

آزمون جرات‌ورزی (درجه ناراحتی)

گمبریل و ریچی

دستور اجرا: عبارت‌های زیر هر یک مربوط به موقعیتی هستند که ممکن است به طور معمول با آن روبرو شوید. میزان و شدت ناراحتی خود را در هنگام روبرو شدن با آن موقعیت‌ها با گذاشتن علامت * جلوی پاسخ مورد نظر نشان دهید.

- ۱- رد کردن تقاضای دوستان در هنگامی که بخواهد کتابی را از شما قرض کند.
- | | | | | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|---|
| اصلاً ناراحت نمی‌شوم | q | کمی ناراحت می‌شوم | q | به طور متوسط ناراحت می‌شوم | q |
| زیاد ناراحت می‌شوم | q | بسیار زیاد ناراحت می‌شوم | q | | |
- ۲- تعریف کردن از دوستان.
- | | | | | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|---|
| اصلاً ناراحت نمی‌شوم | q | کمی ناراحت می‌شوم | q | به طور متوسط ناراحت می‌شوم | q |
| زیاد ناراحت می‌شوم | q | بسیار زیاد ناراحت می‌شوم | q | | |
- ۳- تقاضا و یا درخواستی از دوست یا کس دیگری داشتن.
- | | | | | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|---|
| اصلاً ناراحت نمی‌شوم | q | کمی ناراحت می‌شوم | q | به طور متوسط ناراحت می‌شوم | q |
| زیاد ناراحت می‌شوم | q | بسیار زیاد ناراحت می‌شوم | q | | |
- ۴- معذرت خواستن در هنگامی که اشتباه می‌کنید.
- | | | | | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|---|
| اصلاً ناراحت نمی‌شوم | q | کمی ناراحت می‌شوم | q | به طور متوسط ناراحت می‌شوم | q |
| زیاد ناراحت می‌شوم | q | بسیار زیاد ناراحت می‌شوم | q | | |
- ۵- رد کردن تقاضای کسی که بخواهد شما را به جایی دعوت کند.
- | | | | | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|---|
| اصلاً ناراحت نمی‌شوم | q | کمی ناراحت می‌شوم | q | به طور متوسط ناراحت می‌شوم | q |
| زیاد ناراحت می‌شوم | q | بسیار زیاد ناراحت می‌شوم | q | | |
- ۶- گفتن این موضوع به کسی که کاری کرده و شما را به دردسر و زحمت انداخته است.
- | | | | | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|---|
| اصلاً ناراحت نمی‌شوم | q | کمی ناراحت می‌شوم | q | به طور متوسط ناراحت می‌شوم | q |
| زیاد ناراحت می‌شوم | q | بسیار زیاد ناراحت می‌شوم | q | | |
- ۷- سؤال‌های خصوصی از کسی پرسیدن.
- | | | | | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|---|
| اصلاً ناراحت نمی‌شوم | q | کمی ناراحت می‌شوم | q | به طور متوسط ناراحت می‌شوم | q |
| زیاد ناراحت می‌شوم | q | بسیار زیاد ناراحت می‌شوم | q | | |
- ۸- قطع کردن حرف یکی از دوستان که دارد پرحرفی می‌کند.
- | | | | | | |
|----------------------|---|-------------------|---|----------------------------|---|
| اصلاً ناراحت نمی‌شوم | q | کمی ناراحت می‌شوم | q | به طور متوسط ناراحت می‌شوم | q |
|----------------------|---|-------------------|---|----------------------------|---|

- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۹- شروع کردن گفتگو با یک غریبه.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**
- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۱۰- تقاضا کردن از یک دوست که به خانه شما بیاید.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**
- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۱۱- تقاضای مجدد از کسی که یک بار قبلاً تقاضای شما را رد کرده است.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**
- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۱۲- وقتی در یک بحث موضوعی را متوجه نمی شوید مجدداً از طرف مقابل خواستن که آن را برایتان بازگو کند.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**
- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۱۳- بحث آزادانه با کسی که از رفتار شما انتقاد کرده است.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**
- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۱۴- برگرداندن چیزهای خریداری شده که عیبی در آنها وجود داشته است به فروشندگان آنها.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**
- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۱۵- نشان دادن عقیده‌ای که مخالف با عقیده طرف مقابل شما باشد.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**
- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۱۶- گفتن به کسی که کاری کرده یا حرفی زده که مناسب شما نیست.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**
- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۱۷- گفتن خیرهای خوب در مورد خودتان به شخص دیگر.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**
- زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**
- ۱۸- مقاومت کردن در مقابل شخص محترمی که تقاضایی از شما می‌کند ه مایل نیستید آن را انجام دهید.
- اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**

زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**

۱۹- بحث کردن با کسی که از کارهای شما ایراد می گیرد.

اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**

زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**

۲۰- درخواست بازگرداندن چیزی که به کسی قرض داده اید.

اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**

زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**

۲۱- قبول کردن و پذیرفتن تعریفی که از شما می شود.

اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**

زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**

۲۲- جلوی کسی را که در یک جمع باعث مزاحمت شما شده است را گرفتن.

اصلاً ناراحت نمی شوم **q** کمی ناراحت می شوم **q** به طور متوسط ناراحت می شوم **q**

زیاد ناراحت می شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می شوم **q**