

مهارات بحثية ٣



المتغيرين المقترحين
(مستوى السعادة الشخصية- مستوى الدعم
الاجتماعي)

01

المتغير الاول مستوى السعادة الشخصية

- السؤال ١ : كيف تقيم مستوى سعادتك الشخصية على مقياس من ١ إلى ١٠؟
- السؤال ٢ : ما هي العوامل التي تؤثر في مستوى سعادتك؟

السؤال ٣ : هل تعتقد أن زيادة السعادة الشخصية ترتبط بتحقيق أهداف معينة في الحياة؟

السؤال ٤ : هل لديك عادات يومية تساعدك على تحسين مستوى السعادة الشخصية؟

السؤال ٥ : هل ترى أن سعادتك تعتمد على الظروف الخارجية أم على كيفية تفاعلك مع تلك الظروف؟

Chapter
01

المتغير الثاني مستوى الدعم الاجتماعي

- السؤال ١ : هل تشعر بأنك تحظى بدعم كافٍ من الأشخاص المقربين إليك؟
- السؤال ٢ : كيف تصف نوع الدعم الذي تتلقاه من أصدقائك أو عائلتك؟
- السؤال ٣ : هل ترى أن الدعم الاجتماعي يؤثر بشكل إيجابي على قدرتك على التغلب على التحديات؟
- السؤال ٤ : هل تشعر أن العلاقات الاجتماعية الجيدة تلعب دورًا في تحسين رفاهيتك النفسية؟
- السؤال ٥ : هل تجد صعوبة في طلب الدعم الاجتماعي عندما تحتاج إليه؟

قائمة استقصاء بسيطة لدراسة استطلاعية تهدف إلى دراسة مستوى السعادة الشخصية و مستوى الدعم الاجتماعي:

تعليمات:

- الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية بشكل صريح وصادق.
- جميع الإجابات ستظل سرية وستستخدم فقط لأغراض الدراسة.

الجزء الأول: معلومات عامة (اختياري)
١. العمر:

- أقل من ١٨ سنة
- 18-25 سنة
- 26-35 سنة
- 36-45 سنة
- 46 سنة وما فوق

الجنس:

- ذكر
- أنثى
- آخر

الجزء الثاني مستوى السعادة الشخصية

كيف تقيم مستوي سعادتك الشخصية في حياتك بشكل عام علي مقياس من ١ إلى ١٠

١-٢ غير سعيد

٣-٤

٥-٦

٧-٨

٩-١٠ سعيد جدا

هل تعتقد أن تحقيق أهداف حياتية يؤثر على مستوى
سعادتك؟

- نعم، بشكل كبير.
- نعم، إلى حد ما.
- لا، لا يؤثر كثيراً.
- لا لا اعتقد كثيراً.

Chapter 01

ما هي العوامل التي تؤثر بشكل كبير على سعادتك الشخصية؟
(يمكنك اختيار أكثر من خيار)

- الصحة.
- العلاقات الاجتماعية.
- العمل أو الدراسة.
- المال.

