اختبر مدى ثقتك بنفسك



للتعرف على حجم الثقة التي تمتلكها دعونا نجري هذا الاختبار.

- تعليمات الاختبار: اقرأ مفردات الاختبار بشكل جيّد ثمّ 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 لديّ. 9- يعتمد إدراكي لنفسي على المنطق.
10- لي القدرة على تقييم نفسي. 11- أحمل معتقدات إيجابية حول نفسي. 12- لي محاولات دائبة لرفع شأني.
13- لديّ مهارة الدفاع عن الذات. 14- لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها. 15- لديّ

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 البايولوجية 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-
أتقبل الانتقاد بصدر رحب. 31- أعترف بخطئي بثقة عالية وبدون تطرف.
32- لا أدع الغرور يسيطر عليّ. 33- لا يخدعني
تملق الآخرين لي. 34- لي القدرة على قيادة الآخرين.
35- أتحمّل 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 أُبالغ 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 153-127 فهذا يعني أن ثقتك بنفسك عالية، وإذا حصلت من
125-102 فهذا يعني أن ثقتك بنفسك لا بأس بها، وإذا حصلت على 75-51 فأنت تحتاج إلى العمل

الجدي لتقوية ثقتك بنفسك وذلك بالطرق العلمية المختلفة. المصدر: كتاب إستمتع بحياتك وعش سعيداً