



## استمارة: مقياس تنسي لمفهوم الذات

مقياس (تنسي) لمفهوم الذات وضع هذا المقياس في الأصل قسم الصحة النفسية تنسي

(1955) وقد تم تطويره في شكله الحالي على يد وليام فتس ( 1965 ) وأعد صورته

العربية ( علاوي و شعون ، 1983 : 160 – 165 ) .



الرقم	العبارات	لا ينطبق على تماما	لا ينطبق على غالبا	لا ينطبق أحيانا وينطبق أحيانا أخرى	ينطبق على غالبا	ينطبق على تماما
1	امتلك جسما سليما					
2	أحب أن أبدو وسيما وأنيقا في كل الأوقات					
3	أنا شخص جذاب					
4	أنا مثقل بالأوجاع والآلام					
5	اعتبر نفسي شخصا عاطفيا					
6	أنا شخص مريض					
7	لست بدينا جد أو نحيفا جدا					
8	لست طويلا جدا أو قصيرا جدا					
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها					
10	لا اشعر أنني على ما يرام كما يجب					
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي					
12	يجب أن يكون لدى جاذبية أكثر					
13	اعتنى بنفسى جيدا من الناحية البدنية					
14	اشعر أنني على ما يرام معظم الوقت					
15	أحاول أن اهتم بمظهري					
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف					



					17· غالبا ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر
					18· نومي قليل
					19· أنا شخص مهذب
					20· أنا شخص متدين
					21· أنا شخص أمين
					22· أنا فاشل أخلاقيا
					23· أنا شخص سيئ
					24· أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية
					25· أنا راض عن سلوكي الأخلاقي
					26· أنا متدين كما أريد أن أكون
					27· أنا راض عن صلتي بالله
					28· بودي أن أكون جديرا بالثقة
					29· ينبغي أن اذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك
					30· لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة
					31· أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي
					32· افعل ما هو صواب معظم الوقت.
					33· أحاول أن أتغير عندما اعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة
					34· استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقي
					35· افعل أحيانا أشياء سيئة جدا
					36· أجد صعوبة في أن افعل ما هو صحيح
					37· أنا شخص مرح



					38· لدي قدر من ضبط النفس
					39· أنا شخص هادئ وسلس
					40· أنا شخص حقود
					41· أنا لاشيء
					42· افقد أعصابي
					43· أنا راض بان كون كما أنا تماما
					44· أنا أتيق كما أود أن أكون
					45· أنا لطيف تماما كما يجب علي أن أكون
					46· أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه
					47· احتقر نفسي
					48· ارغب في ألا استسلم بسهولة كما افعل
					49· أستطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت
					50· احل مشاكلي بسهولة تامة
					51· أتتحمل التأنيب عن أشياء دون أن افقد أعصابي
					52· أغير رأبي كثيرا
					53· افعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها
					54· أحاول أن اهرب من مشاكلي
					55· لدي أسرة تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل
					56· أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي
					57· أنا عضو في أسرة سعيدة



					58· أنا غير محبوب من أسرتي
					59· أصدقائي لا يتقون بي
					60· اشعر أن أسرتي لا تقف بي
					61· أنا راض عن علاقتي الأسرية
					62· أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة)
					63· افهم أسرتي تماما كما يجب علي أن كون
					64· أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي
					65· يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك
					66· يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك
					67· أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي وأسرتي
					68· أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل
					69· اشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي
					70· أتشاجر مع أسرتي
					71· استسلم لوالدي (استخدم الفعل الماضي في حالة الوفاة)
					72· لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي انه يجب علي أن أتصرف بها
					73· أنا شخص ودود
					74· أنا مشهور بين النساء
					75· أنا مشهور بين الرجال



					76. أنا غاضب من العالم كله
					77. لا اهتم بما يفعله الآخرون
					78. من الصعب مصادفتي
					79. أنا اجتماعي كما أود أن أكون
					80. أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين
					81. أحاول أن ارض الآخرين ولكني لا أبالغ في ذلك
					82. يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين
					83. لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية
					84. ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين
					85. أحاول أن افهم وجهة نظر الزملاء الآخرين
					86. أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس
					87. أتعامل في يسر مع الآخرين
					88. لا اشعر بالراحة مع بقية الناس
					89. لا أسامح الآخرين بسهولة
					90. أجد صعوبة بالتحدث مع الغرباء
					91. لا أقول الصدق دائما
					92. في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جدا لا يصرح الحديث عنها
					93. يعتبرني الغضب أحيانا



					94· أحيانا عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق
					95· لا أحب كل من اعرفهم
					96· أروج الشائعات قليلا في بعض الأحيان
					97· اضحك أحيانا من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة
					98· اشعر أحيانا برغبة في السب
					99· أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب
					100 أحيانا او جل عمل اليوم إلى الغد