



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه هوش هیجانی شات و همکاران

| ردیف | کاملا می‌الفم | تاحدودي مخالفم | نه مخالفم و نه موافقم | تاحدودي موافقم | کاملا موافقم   |
|------|---------------|----------------|-----------------------|----------------|--|
| ۱    |               |                |                       |                | می دانم چه موقع درباره مشکلات شخصی ام با دیگران صحبت کنم .   |
| ۲    |               |                |                       |                | وقتی با موانعی مواجه می شوم زمانی را به یاد می آورم که با موانع مشابهی روبرو شدم و بر آن غلبه یافتم .                  |
| ۳    |               |                |                       |                | انتظار دارم در اغلب کارهایی که برای آن تلاش می کنم ، عملکردم بهتر باشد   |
| ۴    |               |                |                       |                | دیگران اسرار خود را به آسانی با من در میان می گذارند .   |
| ۵    |               |                |                       |                | فکر می کنم فهمیدن پیام غیر کلامی دیگران مشکل است .   |
| ۶    |               |                |                       |                | برخی از رویدادهای مهم زندگی ام باعث شدند مجددا ارزیابی کنم چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست .                        |
| ۷    |               |                |                       |                | وقتی خلق و خویم تغییر می کند ، افق های جدیدی ( امکان وقوع رویدادهای جدید) به رویم گشوده می شود .                       |
| ۸    |               |                |                       |                | با وجود عواطف (هیجانان) زندگی ارزش پیدا می کند .   |
| ۹    |               |                |                       |                | من از عواطف و هیجانان گوناگونی که احساس می کنم ، آگاه هستم .   |
| ۱۰   |               |                |                       |                | انتظار دارم که رویدادهای خوب رخ دهد .  |
| 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 فعالیتهایی هستم که مرا خوشحال سازند .  |
| ۱۵   |               |                |                       |                | من از پیام غیر کلامی که به دیگران منتقل می کنم ، آگاه هستم .   |
| ۱۶   |               |                |                       |                | خودم را به گونه ای جلوه می دهم که بر دیگران تاثیر 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 .  |
| ۲۰   |               |                |                       |                | زمانی که خوشحالم می توانم به ایده های نو و جدید دست پیدا کنم .   |
| ۲۱   |               |                |                       |                | من بر هیجانان و احساساتم کنترل دارم .  |
| ۲۲   |               |                |                       |                | من به راحتی هیجانان و احساساتی را که دارم ، تشخیص می دهم .   |
| ۲۳   |               |                |                       |                | با تصور کردن پیامدهای خوب برای کارهایی که به عهده می گیرم ، خود را ترغیب می کنم .                                      |
| ۲۴   |               |                |                       |                | وقتی دیگران کار خوبی انجام می دهند ، از آنها تعریف می کنم .  |
| ۲۵   |               |                |                       |                | من از پیام های غیر کلامی که دیگران منتقل می کنند ، آگاه هستم .   |
| ۲۶   |               |                |                       |                | وقتی شخصی حادثه مهم زندگی اش را با من در میان می گذارد ، تقریباً احساس می کنم که آن حادثه برای خودم اتفاق افتاده است . |
| ۲۷   |               |                |                       |                | زمانی که تغییری در هیجانان 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 آها 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   |               |                |                       |                | برای من درک اینکه چرا مردم اینگونه یا آن گونه احساس می کنند دشوار است .  |

### پرسشنامه سبکهای دل بستگی

لطفا هر یک از عبارات زیر را به دقت مطالعه کرده و میزانی را که آن عبارت ، احساس شما را درباره روابط صمیمانه بیان می کند ، مشخص کنید . منظور از روابط صمیمانه ، روابط دوستانه ، عاشقانه و خانوادگی شماست . با استفاده از عبارات زیر مشخص کنید که هر یک تا چه حد نشان دهنده ویژگی های شماست ، برای این کار می توانید از اعداد بین ۱ تا ۵ استفاده کنید .

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

کاملا مخالفم

کاملا موافقم

- ۱- برای من صمیمی شدن با دیگران کار راحتی است .
- ۲- من اغلب در باره ترک شدن نگران نیستم .
- ۳- برای من سخت است که به خودم اجازه دهم به دیگران وابسته باشم .
- ۴- مردم هرگز زمانی که به آنها نیاز دارید ، حضور ندارند .
- ۵- در روابطم ، من غالبا نگران این هستم که نکنند دیگران واقعا عاشق من نباشند .
- ۶- من متوجه شده ام که دیگران نسبت به علاقه من به صمیمیت بی میل هستند .
- ۷- من به راحتی به دیگران وابسته می شوم .
- ۸- من اغلب از اینکه کسی بسیار به من نزدیک (صمیمی) شود نگران نمی شوم .
- ۹- من تا حدی از صمیمی شدن با دیگران احساس ناراحتی می کنم .
- ۱۰- هنگامی که کسی به من زیاد نزدیک شود ، عصبانی می شوم .
- ۱۱- در روابطم ، من اغلب نگران این هستم که دیگران نخواهند با من بمانند .
- ۱۲- من می خواهم کاملا با فرد دیگری یکی شوم .
- ۱۳- گاهی اوقات تمایل من به یکی شدن افراد را از من فراری می دهد .
- ۱۴- من در مورد اینکه دیگران به من وابسته شوند ، راحت هستم .
- ۱۵- من می دانم که زمانی که به دیگران نیاز داشته باشم ، آنها حضور دارند .
- ۱۶- برای من سخت است که کاملا به دیگران اعتماد کنم .
- ۱۷- اغلب دیگران از من می خواهند بیش از اندازه ای که راحت هستم ، به آنها نزدیک شوم .
- ۱۸- من مطمئن نیستم که بتوانم همیشه به دیگران وابسته باشم و در مواقعی که به آنها نیاز دارم ، حاضر باشم .....

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