



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



- 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 خبرهای 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  بسیار زیاد ناراحت می شوم

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

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

زیاد ناراحت می شوم  بسیار زیاد ناراحت می شوم

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

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

زیاد ناراحت می شوم  بسیار زیاد ناراحت می شوم

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

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

زیاد ناراحت می شوم  بسیار زیاد ناراحت می شوم

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

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

زیاد ناراحت می شوم  بسیار زیاد ناراحت می شوم

www.mhri.net