



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

رشته تحصیلی پرسشنامه وان

خیر

بله

(در صورتیکه جواب مثبت است به سوالات زیر جواب دهید)

کمتر از ۲ ماه	بین ۲ ماه تا یکسال	بیش از یکسال
------------------	-----------------------	-----------------

۲- مدت زمانی که اخیرا شروع به ورزش کرده اید ، از چه زمانی میباشد؟

۳- بطور متوسط چند روز در هفته ورزش می کنید؟

یک روز در هفته	دو روز در هفته	سه روز در هفته	چهار روز در هفته	۵ روز در هفته و بیشتر
----------------	----------------	----------------	------------------	-----------------------

۴- به طور متوسط چه مدت در طول روز ورزش می کنید؟

کمتر از ۳۰ دقیقه	بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت	بیشتر از یک ساعت
------------------	-------------------------	------------------

۵- چه نوع ورزش یا ورزشهایی انجام می دهید؟

آمادگی جسمانی	شنا	دومیدانی	بد میتون	والیبال	بسکتبال	هندبال	سایر ورزشها (با ذکر نام)
---------------	-----	----------	----------	---------	---------	--------	--------------------------

(خواهشمندست ادامه مطلب را به دقت بخوانید)

پرسشنامه زیر از ۵۰ ماده تشکیل شده است که شیوه فکر کردن ، احساسات و واکنشهای شما در موقعیتهای مختلف و همچنین نظرات شما در خصوص موضوعات مختلف را بررسی می کند . در این پرسشنامه جواب غلط یا درست وجود ندارد . فقط خودتان را توصیف نمایید و نظرتان را تا حد ممکن دقیق بیان کنید . اولین پاسخ که از روی بینش به ذهنتان می رسد معمولا بهترین جواب است . اگر نظرتان تغییر کرد جواب اولی را کاملا پاک کنید .

بیف	عبارات	کاملا موافق	موافق	بیطرف	مخالف	کاملا مخالف
	من به روز نامه های خبری یومیه علاقه مندم.					
	واکنشهای هیجانی من متفاوت و منحصر به فرد است.					
	هنگامیکه واکنشهای هیجانی شدید دارم ، دلایل بروز احساسات خود را جستجو می کنم.					
	من شغل برنامه نویسی کامپیوتر را دوست ندارم					
	سعی می کنم در مورد واکنشهای هیجانی ام ، حتی زمانیکه برای من مشکلاتی به وجود می آورند ، صادق باشم .					
	وسایل شخصی خود را تمیز و پاکیزه نگه می دارم.					
	در موقعیتهایی که مستلزم پاسخهای هیجانی شدید یا غیر عادی هستند به خوبی واکنش نشان می دهم .					
	معتقدم مردم به همان اندازه که در جهت پیشرفت فکری خود می کوشند باید به منظور پیشرفت هیجانی خود نیز تلاش کنند.					
	بامسائل و مشکلات به طور اصولی و نظامدار (برنامه ریزی شده) برخورد میکنم.					
۱	در آن واحد می توانم تصور کنم تنها ، عصبانی و شادمان هستم.					
۱	در باره واکنشهای هیجانی خود می اندیشم و سعی میکنم آنها را درک کنم.					
۱	به پیگیری دستورات یا آنچه گفته شده که انجام دهم ، اهمیتی نمی دهم.					
۱	گاهی اوقات احساسات و هیجاناتی را تجربه می کنم که به زبان معمولی به راحتی قادر به توصیف آنها نیستم.					
۱	به خوبی میتوانم هیجانات خود را ابراز نمایم.					
۱	زمانیکه کاری را شروع می کنم ، آن را سر وقت به پایان می برم.					
۱	از خواندن مطالبی در مورد سیاست و امور جهانی لذت نمی برم.					
۱	ترکیبی از هیجانات را احساس کرده ام که احتمالا سایر مردم هرگز آن را تجربه نکرده اند.					
۱	علاقه خاصی به جنبه های هیجانی زندگی خود ، ندارم.					
۱	منطق و دقت زیاد موجود در ریاضیات را دوست دارم.					
۲	شما هم که هیجاناتم را تجربه و ابراز نمایم به من در روابطم با دیگران					



کاملاً موافق

موافق

بیطرف

مخالف

کاملاً مخالف

پرسشنامه خوان

۲	بلا متکلور هشار انش با مشکلات هیجانی فعلی ، در مورد تجارب هیجانی گذشته ام می اندیشم.			
۲	فکر میکنم روابط شخصی ،بیشتر باید از روی منطق هدایت شود تا از روی احساسات.			
۲	من اخبار و برنامه های تلویزیونی مستند را ترجیح می دهم.			
۲	من تجربه هایی هیجانی دارم که غیر معمول و غیر عادی محسوب می شوند.			
۲	هیجاناتم مرا در دستیابی به اهداف زندگی ام یاری می دهند.			
۲	برای ورزش کردن ،پیاده روی را دوست دارم.			
۳	در موقعیتهای هیجانی،تمایل دارم به شیوه های منحصر به فرد پاسخ دهم.			
۳	دوست دارم موقعیت هایی را در ذهن خود مجسم کنم که مستلزم واکنشهای هیجانی غیر عادی و غیر متعارف باشند.			
۳	در قرارهای ملاقاتی خود وقت شناسم.			
۳	پس از يك تجربه هیجانی شدید ، سعی می کنم واکنشهای خود را بیطرفانه و بطور عینی بررسی کنم.			
۳	هنگام واکنشهای عاطفی ، می توانم نسبتاً مبتکر و نوآور باشم .			
۳	وقتی تکلیفی به من داده می شود، آن را طبق دستور العمل اجرا می کنم.			
۳	بیش از مردم علاقه مند.			
۳	واکنشهای هیجانی که از من سر می زند (به طور ظاهری) ، به درستی احساسات درونی ام را منعکس می نماید.			
۳	برای توصیف برخی از هیجاناتی که گهگاه احساس می کنم ،باید يك شاعر یا رمان نویس می بودم، زیرا این هیجانات بسیار منحصر بفرد هستند.			
۳	هر گاه قولی می دهم ،به قولم پایبندم.			
۴	من می توانم در آن واحد، انواع مختلفی از هیجانات را تجربه کنم.			
۴	هیجاناتم یکی از منابع اصلی معنا در زندگی من هستند ،بدون آنها زندگی من اهمیت خود را از دست خواهد داد.			
۴	من تمام جنبه های يك موضوع را در نظر می گیرم وبعد قضاوت می نمایم.			
۴	کتابها و فیلمهایی را ترجیح می دهم که موقعیتهای هیجانی و پیچیده را به تصویر می کشند.			
۴	به هیجانات دیگران توجه می کنم تا بتوانم احساسات خود را بهتر درک کنم.			
۴	اگر بعداز ظهر اوقات فراغتی داشته باشم،ترجیح می دهم که با خواندن يك کتاب خوب آن را با آرامش سپری نمایم.			
۴	دوست ندارم حسابدار یا کتابدار باشم.			
۴	دامنه و تنوع واکنشهای هیجانی من گاهی اوقات از توانایی من در توصیف احساساتم فراتر می رود.			
۴	سعی می کنم هیجاناتم را مخفی کرده و به طور غیر واقعی نشان دهم.			
۴	شغل جنگلبانی (حراست از محیط زیست)می تواند برای من جالب باشد.			
۵	قادرم تعداد فراوانی از هیجانات مختلف را تجربه کنم.			

لطفاً فقط ۵۰ مورد را پاسخ داده باشید.