

مقياس التفكير ما بعد المعرفي

ت	الفقرات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	قليلاً
1	أسأل نفسي باستمرار إذا حققت أهدافي.					
2	أتمهل في أتعلم لكي أمنح نفسي وقتاً كافياً.					
3	أفكر بما أحتاج تعلمه قبل البدء بالمهمة.					
4	أتمهل عندما أصادف معلومات هامة.					
5	أضع أهداف محددة قبل البدء بالمهمة.					
6	أسأل نفسي إذا أخذت بالاعتبار جميع البدائل لحل المشكلة.					
7	أعرف جيداً مدى أدائي بمجرد أن أنهي الاختبار					
8	أسأل نفسي أسئلة عن الموضوع قبل البدء بالمهمة.					
9	أفكر بطرق متعددة لحل المشكلة ثم أختار الأفضل.					
10	الخص ما تعلمته بعد أن أنهى المهمة.					
11	أطلب مساعدة الآخرين عندما لا أفهم بعض الأشياء.					
12	أسأل نفسي عن مدى تحقيق أهدافي بعد أن أنهى المهمة.					
13	أسأل نفسي إذا أخذت بالاعتبار جميع الخيارات بعد حل المشكلة.					
14	أستخدم المعلومات بشكل منظم لأن ذلك يساعدني على حل المشكلة.					
15	أقرأ التعليمات بحرص قبل بدء المهمة.					
16	أسأل نفسي إذا كان ما أقرأه ذو علاقة بما أعرفه سابقاً.					
17	أعيد تقييم افتراضاتي عندما يحصل لدي أرباك.					
18	أسأل نفسي عن مدى صحة ما افعل عندما أقوم بالتعلم.					
19	أسأل نفسي إذا تعلمت ما يجب تعلمه عند إنهاء المهمة.					
20	أتوقف وأقوم بالمراجعة عندما تكون المعلومات الجديدة غير واضحة.					
21	أراجع بشكل دوري لمساعدتي على فهم العلاقات المهمة.					
22	أضع في الاعتبار بدائل عدة قبل أن اجيب.					

					أنتوقف وأعيد القراءة عندما أجد نفسي مرتبكاً.	23
					أركز انتباهي على المعلومات الهامة.	24
					أمتلك هدف محدد لكل إستراتيجية أستخدمها.	25
					أسأل نفسي إذا كان هناك طريقة أسهل لحل المشكلة.	26
					أضع أمثلة من تلقاء نفسي لجعل المعلومات ذات معنى.	27
					أقوم برسم وصور ومخططات لمساعدتي على التعلم والفهم.	28
					أحاول صياغة المعلومات الجديدة بكلماتي الخاصة.	29
					أغير استراتيجياتي عندما لا أستطيع فهم الموضوع بشكل جيد.	30
					أقوم بتنظيم وقتي لكي أحقق أهدافي بشكل جيد.	31
					أتعلم بشكل أفضل عندما أجد نفسي مهتماً بالموضوع.	32
					أجد نفسي قادر على تحديد الفائدة من الاستراتيجية التي أستخدمها.	33
					أجزء العمل إلى مهام صغيرة ليسهل التعامل معها.	34
					أركز على المعنى الكلي أكثر من الجزئيات.	35
					أنتوقف بانتظام لفحص فهمي.	36
					أحاول استخدام استراتيجيات أثبتت فاعليتها في الماضي.	37
					أدرك نقاط القوة والضعف في قدراتي العقلية.	38
					أعرف متى أنهي المهمة.	39
					أعرف ما نوع المعلومات المهمة لعملية للتعلم.	40
					أتعلم بشكل أفضل عندما أعرف شيء عن الموضوع.	41
					أعرف ما يتوقع المعلم مني أن أتعلم.	42
					ذاكرتي جيدة.	43
					أستخدم استراتيجيات تعلم تعتمد على الموقف.	44
					أستطيع أن أتحكم بتعلمي بشكل جيد.	45
					أستطيع تحفيز نفسي للتعلم عندما احتاج ذلك.	46
					أعي الإستراتيجية التي أستخدمها عندما أتعلم.	47

					أستخدم قدراتي العقلية لتعويض نقاط الضعف لدي.	48
					أركز على معنى وأهمية المعلومات الجديدة.	49
					أقيم بشكل جيد كيفية فهمي للأشياء.	50
					أجد نفسي مستخدماً إستراتيجية تعلم مفيدة بشكل تلقائي.	51
					أعرف متى أستخدم كل استراتيجية بحيث تكون أكثر فاعلية.	52