

مقياس

المهارات التوكيدية

مقياس المهارات التوكيدية

إعداد/ د. طريف شوقي

تعريف المهارات التوكيدية:

هي عبارة عن مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية، نوعية موقفية متعلمة، ذات فاعلية نسبية تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير / ثناء)، والسلبية (غضب/ الاحتجاج) بصورة ملائمة، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه، أو الكف عن فعل ما لا يرغبه، أو الكف عن فعل ما يرغبه، والمبادرة بالبدا والاسمرار، أو إنهاء التفاعلات الاجتماعية والدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين.

طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه:

يتكون المقياس من (٨٠) عبارة، لكل عبارة خمسة بدائل للإجابة (دائماً = ٥، كثيراً = ٤، أحياناً = ٣، قليلاً = ٢، نادراً = ١)، وفي حال العبارات العكسية فإن العكس يحدث (دائماً = ١، كثيراً = ٢، أحياناً = ٣، قليلاً = ٤، نادراً = ٥)، هذا ويتكون المقياس من (٢٠) بعداً هي كالتالي:

م	المقياس أو المهارة الفرعية	البنود التي يتكون منها			
١	مواجهة الآخرين	١	٢١	٤١	٧٩
٢	الدفاع عن الحقوق الخاصة	٢	٢٢	٤٢	٨٠
٣	الإقدام الفجائي	٣	٢٣	٤٣	٦١
٤	توجيه النقد	٤	٢٤	٤٤	٦٢
٥	المساومة	٥	٢٥	٤٥	٦٣
٦	الدفاع عن الحقوق العامة	٦	٢٦	٤٦	٦٤
٧	إبداء الإعجاب والتقدير للآخرين	٧	٢٧	٤٧	٦٥
٨	عدم التورط حرجاً من الآخر	٨	٢٨	٤٨	٦٦
٩	إظهار الاختلاف مع الآخر	٩	٢٨	٤٩	٦٧
١٠	التعبير عن الاحتجاج	١٠	٣٠	٥٠	٦٨

٦٩	٥١	٣١	١١	توجيه العقاب	١١
٧٠	٥٢	٣٢	١٢	التعبير عن الغضب	١٢
٧١	٥٣	٣٣	١٣	الاعتذار العلني	١٣
٧٢	٥٤	٣٤	١٤	الاعتراف بقدر الذات	١٤
٧٣	٥٥	٣٥	١٥	الاستقلال بالرأي	١٥
٧٤	٥٦	٣٦	١٦	ضبط النفس	١٦
٧٥	٥٧	٣٧	١٧	مواجهة السخافات	١٧
٧٦	٥٨	٣٨	١٨	طلب تفسيرات من الآخر	١٨
٧٧	٥٩	٣٩	١٩	المصارحة	١٩
٧٨	٦٠	٤٠	٢٠	التعبير عن المدح والامتنان	٢٠

مع ملاحظة أن أرقام العبارات المضللة في الجدول، تمثل عبارات عكسية وبالتالي تصحح بطريقة عكسية.

تصنيف الدرجات:

بالنسبة للمعنى النفسي للدرجة، فإن الدرجة الكلية للمقياس من ٤٠٠ و الدنيا من ٨٠ وتصنف كما يلي:

التصنيف	الدرجة
توكيد مرتفع جدا	٤٠٠ – ٣٢١
توكيد مرتفع	٣٢٠ – ٢٤١
توكيد متوسط	٢٤٠ – ١٦١
توكيد منخفض	١٦٠ – ٨١
توكيد منخفض جدا	٨٠ فأقل

مقياس المهارات التوكيدية

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف عدداً من السلوكيات، التي تصدر عنك في المواقف المختلفة التي تتعامل فيها مع الآخرين، والمطلوب منك أن تحدد معدل حدوث كل سلوك من السلوكيات، وذلك بأن تضع علامة (√) في الفئة الموجودة أمام العبارة التي تصف معدل صدور هذا السلوك منك.

وسوف تكون العبارات ومفاتيح الإجابة على النحو التالي:

هذا السلوك يحدث					
نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	
					تستطيع أن تواجه زميلاً بخطأ ارتكبه في حقك
أي أنه إذا كان هذا السلوك يصدر عنك كثيراً فضع علامة (√) في المربع الثاني أمام العبارة					
نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	هذا السلوك يحدث
					١ تشعر بالارتباك (تتلعثم، قلبك يدق بشكل غير عادي) حين تخاطب شخص ذا سلطة (مهم).
					٢ حين تتفق على تصنيع سلعة وتجدها غير مطابقة للموصفات تصر على إجراء التعديلات المطلوبة أولاً قبل الاستسلام.
					٣ تكون البادي بإنهاء مقابلة في الطريق مع أحد الأصدقاء، تشعر أنها امتدت أكثر من اللازم.
					٤ تطالب صديقاً بضرورة تعديل بعض جوانب سلوكه التي يستاء منها الآخرون.
					٥ تستطيع مساومة سائق التاكسي يطلب أجرة أكثر مما يستحق لتصل إلى المبلغ المناسب.
					٦ تطلب من شخص يلقي القاذورات في الطريق العام أن يكف عن ذلك.
					٧ تبدي إعجابك بزي يرتديه أحد الزملاء (من نفس جنسك).
					٨ تقوم بشراء سلعة خجلاً من أدب البائع في التعامل معك.
					٩ حين يلقي متحدث - من نفس جنسك - على سمعك بيانات خاطئة تقوم بتصحيحها.
					١٠ لا تعترض حين يفرق رئيسك (أستاذك في حالة الطلبة) بدون وجه حق بينك وبين أحد زملائك.
					١١ توجه اللوم لصديق حين يفشي سراً انتمنته عليه.
					١٢ تتردد في إظهار غضبك لزميل أساء إليك.

م	هذا السلوك يحدث	دائماً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	نادراً
١٣	يصعب عليك الاعتذار عن موعد سابق لا تستطيع الالتزام به.					
١٤	تخبر من يسألك في موضوع لا تفهم فيه عدم معرفتك.					
١٥	تستجيب لصديق يحاول فرض رأيه عليك وأنت تشتري شيئاً ما (ملابس مثلاً).					
١٦	تحتفظ بأعصابك هادئة في المواقف المثيرة للتوتر.					
١٧	حين تتحدث إلى شخص وتجده غير مهتم بحديثك لا تتردد في إنهاء المحادثة.					
١٨	تطلب تفسيرات إضافية لبعض النقاط الغامضة في كلام زميل يتحدث إليك.					
١٩	يصعب عليك أن تواجه صديقاً عن رأيك فيه بصراحة.					
٢٠	توجه الشكر إلى موظف أدى واجبه بأمانة نحوك أمام جمهور المتعاملين معه.					
٢١	تخل من التعليق على متحدث في ندوة عامة (محاضرة).					
٢٢	يصعب عليك التصدي لمن يتخطى دورك أو أحقيتك في الحصول على شيء ما (سلعة، قضاء خدمة في مكتب حكومي).					
٢٣	تبدأ الحوار مع الجالس بجانبك - من نفس جنسك - في وسيلة مواصلات عندما تكون في سفر.					
٢٤	يسهل عليك إخبار أحد أصدقائك بخطأ ارتكبه في حقك.					
٢٥	حين يطلب أحد العمال الفنيين أجراً مبالغاً فيه نظير إصلاح جهاز لديك فإنك تعطيه ما يطلب.					
٢٦	تمنع أحد الصبية الذين يقومون بإتلاف ممتلكات عامة (قطع سلك تليفون، تحطيم لمبات إنارة) من هذا العبث.					
٢٧	حين يعجبك حديث أو فكرة لمتحدث - من نفس جنسك - فإنك تعبر له عن هذا إعجابك.					
٢٨	ترفض القيام بعمل مكلف به زميل آخر مادام لا يوجد سبب معقول لذلك.					
٢٩	تستطيع إبلاغ رئيسك (أستاذك في حالة الطلبة) بعدم اتفاقك معه في رأي له في مشكلة معينة.					

م	هذا السلوك يحدث	دائماً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	نادراً
٣٠	تحتج على موظف ينهي مصالح معارفه أولاً على حسابك.					
٣١	تعاقب أحد أفراد أسرتك لقيامه بفتح خطاب أو الإطلاع على أوراق خاصة بك دون علمك.					
٣٢	تبدي غضبك لزميل يريد أن يسلب منك أحد اختصاصاتك (حقوقك).					
٣٣	تعتذر علناً لزميل - من نفس جنسك - عن خطأ ارتكبته في حقك.					
٣٤	لا تعد بما لا تستطيع حتى لا تدعى إلى تنفيذ ما لا تقدر.					
٣٥	حين ينتقد صديق سلعة اشتريتها تشعر بأنك متضايق منها ولا تريدها.					
٣٦	تتحكم في أعصابك حين يثير شخص ما استيائك.					
٣٧	تبين لزميل - من نفس جنسك - يوجه إليك سؤالاً شخصياً أن هذا موضوع خاص تفضل عدم الرد عليه.					
٣٨	تجد صعوبة حين تخرج من مكتب حكومي في أن تعود إلى نفس الموظف لتطلب منه استفسارات إضافية.					
٣٩	تؤمن بأنه ليس عليك أن تقنع الناس برأيك ولكن عليك أن تقول ما تعتقد أنه حق.					
٤٠	تمدح حلاً ذكياً ابتكره أحد الزملاء - من نفس جنسك - لمشكلة في العمل.					
٤١	حين تصافح شخصاً ذا أهمية (رئيس، قريب، ذو مكانة) لا تستطيع التركيز على عينيه.					
٤٢	توقف جارك الذي يسبب لك أذى (يزعجك بشدة، يهين طفلك) عند حده.					
٤٣	تُخرج من مطالبة زميل بدين لك عليه.					
٤٤	تخشى من التعليق على تصرفات لرئيسك (أستاذك) ترى عدم صوابها.					
٤٥	تفضل عدم شراء سلعة غير مسعرة (من بائع متجول) لعلمك بأنك ستكون المغلوب في النهاية.					
٤٦	تحاول أن تُخلص شخصاً ضعيفاً (عقلياً) من إيذاء بعض الصبية له.					
٤٧	تخبر أحد الأصدقاء - من نفس جنسك - بأنك معجب بصفة معينة فيه (حدة الذاكرة، اللباقة).					

م	هذا السلوك يحدث	دائماً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	نادراً
٤٨	يصعب توريطك في أفعال لا تقبلها تحت ضغط الحرج أو المجاملة.					
٤٩	حين يعرض عليك أحد الزملاء مشكلة قاصداً أن تنتهي فيها لرأيه لا تجد حرجاً في إظهار وجهة نظر مخالفة.					
٥٠	حين تشتري فاكهة للأسرة فإنك تأخذ ما يضعه لك البائع حتى لو كان رديئاً.					
٥١	تؤنب زميلاً - من نفس جنسك - يستعمل شيئاً يخصك دون علمك.					
٥٢	تمتنع عن الرد على شخص ذي سلطة (رئيس مثلاً) حين يوجه إهانة إليك.					
٥٣	حين تصر على وجهة نظر وتكتشف عدم صحتها تخبر زملاءك بتراجعك عنها.					
٥٤	تعذر لصديق حين يكلفك بخدمة لا يمكنك القيام بها.					
٥٥	تتخلى عن وجهة نظر تقنع بها إذا كانت لا تعجب أصدقائك.					
٥٦	تستمع إلى من يقوم بمهاجمة وجهة نظرك وتناقشه فيها.					
٥٧	تطلب من آخر يشوش عليك وأنت تعرض وجهة نظرك التوقف والانتظار حتى تنتهي.					
٥٨	تطلب من صديق يشرح وجهة نظره في موضوع ما مزيداً من الإيضاحات.					
٥٩	تدافع عن وجهة نظر ترى أنها صائبة حين ينتقدها رئيسك (أستاذك في حالة الطلبة).					
٦٠	تشيد بذكر صديق أدى خدمة لك فيما مضى حين تجيء سيرته في الحديث.					
٦١	تنبه من يدخل بجانبك في مكان عام إلى الضرر الذي يسببه لك دخان سيارته.					
٦٢	لا تستطيع التعبير لقريب من نفس جنسك عن رأيك في بعض تصرفاته.					
٦٣	يمكنك شراء السلع ذات النوعية الجيدة من البائعين بدون زيادة في السعر.					
٦٤	تطالب مجموعة من الشباب يتحدثون بألفاظ خارجة في مكان عام بالتوقف عن ذلك.					
٦٥	يسهل عليك أن تخبر صديقاً من نفس جنسك بمكانته الخاصة لديك.					

م	هذا السلوك يحدث	دائماً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	نادراً
٦٦	ترفض إقراض مبلغاً من المال لصديقاً معروفاً عنه عدم سداد ديونه للآخرين.					
٦٧	ليس بإمكانك إبلاغ شخص يتحدث بطريقة ودية بعدم اتفاقك معه فيما يقول.					
٦٨	تستطيع الاعتراض على أوضاع غير لائقة تحدث أمامك، كأن يؤدي أحد الزملاء زميلاً آخر بألفاظ مهينة.					
٦٩	تعاتب صديقاً تأخر عن مواعده معك بدون عذر مقبول.					
٧٠	حين ترى من زميل من نفس جنسك ما يغضبك تكتم في نفسك.					
٧١	تعتذر لأحد الأصدقاء عن تصرف غير ملائم صدر منك نحوه.					
٧٢	عندما ينسب لك عملاً جيداً لم تفعله تبادر بتصحيح الأمور وتنسب الحق لأهله.					
٧٣	تنفذ ما تقتنع به ولا تهتم بمعارضة الآخرين لك.					
٧٤	حين ينتقد زميلاً تصرفاً شخصياً لك تناقشه بهدوء فيما يقول.					
٧٥	تستطيع أن تلمح لضيف ثقيل بأنه حان أوان انصرافه (تنظر في الساعة مثلاً، تتجنب النظر إليه لفترة).					
٧٦	تستفسر من متحدث ذي مكانة رفيعة (رئيس - أستاذ) عن بعض النقاط الغامضة في حديثه.					
٧٧	يمكنك عرض وجهة نظر مخالفة أمام مجموعة من الزملاء غير مقتنعين بها.					
٧٨	تحجل من مدح رئيسك حين يحسن معاملتك خشية أن يقال أنك تناقحه.					
٧٩	تشعر بالارتباك حين تدخل مجتمعاً عاماً (حفلة، ندوة) بسبب تركيز الناس عليك.					
٨٠	تعيد سلعة فاسدة إلى المحل الذي اشتريتها منه وتطلب تغييرها					

	الاسم
	الدرجة
	التصنيف