



استمارة "ماذا أفكر عن نفسي" (استمارة مراقبة ذاتية للطلاب، الخريج الذي يعمل)

أمامك 15 جملة عن المرافعة الذاتية وأربع درجات موافقة. نطلب منك أن تقرأ الجمل وتضع X في الجدول في المكان الذي يصف مدى موافقتك على كل جملة.

رقم المشارك _____ سنة الولادة: _____

اسم الإطار الذي تتعلم أو تعمل فيه: _____ التاريخ: _____

رقم	الجملة	لا أوافق	أوافق جزئياً	أوافق	أوافق جداً
1	أعرف معظم قدراتي في مجالات مختلفة مثل الدراسة، العمل، الحياة اليومية				
2	يمكنني أن أمثل نفسي وطلباتي في المدرسة				
3	يمكنني أن أمثل نفسي وطلباتي أمام عائلتي				
4	يمكنني أن أمثل نفسي وطلباتي في مكان عملي				
8	لا أنجح في عرض طلباتي الخاصة أمام غرباء لا أعرفهم				
9	يمكنني أن أقيم مجموعة من الأصدقاء لكي أحصل على طلباتي				
12	لكي أحصل على طلباتي، من الأفضل أن أتحدث أنا عن نفسي				
14	يمكنني تقديم الاستشارة والمساعدة للأصدقاء حول كيفية التحدث عن أنفسهم وطلباتهم				



רַמ	הַמְלָה	לא אوافق	أوافق جزئياً	أوافق	أوافق جداً
15	وفق تجربتي، في مرات كثيرة أنجح أو ينجح أصدقاؤني في الحصول على حقوقنا عندما نطلب مع أصدقاء آخرين كمجموعة				
16	أحتاج إلى معرفة عن نفسي وبيئتي لكي أحصل على الحقوق التي أستحقها.				
17	أنا محتارة جداً ويصعب عليّ أن أحدد هدفاً واضحاً				
18	أنجح في تحديد هدف، ولكن لا أعرف ما هي الخطوات التي عليّ القيام بها لتحقيقه				
19	أنجح في تحديد هدف، ولكن لا أعرف كيف أشرحه للآخرين				
20	أنجح في تحديد هدف اجتماعي، ولكن لا أعرف كيف أدعو الآخرين للانضمام إليّ كي أحققه				
22	أعرف معظم القدرات التي عليّ تحسينها في مجالات مختلفة مثل الدراسة، العمل، والحياة اليومية				

شُكراً لك على تعاونك! ☺