



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه ۹۰ سوالی هوش هیجانی بار-ان

ردیف	سوال	کاملاً موافقم	موافقم تا حدودی	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	به نظر من برای غلبه بر مشکلات باید گام به گام پیش رفت.				
۲	لذت بردن از زندگی برایم مشکل است.				
۳	شغلی را ترجیح می دهم که حتی الامکان من تصمیم گیرنده باشم.				
۴	می توانم تنش زیاد، با مشکلات مقابله کنم.				
۵	می توانم برای معنی دادن به زندگی تا حد امکان تلاش کنم.				
۶	نسبت به هیجانانگام آگاهم.				
۷	سعی می کنم بدون خیال پردازی، واقعیت امور را در نظر بگیرم.				
۸	به راحتی با دیگران دوست می شوم.				
۹	معتقدم توانایی تسلط بر شرایط دشوار را دارم.				
۱۰	بیشتر مواقع به خودم اطمینان دارم.				
۱۱	کنترل خشم برایم مشکل است.				
۱۲	شروع دوباره، برایم سخت است.				
۱۳	کمک کردن به دیگران را دوست دارم.				
۱۴	به خوبی می توانم احساسات دیگران را درک کنم.				
۱۵	هنگامی که از دیگران خشمگین می شوم، نمی توانم با آنها در این مورد صحبت کنم.				
۱۶	هنگام رویارویی با یک موقعیت دشوار، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع آوری کنم.				
۱۷	خندیدن برایم سخت است.				
۱۸	هنگام کار کردن با دیگران بیشتر پیرو افکار آنها هستم تا فکر خودم.				
۱۹	نمی توانم به خوبی فشارها را تحمل کنم.				
۲۰	در چند سال گذشته کمتر کاری را به نتیجه رسانده ام.				
۲۱	به سختی می توانم احساسات عمیقم را با دیگران در میان بگذارم.				
۲۲	دیگران نمی فهمند که من چه فکری دارم.				
۲۳	به خوبی با دیگران همراهی می کنم.				
۲۴	به اغلب کارهایی که می کنم خوش بین هستم.				
۲۵	برای خودم احترام قائل هستم.				

					عصبی بودنم مشکل ایجاد می کند.	۲۶
					به سختی می توانم فکرم را در مورد مسائل تغییر دهم.	۲۷
					کمک به دیگران، مرا کسل نمی کند، به خصوص اگر شایستگی آن را داشته باشند.	۲۸
					دوستانم می توانند مسائل خصوصی خودشان را با من در میان بگذارند.	۲۹
					می توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم.	۳۰
					هنگام مواجهه با یک مشکل، اولین کاری که انجام می دهم دست نگه داشتن و فکر کردن است.	۳۱
					فرد با نشاطی هستم.	۳۲
					تصمیم می گیرم دیگران برایم تصمیم بگیرند.	۳۳
					احساس می کنم کنترل اضطراب برایم دشوار است	۳۴
					از کارهایی که انجام می دهم راضی نیستم.	۳۵
					به سختی می فهمم چه احساسی دارم.	۳۶
					تمایل دارم با آنچه در اطرافم می گذرد رو برو شوم و از برخورد با آنها طفره می روم.	۳۷
					روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرف مان اهمیت دارد.	۳۸
					حتی در موقعیت های دشوار، معمولاً برای ادامه کار انگیزه دارم.	۳۹
					نمی توانم خودم را این طور که هستم بپذیرم.	۴۰
					دیگران به من می گویند هنگام بحث آرامتر صحبت کنم.	۴۱
					به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوم.	۴۲
					به کودک گمشده کمک می کنم، حتی اگر همکان موقع جای دیگری کار داشته باشم.	۴۳
					به اتفاقی که برای دیگران می افتد توجه دارم.	۴۴
					نه گفتن برایم مشکل است.	۴۵
					هنگام تلاش برای حل یک مشکل، راه حل های ممکن را در نظر می آورم.	۴۶
					از زندگی ام راضی ام.	۴۷
					تصمیم گیری برایم مشکل است.	۴۸
					می دانم در شرایط دشوار، چگونه آرامشم را حفظ کنم.	۴۹
					هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی کند.	۵۰
					از احساسی که دارم آگاهم.	۵۱
					در تصورات و خیال پردازی هایم غرق می شوم.	۵۲

					با دیگران رابطه خوبی دارم.	۵۳
					معمولا انتظار دارم، مشکلات به خوبی ختم شوند، هر چند گاهی این طور نمی شود.	۵۴
					از اندام و ظاهر خود راضی هستم.	۵۵
					کم صبر هستم.	۵۶
					می توانم عادات قبلی ام را تغییر دهم.	۵۷
					اگر لازم باشد با زیر پا گذاشتن قانون از موقعیتی فرار کنم این کار را انجام می دهم.	۵۸
					نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.	۵۹
					می توانم به راحتی افکارم را با دیگران بگویم.	۶۰
					هنگام حل کردن، به سختی می توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم گیری کنم.	۶۱
					اهل شوخی هستم	۶۲
					در انجام کارها و امور مختلف به دیگران وابسته ام.	۶۳
					رویاری با مسائل ناخوشایند برایم مشکل است.	۶۴
					حتی الامکان کارهایی را به عهده می گیرم که برایم لذت بخش است.	۶۵
					حتی هنگام آشفتگی، از آنچه در من اتفاق می افتد آگاهم.	۶۶
					تمایل به مبالغه گویی دارم.	۶۷
					به نظر دیگران من فردی اجتماعی هستم.	۶۸
					به توانایی ام برای مقابله با دشوارترین مسائل اطمینان دارم.	۶۹
					از شیوه نگرش و فکرم راضی هستم.	۷۰
					بد جوری خشمگین می شوم.	۷۱
					معمولا تغییر ایجاد کردن در زندگی روزانه برایم سخت است.	۷۲
					قادر هستم احترام به دیگران را حفظ کنم.	۷۳
					دیدن رنج دیگران برایم سخت است.	۷۴
					به نظر دیگران من نمی توانم احساسات و افکارم را بروز دهم.	۷۵
					هنگام رو به رو شدن با شرایط دشوار، سعی می کنم در مورد راه حل های ممکن فکر کنم.	۷۶
					افسرده هستم.	۷۷
					فکر می کنم به دیگران بیشتر احتیاج دارم، تا دیگران به من.	۷۸
					مضطرب هستم.	۷۹

					در مورد آنچه می‌خواهم در زندگی انجام دهم فکر مشخص و خوبی ندارم.	۸۰
					به سختی می‌توانم از امور برداشت صحیحی داشته باشم .	۸۱
					به سختی می‌توانم احساساتم را بیان کنم.	۸۲
					با دوستانم ارتباط صمیمی برقرار می‌کنم.	۸۳
					قبل از شروع کارهای جدید، معمولاً احساس می‌کنم شکست‌خواهم خورد.	۸۴
					برای بررسی نقاط ضعف و قوت، بازهم احساس خوبی در مورد خود دارم.	۸۵
					هنگام عصبانیت زود از کوره در می‌روم.	۸۶
					اگر مجبور به ترک وطن باشم، سازگاری برایم دشوار خواهد بود.	۸۷
					به نظر من پابندی یک شهروند به قانون مهم است.	۸۸
					از جریحه دار کردن احساسات دیگران خودداری می‌کنم.	۸۹
					مشکل می‌توانم از حق خود دفاع کنم.	۹۰