



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

«به نام خدا»

پرسشنامه EQ

این پرسشنامه دارای جمله‌هایی است که شما با پاسخ دادن به آنها، احساس، طرز فکر و نحوه رفتارتان را در موقعیت‌ها و زمانهای مختلف توصیف می‌کنید، هر سؤال دارای پنج جواب است:

۱. هرگز (هرگز در مورد من صادق نیست)
۲. بندرت (بندرت در مورد من صادق است)
۳. گاهی (گاهی در مورد من صادق است)
۴. معمولاً (معمولاً در مورد من صادق است)
۵. همیشه (همیشه در مورد من صادق است)

دستورالعمل

۱. جمله‌های زیر را بخوانید و آن جمله ای را که به بهترین شکل روحیات شما را توصیف می‌کند، در پاسخنامه علامت بزنید.
۲. پاسخ درست یا غلط یا خوب یا بد وجود ندارد. توجه داشته باشید به جمله ای پاسخ دهید که واقعاً بیانگر حال شماست نه آن چیزی که دوست دارید باشید.
۳. این پرسشنامه محدودیت زمانی ندارد اما سعی کنید سریع پاسخ دهید.
۴. به همه سئوالها پاسخ دهید.

با تشکر از توجه شما در پاسخ به سئوالها

۱. سعی می‌کنم برای حل مشکلاتم برنامه‌ریزی کنم و با دقت عمل کنم.
۲. برایم سخت است که از زندگی لذت ببرم.
۳. ترجیح می‌دهم کارهایی را انجام دهم که نحوه انجام آنها دقیقاً مشخص شده باشد.
۴. می‌دانم چگونه از عهده مشکلات سخت برآیم.
۵. با هر کس برخورد می‌کنم، ر. و خوشم می‌آید.
۶. سعی می‌کنم زندگی هدفمندی داشته باشم.
۷. کاملاً برایم راحت است که عواطفم را بیان کنم.
۸. سعی می‌کنم نگاه واقع‌بینانه‌ای به زندگی داشته باشم و از خیال‌پردازی و رویاپردازی بپرهیزم.
۹. قادر به درک حالتهای هیجانی خود هستم.
۱۰. در برابر محبت به دیگران مشکل دارم.
۱۱. در اکثر موقعیت‌ها به خودم اطمینان دارم.
۱۲. احساس می‌کنم که دچار مشکل فکری (روحي) هستم.
۱۳. کنترل خشم برایم یک مشکل است.
۱۴. شروع فعالیتهای تازه برایم دشوار است.
۱۵. وقتی با یک موقعیت مشکل مواجه می‌شوم، مایلیم تمام اطلاعات لازم را در مورد آن جمع‌آوری کنم.
۱۶. دوست دارم به دیگران کمک کنم.
۱۷. لبخند زدن برایم سخت است.
۱۸. قادر به درک احساسات دیگران نیستم.
۱۹. وقتی با دیگران کار می‌کنم تمایل دارم بیشتر به نظرات آنان عمل کنم تا نظرات خودم.
۲۰. معتقدم می‌توانم به بالاترین موقعیت‌ها دست پیدا کنم.
۲۱. من واقعاً نمی‌دانم چه توانایی‌هایی دارم.
۲۲. نمی‌توانم نظراتم را برای دیگران بیان کنم.
۲۳. برایم سخت است که عواطف عمیق خود را با دیگران در میان بگذارم.
۲۴. من اعتماد به نفس ندارم.
۲۵. فکر می‌کنم از نظر روحی بیمار هستم.
۲۶. نسبت به اکثر کارهایی که خوشبین هستم.
۲۷. وقتی شروع به حرف زدن می‌کنم قطع کردن آن برایم مشکل است.
۲۸. به صورت کلی سازگاری با محیط برایم دشوار است.
۲۹. دوست دارم بیش از حد از حل مشکل، آن را مرور کنم.
۳۰. سوء استفاده کردن از دیگران برایم دشوار نیست.
۳۱. فرد شادای هستم.
۳۲. ترجیح می‌دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.
۳۳. می‌توانم بدون عصبی شدن زیاد از عهده فشارها و ناراحتی‌ها برآیم.
۳۴. نسبت به دیگران خوشبین هستم.
۳۵. درک عواطفم برایم سخت است.

۳۶. در چند سال گذشته موفقیت‌های اندکی داشته‌ام.
۳۷. هنگامی که از دست دیگران عصبانی هستم، می‌توانم این را به آنها بگویم.
۳۸. تجارت عجیب و غریبی دارم که نمی‌توانم آنها را بیان کنم.
۳۹. دوست شدن با دیگران برایم دشوار است.
۴۰. من برای خودم احترام قائل می‌شوم.
۴۱. کارهایی غیرعادی از من سر می‌زنند.
۴۲. زود از کوره در می‌روم و این برایم باعث بروز مشکلاتی شده است.
۴۳. نمی‌توانم نظرم را عوض کنم.
۴۴. خیلی خوب احساسات دیگران را درک می‌کنم.
۴۵. وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم، در اولین قدم درباره آن به فکر و تأمل می‌پردازم.
۴۶. دیگران به سختی می‌توانند به من وابسته شوند.
۴۷. از زندگی‌ام راضی هستم.
۴۸. برایم سخت است که مستقلانه تصمیم بگیرم.
۴۹. تحت فشار، عملکردم خوب نیست.
۵۰. در زندگی‌ام دست به هیچ کار بدی نمی‌زنم.
۵۱. از کارهایم لذت نمی‌برم.
۵۲. برایم سخت است عواطف صمیمانه‌ام را بیان کنم.
۵۳. سیرین فکر مرا درک نمی‌کنند.
۵۴. دوست دارم جز بهترین افراد باشم.
۵۵. دوستانم می‌توانند موضوعات خصوصی خودشان را به من بگویند.
۵۶. درباره خودم احساس خوبی ندارم.
۵۷. من چیزهای خوبی می‌بینم که دیگران نمی‌بینند.
۵۸. دیگران به من می‌گویند که هنگام بحث، صدایت را پایین بیاور.
۵۹. من به آسانی با موقعیتهای جدید سازگار می‌شوم.
۶۰. موقع حل یک مشکل ابتدا راه‌حلهای مختلف را در نظر می‌گیرم و سپس بهترین را انتخاب می‌کنم.
۶۱. اگر چه ای را ببینم که به خاطر گم کردن پدر و مادرش گریه می‌کند به او کمک می‌کنم تا پدر و مادرش را پیدا کند، حتی اگر در آن لحظه کار زیادی داشته باشم.
۶۲. از بودن با دیگران لذت می‌برم.
۶۳. من نسبت به اینکه چه عواطفی دارم، آگاهم.
۶۴. احساس می‌کنم به سختی می‌توانم اضطرابم را کنترل کنم.
۶۵. من از هیچ چیز ناراحت نمی‌شوم.
۶۶. نسبت به انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌ام رغبتی نشان نمی‌دهم.
۶۷. وقتی کسی مخالف باشم، می‌توانم مخالفتم را بیان کنم.
۶۸. کمتر نسبت به اتفاقات دور و برم توجه دارم و دوست دارم آنچه را که در اطرافم اتفاق می‌افتد رها کنم.
۶۹. با دیگران راحت کنار می‌آیم.

۷۰. برایم سخت است که خودم را همانگونه که هستم بپذیرم.
۷۱. احساس می‌کنم که بدنم از من نیست.
۷۲. من اتفاقاتی را که برای دیگران رخ می‌دهد، دنبال می‌کنم.
۷۳. آدم کم صبر و تحملی هستم.
۷۴. می‌توانم عاداتهای قبلی ام را ترک کنم.
۷۵. موقع حل مشکلات به سختی می‌توانم بهترین راه حل را انتخاب کنم.
۷۶. اگر در بعضی مواقع مشکلم با قانون شکنی حل شود، این کار را می‌کنم.
۷۷. افسرده هستم.
۷۸. می‌دانم در موقعیتهای دشوار چگونه آرامشم را حفظ کنم.
۷۹. در زندگی ام دروغ نگفته ام.
۸۰. من معمولاً در مواقع سخت هم می‌توانم کارهایم را ادامه بدهم.
۸۱. سعی می‌کنم کارهایی را که از انجام آنها لذت می‌برم، تداوم و توسعه دهم.
۸۲. برایم سخت است هر وقت که بخواهم «نه» بگویم.
۸۳. غرق در رویا و خیال پردازی هستم.
۸۴. من و دوستانم به روابط نزدیکمان اهمیت بسیاری می‌دهیم.
۸۵. از شخصیت خود راضی هستم.
۸۶. عصبانیت من شدید است و نمی‌توانم خودم را کنترل کنم.
۸۷. برایم دشوار است که در زندگی عادی ام تغییری ایجاد کنم.
۸۸. حتی هنگامی که غمگین و گرفته هستم، نسبت به آنچه بر من می‌گذرد هشیارم.
۸۹. هنگام مقابله با پیشامدها درباره همه راه حل‌ها فکر می‌کنم.
۹۰. به دیگران احترام می‌گذارم.
۹۱. در زندگی احساس شادی نمی‌کنم.
۹۲. بیشتر دنباله رو هستم تا رهبر.
۹۳. برایم سخت است با امور ناخوشایند روبرو شوم.
۹۴. کاری خلاف قانون انجام نداده ام.
۹۵. از موضوعات مورد علاقه ام لذت می‌برم.
۹۶. برایم کاملاً راحت است که بگویم چه فکری کرده ام.
۹۷. تمایل دارم مسائل را بزرگ جلوه دهم.
۹۸. نسبت به عواطف دیگران حساس هستم.
۹۹. با دیگران روابط خوبی دارم.
۱۰۰. از ظاهری که دارم راضی هستم.
۱۰۱. شخص عجیبی هستم.
۱۰۲. زود از کوره درمی‌روم.
۱۰۳. تغییر در شیوه زندگی برایم دشوار است.
۱۰۴. فکر می‌کنم رعایت قانون امر مهمی است.

۱۰۵. روزهای تعطیل را دوست دارم.
۱۰۶. هرچند گاهی مشکلاتی پیش می آید، اما به طور کلی فکر می کنم اوضاع بر وفق مراد است.
۱۰۷. دوست دارم به دیگران متکی باشم.
۱۰۸. در حل مشکلات مهم به توانایی هایم ایمان دارم.
۱۰۹. از کارهای گذشته ام پشیمان نیستم.
۱۱۰. تا آنجا که ممکن است سعی می کنم دنبال لذت طلبی نباشم.
۱۱۱. دیگران فکر می کنند من قاطعیت ندارم.
۱۱۲. به راحتی می توانم از خیالبافی دست بردارم و واقعیت را در نظر بگیرم.
۱۱۳. دیگران مرا فردی اجتماعی می شناسند.
۱۱۴. از آنچه که در نظر دیگران هستم، خوشحالم.
۱۱۵. افکار عجیبی دارم که دیگران آنها را نمی فهمند.
۱۱۶. برایم سخت است عواطفم را بیان کنم.
۱۱۷. بد اخلاق هستم.
۱۱۸. درباره حل مشکلاتم بسیار جدی هستم و به راه حل های مختلف آنها فکر می کنم.
۱۱۹. دیدن غم دیگران برایم دشوار است.
۱۲۰. دوست دارم خوش باشم.
۱۲۱. فکر می کنم من بیشتر به دیگران نیازمندم، تا دیگران به من.
۱۲۲. مضطرب هستم.
۱۲۳. روحیه خوبی دارم.
۱۲۴. از جریحه دار کردن عواطف دیگران اجتناب می کنم.
۱۲۵. در زندگی برنامه مشخصی ندارم.
۱۲۶. برایم مشکل است که بر سر حقوقم پافشاری کنم.
۱۲۷. نمی توانم مسائل را درست و همانگونه که هستند در نظر بگیرم.
۱۲۸. با دوستانم تماس ندارم.
۱۲۹. با توجه به ضعف ها و قوت هایم درباره خودم احساس خوبی دارم.
۱۳۰. به راحتی خشمگین می شوم.
۱۳۱. چنانچه مجبور به ترک خانه شوم، نمی توانم خودم را با آن وضعیت سازگار کنم.
۱۳۲. قبل از شروع کار جدید، اغلب احساس می کنم در این کار موفق نمی شوم.
۱۳۳. من با علاقمندی و صداقت به سئوالهای بالا پاسخ دادم.