



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

- برسشنامه 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:

با تشکر

۱	می دانم چه موقع درباره مشکلات شخصی ام با دیگران صحبت کنم.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۲	وقتی با موانعی مواجه می شوم زمانی را به یاد می آورم که با موانع مشابهی روبرو شدم و بر آن غلبه یافتم.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۳	انتظار دارم در اغلب کارهایی که برای آن تلاش می کنم، عملکردم بهتر باشد.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۴	دیگران اسرار خود را به آسانی با من درمیان می گذارند.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۵	فکر می کنم فهمیدن پیام غیر کلامی دیگران مشکل است.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۶	برخی از رویدادهای مهم زندگی ام باعث شدند مجدداً ارزیابی کنم چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۷	رفتی خلق و خویم تغییر می کند، افق های جدیدی (امکان وقوع رویدادهای جدید) به رویم گشوده می شود.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۸	با وجود عواطف (هیجانات) زندگیام ارزش پیدا می کند	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۹	من از عواطف و هیجانات گوناگونی که احساس می کنم، آگاه هستم.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۱۰	انتظار دارم که رویدادهای خوب رخ بدهد	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۱۱	دوست دارم که دیگران را در احساساتم سهیم کنم.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۱۲	زمانی که احساس مثبتی تجربه می کنم، می دانم که چگونه آن احساس را حفظ کنم.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۱۳	من شرایطی را فراهم می کنم که دیگران از آن لذت می برند.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۱۴	من به دنبال فعالیت هایی هستم که مرا خوشحال سازند.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۱۵	من از پیام غیر کلامی که به دیگران منتقل می کنم، آگاه هستم.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق
۱۶	خودم را به گونه ای جلوه می دهم که بر دیگران تأثیر خوب داشته باشد.	کاملاً مخالفم	تأخوری مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأخدی موافق	کامل موافق

۱۷	وقتی خوشحال هستم (احساس خوبی دارم) حل مسائل برایم آسان است.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۱۸	با نگاه کردن به چهره دیگران، احساس (هیجانی) را که آنها دارند، درک می‌کنم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۱۹	می‌دانم چرا احساسات و هیجاناتم تغییر می‌کند.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۰	زمانی که خوشحالم (احساس مثبت می‌کنم) می‌توانم به ایده‌های نو و جدید دست پیدا کنم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۱	من بر هیجانات و احساساتم کنترل دارم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۲	من به راحتی هیجانات و احساساتی را که دارم، تشخیص می‌دهم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۳	با تصور کردن پیامدهای خوب برای کارهایی که به عهده می‌گیرم، خود را ترغیب می‌کنم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۴	وقتی دیگران کار خوبی انجام می‌دهند، از آنها تعریف می‌کنم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۵	من از پیام‌های غیر کلامی که دیگران منتقل می‌کنند، آگاه هستم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۶	وقتی شخصی حادثه مهم زندگیش را یا من در میان می‌گذارد، تقریباً احساس می‌کنم که آن حادثه برای خودم اتفاق افتاده است.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۷	زمانی که تغییری در هیجانات و عواطفم احساس می‌کنم، تمایل دارم به ایده‌های نو دست پیدا کنم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۸	وقتی با موقعیت دشوار مواجه می‌شوم، آن را رها می‌کنم زیرا معتقدم که شکست خواهم خورد.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۲۹	تنها با نگاه کردن به مردم آنچه را آنها احساس می‌کنند، تشخیص می‌دهم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۳۰	زمانی که دیگران ناراحت هستند به آن‌ها کمک می‌کنم تا احساس بهتری داشته باشند.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۳۱	برای اینکه بتوانم با مشکلات مبارزه کنم و تلاشم را ادامه دهم، حالات مثبت را به خودم تلقین می‌کنم.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۳۲	با گوش دادن به لحن و تن صدای افراد می‌توانم بگویم آنها چه احساسی دارند.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق
۳۳	برای من درک اینکه چرا مردم این‌گونه یا آن‌گونه احساس می‌کنند دشوار است.	کاملا مخالفم	تأحدودی مخالفم	نه مخالف و نه موافق	تأحددی موافق	کامل موافق