**مقياس الصلابة الأكاديمية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الرقم | الفقرة | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
| **المجال الأول: الالتزام** |  |  |  |  |  |
| 1. | لا اتخذ عمل الطلبة بشكل جدي. |  |  |  |  |  |
| 2. | انظر إلى نفسي كطالب مجتهد. |  |  |  |  |  |
| 3. | اعمل بجد من اجل الحصول على درجات مرتفعة. |  |  |  |  |  |
| 4. | ابذل جهدي في كل المساقات. |  |  |  |  |  |
| 5. | أحاول بشكل جاد في المساق بغض النظر عن مستوى اهتمامي.  |  |  |  |  |  |
| 6. | اقلل من الأنشطة اللامنهجية لتحسين علاماتي. |  |  |  |  |  |
| 7. | المدرسة هي أولوية قصوى.  |  |  |  |  |  |
| 8. | أقوم بعمل الأفضل بغض النظر عن المساق. |  |  |  |  |  |
| 9. | اعمل بجد في المساق حتى لو مللت. |  |  |  |  |  |
| 10. | الأداء الجيد في الجامعة أمر مهم بالنسبة لي كما يهم الآباء. |  |  |  |  |  |
| 11. | لا اخرج مع أصدقائي إذا كنت بحاجة للدراسة. |  |  |  |  |  |
| 12. | الحصول على علامات جيدة ليس مهماً بالنسبة لي. |  |  |  |  |  |
| **المجال الثاني: ضبط الجهد** |  |  |  |  |
| 13. | اطلب المساعدة عندما لا أحرز العلامات التي أريدها. |  |  |  |  |  |
| 14. | اعرف متى اطلب المساعدة. |  |  |  |  |  |
| 15. | اطلب المساعدة من المدرسين عندما يكون أدائي ضعيف. |  |  |  |  |  |
| 16. | لا اطرح الأسئلة عندما أكون مشوشاً بشان العمل المدرسي. |  |  |  |  |  |
| 17. | لا اطلب المساعدة عند التحدي الأكاديمي. |  |  |  |  |  |
| 18. | في العمل الجاد استطيع تحقيق أهداف تعلمي. |  |  |  |  |  |
| 19. | أضاعف جهدي عندما يكون أدائي جيد في المساق. |  |  |  |  |  |
| **المجال الثالث: التحدي** |  |  |  |  |
| 20. | أفضل بعض المساقات للحصول بشكل سهل على علامة مرتفعة.  |  |  |  |  |  |
| 21. | أفضل المساقات السهلة للحصول على علامات جيدة. |  |  |  |  |  |
| 22. | أسجل المساقات التي تتطلب اقل جهد ممكن.  |  |  |  |  |  |
| 23. | أفضل المساقات الصعبة لأنني اعرف سوف استفيد منها على المدى الطويل.  |  |  |  |  |  |
| 24. | أفضل المساقات الصعبة والمخاطرة في الحصول على علامات متدنية. |  |  |  |  |  |
| 25. | أتعمد البحث عن المساقات الصعبة. |  |  |  |  |  |
| 26. | أتجنب التسجيل في المساقات الصعبة. |  |  |  |  |  |
| 27. | أسجل في المساقات التي اعتقد أنها ستكون سهلة. |  |  |  |  |  |
| 28. | استمتع بالتحدي في المساقات الصعبة. |  |  |  |  |  |
| 29. | من الغباء المخاطرة بخفض المعدل التراكمي باختيار مساقات صعبة حتى لو كانت ضمن اهتمامي. |  |  |  |  |  |
| 30. | لا أتجنب التسجيل في المساقات الصعبة. |  |  |  |  |  |
| **المجال الرابع: ضبط السيطرة** |  |  |  |  |
| 31. | يمكن أن أبقى هادئا وأتعلم من أخطائي. |  |  |  |  |  |
| 32. | العلامات المتدنية تجعلني اشعر بالاستسلام. |  |  |  |  |  |
| 33. | اهدأ نفسي بشكل جيد عند القلق بقدرتي على القيام بعمل جيد في الاختبار. |  |  |  |  |  |
| 34. | لدي القدرة على التزام الهدوء عندما لا اعمل بشكل جيد في الاختبار. |  |  |  |  |  |
| 35. | احزن عندما احصل على علامات مخيبة للآمال. |  |  |  |  |  |
| 36. | لدي القدرة على عدم التفكير بالأفكار السلبية عندما لا يكون أدائي جيداً في المساق. |  |  |  |  |  |
| 38. | العلامات المتدنية تسبب لي مزاج سيء. |  |  |  |  |  |
| 39. | اخفض التوتر بشكل جيد إذا كان أدائي الأكاديمي بشكل جيد.  |  |  |  |  |  |
| 40. | يراودني الشك بقدراتي إذا كان أدائي ضعيف. |  |  |  |  |  |
| 41. | يمكن مواجه الضغوط في المساق الصعب للعمل بطريقة صحيحة.  |  |  |  |  |  |

**مقياس الضغوط الأكاديمية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الرقم | الفقرة | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
| 1. |  يرفض والدي نتائجي الأكاديمية.  |  |  |  |  |  |
| 2. | هناك صراع بيني وبين والدي بشان نتائجي الأكاديمية. |  |  |  |  |  |
| 3. | يرى والدي بأنني لا افعل بشكل جيد في دراستي. |  |  |  |  |  |
| 4. | اقضي الكثير من الوقت في البحث عن معلومات حول موضوع معين. |  |  |  |  |  |
| 5. | اقلق بشان الامتحانات الجامعية. |  |  |  |  |  |
| 6. | لا توجد لدي معرفة كافية لحل الواجبات والمناقشة في الندوات. |  |  |  |  |  |
| 7. | طلبة الجامعة لديهم شعور بالنقص. |  |  |  |  |  |
| 8. | المواد التعليمية غير كاملة ومربكة. |  |  |  |  |  |
| 9. | عدم وجود معلومات كافية حول إجراء الامتحانات.  |  |  |  |  |  |
| 10. | لا أتمكن من إتمام المهام التي يطلبها مني المدرسين في الوقت المحدد. |  |  |  |  |  |
| 11. | لا يوجد تواصل بين المدرسين والطلبة. |  |  |  |  |  |
| 12. | يوجد لدى أعضاء الهيئة التدريسية اتجاهات سلبية تجاه الطلبة. |  |  |  |  |  |
| 13. | لا يوجد اهتمام بالمادة الدراسية من قبل أعضاء الهيئة التدريسية. |  |  |  |  |  |
| 14. | لا يوجد اتساق بين شرح أعضاء الهيئة التدريسية والكتب المنهجية. |  |  |  |  |  |
| 15. | لا يوجد لدي وقت لإتمام واجباتي الأكاديمية.  |  |  |  |  |  |
| 16. | لا توجد لدي معرفة كافية في تخصصي. |  |  |  |  |  |
| 17. | المدرسين يقومون بشرح المحاضرات بشكل سريع. |  |  |  |  |  |
| 18. | لا يوجد مناقشة لموضوعات المساق خلال المحاضرات. |  |  |  |  |  |
| 19. | ليس لدي قدرة على التركيز أثناء المحاضرات. |  |  |  |  |  |