**أخي الطالب / أختي الطالبة**

**يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: " تنظيم الذات الأكاديمي ا لدى عينة من طلبة جامعة الحدود الشمالية ". حيث أضع بين أيديكم هذا مقياس، وتحمل كل فقرة فكرة معينة يمكن أن يكون لك فيها إحساس أو موقف معين، فقد توافق عليها وقد لا توافق، فهي ليست اختبار لمعلوماتك أو قدراتك بل أن الغرض منها هو الحصول على معلومات لأغراض البحث العلمي فقط. والمطلوب منك أن تستجيب بطريقة تعبر بها عن حقيقة ما تشعر به بعفوية وأمانة تجاه كل فقرة من فقرات هذا المقياس. قبل الإجابة على الفقرات، يرجى تعبئة البيانات الشخصية التالية.**

**أولاً: البيانات الشخصية:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. الجنس:** |  | **ذكر** |  | **أنثى** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. السنة الدراسية:** |  | **أولى** |  | **ثانية** |  | **ثالثة** |  | **رابعة** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. نوع الكلية:** |  | **علمية** |  | **انسانية** |  |  |  |

**4. مستوى التحصيل :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **مرتفع : المعدل التراكمي يتراوح بين : A+ أو B+أو B** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **متوسط: المعدل التراكمي يتراوح بين : B أو C+ أو C**  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **منخفض: المعدل التراكمي = C فأقل** |

**وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير ،،،**

 **الباحث**

**ثانياً: تنظيم الذات الأكاديمي:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الفقرات** | **أوافق بدرجة كبيرة جداً** | **أوافق****بدرجة كبيرة** | **أوافق بدرجة متوسطة** | **أوافق بدرجة قليلة** | **أوافق بدرجة قليلة جداً** |
| **1** | **أفكر بالأمور التي يجب أن أقوم بها قبل البدء بالدراسة.** |  |  |  |  |  |
| **2** | **احدد المفاهيم والمعلومات المهمة التي اجدها خلال قراءاتي.** |  |  |  |  |  |
| **3** | **ادرس بالسرعة التي تناسبني.** |  |  |  |  |  |
| **4** | **أقوم بتنظيم الأمور قبل البدء بالدراسة.** |  |  |  |  |  |
| **5** | **يصعب علي تحديد الأفكار الرئيسة في الدرس.** |  |  |  |  |  |
| **6** | **أقوم بإعادة صياغة الأفكار المتعلقة بالدرس بطريقة الخاصة.** |  |  |  |  |  |
| **7** | **أقوم بربط الأمور التي أقرأ عنها بأمور أعرفها.** |  |  |  |  |  |
| **8** | **اتذكر ما استطعت من المعلومات عندما أقوم بالدراسة للاختبار.** |  |  |  |  |  |
| **9** | **بإمكاني التركيز على نشاط واحد لفترة طويلة عند الضرورة** |  |  |  |  |  |
| **10** | **لا أجد صعوبة في متابعة دراستي إذا تم مقاطعتي.** |  |  |  |  |  |
| **11** | **لا أجد صعوبة في العودة إلى دراستي في حالة تشتت انتباهي.** |  |  |  |  |  |
| **12** | **أركز على هدفي ولا أسمح لأي شيء أن يفسد خطتي في المذاكرة** |  |  |  |  |  |
| **13** | **لا اجد صعوبة في وضع الخطط.** |  |  |  |  |  |
| **14** | **اضع أهدافاً على المدى القصير ( يومي أو اسبوعي) كما أضع أهدافاً على المدى الطويل ( شهري أو على مستوى الفصل).** |  |  |  |  |  |
| **15** | **اضع أهداف لتساعدني في إدارة الوقت.** |  |  |  |  |  |
| **16** | **أقوم بوضع جدول للنشاطات التي علي أنجزها.** |  |  |  |  |  |
| **17** | **أخطط للأمور التي يتواجب عليّ القيام بها خلال الأسبوع.** |  |  |  |  |  |
| **18** | **أضع لنفسي مخططاً للمحافظة على مسار ما تم أنجازه .** |  |  |  |  |  |
| **19** | **يصعب عليّ التركيز في الخطط التي أضعها.** |  |  |  |  |  |
| **20** | **يصعب عليّ أنجاز الواجبات في وقتها.** |  |  |  |  |  |
| **21** | **أضع أهدافاً لنفسي واحافظ على مسارها.** |  |  |  |  |  |
| **22** | **أعمل على تقييم إنجازاتي في نهاية كل حصة دراسية.** |  |  |  |  |  |
| **23** | **اراقب تطوراتي بالقيام بمهام معينة.** |  |  |  |  |  |
| **24** | **لدي معايير محددة وأحاول الارتقاء بها.** |  |  |  |  |  |
| **25** | **أميل إلى التغيير واتطلع نحو الأفضل.** |  |  |  |  |  |
| **م** | **الفقرات** | **أوافق بدرجة كبيرة جداً** | **أوافق****بدرجة كبيرة** | **أوافق بدرجة متوسطة** | **أوافق برجة قليلة** |  **أوافق بدرجة قليلة جداً** |
| **26** | **أقوم باستشارة الأفراد الذين لديهم معرفة بمحتوى الدراسة ومضمونه.** |  |  |  |  |  |
| **27** | **استمتع بالعمل داخل المجموعة لأننا نساعد بعضنا البعض.** |  |  |  |  |  |
| **28** | **أميل إلى تبادل الأسئلة مع زملائي.** |  |  |  |  |  |
| **39** | **أحب الدراسة ضمن مجموعة لأنه يزيد من قدرتي في التعلم.** |  |  |  |  |  |
| **30** | **أشارك زملائي المشكلات الصفية لنتعرف على ما نواجه ونضع الحلول المناسبة.** |  |  |  |  |  |

**ثالثاً: من وجهة نظرك ما أبرز الاسباب التي تدفعك إلى عدم تنظم ذاتك دراسياً ؟**

**........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**

**........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**

**........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**

**....................................................................................................................................................................................................................................................**