

الرقم :
التاريخ :
المشروعات :

قياس بعدي

عزيزي الطالب / ة

بين يديك مجموعة من الفقرات منها معرفة المهارات الشخصية والاجتماعية التي تحتاج اكتسابها وتنميتها والتي تجعل منك شخص قادر على قيادة ذاتك بطريقة إيجابية يرجى قراءتها والإجابة من خلال اختبار أحد بدائل كل فقرة بوضع علامة (√) في المكان المناسب لكل اختيار أمام كل فقرة مع الأخذ بالحسبان عدم ترك أية فقرة من دون إجابة علمًا بأن ليس هناك إجابة خطأ أو صح أجب حسب ماتراه في نفسك .

الجنس : ذكر () انثى ()

الصف : المرحلة : ابتدائي () متوسطة () ثانوية ()

م	الفقرة	دائمًا	أحيانًا	نادرًا
١	أقدر أنفعالاتي وعواطفني تقديرًا دقيقًا .			
٢	لدي القدرة على التفكير بحلول جديدة لأي مشكلة .			
٣	أبادر الآخرين بالحوار .			
٤	لدي ثقة عالية بنفسني .			
٥	أعي ما أقوم به من أعمال يومية .			
٦	أشارك أصدقائي باللعب والترفيه .			
٧	عندما تواجهني مشكلة أفكر بكافة الحلول الممكنة قبل أن أتبنى واحدًا منها			
٨	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عادتي السيئة .			
٩	اهتم بمظهري الخارجي باستمرار .			
١٠	أشعر بحالة من الارتياح عندما اتحدث مع نفسي .			
١١	أقوم بالتعامل بحكمة واتزان عندما أتعرض لصراع مع الآخرين .			
١٢	لدي القدرة على تحديد أخطائي .			
١٣	أعتقد بأن لدي القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة اليومية .			
١٤	إذا حاول أن يتقدمني أحدهم في الطابور فإنني لاسمح بذلك .			
١٥	أعتقد أن أفكاري محددة في تعاملني مع مشكلات الحياة .			
١٦	أمتلك القدرة على التعبير عن مشاعري عندما يخطيء أحد في حقي .			
١٧	أحب الأشتراك في الأنشطة الجماعية .			
١٨	أثق في قدرتي على حل المشاكل التي تواجهني .			

الرقم:

التاريخ:

المشروعات:

م	الفقرة	دائمًا	أحيانًا	نادرًا
١٩	أمتلك الشجاعة في نقد سلوكياتي .			
٢٠	أعترف بالجميل .			
٢١	أهتم بأسلوبي الخاص في عمل الأشياء التي أقوم بها .			
٢٢	أقدم نفسي للأشخاص الذين أقابلهم لأول مرة بشكل جيد .			
٢٣	أجد صعوبة في تنظيم أفكاري عندما تواجهني مشكلة .			
٢٤	أسعى إلى تحديد أهدافي الاجتماعية بأي وسيلة .			
٢٥	أستطيع اختيار الحل المناسب لأي مشكلة تواجهني .			
٢٦	تنقضي المبادرة في القيام بأي نشاط جماعي .			
٢٧	أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح .			
٢٨	أستطيع تنظيم أفكاري عندما أتعرض لأي مشكلة .			
٢٩	أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف لدي .			
٣٠	أحافظ على هدوئي حتى أستطيع حل مشاكلي .			
٣١	لدي القدرة على التعامل مع المواقف غير المتوقعة .			
٣٢	أحاول البحث عن حلول متعددة لحل مشاكلي .			
٣٣	أعمل على جمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني .			
٣٤	أحتج على الخدمات السيئة التي أراها في كل مكان .			
٣٥	أشعر بالانفعال والتوتر إذا ما وجهتني أي مشكلة .			
٣٦	أترى قبل اتخاذ أي قرار .			
٣٧	أكون صداقات كثيرة .			
٣٨	أستطيع قول لا عندما لا أكون راغباً بشيء ما .			
٣٩	تتسم شخصيتي بسمات الهدوء والتريث .			
٤٠	أفتقد للواقعية في حل مشاكلي .			
٤١	لدي القدرة على تحديد الأفكار التي تتعارض مع قيم ديني .			
٤٢	أتمكن من تحديد ما يفكر به الآخرون .			
٤٣	أعترض على الأنظمة التي أراها غير عادلة من وجهة نظري .			
٤٤	تظهر ثقفتي في نفسي أمام من هم أكبر مني .			
٤٥	يمكنني طلب ما أحتاجه وأريده دون تردد .			