

مقياس مهارات فعالية الحياة لطالبات الصف الأول متوسط

تعليمات الاجابة عن مقياس مهارات فعالية الحياة

عزيزتي الطالبة اتبعي التعليمات الاتية:

- اكتبِي اسمكِ وشعبتِك في المكان المخصص.
- اقرني كل فقرة بصورة جيدة وواضحة لكي تتعرفي على ماهو المطلوب منها.
- لا تتركي اي فقرة دون الاجابة ،لأنها سوف تهمل وتترك.

اسم الطالبة:

الشعبة :

| ت | الفقرات | دائماً | أحياناً | أبداً |
|----|---|--------|---------|-------|
| 1 | اخطط لاستخدم وقتي بكفاءة | | | |
| 2 | اطالب بالمزيد من الوقت لبعض المهام المؤكدة الي | | | |
| 3 | اتمكن من ادارة وقتي بشكل جيد | | | |
| 4 | استثمر وقتي جيداً | | | |
| 5 | انجز اعمالتي في الوقت المحدد | | | |
| 6 | لدي القدرة في ادارة المواقف الاجتماعية بكفاءة | | | |
| 7 | اتجنب حضور المناسبات الاجتماعية | | | |
| 8 | اتواصل بشكل جيد مع الناس | | | |
| 9 | استطيع التأثير في الآخرين | | | |
| 10 | اتمكن من حل المشكلات الاجتماعية | | | |
| 11 | أبذل قصارى جهدي للحصول على افضل النتائج | | | |
| 12 | اشعر برغبة داخلية لتحقيق الامتياز | | | |
| 13 | اتغلب على العقبات التي تواجهني | | | |
| 14 | أستم بالمتابعة والاصرار عند اداء المهام | | | |
| 15 | أكتفي بما احققه من نجاحات | | | |
| 16 | أغير افكاري بسهولة اذا اكتشفت ان هناك فكرة افضل | | | |
| 17 | تقبل وجهات نظر الآخرين | | | |
| 18 | اتسم بالمرونة في تفكيري | | | |
| 19 | اقترح عددا من الخيارات لحل المشكلة | | | |
| 20 | انظر للموضوع من وجهات نظر مختلفة | | | |
| 21 | استطيع قيادة الآخرين لتحقيق اهداف محددة | | | |
| 22 | امتلك اراء تكسبني ثقة الآخرين | | | |
| 23 | اتمكن من اقناع الآخرين بمساعدتي | | | |
| 24 | امتلك صفات القائد الناجح | | | |
| 25 | استطيع تحفيز الآخرين بطرق مختلفة | | | |
| 26 | اسيطر على انفعالاتي في المواقف الصعبة | | | |
| 27 | اتسم بالهدوء كلما تطلب الامر ذلك | | | |
| 28 | اتمكن من تغيير حالاتي المزاجية عندما اريد | | | |
| 29 | اصنع من احباطاتي دوافع لنجاح اخر | | | |

| | | | | |
|--|--|--|----|---|
| | | | 30 | افكر في النتائج المترتبة على انفعالاتي |
| | | | 31 | اخذ المبادرة في المواقف المختلفة |
| | | | 32 | افضل المهام التي تتطلب مني الايجابية |
| | | | 33 | اتطوع عند اداء المهام المختلفة |
| | | | 34 | اعاني من سرعة انقضاء الوقت عند اداء المهام |
| | | | 35 | احذر زملائي من السلبية في المواقف المختلفة |
| | | | 36 | اتمتع بالقدرة على النجاح في المهام المؤكدة الي |
| | | | 37 | امتلك مهارات تمكنني من النجاح في المواقف المختلفة |
| | | | 38 | اشعر بالاطمئنان عند اداء المهام المختلفة |
| | | | 39 | انجز المهمة في الوقت المحدد لها |
| | | | 40 | اتميز عن زملائي بما امتلكه من مهارات وقدرات |