

الاختبار الذاتي للمرونة النفسية - Self-test of Resilience

الاختبار الذاتي
للمرونة النفسية
Resilience
Auto-test

يتكون الاختبار الذاتي من أربعة عبارات لكل من مهارات المرونة السبع الأساسية. اقرأ كل عبارة، وقم بالإشارة بسرعة وبشكل حدسي إلى مدى توافقها معك ووضع العلامة المناسبة في المربع الصحيح.

1 غير متطابق 2 لا يتطابق كثيرا 3 يتوافق جزئيا 4 إنه يتطابق بشكل جيد بما فيه الكفاية 5 متطابق جدا

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. بشكل عام، أحب حياتي، على الرغم من صعوبة الروتين اليومي من وقت لآخر. |
| <input type="checkbox"/> | 2. أتحمّل مسؤولية حياتي (أو ما مررت به) وأعلم أن تجاربي تؤثر على سلوكي. |
| <input type="checkbox"/> | 3. أعرف دائماً بشكل أو بآخر ما أريده بالضبط وأين أريد أن أذهب (بدلاً من معرفة ما لا أريده فقط). |
| <input type="checkbox"/> | 4. أنا على تواصل منتظم مع الأصدقاء والمعارف، وأخصص الوقت الكافي للحفاظ عليه ورعايته. |
| <input type="checkbox"/> | 5. أبنى قراراتي وأفعالي، بناءً على رؤيتي للمستقبل. |
| <input type="checkbox"/> | 6. أشعر بالامتنان، حتى للأشياء الصغيرة. |
| <input type="checkbox"/> | 7. أتعلم من الأحداث السلبية وأحاول تحقيق نتيجة جيدة. |
| <input type="checkbox"/> | 8. أتوقع أن تتحول المواقف الصعبة في النهاية إلى الأفضل. |
| <input type="checkbox"/> | 9. أدرك وأستفيد من الفرص المواتية، التي تساعدني في تحقيق أهدافي. |
| <input type="checkbox"/> | 10. لدي صديق جيد واحد على الأقل يمكنني أن أكون معه على طبيعتي وأشاركه الأفراح والأحزان. |
| <input type="checkbox"/> | 11. ما انتهى ينتمي إلى الماضي بالنسبة لي. أنا لا أذرف الدموع على الأشياء المفقودة. |
| <input type="checkbox"/> | 12. أتق أيضاً في حدسي وغرائزي عند اتخاذ القرارات. |
| <input type="checkbox"/> | 13. من السهل علي أن أطلب النصيحة والدعم عند الحاجة. |
| <input type="checkbox"/> | 14. أتحمّل مسؤولية إخفاقاتي ونجاحاتي. |
| <input type="checkbox"/> | 15. أبدأ من افتراض أنه في النهاية هناك حل لكل مشكلة. |
| <input type="checkbox"/> | 16. بشكل عام، أعتقد أنني قادر على إنجاز كل ما أخطط للقيام به. |

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 17. لذي قدوة و/أو مرشدين يلهمونني ويرشدونني. |
| <input type="checkbox"/> | 18. أنا مسيطر على نفسي وعواطفني ولا أحتاج إلى مساعدة خارجية لتحرير نفسي من المشاعر السلبية. |
| <input type="checkbox"/> | 19. لقد قمت بتطوير استراتيجيات حل المشكلات التي تناسبني وأنا على دراية بها. |
| <input type="checkbox"/> | 20. إذا فشلت في القيام بشيء ما مرة واحدة، أحاول مرة أخرى، وإذا لزم الأمر، بشكل مختلف. |
| <input type="checkbox"/> | 21. أدرك أنني لا أستطيع تحقيق أرباح كبيرة في الحياة دون المخاطرة بالخسائر. |
| <input type="checkbox"/> | 22. لذي رؤية واضحة لحياتي. |
| <input type="checkbox"/> | 23. أعرف نقاط قوتي وضعفي وأتحمل مسؤولية ما أحتاج إليه. |
| <input type="checkbox"/> | 24. أنا لا أبحث عن المذنبين أو الأخطاء بل عن الحلول. |
| <input type="checkbox"/> | 25. لا أضيع الوقت في الشكوى من الأشياء التي لا أستطيع تغييرها. |
| <input type="checkbox"/> | 26. لا أفقد حس الفكاهة حتى في المواقف الحرجة. |
| <input type="checkbox"/> | 27. أعرف ما هي القيم والمعتقدات التي تظل صالحة بالنسبة لي حتى في أوقات الأزمات. |
| <input type="checkbox"/> | 28. بشكل عام، أنا أعتبر نفسي شخصًا سعيدًا. |

تحليل - Analyses

أضف نقاط التصريحات المناسبة وأدخل مجموع مهارات المرونة الرئيسية.

| رقم | المهارات الأساسية الكفاءة الرئيسية Key Competence | التأكيدات Affirmations | مجموع - Score |
|-----|---|---------------------------|---------------|
| 1 | قبول Acceptance | 1, 11, 21, 25 | |
| 2 | موقف داخلي إيجابي Positive inner attitude | 6, 8, 26, 28 | |
| 3 | الكفاءة الذاتية Self-efficacy | 7, 12, 16, 19 | |
| 4 | التشبيك Networking | 4, 10, 13, 17 | |
| 5 | تحمل المسؤولية Take responsibility | 2, 14, 18, 23 | |
| 6 | توجه نحو الحلول Solutions orientation | 3, 15, 20, 24 | |
| 7 | التوجه نحو المستقبل Future orientation | 5, 9, 22, 27 | |
| 8 | المجموع الإجمالي Grand total | | |

مفتاح التحليل؟

من 28 إلى 55 نقطة

لا يزال هناك الكثير ليتم اكتشافه. هل تجد صعوبة في التعامل مع الضغط؟ هل يؤذيك الإنتقاد؟ هل شعرت يوماً بالعجز واليأس؟ هناك حاجة لتمارين حول كيفية تعزيز مرونتك باستمرار.

من 56 إلى 83 نقطة

توفر لك مرونتك بعض نقاط القوة، ولكن في بعض المجالات لا تزال بحاجة إلى تطوير قدر أكبر من المرونة. هناك حاجة لتمارين حول كيفية تعزيز مرونتك باستمرار.

من 84 إلى 111 نقطة

لديك بالفعل مهارات مرونة ممتازة ومستعد جيداً. استمر في تنمية مرونتك. هناك نصائح وتمارين حول كيفية العمل بوعي، في تلك المجالات التي حصلت فيها على درجات منخفضة.

من 112 إلى 140 نقطة

أنت جيداً في جميع المجالات ومرونتك قوية جداً. تمنحك أفعالك وموقفك المرونة والقوة الداخلية للتغلب على الأزمات المستقبلية بنجاح. كل الاحترام