

## اختبر مدى ثقتك بنفسك



للتعرف على حجم الثقة التي تمتلكها دعونا نجري هذا الاختبار.

- تعليمات الاختبار: اقرأ مفردات الاختبار بشكل جيد ثم أجب عن الأسئلة بـ(دائماً - أحياناً - أبداً) كما تجده مناسباً لك، وضع (3) درجات لكل سؤال تجيب عليه بـ(دائماً) ودرجتين (2) لكل سؤال تجيب عليه بـ(أحياناً) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بـ(أبداً). 1- أميل إلى الاتزان في سلوكي. 2- أحاول تحديد أهدافي. 3- أُنسق وأُنظم أعمالي. 4- لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني. 5- لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها. 6- أحاول أن أستفيد من خبرات الغير. 7- أُنظم الخبرات الجديدة وأُشكلها وأجعلها تنسجم مع مفهومي عن ذاتي. 8- لي القدرة على المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لدي. 9- يعتمد إدراكي لنفسي على المنطق.
- 10- لي القدرة على تقييم نفسي. 11- أحمل معتقدات إيجابية حول نفسي. 12- لي محاولات دائبة لرفع شأنني.
- 13- لدي مهارة الدفاع عن الذات. 14- لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها. 15- لدي

- مهارة التنسيق مع البيئة التي أتعامل معها بحيث أجعلها تتفق مع مطالب المجتمع.
- 16- لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أياً كان نوعها.
- 17- أندفع إلى الانضمام إلى الجماعات من مختلف الأعمار والأجناس.
- 18- أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي. 19- لا أشكو من
- مظاهر تتعلق بنموّي الجسمي والاجتماعي. 20- أشعر بالأمن والاطمئنان.
- 21- لا أشكو من نقص في إشباع حاجاتي البيولوجية والنفسية.
- 22- لديّ القدرة على ضبط انفعالاتي. 23- لا أخاف
- من المجهول. 24- يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب
- منطقية. 25- لي القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة
- والاستفادة منها. 26- أحمل اتجاهات إيجابية نحو البيئة الاجتماعية
- التي أتعامل معها. 27- لا أتردد في التعبير عما يدور في خلدي.
- 28- أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل.
- 29- لي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين. 30-
- أقبل الانتقاد بصدق. 31- أتعرف بخطئي بثقة عالية وبدون تطرف.
- 32- لا أدع الغرور يسيطر عليّ. 33- لا يخدعني
- تملق الآخرين لي. 34- لي القدرة على قيادة الآخرين.
- 35- أتحمل المسؤولية بالرغم من صعوبتها. 36-
- أتميز بالاستقلالية. 37- أكره الاتكالية. 38- لي
- القدرة الفائقة على تطوير قابلياتي ومهاراتي. 39- أضع أمامي طموحات
- منطقية وأسعى لتطبيقها. 40- لا أتردد في اتخاذ القرار ولا أتراجع
- عنه. 41- لا أؤبّخ في حب الظهور أمام الآخرين.
- 42- جلب الانتباه لديّ قليل. 43- عامل الغيرة
- لديّ ضعيف. 44- أنا قليل الشكوى. 45- لي
- القدرة على إلقاء التكلم والتحدث أمام الآخرين. 46- لا أتلعثم عند
- الكلام. 47- لي القدرة على إتمام الأعمال التي أبدأ بها.
- 48- يمكن الاعتماد عليّ في المواقف الصعبة. 49-
- أمشي رافعاً رأسي وجسمي إلى الأعلى. 50- صريح وصادق في أقوالي
- وأفعالي. 51- أواجه المصائب بشجاعة ولا أنهار أمامها. إذا كان مجموع
- الدرجات التي حصلت عليها من 127-153 فهذا يعني أن ثقتك بنفسك عالية، وإذا حصلت من
- 102-125 فهذا يعني أن ثقتك بنفسك لا بأس بها، وإذا حصلت على 75-51 فأنت تحتاج إلى العمل

الجدى لتقوية ثقتك بنفسك وذلك بالطرق العلمية المختلفة. المصدر: كتاب إستمتع بحياتك

وعش سعيداً