مقياس إدارة الذات بصورته النهائية

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الرقم | الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
| 1 | أقوم بأداء المهام المطلوبة مني في الوقت المحدد لها |  |  |  |  |  |
| 2 |  أفضل التسويف والتأجيل في إنجاز واجباتي |  |  |  |  |  |
| 3 | أحدد وقت لاستذكار دروسي يوميا |  |  |  |  |  |
| 4 | أجيد التعامل والسيطرة على مستنزفات الوقت |  |  |  |  |  |
| 5 | ألتزم بتنفيذ جدول أعمالي في مواعيده |  |  |  |  |  |
| 6 | استطيع تحديد أولوياتي بنجاح |  |  |  |  |  |
| 7 | أخصص وقتا للترفيه يتوازن مع أوقات الدراسة |  |  |  |  |  |
| 8 | أستطيع كبح جماح انفعالاتي عند الغضب |  |  |  |  |  |
| 9 | إخفي غضبي عند خلافاتي مع الآخرين |  |  |  |  |  |
| 10 | أظهر الانفعال المناسب تجاه كل موقف دون المبالغة بردة الفعل |  |  |  |  |  |
| 11 | أجد صعوبة في السيطرة على الأسباب التي تؤثر في سلوكي |  |  |  |  |  |
| 12 | أشعر بأنني شخص مندفع |  |  |  |  |  |
| 13 | أشعر بأنني شخص سريع الغضب |  |  |  |  |  |
| 14 | يصعب استثارتي انفعالياً |  |  |  |  |  |
| 15 | استطيع أقامة الكثير من العلاقات الاجتماعية الجيدة |  |  |  |  |  |
| 16 | أتمتع بلباقة جيدة تجعل الحديث معي مشوقاً  |  |  |  |  |  |
| 17 | أعتقد أنني من الشخصيات المؤثرة ايجابيا في حياة من حولي |  |  |  |  |  |
| 18 | أستمتع في التواجد مع الأصدقاء |  |  |  |  |  |
| 19 | أحظى بحب وقبول المحيطين بي |  |  |  |  |  |
| 20 | يقلقني التواجد مع عدد كبير من الناس |  |  |  |  |  |
| 21 | أرغب بقيادة المناقشات الجماعية |  |  |  |  |  |
| 22 | استطيع مواجهة العديد من الصعوبات في حياتي |  |  |  |  |  |
| 23 | استمتع بالتحدي في إتمام المهام المطلوبة |  |  |  |  |  |
| 24 | أستطيع التعامل مع الاحباطات عند الفشل |  |  |  |  |  |
| 25 | اعتقد أن النجاح في الحياة يرتبط بالحظ أكثر من بذل الجهد |  |  |  |  |  |
| 26 | أقوم بمحاولات متعددة لتحقيق النجاح في الأداء  |  |  |  |  |  |
| 27 | لدي القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة |  |  |  |  |  |
| 28 | أقدر ذاتي في ضوء إمكاناتي وقدراتي |  |  |  |  |  |
| 29 | أتحدى نفسي لإتمام المهام الموكلة إلي |  |  |  |  |  |
| 30 | أستطيع توجيه قدراتي وطاقتي لتحقيق أهدافي |  |  |  |  |  |
| 31 | أصر على انجاز المهام التي بدأت في أدائها |  |  |  |  |  |
| 32 | أكافئ نفسي عند إنجاز المهام الصعبة |  |  |  |  |  |
| 33 | لدي قدرة على تجاوز الصعاب والعقبات |  |  |  |  |  |
| 34 | أقوم بتقييم ذاتي من وقت إلى آخر |  |  |  |  |  |
| 35 | أصر على تحقيق طموحاتي المستقبلية |  |  |  |  |  |

مقياس قلق البطالة بصورته النهائية

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الرقم | الفقرة | **موافق بشدة** | **موافق** | **غير متأكد** | **غير موافق** | **غير موافق بشدة** |
| 1 | يسيطر على الخوف عند التفكير بمستقبلي المهني |  |  |  |  |  |
| 2 | أشعر باليأس لأن مستقبلي المهني مجهول |  |  |  |  |  |
| 3 | أرى أن مستقبلي المهني تواجهه الكثير من الصعاب |  |  |  |  |  |
| 4 | أتوقع صعوبة الحصول على عمل في المستقبل بعد التخرج  |  |  |  |  |  |
| 5 | أتوقع أنني لن حصل على فرصة عمل تناسب تخصصي بعد التخرج . |  |  |  |  |  |
| 6 | أشعر بعدم الجدوى من دراستي الجامعية |  |  |  |  |  |
| 7 | أخشى عدم تحقق رغبتي في العمل في حقل تخصصي بعد التخرج  |  |  |  |  |  |
| 8 | أتوقع أني سوف أضطر للعمل في غير مجال تخصصي بعد التخرج  |  |  |  |  |  |
| 9 | أتوتر عندما يسألني الآخرون عن أوضاعي الاقتصادية |  |  |  |  |  |
| 10 | أتوقع حدوث مشكلات اقتصادية في حياتي بعد التخرج لعدم وجود دخل ثابت |  |  |  |  |  |
| 11 | أفكر في زيادة الأسعار ومتطلبات الحياة اليومية |  |  |  |  |  |
| 12 | أتوقع أني سوف أضطر للعمل براتب محدود بعد التخرج |  |  |  |  |  |
| 13 | أتابع مواقع العمل والتشغيل المختلفة مع إنني أشعر أن لا أمل في ذلك |  |  |  |  |  |
| 14 | أتوقع أن أسرتي سوف تنزعج مني بعد التخرج لعدم مساهمتي في مصاريف البيت |  |  |  |  |  |
| 15 |  أشعر بالقلق لقلة فرص العمل متاحة للخريجين |  |  |  |  |  |
| 16 | أخشى من نظرة الآخرين لي بعد التخرج إذا لم أجد عمل |  |  |  |  |  |
| 17 | أتضايق عندما يتحدث زملائي الخريجين عن عملهم أمامي |  |  |  |  |  |
| 18 | أتابع أحوال زملائي الخريجين من نفس التخصص باستمرار |  |  |  |  |  |
| 19 | ينتابني الشعور بالقلق عندما أفكر في منافسة الآخرين على فرص العمل |  |  |  |  |  |
| 20 | أشعر بالقلق لما أراه من أحوال الخريجين العاطلين عن العمل |  |  |  |  |  |
| 21 | يقلقني الانضمام إلى قائمة الخريجين العاطلين عن العمل |  |  |  |  |  |
| 22 | أخشى أن تتبدل علاقاتي بأفراد أسرتي في حال عدم حصولي على عمل بعد التخرج |  |  |  |  |  |
| 23 | أخشى من عدم القدرة على بناء أسرة لعدم حصولي على عمل بعد التخرج |  |  |  |  |  |
| 24 | أخشى أن أبقى عالة على أسرتي بعد التخرج |  |  |  |  |  |
| 25 | أشعر بالقلق لعدم تكافؤ الفرص في الحصول على عمل |  |  |  |  |  |
| 26 | أشعر بالقلق عندما أفكر بأسوأ الاحتمالات بعد التخرج |  |  |  |  |  |
| 27 | أشعر بالقلق عندما أتخيل مشهد إجراء مقابلات التوظيف |  |  |  |  |  |
| 28 | ينتابني الشعور بالقلق عند سماع الحديث عن ارتفاع نسب البطالة في المجتمع |  |  |  |  |  |
| 29 | أشعر بالقلق من ظاهرة الواسطة والمحسوبية في التوظيف  |  |  |  |  |  |
| 30 |  أخشى أن لا يحقق لي العمل بعد التخرج الاستقرار النفسي  |  |  |  |  |  |