

## إختبار شخصي حول التواصل الإجتماعي

" الإتصال كالوميض مهما كان الليل مظلمًا فهو يضيء أمامك الطريق دائمًا."

خُلق الإنسان إجتماعياً، يصعب عليه العيش وحيداً و يحتاج إلى التواصل مع الآخرين. فهل نحن فعّالون حقاً في تواصلنا الإجتماعي؟؟ دعونا نختبر أنفسنا عبر هذا الاختبار لنعرف مستوى تواصلنا الاجتماعي.

فيما يأتي قائمة من العبارات تتدرج تقديراتها من 1 إلى 5 درجات. إمنح العبارة التي تنفذها بشدة خمس درجات وأعط العبارة التي لا تنفذها إطلاقاً درجة واحدة وهكذا.

الدرجة من 1 إلى 5	العبارة	الرقم
	أتجنب التمسك برأيي عندما أقتنع بصواب الرأي الآخر.	1
	أشعر الأشخاص الذين يحاورونني بالاهتمام مهما كان موقفي من الحوار.	2
	أقبل بالقرار الذي توصلت اليه الغالبية عن طيب خاطر، حتى لو كان مخالفاً لرأيي.	3
	أهتم بأراء الشخص الآخر الحقيقي وليس بانطباعاتي المسبقة عنه.	4
	لا أنتقد الناس أبداً أمام غيرهم.	5
	أعتقد أنّ رأي المجموعة دائماً أفضل دائماً من رأي الشخص الواحد.	6
	أستمع بداية للآخرين قبل إعطاء قراري النهائي في مسألة ما.	7
	أتجنب الرد أو معارضة شخص له مكانة خاصة عندي.	8
	أقبل المعارضة لرأيي بصدر رحب.	9
	أعبر عن رأيي دائماً حتى لو كنت متأكدًا من أنه سيرفض.	10
	أقدم أفكارى خلال الحوار وأقبل تعديلها أو تغييرها من بعده.	11
	أتجنب تكرار الكلام الذي قلته حتى لو أتيحت لي فرصة الحديث مرة أخرى.	12
	أستطيع بعد انتهاء الحوار تذكر تفاصيله ومواقف الأشخاص.	13
	أتجنب جرح مشاعر الآخرين خلال الحوار و أراعي أحاسيسهم.	14
	أحاور الآخرين طلباً للمعرفة وليس لإثبات الذات.	15
	أحرص على أن لا تتأثر علاقاتي الشخصية نتيجة التوتر الذي يحدث أثناء الحوار أحياناً.	16
	أؤمن بأن الإختلاف في الرأي ضرورة وهو يُعني موضوع النقاش.	17
	أعترف بخطأي بسهولة إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة لرأيي.	18
	أتجنب استخدام العبارات التهكمية أو السخرية في حديثي مع الآخرين.	19
	أعتبر نفسي محاوراً ناجحاً.	20

### احتساب النتيجة

الآن وبعد أن وضعت لنفسك الدرجات لكل عبارة، اجمع درجاتك فاذا حصلت على:

1. درجات بين 90 و 100، فهذا يعني أنّ تواصلك ممتاز.
2. درجات بين 70 و 90، فهذا يعني أنّ تواصلك جيد.
3. درجات بين 60 و 70، فهذا يعني أنّ تواصلك متوسط.
4. درجات أقلّ من 60 فهذا يتطلب منك مراجعة طريقة تواصلك مع الآخرين وتعديلها.