**استبيان حول المقدرات الذاتية**

**المقدمة:**

1. يتضمن هذا الاستبيان 70 فقرة, اقرأ كل فقرة ثم قرر إلى أي مدى توافقك هذه الفقرة, كن أميناً مع نفسك.
2. اختر أحد الأرقام أدناه لتقرير إلى أي مدى هذا توافقك هذه الفقرة.

(5) جيد جداً.

(4) جيد.

(3) إلى حد ما.

(2) قليل جداً.

(1) أبدا.

1. أكتب الرقم الذي اخترته على اليسار من كل فقرة, كمثال:
	* أظل هادئا في حالات الضغوط.

الشخص الذي يجاوب على الفقرة أعلاه ويكتب الرقم (2) فإنه يشير إلى أن تلك الفقرة تعبر عنه إلى حد قليل جداً.

1. بعض الفقرات يمكن أن تكون متشابهة ولكن ليس هنالك فقرتان متطابقتان.
2. فضلا أجب على كل الأسئلة.

**تعليمات:**

اختر أحد الأرقام أدناه لتوضيح إلى أي مدى تعبر عنك كل فقرة.

(5) جيد جداً.

(4) جيد.

(3) إلى حد ما.

(2) قليل جداً.

(1) أبداً.

أكتب الرقم في على الخط الذي في اليسار.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | أبحث عن الأشياء التي يجب عملها. | \_\_\_\_ |
| 2. | أحب التحديات والفرص الجديدة. | \_\_\_\_ |
| 3. | عندما أواجه مشكلة صعبة, أقضي الكثير من الوقت لإيجاد حل لها. | \_\_\_\_ |
| 4. | عندما أبدأ مهمة جديدة, فإنني أجمع الكثير من المعلومات عنها. | \_\_\_\_ |
| 5. | أتضايق عندما لا تتم الأمور بصورة جيدة جداً. | \_\_\_\_ |
| 6. | أعطي جهداً كبيراً لعملي. | \_\_\_\_ |
| 7. | أجد أساليباً لإنجاز المهام بسرعة. | \_\_\_\_ |
| 8. | أخطط مشروعاً كبيراً بتقسيمه إلى مهام أصغر. | \_\_\_\_ |
| 9. | أفكر بالحلول غير العادية في حل المشاكل. | \_\_\_\_ |
| 10. | أشعر بالثقة بأنني سأنجح في أي عمل أحاول أن أقوم به. | \_\_\_\_ |
| 11. | أشعر بالآخرين إذا لم يقوموا بالعمل كما يجب. | \_\_\_\_ |
| 12. | أستعين بالغير لدعم توصياتي. | \_\_\_\_ |
| 13. | أطور إستراتيجيات للتأثير على الآخرين. | \_\_\_\_ |
| 14. | مهما يكون الشخص الذي أتحدث إليه, فأنا مستمع جيد. | \_\_\_\_ |
| 15. | أقوم بعمل الأشياء اللازم عملها قبل أن يطلب مني ذلك. | \_\_\_\_ |
| 16. | أفضل النشاطات التي أعرفها جيداً وأكون فيها مرتاحاً. | \_\_\_\_ |
| 17. | أحاول عدة مرات مع الناس ليفعلوا ما أريده منهم.  | \_\_\_\_ |
| 18. | أبحث عن النصح من الناس الذين يعرفون الكثير عن المشاكل والمهام التي تواجهني. | \_\_\_\_ |
| 19. | يهمني إنجاز العمل بجودة عالية. | \_\_\_\_ |
| 20. | أعمل ساعات طويلة وأضحي من أجل إنجاز العمل في الوقت المناسب. | \_\_\_\_ |
| 21. | لا أحسن استخدام وقتي بشكل جيد. | \_\_\_\_ |
| 22. | أفكر في حسنات وسيئات الطرق المختلفة لإنجاز العمل. | \_\_\_\_ |
| 23. | أفكر في الأفكار الجديدة. | \_\_\_\_ |
| 24. | أغير رأيي إذا اختلف الآخرون معي بشدة. | \_\_\_\_ |
| 25. | إذا غضبت أو انزعجت من شخص, فإنني أخبره بذلك. | \_\_\_\_ |
| 26. | أقنع الآخرين بأفكاري. | \_\_\_\_ |
| 27. | لا أقضي الكثير من الوقت في التفكير عن كيفية التأثير في الآخرين. | \_\_\_\_ |
| 28. | أكون مستاءً عندما لا أجد سبيل لعمل الأشياء. | \_\_\_\_ |
| 29. | أعمل الأشياء قبل أن يكون واضحاً أنها يجب أن تعمل. | \_\_\_\_ |
| 30. | أقتنص الفرص لعمل أشياء جديدة. | \_\_\_\_ |
| 31. | عندما يقف شيء أمام طريقي لعمل أريد فعله, أستمر في المحاولة لإنجاز ما أريده. | \_\_\_\_ |
| 32. | أتخذ القرارات دون البحث عن المعلومات. | \_\_\_\_ |
| 33. | العمل الذي أقوم به أفضل من العمل الذي يقوم به زملائي الآخرون. | \_\_\_\_ |
| 34. | أسعى لإنجاز العمل مهما كلف الأمر. | \_\_\_\_ |
| 35. | أتضايق عندما يضيع وقتي. | \_\_\_\_ |
| 36. | أحاول التفكير في كل المشكلات التي قد تصادفني, وأخطط ماذا سأفعل لو حدثت أي مشكلة.  | \_\_\_\_ |
| 37. | عندما أحدد منهجاً معيناً لحل مشكلة, فإنني لا أغير ذلك المنهج. | \_\_\_\_ |
| 38. | عندما أحاول عمل شيء صعب أو فيه تحدي, فإنني أشعر بالثقة بأنني سأنجح. | \_\_\_\_ |
| 39. | أمر صعب أن آمر الناس لفعل الأشياء. | \_\_\_\_ |
| 40. | أحب أن يرى الآخرون كيف سأكون قادراً على إنجاز ما قد حددت فعله. | \_\_\_\_ |
| 41. | أحصل على الناس المهمين لمساعدتي في تحقيق أهدافي. | \_\_\_\_ |
| 42. | كانت لي حالات فشل في الماضي. | \_\_\_\_ |
| 43. | أتخذ قراراً قبل أن يتضح لي أنه يجب علي أن أتخذه. | \_\_\_\_ |
| 44. | أجرب الأشياء الجديدة جداً والمختلفة عن التي عملتها من قبل. | \_\_\_\_ |
| 45. | عندما أواجه مشكلة رئيسية, أتجه بسرعة إلى شي أخر. | \_\_\_\_ |
| 46. | عندما أعمل في مشروع لأحد, فإنني أسأل العديد من الأسئلة لأتأكد وأفهم ما يريده الشخص. | \_\_\_\_ |
| 47. | عندما أنجز شيء وأنا مقتنع به, فإنني لا أقضي وقتاً إضافياً لتحسينه. | \_\_\_\_ |
| 48. | عندما أقوم بإنجاز عملا لشخص, فإنني أبذل قصار جهدي لأتأكد أنه راض عنه. | \_\_\_\_ |
| 49. | أجد طرقاً لعمل الأشياء بتكلفة اقل. | \_\_\_\_ |
| 50. | أتعامل مع المشاكل عند ظهورها, بدلاً من قضاء وقت في محاولة توقعها. | \_\_\_\_ |
| 51. | أفكر في عدة طرق لحل المشاكل. | \_\_\_\_ |
| 52. | اعمل الأشياء التي فيها مخاطرة. | \_\_\_\_ |
| 53. | عندما أختلف مع الآخرين فإنني أعلمهم بذلك. | \_\_\_\_ |
| 54. | أنا مقنع جيد للآخرين. | \_\_\_\_ |
| 55. | لتحقيق أهدافي, أفكر في الحلول التي تفيد كل شخص ذو علاقة بالموضوع. | \_\_\_\_ |
| 56. | كانت هناك مناسبات عندما استفدت من الآخرين. | \_\_\_\_ |
| 57. | أنتظر توجيهات الآخرين قبل اتخاذ القرار. | \_\_\_\_ |
| 58. | أنتهز الفرص التي تظهر. | \_\_\_\_ |
| 59. | أحاول بعدة طرق للتغلب على الأشياء التي تقف في طريق أهدافي. | \_\_\_\_ |
| 60. | أذهب إلى مصادر مختلفة للحصول على المعلومات للمساعدة في إنجاز المهام أو المشاريع. | \_\_\_\_ |
| 61. | أريد أن أمتلك شركة تكون الأفضل من نوعها. | \_\_\_\_ |
| 62. | أن لا أدع عملي يتداخل مع حياتي العائلية أو الشخصية. | \_\_\_\_ |
| 63. | أتحصل على أقصى ما أستطيع من المال الذي يلزم لإنجاز المشروع أو المهام. | \_\_\_\_ |
| 64. | أتخذ أسلوب منظم ومنطقي في تنفيذ النشاطات. | \_\_\_\_ |
| 65. | إذا لم يفلح أحد الأساليب في حل مشكلة ما, أفكر في أسلوب آخر. | \_\_\_\_ |
| 66. | أتمسك بقراراتي حتى لو اختلف معي الآخرين بشدة. | \_\_\_\_ |
| 67. | أخبر الآخرين بما يجب عليهم عمله, حتى إذا كانوا لا يرغبون القيام بهذا العمل. | \_\_\_\_ |
| 68. | لا أستطيع أن أغير أراء الأشخاص الذين لهم أفكار أو وجهات نظر قوية. | \_\_\_\_ |
| 69. | أتعرف على الأشخاص الذين يمكن أن يساعدونني في الوصول إلى أهدافي. | \_\_\_\_ |
| 70. | عندما لا أعرف شيء, لا أتردد في الاعتراف بذلك. | \_\_\_\_ |

**حساب نقاط (استبيان حول المقدرات الذاتية)**

**توجيهات**

1. أدخل النقاط من الاستبيان المكتمل على الخطوط فوق الأرقام التي بين الأقواس, لاحظ أن الأرقام في كل عامود أرقام متعاقبة: رقم 2 تحت الرقم 1, وكذا.
2. قم بالجمع والطرح في كل صف لحساب عدد النقاط الخاصة بكل كفاءة.
3. تقدير كفاءة البيانات.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نتيجة الكفاءات** |  | **الدرجة** | **الكفاءة** |
|  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **-** |  | **+** | 6 | = |  | المبادرة |
| (1) |  | (15) |  | (29) |  | (43) |  | (57) |  |  |  |  |
|  | **-** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | رؤية وتصرف بناء على الفرص |
| (2) |  | (16) |  | (30) |  | (44) |  | (58) |  |  |  |  |
|  | **+** |  | **+** |  | **-** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | الإصرار |
| (3) |  | (17) |  | (31) |  | (45) |  | (59) |  |  |  |  |
|  | **+** |  | **-** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | بحث عن المعلومات |
| (4) |  | (18) |  | (32) |  | (46) |  | (60) |  |  |  |  |
|  | **+** |  | **+** |  | **-** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | اهتمام بجودة عالية للعمل |
| (5) |  | (19) |  | (33) |  | (47) |  | (61) |  |  |  |  |
|  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **-** |  | **+** | 6 | = |  | التزام باتفاقات العمل |
| (6) |  | (20) |  | (34) |  | (48) |  | (62) |  |  |  |  |
|  | **-** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | التوجه نحو الكفاءة |
| (7) |  | (21) |  | (35) |  | (49) |  | (63) |  |  |  |  |
|  | **+** |  | **+** |  | **-** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | التخطيط المنظم |
| (8) |  | (22) |  | (36) |  | (50) |  | (64) |  |  |  |  |
|  | **+** |  | **-** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | حل المشكلات |
| (9) |  | (23) |  | (37) |  | (51) |  | (65) |  |  |  |  |
|  | **-** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | الثقة بالنفس |
| (10) |  | (24) |  | (38) |  | (52) |  | (66) |  |  |  |  |
|  | **+** |  | **-** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | الحزم |
| (11) |  | (25) |  | (39) |  | (53) |  | (67) |  |  |  |  |
|  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **-** |  | **+** | 6 | = |  | الإقناع |
| (12) |  | (26) |  | (40) |  | (54) |  | (68) |  |  |  |  |
|  | **-** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | 6 | = |  | استخدام استراتيجية التأثير |
| (13) |  | (27) |  | (41) |  | (55) |  | (69) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **-** |  | **-** |  | **-** |  | **+** |  | **+** | 18 | = |  | معامل التصحيح |
| (14) |  | (28) |  | (42) |  | (56) |  | (70) |  |  |  |  |

**صفحة تصحيح الدرجات**

**الأوامر:**

* 1. معامل التصحيح لمجموع الفقرات (14, 28, 42, 56, 70) يستخدم لتقرير ما إذا كان الشخص يحاول تقديم صورة مناسبة جداً عن نفسه.إذا كان مجموع الدرجات لهذا المعامل 20 أو أكثر يكون من الضروري تصحيح مجموع الدرجات للكفاءات الثلاث عشر, لتوفير تقييم سليم عن قوة الكفاءات لدى الفرد.
	2. استعمل الأعداد التالية عندما تحسب النتيجة المصححة.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| إذا كانت درجة معامل التصحيح يساوي |  | اطرح الأعداد التالية من مجموع الدرجات لكل كفاءة |
| 24 | أو | 25 |  | 7 |
| 22 | أو | 23 |  | 5 |
| 20 | أو | 21 |  | 3 |
| 19 | أو | أقل |  | 0 |

1. استخدم الصفحة التالية لتصحيح كل كفاءة قبل استخدام صفحة (لمحة عن الكفاءة الشخصية).

**صفحة النتائج المصححة**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الكفاءة | الدرجة الأصلية | - | رقم التصحيح | = | المجموع الصحيح |
| المبادرة |  | - |  | = |  |
| يرى ويتصرف بناء على الفرص |  | - |  | = |  |
| إصرار |  | - |  | = |  |
| البحث عن المعلومات |  | - |  | = |  |
| اهتمام بالجودة العالية |  | - |  | = |  |
| الالتزام بعقد العمل |  | - |  | = |  |
| توجه نحو الكفاءة |  | - |  | = |  |
| التخطيط المنظم |  | - |  | = |  |
| حل المشكلات |  | - |  | = |  |
| الثقة بالنفس |  | - |  | = |  |
| الحزم |  | - |  | = |  |
| الإقناع |  | - |  | = |  |
| استخدام استراتيجية التأثير |  | - |  | = |  |
|  | النتيجة الكلية المصححة | = |  |

* يعتمد هذا العدد على نتيجة معامل التصحيح الشخصي والذي سيكون أحد هذه الأرقام (7, 5, 3 أو 0) ويستخدم لجميع الكفاءات . يرجى استعمال التعليمات التي في الصفحة السابقة لتقرير عدد التصحيح المناسب.

**صفحة (لمحة عن الكفاءة الشخصية) – درجة الاستبيان**

**التعليمات**

1. حول نتيجة الكفاءة المصححة إلى صفحة (لمحة عن الكفاءة الشخصية) بوضع علامة (×) في المربع الملائم على الخط الأفقي لكل كفاءة.
2. ارسم خطاً سميكاً على الخط الأفقي المنقط لكل كفاءة, من الخط الرأسي اليمين إلى النقطة التي حددتها بعلامة (×), الخط السميك الذي رسمته بيانياً يمثل قوة كل كفاءة.
3. ما يلي هو مثال عن كيفية استخدام صفحة (لمحة عن الكفاءة الشخصية).

إذا كانت نتيجة المبادرة 19, ستظهر كما يلي:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المبادرة |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |

**استبيان تقييم القدرات الذاتية (صفحة النتائج)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الكفاءات** |  |  |  |  |  |
| المبادرة |  |  |  |  |  |
| يرى ويتصرف بناء على الفرص |  |  |  |  |  |
| الإصرار |  |  |  |  |  |
| البحث عن المعلومات |  |  |  |  |  |
| اهتمام بالجودة العالية |  |  |  |  |  |
| الالتزام بعقد العمل |  |  |  |  |  |
| توجه نحو الكفاءة |  |  |  |  |  |
| التخطيط المنظم |  |  |  |  |  |
| حل المشكلات |  |  |  |  |  |
| الثقة بالنفس |  |  |  |  |  |
| الحزم |  |  |  |  |  |
| الإقناع |  |  |  |  |  |
| استخدام استراتيجية التأثير |  |  |  |  |  |
|  | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
|  |  | درجة الكفاءة |  |

**لمحة عن الكفاءة الشخصية**

1- ردة فعلي على نتيجة الاستبيان كالتالي:

2- أدنى الكفاءات هي:

3- الحالات التالية تبدي ضعفاً في هذه المجالات:

4- تبدو أن هذه هي الكفاءات الأقوى:

5- من الأفكار السابقة, تظهر الحالات التالية النقاط القوية:

6- خلال هذه الدورة, سيكون هناك تحسين في الكفاءات التالية: