



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

رشته تحصیلی پرسشنامه وان

خیر

بله

۱- آیا شما به صورت منظم در طول هفته ورزش می کنید؟ (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 می باشد؟

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 می کنم.					
۱	در آن واحد می توانم تصور کنم تنها، عصبانی و شادمان هستم.					
۱	در باره واکنشهای هیجانی خود می اندیشم و سعی می کنم 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 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 ،بایدیک 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 یک 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.