

## الدرس الرابع: الاختبارات الشخصية عند التقدم للوظيفة

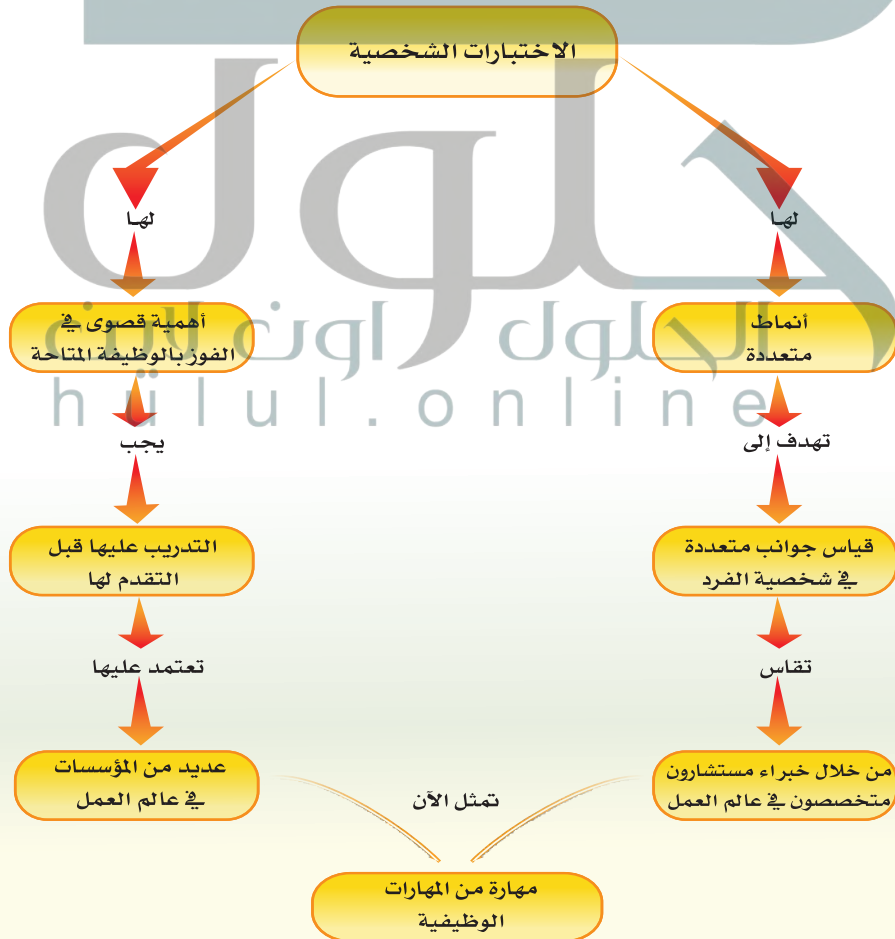
### المفاهيم المتضمنة في الدرس

- مراحل الفوز بالوظيفة.
- قياس الشخصية.
- الاختبار النفسي.

### الأهداف

- تتعرّف على أهم النصائح للاستعداد للاختبارات الشخصية وإزالة التوتر.
- تحدّد أهم الاختبارات الشخصية المستخدمة عند التقدم للوظيفة.

### خارطة مفاهيم الدرس



- هل لديك أي خبرات حول اختبارات الشخصية؟
- هل اختبارات الشخصية هي نفسها المقابلة الشخصية؟
- هل لاختبارات الشخصية تأثير على تعيين الفرد في الوظيفة؟

اختبارات الشخصية تمثل في الغالب جزءاً من اختبارات التعيين المرغوبة جداً من قبل المؤسسات والشركات عند اختيار المرشحين لشغل الوظائف المتاحة. وهناك أنماط عديدة من الاختبارات تقع تحت نطاق الاختبارات الشخصية، مثل: اختبار: السمات الشخصية، الدافعية، الإجهاد في العمل، الشخصية... إلخ. وأنت عزيزي الطالب / الخريج، يجب عليك الإلمام جيداً بهذه الاختبارات لأنها تمثل لك مفتاحاً رئيساً في نطاق الحصول على الوظيفة المرغوبة.

#### كيف تُعد نفسك لاختبارات الشخصية؟

تخيل أنك تقدمت بأوراقك بعد تخرجك من الثانوية العامة لإحدى المؤسسات لشغل إحدى الوظائف الشاغرة لديها، وطلب منك بعد فحص أوراقك الاستعداد لإجراء اختبار الشخصية مع غيرك من المتقدمين لشغل الوظيفة لاختيار الفرد المناسب. عندها فقط، سوف يحدث لك توتر واضطراب لأنك لا تدري ما هذا الاختبار وما المحاور والأسئلة التي يدور حولها.

الجلول اون لاين  
hulul.online

انتبه

حاول أن تتحدث بالموضوع مع مرشحين سابقين تقدموا بطلبات في المؤسسة نفسها التي تريد التقدم إليها، فهؤلاء يزودونك بملاحظات حول طول الاختبار ونوعيته، وربما استطعت الحصول على أسئلة دورات سابقة.

قم بجمع معلومات عن الشركة والفرع الاقتصادي وعن صورة المهنة، واقرأ هذه المعلومات جيداً؛ لأن هذه المنشورات تحتوي على حقائق مهمة يمكن أن تظهر في الاختبار مرة أخرى. اسأل قبل الاختبار فيما إذا كان استخدام أدوات مساعدة مسموحاً بها، مثل: الحاسبات أو المعاجم والقواميس.

- احضر إلى مكان الاختبار في الوقت المناسب، وقدر الإمكان بنصف ساعة قبل الموعد المحدد.
- اتبع تعليمات مدير الاختبار بدقة. واطرح فوراً أسئلة عندما تشعر بأن شيئاً لم تفهمه.
- قم أولاً بحل الأسئلة التي لا تتطلب مجهوداً ضخماً. وإذا ما صادفك سؤال لا تستطيع الإجابة عنه، فانتقل فوراً إلى السؤال الذي يليه؛ فغالباً ليس لديك متسع من الوقت يكفي للتفكير طويلاً.
- من اختبارات الشخصية أو أجزاء منها يمكن أن تدرك أنها تتعلق بأسئلة تتمحور غالباً حول حالات ومجالات حياة معينة، وفي اختبار الشخصية لا يطلب منك حساب أو رسم أي شيء.
- إذا كانت الأسئلة من نمط اختيار من متعدد فعليك في حالة الشك أن تضع إشارة حول أي خيار، فذلك أفضل من عدم وضع الإشارة، يمكنك - في حالة عدم معرفة الجواب - أن تبدأ بالعكس، أي أن تفكر: ماذا يمكن أن يكون الجواب الصحيح، ثم تقوم بوضع إشارة على البديل الذي يمكن أن يتضمن بعض الحقيقة، فربما كانت إشارات صحيحة.

الآن وبعد أن تعرفت على بعض الإرشادات التي سوف تساعدك في الاستعداد الجيد لإجراء اختبار الشخصية في مؤسسة ما - سوف نضع بين يديك نماذج لبعض اختبارات الشخصية التي يمكن أن تخضع لها في يوم ما.

### أولاً: استمارة التقديم:

#### نموذج خطاب مع استمارة تمهيدية

شركة س . ع . م للمطبوعات  
الشارع ورقم المبنى  
المدينة ورمزها البريدي

السيد / عبدالله حسن التاريخ .....  
تسرننا ثقتك التي وضعتها في إدارتنا

من الطبيعي أن نتلقى، باعتبارنا شركة تعمل على الصعيد الدولي دائماً تساوؤلات من متقدمين مهتمين ومهمين. وللتعرف على قدراتك ومهاراتك بشكل أفضل، نرجو منك أن تقوم بملء الاستمارة المرفقة بعناية وإعادتها إلينا.  
مع أطيب التحيات

شعبة الموظفين

المرفقات: استمارة المتقدم.  
بطاقة معلومات أساسية.  
استمارة تعريف شخصية

هناك بعض المؤسسات لا يمكنهم مطلقاً الاستغناء عن الاستثمارات التمهيدية التي ترسل إلى المتقدم للوظيفة مع خطاب ليقوم بتعبئتها وإرسالها للمؤسسة مرة أخرى، لتقوم المؤسسة بدورها بتحليلها واستنتاج بعض الملاحظات والنتائج الخاصة بها وفق رؤيتها الشخصية. وإليك نموذج خطاب مع استمارة تمهيدية المرسل من المؤسسة لك لتقوم باستيفاء البيانات المطلوبة.

صورة شمسية  
 لم يمض عليها  
 أكثر من سنة

## استمارة المتقدم

اسم العائلة	الاسم الأول	الديانة
المهنة	تاريخ الميلاد	الوضع العائلي <input type="radio"/> متزوج <input type="radio"/> غير متزوج العنوان
المتقدم المحترم	المتقدمة المحترمة	
هذه استمارة شاملة. ولكي نتعامل بمسؤولية مع تقديمك الطلب نرجو منك ولصالحك أن تقوم بإملأها كاملة بكل عناية وشكرًا		
(١) اذكر أهم النواحي التي استرعت انتباهك إلينا.		
(٢) اذكر أهم الأحداث التي مرت عليك في حياتك المدرسية و/أو الدراسية التي دفعتك للتقدم إلى هذه الوظيفة بالضبط.		
(٣) صف موقعك في الصف المدرسي و / أو أثناء الدراسة .		
(٤) ما هي الأحداث الخاصة التي تتذكرها من فترة إعدادك الدراسي؟		
(٥) كيف تقضي وقت فراغك؟ وما هي هواياتك؟		
(٦) اسرد وقائع يوم تقليدي من أيام حياتك.		
(٧) ما هو أكبر نجاح حققته؟		
(٨) ما هو أكبر فشل مُنيت به؟		
(٩) ما هي الحوادث التي وقعت لك؟		
(١٠) نرجو أن تذكر ثلاثة أشخاص على الأقل مستعدين لإعطاء معلومات عن كفاءتك المهنية و / أو الشخصية (مثلاً : صديق، معلم، زميل، رئيس، شرط أن لا يكون هؤلاء من أقاربك).		
١ -	٢ -	٣ -
(١١) صف عملك الحالي.		
(١٢) الرجاء إرفاق هذه الاستمارة بـ:		

١- أربع صور هوية

٢- نسختين من جميع الشهادات ووثائق إنهاء المراحل المدرسية بما فيها شهادات العمل.

التوقيع:

التاريخ:



## ثانياً: نموذج لاختبار الشخصية

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

لا (٥)	نادرًا (٣)	لا أدري (٣)	غالبًا (٢)	نعم (١)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١) هل تلوم نفسك غالباً على تصرفك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٢) هل تقلقك غالباً حالات فشل مرت عليك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٣) هل تشعر أحياناً بأنك غير مستقر وغير متوازن؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٤) هل تستطيع أن تبدي مشاعرك تجاه الآخرين؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٥) هل تخاف أحياناً من عدوانيتك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٦) هل عدد الناس الذين تحبهم بالفعل قليل؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٧) هل يصعب عليك الإقرار بالذنوب؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٨) هل تعترض إذا ما حسب لك الصندوق في السوبر ماركت مادة بسعر مرتفع جداً؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٩) هل ينتابك الشعور أحياناً أن بعض الناس ينظرون إليك نظرة احترام ثم يتحدثون خلف ظهرك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١٠) هل تجد أن من الصواب التدرج في المراتب الوظيفية؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١١) هل تقضم غالباً أظافرك أو أقلام الرصاص؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١٢) هل ترى نفسك أنك تثار بسهولة ومتردد عند اتخاذ قرارات هامة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١٣) هل تستمع إلى نصيحة الآخرين؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١٤) هل تكتشف أن لديك مخاوف تتردد عليك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١٥) هل تشعر غالباً بالقلق؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١٦) هل تحب التدخل في الأحاديث؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١٧) هل تمارس الرياضة بشكل نشيط؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١٨) هل تحب أن تعمل وحيداً؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(١٩) هل تقوم بجمع أشياء تعتقد أنها يمكن أن تفيدك في وقت من الأوقات؟

لا (٥)	نادرًا (٣)	لا أدري (٣)	غالبًا (٢)	نعم (١)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٢٠) هل تتقيد بقواعد السلوك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٢١) هل أنت مهملة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٢٢) هل تقوم أحيانًا بإهانة الآخرين؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٢٣) هل أنت غالبًا صاحب مزاج جيد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(٢٤) هل أنت من مشجعي نادٍ لكرة القدم؟



### ثالثاً: نموذج اختبار العقلانية

يساعد هذا النوع من اختبارات الشخصية على زيادة معلوماتك عن نفسك وتعرف ما هي معايير التقييم الشخصية التي يضعها الخبراء والمستشارون والرؤساء في العمل.

اقرأ كل سؤال من أسئلة الاختبار بتمعن ثم قم بوضع الإشارة على الجواب، عليك أن تقرر بوضوح ما هو الجواب الذي استقر رأيك عليه.

● مساعدة الآخرين هي مبدأ أساسي في حياتي.

رفض

موافقة تامة

موافقة

رفض قاطع

محايد

● أنضايق بقوة عندما تجري الأمور بشكل خاطئ.

رفض

موافقة تامة

موافقة

رفض قاطع

محايد

● يجب على صاحب العمل أن يكون إلى حد ما صاحب رأي وموهوب وذكي.

رفض

موافقة تامة

موافقة

رفض قاطع

محايد

ينتابني الغضب إن لم تسر الأمور كما أعتدت.

- موافقة تامة ☐ رفض ☐
- موافقة ☐ محاييد ☐
- رفض قاطع ☐

أحياناً لا أتخلص من مشاكل الحياة اليومية.

- موافقة تامة ☐ رفض ☐
- موافقة ☐ محاييد ☐
- رفض قاطع ☐

أفضل طريقة لخدمة الناس هي انتقادهم وإثبات أخطائهم لهم بدقة.

- موافقة تامة ☐ رفض ☐
- موافقة ☐ محاييد ☐
- رفض قاطع ☐

الشعور الطيب هو أجمل عاطفة إنسانية.

- موافقة تامة ☐ رفض ☐
- موافقة ☐ محاييد ☐
- رفض قاطع ☐

أحب تحمل المسؤولية.

- موافقة تامة ☐ رفض ☐
- موافقة ☐ محاييد ☐
- رفض قاطع ☐

أميل دائماً وبشكل متزايد إلى التفكير بحوادث وكوارث ممكنة الوقوع.

- موافقة تامة ☐ رفض ☐
- موافقة ☐ محاييد ☐
- رفض قاطع ☐

ألقي أهمية على ما يفكر به الآخرون حولي.

- موافقة تامة ☐ رفض ☐
- موافقة ☐ محاييد ☐
- رفض قاطع ☐

● أميل إلى عدم الإفصاح عن مشاعري.

☐ موافقة تامة
 ☐ رفض

☐ موافقة

☐ محايد
 ☐ رفض قاطع

● أنفعل عندما يسيء أحد معاملة الأطفال.

☐ موافقة تامة
 ☐ رفض

☐ موافقة

☐ محايد
 ☐ رفض قاطع

● على الناس الذين يعيشون بيننا أن يسهلوا لنا الحياة ويساعدونا عند الصعوبات.

☐ موافقة تامة
 ☐ رفض

☐ موافقة

☐ محايد
 ☐ رفض قاطع

● أشعر أحيانًا بأذني حزين ومنكسر النفس دون سبب ظاهر.

☐ موافقة تامة
 ☐ رفض

☐ موافقة

☐ محايد
 ☐ رفض قاطع

● ينتابني القلق أيضًا حتى بسبب أمور صغيرة

☐ موافقة تامة
 ☐ رفض

☐ موافقة

☐ محايد
 ☐ رفض قاطع





رابعاً: نموذج اختبار الإجهاد

يساعد هذا النوع من الاختبارات في تعرف المزيد عن إجهادك الشخصي، وبشكل خاص فيما يتعلق بالإجهاد المستمر في العمل أو في حياتك المدرسية أو حياتك الخاصة. وأنت لست مقيداً بوقت محدد في الإجابة عن الاختبار.

### اختبار الإجهاد

أجب على كل الأسئلة الآتية بشكل سريع، بوضع إشارة (✓) في الدائرة التي تتناسب مع جوابك، ولا تأخذ وقتاً للتفكير.

أعاني من عدم استقرار في وزن جسمي.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> ينطبق كلياً   | <input type="radio"/> ينطبق بصورة متوسطة |
| <input type="radio"/> ينطبق تقريباً | <input type="radio"/> لا ينطبق مطلقاً    |

أطمح باستمرار لأكون أفضل من الآخرين.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> ينطبق كلياً   | <input type="radio"/> ينطبق بصورة متوسطة |
| <input type="radio"/> ينطبق تقريباً | <input type="radio"/> لا ينطبق مطلقاً    |

أعاني من آلام فجائية في الظهر.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> ينطبق كلياً   | <input type="radio"/> ينطبق بصورة متوسطة |
| <input type="radio"/> ينطبق تقريباً | <input type="radio"/> لا ينطبق مطلقاً    |

أحس دائماً بضيق وآلام في الصدر.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> ينطبق كلياً   | <input type="radio"/> ينطبق بصورة متوسطة |
| <input type="radio"/> ينطبق تقريباً | <input type="radio"/> لا ينطبق مطلقاً    |

أعاني من فقدان الشهية.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> ينطبق كلياً   | <input type="radio"/> ينطبق بصورة متوسطة |
| <input type="radio"/> ينطبق تقريباً | <input type="radio"/> لا ينطبق مطلقاً    |

لا أستطيع أن أتحمل النقد على الإطلاق.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> ينطبق كلياً   | <input type="radio"/> ينطبق بصورة متوسطة |
| <input type="radio"/> ينطبق تقريباً | <input type="radio"/> لا ينطبق مطلقاً    |

مؤخراً أصبحت أنفعل بسبب أشياء تافهة.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> ينطبق كلياً   | <input type="radio"/> ينطبق بصورة متوسطة |
| <input type="radio"/> ينطبق تقريباً | <input type="radio"/> لا ينطبق مطلقاً    |

لا أستطيع التراجع عن طريق اخترته مسبقاً.

- ☐ ينطبق كلياً
- ☐ ينطبق بصورة متوسطة
- ☐ ينطبق تقريباً
- ☐ لا ينطبق مطلقاً

أميل إلى المبالغة في شكاوي مبررة.

- ☐ ينطبق كلياً
- ☐ ينطبق بصورة متوسطة
- ☐ ينطبق تقريباً
- ☐ لا ينطبق مطلقاً

أحمر خجلاً عندما يكون موضوع الحديث محرراً.

- ☐ ينطبق كلياً
- ☐ ينطبق بصورة متوسطة
- ☐ ينطبق تقريباً
- ☐ لا ينطبق مطلقاً

والآن، بعد أن وضعنا بين أيديكم نماذج مختلفة ومتنوعة للاختبارات الشخصية المؤهلة للظفر بالوظيفة الشاغرة أو مهنة المستقبل.

عليك عزيزي الطالب: التمرس على تطبيق هذه الاختبارات على نفسك أو بمعاونة مجموعة من زملائك في غرفة الصف، لتكسر حاجز الرهبة من هذه الاختبارات عند التقدم لها، أو عند سماعك عنها من أحد الأصدقاء.