

## الفصل الخامس اختبار الشخصية العام



### مدخل إلى البحث في الشخصية:

ليس البحث في موضوع الشخصية سوى واحد من مجالات البحث النفسية المتعددة. هناك مجالات أخرى تهتم بالإدراك وعلم النفس التربوي وأبحاث السلوك المقارن وعلم النفس الفيزيولوجي وعلم النفس الاجتماعي والتحليل النفسي.

كل هذه المجالات التي ذكرناها تتوجه إلى حد معين نحو (الشخصية). وقد وضع علم نفس الشخصية لنفسه مهمة إدراك عوامل هامة من عوامل الشخصية. وما نعرفه اليوم عن الشخصية إنما نشأ عن ثلاث مراحل مرت بها الأبحاث النفسية.

الملاحظة ← المرحلة الأدبية - الفلسفية : وفيها اهتم الناس الذاتية والنظرة الداخلية على هذه المرحلة أيضاً اسم (المرحلة ما قبل العلمية لأبحاث الشخصية). وقد اهتم الإنسان بالبحث عن معرفة الذات منذ بدايات تاريخ الحضارة.

الشخصية المشوشة ← مرحلة الملاحظة المنظمة ونشوء النظريات: يمكن أن نطلق على هذه المرحلة اسم (المرحلة البدائية السريرية). حاول أطباء الدرجة الأولى إيجاد نظريات شاملة حول الشخصية. وقد حدث ذلك بالدرجة الأولى بخصوص الشخصية المشوشة.

ومن أهم الباحثين فرويد Freud مؤسس التحليل النفسي، ثم كريتشمر Kretschmer مؤسس نظرية أنماط الشخصية. وهناك أيضاً كل من يونغ Jung وأدler وغيرهم.

وقد غطت هذه المرحلة الثانية النصف الأخير من القرن التاسع عشر وتواصلت حتى القرن العشرين، ولكن المرحلة الثالثة لبحث الشخصية هي التي أوصلتنا إلى المستوى الحالي للمعرفة.

← المرحلة الكمية والتجريبية: بدأت قبيل الحرب العالمية الأولى وحملت أولى ثمارها.

في تجارب محددة بدقة توضع الشخصية وعوامل الشخصية مقابل بعضهما، وتقييم العناصر التحليلية لعينة محددة سلفاً هو الآن معيار الاختبار النفسي. وهكذا تم وضع ما يطلق عليه اسم MMPI (طريقة مينيسوتا للكشف متعدد المراحل عن الشخصية) كواحدة من أولى الاستمارات التي يمكن أن تخضع للتقييم الإحصائي.

صحيح كانت هناك قبل ذلك معايير للشخصية بشكل إجمالي، ولكن كان يجب تنظيمها وتحديدها في عوامل بواسطة طرق إحصائية معقدة.

بالروتين  
تستطيع  
التغلب  
بنجاح على  
الاختبارات

يسير اختبار الشخصية المعروض هنا على منوال طريقة الكشف متعدد المراحل عن الشخصية. أما الاختبار الأصلي فهو محظور ولا يسمح بنشره. علي الرغم من ذلك يمكنك أن تتعلم الكثير من هذا الاختبار. بالإضافة إلى روتينية الاختبار التي سوف تتعرف عليها سريعاً، سوف تدرك أن هناك أسئلة معينة، أو إفادات تدور حول عنصر معين من عناصر الشخصية. ويمكن لإستراتيجيتك الخاصة بالاختبار أن تتعدى ذلك إلى الإجابة عن مثل هذه الأسئلة بطريقة مختلفة كلياً عما هي عليه حتى الآن. ولا يمكن إدراك هذه الحيل في اختبارات الشخصية - بمستوى المعرفة الحالي - عند التقييم. وفي أندر الحالات قد تؤدي إلى تناقض ضمن الاختبار.

وإذا ما انتهت إلى أسئلة متضاربة (وهي أسئلة مطروحة بشكل متعارض) مثل «هل تعاني غالباً من الشقيقة؟» أو «ألم تصب بالشقيقة أبداً؟» لا يمكن أن يطبق فخ الكذب الموجود في كل اختبار. في هذا الاختبار لا يوجد فخ كذب أبداً، بحيث لا تحتاج إلى الانتباه في هذه الحالة إلى هذا المعيار من معايير الاختبار. اتبع عند الإجابات التعليمات المعطاة بدقة وقم الآن بالتعامل مع الاختبار التالي للشخصية.

### اختبار الشخصية:

إلى جانب كل سؤال هناك ست احتمالات للجواب وهذه تتراوح بين ١ (غالباً لا) و٦ (غالباً نعم) أما الأرقام ٢.٣.٤.٥ فتعطي قيمةً وسطية، لكي تستطيع التدرج في إجاباتك. وهذا التدرج يتعلق بصياغة كل إفادة من إفاداتك.

اقرأ أولاً السؤال بإمعان ثم ضع إشارة على واحد من الأرقام الستة. ولا يسمح بوضع الإشارة بين رقمين. إنك غير ملزم بوقت محدد.



١ هل تلوم نفسك غالباً على تصرفك ؟

٢ هل ترى أن مبالغ كبيرة من المال تصرف على التبرعات ؟

٣ هل تعتقد أن بالإمكان إصدار حكم صائب عن طريق طرح أسئلة عامة ؟

٤ هل تقلقك غالباً حالات فشل مرت عليك سابقاً ؟

٥ هل تشعر أحياناً بأنك غير مستقر وغير متوازن ؟

٦ هل تحب أن تخضع لنظام قاس ؟

٠٧ هل تستطيع أن تبدي

1 2 3 4 5 6

مشاعرك تجاه الآخرين؟

٠٨ هل تخاف أحياناً من

1 2 3 4 5 6

عدوانيتك؟

٠٩ هل تتورط غالباً في نزاعات

1 2 3 4 5 6

قانونية؟

٠١٠ هل عدد الناس الذين تحبهم

1 2 3 4 5 6

بالفعل قليل؟

٠١١ هل تكون قلقاً إذا ما كان

1 2 3 4 5 6

عليك أن تلقي محاضرة؟

٠١٢ هل يصعب عليك الإقرار

1 2 3 4 5 6

بالذنب؟

٠١٣ هل تعترض إذا ما حسب لك

1 2 3 4 5 6

الصندوق في السوبر ماركت

مادة بسعر مرتفع جداً؟

٠١٤ هل تستطيع الإفصاح علناً

1 2 3 4 5 6

عن حياتك الخاصة؟

٠١٥ هل ينتابك الشعور أحياناً أن بعض

1 2 3 4 5 6

الناس ينظرون إليك نظرة احترام

ثم يتحدثون خلف ظهرك؟

١٦ هل تجد أن من الصواب

1 2 3 4 5 6

التدرج في المراتب؟

1 2 3 4 5 6

١٧ هل تغار بسرعة؟

1 2 3 4 5 6

١٨ هل تقضم غالباً بأظافرك

أو بأقلام الرصاص؟

1 2 3 4 5 6

١٩ هل تعاني في مرات عديدة

من الشقيقة؟

1 2 3 4 5 6

٢٠ هل لحشد كبير من البشر

تأثير معيق عليك؟

1 2 3 4 5 6

٢١ هل تدعن أحياناً، فقط من

أجل الحفاظ على السلام؟

1 2 3 4 5 6

٢٢ هل تتحدث في حفلة مع

الكثير من الناس؟

1 2 3 4 5 6

٢٣ هل تتورط بشكل متكرر في

حوادث صغيرة؟

1 2 3 4 5 6

٢٤ هل ترى نفسك أنك تثار

بسهولة ومتردد عند اتخاذ

قرارات هامة؟

1 2 3 4 5 6

٢٥ هل تبحث غالباً عن تغيير خارج

نطاق الزوجية أو حياة الشراكة؟

٢٦. هل تعرف الكثير من الناس  
الذين يتخذون موقفاً عدائياً  
منك ويعملون ضدك؟
٢٧. هل تستطيع أن تخلق جواً  
بهيجاً أثناء حفلة؟
٢٨. هل برأيك أن الضمان  
الصحي يكلف الكثير من  
المال؟
٢٩. هل تستمع إلى نصيحة  
الآخرين؟
٣٠. هل تشعر بسعادة أكثر عندما  
تكون في موقع تابع أكثر منه  
في موقع قيادي؟
٣١. هل أنت قلق غالباً بشأن  
قضاياك الجنسية؟
٣٢. هل تعتقد بأن لديك ما يكفي  
من الثقة بالنفس بحيث  
تستطيع أن تتكبد صدمة؟
٣٣. هل تكتشف عندك دائماً  
وأبداً مخاوف تتردد عليك؟

٠٣٤ هل تتقيد ببعض قواعد السلوك؟

6 5 4 3 2 1

السلوك؟

٠٣٥ هل تمارس الرياضة بشكل نشيط؟

6 5 4 3 2 1

نشيط؟

٠٣٦ هل يعتبرك الآخرون أحياناً متقلب المزاج؟

6 5 4 3 2 1

متقلب المزاج؟

٠٣٧ هل أنت عاطفي (انفعالي)؟

6 5 4 3 2 1

٠٣٨ هل تحب التدخل في الأحاديث؟

6 5 4 3 2 1

الأحاديث؟

٠٣٩ هل تشعر غالباً بالقلق؟

6 5 4 3 2 1

٠٤٠ هل تعتقد أن شريكك/ شريكتك يخونك/ تخونك؟

6 5 4 3 2 1

شريكك يخونك/ تخونك؟

٠٤١ هل يزعجك الضجيج؟

6 5 4 3 2 1

٠٤٢ هل تعاني في كثير من الأحيان من آلام معدية؟

6 5 4 3 2 1

الأحيان من آلام معدية؟

٠٤٣ هل أنت غالباً مهملاً؟

6 5 4 3 2 1

٠٤٤ هل تقوم أحياناً بإهانة الآخرين؟

6 5 4 3 2 1

٠٤٥ هل يسبب لك متاعب (وجع دماغ) عندما تفكر بأنك قد تموت فجأة؟

6 5 4 3 2 1

دماغ) عندما تفكر بأنك قد

تموت فجأة؟

٠٤٦ هل تقوم بجمع أشياء تعتقد

1 2 3 4 5 6

أنها يمكن أن تفيدك في

وقت من الأوقات؟

٠٤٧ هل لك اهتمام بالسياسة؟

1 2 3 4 5 6

٠٤٨ هل تصاب أحياناً بنوبات

1 2 3 4 5 6

مرعبة من الغيرة؟

٠٤٩ هل أنت غالباً صاحب مزاج

1 2 3 4 5 6

جيد؟

٠٥٠ هل تعتقد أن لحياتك مغزى؟

1 2 3 4 5 6

٠٥١ هل تتقبل النقد الموجه إلى

1 2 3 4 5 6

شخصيتك؟

٠٥٢ هل تعشش المصلحة العامة

1 2 3 4 5 6

في قلبك؟

٠٥٣ هل تحب أن تعمل وحيداً؟

1 2 3 4 5 6

٠٥٤ هل تسترسل أحياناً بفكرة

1 2 3 4 5 6

لمدة طويلة؟

٠٥٥ هل تسبب لك أطفه الأشياء

1 2 3 4 5 6

الغضب؟

٠٥٦ هل تفضل أن تستمتع بالأكل

1 2 3 4 5 6

أكثر من ازدراده بسرعة؟

٥٧ هل تعبر عن رأيك بحرية؟

٥٨ هل تنتقد أحياناً تصرف

زملائك في العمل؟

٥٩ هل يعتبرك الآخرون متكبراً؟

٦٠ هل تعتقد بأن لك تأثيراً غير

مهذب على من تخاطبه أثناء

مكالمة تلفونية؟

٦١ هل تحب أن تسترخي على

موسيقى هادئة؟

٦٢ هل تعتقد أن الضوء الأحمر

مناسب لممارسة الجنس؟

٦٣ هل تنصاع لرغبات شريكك

أكثر من أن تختار طريقك

بنفسك؟

٦٤ هل تستمتع بإغواء الآخرين

بحيله رقيقة؟

٦٥ هل ستقدم على القتل عند

الضرورة انطلاقاً من الدفاع

عن النفس؟

٦٦ هل أنت معجب بالناس

1 2 3 4 5 6

الجميلين؟

٦٧ هل تعتبر أن من المهم

1 2 3 4 5 6

بالنسبة لك أن تكون دائماً

حسن الهندام؟

٦٨ هل أنت من المعجبين بنااد

1 2 3 4 5 6

لكرة القدم؟

٦٩ هل يقلقك أنك ربما لا

1 2 3 4 5 6

تستطيع تسديد ديونك؟

٧٠ هل تحب السهر خارج البيت؟

1 2 3 4 5 6

٧١ هل تحب الأطفال؟

1 2 3 4 5 6

٧٢ هل تسبب لك الأخبار السيئة

1 2 3 4 5 6

القلق لفترة طويلة؟

٧٣ هل تحب أن تكون مديراً؟

1 2 3 4 5 6

٧٤ هل للناس الناجحين جاذبية

1 2 3 4 5 6

معينة بالنسبة لك؟

٧٥ هل تنام نوماً هنيئاً؟

1 2 3 4 5 6

٧٦ ألا يعجبك الناس المترددون

1 2 3 4 5 6

المضطربون دائماً؟

- ٠٧٧ هل تفضل كتمان النزاعات  
العدوانية على إطلاقها  
بحرية؟
- ٠٧٨ هل ستتطوع فيما لو تعرضت  
بلادك لعدوان؟
- ٠٧٩ هل توجد في حياتك  
الجنسية أشياء لا تحب أن  
تقر بها؟
- ٠٨٠ هل تتقبل أمور الحياة بمزاج  
جيد؟
- ٠٨١ هل تعتقد أن الكلمة  
الصريحة تخلق جواً نظيفاً؟
- ٠٨٢ هل تشعر بأنك مقيد عندما  
تكون بين حشد كبير من  
الناس؟
- ٠٨٣ هل تدخن بشغف؟
- ٠٨٤ هل تظن أحياناً أنك أقدر  
على إدارة شركتك من  
مديرها؟
- ٠٨٥ هل تشعر أنك أكثر سعادة  
ضمن جدران بيتك الأربعة؟

- ٠٨٦ هل تحب أن تنظر إلى نفسك  
كإنسان راضٍ واثقٍ من نفسه؟
- ٠٨٧ هل تسعد بالخروج للسهر مع  
الآخرين؟
- ٠٨٨ هل يأسرك أحياناً الحماس  
الجماعي؟
- ٠٨٩ عندما تصغي إلى خطيب  
فهل يخلق عندك الانطباع  
بأنه يخاطبك شخصياً؟
- ٠٩٠ هل تشتري سيارتك  
بالتقسيط؟

## التقييم

## النفرة - الاضطراب العصبي:

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

## النفرة - الاضطراب العصبي

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت  
عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- نقطة = 18 = . . . . .  
نقطة = 19 = . . . . .  
نقطة = 23 = . . . . .  
نقطة = 41 = . . . . .  
نقطة = 42 = . . . . .  
نقطة = 55 = . . . . .  
نقطة = 61 = . . . . .  
نقطة = 67 = . . . . .  
نقطة = 74 = . . . . .  
نقطة = 83 = . . . . .

ن (نفرة) = ..... مجموع النقاط

معيار (ن)

## العدوانية

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها  
من أسئلة الاختبار التالية:

- نقطة = 8 = . . . . .  
نقطة = 9 = . . . . .  
نقطة = 24 = . . . . .  
نقطة = 37 = . . . . .  
نقطة = 44 = . . . . .  
نقطة = 48 = . . . . .  
نقطة = 65 = . . . . .  
نقطة = 68 = . . . . .  
نقطة = 78 = . . . . .  
نقطة = 89 = . . . . .

ع (عدوانية) = ..... مجموع النقاط

معيار (ع)

## الاكتئاب

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 4 = .....  
12 = .....  
21 = .....  
26 = .....  
33 = .....  
34 = .....  
45 = .....  
53 = .....  
54 = .....  
72 = .....

ك : ( اكتئاب ) = ..... مجموع النقاط  
معيار (ك)

## الانفعالية

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 5 = ..... نقطة  
11 = ..... نقطة  
17 = ..... نقطة  
20 = ..... نقطة  
24 = ..... نقطة  
36 = ..... نقطة  
37 = ..... نقطة  
55 = ..... نقطة  
77 = ..... نقطة  
89 = ..... نقطة

ف ( انفعالية ) = ..... مجموع النقاط  
معيار (ف)

## التكيف الاجتماعي

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 10 = ..... نقطة  
22 = ..... نقطة  
25 = ..... نقطة  
27 = ..... نقطة  
38 = ..... نقطة  
47 = ..... نقطة  
51 = ..... نقطة  
56 = ..... نقطة  
71 = ..... نقطة  
87 = ..... نقطة

ت.ج (تكيف اجتماعي) = ..... مجموع النقاط  
معيار (ت.ج)

## الهدوء والطمأنينة

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 21 = ..... نقطة  
29 = ..... نقطة  
32 = ..... نقطة  
43 = ..... نقطة  
49 = ..... نقطة  
57 = ..... نقطة  
61 = ..... نقطة  
76 = ..... نقطة  
80 = ..... نقطة  
86 = ..... نقطة

ه.ط ( الهدوء والطمأنينة ) = ..... مجموع النقاط  
معيار ( ه.ط )

## الانبساط / الانطواء

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 9 = ..... نقطة  
20 = ..... نقطة  
21 = ..... نقطة  
46 = ..... نقطة  
53 = ..... نقطة  
54 = ..... نقطة  
71 = ..... نقطة  
77 = ..... نقطة  
79 = ..... نقطة  
85 = ..... نقطة

ب.ط ( الانبساطية / الانطوائية ) = ..... مجموع النقاط  
معيار ( ب.ط )

## مذكر / مؤنث

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 7 = ..... نقطة  
14 = ..... نقطة  
17 = ..... نقطة  
19 = ..... نقطة  
21 = ..... نقطة  
26 = ..... نقطة  
31 = ..... نقطة  
66 = ..... نقطة  
74 = ..... نقطة  
81 = ..... نقطة

م.م ( مذكر / مؤنث ) = ..... مجموع النقاط  
معيار ( م.م )

## التقييم

## التقييم التفصيلي

## معيار (ن) = النرفزة

## ١٠ - ٢٤ نقطة

قوة الأعصاب أنت متوازن وهادئ. قلة من الناس فقط يمكنهم أن  
يجب أن لا  
تعني عدم يسيطروا على أعصابهم في حالات الخطر مثلك،  
الاهتمام بالرغم من ذلك يمكن أن يساء تفسير هذا الهدوء  
الداخلي، كعدم الاهتمام والاستياء مثلاً. عليك أن تظهر للشريك أو  
للزملاء أن الأمر ليس كذلك. على أية حال أنت لا تعاني من  
اضطرابات جسدية ذات منشأ نفسي Psychosomatic وبشكل  
عام أنت شخص طيب المعاملة جداً.

## ٢٥ - ٣٩ نقطة

واجه الحياة مزاجك يتغير باستمرار. أحياناً تتتابك فترات هادئة  
اليومية ومنسجمة جداً وأحياناً تشعر بمنتهى النرفزة  
بمزيد من الهدوء والإجهاد. عليك أن تحرص على إطالة أمد فترات  
الهدوء في حياتك وأن تسترخي وتتسى مرة أيضاً أعباء الحياة  
اليومية. ربما سبق لطبيب الأسرة أن قدم لك هذه النصيحة. لقد  
حان الوقت لتنفيذ هذه النصائح. باشر بذلك منذ الآن قبل أن  
يتمكن منك ضغط الحياة اليومية وتظهر لديك اضطرابات جسدية  
ذات منشأ نفسي، جدية. ربما كانت العلامات الأولى لذلك قد  
أصبحت متوفرة.

## ٦٠-٤٠ نقطة

فكر أنت في عداد العصبيين- سريعى الإثارة- وهذا ما بصحتك يرتسم من خلال أولى الاضطرابات الجسدية ذات المنشأ النفسى، وحتى أحياناً ظواهر مرضية. وربما أدى الاستمرار فى هذا النهج إلى انهيار جسدى. إن التراجع هو أجدى لصحتك. عليك من كل بد أخذ هذه الملاحظة مأخذاً جيداً.

## معيار (ع) = العدوانية

## ٢٤-١٠ نقطة

أنت لا أنت تخرج عن طورك أنك راض أيضاً. على أية حال حاول أن لا تصل إلى أهدافك بالعنف. وهذا ما يجعلك عطوفاً طيب الشعور. فى النهاية يمكنك أيضاً أن تتخلى عن ذلك دون أن تكور قبضتك بلا طائل فى موجة غضب لا فائدة منها. السيطرة على النفس وقلة الميل نحو العدوانية هما صفتان يقدرهما الآخرون فىك.

## ٢٥ - ٣٩ نقطة

لست عدوانياً إلا إذا اعتدى عليك شعرت بأنك معتدى عليك. وإذا ما تحقق لك الهدوء كان العالم على ما يرام، وقلما يخطر ببالك أن تبادر بالعدوان. إذن يمكن القول عنك أن لك موقف صحى من العدوان.

## ٤٠ - ٦٠ نقطة

ما رأيك إنك بالتأكيد تعتقد بأن القدر يقسو عليك جداً، لكن بالتدريب على قبل كل شيء يجب أن لا تنس بأنك أيضاً تساهم بالاعتداد بالذات من اجزاء ليس باليسير مما يجعل الجو الذي يحيط بك أجمل وتفريغ عدوانياً. ليس الآخرون دائماً هم الذين يستفزونك الميول إلى مواقف غير مدروسة واعتداءات، فأحياناً تسهم العدوانية؟ أنت، على الأقل في مراحلها الأولى، في الوصول إلى هذه الحالة. حاول أن توظف ميولك العدوانية الموجودة - بلا شك - بإطار من العقلانية. ربما كان عليك أن تمارس رياضة عنيفة لتفريغ عدوانيتك عن طريقها. كما يمكن للتدريب على الاعتداد بالذات، لتقويتها بشكل حيادي، أن يكون مفيداً بالنسبة لك.

## معيار (ك) = الاكتئاب

## ٢٤-١٠ نقطة

الاكتئاب كلمة بالنسبة للاكتئاب بمعنى الأوسع لا علاقة لك به، بل غريبة عنك على العكس، فأنت أقرب إلى كونك راض وواثق بنفسك. إنك تحاول دائماً أن تأخذ من الحياة جوانبها المقبولة. كما أن الضحك من أعماق القلب ليس غريباً عنك، إنه كتبادل عبارة مجاملة بلطف مع أحد جيرانك. عليك أن تحافظ على ذلك؛ لأنه أساس نجاحك، الآن وفي المستقبل.

## ٣٤-٢٥ نقطة

قلما يؤذيك الاكتئاب بمعنى الضيق غريب عنك. أحياناً فقط الاكتئاب. احذر الكحول عندما تزيد الأمور عن الحد تبدأ عندك الولوجة

والشكوى. ولكن غالباً ما ينتهي ذلك بسرعة وتستطيع/ تستطيعين عندها بلا ريب أن تعيد/ تعيدي الانسجام مع زوجتك/ زوجك في البيت وفي المعمل. لكن حاول أن تبعد عن الكحول قدر الإمكان، وإلا تركت نفسك فريسة لخداع النفس ومن ثم انزلت في حالة من الاكتئاب الذي تُخشى عواقبه.

### ٦٠-٣٥ نقطة

افعل شيئاً تتعذب باستمرار من التناقل والمزاج السيئ. وهذا ما ضد الاكتئاب لا يجب أن يكون، ولكن غالباً ما لا تدرك له سبباً. مع ذلك لا تحاول أن تبحث عن الخطأ لدى الآخرين، بل ابحث عنه لديك. ربما تعذبك بشكل أو بآخر عقدة نقص واضحة. والمهم بالنسبة لك أن تمر بأسرع ما يمكن على هذه المشكلة من الأساس، بدلاً من أن تسخط من القدر، أي أن تأخذ منحىً جديداً في الحياة.

معيار (ف) = الانفعالية (سرعة الانفعال)

### ١٠ - ٢٣ نقطة

الخمول الزائد لا يمكنك، وبحق، أن تدعي بأنك سريع الانفعال. أما أيضاً أمر غير محمود تقييمك من قبل الآخرين فهو أنك هادئ وغير مبال ومنكمش. عليك أن تغير هذه الصورة وبإلحاح. ابحث عن التحديات بالمفهوم الإيجابي وسترى أن النجاح في الحياة هو مسألة مثيرة، لكن يجب على المرء أول الأمر أن يتعرف عليه.

## ٢٤ - ٤٠ نقطة

هل يفيد تتصرف بكل اهتمام عندما يتطلب الأمر ذلك. دع الالتزام؟ الأمور تسير عندما ترى أن التدخل - حسب تقديرك - غير مجد. بالتأكيد هذا هو الموقف الأنسب الذي يمكن اتخاذه. لكن حاول، بالرغم من ذلك، بين حين وآخر، أن تشذ عن الآخرين. أعتقد أن ذلك سيفيدك جداً ويضع لمسات جديدة على حياتك.

## ٤١ - ٦٠ نقطة

لا تكن سريع الغضب تحب أن تُستفز ويُثار غضبك من قبل الآخرين. وهؤلاء يعرفون ذلك منذ أمد طويل بالطبع، ويجدون متعة في ذلك. حاول أن تخفف من ردود أفعالك على ذلك. حاول أن لا تعير الانتباه إلى اللسعات الصغيرة. حتى ولو أن الحالة الراهنة يمكن أن يكون لها مفعول الإحباط، فإنها لن تدوم طويلاً. هناك بارقة أمل على الأفق وسوف تصل إلى هدفك بمساعدة قدراتك، بمجرد أن تكون لديك الرغبة في ذلك.

## معياري (ت، ج) = التكيف الاجتماعي

## ١٠ - ٢٣ نقطة

أقم علاقات اجتماعية من جديد وأن تقبل ثمانية بنشاط على الناس الذين تعيش بينهم. ابدأ بشخص قريب إلى قلبك، وسترى أن آخرين سينضمون إليه.

بالأكيد لديك مبررات الابتعاد عن الناس، بالرغم من ذلك عليك أن تتحرر شيئاً فشيئاً من هذا الاجتماعي من جديد. حاول أن تنسى كافة خيبات الأمل السابقة

## ٢٤ - ٣٩ نقطة

إنك تحب التكيف الاجتماعي بحدود الآخريين أو هامهم، ويفقدون رغبتهم في ذلك. تابع هكذا، وخذ الأمور على عواهنها.

## ٤٠ - ٦٠ نقطة

استغل موهبتك الاجتماعية في المهنة أحياناً تكون نجم الحفلة، ويمكنك بمزاجك الجيد أن تتقل العدوى إلى الآخرين. تشعر بسعادة في المجتمع، والخوض بين الجموع لا يخيفك، بل يدفعك للتزود بمتعة الحياة. وهذا العطاء لا يصادفه المرء إلا نادراً. هل فكرت يوماً أن تمتهن مهنة فنية في مجال الترفيه، لاشك بأن لديك مؤهلات لذلك.

## معيار (ه.ط) = الهدوء والطمأنينة

## ١٠ - ٢٤ نقطة

لا تدع الأشياء تؤثر عليك كثيراً ساروا عليه. وطالما يحدث ذلك بطرق منظمة فلا شيء يمنع منه. لكن عليك قبل ذلك أن تكون على حذر من الاستسلام للخطأ نتيجة المعطيات الكثيرة. حاول دائماً أن تجعل الأشياء المهمة نصب عينيك وأن تتقصى كل التفاصيل.

## ٢٥ - ٣٤ نقطة

تابع السير وجبة لا بأس بها من الثقة بالنفس تلزم حتى تتمكن على طريقك (المستقيم) من استنفاد لذات الحياة كلها. الأولى عندك والثانية حتى تبلغ لا تتوفر لك كل يوم. بالتأكيد ستخطئ عندما لا تعلم هدفك أي السبل هو الأنسب بالنسبة لك. يمكنني أن أقدم لك مساعدة: حاول أن تتابع السير على طريق خططته سابقاً حتى النهاية، ولا تستسلم قبل أن تبلغ هدفك.

## ٣٥ - ٦٠ نقطة

فنان في بالنسبة لك يسير كل شيء من تلقاء نفسه. يحسدك أمور الحياة الناس، أنت الفنان في أمور الحياة الذي يأتيه كل شيء ويسقط في حضنه. وأنت الأخرى بأن الأمور ليست على هذا الشكل. كان عليك أن تكافح بعناد من أجل النجاح. لكن بالثقة بالنفس وبقليل من الفكاهة استطعت حتى الآن دائماً تحقيق ذلك.

## معيار (ب.ط) الانبساطية والانطوائية

## ١٠ - ٢٤ نقطة

أنت في عداد الانبساطيين. يصفك معارفك بأنك منفتح وانبساطي. على الصعيد المهني يفضل المرء أن يعهد إليك بمنصب قيادي أكثر من الآخرين. لكن عليك أولاً الانتباه بأن لا تثقل المهنة والوجاهة والارتقاء في الوظيفة على كاهل أسرته ومحيطك الاجتماعي.

## ٢٥ - ٣٩ نقطة

«المزج» نعم، لقد أوجدت لنفسك مزيجاً؛ فمن ناحية تريد أن يعمل تكون منفتحاً على العالم، ومن جهة ثانية أن لا تدير لصالحك ظهرك لأسرتك. ولم تقل بعد إن كان سيتاح لك السير على الحافة بين هذين العالمين. لكن يبدو أنك حتى الآن، بأسلوبك هذا، قد قطعت شوطاً كبيراً.

## ٤٠ - ٦٠ نقطة

الأسرة أهم إذا ما طلب منك أن تصف نفسك فلا شك بأنك من الارتقاء ستستخدم كلمات مثل: هادئ، موثوق، محب الوظيفي للأطفال. بالتأكيد تنطبق عليك أيضاً هذه الصفات. أما أهداف الترقية الوظيفية فليس لها موقع خاص في حياتك، بل أكثر منها الأمور الصغيرة في الحياة اليومية التي تلقى اهتمامك. بالإضافة إلى ذلك فإن سعادة أسرتك أهم عندك بكثير من التوفيق الكبير في العمل. إنك تفضل الارتقاء البسيط في الوظيفة على القفز إلى قمة الإدارة في شركة ضخمة بعيدة.

## معيار (م.م) = الذكورة والأنوثة

## ١٠ - ٢٠ نقطة

رجل نموذجي! إنك تبدي تقديراً ذكورياً نموذجياً للذات، وهذا يأتي من جهة أنك معجب بأنماط السلوك الذكورية، لأنها تؤثر فيك إلى أبعد الحدود. وهناك ميل إلى إسناد المناصب القيادية إلى متقدمين أو متدمات بمواصفات ذكورية بارزة. وعلى النساء إثبات قدرتهن على النجاح- علاوة على ذلك- في العمل الوظيفي اليومي. أما إذا ما كانت هذه القدرة موجودة فعلاً، فإن ذلك مفترضاً لدى المتقدمين الذكور.

## ٢١ - ٣٥ نقطة

لا هذا إن مجال أنماط السلوك الخاصة بالجنس هي كبيرة في ولا ذاك مجتمعنا، إنها موجودة في مكان ما في هذا السياق. فكلما ارتفع عدد نقاطك اقتربت من أنماط السلوك الأنثوية النموذجية. أما عدد النقاط الأقل فيدل على أنماط حياة وسلوك أقرب إلى الذكورية.

## ٣٦ - ٦٠ نقطة

تقوم المؤسسة أنماط حياتك وسلوكك تبدي ميولاً أنثوية أكثر منها بمقارنة نتائج ذكورية. ويمكن أن يرد ذلك إلى أنه كان لك في الاختبار مع طفولتك أم مسيطرة جداً، أو بكل بساطة أنك تشعر نماذج جاهزة في بالأمن في جو عائلي أكثر منه في عالم ذكوري محض. كما أن مسكناً مرتباً يمكن أن يكون مجالاً مناسباً؛ فالسعادة الشخصية لا تكمن دائماً في السلطة والجاه الكبير.

## ملاحظات:

لقد استطعت بالتأكيد أن تتعلم بعض الشيء من تقييم اختبار الشخصية التي سبق عرضه. وبشكل عام تتناسب التقارير الذي تم التوصل إليها هناك مع تلك الاختبارات الضخمة والمكلفة والمحفوظة التي تتراوح معاييرها بين ٨ و١٩ أكثر أو أقل من قيم الشخصية المستقلة. هذه بالطبع معايير أكثر مما سبق لنا أن استخدمناه. ولكن يجب أن لا ننسى أننا لم نصل بعد إلى النهاية.

في المؤسسة تتم مقارنة قيم المعايير هذه، المعطاة من قبلك، مع معايير نموذجية أساسية. وبهذه الطريقة يمكن تحديد متطلبات معينة لمجالات عمل فردية.

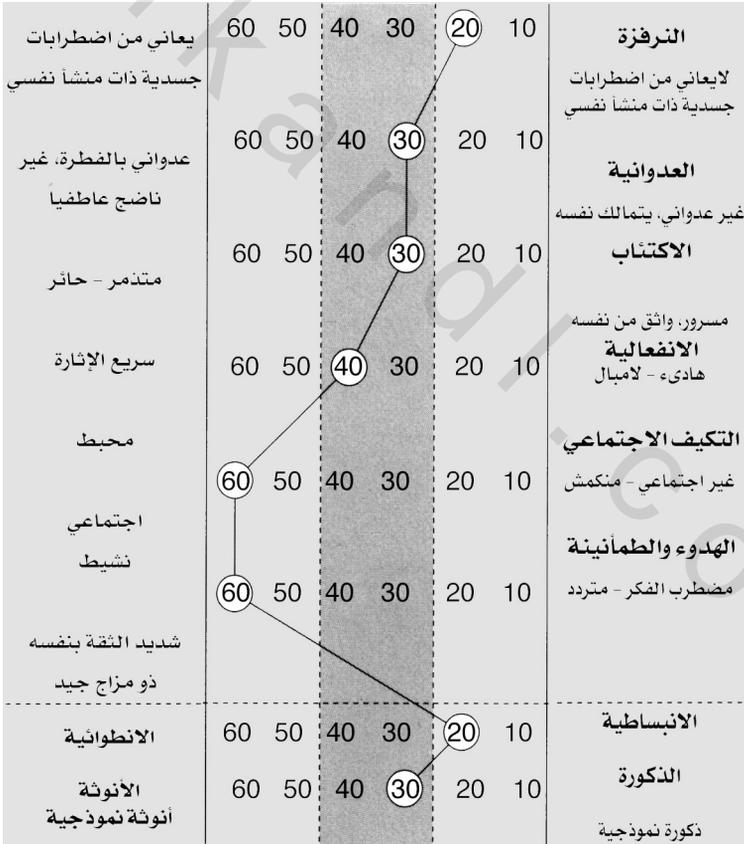
حدد أول الأمر ملامح شخصيتك. انقل من أجل هذا الغرض القيم التي حصلت عليها إلى النموذج ثم صل بين النقاط التي عثرت عليها بواسطة خطوط.

### طابع الشخصية:

هنا تجد حلاً نموذجياً لطابع شخصية

مقطع جانبي لشخصية - نموذج

مثال:



إليك فيما يلي نموذجاً لتجري عليه رسماً لطابع شخصيتك.  
ارسم دوائر حول القيم المتعلقة بك وصل بينها. يمكنك أن تحدد أيضاً  
قيماً بين الأرقام المكتوبة.

### مقطع جانبي لشخصيتي:



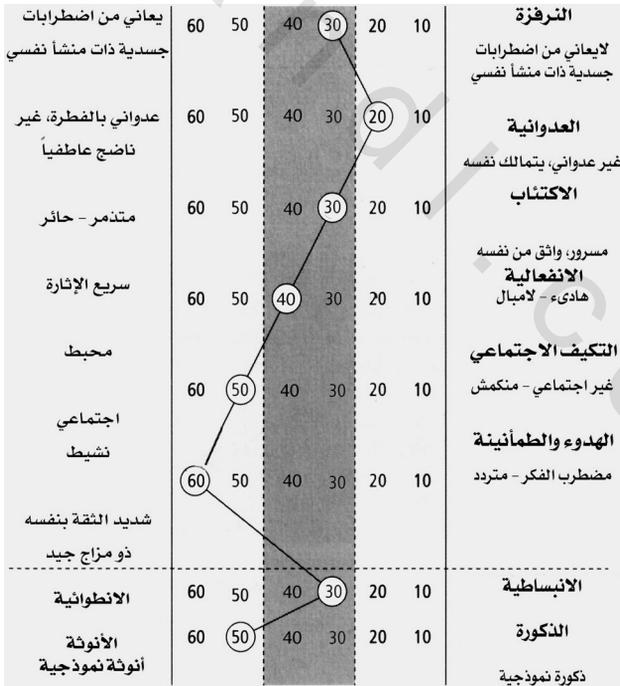
يعاني من اضطرابات جسدية ذات منشأ نفسي	60	50	40	30	20	10	النهرزة لايعاني من اضطرابات جسدية ذات منشأ نفسي
عدواني بالفطرة، غير ناضج عاطفياً	60	50	40	30	20	10	العدوانية غير عدواني، يتمالك نفسه
متدمر - حائر	60	50	40	30	20	10	الاكتئاب مسرور، واثق من نفسه
سريع الإثارة	60	50	40	30	20	10	الانفعالية هاديء - لامبال
محبط	60	50	40	30	20	10	التكيف الاجتماعي غير اجتماعي - منكمش
اجتماعي نشيط	60	50	40	30	20	10	الهدوء والطمأنينة مضطرب الفكر - متردد
شديد الثقة بنفسه ذو مزاج جيد	60	50	40	30	20	10	الانبطائية
الانطوائية	60	50	40	30	20	10	الذكورة
الأنوثة أنوثة نموذجية	60	50	40	30	20	10	ذكورة نموذجية

## نموذج لشخصية تاجرة في تجارة المفرق:

لكي أشرح لك مبدأ التقييم ضمن المؤسسة سوف أعرض هنا مثالين من نوعين مختلفين. هكذا يجب أن تبدو الصورة المثلى لسيدة تعمل في التجارة.

قارن ذلك مع ملامح شخصيتك إذا كنت تريد أن تسير على هذا الطريق. فكلما كانت الخطوط المنحنية متطابقة كانت الشروط التي تتمتع بها أفضل من أجل هذه المهنة.

### مثال: صورة عن شخصية تاجرة في تجارة المفرق



## نموذج لشخصية مدير في موقع قيادي

هكذا يجب أن تبدو الشخصية المثلى لمدير في موقع قيادي.  
قارنها مع صورة شخصيتك إذا كان من الممكن أن تكون يوماً ما في  
موقع مشابه.

### صورة عن شخصية مدير في موقع قيادي.

مثال:

