

المقياس الشامل لسمات القوة في الشخصية

Global Assessment of Character Strengths

تعليمات: يطلب منك هذا الاستبيان وصف بعض جوانب شخصيتك. الصفحة الأولى تحتوي على وصف للأربعة وعشرون عنصراً للشخصية. الصفحات التالية، تشمل أسئلة على كل من تلك العناصر. الرجاء تحري الصدق في إجاباتك.

1. الإبداع: يراك الناس شخصاً مبدعاً؛ أنت تشاهد وتفعل و/ أو تصنع أشياء مفيدة؛ تُفكر في طرق فريدة من نوعها لتُحل المشكلات ولتكون منتجاً.
2. حب الاستطلاع: أنت مستكشف؛ تسعى إلى الحداثة؛ تهتم بالأنشطة الجديدة والأفكار والناس. أنت منفتح على تجارب جديدة.
3. إصدار الحكم / التفكير الناقد: أنت محلل؛ أنت تفحص الأشياء من جميع الجوانب. أنت لا تتسرع في الوصول إلى الاستنتاجات، ولكن بدلاً من ذلك تحاول أن تزن كل الأدلة عند اتخاذ القرارات.
4. حب التعلم: غالباً ما تجد طرقاً للتعلم في المعرفة والخبرات الخاصة بك. تبحث بانتظام عن فرص جديدة للتعلم. أنت متحمس لبناء المعرفة.
5. وجهة النظر / الحكمة: تنظر إلى الصورة الكبيرة للأشياء؛ يلجأ إليك الآخرون من أجل نصائحك الحكيمة؛ تساعد الآخرين على فهم العالم من حولهم؛ أنت تتعلم من أخطائك.
6. الجرأة / الشجاعة: تواجه مخاوفك وتتغلب على التحديات والمحن؛ تدافع عن الحق؛ لا تخشى مواجهة الألم أو التوتر الداخلي أو الاضطرابات.
7. المثابرة: تواظب على الاستمرار عندما يكون لديك هدف؛ تحاول التغلب على كل العقبات؛ تُنهي ما تبدأه.
8. الأمانة: أنت شخص ذو نزاهة عالية وأصالة؛ نقول الحقيقة حتى عندما تكون مؤلمة؛ تقدم نفسك للآخرين بطريقة صادقة؛ تتحمل مسؤولية أفعالك.
9. الحيوية: أنت متحمس للحياة؛ أنت نشيط وحيوي للغاية؛ تستخدم طاقتك إلى أقصى درجة.
10. الحب: أنت ودود وصادق مع الآخرين؛ لا تشارك حبك للآخرين فحسب ولكنك أيضاً مستعد لتلقي الحب منهم؛ تقدر قضاء مشوار حياتك في علاقات أليفة بالقرب من الآخرين.
11. اللطف: تفعل أشياء جيدة للناس؛ تساعد الآخرين وتعنتي بهم؛ أنت كريم معطاء؛ ورحيم.
12. الذكاء الاجتماعي: تنتبه جيداً إلى الفروق الاجتماعية الدقيقة ومشاعر الآخرين؛ لديك بصيرة جيدة عما يجعل الناس يتصرفون بطريقة معينة؛ يبدو أنك تعرف ما ينبغي أن تقول أو تقوم به في المواقف الاجتماعية.
13. عمل الفريق: أنت عضو متعاون ومشارك في المجموعات والفرق؛ أنت مخلص لمجموعتك؛ تحس بشعور قوي من المسؤولية تجاه مجموعتك؛ تؤدي ما عليك.
14. الإنصاف: تؤمن بقوة بأن الجميع لهم الحق في فرص متساوية وعادلة؛ أنت لا تدع المشاعر الشخصية تؤثر في قراراتك حول الآخرين؛ أنت تعامل الناس بالطريقة التي تريد أن تُعامل بها.
15. القيادة: تؤثر بشكل إيجابي على الأشخاص الذين تقودهم؛ تفضل أن تقود بدلاً من أن تُتبع؛ أنت جيد جداً في تنظيم وتحمل المسؤولية لتحقيق المصلحة الجماعية للفريق.
16. التسامح / الرحمة: تتخلص من الجرح بسهولة بعدما يخطأ أحد في حقك؛ تعطي الناس فرصة ثانية؛ أنت لست انتقامي أو ممتعض؛ تقبل أوجه القصور لدى الآخرين.
17. التواضع: تدع إنجازاتك تتحدث عن نفسها؛ تدرك أنك شخص جيد ولكنك تفضل تركيز الاهتمام على الآخرين؛ لا ترى نفسك أكثر تميزاً عن الآخرين؛ تعترف بأوجه القصور لديك..
18. الحيطة: أنت تحتاط بحكمة؛ أنت مخطط وواعي؛ تحرص على عدم اتخاذ مخاطر لا داعي لها أو القيام بأشياء قد تندم عليها في وقت لاحق.

19. تنظيم الذات: أنت شخص منضبط جداً؛ أنت تسيطر على الرذائل والعادات السيئة لديك. أنت تحافظ على هدوئك تحت الضغط؛ يمكنك التحكم في اندفاعاتك وعواطفك.
20. تقدير مظاهر الجمال والتميز: تلاحظ مظاهر الجمال والتميز من حولك؛ غالباً ما تندش بالجمال والعظمة و/أو حسن الخلق الذي تشهده؛ أنت كثير التعجب.
21. الامتنان: أنت تتلقى الشكر وتعبّر عنه بانتظام؛ أنت لا تأخذ الأشياء الجيدة التي تحدث في حياتك كأمر مسلم به؛ تستشعر النعمة في معظم الأحوال.
22. الأمل: أنت متفائل، تتوقع حدوث الأفضل؛ تؤمن بمستقبل إيجابي وتعمل من أجل تحقيقه؛ يمكنك التفكير في العديد من السبل للوصول إلى أهدافك.
23. الفكاهة: أنت مرح؛ تحب أن تجعل الناس يبتسمون ويضحكون؛ حس الفكاهة لديك يساعدك على أن ترتبط بشكل وثيق مع الآخرين؛ تضيف البهجة على المواقف الكئيبة بالمتعة و/أو النكات.
24. الروحانية/الشعور بالمعنى: لديك مجموعة من المعتقدات، سواء كانت دينية أم لا، بأن حياتك جزء من شيء أكبر وذا معنى أسمى؛ تلك المعتقدات تشكل سلوكك وتُشعرك بالراحة والفهم والغاية.

التعليمات: ضع علامة × في الخانة المناسبة التي تصفك بالطريقة الأفضل في كل من العبارات التالية:

العبارة	لا أوافق مطلقاً	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	أوافق تماماً
1 الإبداع مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
2 حب الاستطلاع مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
3 اصدار الأحكام/ التفكير الناقد مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
4 حب التعلم مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
5 وجهة النظر/ الحكمة مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
6 الجرأة/ الشجاعة مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
7 المثابرة مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
8 الأمانة مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
9 الحيوية مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
10 الحب مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
11 اللطف مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
12 الذكاء الاجتماعي مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
13 عمل الفريق مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
14 الانصاف مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
15 القيادة مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
16 التسامح/ الرحمة مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
17 التواصل مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
18 الحيطة مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							
19 تنظيم الذات مكون جوهرى من هويتي في هذه الحياة.							

30	تقدير مظاهر الجمال والتميز مكون جوهرى من هويتي في هذ الحياة.					
21	الامتنان مكون جوهرى من هويتي في هذ الحياة.					
22	الامل مكون جوهرى من هويتي في هذ الحياة.					
23	الفكاهة مكون جوهرى من هويتي في هذ الحياة.					
24	الروحانية/ الشعور بالمعنى مكون جوهرى من هويتي في هذ الحياة.					

التعليمات: ضع علامة × في الخانة المناسبة التي تصفك بالطريقة الافضل في كل من العبارات التالية:

العبارة	لا أوافق مطلقاً	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	أوافق تماماً
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

24	إنه من الطبيعي واليهن بالنسبة لي التعبير عن سمة الروحانية/ الشعور بالمعنى						
----	---	--	--	--	--	--	--

التعليمات: ضع علامة × في الخانة المناسبة التي تصفك بالطريقة الافضل في كل من العبارات التالية:

العبارة	لا أوافق مطلقاً	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	أوافق تماماً
1							
يرفع التعبير عن قوة الإبداع معنوياتي أو يمدني بالطاقة .							
2							
يرفع التعبير عن قوة حب الاستطلاع معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
3							
يرفع التعبير عن قوة إصدار الأحكام/ التفكير الناقد معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
4							
يرفع التعبير عن قوة حب التعلم معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
5							
يرفع التعبير عن قوة وجهة النظر/ الحكمة معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
6							
يرفع التعبير عن قوة الجرأة/ الشجاعة معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
7							
يرفع التعبير عن قوة المثابرة معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
8							
يرفع التعبير عن قوة الأمانة معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
9							
يرفع التعبير عن قوة الحيوية معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
10							
يرفع التعبير عن قوة الحب معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
11							
يرفع التعبير عن قوة اللطف معنوياتي أو يمدني بالطاقة							
12							
يرفع التعبير عن قوة الذكاء الاجتماعي معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
13							
يرفع التعبير عن قوة عمل الفريق معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
14							
يرفع التعبير عن قوة الانصاف معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
15							
يرفع التعبير عن قوة القيادة معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
16							
يرفع التعبير عن قوة التسامح/ الرحمة معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
17							
يرفع التعبير عن قوة التواضع معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
18							
يرفع التعبير عن قوة الحيطة معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
19							
يرفع التعبير عن قوة تنظيم الذات معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
20							
يرفع التعبير عن قوة تقدير مظاهر الجمال والتميز معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
21							
يرفع التعبير عن قوة الامتنان معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
22							
يرفع التعبير عن قوة الامل معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
23							
يرفع التعبير عن قوة الفكاهة معنوياتي أو يمدني بالطاقة.							
24							
يرفع التعبير عن قوة الروحانية/ الشعور بالمعنى معنوياتي يمدني بالطاقة.							