

تست میزان آمادگی برای مهاجرت

۱. معرفی تست

تست آمادگی مهاجرت یک ابزار علمی برای سنجش توانایی سازگاری، تاب‌آوری و آمادگی روان‌شناختی مهاجرت است. این تست به افراد کمک می‌کند تصمیم به مهاجرت را بر اساس وضعیت واقعی روانی، هیجانی و اجتماعی خود بگیرند و نقاط قوت و چالش‌های خود را قبل از مهاجرت شناسایی کنند.

- نسخه: ۲۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۱۰-۵ دقیقه
- کاربرد: ارزیابی سریع میزان آمادگی برای مهاجرت
- سنین مناسب: ۱۸ سال و بالاتر

۲. راهنمای تکمیل

برای تکمیل این تست، به هر سؤال با توجه به وضعیت فعلی خود با انتخاب گزینه «اصلاً (۰)» تا «زیاد (۳)» پاسخ دهید. لطفاً صادقانه و دقیق پاسخ دهید تا نتایج واقعی و مفیدی درباره آمادگی شما برای مهاجرت ارائه شود.

سؤال	اصلاً	کمی	نسبتاً	زیاد
۱ اطلاعات کافی درباره کشور مقصد دارم.	۰	۱	۲	۳
۲ توانایی برقراری ارتباط با افراد جدید و فرهنگ جدید را دارم.	۰	۱	۲	۳
۳ آمادگی مقابله با مشکلات حقوقی و اداری مهاجرت را دارم.	۰	۱	۲	۳
۴ توانایی مدیریت استرس ناشی از تغییر محیط را دارم.	۰	۱	۲	۳
۵ مهارت برنامه‌ریزی مالی و مدیریت بودجه مهاجرت را دارم.	۰	۱	۲	۳
۶ آمادگی پذیرش تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی را دارم.	۰	۱	۲	۳
۷ توانایی ایجاد شبکه حمایتی در کشور مقصد را دارم.	۰	۱	۲	۳
۸ مهارت حل مسئله در مواجهه با چالش‌های مهاجرت را دارم.	۰	۱	۲	۳
۹ آمادگی مقابله با مشکلات شغلی و تحصیلی در کشور مقصد را دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۰ توانایی مدیریت هیجانات و تنش‌های بین فردی را دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۱ آمادگی روانی برای دوری از خانواده و دوستان را دارم.	۰	۱	۲	۳

۱۲	توانایی سازگاری با قوانین و مقررات جدید را دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۳	آمادگی انعطاف‌پذیری در سبک زندگی و عاداته‌ایم را دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۴	مهارت‌های مقابله با احساس تنهایی و دلتنگی را دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۵	توانایی یافتن فرصت‌های شغلی یا تحصیلی مناسب را دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۶	آمادگی پذیرش تغییرات اجتماعی و فرهنگی را دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۷	مهارت مدیریت روابط خانوادگی از راه دور را دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۸	توانایی برنامه‌ریزی برای بازگشت یا مهاجرت مجدد را دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۹	مهارت تصمیم‌گیری در شرایط غیرقابل پیش‌بینی را دارم.	۰	۱	۲	۳
۲۰	آمادگی مقابله با چالش‌های قانونی، فرهنگی و اجتماعی را دارم.	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره‌گذاری

نمره کلی در تست آمادگی برای مهاجرت از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۶۰ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده میزان آمادگی برای مهاجرت در افراد است:

- ۰ تا ۲۰: آمادگی کم برای مهاجرت
- ۲۱ تا ۴۰: آمادگی متوسط برای مهاجرت
- ۴۱ تا ۶۰: آمادگی بالا برای مهاجرت

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Bhugra, D., & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18–24.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). The psychology of culture shock (2nd ed.). Routledge.