



## שאלון דימוי עצמי

שאלון זה כולל שני סולמות ( 22 פריטים,  $\alpha = .87$  ) :

(Bracken,1992) (Multidimensional Self Concept Scale) MSCS שאלון דימוי עצמי אקדמי- MSCS

שאלון זה כולל 12 פריטים מתוך "סולם דימוי עצמי רב-ממדי" המיועד בעיקר לתלמידים עד גיל 18 ( $\alpha = .78$ ).  
דוגמא של פריט: "אני גאה ביכולת הלימודית שלי".

בניתוח הגורמים נמצאו שני גורמים :

1. "הערכה חיובית" (5 פריטים,  $\alpha = .67$ ).

2. "הערכה שלילית" (7 פריטים,  $\alpha = .70$ ).

השונות המוסברת המצטברת של שני הגורמים היא 40.95%.

(Rosenberg, 1979) (Rosenberg Self-Esteem Scale) שאלון דימוי עצמי רגשי

כולל 10 משפטים המתארים רגשות אדם כלפי עצמו ( $\alpha = .78$ ).

דוגמא של פריט: "אני מרגיש שיש לי מספר תכונות חיוביות".

בניתוח הגורמים נמצאו שני גורמים :

1. "הערכת חיובית" (5 פריטים,  $\alpha = .72$ ).

2. "הערכה שלילית" (5 פריטים,  $\alpha = .67$ ).

השונות המוסברת המצטברת של שני הגורמים היא 48.32%.



שאלון דימוי עצמי

בחלק הזה של השאלון נשאל אותך על רגשותיך כלפי עצמך בכלל ובנושאים הקשורים בלימודים

נבקשך לעיין בהיגדים המוצגים לפניך

ענה לפי תוכן השאלה, הקף בעיגול תשובה אחת לפי הדירוג בהא:

1 בכלל לא נכון

2 לא נכון

3 לפעמים נכון

4 נכון

5 נכון מאד

5	4	3	2	1	תלמידים מעדיפים ללמוד איתי יותר מאשר עם תלמידים אחרים	1
5	4	3	2	1	אני מרגישה שאני אדם בעל ערך, לפחות ברמה שווה עם אחרים	2
5	4	3	2	1	אני חושב שקשה לי ללמוד	3
5	4	3	2	1	אני מרגישה שיש לי מספר תכונות חיוביות	4
5	4	3	2	1	אני משקיעה בלימודים יותר מתלמידים אחרים	5
5	4	3	2	1	באופן כללי, אני נוטה לחשוב שאני כשולן	6
5	4	3	2	1	המורים שלי מרוצים מהתנהגותי הכיתתית	7
5	4	3	2	1	אני מסוגל לבצע דברים באותה איכות שמסוגלים אחרים לבצע	8
5	4	3	2	1	לעיתים אני מרגישה טיפשה	9
5	4	3	2	1	אני מרגיש שאין בי הרבה דברים שאוכל להתגאות בהם	10
5	4	3	2	1	יש לי הרגלי למידה גרועים	11



5	4	3	2	1	יש לי גישה חיובית כלפי עצמי	12
5	4	3	2	1	לא נוח לי בבת הספר	13
5	4	3	2	1	באופן כללי, אני מרוצה מעצמי	14
5	4	3	2	1	אני גאה ביכולתי הלימודית	15
5	4	3	2	1	לפעמים אני מרגיש שאני לא מביא שום תועלת	16
5	4	3	2	1	למורים שלי יש דעה שלילית עלי	17
5	4	3	2	1	הייתי רוצה שתהיה לי יותר הרגשת כבוד עצמי	18
5	4	3	2	1	החשיבה שלי איטית	19
5	4	3	2	1	לפעמים אני מרגיש שאני חסר ערך לחלוטין	20
5	4	3	2	1	בדרך כלל אני מצליח/ה במבחנים	21
5	4	3	2	1	לעיתים קרובות אני מרגיש/ה לא מוכן/ה לשיעורים	22



### استمارة التصور الذاتي

في هذا القسم نريد أن نسألك عن شعورك تجاه نفسك (بشكل عام)

وكذلك نسألك عن التقدير الذي تمنحه لنفسك بأمر تتعلق بالتعليم،

نطلب منك أن تفكر بالمناقشات والمواقف المطروحة أمامك.

أجب عن امكانية الحدث وفق مضمون السؤال.

أحط بدائرة إجابة واحدة فقط حسب التدرج التالي:

- 1 غير صحيح بتاتا
- 2 غير صحيح
- 3 صحيح أحيانا
- 4 صحيح
- 5 صحيح جداً

5	4	3	2	1	1	يفضّل الطلاب ان يدرسوا معي أكثر من باقي الطلاب
5	4	3	2	1	2	أشعر أنني انسان ذو قيمة، على الأقل بشكلٍ متساوٍ مع الآخرين
5	4	3	2	1	3	أجد صعوبة في التعليم
5	4	3	2	1	4	أشعر أنني أملك عدداً من الصفات الإيجابية
5	4	3	2	1	5	أبذل في التعليم جهداً أكثر من طلاب آخرين
5	4	3	2	1	6	بشكلٍ عام، أميل للتفكير بأنني فاشل
5	4	3	2	1	7	المعلمون راضون من سلوكي المدرسي
5	4	3	2	1	8	أستطيع ان انفذ أموراً بنفس الجودة التي يستطيع الآخرون تنفيذها
5	4	3	2	1	9	أحياناً، أشعر بأنني غبي/ة
5	4	3	2	1	10	أشعر بأنني لا املك صفاتٍ أستطيع الإفتخار بها



5	4	3	2	1	11	לדיّ عادات دراسيّة سيّئة
5	4	3	2	1	12	نظرتي إيجابيّة تجاه نفسي
5	4	3	2	1	13	لا أشعر بالإرتياح في المدرسة
5	4	3	2	1	14	بشكلٍ عام، أنا راضٍ من نفسي
5	4	3	2	1	15	أنا فخور/ة بقدراتي التعلّميّة
5	4	3	2	1	16	أحياناً أشعر بأنني عديم الفائدة
5	4	3	2	1	17	فكرة المعلمين عنّي سيّئة
5	4	3	2	1	18	كنت أودّ أن أكون أكثر إعتداداً بالنفس
5	4	3	2	1	19	تفكيري بطيء
5	4	3	2	1	20	أحياناً أشعر بأنني بدون قيمة بتاتاً
5	4	3	2	1	21	بشكلٍ عام، أنا أنجح بالامتحانات
5	4	3	2	1	22	كثيراً ما أشعر بأنني غير جاهز للدروس