

ملاحق البحث
ملحق (١)
مقياس الكفاءة المعرفية للتجاوز
إعداد (McDowell, 2000)

تعريب و تقنين الباحث

عزيزى الطالببعد التحية.....

أولاً : الرجاء تدوين البيانات التالية :

الاسم:.....الفرقة:.....التخصص:.....

تاريخ الميلاد:.....النوع: ذكر:.....أنثى:.....

ثانياً: أمامك مجموعة من العبارات (٢١ عبارة) ، الرجاء تدوين رقم (١)

.....أو ٢.....أو ٣.....أو ٤.....أو ٥) على يسار كل عبارة (فى

عمود التقدير) طبقاً للاعتبار التالي :

إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماماً ضع الرقم (٥)

إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً ضع الرقم (٤)

إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً ضع الرقم (٣)

إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً ضع الرقم (٢)

إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع الرقم (١)

و الرجاء تحرى الدقة فى الإجابة.....

مقياس الكفاءة المعرفية للتحاور

الترتيب	العبارات	مستسل
	١ قبل المحادثة أفكر في الموضوع المناسب للتحدث .	
	٢ قبل المحادثة أتدرب عقلياً على ما أنوى أن أقوله .	
	٣ قبل المحادثة ، أفكر ملياً في ما أنوى أن أقوله في موضوع التحدث .	
	٤ عندما أنضم إلى موقف اجتماعي جديد لأول مرة أفكر في الموضوع الذي سوف أتحدث فيه .	
	٥ أثناء المحادثة أفكر ملياً في الموضوع التالي من الحوار .	
	٦ عندما أنضم إلى موقف اجتماعي جديد لأول مرة أسعى لمعرفة من يتحدث إلى من .	
	٧ عندما أنضم إلى موقف اجتماعي جديد لأول مرة أسعى إلى قياس حجم حدث الحوار .	
	٨ بصفة عامة أسعى إلى دراسة الآخرين .	
	٩ أثناء المحادثة ، أكون على دراية بالتوقيت الذي ينتهي فيه الحوار	
	١٠ أثناء المحادثة ، أكون على دراية بالتوقيت الذي فيه يتغير موضوع الحوار .	
	١١ أثناء المحادثة ، أنتبه لرد فعل الآخرين عما أقوله .	
	١٢ أثناء المحادثة ، أعرف إذا كنت قلت شئ غير مناسب أو غير مهذب.	
	١٣ بعد المحادثة ، أفكر في الانطباع الذي أخذه الآخرون عني .	
	١٤ بعد المحادثة ، أفكر ملياً في أدائي في الحوار .	
	١٥ بعد المحادثة أفكر ملياً في ما قلته .	
	١٦ بعد المحادثة أفكر ملياً في الكلام الذي كان باستطاعتي أن أقوله	
	١٧ بعد المحادثة أفكر ملياً في كيفية تحسين أدائي في المحادثة التالية .	
	١٨ بصفة عامة أفكر ملياً في كيفية تفسير الآخرين لما قلته .	
	١٩ بصفة عامة أفكر ملياً في عواقب ما أقوله .	
	٢٠ بصفة عامة أفكر ملياً في كيفية تأثير ما أقوله على الآخرين .	
	٢١ بصفة عامة أفكر ملياً في الآثار الناتجة عن محادثتي .	

ملحق (٢)
مقياس ضبط النشاط الأكاديمي
إعداد (Trawick ,1992)

- تعريب و تقنين الباحث
عزيزى الطالببعد التحية.....
أولاً : الرجاء تدوين البيانات التالية :
الاسم:.....الفرقة:.....التخصص:.....
تاريخ الميلاد:.....النوع: ذكر:.....أنثى:.....
ثانياً: أمامك مجموعة من العبارات (١٧ عبارة) ، الرجاء تدوين رقم (١)
.....أو ٢.....أو ٣.....أو ٤.....أو ٥) على يسار كل عبارة (فى
عمود التقدير) طبقاً للاعتبار التالى :
إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماماً ضع الرقم (٥)
إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً ضع الرقم (٤)
إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً ضع الرقم (٣)
إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً ضع الرقم (٢)
إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع الرقم (١)
و الرجاء تحرى الدقة فى الإجابة.....

مقياس ضبط النشاط الأكاديمي

التقدير	العبارات	مسلسل
	عندما أخطط للاستذكار من أجل امتحان مهم ،ألتزم بجدول زمني و لا أغیره .	١
	عندما أرغب في الانتهاء من مهمة أكاديمية صعبة و طويلة ، أحدث نفسي لكي أركز جيدا في أدائها .	٢
	عندما أتخلف عن استذكار مادة معينة ، أعد جدول زمني لكي أدرك ما فاتني .	٣
	عندما أنتهي من أداء مهمة أكاديمية لمادة معينة ،أبدأ حالا في استذكار مادة أخرى .	٤
	عندما أنجح في تعلم بعض المعلومات الجديدة أفكر مليا في تعلم شيء آخر حالا .	٥
	عندما يتم تكليفي بمهمة أكاديمية أعرف أنها صعبة ، أنتهي منها حالا بقدر الامكان .	٦
	إذا كان امتحاني بعد أسبوعين (مثلا) ، أعد جدول زمني للاستذكار ، و ألتزم بهذا الجدول دون أن أغیره .	٧
	إذا واجهت صعوبة في أداء مهمة أكاديمية معينة ، أحدث نفسي بأنني سأفهمها إذا بذلت جهداً أكثر .	٨
	عندما يحاول أصدقائي أن يجعلوني أتوقف عن الاستذكار لكي أخرج معهم ، أحدث نفسي بأنني أحتاج أن أنجز على لكي أنهى دراستي الجامعية بنجاح .	٩
	لو كان هناك جزء من مهمة أكاديمية معينة لا أفهمه ، سأسأل أستاذي للمساعدة .	١٠
	عندما أفهم مهمة أكاديمية صعبة ، أهني نفسي لذلك .	١١
	عندما أشعر بالخوف من فقد الاهتمام و التوقف عن أداء مهمة أكاديمية صعبة ، أحدث نفسي بأنني يمكنني تأديتها إذا حاولت باجتهاد .	١٢
	عندما أواجه صعوبة في كتابة بحث ما ، افكر مليا في مدى أهمية ذلك لإنهاء دراستي الجامعية بنجاح .	١٣
	عندما أنتهي من إعداد بحث ما ، لا يمكنني التفكير في أي شيء اخر .	١٤
	عندما أدرك أن مهمة معينة أصعب مما أعتقد ، أحدث نفسي بأنني ينبغي أن أقضي وقتاً أطول في استذكارها .	١٥
	عندما أحصل على درجة جيدة في امتحان لم أستذكر له جيدا ،أفكر مليا في النجاح الذي أحرزته .	١٦
	عندما أرغب في التوقف عن أداء مهمة أكاديمية معينة مطلوب أدائها ، أذكر نفسي بأنه من الأجدي أن يتم أداء المهمات الأكاديمية أولا بأول .	١٧

ملحق (٢)
مقياس مراقبة الذات الأكاديمي
إعداد (Trawick ,1992)

- تعريب و تقنين الباحث
- عزيزى الطالببعد التحية.....
- أولاً : الرجاء تدوين البيانات التالية :
- الاسم:.....الفرقة:.....التخصص:.....
- تاريخ الميلاد:.....النوع: ذكر:.....أنثى:.....
- ثانياً: أمامك مجموعة من العبارات (١١ عبارة) ، الرجاء تدوين رقم (١)
....أو ٢.....أو ٣.....أو ٤.....أو ٥) على يسار كل عبارة (فى
عمود التقدير) طبقاً للاعتبار التالي :
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماماً ضع الرقم (٥)
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً ضع الرقم (٤)
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً ضع الرقم (٣)
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً ضع الرقم (٢)
- إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع الرقم (١)
- و الرجاء تحرى الدقة فى الإجابة.....

مقياس مراقبة الذات الأكاديمي		
التقدير	العبارات	مسلسل
	١ قبل البدء في العمل في مهمة أكاديمية معينة ، هل تخطط للخطوات التي ستحتاجها لتتابع تكملة المهمة .	
	٢ عندما يقوم أستاذك بتدريس موضوع معين ، هل تجد نفسك تستغرق في أحلام اليقظة.	
	٣ عندما يقوم أستاذك بتدريس موضوع معين ، هل تقارن المعلومات الجديدة التي درستها بمعرفتك السابقة .	
	٤ عندما تؤدي مهمة أكاديمية في مكان إقامتك ، هل تعد لنفسك ملخصاً لكي يساعدك على فهم و تذكر المعلومات .	
	٥ عندما تتلقى معلومات خاصة بأداء مهمة أكاديمية معينة ، هل تفكر في هذه المعلومات بتركيز و تحاول أن تفصل بين ما هو مهم لأداء المهمة و بين ما هو غير مهم .	
	٦ أثناء أداء المهام الأكاديمية في مكان إقامتك ، هل تؤدي المهام على مرات عديدة .	
	٧ أثناء أداء المهام الأكاديمية في مكان إقامتك ، هل تتوقف من وقت لآخر لكي تخطط للخطوات التالية اللازمة لأداء المهمة .	
	٨ أثناء أداء مهمة أكاديمية معينة ، هل تفكر عما إذا كان عندك فهم عام للمعلومات اللازمة .	
	٩ عند أداء مهمة أكاديمية معينة في الكلية ، هل تراجع عملك أو توجه أسئلة لتتأكد من فهمك للمعلومات .	
	١٠ عندما تؤدي مهمة أكاديمية في مكان إقامتك، هل تنظم المعلومات بطريقة تجعلها أسهل على التذكر.	
	١١ عندما تؤدي مهمة أكاديمية في مكان إقامتك ، هل تراجع هذا الأداء مرة أخرى ليساعدك على تذكرها بصورة أفضل فيما بعد.	