

مقياس الإتزان الإنفعالي للصف الثاني المتوسط

ويقصد بالإتزان الإنفعالي : بأنه "استجابة المتعلم استجابة انفعالية مناسبة للمواقف بطريقة مستقرة نسبيا وغير حادة فجائية، وكذلك التعامل بمرونة وهدوء مع مواقف الحياة المختلفة". جيهان (2020،161)

عزيزي الطالب

الاختبار الذي بين يديك هو مقياس الإتزان الإنفعالي المكون من عدة فقرات تعبر عن ظاهرة الإتزان الإنفعالي ارجو منكم قراءة العبارات وتحديد الاجابة التي تتوافق وتنطبق مع طريقتكم في الوصف .

التعليمات:

اقرأ السؤال بهدوء وتأني:

تكون الاجابة بوضع علامة (✓) تحت العبارة التي تجدونها مناسبة لوصف الحالة.

كتابة المعلومات المدرجة ادناه

الاسم الثلاثي:

الصف:

الشعبة:

الفقرات	اوافق بدرجة متوسطة	لا اوافق
المجال الأول : الثقة بالنفس		
1	أنا أثق بقدرتي على إتقان المهام التي أواجهها.	
2	أشعر بالراحة مع الناس وأستطيع التعامل معهم بسهولة.	
3	عندما يحين الوقت لاتخاذ قرار صعب، فإنني عادة ما أكون واثقاً من اختياري.	
4	أمتلك القدرة على التعبير عن مشاعري بشكل صحي وبناءً.	
5	أنا على يقين بأن لدي القدرة على تحقيق أهدافي.	
6	عندما أمر بمواقف صعبة أو محرجة، فإنني عادة ما أتصرف بثقة وهدوء.	
7	أنا أشعر بالقدرة على تحقيق أهدافي وأن صعبت.	
المجال الثاني : الإصرار		
8	أنا مصمم على تحقيق أهدافي بغض النظر عن الصعوبات التي تعترض طريقي.	
9	عندما يظهر عائق أمامي، فإنني أبحث دائماً عن طرق للتغلب عليه.	
10	أتعلم من الفشل وأستفيد منه في تحسين أدائي وتحقيق أهدافي وباتقان.	
11	أستمر في العمل نحو أهدافي حتى وإن كانت النتائج غير واضحة في البداية.	
12	عندما أشعر بالضغط أو القلق، فإنني عادة ما أتعامل معها بفعالية وأبحث عن حلول.	

			أتعلم من الأخطاء والفشل وأستخدمها كفرص للنمو والتطور.	13
			أنا ملتزم بتحقيق اهدافي وان كان تحقيقها يتطلب جهد ووقت طويل .	14
المجال الثالث : ضبط التوتر				
			عندما يزداد التوتر لديّ، فإنني عادة ما أبحث عن طرق للتخفيف منه مثل ممارسة التنفس العميق .	15
			أستخدم تقنيات مثل التأمل أو التمارين البدنية للمساعدة في تهدئة ذهني عندما يكون الضغط مرتفع.	16
			أتعلم تقدير الوقت للراحة والاستجمام وأمنح نفسي فترات مناسبة للتخلص من التوتر.	17
			عندما تكون الضغوط والتحديات عالية، فإنني عادة ما أتعامل معها بطريقة هادئة ومنظمة دون أن تؤثر سلباً على صحتي النفسية.	18
			عندما يزيد التوتر في حياتي، فإنني عادة ما أجد طرقاً صحية للتعامل معه بدلاً من الشعور بالاحباط.	19
			أنا قادر على التفكير بوضوح واتخاذ قرارات منطقية حتى في ظل الظروف الصعبة.	20
			أحتفظ بصفاء ذهني وهدوئي حتى وان كانت هناك ضغوطات صعبة .	21

المجال الرابع : الرغبة

22	عندما أشعر بالرغبة في تحقيق هدف معين، فإنني عادة ما أكون متحفزًا للعمل نحو تحقيقه.		
23	أستطيع تحفيز نفسي بشكل فعال والعمل بجدية على تحقيق ما أتمناه.		
24	أتمتع بالقدرة على الالتزام بالأهداف التي أحدها لنفسي وأعمل على تحقيقها بمثابرة.		
25	أشعر بشغف تجاه أهدافي وأتطلع لتحقيقها.		
26	عندما أفكر في مستقبلي، أشعر برغبة كبيرة في تحقيق النجاح والتقدم.		
27	أعمل بجد لتحقيق أهداف متنوعة بجد واصرار عاليين.		
28	أرغب في تحسين صحتي ولياقتي البدنية وأبذل جهدًا كبيرًا لتحقيق ذلك.		

المجال الخامس : الحساسية

29	أستطيع التعبير عن مشاعري بصدق وبدون خوف من الانتقاد.		
----	--	--	--

			عندما يشعر الآخرون بالحزن أو الاضطراب، فإنني عادة ما أكون حساساً ومتفهماً لحالهم.	30
			أعترف بمشاعري السلبية وأبحث عن طرق صحية للتعامل معها بدلاً من تجاهلها.	31
			أشعر بحساسية تجاه مشاكل الآخرين وأبذل جهداً لمساعدتهم في حلها.	32
			يسهل علي التعبير عن مشاعر الامتنان والسعادة تجاه الأمور الإيجابية في حياتي.	33
			أنتقل بشكل قوي مع الأفلام أو الأحداث الاجتماعية وأشعر بالتأثر العاطفي بسهولة	34
			عند مواجهتي للأمور العاطفية، أجد نفسي حساساً جداً وسرعان ما يؤثر ذلك على مزاجي.	35