
أنا غير راضي عن نفسي في جماعتي الدراسية في المدرسة.	٤
أرى مدرسي لا يقدرني علمياً.	٥
أحظى باحترام أصدقائي في المدرسة.	٦

العبارات	م
أنا عضو مهم في الجماعة المدرسية.	٧
أرى مظهري الشخصي لا يليق بي في المدرسة.	٨
أكون راضياً عن واجباتي المدرسية.	٩
تكون الواجبات المدرسية في مستواي العلمي.	١٠
أرى أن المستوى الدراسي الذي وصلت إليه متواضعاً.	١١
تلقي أفكارى الدراسية رضا زملائي في المدرسة.	١٢
أضع أهدافي الدراسية التي تناسب إمكاناتي العلمية.	١٣
أرى أن مستواي في المواد الدراسية يلقي رضا والدي.	١٤
أشعر أنني أقل من زملائي في المدرسة.	١٥
تلقي واجباتي المدرسية رضا مدرسي عنها.	١٦
أحتاج إلى مساعدة زملائي في المدرسة.	١٧
يقدرني زملائي في المدرسة بناءً على تفوقي الدراسي.	١٨
إميل إلى التقليل من قدرتي العملية.	١٩
اعتقد أن تقديري لمستواي العلمي غير مغال فيه.	٢٠
أشعر بأنني جدير باحترام الآخرين لي علمياً.	٢١
أقدم أدلة علمية في الموضوع الذي أناقشه مع زملائي.	٢٢
أنا واثق في أن الأدلة التي أقدمها تكون غير مقبولة من الآخرين.	٢٣
يتابني الغرور العلمي أثناء المناقشات العلمية لأنني واثق من نفسي.	٢٤
لا يستطيع احد أن يهزمني في المناقشات العلمية لأنني واثق من نفسي.	٢٥
استمتع بوقت فراغي بالقراءة في الكتب العلمية أو الأدبية.	٢٦



العبارات	م
أرى أن مبادئي في المدرسة تقودني إلى النجاح فيها.	٢٧
أشعر أن مقدرتي العلمية كبيرة بالنسبة لزملائي.	٢٨
عندما أتحدث في الفصل ينصت زملائي بكل اهتمام لما أقوله.	٢٩
أرى أنني سأحقق مستقبلاً علمياً مرموقاً.	٣٠
يسأل مدرسي عني عندما أغيب عن المدرسة.	٣١
يزورني زملائي في المنزل عندما أغيب عن المدرسة.	٣٢
علاقتي بزملائي في المدرسة غير طيبة لأنني متفوق عليهم.	٣٣
علاقتي بالمدرسين سيئة بسبب كثرة مناقشتي لهم في المواد الدراسية.	٣٤
أؤدي واجبي المدرسي لإرضاء والدي.	٣٥
أقوم بعمل الواجبات المدرسية لإرضاء مدرسي.	٣٦
أشعر بأنني لا أصلح في الدراسة لأنني غير واثق من نفسي.	٣٧
أمتنع عن الذهاب إلى المدرسة لأن قدراتي الدراسية غير مناسبة لها.	٣٨
أرى أن زملائي يتنافسون على الجلوس بجواري في الفصل الدراسي.	٣٩
يهتم مدرسي بي في المدرسة بناء على تفوقي الدراسي.	٤٠
يستخف بي زملائي في الفصل الدراسي عندما أجيب عن الأسئلة التي توجه إلي.	٤١
أشعر في بعض الأحيان بالوحدة في الفصل الدراسي لأنني مهمل في دروسي.	٤٢
أجد سهولة في التحدث مع المدرسين وإدارة المدرسة.	٤٣
أتمنى أن أكون شخصاً مرموقاً في العلم.	٤٤

العبارات	م
اعتقد أن والدي غير راضٍ عن مستواي العلمي.	٤٥
أرى أن مدرسي يشجعونني على التفوق في المواد الدراسية.	٤٦
يستمتع والدي إلي حينما أتحدث عن دراستي في المدرسة.	٤٧
اعتقد أن زملائي يصدقونني في كل ما أقوله لهم في المواد الدراسية.	٤٨
تلقي أفكار في المواد العلمية قبولاً من مدرسي.	٤٩
أرى أن زملائي يتقبلون أفكار في مادة دراسية.	٥٠



## ورقة إجابة مقياس ت. ذ. ك

الاسم: .....

المدرسة: .....

العمر: .....

اليد المستخدمة: .....

الإجابة			رقم	الإجابة			رقم	الإجابة			رقم
لا	أحياناً	نعم	العبارة	لا	أحياناً	نعم	العبارة	لا	أحياناً	نعم	العبارة
أبدأ				أبدأ				أبدأ			
			٣٥				١٨				١
			٣٦				١٩				٢
			٣٧				٢٠				٣
			٣٨				٢١				٤
			٣٩				٢٢				٥
			٤٠				٢٣				٦
			٤١				٢٤				٧
			٤٢				٢٥				٨
			٤٣				٢٦				٩
			٤٤				٢٧				١٠
			٤٥				٢٨				١١
			٤٦				٢٩				١٢
			٤٧				٣٠				١٣
			٤٨				٣١				١٤
			٤٩				٣٢				١٥
			٥٠				٣٣				١٦
							٣٤				١٧

## طريقة التصحيح وتفسير النتائج

### تكوين المقياس :

يتكون هذا المقياس من (٥٠) فقرة منها (٣٤) فقرة إيجابية و (١٦) فقرة سلبية ، يجب عليها بنعم ، أحيانا ، لا أبدا «التدرج الثلاثي» وتكون أعلى درجة لهذا المقياس (١٥٠) درجة وأدناها (٥٠) درجة وتكون الدرجة المحايدة (١٠٠).

إذا أجاب الطالب على العبارات الايجابية في خانة ( نعم ) فيعطى «٣» درجات وإذا أجاب بـ (أحيانا ) فيعطى «٢»، وإذا أجاب ( لا أبدا ) فيعطى " ١ " درجة.

### العبارات الايجابية هي :

٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٨، ١٦، ١٤، ١٣، ١٢، ١٠، ٩، ٧، ٦، ٢ )  
(٥٠، ٤٩، ٤٨، ٤٧، ٤٦، ٤٤، ٤٣، ٤٠، ٣٩، ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٣١، ٣٠، ٢٩،

إذا أجاب الطالب على العبارات السالبة في خانة ( نعم ) فيعطى " ١ " درجة وإذا أجاب بـ (أحيانا ) فيعطى " ٢ " ، وإذا أجاب ( لا أبدا ) فيعطى " ٣ " درجات.

### العبارات السالبة هي :

(٤٥، ٤٢، ٤١، ٣٨، ٣٧، ٣٦، ٣٥، ١٩، ١٧، ١٥، ١١، ٨، ٥، ٤، ٣، ١)

### أهمية هذا المقياس :

يعتبر مفهوم الذات الأكاديمي مفهوما حيويا بالنسبة لأداء الطلاب الأكاديمي في عملية التحصيل الدراسي داخل المحيط المدرسي ، وهو جزء من تقدير الذات العام لدى الفرد ، يرتبط بالجانب الدراسي ، وبالحياة الأكاديمية للفرد ، وتقدير

الذات الأكاديمي له أهميته في التقدم الدراسي ، لأنه لا ينمو إلا في المواقف التعليمية المختلفة. ولهذا يعتبر جانباً مهماً وموجباً من جوانب الذات الموجبة ولذلك توجد علاقة ايجابية بينه وبين كل من التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الفرد.



## مقياس الشعور بالذنب

### Guilt Feeling Test

هناك نوعان من الشعور بالذنب أما أحدهما فإيجابي ونقصد به الشعور الذي يدفع صاحبه نحو الفعل الإيجابي الفعال كالذي يذنب ذنبا فيشعر بالندم ويقرر نتيجة لهذا الشعور ألا يعود لهذا الذنب أبدا. وأما الآخر فسلبي وهو المعنى تشخيصه هنا ونقصد به شعور الفرد بلوم الذات وتأنيب الضمير نتيجة خرق أمر أخلاقي أو الفشل في تحقيق الطموحات أو غير ذلك.

#### بنود الاختبار أو المقياس :

- ١- أميل إلى البكاء كلما تذكرت أخطائي.
- ٢- أعانى من أحلام مفزعة مرتبطة بأخطاء فعلتها.
- ٣- أظل داخل نفسي أعاتبها على ما فعلت من أخطاء.
- ٤- شعوري بالذنب يفقدني الشهية للطعام.
- ٥- أخطائي السابقة جعلتني مترددا في اتخاذ القرارات والحكم على الأمور.
- ٦- أميل إلى العزلة حتى لا أرتكب أخطاء أخرى.
- ٧- أشعر بكرهيتي لنفسى نتيجة أخطائي الكثيرة.
- ٨- شعوري بالذنب يجعلني مشتت الذهن.
- ٩- لدى حساسية شديدة لأي شيء يذكرني بالماضي.
- ١٠- تفكيري في الماضي يجلب لي الألم والضيق والحزن.

- ١١- أميل إلى التعاطف مع الذين أشعر تجاههم بالذنب.  
 ١٢- أشعر بالحزن الشديد لعدم قدرتي على التخلص من مشاعر بالذنب.  
 ١٣- حين أتذكر الماضي أظل حزينا لمدة طويلة.  
 ١٤- يصفني الآخرون بأنني مهموم جدا.  
 ١٥- أخشى أن تؤثر تجاربي السابقة على استقرارى النفسي في المستقبل.  
 ١٦- أخاف أن أموت قبل أن أتطهر من ذنوبي.  
 ١٧- أشعر بتأنيب الضمير لان الناس تراني في صورة طيبة وأنا أرى نفسي في صورة سيئة.

### تصحيح المقياس وتفسير النتائج

أعط نفسك (٢) درجة على كل إجابة بـ (نعم) و (صفر) على كل إجابة بـ (لا).  
 ثم انظر:

- الدرجات من ٢٢ : ٢٤: تعنى أن لديك درجة مرتفعة من الشعور بالذنب وينبغي عليك أن تحول هذا الانفعال إلى طاقة إيجابية فعالة. (كيف؟)  
 الدرجات من ١٧ : ٢١: تعنى أن لديك درجة متوسطة من الشعور بالذنب يفضل توظيفها في الفعل الايجابي.  
 الدرجات الأقل من ١٧: تعنى أن شعورك بالذنب في حدود العادي والطبيعي.



## مقياس بيركس لتقدير السلوك

اسم الطفل: .....

الجنس: ذكر/ أنثى: .....

عمر الطفل: .....

تاريخ التطبيق: .....

مصدر المعلومات: أب أم معلم

شخص آخر يحدد: .....

المدرسة / المركز: .....

رقم الهاتف: .....

نوع الإعاقة: .....

درجة الإعاقة: بسيط (شبه توحّد) متوسط (توحّد) شديد

توحّد تقليدي

تصف الفقرات التالية بعض المظاهر السلوكية لدي الأطفال ، يرجى تقدير الطفل علي كل فقرة من فقرات المقياس ، وذلك بوضع الدرجة المناسبة في المربع المخصص لذلك ( غير المظلل ) وفقاً للمعيار التالي :

الدرجة (١) إذا كان الطفل لا يظهر السلوك مطلقاً.

الدرجة (٢) إذا كان الطفل نادراً ما يظهر السلوك.

الدرجة (٣) إذا كان الطفل قليلاً ما يظهر السلوك.



- الدرجة (٤) إذا كان الطفل كثيراً ما يظهر السلوك.  
الدرجة (٥) إذا كان الطفل كثيراً جداً ما يظهر السلوك.  
- يرجى الإجابة علي جميع الفقرات <sup>(١)</sup> :

	١- يبدو مشتتاً وغير مستقر فسرعان ما ينتقل من موضوع إلى آخر
	٢- يسأل أسئلة تظهر قلقاً على المستقبل
	٣- دائم الشكوى من أن الأطفال الآخرين يضايقونه
	٤- لا يسأل أسئلة
	٥- يتزعج جداً إذا اخطأ
	٦- لا يستطيع أن ينوع في استجاباته
	٧- غير مثابر وسريعاً ما يشتت انتباهه
	٨- يدعي بأنه مظلوم وحقوقه مهضومة
	٩- يقوم باستجابات (ردود فعل) غير ملائمة للموقف
	١٠- يبالغ في تأنيب الضمير إذا اخطأ
	١١- فترة انتباهه لا تتأثر سواء عوقب أم أثيب
	١٢- لا يبدي خيالاً (ضيق الأفق)
	١٣- لا يغفر للآخرين إذا أساءوا إليه

(١) المصدر: مقياس بيركس لتقدير السلوك تطوير د. يوسف القريوتي وجمال جرار.

	١٤- ينزعج إذا لم يكن كل شيء في غاية الكمال
	١٥- فترة انتباهه قصيرة
	١٦- يجد صعوبة في تذكر الأشياء أو الأحداث
	١٧- يتهم الآخرين بأشياء لم يفعلوها معه حقيقة
	١٨- يبدو الضعف واضحاً في مفرداته اللغوية
	١٩- يشكو من أن الآخرين لا يحبونه
	٢٠- لا يتم عملاً إذ يستمر في التنقل من عمل إلى آخر
	٢١- يلوم نفسه إذا لم تسر الأمور كما يجب
	٢٢- غير منطقي في حكمه على الأشياء
	٢٣- يظهر مخاوف كثيرة
	٢٤- يحكي قصصاً غريبة ولا معنى لها
	٢٥- يظهر ضعفاً في القراءة
	٢٦- يتهيج بسرعة
	٢٧- لغته غير مفهومة
	٢٨- لا يهتم بردود فعل الآخرين ويفعل ما يحلو له
	٢٩- يقع في أخطاء إملائية عندما يكتب
	٣٠- يكذب
	٣١- حركته زائدة
	٣٢- يبدو شارداً الذهن مستغرقاً في أحلام اليقظة
	٣٣- يبدو متوتراً ومتضائفاً
	٣٤- لا يفي بوعوده

	٣٥- يثور بسرعة ويقوم بأعمال غير متوقعة
	٣٦- يظهر على وجهه حركات لا إرادية دون سبب ظاهر
	٣٧- يعتريه القلق كثيراً
	٣٨- يستولي على ممتلكات غيره
	٣٩- يبدو ضعيفاً في اتباع التعليمات الأكاديمية
	٤٠- يضحك في سره ويكلم نفسه
	٤١- قليل الاحترام للسلطة والمسؤولين
	٤٢- يحمر ( يتورد ) وجهه بسهولة
	٤٣- يداوم على هز جسمه باتجاه معين
	٤٤- يكتب مهماته المدرسية بشكل غير منظم
	٤٥- يتأخر عن الدوام المدرسي
	٤٦- متهور ولا يضبط نفسه
	٤٧- رسوماته لا تتفق مع الواقع
	٤٨- يقوم بأعمال طائشة وغير مقبولة
	٤٩- يبدو عصياً
	٥٠- لا يعي ما يدور حوله
	٥١- لا يقوم بأداء واجباته المدرسية أو يؤديها غير مكتملة
	٥٢- عندما يفعل لا يضبط نفسه ( كأن يصرخ أو يقفز من كرسيه )
	٥٣- يتغيب عن المدرسة دون عذر مقبول



## مقياس تقدير الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم

يتم الإجابة عن الأسئلة أدناه من قبل : الوالدين ، المعلم ، المربي ، الأخصائي

النفسي ، المدرب.. الخ.

م	العبارات	مطلقا	أحيانا	دائما
١	يجب أن يكون محبوبا من كل الناس			
٢	هل لديه هوايات عديدة			
٣	يشعر بالإحباط بسرعة			
٤	تقديره لذاته ضعيف ( ثقته بنفسه ضعيفة )			
٥	يحط من قدر نفسه			
٦	هل يعطي اهتماما كبيرا لأفكار الناس			
٧	غير منظم			
٨	ينسى ما يطلب منه بسرعة			
٩	علاقاته الاجتماعية سيئة			
١٠	يجد صعوبة في التواصل مع الآخرين			
١١	يرتكب أخطاء في إثناء الحديث مع الآخرين			
١٢	يفسر الحديث الدائر بين الآخرين على أنه ضده			
١٣	يتدهور أدائه في العمل بوجود الناس			
١٤	هل يعتمد على الآخرين في بعض الأمور			

م	العبارات	مطلقا	أحيانا	دائما
١٥	يحزن بشدة عندما يصيب الآخرين أي مكروه			
١٦	يشعر بالضيق عند علم الآخرين بمرضه			
١٧	يدلي بأفكار غير منطقية			
١٨	قدرته على التهجة أقل من مستوى صفه			
١٩	يجد صعوبة في مخالطة الناس			
٢٠	يجلس مع نفسه (لوحده) كثيرا			
٢١	يعتقد أن الناس لا يحبونه و يسخرون منه بسبب مرضه			
٢٢	هل يتقلب مزاجه كثيرا			
٢٣	هل يتضايق لرؤية آخرين يجلسون عند عدم الجلوس معهم			
٢٤	هل يظن أن الناس يجب أن يعاقبوا			
٢٥	لا يستطيع صرف تفكيره عن النتائج السيئة الناتجة عن مرضه			
٢٦	هل هو حساس تجاه الكلمات الموجهة له			
٢٧	هل لديه أصدقاء كثيرين			
٢٨	هل ينفذ دائما ما ينصحه به الآخرون			
٢٩	هل يميل إلى البقاء في الخلف في المناسبات الاجتماعية			
٣٠	لا يتعامل بشكل جيد مع أخوته			
٣١	هل هو شديد الحساسية تجاه بعض الأشياء			
٣٢	يجد صعوبة في الاعتماد على نفسه			
٣٣	يتميز تفكيره بالمنطقية			

## تصحيح المقياس وتفسير النتائج

مطلقاً = ٠      أحياناً = ١      دائماً = ٢

إذا كانت الدرجة :

- (١-٢٢) : الطفل يعاني بدرجة قليلة من تدني تقدير الذات.
- (٢٣-٤٢) : الطفل يعاني بدرجة متوسطة من تدني تقدير الذات.
- (٤٣-٦٦) : الطفل يعاني بدرجة عالية من تدني تقدير الذات.



## مقياس قلق الامتحان لسار سون

أخي / أختي الطالب :.....

تتضمن هذه الاستبانة مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل طالب تختلف عن مشاعر الأخر ، لذا فانه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذه الاستبانة ما هي إلا لأغراض الإرشاد التربوي فقط وسوف لا يطلع عليها احد غير المرشد. اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع / وضعي إشارة ( ) في المكان الذي تشعر انه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية.

مثال :

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١-	ادرس كل يوم بانتظام		X		

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
١-	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس.				
٢-	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.				
٣-	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.				
٤-	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإنني أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني.				
٥-	أثناء نومي احلم كثيرا بالامتحانات.				
٦-	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.				
٧-	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً				
٨-	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي.				
٩-	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب.				
١٠-	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.				
١١-	إذا تغييت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين.				



الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
١٢-	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا.				
١٣-	أشعر بالغبثان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.				
١٤-	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سؤالا وأجبت عليه إجابة خاطئة.				
١٥-	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.				
١٦-	أشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان.				
١٧-	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.				
١٨-	أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وتحضرت له.				
١٩-	أشعر إن يدي التي اكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.				
٢٠-	أخاف من القشل في أدائي إذا ما علمت إن المعلم سيعطينا امتحانا.				
٢١-	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.				
٢٢-	أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.				
٢٣-	أشعر بالقلق إذا اخبرني المعلم انه يريد أن يعطينا امتحانا.				
٢٤-	أشعر بان أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على				

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
	الامتحان.				
٢٥-	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا.				
٢٦-	أشعر بصداق شديد قبل وأثناء الامتحان.				
٢٧-	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان.				
٢٨-	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان.				
٢٩-	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان				
٣٠-	أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.				
٣١-	أشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان.				
٣٢-	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات.				
٣٣-	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم.				
٣٤-	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان.				
٣٥-	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي.				
٣٦-	غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل مواعده بيوم.				
٣٧-	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.				
٣٨-	أشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.				

## طريقة التصحيح وتفسير النتائج :

- عدد فقرات المقياس ( ٣٨ )
- العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين ( ٣٨ ١٥٢ ) على اعتبار أن التقدير من ( ١ ) إلى ( ٤ )
- الأوزان على الفقرات كالتالي :
- أوافق بشدة ( ٤ ) درجات - أوافق ( ٣ ) درجات
- لا أوافق ( ٢ ) درجة - لا أوافق بشدة ( ١ ) درجة
- تجمع الدرجات على فقرات المقياس للحصول على الدرجة الكلية.
- اعتبرت الدرجة ( ٩٥ ) فما فوق تمثلا قلق مرتفع والدرجة ( ٩٥ ) فما دون تمثل قلق منخفض.



## مقياس مهارة تنظيم الوقت

فيما يلي قائمة لمجموعة من الفقرات الهدف منها قياس مهارة تنظيم الوقت ، سوف تستخدم هذه الأداة للتعرف على مستوى تنظيم الوقت لديك ، يرجى بيان درجة انطباق كل فقرة من هذه الفقرات عليك ، علماً بان تنظيم الوقت هو (القدرة على استغلال الوقت بكفاءة أعلى بحيث يتيح الفرد أكثر في وقت أقل وبدرجة مناسبة من الإتقان).

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق
١-	لدي وقت كاف للترويح عن النفس.				
٢-	كثيراً ما أكون في عجلة من أمري.				
٣-	أعمل طوال الوقت ولا أستريح.				
٤-	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.				
٥-	أخصص وقتاً محدداً للدراسة كل مادة دراسية.				
٦-	أخصص أوقاتاً محددة لمراجعة دروسي.				
٧-	أستخدم أوقات الفراغ خلال اليوم للدراسة.				

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق
-٨	فترات الدراسة لدي كافية لانجاز واجباتي الدراسية.				
-٩	يطغى وقت النشاطات الاجتماعية لدي على وقت الواجبات والأعمال الأخرى.				
-١٠	لدي برنامج منظم للوجبات الغذائية.				
-١١	يلاحظ الآخرون عادة بأنني في عجلة من أمري.				
-١٢	أحافظ على مواعيدي بدقة.				
-١٣	لدي وقت فراغ طويل نسبياً.				
-١٤	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.				
-١٥	ألبس ملابس على عجل.				
-١٦	هناك علاقة ايجابية بين الوقت الذي اقضيه في العمل والانجاز الذي أحققه.				
-١٧	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.				
-١٨	أنام الساعات التي احتاجها.				
-١٩	أجد صعوبة في تقرير ما الذي سأفعله بعد الانتهاء من المهمة التي تشغلني.				
-٢٠	أقضي في الدراسة عدد ساعات كالتالي يمكن أن اقضيه في ممارسة أي عمل آخر				

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق
	أحبه.				
٢١-	دراستي منظمة في فترات يتخللها فترات للراحة.				
٢٢-	أجد صعوبة في إجبار نفسي على إكمال عمل معين في فترة معينة.				
٢٣-	أقضي الكثير من الوقت في قراءة موضوعات أخرى غير دراسية بحيث لا يبقى لدي وقت لإكمال دروسي.				
٢٤-	عندما أكون تحت ضغط زمني لإعداد واجب مدرسي بتاريخ معين فإنني أقبل دعوة إحدى الصديقات أو الأقارب لإحدى النشاطات الترويحية.				
٢٥-	عمل برنامج دراسي منظم يفيدني.				
٢٦-	أتبع برنامجا زمنيا محددًا في نشاطاتي الروتينية.				
٢٧-	أقضي وقت أطول في دراسة المواد الأصعب من الوقت الذي أقضيه في دراسة المواد الأسهل.				
٢٨	كثيرا ما أذهب إلى المدرسة دون إكمال				

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق
	واجباتي المترلية.				
٢٩-	أعمل على زيادة فترات الدراسة في أيام الامتحانات وأتنازل عن النشاطات الاجتماعية والترفيهية.				
٣٠-	كثيرا ما أقوم بتأجيل واجباتي المدرسية.				

### طريقة التصحيح وتفسير النتائج :

- عدد فقرات المقياس (٣٠) فقرة
- الأوزان : في حالة الفقرات الموجبة :
- تنطبق بدرجة كبيرة (٤) - تنطبق بدرجة متوسطة (٣)
- تنطبق بدرجة بسيطة (٢) - لا تنطبق (١)
- ويتم عكس الأوزان في حالة الفقرات السالبة
- الدرجة الكلية على المقياس تراوح بين (٣٠ ١٢٠)
- يدل اقتراب الدرجة من الحد الأدنى على نقص مهارة تنظيم الوقت ،  
واقتراب الدرجة من الحد الأعلى على امتلاك الطالب لمهارة تنظيم الوقت  
بطريقة فعالة.



## قائمة أعراض الخجل

الصورة الأولى للمقياس

رقم الاستمارة

البيانات :

- الاسم (اختياري) / .....

- النوع / .....

- السن / .....

- الصف الدراسي / .....

- المدرسة / .....

- محل الإقامة / .....

التعليمات :

فيما يلي عدد من العبارات المطلوب منك الإجابة عليها بوضع علامة (√)

في أي فئة من فئات الإجابة الخمس حسبما ترى مدى انطباق العبارة عليك.

المقياس	ف	ج	م	ن	جملة
الدرجة					
المقابل					



## فقرات الاختبار وعباراته

م	العبارة	لا مطلقا	قليلًا	متوسط	كثيرًا	دائمًا
١	يشحب لون وجهي عند شعوري بالخجل					
٢	أفضل الانسحاب من الموقف عند شعوري بالخجل					
٣	أبكي عند شعوري بالخجل					
٤	يقبل فهمي لبعض الأمور عند شعوري بالخجل					
٥	يحمّر لون وجهي عند شعوري بالخجل					
٦	أرغب في أن أكون بمفردي عند شعوري بالخجل					
٧	ينخفض صوتي عند شعوري بالخجل					
٨	أشعر بعدم التركيز عند شعوري بالخجل					
٩	يجفّ حلقي عند شعوري بالخجل					
١٠	أشعر برغبة في أن اهرب على الفور عند شعوري بالخجل					
١١	أحس بالتوتر عند شعوري بالخجل					
١٢	يبقي ذهني غير حاضر عند شعوري بالخجل					
١٣	تزداد ضربات قلبي عند شعوري بالخجل					
١٤	لا أستطيع التعامل مع الآخرين عند					

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	دائما
	شعوري بالخجل					
١٥	أحس بالخوف عند شعوري بالخجل					
١٦	أدرك الأمور خطأ عند شعوري بالخجل					
١٧	ترتمش أطرافي عند شعوري بالخجل					
١٨	التزم الصمت عند شعوري بالخجل					
١٩	أحس أني مكبوت عند شعوري بالخجل					
٢٠	يضطرب تفكيري عند شعوري بالخجل					
٢١	يزداد إفراز العرق عند شعوري بالخجل					
٢٢	أحاول أن أداري شعوري بالخجل عن الناس					
٢٣	أحس بالارتباك عند شعوري بالخجل					
٢٤	أشعر بعدم قدرتي على بذل مجهول عقلي عند شعوري بالخجل					
٢٥	تضطرب معدتي عند شعوري بالخجل					
٢٦	أضع وجهي في الأرض عند شعوري بالخجل					
٢٧	أحس بالضيق عند شعوري بالخجل					
٢٨	اعجز عن التعبير عن رأي عند شعوري بالخجل					
٢٩	ترتمش جفون عيني عند شعوري بالخجل					
٣٠	لا أطيق أن أرى احد أمامي عند					

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	دائما
	شعوري بالخجل					
٣١	أحس بالغضب داخلي عند شعوري بالخجل					
٣٢	أرى الأشياء على غير حقيقتها عند شعوري بالخجل					
٣٣	ابلع ريتي كثيرا عند شعوري بالخجل					
٣٤	لا أستطيع أن انظر في عين من أمامي عند شعوري بالخجل					
٣٥	أتلغثم في الكلام عند شعوري بالخجل					
٣٦	تضع من رأسي الكلمات عند شعوري بالخجل					
٣٧	تدمع عيني عند شعوري بالخجل					
٣٨	أتمنى اختفائي من أمام الآخرين عند شعوري بالخجل					
٣٩	تقل ثقفتي في نفسي عند شعوري بالخجل					
٤٠	تضع من رأسي الأفكار عند شعوري بالخجل					
	العلامات					
	المعامل	صفر	١	٢	٣	٤
	الدرجة					

## الصورة النهائية المعدلة للمقياس

### قائمة أعراض الخجل

البيانات:

- الاسم ( اختياري ) / .....
- النوع / .....
- السن / .....
- الصف الدراسي / .....
- المدرسة / .....
- محل الإقامة / .....

التعليمات:

تتكون قائمة أعراض الخجل من أربعة أبعاد رئيسية وهي:

١. بعد الخجل الشديد.
٢. بعد توتر الخجل ومظاهره.
٣. بعد العزلة الاجتماعية.
٤. بعد الشخصية الصامتة والخجولة.

فيما يلي عدد من العبارات المطلوب منك الإجابة عليها بوضع علامة (أ)

في أي فئة من فئات الإجابة الخمس حسبما ترى مدى انطباق العبارة عليك.

المقياس	ف	ج	م	ن	جملة
الدرجة					
المقابل					

## البعد الأول : الخجل الشديد

م	العبارة	لا مطلقا	قليلًا	متوسط	كثيرًا	دائمًا
١	أبكي عند شعوري بالخجل					
٢	يحمّر لون وجهي عند شعوري بالخجل					
٣	أشعر بعدم التركيز عند شعوري بالخجل					
٤	يبقي ذهني غير حاضر عند شعوري بالخجل					
٥	لا أستطيع التعامل مع الآخرين عند شعوري بالخجل					
٦	أحس بالخوف عند شعوري بالخجل					
٧	أدرك الأمور خطأ عند شعوري بالخجل					
٨	يضطرب تفكيري عند شعوري بالخجل					
٩	يزداد إفراز العرق عند شعوري بالخجل					
١٠	أشعر بعدم قدرتي على بذل مجهول عقلي عند شعوري بالخجل					
١١	تضطرب معدتي عند شعوري بالخجل					
١٢	أضع وجهي في الأرض عند شعوري بالخجل					
١٣	أحس بالضيق عند شعوري بالخجل					
١٤	أعجز عن التعبير عن رأي عند شعوري بالخجل					
١٥	ترتعش جفون عيني عند شعوري بالخجل					
١٦	لا أطيق أن أرى احد أمامي عند شعوري					

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	دائما
	بالخجل					
١٧	أحس بالغضب داخلي عند شعوري بالخجل					
١٨	أرى الأشياء على غير حقيقتها عند شعوري بالخجل					
١٩	أبلغ ربي كثيرا عند شعوري بالخجل					
٢٠	أتلثم في الكلام عند شعوري بالخجل					
٢١	تضيع من رأسي الكلمات عند شعوري بالخجل					
٢٢	تدمع عيني عند شعوري بالخجل					
٢٣	أتمنى اختفائي من أمام الآخرين عند شعوري بالخجل					
٢٤	تقل ثقتي في نفسي عند شعوري بالخجل					



## البعد الثاني : توتر الخجل ومظاهره

م	العبارة	لا مطلقا	قليلًا	متوسط	كثيرًا	دائما
٢٥	يشحب لون وجهي عند شعوري بالخجل					
٢٦	تزداد ضربات قلبي عند شعوري بالخجل					
٢٧	ترتعش أطرافي عند شعوري بالخجل					
٢٨	لا أستطيع أن انظر في عين من أمامي عند شعوري بالخجل					



### البعد الثالث : العزلة الاجتماعية

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	دائما
٢٩	ارغب في أن أكون بمفردى عند شعوري بالخجل					
٣٠	أشعر برغبة في أن اهرب على الفور عند شعوري بالخجل					
٣١	أحس بالتوتر عند شعوري بالخجل					





### البعد الرابع : الشخصية الصامتة والخجولة

م	العبارة	لا مطلقا	قليلًا	متوسط	كثيرًا	دائمًا
٣٢	أفضل الانسحاب من الموقف عند شعوري بالخجل					
٣٣	التزم الصمت عند شعوري بالخجل					
٣٤	تضع من رأسي الأفكار عند شعوري بالخجل					
	العلامات					
	المعامل	صفر	١	٢	٣	٤
	الدرجة					

## مقياس اضطراب (فرط النشاط- قصور الانتباه)

الصورة (أ): خاصة بتقديرات المعلمات

إعداد: هنادي محمد إسماعيل عفاشه

٢٠٠٩م

أختي المعلمة:.....

فيما يلي عدد من الفقرات تصف سلوك إحدى التلميذات بالفصل الذي تقومين بالتدريس فيه.

من فضلكِ اقرئي تلك الفقرات بعناية وحددي مدى توافرها لدى التلميذة التي يتم تحديدها لك في هذه الاستمارة. وذلك كما يلي:

١- إذا كانت الفقرة تنطبق على التلميذة تماما فعليك بوضع علامة (√) أمام الفقرة وأسفل كلمة غالباً.

٢- إذا كانت الفقرة تنطبق على التلميذة بعض الوقت ولا تنطبق البعض الآخر فعليك بوضع علامة (√) أمام الفقرة وأسفل كلمة أحياناً.

٣- إذا كانت الفقرة لا تنطبق على التلميذة إلا في حالات نادرة فعليك بوضع علامة (√) أمام الفقرة وأسفل كلمة نادراً.

\* أرجو عدم ترك فقرات بدون الإجابة عليها، ومراعاة الدقة ما أمكنك ذلك.  
\* مع ملاحظة أن هذه البيانات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي،

وتكون محل سرية مع الباحثة.

مع خالص شكري وتقديري  
الباحثة

اسم التلميذة: .....

الصف الدراسي: .....

اسم المعلمة: .....

### فقرات الاختبار وبنوده

م	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
١	تفشل في إنهاء الأعمال التي تبدأها.			
٢	تتحرك وتتصرف قبل أن تفكر.			
٣	تجد صعوبة في إيقاف نشاط اللعب.			
٤	تجد صعوبة في متابعة الدروس المدرسية.			
٥	تجد صعوبة في الالتزام بالهدوء.			
٦	تسبب ضوضاء وإزعاج لزميلاتها بالفصل.			
٧	تجد صعوبة في تكوين جملة أكثر من خمس كلمات.			
٨	لا تستطيع انتظار دورها في الألعاب الجماعية.			

م	الفقرات	فأينا	أهيأنا	فأونا
٩	كثيراً ما تطلب الخروج من الفصل كالخروج إلى المقصف.....إلخ.			
١٠	حركاتها بالفصل بدون هدف.			
١١	مندفعة في الإجابة عن أسئلة المعلمة بالفصل.			
١٢	لا تستطيع الجلوس في مقعدها فترة طويلة مثل زميلاتها.			
١٣	كثيرة الحركة في الفصل.			
١٤	تقحم نفسها في أنشطة خطيرة ولا تعبأ بالنتائج.			
١٥	لا تطيع تعليمات المعلمة داخل الفصل.			
١٦	تتحول سريعاً من نشاط لآخر دون أن تكمل الأول.			
١٧	تفشل في العودة إلى المهمة الأصلية لوجود مثيرات أخرى لنشاطها.			
١٨	أي مثيرات خارجية تجذب انتباهها بسرعة.			
١٩	تحول انتباهها إلى مثيرات أخرى عندما تفشل في القراءة أو الكتابة.			
٢٠	تبدو غير متببهة لما يحدث بالفصل، وشاردة الذهن.			
٢١	غير قادرة على كبح جماح نفسها من كثرة الحركة.			

م	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
٢٢	لا تتبه للأسئلة الشفهية التي توجه إليها من المعلمة.			
٢٣	تجد صعوبة واضحة في فهم المناقشات داخل الفصل وتحتاج إلى التكرار.			
٢٤	تخطئ في إدراك مفهوم المكان (يمين - يسار) (شمال - جنوب).			
٢٥	تتدخل في أنشطة زميلاتها دون رغبة منهن في ذلك.			
٢٦	تجد صعوبة في متابعة تعليمات المعلمة المكتوبة في دفاترها.			
٢٧	تحتاج إلى أكثر من دقيقة لترجمة ما تسمع أو ترى إلى أنشطة حركية			
٢٨	أقل قدرة على الإنصات للآخرين لفترة زمنية ما مقارنة بزميلات صفها الدراسي.			
٢٩	تبدو غير قادرة على تركيز انتباهها لفترة حول فكرة يتم طرحها داخل الفصل.			
٣٠	تجد صعوبة في استمرار الانتباه والتركيز على الهدف أو النشاط.			
٣١	تضيق ذرعاً بأي نشاط عقلي يحتاج إلى الانتباه.			
٣٢	تجد صعوبة في متابعة أداؤها للواجبات المنزلية.			

م	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
٣٣	تبدأ الأنشطة قبل اكتمال تقديم تعليماتها.			
٣٤	أعمالها تخلو من النظام أو الترتيب.			
٣٥	تطلب من المعلمة إنهاء الحصة أو الشرح لتلجأ إلى اللعب.			
٣٦	تنقل بين زميلاتها بالفصل لنقل معلومات بسيطة من دفاترهن.			
٣٧	عادة ما تخلط بين النتائج والأسباب للمشكلات الصفية المطروحة للمناقشة.			
٣٨	تتحدث عما يجول بخاطرهما دون اعتبار للنتائج أو العواقب.			



## مقياس اضطراب (فرط النشاط- قصور الانتباه)

الصورة (ب) : خاصة بتقديرات الوالدين

إعداد: هنادي محمد إسماعيل عفاشه

٢٠٠٩م

فيما يلي مجموعة من الفقرات تهدف إلى معرفة مدى توافر مجموعة من الخصائص السلوكية لدى ابنتكم، ووصفا للتفاعلات السلوكية التي قد تحدث بينك وبينها أو بينها وبين أخواتها بالمنزل أو خارجه.

والمرجو منك:

قراءة الفقرات بجدية مع تحديد مدى توافر الخاصية لدى ابنتك على النحو

التالي:

١- إذا كانت الفقرة تنطبق على ابنتك تمامًا فعليك بوضع علامة (√) أمام

الفقرة وأسفل كلمة غالبًا.

٢- إذا كانت الفقرة تنطبق على ابنتك بعض الوقت ولا تنطبق البعض الآخر

فعليك بوضع علامة (√) أمام الفقرة وأسفل كلمة أحيانًا.

٣- إذا كانت الفقرة لا تنطبق على ابنتك إلا في حالات نادرة فعليك بوضع

علامة (√) أمام الفقرة وأسفل كلمة نادراً.

\* أرجو عدم ترك فقرات بدون الإجابة عليها.

\* مع ملاحظة أن هذه البيانات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وتكون

محل سرية مع الباحثة.

مع خالص شكري وتقديري

الاسم: .....

المؤهل: .....

اسم الابنة: .....

الصف الدراسي: .....

### فقرات الاختبار وبنوده

م	الفقرات	غائبا	أحيانا	نادرا
١	تفشل في إنهاء غالبية الأعمال التي تبدأها.			
٢	تتحرك وتتصرف قبل أن تفكر.			
٣	تجد صعوبة في إيقاف نشاط اللعب.			
٤	تجد صعوبة في متابعة تعليمات الوالدين بالمنزل.			
٥	تجد صعوبة في الالتزام بالهدوء في المنزل.			
٦	تسبب ضوضاء وإزعاج لإخوتها بالمنزل.			



م	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
٧	تجد صعوبة في تكوين جملة مفيدة مكونة من خمس كلمات أو أكثر.			
٨	لا تستطيع انتظار دورها في الألعاب الجماعية مع إخوتها.			
٩	كثيراً ما تطلب الخروج مع أي فرد يخرج من المنزل.			
١٠	حركاتها بالمنزل بدون هدف.			
١١	مندفعة في الإجابة عن أي استفسار يوجه إليها من أفراد الأسرة.			
١٢	تجد صعوبة في البقاء جالسة على مكتبها بحجرتها.			
١٣	كثيرة الحركة بين حجرات المنزل أو طوابقه.			
١٤	تقحم نفسها في أمور أو أنشطة خطيرة ولا تعباً بالنتائج.			
١٥	لا تطيع تعليمات أو أوامر أي من الوالدين بالمنزل.			
١٦	تتحول سريعاً من نشاط لآخر دون أن تكمل الأول.			
١٧	تفشل في العودة إلى المهمة الأصلية لوجود مثيرات أخرى لنشاطها.			
١٨	تترك واجباتها أو عملها لوجود أي مشتت بالمنزل.			
١٩	تتحول إلى أي عمل آخر عندما تفشل في إتمام واجباتها المدرسية.			
٢٠	تبدو شاردة الذهن عند قيامها بعمل ما.			
٢١	تميل إلى لمس كل شيء يقع نظرها عليه.			

م	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
٢٢	لا تنتبه للاستفسارات الشفهية التي توجه إليها من أحد الوالدين.			
٢٣	تحتاج إلى تكرار التعليمات كي تستجيب لها.			
٢٤	تخطئ في إدراك مفهوم المكان (يمين - يسار) (شمال - جنوب).			
٢٥	تتدخل في أنشطة وألعاب إخوتها دون رغبة منهم في ذلك.			
٢٦	كثيرة الاستفسار من والدتها عن التعليمات التي تكتبها لها المعلمة بدفاترها.			
٢٧	تستجيب لطلبات والدتها بعد فترة زمنية من توجيه الطلب إليها.			
٢٨	أقل قدرة على الإنصات للآخرين مقارنة ببقية إخوتها بالمنزل.			
٢٩	تبدو غير قادرة على تركيز انتباهها لفترة حول فكرة تناقشها أسرته بالمنزل.			
٣٠	لا تستمر في عمل واحد الفترة الزمنية التي يتطلبها ذلك العمل.			
٣١	تضيق ذرعاً بأي نشاط عقلي يحتاج إلى الانتباه.			
٣٢	تجد صعوبة في أداء الواجبات المدرسة بالمنزل.			
٣٣	تبدأ الأعمال التي توجهها إليها والدتها قبل اكتمال تقديم			

م	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
	تعليماتها.			
٣٤	أعمالها تخلو من النظام أو الترتيب.			
٣٥	تطلب من والدتها إنهاء الواجبات لتلجأ إلى اللعب.			
٣٦	تنتقل بين حجرات إخوتها للاستفسار عن أشياء تافهة.			
٣٧	عادة ما تخلط بين النتائج والأسباب للمشكلات المنزلية المطروحة للمناقشة بالأسرة.			
٣٨	تحدث عما يجول بخاطرهما دون اعتبار للنتائج أو العواقب.			



## الفهرس

٥	مُقَدِّمَةٌ .....
٩	اختبار ملامح من الشخصية وكيف ينظر الآخرون إليك .....
٢٠	اختبار الذكاء الانفعالي/العاطفي .....
٢٨	المقياس النفسي للخجل .....
٣١	المقياس النفسي للوسواس القهري .....
٣٥	مقياس بيك لتقدير الاكتئاب .....
٤٤	المقياس النفسي لتقدير الذات .....
٥٨	اختبار نوع غضبك يكشف شخصيتك !!! .....
٦١	استخبار تجنب صورة الجسم روزين وآخرون .....
٦٧	مقياس الشعور بالوحدة النفسية .....
٧٢	مقياس التفاؤل والتشاؤم .....
٨٠	اختبار التوافق الدراسي .....
٨٨	اختبار رضا الفرد عن صورة جسمه .....
٩١	المقياس النفسي للصحة النفسية .....
٩٤	المقياس النفسي لإدمان الانترنت .....
١٠٠	اختبار قياس الانتباه .....
١٠٧	اختبار الإدراك الصوتي .....
١١٧	اختبار الذاكرة البصرية .....

- ١٢٢ ..... مقياس جودانفا هاريس للرسم
- ١٢٨ ..... مقياس أعراض الوسواس القهري
- ١٣٣ ..... مقياس شدة الأعراض
- ١٣٤ ..... مقياس تقدير الذات للأطفال
- ١٣٧ ..... مقياس تشخيص التوحد
- ١٤٨ ..... مقياس تقدير تشتت الانتباه وفرط الحركة
- ١٥٢ ..... مقياس تقدير للكشف المبكر عن ذوي صعوبات التعلم
- ١٥٥ ..... مقياس اضطراب الوسواس القهري
- ١٦٤ ..... مقياس مفهوم الذات للأطفال
- ١٧٠ ..... اختبار قياس الثقة بالنفس
- ١٧٨ ..... قائمة هاملتون لأعراض مرض الاكتئاب
- ١٨٥ ..... مقياس الثقة بالنفس
- ١٩٥ ..... مقياس الخوف من الفشل
- ٢٠٠ ..... اختبار مفهوم الذات
- ٢٢٠ ..... مقياس تنسي لمفهوم الذات
- ٢٢٩ ..... مقياس (ض - ن - م) الضغوط النفسية المدرسية
- ٢٣٤ ..... اختبار أيزنك للشخصية E P Q
- ٢٦٥ ..... اختبار زونج للقلق
- ٢٧٠ ..... مقياس تبلور للقلق
- ٢٧٥ ..... مقياس أساليب المعاملة الوالدية
- ٢٧٧ ..... مقياس أساليب المعاملة الوالدية
- ٢٨٥ ..... مقياس الذكاء المتعدد

- ٢٩٧ ..... مقياس الاكتئاب لأرون بيك
- ٣٠٠ ..... المقياس النفسي للرومانسية
- ٣٠٢ ..... مقياس تشخيص التوحد
- ٣٠٥ ..... اختبار لمقياس خفة الدم
- ٣٠٩ ..... ١٠٠ سؤال لاختبار الحب I
- ٣٢٣ ..... مقياس الخجل
- ٣٢٧ ..... مقياس الذات الأكاديمي
- ٣٣٤ ..... مقياس الشعور بالذنب
- ٣٣٦ ..... مقياس بيركس لتقدير السلوك
- ٣٤٠ ..... مقياس تقدير الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم
- ٣٤٣ ..... مقياس قلق الامتحان لسار سون
- ٣٤٨ ..... مقياس مهارة تنظيم الوقت
- ٣٦٢ ..... مقياس اضطراب (فرط النشاط قصور الانتباه)
- ٣٦٧ ..... مقياس اضطراب (فرط النشاط قصور الانتباه)





موسوعة متخصصة في عمل الأخصائي النفسي

موسوعة هامة ومفيدة لأولياء الأمور ولكل المربين

موسوعة هامة ومفيدة لمديري المدارس والموجهين

موسوعة هامة ومفيدة للأخصائيين النفسيين الجامعيين

موسوعة هامة ومفيدة للأخصائيين الاجتماعيين

موسوعة هامة ومفيدة لكل المعلمين والمعلمات

موسوعة هامة ومفيدة لمدارس اللغات والتجريبية

موسوعة هامة ومفيدة للعاملين في المدارس الفكرية



مكتبة أملا الشيخ للدراسات

٣٦ شارع اليابان - عمراية غربية - هرمت : ٢٥٦٢٨٣١٨

٤٢ شارع إبراهيم عبد الله - الطوابق - فيصل ت : ٣٧٤١٠٧٠٤

٥ درب الاتسراك - خلف الجامع الأزهرت : ٢٥١٤٨١٤٩