



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

به نام خدا

پرسشنامه هوش هیجانی

همکار گرامی: سرکار خانم/جناب آقای

خواهشمند است پرسشنامه زیر را به دقت تکمیل بفرمایید. لطفاً برای اخذ نتیجه مطلوب به تمامی سئوالات با توجه به اولین پاسخی که به نظرتان می رسد پاسخ دهید و از مکث کردن بر روی سئوالات و بازگشت به سئوالی خاص خودداری کنید. پاسخ ها به صورت صحیح یا غلط نیستند، بلکه صرفاً تفاوت های فردی را می سنجند، بنابراین خواهشمندیم پاسخی که واقعاً در موردتان صدق می کند را انتخاب کنید.

با تشکر
 امور آموزش

کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدودی	موافقم	کاملاً موافقم	شرح سئوال
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. به نظر من برای غلبه بر مشکلات باید گام به گام پیش رفت.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. لذت بردن از زندگی برایم مشکل است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. شغلی را ترجیح می دهم که حتی الامکان من تصمیم گیرنده باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. می توانم بدون تنش زیاد، با مشکلات مقابله کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵. می توانم برای معنی دادن به زندگی، تا حد امکان تلاش کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶. نسبت به هیجاناتم آگاهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷. سعی می کنم بدون خیال پردازی، واقعیت امور را در نظر بگیرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸. به راحتی با دیگران دوست می شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹. معتقدم توانایی تسلط بر شرایط دشوار را دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰. بیشتر مواقع به خودم اطمینان دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱. کنترل خشم برایم مشکل است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲. شروع دوباره، برایم سخت است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳. کمک کردن به دیگران را دوست دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴. به خوبی می توانم احساسات دیگران را درک کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵. هنگامی که از دیگران خشمگین می شوم، نمی توانم با آنها در این مورد صحبت کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶. هنگام رویارویی با یک موقعیت دشوار، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع آوری کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷. خندیدن برایم سخت است.

کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدودی	موافقم	کاملاً موافقم	شرح سؤال
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹. نمی توانم به خوبی فشارها را تحمل کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰. در چند سال گذشته کمتر کاری را به نتیجه رسانده‌ام.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۱. به سختی می توانم احساسات عمیقم را با دیگران در میان بگذارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۲. دیگران نمی فهمند که من چه فکری دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۳. به خوبی با دیگران همراهی می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۴. به اغلب کارهایی که انجام می دهم خوش بین هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۵. برای خودم احترام قائل هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۶. عصبی بودنم مشکل ایجاد می کند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۷. به سختی می توانم فکرم را در مورد مسائل تغییر دهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۸. کمک به دیگران، مرا کسل نمی کند، بخصوص اگر شایستگی آن را داشته باشند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۹. دوستانم می توانند مسائل خصوصی خودشان را با من در میان بگذارند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۰. می توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۱. هنگام مواجهه با یک مشکل، اولین کاری که انجام می دهم دست نگه داشتن و فکر کردن است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۲. فرد بانشاطی هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۳. ترجیح می دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۴. احساس می کنم کنترل اضطراب برایم مشکل است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۵. از کارهایی که انجام می دهم راضی نیستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۶. به سختی می فهمم چه احساسی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۷. تمایل دارم با آنچه در اطرافم می گذرد روبه‌رو نشوم و از برخورد با آنها طفره می روم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۸. روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرفمان اهمیت دارد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۹. حتی در موقعیت‌های دشوار، معمولاً برای ادامه کار انگیزه دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۰. نمی توانم خودم را اینطور که هستم بپذیرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۱. دیگران به من می گویند هنگام بحث، آرام تر صحبت کنم.



کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدودی	موافقم	کاملاً موافقم	شرح سؤال
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۳. به کودک گمشده کمک می‌کنم، حتی اگر همان موقع جای دیگری کار داشته باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۴. به اتفاقی که برای دیگران می‌افتد توجه دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۵. نه گفتن برایم مشکل است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۶. هنگام تلاش برای حل یک مشکل، راه‌حل‌های ممکن را در نظر می‌آورم، سپس بهترین را انتخاب می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۷. از زندگی‌ام راضیم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۸. تصمیم‌گیری برایم مشکل است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۹. می‌دانم در شرایط دشوار، چگونه آرامشم را حفظ کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۰. هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی‌کند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۱. از احساسی که دارم آگاهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۲. در تصورات و خیال‌پردازی‌هایم غرق می‌شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۳. با دیگران رابطه خوبی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۴. معمولاً انتظار دارم مشکلات به خوبی ختم شوند، هرچند گاهی چنین نمی‌شود.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۵. از اندام و ظاهر خود راضی هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۶. کم صبر هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۷. می‌توانم عادات قبلی‌ام را تغییر دهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۸. اگر لازم باشد با زیر پا گذاشتن قانون از موقعیتی فرار کنم، اینکار را انجام می‌دهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۹. نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۰. می‌توانم به راحتی افکارم را به دیگران بگویم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۱. هنگام حل کردن مسائل به سختی می‌توانم درمورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم‌گیری کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۲. اهل شوخی هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۳. در انجام کارها و امور مختلف به دیگران وابسته‌ام.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۴. رویارویی با مسائل ناخوشایند برایم مشکل است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

کاملاً مخالفم	مخالقم	تا حدودی	موافقم	کاملاً موافقم	شرح سؤال
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۷. تمایل به مبالغه گویی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۸. به نظر دیگران من فردی اجتماعی هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۹. به توانایی‌ام برای مقابله با دشوارترین مسائل اطمینان دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۰. از شیوه نگرش و فکرم راضی هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۱. بدجووری خشمگین می‌شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۲. معمولاً تغییر ایجاد کردن در زندگی روزانه برایم سخت است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۳. قادر هستم احترام به دیگران را حفظ کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۴. دیدن رنج دیگران برایم سخت است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۵. به نظر دیگران من نمی‌توانم احساسات و افکارم را بروز دهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۶. هنگام روبه‌رو شدن با شرایط دشوار، سعی می‌کنم درمورد راه حل‌های ممکن فکر کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۷. افسرده هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۸. فکر می‌کنم به دیگران بیشتر احتیاج دارم، تا دیگران به من.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۹. مضطرب هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۰. درمورد آنچه می‌خواهم در زندگی انجام دهم فکر مشخص و خوبی ندارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۱. به سختی می‌توانم از امور برداشت صحیحی داشته باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۲. به سختی می‌توانم احساساتم را بیان کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۳. با دوستانم رابطه صمیمی برقرار می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۴. قبل از شروع کارهای جدید، معمولاً احساس می‌کنم شکست خواهم خورد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۵. هنگام بررسی نقاط ضعف و قوت، باز هم احساس خوبی درمورد خودم دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۶. هنگام عصبانیت زود از کوره در می‌روم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۷. اگر مجبور به ترک وطن باشم، سازگاری برایم دشوار خواهد بود.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۸. به نظر من پایبندی یک شهروند به قانون مهم است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۹. از جریحه‌دار کردن احساسات دیگران خودداری می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	