

## آزمون مهارت‌های ارتباطی

این آزمون به منظور ارزیابی سطح کلی مهارت‌های ارتباطی شما طراحی شده است. جملات زیر را مطالعه نمایید و گزینه مورد نظرتان را با علامت ضربدر مشخص کنید. لطفاً قبل از شروع، از کامل بودن پرسشنامه اطمینان حاصل کنید. فقط سعی کنید عبارت‌ها را با دقت بخوانید و با صداقت پاسخ دهید و هیچ عبارتی را بی‌پاسخ نگذارید. از همکاری شما صمیمانه سپاسگزاریم.

- ۱- وقتی سعی دارم مطلبی را توضیح دهم از شنوندگان می‌پرسم، آیا حرفم را دنبال می‌کنند؟
- ۲- مردم، آنچه را می‌گویم نمی‌فهمند.
- ۳- من بیان عقاید و نظراتم را، به خوبی مدیریت و کنترل می‌کنم.
- ۴- هنگامی که بدون مشارکت و همکاری دیگران به توضیح نظراتم می‌پردازم، دچار نگرانی و مشکل می‌شوم.
- ۵- وقتی سؤالی را نمی‌فهمم، توضیحات بیشتری می‌خواهم.
- ۶- رد تقاضای دیگران برایم دشوار است.
- ۷- دیدن چیزها از نظر دیگران برایم آسان است.
- ۸- حتی اگر مطلبی برایم جالب نباشد، وانمود می‌کنم که در حال گوش دادن هستم.
- ۹- با نگاه کردن به دیگران می‌توانم به خلق و خو یا روحیه آنها پی ببرم.
- ۱۰- در صورتی که مطلبی مناسب برای ارایه داشته باشم، قطع حرف دیگران مانعی ندارد.
- ۱۱- بیان کردن احساساتم برایم مشکل است.
- ۱۲- هنگامی که می‌دانم دیگران چه می‌خواهند، منتظر تمام شدن صحبت‌هایشان نمی‌شوم، بلکه فوراً پاسخ می‌دهم.
- ۱۳- آن قدر به چیزی که می‌گویم مشغول می‌شوم که متوجه اظهارات و واکنش‌های شنودگانم نمی‌گردم.
- ۱۴- من به تنهایی قادر به اصلاح نقاط ضعف خود هستم و ترجیح می‌دهم از کسی کمک نگیرم.
- ۱۵- وقتی اشتباه می‌کنم، اشتباه کرده‌ام و از پذیرش آن نمی‌ترسم.

- ۱۶- بهترین شیوه کمک به دیگران برای این که مرا درک کنند، این است که به آنها بگویم چه احساسی دارم، به چه چیزی فکر می‌کنم و به چه چیز اعتقاد دارم.
- ۱۷- وقتی مکالمه‌ای احساسی می‌شود، دوست دارم موضوع را عوض کنم.
- ۱۸- هنگامی که فکر می‌کنم احتمالاً احساسات شخص دیگری را خدشه‌دار کرده‌ام، از او معذرت خواهی می‌کنم.
- ۱۹- هنگامی که از من انتقاد می‌شود، حالت دفاعی می‌گیرم.
- ۲۰- هنگامی که عصبانی هستم و یک نفر در مورد عصبانیتم از من سؤال می‌کند، در پذیرش عصبانیتم احساس آزادی می‌کنم.
- ۲۱- گرایش به زود نتیجه‌گیری کردن دارم.
- ۲۲- وقتی با کسی صحبت می‌کنم، سعی می‌کنم خودم را جای او بگذارم.
- ۲۳- مردم به من می‌گویند که صدایم را بلند می‌کنم، هر چند خودم از این مسئله آگاهی ندارم.
- ۲۴- وقتی فردی در پیدا کردن کلمات مناسب مشکل دارد، من از ارائه پیشنهاد درباره مشکل او خوشحال می‌شوم.
- ۲۵- معمولاً در یک گفتگو، من بیشتر صحبت می‌کنم.
- ۲۶- اکثر اوقات نمی‌توانم یک بحث را به راحتی شروع و به پایان برسانم.
- ۲۷- به مطالبی که دیگران می‌گویند علاقمندم.
- ۲۸- هنگامی که شخصی با من مخالفت می‌کند ناراحت می‌شوم، به خصوص اگر او تجارب مرا نداشته باشد.
- ۲۹- وقتی از کسی انتقاد می‌کنم مطمئن هستم که به اعمال و رفتارش اشاره دارم نه به خود او، برای مثال به جای این که بگویم شما والدین بدی هستید، می‌گویم من با شیوه برخورد کردن شما با کودکان مخالفم.
- ۳۰- می‌توانم بدون این که کنترلم را بر هیجاناتم از دست بدهم، مشکلات را حل کنم.
- ۳۱- از واکنش‌های هیجانی‌ام (مثل خشم و شادی) نسبت به آنچه که در یک گفتگو مطرح می‌شود، آگاه هستم.
- ۳۲- دوست دارم صحبت کردن در مورد موضوعات حساس را به تعویق بیندازم.
- ۳۳- قادرم با کسی که احساساتم را جریحه‌دار کرده است روبرو شوم.
- ۳۴- از بیان اختلاف نظرهایم با مردم پرهیز می‌کنم، زیرا ممکن است از من ناراحت شوند.

## پاسخنامه

نام و نام خانوادگی: ..... سن: ..... تحصیلات: ..... تاریخ اجرا " /... /... ..

سؤال	هرگز	به ندرت	گاهی	معمولاً	همیشه	سؤال	هرگز	به ندرت	گاهی	معمولاً	همیشه
۱						۱۸					
۲						۱۹					
۳						۲۰					
۴						۲۱					
۵						۲۲					
۶						۲۳					
۷						۲۴					
۸						۲۵					
۹						۲۶					
۱۰						۲۷					
۱۱						۲۸					
۱۲						۲۹					
۱۳						۳۰					
۱۴						۳۱					
۱۵						۳۲					
۱۶						۳۳					
۱۷						۳۴					

نظریه: .....

.....