

## اختبار الثقة بالذات

- أقرني عبارات الوصف التالية، واجيبي على العبارات بأكثر ما يناسبك، اما دائما، او احيانا، او ابدا
- في حال لم تعرفي الاجابة، اتركها فارغة (لكن على الاقل خمني أقرب اجابة لنفسك)
- هناك بعض الاسئلة ستجدينها مكررة، او قريبة المعنى من اسئلة اخرى، لا بأس، ايضا اجيبي عليها (:

نادرا	احيانا	دائما	الوصف	
			أميل الى الاتزان في سلوكي	١
			احاول تحديد اهدافي	٢
			أنسق وانظم اعمالي	٣
			لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني	٤
			لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها	٥
			احاول ان استفيد من خبرات غيري	٦
			اتعلم الخبرات الجديدة واشكلها واجعلها تنسجم مع مفهومي عن ذاتي	٧
			لي القدرة على المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لدي	٨
			يعتمد ادراكي لنفسي على المنطق	٩
			لي القدرة على تقييم نفسي	١٠
			أحمل معتقدات ايجابية حول نفسي	١١
			احاول باستمرار ان ارفع من شأنى (تقديري)	١٢
			لدي مهارة الدفاع عن الذات	١٣
			لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها	١٤
			لدي مهارة التنسيق مع البيئة التي أتعامل معها بحيث اجعلها تتفق مع مطالب المجتمع	١٥
			لا اتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أياً كان نوعها	١٦
			أندفع الى الانضمام الى الجماعات من مختلف الأعمار والاجناس	١٧
			أسعى الى تطوير ثقتي بنفسى	١٨

			لا اشكو من مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والاجتماعي	١٩
			لا اشكو من نقص في اشباع حاجاتي الجسدية والنفسية	٢٠
			لدي القدرة على ضبط انفعالاتي	٢١
			لا اخاف من المجهور	٢٢
			يمكنني ان اتخلص من التوتر والقلق بطرق واساليب منطقية	٢٣
			لي القدرة على اكتساب الخبرات المنوعة والمختلفة والاستفادة منها	٢٤
			احمل اتجاهات ايجابية نحو البيئة الاجتماعية التي اتعامل معها	٢٥
			لا اتردد في التعبير عما يدور بخليتي	٢٦
			امارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل	٢٧
			لي القدرة على توضيح افكاري للآخرين	٢٨
			اتقبل الانتقاد بصدق رحب	٢٩
			اعتبر بخيتي بثقة عالية وبدون تطرف	٣٠
			لا ادع الغرور يسيطر علي	٣١
			لا يخدعني تملق الآخرين لي	٣٢
			لي القدرة على قيادة الآخرين	٣٣
			لا اشكو من نقص في اشباع حاجاتي الجسدية والنفسية	٣٤
			أتحمل المسؤولية بالرغم من صعوبتها	٣٥
			أتميز بالاستقلالية	٣٦
			أكره الاتكالية	٣٧
			لي قدرة فائقة على تطوير مهاراتي	٣٨
			أضع أمامي طموحات منطقية وأسعى لتطبيقها	٣٩
			لا أتردد في اتخاذ القرار ولا اراجع عنه	٤٠
			لا أبالغ في حب الظهور أمام الآخرين	٤١
			قليلًا ما احاول جذب الانتباه	٤٢

			عامل الغيرة لدي ضعيف	٤٣
			انا قليلة الشكوى	٤٤
			لي القدرة على القاء الكلام والتحدث امام الاخرين	٤٥
			لا اتلثم عند الكلام	٤٦
			لي القدرة على اتمام الاعمال التي ابدأ بها	٤٧
			يمكن الاعتماد علي في المواقف الصعبة	٤٨
			أمشي رافعة رأسي وظهري معتدل	٤٩
			صريحة وصادقة في أقوالي وأفعالي	٥٠
			أواجه المصائب بشجاعة ولا أنهار أمامها	٥١

### التقييم:

الان ضعي لنفسك العلامات التالية:

- ٣ نقاط لكل اجابة: دائما
- نقطتان لكل اجابة: احيانا
- نقطة واحدة لكل اجابة: ابدا