

نشاط (3-7): اختبار نسبة الإيجابية (تقرير ذاتي)

ضع إشارة (✓) بجانب الفقرة التي تنطبق عليك حسب شعورك بالانفعال خلال اليوم حيث أنه إن لم تشعر أبداً بالانفعال تضع الإشارة تحت الرقم (0)، أما إن كان الشعور بفتور فتضع الإشارة تحت الرقم (1)، باعتدال (2)، بالفعل (3)، بشدة (4):

الانفعالات الإيجابية					الدرجة					الانفعالات السلبية					الدرجة				
هل شعرت بهذا "الانفعال" خلال يومك؟					4	3	2	1	0	هل شعرت بهذا "الانفعال" خلال يومك؟					4	3	2	1	0
1. التسلية، وحب المرح، والمزاح										1. الغضب، والغيط، والآنزعاج									
2. الدهشة، والانبهار، والتعجب										2. العار، الذل، والخزي									
3. الامتنان، والشكر، والتقدير										3. الازدراء، والاحتقار، والرفض									
4. الأمل، والتفاؤل، والتشجيع										4. الاشمئزاز، والنفور، والقرف									
5. الإلهام، والنشاط، والمعنوية										5. الإحراج، الانسحاب، والاحمرار خجلاً									
6. الاهتمام، والانتباه، والفضول										6. الذئب، والندم، واللوم									
7. الفرح، والسرور، والسعادة										7. الكره، والشك، وعدم الثقة									
8. الحب، والقرب، والثقة										8. الحزن، والبؤس، والكآبة									
9. الفخر، والثقة بالنفس، وتوكيد الذات										9. الخوف، والهلع، والجزع									
10. السكينة، والطمأنينة، والسلام										10. الضغط، والتوتر، والإرهاق									
المجموع										المجموع									
المجموع الكلي للانفعالات الإيجابية										المجموع الكلي للانفعالات السلبية									

النتيجة: اجمع قيم إشارة (✓) بجانب الفقرات حيث أن قيمة إشارة (✓) تُساوي قيمة العاود التي تكون تحته، ثم اجمع جميع قيم إشارة (✓) من كل عامود، ومن ثم اجمع جميع قيم إشارة (✓) للانفعالات الإيجابية ثم للانفعالات السلبية.

مجموع الانفعالات الإيجابية إلى مجموع الانفعالات السلبية

بأبسط صورة ولأقرب عدد صحيح : 1

طبّق الاختبار بشكل يومي لمدة من الزمن (أسبوع مثلاً) وارصد نسبة الإيجابية خلالها. هل نسبة إيجابيتك في ازدياد؟ لماذا؟ خطط لزيادة نسبة الإيجابية حيث يُمكنك الاستعانة بالصيغة اللغوية الآتية خلال تصميمك لخطتك العملية:

سأقوم بزيادة/ تقليل

خلال الفترة الزمنية الممتدة من إلى

وذلك من خلال الأفعال الآتية :

-
-
-
-
-

ملاحظة: احرص على عدم إصاق حكم "إيجابي" أو "سلبي" على نفسك، لأن هذا تأمل لعدة أيام فقط، وتذكّر أن الاختبار هو مجرد أداة لمساعدتك على التأمل و رصد مدى تأثرك بالإيجابيات التي تُعد أضعاف السلبيات التي تُعد أشدّ...