

Self Confidence Scale

(Altawil, 2020)

مقياس الثقة بالنفس

مقياس الثقة بالنفس يستخدم لفحص مستوى ثقة الإنسان بنفسه وبمن حوله ، وهو مخصص للراشدين والأطفال الكبار، وهو مكون من 10 عبارات ، ولكل عبارة أربع اختيارات كما هو موضح أدناه :





تتوزع درجات المقياس كالتالي:

- (3) = تقريباً كل يوم (تحدث بنسبة 100%)
(2) = أكثر من نصف الأيام (أعلى من 50%)
(1) = أيام عديدة (أقل من 50%)
(0) = لا يوجد

في الأسبوعين الماضيين ، ما مقدار تمتعك والتزامك بالخصائص التالية:

الرقم	العبارة	البدائل
1	أنا أشعر أنني شخص له قيمة في الحياة مثل باقي الناس.	0 1 2 3
2	أنا أشعر أن لدي مجموعة من الخصائص الشخصية الجيدة.	0 1 2 3
3	أنا أستطيع حل المشاكل التي تواجهني.	0 1 2 3
4	أنا أستطيع القيام بأعمال ناجحة مثل باقي معظم الناس .	0 1 2 3
5	أنا أشعر بالفخر نحو الإنجازات التي قمت بها إلى الآن.	0 1 2 3
6	أنا أشعر بالثقة بمهاراتي وقدراتي .	0 1 2 3
7	أنا أفهم نفسي و الذين أتعامل معهم .	0 1 2 3
8	أنا أستطيع التعبير عن نفسي أمام الآخرين.	0 1 2 3
9	أنا متأكد أنني شخص إيجابي و منتج .	0 1 2 3
10	أنا أشعر الآن بالرضا عن مظهري و شكل جسمي .	0 1 2 3
مجموع درجات الشخص : (/ 30)		

التقييم Evaluation:

الدرجة من 10-1	الدرجة من 20 - 11	الدرجة من 25 - 21	الدرجة من 30 - 26
ثقة بالنفس ضعيفة	ثقة غير متوازنة	ثقة بالنفس جيدة	ثقة بالنفس ممتازة
			
Poor Confidence	Imbalanced Confidence	Good Confidence	Great Confidence