

مقاييس تربوية

مقياس رأس المال النفسي

أ. خديجة امبارك العبدلي

باحثة ماجستير في تخصص الإرشاد النفسي بجامعة الملك عبد العزيز

أ.د/ فاطمة خليصة السيد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي بجامعة الملك عبد العزيز

• التعليمات:

في ما يلي مجموعة من العبارات الهدف منها التعرف على حالة الفرد في السياق الأكاديمي، وأمام كل عبارة خمس اختيارات، والمطلوب أن تقرأ العبارة ثم تختار اختيار واحد فقط بوضع علامة (✓) وفقاً لوجهة نظرك.

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١.	• أشعر بقدر كبير من الثقة بالنفس.					
٢.	• أثق في قدرتي على تحديد أهدافي.					
٣.	• عندما تسوء الأمور، أعتد على نفسي لإيجاد حل.					
٤.	• أشعر بالثقة في نفسي عند تعاملي مع الآخرين.					
٥.	• أعبر عن أفكاري بكل ثقة.					
٦.	• تواجهني مشاكل كثيرة وأتمكن من حلها.					
٧.	• أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي.					
٨.	• أتوقع الأفضل عندما لا أكون متأكداً من أمر ما.					
٩.	• أرى الجانب الإيجابي من الأمور.					
١٠.	• أتوقع الأحداث السارة أكثر من الأحداث غير السارة.					
١١.	• أتوقع أن تتحسن الأحوال في المستقبل.					
١٢.	• أرى أن في كل محنة درس أتعلمه.					
١٣.	• أشعر أنني سوف أحقق نجاحاً باهراً في حياتي.					
١٤.	• أفكر بأكثر من طريقة لتحقيق أهدافي.					
١٥.	• لدي إرادة قوية من أجل تحقيق أهدافي.					
١٦.	• امتلك العديد من البدائل لحل أي مشكلة تواجهني.					
١٧.	• استطعت تحقيق أهدافي التي كنت أسعى إليها.					
١٨.	• عندما يكون لدى مهام كثيرة، يمكنني التفكير في العديد من الطرق لإنجازها.					
١٩.	• أجتهد في إزالة جميع العقبات لكي أحقق أهدافي.					
٢٠.	• أعود بسهولة لحالتي الطبيعية بعد وقوع الأحداث غير السارة.					
٢١.	• أتخطى الصعوبات بطريقة أو بأخرى.					
٢٢.	• أستطيع التعامل مع الأحداث المفاجئة والصعبة.					
٢٣.	• أتوافق مع المواقف الضاغطة.					
٢٤.	• أستطيع أن أضبط انفعالاتي.					

مقياس وجهة الضبط

أ. خديجة امبارك العبدلي

باحثة ماجستير في تخصص الإرشاد النفسي بجامعة الملك عبد العزيز

أ.د/ فاطمة خليفة السيد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي بجامعة الملك عبد العزيز

• النعليمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات الهدف منها التعرف على الطريقة التي تؤثر بها بعض الحوادث الهامة في حياة الناس، وأمام كل عبارة خمس اختيارات، والمرجو منك اختيار واحد منها يناسبك بوضع علامة (✓).

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١.	أفضل أن أكون ذكياً أكثر من أن أكون محظوظاً.					
٢.	إيماني بالقدر لا يجعلني عاجزاً عن اتخاذ القرارات.					
٣.	أعتقد أن التخطيط للأمور يجعلها تسير إلى الأحسن.					
٤.	أرى أن تحقيق النجاح نتيجة العمل الجاد فقط.					
٥.	يعتمد نجاحي في الحياة على بذل الجهد.					
٦.	أعتقد أن سبب حدوث سوء الحظ هو الجهل.					
٧.	أستطيع أن أحمي نفسي.					
٨.	أعتقد أن موقف الناس تجاهي مرتبط بموقفهم تجاهي.					
٩.	أستطيع حل المشاكل إذا حاولت بما فيه الكفاية.					
١٠.	أتحمل مسؤولية أخطائي.					
١١.	أستطيع إصلاح ما ارتكبه من أخطاء.					
١٢.	أرى أن الجهد ضروري للوصول إلى الهدف.					
١٣.	أبذل الجهد في تغيير رأي الآخرين حيال أمر من الأمور.					
١٤.	أعتقد أن ما أفعله اليوم يؤثر في أحداث الغد.					
١٥.	أعتقد أن بعض المشكلات سوف تُحل من تلقاء نفسها دون تدخل مني.					
١٦.	يولد بعض الناس محظوظين.					
١٧.	أقتنى أشياء تجلب لي الحظ.					
١٨.	أعتقد أن الصدفة لها دور في حياتي.					
١٩.	أشعر أن تأثيري ضئيل على الأشياء التي تحدث لي.					
٢٠.	إن العديد من الأمور غير المحببة في الحياة تعود إلى سوء الحظ.					
٢١.	أعتقد أن الأشياء تتحقق بمجرد التمنيات.					
٢٢.	اتجاه حياتي خارج عن سيطرتي.					
٢٣.	أعتقد أنني ضحية لقوى يصعب عليّ فهمها والتحكم فيها.					
٢٤.	المستقبل محدد سلفاً.					
٢٥.	عندما يقع العقاب عليّ، أتصور أنه دون سبب معقول.					
٢٦.	أشعر أن الذين يفضبون مني ليسوا على حق.					
٢٧.	أعتقد أن وقوع الأمور السيئة أمر محتوم بغض النظر عن محاولتي منع ذلك.					

