

## پرسشنامه قدرت ارتباطات

هدف: ارزیابی وضعیت روابط اجتماعی افراد

ردیف	عبارات	هرگز	کمی	گاهی	بیشتر اوقات	همیشه
1	درباره افراد و موقعیت های مختلف به افکار منفی روی می آورم.					
2	در برقراری هر ارتباطی از دیگران انتظار دارم پیشقدم شوند.					
3	ترجیح می دهم افکارم را برای خودم نگه دارم و آنها را بروز ندهم.					
4	اعتماد به نفس ندارم و از خود بیزارم.					
5	مدام درباره خودم و دیگران، منفی بافی می کنم.					
6	با انتظار یک نتیجه بد وارد هر موقعیتی می شوم.					
7	در مورد دیگران به راحتی قضاوت می کنم و با این کار، روابط احتمالی ام را از بین می برم.					
8	درباره زندگی خود و اتفاق هایی که برایم افتاده است، حس خوبی ندارم.					
9	در مطالبه حق خود از دیگران، آدم بی تفاوتی هستم. مردم اغلب یا مرا نادیده می گیرند یا به من بی احترامی می کنند.					
10	نداشتن اعتماد به نفسم را پشت نقابی پنهان کنم که اغلب دیگران آن را غرور و خودپسندی می دانند.					
11	تمام وقتم را به مقایسه خود با دیگران می گذرانم.					
12	با این نگرانی که دیگران درباره من چطور فکر می کنند، امکان کسب تجربه های جدید را از خود سلب می کنم.					
13	بیشتر احساسات من خشم، ترس، نفرت، سرخوردگی و رنجش است.					

					احساس می کنم زندگی ام به بن بست رسیده است و به هیچ کجا راهی ندارد.	14
					از زندگی و حتی زندگی کردن می ترسم و احساس نگرانی دارم.	15
					در تشخیص و انتخاب گزینه هایی که در اختیار دارم با شکست روبرو می شوم.	16
					فکر می کنم هیچ هدفی ندارم و فقط وانمود می کنم که در پی هدفی هستم.	17
					به خودم و دیگران قول هایی می دهم که به آنها پایبند نیستم.	18
					از اینکه اشتباهی مرتکب شوم، می ترسم زیرا دوست دارم همه کارها کامل انجام شود.	19
					برای انجام ندادن هر کاری که از آن می ترسم یا قادر به انجام آن نیستم، بهانه ای پیدا می کنم.	20

• معرفی پرسشنامه:

این پرسشنامه دارای 20 سوال بوده و هدف آن ارزیابی وضعیت روابط اجتماعی افراد است.

• نمره گذاری پرسشنامه:

طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	هرگز	کمی	گاهی	بیشتر اوقات	همیشه
امتیاز	1	2	3	4	5

## • تحلیل ( تفسیر ) بر اساس میزان نمره پرسشنامه :

اگر امتیازتان ۸۶-۱۰۰ است (سطح ۶): شما مهارت های زیادی برای برقراری ارتباط دارید. آدم خوش بیانی هستید که با دیگران خیلی خوب همکاری می کنید. شخص نافذی هستید و مایلید دیگران را برای انجام کارها متقاعد کنید. خون گرم هستید و به سرعت با دیگران همدردی می کنید. ذهنی باز دارید و به راحتی دستپاچه نمی شوید. درواقع ممکن است دیگران اعتمادبه نفس شما را خودپسندی یا خونسردی بیش از حد تعبیر کنند.

اگر امتیازتان ۶۸-۸۵ است (سطح ۵): شخص قاطع و خودداری هستید اما از کمک به دیگران لذت می برید. شما فرد مطمئن، قابل اعتماد و دلسوزی هستید و شخصیتی دوست داشتنی دارید. اگرچه به اندازه افراد سطح ۶، پرشور به نظر نمی رسید اما مقاوم هستید و می توان به شما اعتماد کرد. کمی ترس و دودلی درباره خود دارید که باعث می شود جدا از دیگران به نظر برسید و این ترس، نفوذتان را از شما می گیرد. پس لازم است که با خود کمی عادلانه تر رفتار کنید.

اگر امتیازتان ۶۷-۴۸ است (سطح ۴): روابط عمومی تان بالاست و با دیگران خوب کنار می آید اما لازم است بعضی از باورهای محدود خود را عوض کنید و شروع کنید به زندگی. در اهداف و عقایدتان دچار آشفتگی هستید زیرا نیاز دارید از ترس درباره زندگی و دیگران خلاص و برای مردم بیشتر ارزش قائل شوید. فرصت های زیادی را به علت نگرانی های بی موردی که شما را نسبت به دیگران شکاک و عیب جو می کند، از دست داده اید. مردم همانطور با شما رفتار می کنند که خود شما با خودتان. پس از همین حالا برای خود ارزش قائل شوید و اعتمادبه نفس بیشتری داشته باشید تا شاهد تغییر در عکس العمل دیگران و موفقیت خود باشید.

اگر امتیازتان ۳۰-۴۷ است (سطح ۳): شما کمی مهارت برای برقراری ارتباط با دیگران دارید که جای پیشرفت دارد زیرا اساسا به خودتان فکر می کنید. اغلب درباره اینکه چه هدفی دارید دچار سردرگمی می شوید زیرا اعتمادبه نفس پایین و نگرانی های

زیادی درباره زندگی دارید. تعیین یک هدف مشخص را امری مشکل می دانید و به همین دلیل گزینه هایتان مدام در حال تغییر هستند که همین امر باعث می شود کمتر نتیجه بگیرید و حتی بیشتر احساس بی کفایتی و اضطراب داشته باشید. دیگر به خودتان انرژی منفی ندهید تا بتوانید برای خودتان به عنوان یک شخص مهم ارزش قائل شوید و درباره دیگران و نیازهایشان هم بیشتر فکر کنید.

اگر امتیازتان ۱۵-۲۹ است (سطح ۲): در مواجهه با دیگران شخص خودبینی به نظر می رسد که برقراری ارتباط با افراد را کار دشواری می داند. شما دچار ترس و تردید هستید و ترجیح می دهید اول دیگران پیشقدم شوند زیرا از اینکه مرتکب خطا شوید، می ترسید اما این اشتباه ها به شما چیزهای جدیدی می آموزند و می توانند به رشدتان کمک کنند. اگر بخواهید به توانایی های بالقوه خود دست یابید و بر دیگران تأثیر بیشتری داشته باشید، خوب است بدانید که خیلی از کارها باید از روی مهارت های اجتماعی شما انجام شود.

اگر امتیازتان ۰-۱۴ است (سطح ۱): شما شخص ترسوئی هستید و احساس همدردی و دلسوزی کمی نسبت به دیگران دارید. این مساله به دلیل اعتمادبه نفس پایین شماست، اما زندگی واقعا اینقدرها هم بد نیست. مهارت های شما در زمینه برقراری ارتباط بسیار ضعیف است و یادگیری آنها به تمرین زیادی نیاز دارد. بهتر است برای بالابردن اعتمادبه نفس خود با یک روان شناس مشورت کنید.

### • روایی و پایایی:

روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تایید شده است. همچنین پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه گردید. آلفای این پرسشنامه 0/78 بدست آمد که نشان دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه می باشد.