

اختبار الثقة بالنفس

الرقم	السلوك	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أنسق وأنظم أعمالي.			
2	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني.			
3	أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين.			
4	أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي.			
5	لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها.			
6	لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أياً كان نوعها.			
7	أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي.			
8	أشعر بالأمن والاطمئنان في كل الأحوال.			
9	لا أخاف من المجهول.			
10	لا أتردد في التعبير عما يدور في خلدي.			
11	لي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين.			
12	أقبل الانتقاد بصدر رحب.			
13	أعترف بخطئي بثقة.			
14	لا أدع الغرور يسيطر علي.			
15	أستطيع تقييم نفسي.			

هل أنت واثق من نفسك ؟

يشتمل هذا الاختبار على (15) عبارة، ويجب على كل عبارة (دائماً أو أحياناً أو نادراً).
وتعطى دائماً (3) درجات، وأحياناً (2) درجات، ونادراً (درجة واحدة)
إذا كان مجموع ما حصلت عليه (37) درجة فما فوق فهذا يعني أن ثقتك بنفسك جيدة.
إذا كان المجموع من (22- 36) درجة فأنت بحاجة إلى تدعيم مفهوم الثقة بالنفس.
وإذا ما حصلت على أقل من ذلك فأدرك نفسك.