



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

دانش آموز عزیز، ضمن تشرک و قدردانی از شما که در انجام این پژوهش علمی ما را یاری می نمایید، پرسش‌های این مقیاس از شما می خواهد تا احساساتی را که در طول ماه گذشته داشته‌اید بیان کنید و بگویید آن فکر یا احساس خاص را تا چه اندازه تجربه کرده‌اید. البته برخی سوالات شبیه یکدیگر به نظر می‌رسند، با وجود این بین آنها تفاوت‌هایی وجود دارد و به همین دلیل باید هر یک را به طور جداگانه مورد توجه قرار دهید. بنابراین بهترین روش آن است که نسبتاً سریع پاسخ دهید به عبارت دیگر لازم نیست به شمارش دقیق تعداد دفعاتی پیردرازید که احساس خاصی داشته‌اید بلکه انتظار می‌رود گزینه‌ای را انتخاب کنید که در مورد شما تخمین قابل قبولی از آن احساس به شمار می‌رود پس به این منظور یکی از گزینه‌های هیچ، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد را انتخاب کنید.

۱. سن

۲. جنسیت

۳. پایه تحصیلی

۸. شغل پدر

۴. میزان تحصیلات پدر

۹. شغل مادر

۵. میزان تحصیلات مادر

۶. عرتعداد اعضای خانواده

۷. فرزند چندم

هزینه	میزان	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱. در طول ماه گذشته تا چه اندازه به دلیل پیش آمدن مسائلهای که انتظارش را نداشته‌اید ناراحت شده‌اید؟					
۲. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که نمی‌توانید از عهده مسائل مهمی که در زندگیتان وجود دارند، برآورید؟					
۳. در طول ماه گذشته تا چه اندازه عصبی و یا دچار احساس تنفس شده‌اید؟					
۴. در طول ماه گذشته تا چه اندازه‌ای احساس کرده‌اید که در برخورد با مشکلات و گرفتاری‌های روزمره زندگی موفق هستید؟					
۵. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که در برخورد با تغییرات مهمی که در زندگیتان پیش آمدہ‌اند عملکرد مؤثر داشته‌اید؟					
۶. در طول ماه گذشته تا چه اندازه هنگام حل مسائل شخصی خود نسبت به توانایی خویش احساس اطمینان داشته‌اید؟					
۷. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که امور مختلف بر وفق مرادتان است؟					
۸. در طول ماه گذشته تا چه اندازه متوجه شده‌اید که از عهده تمام کارهایی که باید انجام می‌دادید، نمی‌توانید برآورید؟					
۹. در طول ماه گذشته تا چه اندازه توانسته‌اید به خوبی با فراز و نشیب‌هایی که در زندگیتان پیش آمدند، کنار بیایید؟					
۱۰. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که بر همه‌ی امور تسلط دارید؟					
۱۱. در طول ماه گذشته تا چه اندازه به وجود آمدن مسائلهایی که از کنترل شما خارج بوده باعث ناراحتی‌تان شده است؟					
۱۲. در طول ماه گذشته تا چه اندازه نگران کارهایی بوده‌اید که باید آنها را کامل می‌کردید؟					
۱۳. در طول ماه گذشته تا چه اندازه توانسته‌اید آن‌طور که دلتان می‌خواسته است وقتی‌tan را بگذرانید؟					
۱۴. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که مشکلات آنقدر روی هم جمع شده‌اند که نمی‌توانید از عهده آنها برآورید؟					

پرسشنامه هوش هیجانی شوت و همکاران

پرسشنامه‌ای که در اختیار دارید دارای تعدادی جمله است با توجه به محتوی جمله‌ها نظر خود را در مقابل هر پرسش مشخص کنید.

کامل‌آمده	تارددی موافق	نه مخالف و موافق	تارددی مخالفم	کامل‌آمده	نه مخالف
					۱. می‌دانم چه موقع درباره مشکلات شخصی ام با دیگران صحبت کنم.
					۲. وقتی با موانعی مواجه می‌شوم، زمانی را به یاد می‌آورم که با موانع مشابهی رو به رو شدم و بر آنها غلبه یافته.
					۳. انتظار دارم در اغلب کارهایی که برای آنها تلاش می‌کنم، عملکردم بهتر باشد.
					۴. دیگران اسرار خود را به آسانی با من در میان می‌گذارند.
					۵. فکر می‌کنم فهمیدن پیام غیر کلامی دیگران مشکل است.
					۶. ع برخی از رویدادهای مهم زندگی ام باعث شدند، مجددًا ارزیابی کنم چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست.
					۷. وقتی خلق و خویم تغییر می‌کند، افق‌های جدیدی (امکان وقوع رویدادهای جدید) به رویم گشوده می‌شود.
					۸. با وجود عواطف و هیجانات (مانند غم، شادی، خشم و...) زندگی ام ارزش پیدا می‌کند.
					۹. من نسبت به عواطف و هیجاناتی که احساس می‌کنم، آگاه هستم.
					۱۰. انتظار دارم که اتفاقات خوب رخ بدهد.
					۱۱. دوست دارم که دیگران را در احساساتم شریک کنم.
					۱۲. زمانی که احساس مثبتی را تجربه می‌کنم، می‌دانم چگونه آن احساس را حفظ کنم.
					۱۳. من شرایطی را فراهم می‌کنم که دیگران از آن لذت می‌برند.
					۱۴. من به دنبال فعالیت‌هایی هستم که مرا خوشحال سازند.
					۱۵. من از پیام‌های غیر کلامی (مانند حالت‌های چهره و حرکات دست و...) که به دیگران منتقل می‌کنم، آگاه هستم.
					۱۶. خودم را به گونه‌ای نشان می‌دهم که بر دیگران تأثیر خوب داشته باشد.
					۱۷. وقتی خوشحال هستم (احساس مثبتی دارم) حل مسایل برایم آسان است.
					۱۸. با نگاه کردن به چهره دیگران احساسی (هیجانی) را که آنها دارند، درک می‌کنم.
					۱۹. می‌دانم چرا احساسات و هیجاناتم تغییر می‌کنند.
					۲۰. زمانی که خوشحالم می‌توانم به ایده‌های (افکار و اندیشه‌های) نو و جدید دست پیدا کنم.
					۲۱. من بر هیجانات و احساساتم کنترل دارم.
					۲۲. من به راحتی هیجانات و احساساتی را که دارم، تشخیص می‌دهم.
					۲۳. با تصور کردن موفقیت در کارها، خودم را تشویق می‌کنم.
					۲۴. وقتی دیگران کار خوبی انجام می‌دهند، از آنها تعریف می‌کنم.
					۲۵. من از پیام‌های غیر کلامی (پیام‌هایی که از طریق حالت چهره، طرز نگاه، حرکات بدن و...) که دیگران منتقل می‌کنند، آگاه هستم.
					۲۶. وقتی شخصی حادثه مهم زندگی اش را با من در میان می‌گذارد، تقریباً احساس می‌کنم که آن حادثه برای خودم اتفاق افتاده است.
					۲۷. زمانی که تغییری در هیجانات و عواطفم احساس می‌کنم، تمایل دارم به ایده‌های نو دست پیدا کنم.
					۲۸. وقتی در کاری با مشکلات زیادی مواجه می‌شوم، چون معتقدم که شکست خواهم خورد آن را دها می‌کنم.
					۲۹. تنها با نگاه کردن به مردم، آنچه را که آنها احساس می‌کنند، تشخیص می‌دهم.
					۳۰. زمانی که دیگران ناراحت هستند به آنها کمک می‌کنم تا احساس بهتری داشته باشند.
					۳۱. برای اینکه بتوانم با مشکلات مبارزه کنم و تلاشم را ادامه دهم، حالات مثبت را به خودم تلقین می‌کنم.
					۳۲. با گوش دادن به لحن و تن صدای افراد می‌توانم بگویم آنها چه احساسی دارند.
					۳۳. درک احساسات و هیجانات دیگران برای من مشکل است.