

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

تقييم (٥ - ١) اعرف أسلوبك مع الوقت

حدّد أي العبارات التالية تصف عاداتك مع الوقت وأسلوبك في أداء المهمات. حاول أن تكون صادقاً وصريحاً مع نفسك قدر الإمكان حتى يحقق هذا التقييم هدفه.

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					

					مجموع النقاط في كل عمود
					الوزن
					المجموع (الوزن × النقاط)
					المجموع الكلي