**به نام خدا**

ازمون خود شناسی

راهنما: لطفاً مقیاس های زیر استفاده کنید و در ستونی که به بهترین وجه رفتار شما را منعکس می کند علامت بزنید. پس از اتمام پرسشنامه کلید سئوالات را دریافت نمایید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **شماره** | **موضوع** | **بلی**  **(غالباً)** | **نه**  **(هرگز)** | **گاهی**  **(بندرت)** |
| 1 | وقتی کسی از شما سئوالی می کند که روشن نیست از او می خواهید که توضیح دهد؟ |  |  |  |
| 2 | آیا فرض می کنید دیگری می داند منظور واقعی شما چیست، بدون آنکه آن را توضیح داده باشید؟ |  |  |  |
| 3 | ایا هیچگاه از دیگران خواسته اید به شما بگویند درباره نظری که ابراز می کنید چه احساسی دارید؟ |  |  |  |
| 4 | آیا گفتگو با دیگران برای شما سخت است؟ |  |  |  |
| 5 | در صحبت با دیگران آیا از چیز هایی حرف می زنید که مورد علاقه هم شما و هم طرف مقابل است؟ |  |  |  |
| 6 | آیا بیان عقایدی که مغایر عقاید اطرافیان باشد برایتان دشوار است؟ |  |  |  |
| 7 | در صحبت با دیگران آیا سعی می کنید خود را بجای طرف مقابل بگذایرد؟ |  |  |  |
| 8 | در گفتگو با دیگران آیا بیش از طرف مقابل حرف می زنید؟ |  |  |  |
| 9 | ایا می دانید که طنین و آهنگ صدای شما روی دیگران چه تأثیری دارد؟ |  |  |  |
| 10 | آیا از بیان چیزی که می دانید دیگران را می رنجاند یا مسئله را بد تر می کند، خودداری می کنید؟ |  |  |  |
| 11 | آیا قبول انتقاد سازنده دیگران برایتان سخت است؟ |  |  |  |
| 12 | آیا وقتی کسی احساسات شما ر جریحه دار می کند و شما را می رنجاند، مسئله را با او درمیان می گذارید؟ |  |  |  |
| 13 | آیا از کسی که احساساتش را جریحه دارکرده‏اید و رنجانده‏اید عذر خواهی می کنید؟ |  |  |  |
| 14 | وقتی کسی با شما مخالفت می کند، خیلی ناراحت می شوید؟ |  |  |  |
| 15 | وقتی از دست کسی عصبانی هستید، جمع و جور کردن افکارتان دشوار می شود؟ |  |  |  |
| 16 | آیا خیلی صریح با دیگران مخالفت نمی کنید، چون می ترسید عصبانی شوند؟ |  |  |  |
| 17 | آیا وقتی بین شما و دیگری مسئله ای بروز می کند، آیا می توانید بدون عصبانی شدن، درباره آن مسئله با او حرف بزنید؟ |  |  |  |
| 18 | آیا از شیوه حل تعارض و اختلاف خود با دیگران راضی هستید؟ |  |  |  |
| 19 | آیا وقتی کسی شما را ناراحت می کند، برای مدت طولانی با او قهر کرده و اخم می کنید؟ |  |  |  |
| 20 | آیا وقتی کسی از شما تعریف می کند، دستپاچه می شوید؟ |  |  |  |
| 21 | آیا معمولاً می توانید به دیگران اعتماد کنید؟ |  |  |  |
| 22 | ایا برایتان تعریف و تمجید دیگران سخت است؟ |  |  |  |
| 23 | آیا به عمد سعی می کنید تقصیر و خطا های خود را از دیگران مخفی نگهدارید؟ |  |  |  |
| 24 | آیا با بیان افکار و احساسات و عقاید خود، کمک می کنید تا دیگران شما را بهتر درک کنند؟ |  |  |  |
| 25 | آیا گفتن راز دل خود برای دیگران برایتان دشوار است؟ |  |  |  |
| 26 | آیا وقتی هنگام بحث و گفتگو احساساتی می شوید، سعی می کنید موضوع را تغییر دهید؟ |  |  |  |
| 27 | هنگام صحبت با دیگری، آیا اجازه می دهید حرفش را تمام کند، بعد شما واکنش نشان دهید؟ |  |  |  |
| 28 | آیا وقتی با دیگران صحبت می کنید، حواستان پرت می شود و توجه‏تان از سخنان آنان منحرف می شود؟ |  |  |  |
| 29 | آیا وقتی کسی مشغول صحبت است، سعی می کنید منظور واقعی او را درک کنید؟ |  |  |  |
| 30 | آیا هنگام بحث و گفتگو برایتان سخت است که از دید دیگری به مسایل نگاه کنید؟ |  |  |  |
| 31 | آیا وقتی واقعاً به حرف دیگران گوش نمی دهید، تظاهر می کنید که گوشتان به آنهاست؟ |  |  |  |
| 32 | هنگام صحبت با دیگران، آیا توجه دارید که ممکن است منظور او، با برداشت شما از گفته او تفاوت داشته باشد؟ |  |  |  |
| 33 | آیا دیگران به شما گفته‏اند طوری رفتار می کنید که انگار همیشه حق باشما است؟ |  |  |  |
| 34 | آیا وقتی مطمئن شدید اشتباه کرده‏اید، به اشتباه خود اذعان می کنید؟ |  |  |  |