



### عزيزي الطالب/ة

بين يديك مجموعة من الفقرات الهدف منها معرفة المهارات الشخصية والاجتماعية التي تحتاج اكتسابها وتتميتها والتي تجعل منك شخص قادر على قيادة ذاتك بطريقة ايجابية يرجى قراءتها والإجابة من خلال اختيار أحد بدائل كل فقرة بوضع علامة ( ) في المكان المناسب لكل اختيار أمام كل فقرة مع الأخذ بالحسبان عدم ترك أية فقرة من دون إجابة علماً بأن ليس هناك اجابة خطأ او صح أجب حسب ما تراه في نفسك .

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

الصف:..... المرحلة: متوسطة ( ) ثانوية ( )

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أقدر انفعالاتي وعواظفي تقديراً دقيقاً			
2	لدي القدرة على التفكير بحلول جديدة لأي مشكلة			
3	أبادر الآخرين بالحوار			
4	لدي ثقة عالية بنفسي			
5	أعي ما أقوم به من أعمال يومية			
6	أشارك أصدقائي باللعب والترفيه.			
7	عندما تواجهني مشكلة أفكر بكافة الحلول الممكنة قبل أن أتبنى واحداً منها			
8	يزداد تقديري لذاتي عندما تغلب على عاداتي السيئة			
9	أهتم بمظهري الخارجي باستمرار			
10	أشعر بحالة من الارتياح عندما اتحدث مع نفسي			
11	أقوم بالتعامل بحكمة واتزان عندما اتعرض لصراع مع الآخرين			
12	لدي القدرة على تحديد أخطائي			
13	اعتقد بأن لدي القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة اليومية			
14	إذا حاول أن يتقدمني أحد في الطابور فإنني لا أسمح له بذلك.			
15	اعتقد أن أفكاري محددة في تعاملي مع مشكلات الحياة			
16	امتك القدرة على التعبير عن مشاعري عندما يخطئ أحد في حقني			
17	أحب الاشتراك في الانشطة الجماعية			
18	أثق في قدرتي على حل المشاكل التي تواجهني			

			امتك الشجاعة في نقد سلوكياتي	19
			اعترف بالجميل.	20
			أهتم بأسلوبي الخاص في عمل الأشياء التي أقوم بها	21
			أقدم نفسي للأشخاص الذين أقابلهم لأول مرة بشكل جيد.	22
			أجد صعوبة في تنظيم أفكارى عندما تواجهني مشكلة	23
			اسعى إلى تحديد أهدافى الاجتماعية بأي وسيلة	24
			استطيع اختيار الحل المناسب لأي مشكلة تواجهني	25
			تتقضى المبادرة في القيام بأي نشاط جماعي	26
			أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح	27
			استطيع تنظيم أفكارى عندما أتعرض لأي مشكلة	28
			اتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف لدي	29
			أحافظ على هدوئي حتى أستطيع حل مشاكلي	30
			لدي القدرة على التعامل مع المواقف غير المتوقعة	31
			أحاول البحث عن حلول متعددة لحل مشاكلي	32
			أعمل على جمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني	33
			أحتج على الخدمات السيئة التي أراها في أي مكان	34
			أشعر بالانفعال والتوتر إذا ما واجهتني أي مشكلة	35
			أترى قبل اتخاذ أي قرار	36
			أكون صداقات كثيرة.	37
			أستطيع قول لا عندما لا أكون راغباً بشيء ما	38
			أتنسج شخصيتي بسمات الهدوء والتريث	39
			أفتقد للواقعية في حل مشاكلي	40
			لدي القدرة على تحديد الأفكار التي تتعارض مع قيم ديني	41
			أتمكن من تحديد ما يفكر به الآخرون	42
			أعترض على الانظمة التي أراها غير عادلة من وجهة نظري	43
			أظهر ثقتي في نفسي امام من هم أكبر مني.	44
			يمكنني طلب ما أحتاجه وأريده بدون تردد	45