

بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
قسم العلوم الإنسانية

□□□□ □□□□ (1)

السيد/.....  
.....

الموقر

- الموضوع: تحكيم أدوات قياس التوافق (النفسي، الدراسي والاجتماعي) من تصميم الباحثة، كأحد متطلبات الدراسة على مستوى الدكتوراه.
- يمثل مجتمع الدراسة طلاب وطالبات المستوى الأول والثاني بالمدارس الثانوية بمحافظة بحري محلية بحري.
- هدف القياس، قياس مستوى التوافق على الأصعدة الثلاث (النفسي، الدراسي، والاجتماعي) وذلك لتحديد الطلاب المشكلين من مجتمع الدراسة وذلك لاختيار عينة الدراسة منهم.
- بين يدك ثلاث مقاييس نفسية تصميم الباحثة وأرجو من سيادتكم إفادتي بما لديكم من خبرة واسعة فى هذا المجال بالحكم على هذه المقاييس وذلك فى النقاط التالية:
1. مدى ملاءمة المقاييس الموضوعة للشريحة الطلابية موضوع البحث.
  2. مدى شمولية هذه المقاييس لمعايير القياس المطلوبة التى تقيس بدرجة مقدره مستوى التوافق الطلابى على الأصعدة الثلاث موضوع القياس.
  3. مدى صدق المقاييس الثلاث (أى وضوحها).
  4. ملاءمة أسئلة المقاييس الثلاث لهدف الدراسة الموضح أعلاه.

ودمتم فى توجيه العلم والعلماء

الباحثة:

أسماء عبد المتعال أحمد

المشرف د. محمد

الأمين الخطيب

بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا

□□□□ □□□□ (2)

**الموضوع: مقياس التوافق النفسي.**

عزيزي الطالب بين يدك مقياس التوافق النفسي، لقياس درجة توافقك النفسي، الذي يدل على صحتك النفسية، يحوى المقياس مجموعة من العبارات، المطلوب منك قراءتها بتمعن والإجابة عنها بوضوح تام.

لا تترك سؤالاً دون إجابة، ولا تجب عن السؤال أكثر من مرة. عزيزي الطالب إن غرض الاختبار هو البحث العلمى فقط. ليس هنالك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

أولاً: البيانات الأولية:

أقرأ هذه البيانات جيداً قبل الشروع فى ملئها:-  
(أ) أملاً هذا الجزء كتابة:

1. تاريخ إجراء

القياس؟.....

.....

2. مكان سكن

الطالب؟.....

.....

3. أسم المحافظة..... 4. أسم

المحلية.....

5. تاريخ ميلاد

الطالب؟.....

.....

6. أسم الطالب؟ لو أردت

كتابته.....

7. أسم المدرسة؟..... 8. مكان

المدرسة؟.....

(ب) أملاً هذا الجزء بوضع علامة ( √ ) أمام الإجابة التى تنطبق

على وضعك الأسرى تماماً:-

9. وضع الأسرة الاجتماعى من يعول أسرتك؟:-

أ. الأب؟ ( ) ب. الأم؟ ( ) ج. أحد الأقارب؟ ( )

( )

10. سبب غياب الأب: أ. الموت ( ) ب. الطلاق ( )

ج. السفر ( )؟

11. سبب غياب الأم : أ. الموت ( ) ب. الطلاق ( )  
ج. السفر ( )؟

12. مستوى دخل الأسرة:

أ. عال؟ ( ) ب. متوسط؟ ( ) ج. ضعيف؟ ( )

ثانياً : أملأ هذا الجزء من المقياس بوضع علامة ( √ ) أمام الإجابة التي تعبر عن حالتك النفسية تماماً أي كما هو واقع.  
مثال: دائماً إلى حد

ما لم يحدث  
أشعر برغبة فى البكاء ( ) ( )  
( )

فإذا كانت رغبتك فى البكاء شديدة تضع علامة ( √ ) أمام الخيار (دائماً) وإذا كانت لديك رغبة فى البكاء لكنها ليست شديدة، تضع علامة ( √ ) أمام الإجابة (إلى حد ما)، أما إذا لم تكن لديك رغبة فى البكاء، عليك أن تضع علامة ( √ ) أما (لم يحدث).

	دائماً	إلى حد ما	لم يحدث
1.			أفهم نفسي جيداً
2.			أدرك كل ما حولى بوضوح
3.			أستطيع حل مشكلاتى بنفسي
4.			أستمتع بحل الأشياء المعقدة
5.			أحس بالعجز تجاه الأشياء المعقدة
6.			أحس بأنني غبي
7.			أستعين بالآخرين فى حل مشاكلى
8.			أشرك الآخرين فى مشاكلى
9.			أحس بأننى متخلف عقلياً
10.			أتعامل مع الأشياء الواضحة فقط.
11.			أخشى رأى الآخرين تجاهى
12.			أحس بأننى أقل شأنًا من الآخرين
13.			أضبط نفسي عند اللزوم
14.			أتعارك مع زملائى بالمدرسة

			أخشى الانفلات فى بعض المواقف	15
			تخوننى أفكارى	16
			أعتمد على غيرى فى حل مشكلاتى	17
			يزعجنى وجودى فى جماعة	18
			أستمتع بالوحدة	19
لا يحدث	إلى حد ما	دائماً		
			أشرد بعيداً عن الواقع	20
			تراودنى أفكار خبيثة	21
			أحب أذى الآخرين	22
			أتمنى الضرر لغيرى	23
			أخشى تحمل المسئولية	24
			أحب أمى بشدة	25
			شهيتى ضعيفة تجاه الطعام	26
			أفكر فى الجنس	27
			تراودنى أحلام مزعجة	28
			أشكو أحلام اليقظة	29
			أجد صعوبة فى تذكر الأشياء	30
			أعانى الأرق (عدم النوم)	31

			أتجاهل الأمور الصعبة.	32
			يخجلنى وجودى فى جماعة	33
			أخشى الأكل مع الآخرين	34
			لا لأحب الخطأ أمام الآخرين	35
			أحس أننى مراقب	36
			أكره المدرسة	37
			أرتاح وحدى	38
			أنا شخص واقعى	39
			يزعجنى وجود الآخرين فى حياتى	40
			أهتم بمظهرى الخارجى	41
			أخشى أن الجميع يقرأون أفكارى	42
			لا أهتم بمظهرى الخارجى	43
			تراودنى افكار مزعجة	44
			يسعدنى شقاء الآخرين	45
	لا يحدث	دائما		
			أشكر الآخرين على المساعدة	46
			أساعد غيرى	47
			أنا أجامل أصحابى	48

			ليس لدى أصحاب	49
			تعذبنى أفكارى المكبوتة	50
			يضايقنى حالى كثيراً	51
			أحس بالدونية (بأننى أقل من الآخرين)	52
			أحس بأن الناس يتهامسون حولى	53
			أنا شديد القلق	54
			أنا كثير النسيان	55
			أنا شخص بائس	56
			أنا شخص متردد	57
			لا أثق فى معلوماتى	58
			أتلعثم فى كلامى	59
			أغسل يدى كثيراً قبل الأكل	60
			أظهار بالتعب	61
			أخشى تشخيص المرض	62
			أحس أن الجميع يكرهوننى	63
			أخطئ فهم نفسى	64
			أجهل اتجاهى المعرفى	65
			أنا فى صراع مع نفسى	66

			أحب وطنى كثيراً	67
			أنفعل لأقل الأسباب	68
			طموحى بلا حدود	69
			أؤثر الآخرين على نفسى	70
			أنا شخص أنانى	71
لا يحدث	إلى حد ما	دائماً		
			أخشى التعرض للصدمات	72
			أنا شخص محبط	73
			تسعدنى القيم التى تبنى المجتمع	74
			أحب ما يهدم المجتمع	75
			لا حافز عندى للحياة	76
			أميل للبكاء	77
			أحدث نفسى حديثاً خافتاً	78
			أنا شخص منتج	79
			أشعر بأن حياتى جديرة بأن تعاش	80
			أعانى بعض الأمراض المزمنة	81
			أشعر بأن ما أدرس له مستقبل مشرق	82
			برغم ما أبذل من جهد غير أنى غير راضى عن نفسى	83

			84	أشعر أن أصحابي راضين عنى
			85	أنا مقبول من الآخرين منذ صغرى
			86	إن عزيمتى فى الحياة ضعيفة
			87	أشعر أن تصرفاتى لا تعجب الآخرين
			88	الحب هو الأساس الذى يجعل لحياتى معنى
			89	أنا قريب من الله لذا أنا راضٍ عن نفسى
			90	إن معصيتى لله تزيدنى قلقاً
			91	إن معاملة الآخرين لى تشعرنى بالرضا عن نفسى
			92	أعانى أمراضاً مزمنة منذ صغرى
			93	أتردد فى طلب العلاج النفسى رغم حوجتى إليه
			94	أحس بأن دراستى لا مستقبل لها
			95	أخشى الا أجد عملاً فى المستقبل يناسب دراستى

لا يحدث	إلى حد ما	دائماً		
			96	الشعور باليأس يقلل همتى فى النجاح والتطور
			97	بعض أقاربي يعانون بعض الاضطرابات النفسية
			98	أحاول التصرف بشكل يقبله الآخرون
			99	أفكر بالمال أكثر من أى شىء آخر
			10	أخاف دون أسباب واضحة

				0
			لا أفكر في مستقبلي كثيراً	10 1

بسم الله الرحمن الرحيم  
**مقياس التوافق الاجتماعي**

لا يحدث	إلى حد ما	دائماً	
			1. أصادق عدداً كافياً من الناس
			2. أذاكر مع أصدقائي حتى أنجح
			3. لا آخذ ولا أعطى مع الآخرين فى الكلام
			4. أتوقع حول نفسى
			5. أحي الجميع كلما مررت بهم
			6. أحافظ على التقاليد داخل الأسرة
			7. أحافظ على تقاليد المجتمع
			8. أساعد جيرانى كلما كان ذلك ضرورياً
			9. أبيع ممتلكاتى الخاصة لأحد أفراد أسرتى متى ما دعى الأمر
			10. لا أؤمن جانب الجماعة لذا لا أتمنى إليها
			11. أقدم للمرضى ما أستطيع لتحسين حالتهم النفسية أو الصحية
			12. أحضر المدرسة فى الزمن المقرر
			13. أتعاون مع سكان الحى فى أى عمل يخدم مصلحة الحى
			14. يعجبنى الإنسان الجاد فى عمله ومعاملاته اليومية
			15. أرتدى الملابس التى تليق بكل مناسبة
			16. أتعامل مع أصدقائي عن قرب
			17. أشوش على أصدقائي أثناء الدرس
			18. أكره كبار السن وأتمنى التخلص منهم
			19. أواسى الآخرين متى حدث لهم مكروه
			20. أتحاشى التعامل مع الغير لأنهم أنانيون

			أدى دروسى فى وقتها	21
			أقف للمساعدة فى الطريق متى كان ذلك ضرورياً	22
			أساعد أخوتى بالبيت متى ما عجز والداى عن ذلك.	23
			أتصدق على الفقراء والمساكين قدر مقدرتى المالية	24
لا يحدث	إلى حد ما	دائماً		
			أحافظ على أسرار أصدقائى بالمدرسة والحي	25
			أتظاهر بالانضباط والأدب على غير حقيقتى	26
			أرتب رحلات ترفيهية مع أصدقائى بالعطلات والمناسبات العامة	27
			أهنئ معارفى وأهلى فى المناسبات السارة	28
			أميل إلى تكوين علاقات حميمة مع الآخرين	29
			أدير وجهى عن الآخرين كلما مررت بهم	30
			أراعى رغبات الآخرين فى كل شىء	31
			أفرح لآحزان الآخرين	32
			أراعى الأعراف والقيم التى تسود مجتمعى السودانى	33
			علاقتى بالطرف الآخر تقوم على الاحترام المتبادل	34
			أفهم نفسى تماماً لذا أفهم الآخرين	35
			لا أفهم نفسى لذلك أجد صعوبة فى فهم الآخرين	36
			أكره نفسى لأننى لست كبقية الناس من حولى	37

			38 أشعر أنني أفضل من غيري .
			39 أنا إنسان سيء الحظ .
			40 إن أموري دائماً تأتي بعكس ما أحب وأتوقع .
			41 أنا إنسان محبط .
			42 أكره كل شيء من حولي .
			43 لا صديق لدى لأنني لا أثق في أحد .
			44 أخطط لمشاريع في المستقبل تشكل إتجاهي المهني .
			45 أشارك جاري متى اقتضت الضرورة .
			46 لي خاصتي من الأصدقاء .
			47 لي خاصتي من الأهل .
			48 لا أخص أحداً بولائي لأنني لا أثق في أحد .

لا يحدث	إلى حد ما	دائماً	
			49 معاملاتى مع الآخرين فى حدود مصالحى .
			50 تجمعنى مشاريع مشتركة مع أصدقائى بالمدرسة .
			51 لا صديق لى بالمدرسة ولا بالحقى .
			52 أضحى بنفسى من أجل سعادة أخى الإنسان أى إنسان .
			53 أعرف أسماء الكثيرين من الناس وأعرف أحوالهم جيداً .
			54 لا أهتم بمعرفة أى إنسان لأن ذلك لا يهمنى كثيراً .

			55	أتصل بزملائي هاتفياً لأطمئن على أحوالهم
			56	أتقيد باللوائح والتعليمات العامة عند استعمالى المرافق العامة
			57	أبذل دمي لإنقاذ صديقى المفضل
			58	أدافع عن وطنى بروحى متى ما اقتضى الأمر
			59	ليس لدى أى إحساس موجب تجاه وطنى
			60	أكره بلدى وأتمنى لو لم أكن مواطناً به.
			61	أنا غير راضى عن القبيلة التى أنا منها
			62	وددت لو لم أكن من هذه القبيلة
			63	أتولى الصرف على أسرتي في المستقبل متى كان ذلك واجباً
			64	أفاخر بأننى من هذا الوطن أمام الأجانب
			65	لا مانع عندى من إعارة حاجاتى للآخرين عند الحاجة
			66	لا مانع عندى أن تعير أسرتي الجيران بعض الأغراض عند الحاجة
			67	أتكفل بحاجات والدى مهما كانت ظروفى صعبة
			68	لا أتفاعل مع الآخرين إلا فى حدود الواجب فقط
			69	أنا شخص همجى
			70	أميل إلى الفوضى وعدم النظام مع الآخرين

		دائماً		
	إلى	حد ما		
	لا	يحدث		
			71	أميل للفوضى وعدم النظام مع الآخرين

.	نفسى		
72	أختار حاجاتى الشخصية بدقة ومزاج		
73	أنتقى الوانى بعناية شديدة		
74	لا أعرف حتى الآن ما لونى المفضل		
75	هنالك من يهتم بملابس غيرى		
76	أعتمد على أختى فى كل شىء		
77	أأخذ قراراتى بمفردى وأتحمل تبعات اختيارى لقراراتى		
78	لا أأخذ أى قرار إلا بعد الرجوع لأسرتى		
79	لا أهتم بمظهري الخارجى لأننى لا أهتم بأحد أصلاً		
80	أخشى حكم الآخرين على مظهري لذلك لا أخرج أبداً		
81	لا أأكل فى جماعة لأن هذا الأمر يجعلنى أشعر بالخجل		
82	لا أأكل إلا فى جماعة لأن هذا يسعدنى كثيراً		
83	يضايقني أى شخص عدا نفسى		
84	أحس بأننى عاجز عن عمل أى شىء		
85	أنا شخص عديم النفع		
86	أنا شخص متعاون ومفيد للمجتمع		
87	أرفع صوت التلفاز/الراديو بصرف النظر عن رضى الجيران		
88	أحيي الآخرين باحترام وأدب		
89	لا أحيي أحد أبداً		

				.
			أظهار بعدم رؤية من يمر بجانبى حتى لا أحييه	90
			يمكن أن أشارك الآخرين فى أى مشروع يعود بالنفع لى ولهم	91
			أحترم مواعيدى مع أصدقائى	92
			أصادق من هم أصغر منى سنأ	93
			أعتذر دوماً عن مشاركة الآخرين فى أى شىء	94
لا يحدث	إلى حد ما	دائماً		
			أكره الجماعة لذا لا أتعاون معها	95
			لا أفاعل مع الآخرين خوفاً من التقويم	96
			أتردد فى أى عمل جماعى مخافة الحرج	97
			أنسحب من أى مشاركة جماعية مع الأصدقاء	98
			أحزن بعمق لفقد أى صديق أو عزيز	99
			أضرب بتعاليم الدين عرض الحائط	100
			أنا ضد كل ما يبني المجتمع	101
			أعتذر بشدة متى ما أخطأت فى حق الآخرين	102
			أحاول تقليد أبى فى كل شىء	103
			أكره البيت لأنه ملئء بالمشاكل	104
			أحب شخصية أمى لأنها قوية	105
			أنا شخص غير متدين	10

				6
			أحس بأن الدين يقيد ملكاتي الحرة	10 7
			وددت لو لم أكن أتبع هذا الدين	10 8
			يمكن أن أخذ حق الآخرين عند الضرورة	10 9
			أنا شخص غير قنوع	11 0
			لا يعجبني إلا ما لدى الآخرين من أشياء	11 1
			أكره من هو أنجح مني	11 2
			أنا شخص فاشل	11 3
			أغار من أصدقائي كلما حدث لهم شيء جميل	11 4
			أكره الفشل وأحب النجاح	11 5
			أن قيود المجتمع تجعلني أكرهه وأثور عليه	11 6
			أصارع غيري بمتاعبي	11 7
			أنا شخص كتوم	11 8
			أفكر كثيراً في هدم قيم المجتمع وتعاليمه	11 9

لا يحدث	إلى حد ما	دائماً		
			أفكر في الجنس كثيراً	12 0
			تراودني أفكار خبيثة	12 1
			أنا راضى عن نفسي ومجتمعي	12 2
			أكره شخصية أبي لأنها ضعيفة	12

				3
--	--	--	--	---

بسم الله الرحمن الرحيم  
**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**  
**كلية الدراسات العليا**  
**مقياس التوافق الدراسي**

عزيزي الطالب أرجو منك قراءة المقياس جيداً قبل الشروع في الإجابة عن أسئلته المرفقة، أرجو منك الإجابة بصدق تام عن الأسئلة التي تعبر عن وضعك الحقيقي في الدراسة، وذلك بوضع علامة ( √ ) قبالة الإجابة التي تصف وضعك الدراسي تماماً.

- لا تجب عن السؤال الواحد أكثر من مرة. ولا تترك أى سؤال دون إجابة.
- ليست هنالك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

عزيزي الطالب إن جديتك فى التعامل مع المقياس بصدق وأمانة تعنى أنك إنسان راق كما تضمن للمقياس إجابات صادقة تضمن له نتائج صادقة ودقيقة البيانات (أملأ هذا الجزء بصورة صحيحة ودقيقة).

**أولاً:-**

1. الاسم رباعياً (لو أردت كتابته).....
2. أسم المدرسة.....
3. المنطقة التى تقع بها المدرسة.....
4. المحافظة.....
- المحلية.....
5. الصف الدراسي: الأول ( ) الثانى ( )
6. آخر تقدير أحرزه الطالب: ممتاز ( ) جيد جداً ( ) جيد ( ) مقبول ( ) راسب ( )
7. نوع الطالب: ذكر ( ) أنثى ( )
8. وضع الأسرة الاجتماعي:  
 أ. يعولها الأب ( ) ب. تعولها الأم ( ) ج. يعولها أحد الأقارب ( )
9. وضع الأسرة الاجتماعي فى حالة غياب الأب أكتب الشخص المعيل من بين الأفراد المذكورين أدنا.

- أ. يعولها الأخ الأكبر ( ) ب. الأخت الكبرى ( ) ج. آخرون ( )
10. سبب غياب الأب: أ. الموت ( ) ب. الطلاق ( ) ج. السفر ( ) د. أخرى ( )
11. سبب غياب الأم : أ. الموت ( ) ب. الطلاق ( ) ج. السفر ( )
12. مستوى دخل الأسرة: أ. عال ( ) ب. متوسط ( ) ج. ضعيف ( )
- ثانياً:** أملاً هذا الجزء من المقياس بوضع علامة ( ) أمام الإجابة التي تعبر عن حالتك النفسية تماماً أي كما هو واقع.  
دائماً أحياناً إلى حد ما
- مثال: أشعر برغبة في البكاء ( )
- (1) المحور الأول: محور (الرضا عن المدرسة والدراسة)**

لا يحدث	أحياناً	دائماً	العبارات القياسية
			1. أحس بالرضا عن دراستي الحالية.
			2. إن دراستي الحالية تمثل ميولي التعليمي.
			3. أَرْضَى أبى بما أدرس من علوم.
			4. أحس بأن ما أدرسه فوق طاقتي الذهنية.
			5. أحس بأن ما أدرسه فوق طاقتي الجسدية.
			6. أحس بالإرهاق كلما فكرت في مراجعة دروسى.
			7. أبى يجبرنى على هذا النوع من التعليم.
			8. أكره المدرسة ولا أحب الذهاب إليها.
			9. أتغيب عن المدرسة.
			10. أتسكع بعيداً عن المدرسة وقت الدوام.
			11. إن دراستى ترضى طموح أهلى فى الشهرة.
			12. أجد نفسى فى غير هذا المجال من

			المعرفة.	.
			إن دراستى ترضى طموح أسرتى الاجتماعي.	13
			إن دراستى ترضى طموح أهلى الاقتصادي.	14
			أنا أحب دراستى	15
			أحس بمتعة وأنا أراجع دروسى بالبيت.	16
			أقضي جل وقتى باستذكار دروسى.	17
			إن مدرستى أضافت لشخصى الكثير.	18
			أحس بالتطور يوماً بعد يوم بما أدرس.	19
			لم أستفد من المدرسة فى شيء.	20
			أحس بدافع قوى نحو المدرسة والتحصيل.	21
			أشرد ذهنى بعيداً عن المدرسة والتحصيل.	22
			تتنابى أفكار غريبة كلما فتحت كتابى لأقرأ فيه.	23
			تمنيت لو لم أكن طالباً بالمدرسة.	24
			أجد نفسى فى أمور بعيدة عن المدرسة والتحصيل.	25
			أحس بأننى أضيع عمرى داخل المدرسة	26
			أفضل البقاء بالبيت عن الذهاب للمدرسة.	27
			أكره ما أدرس من علوم.	28
			لا أفهم الدروس.	29
			أكره الصداقة داخل فناء المدرسة.	30

				.
			لا يعجبني مجتمع الطلاب داخل المدرسة.	31
			أفضل الجلوس بمفردى عن الاختلاط بالآخرين بالمدرسة.	32
			أحس بأن طريقة التدريس صعبة الفهم.	33
			لم تصف لى المقررات أى جديد.	34
			يعجبني مجتمع الطلاب المدرسى.	35
			تعجبني شخصيات بعض الأساتذة.	36
			عدم تنسيق الجدول الحصصى يجعلنى أقلق تجاه بعض المواد	37
			يتتابنى القلق كلما فكرت فى الذهاب إلى المدرسة.	38
			أفضل لعب الورق عن الذهاب إلى المدرسة.	39
			أفضل تعلم بعض الحرف الأخرى عن المدرسة والتحصيل	40

## (2) المحور الثانى: (محور الاستذكار)

			أذاكر دروسى جيداً.	41
			أقبل على مذاكرة دروسى بنشاط.	42
			أذاكر بمفردى حرصاً على الزمن.	43
			أذاكر دروسى بخطة.	44
			لا أجل درس اليوم إلى الغد.	45
			أستعين بزملائى كلما احتجت إليهم فى فهم بعض الموضوعات الدراسية.	46

			أجد صعوبة فى كل ما أقرأ.	47
			لا أذاكر دروسى لأننى لا أفهمها.	48
			استمتع بمراجعة دروسى بالمدرسة.	49
			أذاكر فى جماعة حتى تعم الفائدة.	50
			أنا شديد النوم والكسل.	51
			أشرد بذهنى بعيداً بدلاً عن المذاكرة.	52
			تراودنى أفكار غريبة أثناء المذاكرة.	53
			أرسم مستقبلى فى أحلامي أثناء وقت المذاكرة.	54
			إن ما أدرس ليس اتجاهى المعرفى.	55
			أفكر بمشكلات البيت أثناء وقت المذاكرة.	56
			لم أذاكر قط.	57
			أذاكر دروسى باكراً.	58
			أسعد كثيراً وأنا أذاكر دروسى.	59
			لا أذاكر دروسى إلا تحت التهديد.	60
			إن الجو الأسرى طارد للمذاكرة.	61
			أسرتى لا تحفزنى على المذاكرة.	62
			لا أحد يهتم بمذاكرتى.	63
			ليس لدى حافز نفسى لأذاكر.	64

			65 إن دراستى ليست إتجاهى المعرفى.
			66 أتشأغل بأمرأ أخرى عن المذاكرة.
			67 صعوبة المناهج تطردنى من الاستذكار.
			68 لا هدف لى لأذاكر.
			69 أكره نفسى كلما فكرت فى المذاكرة.
			70 أفضل التلفاز عن المذاكرة.
			71 أفضل لعب الورق عن المذاكرة.
			72 أتزهر مع أصدقائى وقت المذاكرة.
			73 أفضل النوم عن المذاكرة.
			74 أشعر بانقباض فى معدتى كلما فكرت فى المذاكرة.
			75 يتتابنى القلق وأنا أذاكر.
			76 أقطع مذاكرتى فوراً إذا عجزت عن فهم أى نقطة فى الدرس الذى أقوم بمراجعته.
			77 أستعين بأساتذتى إذا غلبنى أمر بعينه داخل الدرس.
			78 أستعين بأحد أفراد الأسرة إذا غلبنى أمر ولم أستطع فهمه.
			<b>(2) المحور الثالث: (محور الامتحان)</b>
			79 إن الامتحان يرعبنى.
			80 أقبل على الامتحان برضى تام.
			81 أقلق ما أكون وقت الامتحان.

			.	
			82	يتتأبني القلق داخل الامتحان لأننى لم أذاكر.
			83	أجد صعوبة فى فهم أسئلة الامتحان.
			84	أشعر بالدوار أثناء الامتحان.
			85	أصاب بالحمى داخل حجرة الامتحان.
			86	أظاهر بالإعياء أيام الامتحان.
			87	تتسارع ضربات قلبى وأنا أفتح ورقة الامتحان.
			88	أحس بأن رأسى فارغ تماماً أثناء جلسة الامتحان.
			89	أتذكر المعلومات جيداً أثناء الامتحان.
			90	أستعين بجارى داخل الحجرة للإجابة عن الأسئلة الصعبة.
			91	الجا إلى الشغب داخل حجرة الامتحان.
			92	أنا أتصدر زملائى فى نتائج الامتحان.
			93	أتذيل زملائى فى نتائج الامتحان.
			94	أسقط فى كل الامتحانات.
			95	أسقط فى المواد التى أجد فيها صعوبة فقط.
			96	أجيب عن الأسئلة السهلة فى الامتحان.
			97	تخوننى ذاكرتى أثناء الامتحان.
			98	أتذكر بعض المعلومات بصعوبة.
			99	لا أستطيع تذكر حتى المعلومات

			التي قمت بمذاكرتها بشكل مسبق.	.
			لا أستطيع الربط بين معلومة وأخرى داخل الامتحان.	10 0
			أفضل الموت عن جو الامتحان.	10 1

بسم الله الرحمن الرحيم  
**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**  
**كلية الدراسات العليا**  
**استمارة تقويم أداء الطلاب الثانويين بعد إكمالهم**  
**برنامج الإرشاد والعلاج النفسى**  
**الخاص بعلاج سوء التوافق النفسى والاجتماعى**  
**والدراسى**

الموضوع: تقويم أداء الطلاب بعد بالبرنامج الإرشادى النفسى الذى كانت مدته أحد عشر أسبوعاً وقد تضمن إحدى وعشرون جلسة. تم فيها تدريب العملاء على المهارات السلوكية النفسية والاجتماعية والدراسية عن طريق العلاج الجمعى - بأسلوب الإرشاد النفسى غير المباشر باستخدام أساليب التعلم الخبرى ومهاراته.

عزيزى الطالب بين يديك هذه الاستمارة والتي غرضها قياس مدى استفادتك من البرنامج الإرشادى فى تغيير سلوكك النفسى والاجتماعى والدراسى بعد خضوعك للعلاج بهذه الجلسات ضمن البرنامج الإرشادى العلاجى.

المطلوب منك قراءة الأسئلة موضوع التقويم بشكل جيد، والإجابة عنها بجدية وصدق وذلك بوضع علامة ( √ ) أمام الخيار الذى يعبر عنك تماماً من جملة الخيارات المتاحة أمام كل سؤال..

**أولاً: وضوح البرنامج الإرشادى العلاجى من حيث الفكرة والأهداف:-**

الخيارات					العبارات القياسية	
لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة		
					1.	أشعر أن فكرة البرنامج واضحة بالنسبة لى.
					2.	أن أهداف البرنامج العلاجية كانت واضحة.
					3.	إن عدد جلسات البرنامج الإرشادى كانت مناسبة لتحقيق أهدافه العلاجية.
					4.	إن الزمن الخاص بكل جلسة كان مناسباً مع موضوع الجلسة.
					5.	إن الأهداف العامة للبرنامج كانت

						واضحة.
--	--	--	--	--	--	--------

الخيارات					العبارات القياسية	
لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة		
					6.	إن الأهداف الخاصة بكل جلسة لم تكن واضحة بالقدر المطلوب.
					7.	حتى الآن لا أعرف ماذا يجري داخل البرنامج.
					8.	هناك إطالة لا داعى لها فى عدد جلسات البرنامج الإرشادى العلاجى.
<b>ثانياً: مدى استفادة الطالب من جلسات العلاج النفسى بالبرنامج الإرشادى:-</b>						
					9.	إن البرنامج الإرشادى جعلنى أكثر ثقة فى نفسى وإمكاناتى الشخصية.
					10.	لم أعد أتردد فى عمل أى شىء.
					11.	لا أخاف رأى الآخرين فى سلوكى الشخصى.
					12.	إنى صرْتُ أحب الآخرين أكثر من قبل.
					13.	صِرْتُ أعتد على نفسى فى كل شىء.
					14.	صِرْتُ أتحدث بطلاقة وثقة أكثر.
					15.	أشعر بأن الجميع يحبوننى.
					16.	أقبل على الدنيا بشكل جديد.
<b>ثالثاً: مدى استفادة الطالب من جلسات العلاج الاجتماعى بالبرنامج الإرشادى:-</b>						
					17.	أنا الآن أحب الجميع من حولى.
					18.	كنت أظلم الآخرين بسوء ظنى بهم.
					19.	ندمت كثيراً على إنعزالى عن الناس فى الماضى.
					20.	أنا الآن أتمتع الآن بعدد من

					الأصدقاء.
					21. أشعر أنتى أكتشفت نفسى لأول مرة.
					22. لم يصف لى البرنامج أى جديد.
					23. لقد تغيرت بشكل محدود جداً

الخيارات					العبارات القياسية	
لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة		
					24	أحى الجميع كلما ممرت بهم.
					25	أطلب مساعدة غيرى عند الحاجة.
					26	أساعد من يحتاج إلى مساعدتى.
					27	لا أخشى نقد الآخرين
					28	لا أتردد فى الكلام أما الآخرين.
<b>رابعاً: مدى استفادة الطالب من جلسات العلاج الدراسى أو التحصيلى بالبرنامج الإرشادى:-</b>						
					29	لم أعد أخاف من المدرسة والذهاب إليها.
					30	صِرْتُ أقرأ بشكل أفضل.
					31	لقد تحسن أدائى كثيراً بعد البرنامج الإرشادى..
					32	لم يحصل أى تغيير فى أدائى الدراسى.
					33	إن الامتحانات لم تعد تزعجنى
					34	صرت أفهم الأسئلة بشكل أفضل
					35	لم أعد أتردد فى حضور الامتحان.
					36	استفدت كثيراً من S Q 3Rs فى المذاكرة وطريقة تعلم المواد الصعبة.
					37	لقد وجدت أن التعلم بأسلوب لعب دور المعلم ممتع ومفيد.
					38	أن التعلم عن RRQS ممتع ومفيد وسهل طريق.
					39	إن هذه الأساليب المهارية لم

					تزدنى إلاً سوءاً.	
					أحب المدرسة وأذهب إليها بشوق.	40.

**مقياس التوافق النفسي**

يحتج	لا	أحياناً	دائماً	العبارات القياسية	
				لا أفهم نفسي جيداً	1
				لا أدرك ما حولى بوضوح	2
				لا أستطيع حل مشكلاتى بنفسي	3
				أحس بالعجز تجاه الأشياء المعقدة	4
				أحس بأننى غبى	5
				أحس بأننى متخلف عقلياً	6
				لا أحب التعامل مع الأشياء المعقدة	7
				أخاف ما يقوله عنى الأشخاص الآخرون	8
				أتعارك مع زملائى بالمدرسة	9
				أخشى إلا أتمكن من السيطرة على نفسي فى بعض المواقف	10
				أجد نفسي عاجزاً عن التفكير	11
				أعتمد على غيرى فى حل مشكلاتى	12
				أشعر بالمتعة حينما أكون بمفردى	13
				أتمنى الضرر لغيرى	14
				أخشى تحمل المسؤولية	15
				أتعلق بأمى بشكل ملفت	16
				شهيتى ضعيفة تجاه الطعام	17
				أفكر فى الأمور الجنسية	18
				أشكو أحلام اليقظة	19
				أنا كثير النسيان	20

				0
			أعاني الأرق (عدم النوم)	2 1
			أتجاهل الأمور الصعبة.	2 2
			أخشى الخطأ أمام الآخرين	2 3
			أحس أنني مراقب	2 4
يحدث	لا	أحياناً	دائماً	<b>العبارات القياسية</b>
			أنا شخص غير واقعي	2 5
			أخشى أن الجميع يقرأون أفكارى	2 6
			لا أهتم بمظهري الخارجى	2 7
			يسعدنى شقاء الآخرين	2 8
			لا أشكر الآخرين على المساعدة	2 9
			ليس لدى أصحاب	3 0
			تعذبني أفكارى المكبوتة عن الجنس الآخر	3 1
			يضايقنى حالى كثيراً	3 2
			أحس بالدونية (بأننى أقل من الآخرين)	3 3
			أنا شديد القلق	3 4
			أنا شخص بائس	3 5
			أنا شخص متردد	3

				6
			لا أثق فى معلوماتى	3 7
			أغسل يدى كثيراً قبل الأكل	3 8
			أتظاهر بالتعب	3 9
			أخاف من تشخيص الطبيب لحالتى المرضية	4 0
			أحس أن الجميع يكرهوننى	4 1
			أعجز عن فهم نفسى	4 2
			أنا فى صراع مع نفسى	4 3
			أنفعل لأقل الأسباب	4 4
			ليس لدى طموح فى الحياة	4 5
			لا أفضل الآخرين على نفسى	4 6
			أخشى التعرض للصدمات	4 7
			أنا شخص محبط	4 8
			ليس لدى دافع لأعيش	4 9
			أميل للبكاء عندما أكون وحدى	5 0
يحدث	لا	أحياناً	دائماً	العبارات القياسية
				أحدث نفسى بصوت منخفض
				أنا شخص غير منتج

				2
			برغم ما أبذل من جهد غير أنى غير راضى عن نفسى	5 3
			أشعر أن أصحابى راضين عنى	5 4
			أنا مقبول من الآخرين منذ صغرى	5 5
			إن عزيمتى فى الحياة ضعيفة	5 6
			أشعر أن تصرفاتى لا تعجب الآخرين	5 7
			الحب هو الأساس الذى يجعل لحياتى معنى	5 8
			أنا بعيد عن الله لذا أنا غير راضٍ عن نفسى	5 9
			لا أقلق عندما أرتكب المعاصى	6 0
			أعانى أمراضاً مزمنة منذ صغرى	6 1
			أتردد فى طلب العلاج النفسى رغم حاجتى إليه	6 2
			الشعور باليأس يقلل من همتى فى النجاح والتطور	6 3
			بعض أقاربي يعانون بعض الاضطرابات النفسية	6 4
			أتصرف بشكل غير مقبول	6 5
			أخاف دون أسباب واضحة	6 6
			لا أفكر فى مستقبلى كثيراً	6 7

## مقياس التوافق الاجتماعي

رقم البيان	لا	أحياناً	دائم المرَّة	العبارات القياسية
				1 أصادق عدداً كافياً من الناس
				2 إذاكر مع أصدقائي حتى أنجح
				3 أحيي الجميع كلما مررت بهم.
				4 أحافظ على التقاليد داخل الأسرة.
				5 أحافظ على تقاليد المجتمع.
				6 أساعد جيراني كلما كان ذلك ضرورياً (عند الضرورة).
				7 أقدم للمرضى ما أستطيع لتحسين حالتهم النفسية والصحية.
				8 أكره كبار السن وأتمنى التخلص منهم.
				9 أتحاشى التعامل مع الغير لأنهم أنانيون.
				1 أساعد أخوتي بالبيت متى ما عجز والداي عن ذلك.
				1 أحافظ على أسرار أصدقائي.
				1 أرتب رحلات ترفيهية مع أصدقائي 2 بالعطلات والمناسبات العامة.
				1 أهني معارفي وأهلي في المناسبات 3 السارة.
				1 أميل إلى تكوين علاقات حميمة مع 4 الآخرين.
				1 أراعى رغبات الآخرين في كل شئ. 5
				1 أفرح لآحزان الآخرين. 6
				1 أشعر أنني أفضل من غيري. 7
				1 إن أموري دائماً تأتي بعكس ما أحب



			أحزن بعمق لفقد أى صديق أو عزيز.	3 4
			لا أهتم بتعاليم الدين.	3 5
			أعتذر بشدة متى ما أخطأت فى حق الآخرين.	3 6
			أكره البيت لأنه مليء بالمشاكل.	3 7
			أحس بأن الدين يقيد حريتى.	3 8
			وددت لو لم أكن من أتباع هذا الدين.	3 9
			يمكن أن آخذ حق الآخرين إذا احتجت إليه.	4 0

بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
مقياس التوافق الدراسي

عزيزي الطالب أرجو منك قراءة المقاييس جيداً قبل  
الشروع في الإجابة عن أسئلتها المرفقة، أرجو منك الإجابة  
بصدق تام عن الأسئلة التي تعبر عن وضعك الحقيقي بالمدرسة  
والأسرة والمجتمع، وذلك بوضع علامة ( √ ) قبالة الإجابة التي  
تعبر عنك تماماً.

- لا تجب عن السؤال الواحد أكثر من مرة. ولا تترك أى سؤال  
دون إجابة.

- ليست هنالك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

عزيزي الطالب إن جديتك فى التعامل مع المقاييس بصدق  
وأمانة تعنى أنك إنسان راق، كما تضمن لها إجابات صادقة  
ودقيقة.

**أولاً: البيانات** (أملأ هذا الجزء بصورة صحيحة ودقيقة).

1. الاسم رابعياً (لو أردت

كتابته).....

2. أسم

المدرسة.....

3. المنطقة التي تقع بها

المدرسة.....

4. المحافظة.....

المحلية.....

5. الصف الدراسي: الأول ( ) الثانى ( )

6. آخر تقدير أحرزه الطالب: ممتاز ( ) جيد جداً ( )

جيد ( )

مقبول ( ) راسب ( )

7. نوع الطالب: ذكر ( ) أنثى ( )

8. ماهو عمل الأب : أ. موظف بالدولة ( ) ب. عامل

بالدولة ( ) ج. عمل حر ( )

د. مغترب ( ) و. أخرى ( )

9. وضع الأسرة الاجتماعي: يعولها الأب أ. نعم ( ) ب. لا

( )، إذا كانت الإجابة لا، ما هو سبب غياب الأب؟. أختار

الإجابة من بين هذه الإجابات المرفقة:

أ. الموت ( ) ب. الطلاق ( ) ج. السفر ( )  
د. أخرى ( )

10. من يعول أسرتك في حالة غياب الأب أختار الشخص المعيل من بين الأفراد المذكورين أدناه.

أ. تعولها الأم ( ) ب. يعولها الأخ الأكبر ( ) ج.  
الأخت الكبرى ( )  
د. آخرون ( )

11. هل والدتك موجودة بالمنزل، أ. نعم ( ) لا ( )  
( )، إذا كانت الإجابة لا، ما هو سبب غياب الأم؟. أختار الإجابة من بين هذه الإجابات المرفقة:

أ. الموت ( ) ب. الطلاق ( ) ج. السفر ( )  
د. أخرى ( )

**ثانياً:** أملاً هذا الجزء من المقياس بوضع علامة (√) أمام الإجابة التي تعبر عن وضعك النفسي والدراسي والاجتماعي أي كما هو واقع. دائماً ( ) أحياناً ( ) لا يحدث ( )  
**مثال:** أشعر برغبة في البكاء، فإن كنت تشعر برغبة في البكاء تضع علامة (√) أمام الخيار دائماً، وإذا كانت لديك رغبة في البكاء لكنها ليست كبيرة تضع علامة (√) أمام الخيار أحياناً، أما إذا لم تكن لديك رغبة في البكاء تضع علامة (√) أمام الخيار لا يحدث.

### (1) المحور الأول: محور (الرضا والدافعية نحو الدراسة)

لا يحدث	○○○○○○	○○○○○	العبارات القياسية
			1. لا أحس بالرضا عن دراستي الحالية.
			2. أحس بأن ما أدرسه فوق مستوى تفكيري وقدرتي العقلية
			3. ليس لدى حافز نفسي يدفعني للاستذكار
			4. أكره المدرسة لأنني أكره بعض الأساتذة
			5. لم تضاف لي المدرسة أي جديد.
			6. أحس برغبة قوية في المذاكرة والإطلاع.
			7. أشعر بالخوف كلما دخلت إلى

			المدرسة.	
			أحس بأنني أضيع عمري داخل المدرسة.	8.
			أفضل الغياب عن حضور دروس بعض الأساتذة.	9.
			أحس بأن طريقة التدريس المعمول بها في المدرسة صعبة الفهم.	10.
			أفشل في بعض المواد بسبب كرهى لبعض الأساتذة.	11.
			أصاب بالرعب كلما فكرت في الذهاب إلى المدرسة.	12.
			أفضل تعلم بعض الحرف عن مواصلة التعلم بالمدرسة.	13.
			أذاكر دروسى جيداً.	14.
			أشعر بالإحباط كلما حاولت مذاكرة دروسى.	15.
			أذاكر دروسى بخطة.	16.
			<b>العبارات القياسية</b>	
□□□□ □□	□□□□□□	□□□□□		
			لا أرجئ درس اليوم إلى الغد.	17.
			أستمع بمراجعة دروسى بالمدرسة.	18.
			أفكر فى العقاب الذى ألقاه من الأساتذة فى وقت الاستذكار.	19.
			أفكر فى مشكلات البيت وقت المذاكرة.	20.
			لا أذاكر دروسى إلا تحت تهديد أسرتى.	21.
			إن الجو المدرسى لا يحفزنى على المذاكرة.	22.
			إن إسرتى لا تهتم بمذاكرتى وأداء واجباتى المدرسية بالمنزل.	23.
			أشعر بالإحباط بسبب فشلى المتواصل فى المدرسة.	24.





بسم الله الرحمن الرحيم  
**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**  
**كلية الدراسات العليا**  
**استمارة تقويم بعدى**

الموضوع: ملء استمارة تقويم الأداء البعدى للطلاب الثانويين بعد إكمالهم التدريب على مهارات السلوك التوكيدى والاجتماعى ومهارات التعلم ضمن جلسات البرنامج الإرشادى العلاجى المصمم من قبل الباحثة لعلاج اضطرابات سوء التوافق النفسى والاجتماعى والدراسى للطلاب المشكلين بالمدارس الثانوية بمحافظة بحرى، محلية بحرى.

عزيزى الطالب بين يدك هذه الاستمارة التى تهدف إلى تقويم مدى انتفاعك بالبرنامج الإرشادى النفسى العلاجى فى تغيير سلوكياتك غير المتوافقة نفسياً واجتماعياً ودراسياً. المطلوب منك قراءة الأسئلة جيداً ثم الإجابة عنها بصدق وذلك باختيار الإجابة التى تعبر عنك تماماً من بين الخيارات المتاحة أمام كل سؤال.

**أولاً:** وضوح البرنامج الإرشادى العلاجى من حيث الفكرة والأهداف:-

الخيارات					العبارات القياسية	
لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة		
					1.	إن فكرة البرنامج الإرشادى العلاجى كانت واضحة.
					2.	إن الأهداف العلاجية للبرنامج كانت واضحة.
					3.	إن عدد جلسات البرنامج الإرشادى كانت مناسبة لتحقيق أهدافه العلاجية.
					4.	إن الزمن الخاص بكل جلسة كان مناسباً مع موضوع الجلسة.
					5.	إن الأساليب العلاجية بالبرنامج كانت واضحة وسهلة
					6.	إن الأهداف الخاصة بكل جلسة لم تكن واضحة بالقدر المطلوب.

البيانات القياسية					البيانات				
لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة					
					7.	حتى الآن لا أعرف ماذا يجري بالبرنامج.			
					8.	هناك إطالة لا داعي لها في عدد جلسات البرنامج الإرشادي العلاجي.			
<b>ثانياً: مدى استفادة الطالب من جلسات العلاج النفسي بالبرنامج الإرشادي:-</b>									
					9.	إن البرنامج الإرشادي جعلني أكثر ثقة في نفسي وإمكاناتي الشخصية.			
					10.	لم أعد أتردد في عمل أي شيء.			
					11.	لا أخاف رأي الآخرين في سلوكي.			
					12.	صرتُ أحب الآخرين أكثر من قبل.			
					13.	صرتُ أعتمد على نفسي في كل شيء.			
					14.	صرتُ أتحدث بطلاقة وثقة أكثر.			
					15.	أشعر بأن الجميع يحبونني.			
					16.	أقبل على الدنيا بشكل جديد.			
<b>ثالثاً: مدى استفادة الطالب من جلسات العلاج الاجتماعي بالبرنامج الإرشادي:-</b>									
					17.	أحب الجميع من حولي.			
					18.	كنت أظلم الآخرين بسوء ظني بهم.			
					19.	ندمت كثيراً على إنعزالي عن الناس من قبل.			
					20.	أتمتع الآن بعدد من الأصدقاء.			
					21.	أشعر أنني اكتشفت نفسي من جديد.			
					22.	أحيي الجميع كلما مررتُ بهم.			
					23.	أطلب مساعدة غيري عند الحاجة.			
					24.	أساعد من يحتاج مساعدتي.			

البيانات القياسية					الخيارات					
لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة						
					25	لا أخشى نقد الآخرين.				
					26	لا أتردد في الكلام أمام الآخرين.				
<b>رابعاً: مدى استفادة الطالب من جلسات العلاج الدراسي أو التحصيلي بالبرنامج الإرشادي:-</b>										
					27	لا أخاف الذهاب إلى المدرسة.				
					28	صِرْتُ أذاكر بشكل أفضل.				
					29	لقد تحسن أدائي الدراسي كثيراً.				
					30	إن الامتحان لم يعد يزعجني.				
					31	صِرْتُ أفهم الأسئلة بشكل أفضل.				
					32	لم أعد أتردد في حضور الامتحان.				
					33	استفدت كثيراً من طريقة SQ 3R في المذاكرة وتعلم المواد الصعبة.				
					34	إن التعلم بلعب دور المعلم مفيد وسهل.				
					35	إن التعلم عن طريق RRQS ممتع ومفيد.				
					36	أحب المدرسة وأذهب إليها بشوق.				