



اختبار توكيد الذات Self Assertiveness Questionnaire

اسم المريض:
رقم الملف:
التاريخ:

| لا | نعم | العبارة | |
|----|-----|---|----|
| | | هل تحتج تحتج بصوت عال إذا تقدمك شخصاً ما في صف أو طابور دون وجه حق؟ | ١ |
| | | هل تجد صعوبة في تأنيب شخص أقل منك منزلة إذا أخطأ؟ | 2 |
| | | هل تتجنب الشكوى من خدمة سيئة قدمت لك في مكان ما؟ | ٣ |
| | | هل أنت من النوع الذي يعتذر بكثرة؟ | ٤ |
| | | هل تتردد في ارجاع شيء اشتريته ووجدت به عيب بعد أيام من شرائه؟ | ٥ |
| | | هل تعبر عن شعورك بالضيق عندما ينتقدك صديق دون وجه حق؟ | ٦ |
| | | هل تتجنب الأشخاص المحبين للتسلط والسيطرة؟ | ٧ |
| | | عندما تصل إلى محاضرة أو اجتماع ما متأخراً، هل تفضل الوقوف عن الجلوس في كرسي من الصفوف الأمامية؟ | ٨ |
| | | هل تستطيع أن تعارض شخصاً مسيطراً؟ | ٩ |
| | | إذا وجدت سيارة في المكان المفروض أن تضع فيه سيارتك فهل تبحث عن مكان آخر بدلاً من أن تستفسر أو تحتج؟ | ١٠ |
| | | هل تجد صعوبة في رفض سلعة أو بضاعة يعرضها عليك بائع لحوح؟ | ١١ |
| | | هل تعبر عما تشعر به؟ | ١٢ |
| | | إذا سمعت أن أحد من معارفك يشيع عنك أخبار دعائية سيئة هل تتردد في إيقافه عن ذلك؟ | ١٣ |
| | | هل من الصعب أن تتقدم بالتماس لطلب معونة مادية لشيء مهم بالنسبة لك؟ | ١٤ |
| | | هل تحتفظ في الغالب بأرائك لنفسك؟ | ١٥ |
| | | هل تجد صعوبة في بدء حديث أو مناقشة مع شخص غريب عنك؟ | ١٦ |
| | | هل تستطيع أن تعبر عن حبك واستطافك لبعض الأشياء بصورة واضحة؟ | ١٧ |
| | | هل تستطيع أن تشتكى العامل (الجرسون) لإدارة المطعم إذا شعرت بأنه قدم لك طعام غير جيد أو كانت خدمته سيئة؟ | ١٨ |
| | | هل تتجنب إيذاء مشاعر الآخرين؟ | ١٩ |
| | | إذا حضرت محاضرة عامة، هل ترد على المحاضر إذا شعرت ببعض التناقض في كلامه؟ | ٢٠ |
| | | هل تحافظ أحياناً على هدوءك بحثاً " عن السلام"؟ | ٢١ |
| | | إذا طلب منك صديق طلب غير معقول، هل ترفض ببساطة؟ | ٢٢ |
| | | إذا وجدت أن النقود التي أعطيت لك من باقي الحساب ناقصة، هل تعود للمحل لتوضيح ذلك؟ | ٢٣ |
| | | إذا منعك رجل الأمن (السيورتي) من الدخول لمكان من حقك الدخول فيه، هل تحتج؟ | ٢٤ |
| | | إذا ضايقتك قريب تحترمه (أب، أم، أخ، زوج)، هل تخبئ مشاعرك بدلاً من الكشف عن ضيقك الحقيقي؟ | ٢٥ |
| | | هل يظهر غضبك مع أفراد جنسك أكثر مما يظهر مع أفراد الجنس الآخر؟ | ٢٦ |
| | | هل تجد صعوبة في مدح أو عتاب الآخرين؟ | ٢٧ |
| | | هل لديك أشخاص موثوق بهم تستطيع أن تناقش معهم مشاعرك الحقيقية؟ | ٢٨ |
| | | هل تعجب بالأشخاص الذين يحتفظون بقدرتهم على المقاومة مهما حاول الآخرين تخطئهم؟ | ٢٩ |

التصحيح:

علامة اذا كانت الاجابة بـ (نعم) في العبارات: ١ - ٦ - ٩ - ١٢ - ١٧ - ١٨ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٨ - ٢٩

علامة اذا كانت الاجابة بـ (لا) في العبارات: ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٧ - ٨ - ١٠ - ١١ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٩ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧

المهم هو تحديد المجالات التي يظهر فيها عدم الثقة أو العجز.