

آزمون جوأتورزی (درجه ناراحتی)

گمبریل و ریچی

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

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

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

- زیاد ناراحت می‌شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می‌شوم **q** ۱۹- بحث کردن با کسی که از کارهای شما ایراد می‌گیرد.
- اصلاً ناراحت نمی‌شوم **q** کمی ناراحت می‌شوم **q** زیاد ناراحت می‌شوم **q** ۲۰- درخواست بازگرداندن چیزی که به کسی قرض داده‌اید.
- اصلاً ناراحت نمی‌شوم **q** کمی ناراحت می‌شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می‌شوم **q** ۲۱- قبول کردن و پذیرفتن تعریفی که از شما می‌شود.
- اصلاً ناراحت نمی‌شوم **q** کمی ناراحت می‌شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می‌شوم **q** ۲۲- جلوی کسی را که در یک جمع باعث مزاحمت شما شده است را گرفتن.
- اصلاً ناراحت نمی‌شوم **q** بسیار زیاد ناراحت می‌شوم **q**