

اختبار تقييم نقاط القوة والضعف الشخصية

تعليمات: اقرأ كل سؤال واختر الإجابة التي تعكس تجربتك أو سلوكك الشخصي.

• هل أستطيع تحديد نقاط قوتي بوضوح؟

- (a) نعم، وأستخدمها بانتظام في حياتي اليومية.
- (b) نعم، ولكن لا أستخدمها دائماً.
- (c) أحياناً أتعرف عليها، لكنني أواجه صعوبة في تحديدها بدقة.
- (d) نادراً ما أفكر في نقاط قوتي.

• عندما أواجه تحدياً:

- (a) أركز على الحلول وأستخدم مهاراتي.
- (b) أحاول البحث عن حل باستخدام ما أعرفه.
- (c) أشعر بالارتباك وأتردد في التصرف.
- (d) أستسلم أو أطلب المساعدة بسرعة.

• هل أخصص وقتاً لتحليل إنجازاتي؟

- (a) بانتظام وبوعي كامل.
- (b) أحياناً فقط.
- (c) نادراً ما أفعل ذلك.
- (d) لا أقوم بتحليل إنجازاتي على الإطلاق.

• كيف أتعامل مع نقاط الضعف؟

- (a) أعمل على تحسينها بشكل مستمر.
- (b) أحاول تحسينها إذا كانت تؤثر على حياتي.
- (c) أشعر بالإحباط منها دون محاولة كافية للتحسين.
- (d) أتجنب التفكير فيها.

• هل أستقبل النقد بشكل إيجابي؟

- (a) نعم، وأستخدمه للتعلم والنمو.
- (b) أقبل النقد ولكنني أشعر ببعض الإحباط.
- (c) أحياناً أتأثر به بشكل سلبي.
- (d) أجد صعوبة كبيرة في تقبله.

• كيف أتصرف عند تحقيق إنجاز؟

- (a) أحتفل بالإنجاز وأستفيد منه لتحفيز نفسي.
- (b) أشعر بالفخر ولكن أنتقل بسرعة إلى التحدي التالي.
- (c) أشعر أنه مجرد حظ.
- (d) لا أشعر بالرضا أبداً.

• عند تقييم أدائي:

- (a) أقوم بتقييم نقاط القوة والضعف لتحسين نفسي.
- (b) أراجع الأخطاء فقط في بعض الأحيان.
- (c) أركز أكثر على أخطائي بدلاً من نجاحاتي.
- (d) لا أقوم بأي مراجعة فعلية.

• هل أطلب التغذية الراجعة لتحسين أدائي؟

- (a) بانتظام ودائمًا أستخدمها للتحسين.
- (b) أطلبها فقط عند الحاجة.
- (c) نادرًا ما أطلبها.
- (d) لا أطلبها مطلقًا.

• كيف أتعامل مع المهام الجديدة؟

- (a) أتعلم وأتكيف بسرعة.
- (b) أحاول بحذر وأتعلّم تدريجيًا.
- (c) أشعر بالخوف والتردد.
- (d) أتجنب المهام الجديدة.

• هل أشعر بالثقة عند استخدام مهاراتي؟

- (a) نعم، بشكل دائم.
- (b) غالبًا.
- (c) أحيانًا فقط.
- (d) نادرًا أو أبدًا.

التقييم

امنح نفسك 4 نقاط لكل إجابة (a)، و3 نقاط لكل إجابة (b)، و2 نقطة لكل إجابة (c)، و1 نقطة لكل إجابة (d).

تحليل النتائج:

- **30-40 نقطة:** لديك وعي قوي بنقاط قوتك وضعفك، وتظهر مستوى عالٍ من الثقة في تطوير ذاتك.
- **20-29 نقطة:** أنت على الطريق الصحيح، ولكن يمكنك زيادة وعيك الذاتي من خلال العمل بشكل أكثر تركيزًا على نقاط ضعفك.
- **10-19 نقطة:** تحتاج إلى تخصيص المزيد من الوقت للتعرف على نقاط قوتك والعمل على تحسينها.
- **أقل من 10 نقاط:** من المهم جدًا أن تبدأ بتحليل ذاتك وتطوير فهم أعمق لنقاط قوتك وضعفك لتحسين نوعية حياتك.

توصيات

- قم بتدوين نقاط قوتك وضعفك بانتظام لتحليل تقدمك.
- اطلب التغذية الراجعة من الآخرين واستخدمها بوعي لتحسين نفسك.
- اعمل على تطوير مهارات جديدة لتعزيز نقاط قوتك وتقليل تأثير نقاط الضعف.