إلى أي مدى تتمتع بمهارة الحزم؟

للإجابة عن هذا السؤال، رجاءً أجب على الاستبيان التالي بوضع علامة في الخانة المناسبة. ومن ثم إجمع النقاط لتعرف أي من التصنيفات تتبع.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت |  | غالباً | أحياناً | نادراً | مطلقاً |
| 1 | في حال الغضب، أستطيع التعبير عن رأيي بشكل غير هجومي أو شعور بالإحباط. |  |  |  |  |
| 2 | أعطي رأيي بشكل إيجابي أو المديح بدون خجل |  |  |  |  |
| 3 | أستطيع تقبل نقد الآخرين بصدر رحب |  |  |  |  |
| 4 | عندما لا أتفق مع أغلبية الحاضرين، أستطيع التعبير عن رأيي بدون غضب أو تقديم الاعتذار. |  |  |  |  |
| 5 | إذا أساء شخص ما فهمي، أستطيع تقديم التوضيح بدون أن أشعره بالإحراج |  |  |  |  |
| 6 | إذا أردت شيئاً ما، أطلبه بشكل مباشر وأتفادى اللإلتفاف حول الموضوع |  |  |  |  |
| 7 | إذا لم يكن شخص ما منصتاً لحديثي، أعرج على الموضوع مرة أخرى دون أي غضب |  |  |  |  |
| 8 | عندما يجب علي نقل نبأ غير سار أفعله بطريقة هادئه دون الخوف المبالغ فيه من فعل ذلك |  |  |  |  |
| 9 | في حالة ملاحظتي لأحداث خاطئة ناتجة عن أفعال مدرائي، أستطيع لفت إنتباههم إلى ذلك قبل تفاقم الأمور |  |  |  |  |
| 10 | عندما تسنح لي فرصة مهمة في المستقبل القريب، أستطيع الإفصاح عن رغبتي في استغلالها |  |  |  |  |
| 11 | أستطيع التعامل مع رؤسائي في العمل بسهولة وفاعلية |  |  |  |  |
| 12 | إذا سُئلت عن رأيي أستطيع إبدائه بكل ارتياح حتى ولو اعتقدت أنه غير مألوف |  |  |  |  |
| 13 | عندما أُعطى منتجات بها عيوب في محل تجاري، أستطيع التعبير عن ذلك بشكل غير هجومي أو عدواني |  |  |  |  |
| 14 | إذا استأذنني أحدهم بفعل شيء لا أرغب السماح بفعله على سبيل المثال " ان يدخن" , اقول " لا " دونما اي مجاملة |  |  |  |  |
| 15 | إذا أسأت فهم شيء من البديهيات، أستطيع أن أقول ذلك بدون عبوس أو انفعال |  |  |  |  |
| 16 | إذا عوملت وكأنني غير أهل للمسئولية، أستطيع التنويه إلى ذلك بطريقة غير عدوانية |  |  |  |  |
| 17 | اذا اراد احدهم النيل مني بالسخرية، استطيع الرد بلا غضب |  |  |  |  |
| 18 | إذا كان أحدهم عدواني وغير منصف معي، أستطيع معالجة الوضع بكل ثقة |  |  |  |  |
| 19 | إذا كنت غير متأكدا حول شيء ما، أستطيع طلب المساعدة |  |  |  |  |
| 20 | في الاجتماعات التي تكثر فيها النقاشات الحادة، أستطيع التحدث بكل ثقة |  |  |  |  |