

مقياس التفكير الإيجابي

بدائل الإجابة			
ت	المجال الأول : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل.	(أ)	(ب)
1	كورنا فايروس اجتاح العالم ارى ان : أ / بالإمكان التغلب عليه بتطوير اللقاحات ب/ الفايروس سيستمر ويتطور ولن نتغلب عليه		
2	اميل إلى مشاهدة الافلام السينمائية : أ / ذات النهايات السعيدة ب/ التي تكون نهاياتها مأساوية حزينة		
3	بعد ان اكمل الدراسة في المرحلة الجامعية : أ/ اتوقع الحصول على وظيفة تلائم اختصاصي ب/ ليس من المتوقع الحصول على وظيفة تلائم تخصصي		
4	اتوقع ان اكون في المستقبل شخص : أ / ذو شأن ومكانه مرموقة ب / بسيط غارق بمشاكل الحياة		
5	إذا واجهتني ظروف حياتية صعبة اعتقد ان : أ / باستطاعتي مواجهتها ب/ ليس باستطاعتي مواجهتها		
6	اشعر بأن : أ/ لدي القدرة والامكانيات لتحقيق طموحاتي ب/ طموحاتي بعيدة وليس لي القدرة على تحقيقها		
7	عندما اقدم على عمل جديد اتوقع : أ / النجاح وتقديم أفضل مستوى لدي ب/ الفشل وعدم تقديم مستوى جيد		
8	احدث نفسي دائما بأن : أ/ القادم سيكون أفضل وسأعيش اياما اجمل من اليوم ب/ القادم سيكون اسوء والايام السوداء لم تأتي بعد		
9	اعتقد ان الاختراعات والتجارب العلمية الكونية الحديثة ستؤدي إلى: أ/ تحقيق التقدم والسعادة البشرية ب/ تدمير العالم ونهاية الكون		
10	إذا ساءت الظروف المناخية في إحدى الليالي وبدأت تنساقط الامطار ورياح شديدة اتوقع انها :		

		أ/ تتحسن صباحا ويكون الغد يوما مشرقا ونقيا ب/ تسوء صباحا وتتحول إلى سيول وطوفان	
(ب)	(أ)	المجال الثاني : المشاعر الإيجابية .	
		عندما افكر في علاقتي مع الآخرين اشعر : أ / بالطمأنينة والارتياح ب / بالقلق وينتابني الإحباط	11
		إذا اخطأ احدهم في حقى : أ اتسامج معه وانسى ما حصل ب / ارفض مسامحته واتحين الفرصة لردها	12
		يصفني زملائي بأنني شخص : أ / هادئ مسيطر على انفعالاتي ب/ متهور وسريع الغضب	13
		اشعر ان المجتمع مليء بالأشخاص : أ / الطيبون ب/ السيئون	14
		إذا ابدى احدهم مشاعر الود والحب نحوي اشعر : أ / بالسعادة والراحة وابدله ذلك ب/ ان لديه هدف وغاية من ذلك ويجب الحذر منه	15
		ارى ان الاسلوب الانجح في التعامل مع الآخرين هو ان اعامل : أ / كل شخص بالأسلوب الذي يلائمه ب/ الجميع بنفس الاسلوب	16
		الفشل بالنسبة لي هو تجربة : أ / مفيدة تحفزني نحو الاستمرار والنجاح ب/ مرة ولم اجني منها غير الالم والتعاسة	17
		استقبل ما يبدر من زملائي ومن خولي من تصرفات خاطئة بحقي : أ / بحسن نية واعتبرها اخطاء غير مقصودة ب/ بانها مقصودة هدفها الاساءة لي وتجريح مشاعري	18
		إذا شعرت بأن احد زملائي يعاني من مشكلة فإنني : أ/ اسارع لمساعدته وتقديم العون والمشورة له ب/ اتجنب مشاكل الآخرين	19
		عندما افكر بنعم الله (عز وجل) علي فإني : أ / اقتنع وادعوا من الله ان يديمها علي ب / ارى ان الخير فيها اقل من الذي انعمه على زملائي	20
(ب)	(أ)	المجال الثالث : مفهوم الذات الإيجابي .	ت

21	أشعر بأنني أ / فخور بنفسي وراضٍ عنها ولدي ما يدعو لذلك ب/ ليس لدي ما يدعو للفخر		
22	إذا طلبت مني ابداء وجهة نظري بموقف ما أرى أنني شخص : أ/ أعبر عن وجهة نظري بلا تردد ب/ أخشى من نقد الآخرين عند التعبير عن وجهة نظري		
23	عندما أجد نفسي بمواقف تتطلب التنافس : أ/ أو من بقدرتي على هزيمة المتنافس ب/ أحاول أن أتجنب التنافس خشية الفشل		
24	يصفني زملائي بأنني : أ / شخص مستقل اعتمد على نفسي في إنجاز اعمال ب/ اعتمد على الآخرين لإنجاز اعمال ومتطلباتي الشخصية		
25	اثناء تواجدي مع الآخرين أجد أنني : أ / أرغب بالحديث عن نفسي وإنجازاتي امامهم ب/ أتجنب الحديث عن نفسي وإنجازاتي امامهم		
26	إذا ما استعرضت صفاتي الشخصية بيني وبين ذاتي أجد أنني : أ / لدي صفات حسنة وجميلة كثيرة ب/ افتقر إلى الصفات الجيدة		
27	اعتقد بأنني شخص : أ/ أحظي باحترام وثقة الآخرين ب/ لم أحظَ باهتمام وثقة الآخرين		
28	في كثير من المواقف : أ / أتقبل مقارنتي بالآخرين ب/ أنزعج من مقارنتي بالآخرين وأخشى ذلك		
29	أجد أنني : أ/ حسن المظهر ذو وجه وجسد متناسق ب/ تزعجني بعض تفاصيل جسدي		
30	بشكل عام : أ/ أشعر بالرضا عن حياتي وإن الظروف تسير باتجاه ما تطلع إليه ب/ امتعض من حياتي وظروفي تسير عكس ما اتطلع إليه		
31	إذا طلب مني الاستاذ حل مسألة دراسية : أ / أثق بقدراتي على حلها بآتم وجه ب / أفضل اخذ الحلول جاهزة من زملائي		
ت	المجال الرابع : الرضا عن الحياة .	(أ)	(ب)

32	عنا افكر بالظروف الاقتصادية المحيطة بي : أ / اجد نفسي مقتنعا بما لدي راضيا بذلك ب / لست راضيا بما لدي واتطلع للأفضل		
33	بصفتي طالب جامعي ارى انني : أ / مستمتع بتخصصي الدراسي وهو يناسبني تماما ب / تخصصي الدراسي لا يستهويني		
34	عندما اqارن نفسي عما كنت عليه سابقا : أ / اجد اني قد حققتُ الكثير من الأهداف والطموحات ب / لم احقق شيء من طموحاتي وأهدافي		
35	ارى ان حياتي : أ / لها قيمة ومهمة حتى وان لم احقق كل ما كنت اطمح إليه ب / ليست ذات قيمة وتافهة ولم تكن مليئة بالإنجازات		
36	اشعر بأنني : أ / محضوض وسعيد في حياتي ب / لست محظوظ والاقدار ضدي ولا يوجد ما يدعو للسعادة		
37	ارى بأنني اعيش حاليا : أ / أفضل أوقات عمري ب / أوقات صعبة من عمري		
38	اجد انني شخص : أ / اتمتع بحياة الاجتماعية سعيدة ب / افتقد السعادة في حياتي الاجتماعية		
39	كثير ما اردد مقولة : أ / لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس ب / العالم رديء في ذاته مهما حاول المرء في اصلاحه		
40	إذا سنحت لي الفرصة العيش من جديد : أ / لن اغير شيئا في حياتي ب / سأغير من حياتي كثيرا		
41	اننا نعيش ظروفًا دائمة التغيير ولذلك فإنني : أ / استطيع التكيف معها ومواكبة التغيير بسهولة ب / اجد صعوبة في التكيف مع التغييرات التي نعيشها		
	المجال الخامس : المرونة الإيجابية .	(أ)	(ب)
42	إذا دخلت في نقاش مع الآخرين : أ / اغير افكاري إذا اقتنعت بوجهات النظر الأخرى ب / اتمسك برأيي وادافع عنه		
43	اجد انني شخصا :		

		أ / ابحث عن التغييرات ومواكبة البرندات ب / احافظ ما انا عليه	
44		علاقتي بالأفراد الذين يحملون اراء مخالفة لأرائي : أ / جيدة ولا اتضايق من وجودهم حولي ب / سيئة واتضايق من وجودهم حولي	
45		ارى ان اختلاف اراء الناس فيما بينهم : أ / شيء صحي ناتج عن اختلاف افكارهم ب / يولد الحقد والكرهية والمشكلات مستقبلا	
46		إذا فشلت في إحدى محاولاتي : أ / احاول مرة أخرى متجنباً اخطاء الفشل الأول ب / اتجنب المحاولة مرة أخرى واغير توجهي لمجال آخر	
47		شخص ما حاول خداعي فإبني : أ / اتعامل معه بحذر متغاضيا عن كرهه له ب / ابدي غضبي ولا اتعامل معه ثانية باي شكل من الأشكال	
48		عند خروجي للتنزه : أ / ابحث عن اماكن جديدة ب / ارتاد الاماكن ذات كل مرة	
49		أحب قراءة كتب ومقالات عن : أ / تخصصات ومجالات مختلفة ب / تخصصي فقط واتوسع به	
50		إذا اخترت اماكن للعيش فيها أفضل : أ / الاماكن ذات المكونات الاجتماعية المختلفة والمتنوعة ب / الاماكن ذات المكونات الاجتماعية المتشابهة والموحدة	