

تاريخ: .....، الإسم:.....، اللقب: .....

---

### تعليمات:

العبارات الآتية تعبر عن أحاسيسك و آرائك و انفعالاتك نحو ذاتك. اقرأ كل عبارة و ضع علامة x على الإجابة التي توافقك من بين:

لا تنطبق علي أبدا، لا تنطبق علي غالبا، لا تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي دائما. ليست هناك عبارة إيجابية و أخرى سلبية و لكنها تعبر عن حالة شخصية.

## العبارات

لا	لا	لا	لا	لا	لا
تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق
علي	علي	علي	علي	علي	علي
أبدا	غالبا	أحيانا	أحيانا	غالبا	دائما

- 1- لدي نظرة ايجابية نحو نفسي.  لا  لا  لا  لا  لا
- 2- عموما أنا راض على قدراتي البدنية.  لا  لا  لا  لا  لا
- 3- لا أستطيع الجري لمدة طويلة دون توقف.  لا  لا  لا  لا  لا
- 4- أجد سهولة في ممارسة الكثير من الرياضات.  لا  لا  لا  لا  لا
- 5- لا أحب مظهري البدني.  لا  لا  لا  لا  لا
- 6- أظن أن قدراتي أكثر من المتوسط.  لا  لا  لا  لا  لا
- 7- هناك أشياء كثيرة في نفسي أريد تغييرها.  لا  لا  لا  لا  لا
- 8- بدنياً، أنا راض على ما يمكنني فعله بدنياً.  لا  لا  لا  لا  لا
- 9- سأكون جيداً في اختبار المداومة.  لا  لا  لا  لا  لا
- 10- أجد نفسي جيداً في كل الرياضات.  لا  لا  لا  لا  لا
- 11- لدي جسم يعجب الآخرين.  لا  لا  لا  لا  لا
- 12- سأكون جيداً في اختبار القوة.  لا  لا  لا  لا  لا
- 13- أتأسف في أغلب الأحوال على ما أقوم به.  لا  لا  لا  لا  لا
- 14- أنا واثق من قدراتي البدنية.  لا  لا  لا  لا  لا
- 15- أظن أنني أستطيع الجري لمدة طويلة دون أن أتعب.  لا  لا  لا  لا  لا

16- أنا جيد في جميع الرياضات.

17- لا يرى الآخرون أنني جميل.

18- أنا أول من يقدم المساعدة في المواقف التي تتطلب القوة.

19- كثيرا ما أخجل من نفسي.

20- عموما أنا فخور بإمكانياتي البدنية.

21- أستطيع الجري لمسافة 5كلم دون توقف.

22- أتفوق جيدا في الرياضة.

23- أود البقاء على ما أنا عليه.

24- أنا متوافق مع جسمي

25- أنا لست جيدا في تمارين المداومة مثل: الجري أو ركوب الدراجات.

نشكركم على تعاونكم معنا.