



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

۲- پرسشنامه‌ی ویژگیهای هوش هیجانی پترایدز و فارنهام

دستورالعمل: لطفاً با گذاشتن یک دایره اطراف شماره‌ای که درجه‌ی موافقت یا مخالفت شما را با آن جمله بهتر منعکس می‌کند به هر جمله پاسخ دهید. درباره‌ی معنای دقیق هر جمله زیاد فکر نکنید، به سرعت عمل کنید و با دقت پاسخ دهید. هیچ پاسخی درست یا غلط وجود ندارد. برای هر جمله هفت پاسخ ممکن با حیطه‌ای از کاملاً مخالف (شماره ۱) تا کاملاً موافق (شماره ۷) وجود دارد.

| کاملاً موافقم | موافقم | تا حدودی موافقم | نظری ندارم | تا حدودی مخالفم | مخالفم | کاملاً مخالفم |  |
|---------------|--------|-----------------|------------|-----------------|--------|---------------|--|
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱. بیان احساساتم با کلمات برایم مشکل نیست  |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲. اغلب متوجه می‌شوم که برایم مشکل است دنیا را از دید دیگران نگاه کنم.           |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۳. بطور کلی من انگیزه‌ی زیادی برای زندگی دارم.                                   |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۴. معمولاً کنترل عواطف و احساساتم برایم مشکل است.                                |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۵. بطور کلی زندگی را لذتبخش نمی‌یابم.  |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۶. می‌توانم برخورد موثری با دیگران داشته باشم.                                   |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۷. گرایش دارم مکرراً تصمیمهایم را عوض کنم.                                       |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۸. بطور کلی شناخت درست هیجانی که احساس می‌کنم برایم دشوار است.                   |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۹. در مجموع از سر و وضع ظاهریم احساس راحتی می‌کنم.                               |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱۰. معمولاً دفاع از حقم برایم مشکل است.  |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱۱. معمولاً قادرم احساسات سایر افراد را تحت تأثیر قرار دهم.                      |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱۲. در مجموع چشم‌انداز تاریکی از اکثر موارد زندگی دارم.                          |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      |               | ۱۳. نزدیکانم اغلب گله می‌کنند که من با آنها درست رفتار نمی‌کنم.                  |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱۴. غالباً برایم مشکل است زندگی خود را با شرایط جدید تطابق دهم.                  |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱۵. در مجموع، قادرم با استرسها مقابله کنم.                                       |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱۶. اغلب نشان دادن عواطفم به نزدیکانم برایم مشکل است.                            |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱۷. معمولاً می‌توانم خودم را جای دیگران بگذارم و احساساتشان را تجربه کنم.        |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱۸. معمولاً با دشواری در خودم انگیزه ایجاد می‌کنم.                               |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۱۹. معمولاً در مواقع لزوم می‌توانم راههایی برای کنترل عواطفم بیابم.              |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۰. در مجموع از زندگیم راضیم.  |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۱. خودم را در یک طرف مذاکره با دیگران خوب توصیف می‌کنم.                         |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۲. گرایش دارم در اموری وارد شوم که بعداً آرزو می‌کنم می‌توانستم از آن خارج شوم. |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۳. بطور کلی نسبت به احساسات و هیجانات خود آگاهی دارم.                           |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۴. با توجه به شرایط زندگی ام احساس خوبی دارم.                                   |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۵. حتی اگر بدانم حق با من است ترجیح می‌دهم عقب‌نشینی کنم.                       |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۶. بنظرم می‌رسد اصلاً نفوذی روی احساسات دیگران ندارم.                           |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۷. بطور کلی معتقدم که مشکلات در زندگیم، بخوبی حل می‌شود.                        |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۸. ایجاد روابط صمیمی حتی با نزدیکانم برایم مشکل است.                            |
| ۷             | ۶      | ۵               | ۴          | ۳               | ۲      | ۱             | ۲۹. ...  |