



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست (۱):

پرسشنامه هوش هیجانی شوتز و همکاران :

پرسشنامه ای را که در اختیار دارید دارای تعدادی جمله است. با توجه به محتوای جمله ها، نظر خود را در مقابل هر پرسش مشخص کنید.

- ۱- نام و نام خانوادگی
۲- سن
۳- جنسیت
۴- میزان تحصیلات
۵- میزان تحصیلات پدر
۶- میزان تحصیلات مادر
۷- تعداد اعضاء خانواده
۸- فرزند چندم
۹- شغل پدر
۱۰- شغل مادر
۱۱- نام شهرستان

| کاملاً موافق | تأییدی موافق | نه مخالف و نه موافق | تأییدی مخالف | کاملاً مخالف | |
|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | ۱ می دانم چه موقع درباره مشکلاتم با دیگران صحبت کنم. |
| | | | | | ۲ وقتی با مواعقی مواجه می شوم زمانی را به یاد می آورم که با مواقع مشابهی روبرو شدم و بر آن غلبه یافتم. |
| | | | | | ۳ انتظار دارم در اغلب کارهایی که برای آن تلاش میکنم عملکردی بهتر باشد. |
| | | | | | ۴ دیگران اسرار خود را به آسانی با من درمیان می گذارند. |
| | | | | | ۵ فکرمی کنم فهمیدن پیام غیر کلامی دیگران مشکل است. |
| | | | | | ۶ برخی از رویدادهای مهم زندگی ام باعث شدند مجدداً ارزیابی کنم چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست. |
| | | | | | ۷ وقتی خلق و خویم تغییر می کند، افاق های جدیدی (امکان وقوع رویدادهای جدید) به رویم گشوده می شود. |
| | | | | | ۸ با وجود عواطف (هیجانات) زندگیم ارزش پیدا می کند |
| | | | | | ۹ من از عواطف و هیجانات گوناگونی که احساس می کنم آگاه هستم. |
| | | | | | ۱۰ انتظار دارم که رویدادهای خوب رخ بدهد |
| | | | | | ۱۱ دوست دارم که دیگران را در احساساتم سهیم کنم. |
| | | | | | ۱۲ زمانی که احساس مثبتی تجربه می کنم، می دانم که چگونه آن احساس را حفظ کنم. |
| | | | | | ۱۳ من شرایطی را فراهم می کنم که دیگران از آن لذت می برند. |
| | | | | | ۱۴ من به دنبال فعالیت هایی هستم که مرا خوشحال سازند. |
| | | | | | ۱۵ من از پیام غیر کلامی که به دیگران منتقل میکنم آگاه هستم. |
| | | | | | ۱۶ خودم را به گونه ای جلوه می دهم که بر دیگران تأثیر خوب داشته باشد. |
| | | | | | ۱۷ وقتی خوشحال هستم (احساس خوبی دارم) حل مسائل برایم آسان است. |
| | | | | | ۱۸ با نگاه کردن به چهره دیگران، احساس (هیجانی) را که آنها دارند، درک می کنم. |
| | | | | | ۱۹ می دانم چرا احساسات و هیجاناتم تغییر می کند. |

پیوست

| کاملاً موافق | تأییدی موافق | نه مخالف و نه موافق | تأییدی مخالف | کاملاً مخالف | |
|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | ۲۰ زمانی که خوشحالم (احساس مثبت می کنم) می توانم به ایده های نو و جدید دست پیدا کنم. |
| | | | | | ۲۱ من برهیجانات و احساساتم کنترل دارم. |
| | | | | | ۲۲ من به راحتی هیجانات و احساساتی را که دارم تشخیص می دهم. |
| | | | | | ۲۳ با تصور کردن پیامدهای خوب برای کارهایی که به عهده می گیرم ،خود را ترغیب میکنم. |
| | | | | | ۲۴ وقتی دیگران کارخوبی انجام می دهند، از آنها تعریف می کنم. |
| | | | | | ۲۵ من از پیام های غیرکلامی که دیگران منتقل می کنند، آگاه هستم. |
| | | | | | ۲۶ وقتی شخصی حادثه مهم زندگیش را بامن درمیان می گذارد تقریباً احساس می کنم که آن حادثه برای خودم اتفاق افتاده است. |
| | | | | | ۲۷ زمانی که تغییری درهیجانات و عواطفم احساس می کنم، تمایل دارم به ایده های نو دست پیدا کنم. |
| | | | | | ۲۸ وقتی با موقعیت دشوار مواجه می شوم، آن را رها می کنم زیرا معتقدم که شکست خواهم خورد. |
| | | | | | ۲۹ تنها با نگاه کردن به مردم آنچه را آنها احساس می کنند، تشخیص می دهم. |
| | | | | | ۳۰ زمانی که دیگران ناراحت هستند به آن ها کمک می کنم تا احساس بهتری داشته باشند. |
| | | | | | ۳۱ برای اینکه بتوانم با مشکلات مبارزه کنم و تلاشم را ادامه دهم، حالات مثبت را به خودم تلقین می کنم. |
| | | | | | ۳۲ با گوش دادن به لحن و تن صدای افراد می توانم بگویم آنها چه احساسی دارند. |
| | | | | | ۳۳ کاملاً مخالفم |

پیوست (۲):

دستورالعمل:

پرسشنامه زیر شامل ۳۰ سؤال است. به طور کلی سعی کنید با اولین برداشتتان از پرسشها بدانها پاسخ دهید. کوشش نمایید پاسخهایتان به صورت آری و یا خیر باشد. تنها در مواردی که امکان تصمیم‌گیری برایتان دشوار است پاسخ؟ را علامت بزنید.

| خیر | ؟ | بلی | |
|-----|---|-----|---|
| | | | ۱- آیا به اندازه دیگران در کارهای خود موفقیت دارید؟ |
| | | | ۲- آیا در زندگی چیزهایی وجود دارد که به آنها افتخار کنید؟ |
| | | | ۳- آیا اغلب اوقات احساس می‌کنید در زندگی ناموفق بوده اید؟ |
| | | | ۴- آیا دچار احساس خودکم بینی هستید؟ |
| | | | ۵- به طور کلی آیا به خود اطمینان کافی دارید؟ |
| | | | ۶- آیا اغلب آرزو می‌کنید ای کاش شخص دیگری می‌بودید؟ |
| | | | ۷- وقتی قرار باشد در برابر عده ای صحبت کنید آیا احساس نگرانی می‌کنید که ممکن است بخوبی از عهده اینکار بر نیایید. |
| | | | ۸- آیا احساس می‌کنید که مایلید خیلی چیزهای زندگی تان تغییر کند؟ |
| | | | ۹- آیا فکر می‌کنید که روی هم رفته مردم شما را دوست دارند؟ |
| | | | ۱۰- آیا به تصمیمهای خود بسیار اطمینان دارید؟ |
| | | | ۱۱- آیا در نظر خودتان آدم با ارزشی هستید؟ |
| | | | ۱۲- آیا اغلب اوقات نسب به کارهایی که کرده اید احساس شرمساری می‌کنید؟ |
| | | | ۱۳- آیا وقتی به عکسهایتان نگاه می‌کنید اغلب ناراحت می‌شوید و فکر می‌کنید که هیچ وقت قیافه شما را خوب نشان نمی‌دهد |
| | | | ۱۴- آیا در میان خانواده تان کسی هست که در شما این احساس را ایجاد کند که ام چندان خوبی نیستید؟ |
| | | | ۱۵- اگر کسی از کارهای شما انتقاد کند خیلی ناراحت می‌شوید؟ |
| | | | ۱۶- آیا فکر می‌کنید که مردم دوست دارند شما دوربرشان باشید، چون شما را ادم مفیدی می‌دانند؟ |
| | | | ۱۷- آیا اغلب اوقات درباره ارزش و شایستگی خود تردید می‌کنید؟ |
| خیر | ؟ | بلی | |

پیوست

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | ۱۸- وقتی که دیگران از شما تعریف می کنند آیا در صداقت آنها شک می کنید؟ |
| | | | ۱۹- گاهی وقتها پیش آمده است که از ترس تمسخر و انتقاد دیگران نظریات خود را بیان نکرده‌اید؟ |
| | | | ۲۰- آیا به طور کلی در موقعیتهای اجتماعی خود را فردی خجالتی می دانید و از این مساله نگرانید؟ |
| | | | ۲۱- آیا حتی در برابر افرادی که مقام اجتماعی پایین تری از شما دارند احساس حقارت می کنید؟ |
| | | | ۲۲- آیا معمولاً احساس می کنید می توانید کارهایی را که دوست دارید با موفقیت انجام دهید؟ |
| | | | ۲۳- آیا از شکل و قیافه خود راضی هستید؟ |
| | | | ۲۴- آیا در برخورد با دیگران معمولاً خاموش می مانید. چون می ترسید شماسبب شود که مردم شما را دوست نداشته باشند؟ |
| | | | ۲۵- آیا معمولاً برایتان مشکل است کارهایتان را طور ی انجام دهید که مورد تأیید و تحسین دیگران قرار گیرد؟ |
| | | | ۲۶- آیا زیاد پیش می آید که احساس کنید سعی دارید خودتان را بهتر از آنچه هستید نشان دهید؟ |
| | | | ۲۷- آیا گاهی احساس می کنید که هرگز نخواهید توانست کاری را درست انجام دهید. |
| | | | ۲۸- آیا گاهی اوقات احساس می کنید که مردم از ما سوء استفاده می کنند؟ |
| | | | ۲۹- آیا شما دست کم در حد عادی برای خود ارزش و احترام قائل هستید؟ |
| | | | ۳۰- آیا فکر می کنید شخصیت شما برای جنس مخالف جذاب باشد؟ |

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