



## استبيان الوعي بالذات\*

ضع دائرة حول مدى انطباق كل عبارة من العبارات أدناه عليك. لا تترك أي عبارة دون إجابة:

رقم البند	البند	لا أوافق بشدة	لا أوافق	لا	لحد ما	موافق	موافق بشدة
١	أنا أفهم نفسي جيداً.	١	٢	٣	٤	٥	٥
٢	عواطفني تساعدني على اتخاذ قراراتتي.	١	٢	٣	٤	٥	٥
٣	كثيراً ما يصدق حدسي.	١	٢	٣	٤	٥	٥
٤	أعرف ما هي الأمور التي تغضبني وأسعى لتجنبها.	١	٢	٣	٤	٥	٥
٥	أراقب نفسي باستمرار.	١	٢	٣	٤	٥	٥
٦	عندما أشعر أحياناً بالضيق أستطيع معرفة السبب.	١	٢	٣	٤	٥	٥
٧	لدي قدرة على توضيح ما أشعر به للآخرين بسهولة.	١	٢	٣	٤	٥	٥
٨	أستطيع التمييز بين الضيق والحزن.	١	٢	٣	٤	٥	٥
٩	عندما أنفعل فإنني أشعر بما يحدث داخلي من تغييرات نفسية.	١	٢	٣	٤	٥	٥
١٠	أنا قلبي دليلي.	١	٢	٣	٤	٥	٥
١١	أعرف حدود إمكاناتي وقدراتي.	١	٢	٣	٤	٥	٥
١٢	أعتقد أن رأي الآخرين فيني مهم في مساعدتي على فهم ذاتي.	١	٢	٣	٤	٥	٥
١٣	دائماً ما أحاسب نفسي للتأكد من أن ما فعلته كان صواباً.	١	٢	٣	٤	٥	٥
١٤	قبل أن أنام أحاول مراجعة ما حدث خلال اليوم.	١	٢	٣	٤	٥	٥
١٥	أستطيع التمييز بين الحسد والغبطة.	١	٢	٣	٤	٥	٥

لمعرفة النتيجة، اجمع الأرقام التي تم وضع دائرة حولها.

درجة منخفضة	بين ١٥ و ٤٤
درجة متوسطة	بين ٤٥ و ٥٨
درجة عالية	بين ٥٩ و ٧٥

كلما ارتفعت الدرجة كلما زاد وعيك بمشاعرك الداخلية. يفضل أن تكون درجتك أعلى من المتوسط (أي أعلى من ٥١).