

University Study Skills
Al-Swailem, Al-Khathlan, Jaber, Al-Ohali
www.kfupm.edu.sa

تقييم (٤ - ١) مقياس شخصي لمستوى التحفيز الذاتي

اقرأ كلاً من العبارات التالية بتمعن، ثم اختر أكثر الإجابات ملاءمة بالنسبة لوضعك الحالي، ثم قم بجمع الأرقام الموجودة لكل عبارة للحصول على المجموع النهائي.

| تسلسل | العبارة | أوافق بشدة | أوافق | محايد | لا أوافق | لا أوافق بشدة |
|-------|--|------------|-------|-------|----------|---------------|
| ١ | أتساءل دائماً: لماذا التحقت بهذه الجامعة؟ | | | | | |
| ٢ | الدراسة في هذه الجامعة صعبة جداً بالنسبة لي | | | | | |
| ٣ | لا أملك القدرات اللازمة للنجاح في هذه الجامعة | | | | | |
| ٤ | ظروفي الشخصية لها أثر سلبي كبير على تحصيلي الأكاديمي | | | | | |
| ٥ | لا أنجز الكثير من المهام الدراسية المطلوبة مني | | | | | |
| ٦ | في الغالب أنجز المهام الدراسية في آخر لحظة، أو متأخراً | | | | | |
| ٧ | أشعر كثيراً بأنه لا يوجد وقت كاف لإنجاز المطلوب مني | | | | | |
| ٨ | أواجه غالباً صعوبة كبيرة في النوم والاستيقاظ | | | | | |
| ٩ | أجد صعوبة كبيرة في سحب نفسي من الفراش بعد الاستيقاظ | | | | | |
| ١٠ | أجد صعوبة كبيرة في إيجاد وقت كاف للمذاكرة | | | | | |
| ١١ | أتغيب عن العديد من المحاضرات (بدون عذر رسمي) | | | | | |
| ١٢ | أجد صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات | | | | | |
| ١٣ | أفكر كثيراً في الانسحاب من الجامعة | | | | | |
| ١٤ | الجامعة والأهل هم المسؤولون عن توفير مقومات النجاح لي | | | | | |
| ١٥ | أقضي وقتاً أقل من المطلوب للمذاكرة يومياً | | | | | |
| ١٦ | معظم وقتي مع الأصدقاء لا يتعلق بالمذاكرة والدراسة | | | | | |
| ١٧ | الغالبية من أصدقائي هم من ذوي الأداء الأكاديمي المتوسط وما دون | | | | | |
| ١٨ | من النادر أن يقوم أصدقائي بتشجيعي على المذاكرة | | | | | |
| ١٩ | هدفي في أي مقرر أكاديمي هو النجاح بغض النظر عن الدرجة | | | | | |
| ٢٠ | لا أرى مبرراً مقنعاً لبذل جهد للحصول على تقدير متميز | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | (×) |
| | | | | | |