



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## به نام خدا

پرسشنامه EQ

این پرسشنامه دارای جملاتی است که شما با پاسخ دادن به آنها احساس، طرز فکر و نحوه رفتارتان در موقعیت‌ها و زمانهای مختلف توصیف می‌کنید. هر سوال دارای پنج جواب است:

۱- هرگز (هرگز در مورد من صادق نیست)

۲- بندرت (بندرت در مورد من صادق است)

۳- گاهی (گاهی در مورد من صادق است)

۴- معمولاً (معمولاً در مورد من صادق است)

۵- همیشه (همیشه در مورد من صادق است)

دستورالعمل:

۱- جملات زیر را بخوانید و آن جمله‌ای که به بهترین شکل روحیات شما را توصیف می‌کند در پاسخنامه علامت بزنید.

۲- پاسخ درست، غلط، خوب یا بد وجود ندارد، توجه داشته باشید به جمله‌ای پاسخ دهید که واقعاً بیانگر حال شماست نه آن چیزی که دوست دارید باشید.

۳- این پرسشنامه محدودیت زمانی ندارد اما سعی کنید سریع پاسخ دهید.

۴- به همه سوالات پاسخ دهید.

لطفاً میزان وقت صرف شده را جهت پاسخگویی در پاسخنامه ذکر نمایید.

با تشکر از توجه شما در پاسخ به سوالات.

- ۱- سعی می‌کنم برای حل مشکلاتم برنامه‌ریزی کنم و با دقت عمل کنم.
- ۲- برایم سخت است از زندگی لذت ببرم.
- ۳- ترجیح می‌دهم کارهایی را انجام دهم که نحوه انجام آن دقیقاً مشخص شده باشد.
- ۴- می‌دانم چگونه از عهده مشکلات سخت برآیم.
- ۵- با هر کس برخورد می‌کنم از او خوشم می‌آید.
- ۶- سعی می‌کنم زندگی هدفمندی داشته باشم.
- ۷- کاملاً برایم راحت است که عواطفم را بیان کنم.
- ۸- سعی می‌کنم نگاه واقع‌بینانه‌ای به زندگی داشته باشم و از خیال‌پردازی و رویاپردازی بپرهیزم.
- ۹- من قادر به درک حالتهای هیجانی خود هستم.
- ۱۰- در ابراز محبت‌م به دیگران مشکل دارم.
- ۱۱- در اکثر موقعیت‌ها به خودم اطمینان دارم.
- ۱۲- احساس می‌کنم که دچار مشکل فکری (روحی) هستم.
- ۱۳- کنترل خشم برایم یک مشکل است.
- ۱۴- شروع فعالیت‌های تازه برایم دشوار است.
- ۱۵- وقتی با یک موقعیت مشکل مواجه می‌شوم، مایل‌م تمام اطلاعات لازم را در مورد آن جمع‌آوری کنم.

- ۱۶- دوست دارم به دیگران کمک کنم.
- ۱۷- لېخندزدن برایم سخت است.
- ۱۸- قادر به درک احساسات دیگران نیستم.
- ۱۹- وقتی با دیگران کار می‌کنم، تمایل دارم بیشتر به نظرات آنان عمل کنم تا به نظرات خودم.
- ۲۰- معتقدم می‌توانم به بالاترین موقعیت‌ها دست پیدا کنم.
- ۲۱- من واقعاً نمی‌دانم چه توانائی‌هایی دارم.
- ۲۲- نمی‌توانم نظراتم را برای دیگران بیان کنم.
- ۲۳- برایم سخت است که عواطف عمیق خود را با دیگران در میان بگذارم.
- ۲۴- من اعتماد به نفس ندارم.
- ۲۵- فکر می‌کنم از نظر روحی بیمار هستم.
- ۲۶- نسبت به اکثر کارهایم خوشبین هستم.
- ۲۷- وقتی شروع به حرف زدن می‌کنم قطع کردن آن برایم مشکل است.
- ۲۸- بطور کلی سازگاری با محیط برایم دشوار است.
- ۲۹- دوست دارم پیش از حل مشکل آن را مرور کنم.
- ۳۰- سوء استفاده کردن از دیگران برایم دشوار نیست، بخصوص اگر آنها مستحق آن باشند.
- ۳۱- فرد شادی هستم.

- ۳۲- ترجیح می‌دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.
- ۳۳- می‌توانم بدون عصبی شدن زیاد از عهده فشارها و ناراحتی‌ها برآیم.
- ۳۴- نسبت به دیگران خوشبین هستم.
- ۳۵- برایم سخت است که عواطفم را درک کنم.
- ۳۶- در چند سال گذشته موفقیت‌های اندکی داشته‌ام.
- ۳۷- هنگامیکه از دست دیگران عصبانی هستم می‌توانم به آنها بگویم.
- ۳۸- تجارب عجیب و غریبی دارم که نمی‌توانم آنرا بگویم.
- ۳۹- دوست شدن با دیگران برایم آسان است.
- ۴۰- من برای خودم احترام قائل می‌شوم.
- ۴۱- کارهای غیر عادی از من سر می‌زند.
- ۴۲- زود از کوزه در می‌روم و این باعث مشکلاتی برایم شده است.
- ۴۳- نمی‌توانم نظرم را عوض کنم.
- ۴۴- خیلی خوب احساسات دیگران را درک می‌کنم.
- ۴۵- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم در اولین قدم درباره آن به فکر و تأمل می‌پردازم.
- ۴۶- دیگران به سختی می‌توانند به من وابسته شوند.
- ۴۷- از زندگی‌ام راضی هستم.
- ۴۸- برایم سخت است که مستقلانه تصمیم بگیرم.
- ۴۹- تحت فشار، عملکردم خوب نیست.



- ۵۰- در زندگی ام دست به هیچ کار بدی نمی‌زنم.
- ۵۱- از کارهایم لذت نمی‌برم.
- ۵۲- برایم سخت است عواطف صمیمانه‌ام را بیان کنم.
- ۵۳- سایرین افکار مرا درک نمی‌کنند.
- ۵۴- دوست دارم جزء بهترین افراد باشم.
- ۵۵- دوستانم می‌توانند موضوعات خصوصی خودشان را به من بگویند.
- ۵۶- درباره خودم احساس خوبی ندارم.
- ۵۷- من چیزهای عجیبی می‌بینم که دیگران نمی‌بینند.
- ۵۸- دیگران به من می‌گویند هنگام بحث صداقت را پایین بیاور.
- ۵۹- من به آسانی با موقعیت‌های جدید سازگار می‌شوم.
- ۶۰- موقع حل یک مشکل ابتدا راه حل‌های مختلف را در نظر می‌گیرم سپس بهترین را انتخاب می‌کنم.
- ۶۱- اگر بچه‌ای را ببینم که بخاطر گم کردن پدر و مادرش گریه می‌کند به او کمک می‌کنم تا پدر و مادرش را پیدا کند، حتی اگر در آن لحظه کار زیادی داشته باشم.
- ۶۲- از بودن با دیگران لذت می‌برم.
- ۶۳- من نسبت به اینکه چه عواطفی دارم هشیارم.
- ۶۴- احساس می‌کنم به سختی می‌توان اضطرابم را کنترل کنم.
- ۶۵- من از هیچ چیز ناراحت نمی‌شوم.

- ۶۶- نسبت به انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌ام رغبتی نشان نمی‌دهم.
- ۶۷- وقتی با کسی مخالف باشم می‌توانم مخالفتم را بیان کنم.
- ۶۸- کمتر نسبت به اتفاقات دور و برم توجه دارم و دوست دارم آنچه در اطرافم اتفاق می‌افتد را رها کنم.
- ۶۹- با دیگران راحت کنار می‌آیم.
- ۷۰- برایم سخت است که خودم را همانگونه که هستم بپذیرم.
- ۷۱- احساس می‌کنم که از بدنم جدا هستم.
- ۷۲- من اتفاقاتی که برای دیگران رخ می‌دهد را دنبال می‌کنم.
- ۷۳- آدم کم‌صبر و تحملی هستم.
- ۷۴- می‌توانم عاداتهای قبلی‌ام را ترک کنم.
- ۷۵- موقع حل مشکلات به سختی می‌توانم بهترین راه‌حل را انتخاب کنم.
- ۷۶- اگر در بعضی مواقع با قانون‌شکنی مشکلم حل شود این کار را می‌کنم.
- ۷۷- افسرده هستم.
- ۷۸- می‌دانم در موقعیت‌های دشوار چگونه آرامشم را حفظ کنم.
- ۷۹- در زندگی‌ام دروغ نگفته‌ام
- ۸۰- من معمولاً در مواقع سخت هم می‌توانم کارهایم را ادامه بدهم.
- ۸۱- من دوست دارم کارهایی را که مورد علاقه‌ام هستند انجام داده و گسترش دهم.
- ۸۲- برایم سخت است هر وقت که بنخواهم «نه» بگویم.

- ۸۳- غرق در رویا و خیال‌پردازی هستم.
- ۸۴- من و دوستانم به روابط نزدیکمان اهمیت بسیار می‌دهیم.
- ۸۵- از شخصیت خودم راضی هستم.
- ۸۶- عصبانیت من شدید است و نمی‌توانم خودم را کنترل کنم.
- ۸۷- برایم دشوار است که در زندگی عادی‌ام تغییری ایجاد کنم.
- ۸۸- حتی هنگامیکه غمگین و گرفته هستم، نسبت به آنچه بر من می‌گذرد هشیارم.
- ۸۹- هنگام مقابله با پیشامدها درباره همه راحل‌ها فکر می‌کنم.
- ۹۰- به دیگران احترام می‌گذارم.
- ۹۱- در زندگی احساس شادی نمی‌کنم.
- ۹۲- بیشتر دنباله‌رو هستم تا رهبر.
- ۹۳- برایم سخت است با امور ناخوشایند روبرو شوم.
- ۹۴- کاری خلاف قانون انجام نداده‌ام.
- ۹۵- از موضوعات مورد علاقه‌ام لذت می‌برم.
- ۹۶- برایم کاملاً راحت است که بگویم چه فکری کرده‌ام.
- ۹۷- تمایل دارم مسائل را بزرگ جلوه دهم.
- ۹۸- نسبت به عواطف دیگران حساس هستم.
- ۹۹- با دیگران روابط خوبی دارم.
- ۱۰۰- از ظاهری که دارم راضی هستم.



- ۱۰۱- شخص عجیبی هستم.
- ۱۰۲- زود از کوره در می‌روم.
- ۱۰۳- تغییر در شیوه زندگی برایم دشوار است.
- ۱۰۴- من فکر می‌کنم رعایت قانون امر مهمی است.
- ۱۰۵- روزهای تعطیل را دوست دارم.
- ۱۰۶- هر چند گاهی مشکلاتی پیش می‌آید، اما بطور کلی فکر می‌کنم اوضاع بر وفق مراد است.
- ۱۰۷- دوست دارم به دیگران متکی باشم.
- ۱۰۸- در حل مشکلات مهم به توانایی‌هایم ایمان دارم.
- ۱۰۹- از کارهای گذشته‌ام پشیمان نیستم.
- ۱۱۰- تا آنجا که ممکن است سعی می‌کنم دنبال لذت طلبی نباشم.
- ۱۱۱- دیگران فکر می‌کنند من قاطعیت ندارم.
- ۱۱۲- به راحتی می‌توانم از خیالبافی دست بردارم و واقعیت را در نظر بگیرم.
- ۱۱۳- دیگران مرا فردی اجتماعی می‌شناسند.
- ۱۱۴- از آنچه در نظر دیگران هستم خوشحالم.
- ۱۱۵- افکار عجیبی دارم که دیگران نمی‌فهمند.
- ۱۱۶- برایم سخت است عواطفم را بیان کنم.
- ۱۱۷- بد اخلاق هستم.

- ۱۱۸- درباره حل مشکلاتم بسیار جدی هستم و به راه حل‌های مختلف آن فکر می‌کنم.
- ۱۱۹- دیدن غم دیگران برایم دشوار است.
- ۱۲۰- دوست دارم خوش باشم.
- ۱۲۱- فکر می‌کنم من بیشتر به دیگران نیازمندم تا دیگران به من.
- ۱۲۲- مضطرب هستم.
- ۱۲۳- روحیه خوبی دارم.
- ۱۲۴- از جریحه دار کردن عواطف دیگران اجتناب می‌کنم.
- ۱۲۵- در زندگی برنامه مشخصی ندارم.
- ۱۲۶- برایم مشکل است که بر سر حقوقم پافشاری کنم.
- ۱۲۷- نمی‌توانم مسائل را درست و همانگونه که هستند در نظر بگیرم.
- ۱۲۸- با دوستانم تماس ندارم.
- ۱۲۹- با توجه به ضعف‌ها و قوت‌هایم درباره خودم احساس خوبی دارم.
- ۱۳۰- به راحتی خشمگین می‌شوم.
- ۱۳۱- چنانچه مجبور به ترک خانه شوم نمی‌توانم خودم را با آن وضعیت سازگار کنم.
- ۱۳۲- قبل از شروع کاری جدید اغلب احساس می‌کنم در این کار موفق نمی‌شوم.
- ۱۳۳- من با علاقه‌مندی و صداقت به سوالات بالا پاسخ دادم.

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت**  
**مادسیج** مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.

