



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

به نام خدا

پرسشنامه شماره: (۲)

دستور العمل:

جمله های زیر را به دقت مطالعه نموده و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را در مورد هر جمله با علامت ضربدر (X) در ستون مربوطه مشخص فرمایید.
وقت زیادی روی هر یک صرف نکنید اولین واکنش ذهن شما به هر عبارت بهترین پاسخ شماست.

بف	با جملات زیر تا چه حد موافق هستید؟	خیلی موافق	موافق	نه موافق نه مخالف	مخالف	خیلی مخالف
۱	برای هواطوف متفاوت، حالت های درونی متفاوتی را در خود احساس می کنم.					
۲	در موقعی که تحت فشار قرار می گیرم آرامش خود را حفظ می کنم.					
۳	هنگامی که می خواهم کاری را انجام دهم بی صبرانه انتظار آن را می کشم.					
۴	نسبت به اثر رفتاری خود روی دیگران آگاهم.					
۵	در حل تعارضات در ارتباط با دیگران پیشگام هستم.					
۶	در حال عصبانی شدن به خود واقف هستم.					
۷	پس از عصبانیت، سریعاً خود را آرام می کنم.					
۸	پس از یک شکست سریعاً خود را دوباره سازماندهی می کنم.					
۹	توان تشخیص رنجش دیگران را دارم.					
۱۰	از توان توافقی و همراهی با دیگران برخوردارم.					
۱۱	نسبت به احساسات خود آگاهم.					
۱۲	برای تغییر حالت عاطفی خود با خودم صحبت می کنم.					
۱۳	هنگامی که کاری را انجام می دهم که نسبت به آن تعادل ندارم در خود ایجاد انگیزه می کنم.					
۱۴	برای اینکه دیگران بتوانند عواطف خود را مدیریت نمایند به آنها کمک می کنم.					
۱۵	دوست می شوم که دیگران احساس خوبی داشت باشند.					
۱۶	نسبت به تغییر حالت درونی خلق و خوی خود آگاه هستم.					
۱۷	هنگامی که دیگران مرا هدف خشم خود قرار داده اند آرامش خود را حفظ می کنم.					
۱۸	عادات بی فایده خود را کنار می گذارم یا تغییر می دهم.					
۱۹	از توانایی درک احساس درونی دیگران به صورت عمیق برخوردارم.					
۲۰	هنگامی که دیگران به لحاظ عاطفی به راضایی من نیاز دارند به آنها کمک می کنم.					
۲۱	هنگام داشتن حالت دفاعی به آن آگاهم.					
۲۲	هنگام داشتن تفکر منفی به وجود آن در خود واقف بوده و آن را کنار می گذارم.					
۲۳	حرف هایم را با عمل دنبال می کنم.					
۲۴	توان برقراری رابطه صمیمانه با دیگران را دارم.					
۲۵	از توانایی بازگویی احساس درونی افراد به خودشان برخوردارم.					