www.mihan.net

هوش هیجانی بار – اون

ترجمه و هنجاریابی: راحله سموعی

این پرسشنامه دارای جملاتی 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

جملات زیر را بخوانید وآن جمله‌ای که به بهترین شکل روحیات شما را توصیف می‌کند در پاسخنامه علامت بزنید. پاسخ درست، غلط، خوب یا بد وجود ندارد. توجه داشته باشید به جمله‌ای پاسخ دهید که واقعاً بیانگر حال شما است نه آن چیزی که دوست دارید باشید. این پرسشنامه محدودیت زمانی ندارد اما سعی کنید سریع پاسخ دهید و به همه سؤالات پاسخ بدهید.

۱- سعی می‌کنم برای حل مشکلاتم برنامه‌ریزی کنم و با دقت عمل کنم.
۲- اکثر مواقع از زندگی لذت نمی‌برم.
۳- دوست دارم کارهایی را انجام دهم که نحوه انجام آن دقیقاً مشخص باشد.
۴- می‌دانم چگونه از عهده مشکلات سخت برآیم.
۵- با هر کس برخورد می‌کنم از او خوشم می‌آید.
۶- سعی می‌کنم زندگی هدفمندی داشته باشم.
۷- به راحتی می‌توانم احساساتم را بیان کنم.
۸- سعی می‌کنم نگاه واقع‌بینانه‌ای به زندگی داشته باشم و از خیال‌پردازی و رؤیاپردازی بپرهیزم.
۹- من احساساتم را می‌فهمم.
۱۰- در ابراز محبتم به دیگران مشکل دارم.
۱۱- در اکثر موقعیت‌ها به خودم اطمینان دارم.
۱۲- احساس می‌کنم که دچار مشکل فکری (روحی) هستم.
۱۳- در کنترل خشمم دچار مشکل هستم.
۱۴- شروع فعالیت‌های تازه برایم دشوار است.
۱۵- وقتی با یک موقعیت مشکل مواجه می‌شوم، مایلم تمام اطلاعات لازم را در مورد آن جمع‌آوری کنم.
۱۶- دوست دارم به دیگران کمک کنم.
۱۷- خندیدن برایم سخت است.

www.mihan.net

۱۸- درک احساسات دیگران برایم دشوار است.

۱۹- وقتی با دیگران کار می‌کنم دوست دارم براساس نظرات خودم عمل کنم.

۲۰- می‌توانم به بالاترین موقعیت‌ها دست پیدا کنم.

۲۱- توانایی‌های خودم را نمی‌شناسم.

۲۲- نمی‌توانم با دیگران مشورت کنم.

۲۳- نمی توانم احساسات قلبیم را با دیگران در میان بگذارم.

۲۴- اعتماد به نفس ندارم.

۲۵- فکر می‌کنم از نظر روحی بیمار هستم.

۲۶- نسبت به اکثر کارهایم خوشبین هستم.

۲۷- وقتی شروع به حرف زدن می‌کنم قطع کردن آن برایم مشکل است.

۲۸- بطور کلی سازگاری با محیط برایم دشوار است.

۲۹- دوست دارم پیش از حل مشکل آن را مرور کنم.

۳۰- سوء استفاده کردن از دیگران برایم دشوار نیست بخصوص اگر آنها مستحق آن باشند.

۳۱- فرد شادی هستم.

۳۲- ترجیح می‌دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.

۳۳- می توانم بدون عصبی شدن از عهده فشارها و ناراحتی‌ها برآیم.

۳۴- نسبت به دیگران خوشبین هستم.

۳۵- احساساتم را نمی‌فهمم.

۳۶- در چند سال گذشته موفقیت اندکی داشته‌ام.

۳۷- وقتی از دست کسی ناراحت می‌شوم می‌توانم به او بگویم.

۳۸- تجارب عجیب و غریبی دارم که نمی‌توانم آن را بگویم.

۳۹- به راحتی با دیگران دوست می‌شوم.

۴۰- خودم را قبول دارم.

۴۱- کارهای غیرعادی از من سر می‌زند.

۴۲- زود از کوره در می‌روم و این باعث مشکلاتی برایم شده است.

۴۳- نمی‌توانم نظرم را عوض کنم.

۴۴- خیلی خوب احساسات دیگران را درک می‌کنم.

۴۵- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم درباره آن به فکر و تأمل می‌پردازم.

۴۶- دیگران در اکثر موقعیت‌ها به من وابسته نیستند.

۴۷- از زندگی‌ام راضی‌ام.

۴۸- اغلب اوقات نمی‌توانم مستقلانه تصمیمی بگیرم.

۴۹- تحت فشار عمل کردن خوب نیست.

۵۰- در زندگی‌ام دست به هیچ کار بدی نمی‌زنم.

www.mihanbook.com

۵۱- از کارهایم لذت می‌برم.
۵۲- بیان احساسات قلبی‌ام برای دیگران دشوار است.
۵۳- سایرین مرا درک نمی‌کنند.
۵۴- دوست دارم جزء بهترین افراد باشم.
۵۵- دوستانم می‌توانند حرف دلشان را به من بگویند.
۵۶- درباره خودم احساس خوبی ندارم.
۵۷- من چیزهای عجیبی می‌بینم که دیگران نمی‌بینند.
۵۸- دیگران به من می‌گویند 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 بچه‌ای را ببینم که بخاطر گم کردن پدر و مادرش گریه می‌کند به او کمک می‌کنم تا پدر و مادرش را پیدا می‌کنم حتی اگر در آن لحظه کار زیادی داشته باشم.
۶۲- از بودن با دیگران لذت می‌برم.
۶۳- از احساسم 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 با کسی مخالف باشم می‌توانم به او بگویم.
۶۸- کمتر نسبت به اتفاقات دور و برم توجه دارم و دوست دارم تنها باشم.
۶۹- با دیگران راحت کنار نمی‌آیم.
۷۰- خودم را آنگونه که هستم، قبول ندارم.
۷۱- احساس می‌کنم که از بدنم جدا هستم.
۷۲- دوست دارم اتفاقاتی که برای دیگران رخ می‌دهد را دنبال کنم.
۷۳- آدم کم صبر و تحملی هستم.
۷۴- می‌توانم عادت‌های قبلی‌ام را ترک کنم.
۷۵- موقع حل مشکلات به سختی می‌توانم بهترین راه حل را انتخاب کنم.
۷۶- اگر در بعضی مواقع با قانون‌شکنی مشکلم حل شود این کار را می‌کنم.
۷۷- افسرده هستم.
۷۸- می‌دانم در موقعیت‌های دشوار چگونه آرامشم را حفظ کنم.
۷۹- در زندگی‌ام دروغ نگفته‌ام.
۸۰- در مواقع سخت هم می‌توانم کارهایم را ادامه بدهم.
۸۱- من دوست دارم کاری که از آن لذت می‌برم انجام دهم.
۸۲- نه گفتن به دیگران برایم راحت است.

www.mhrn.net

۸۳- غرق در رؤیا و خیال‌پردازی هستم.

۸۴- من و دوستانم به روابط نزدیکمان اهمیت بسیار می‌دهیم.

۸۵- از شخصیت خودم راضی هستم.

۸۶- زود عصبی می‌شوم و نمی‌توانم خودم را کنترل کنم.

۸۷- برایم دشوار است که در زندگی عادی‌ام تغییری ایجاد کنم.

۸۸- حتی در لحظات ناراحتی و عصبانیت از حال خودم با خبر هستم.

۸۹- هنگام مقابله با پیشامدها درباره همه راه‌حل ها فکر می‌کنم.

۹۰- به دیگران احترام می‌گذارم.

۹۱- از زندگی‌ام ناراضی‌ام.

۹۲- بیشتر دنباله رو هستم تا رهبر.

۹۳- نمی‌توانم با امور ناخوشایند روبرو شوم.

۹۴- کاری خلاف قانون انجام نداده‌ام.

۹۵- از چیزهای مورد علاقه‌ام لذت می‌برم.

۹۶- به راحتی می‌توانم افکارم را با دیگران در میان بگذارم.

۹۷- دوست دارم مسائل را بزرگ جلوه دهم.

۹۸- برای احساسات دیگران اهمیت قائلم.

۹۹- با دیگران روابط خوبی دارم.

۱۰۰- از شکلم راضی هستم.

۱۰۱- شخص عجیبی هستم.

۱۰۲- زود از کوره در می‌روم.

۱۰۳- تغییر شیوه زندگی برایم دشوار است.

۱۰۴- رعایت قانون امر مهمی است.

۱۰۵- روزهای تعطیل را دوست دارم.

۱۰۶- هر چند گاهی مشکلاتی پیش می‌آید، اما بطور کلی فکر می‌کنم اوضاع بر وفق مراد است.

۱۰۷- دوست دارم به دیگران متکی باشم.

۱۰۸- می‌توانم مشکلات را به راحتی حل کنم.

۱۰۹- از کارهای گذشته‌ام پیشمان نیستم.

۱۱۰- تا آنجا که ممکن است سعی می‌کنم دنبال لذت‌طلبی نباشم.

۱۱۱- سایرین می‌گویند من آدم قاطعی نیستم.

۱۱۲- به راحتی می‌توانم از خیالباقی دست بردارم و واقعیت را در نظر بگیرم.

۱۱۳- دیگران مرا فردی اجتماعی می‌دانند.

۱۱۴- از خودم راضی‌ام.

۱۱۵- افکار عجیبی دارم که دیگران نمی‌فهمند.

www.mhrn.net

۱۱۶- نمی‌توانم احساساتم را توصیف کنم.

۱۱۷- بداخلاق هستم.

۱۱۸- درباره حل مشکلاتم بسیار جدی هستم و به راه‌حل‌های مختلف آن فکر می‌کنم.

۱۱۹- دیدن غم دیگران مرا رنج می‌دهد.

۱۲۰- دوست دارم خویش باشم.

۱۲۱- فکر می‌کنم من بیشتر به دیگران نیازمندم تا دیگران به من.

۱۲۲- مضطرب هستم.

۱۲۳- روحیه خوبی دارم.

۱۲۴- سعی می‌کنم دیگران را ناراحت نکنم.

۱۲۵- در زندگی بی‌برنامه‌ام.

۱۲۶- نمی‌توانم حقم را از دیگران بگیرم.

۱۲۷- نمی‌توانم با مسائل درست و صادقانه برخورد کنم.

۱۲۸- با اطرافیانم ارتباط ندارم.

۱۲۹- با توجه به ضعف‌ها و قوت‌هایم احساسات خوبی نسبت به خودم دارم.

۱۳۰- به راحتی خشمگین می‌شوم.

۱۳۱- چنانچه مجبور به ترک خانه شوم نمی‌توانم خودم را با آن وضعیت سازگار کنم.

۱۳۲- قبل از شروع کاری جدید اغلب احساس می‌کنم در این کار موفق نمی‌شوم.

۱۳۳- من با علاقمندی و صداقت به سؤالات بالا پاسخ دادم.

پاسخنامه

www.konkur.net

نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: جنس: مرد q زن q وضعیت تأهل: سن: میزان تحصیلات:

رشته: کد سنجش: تاریخ اجرای آزمون:

ردیف	همیشه	معمولا	گاهی	بندرت	هرگز
۱	q	q	q	q	q
۲	q	q	q	q	q
۳	q	q	q	q	q
۴	q	q	q	q	q
۵	q	q	q	q	q
۶	q	q	q	q	q
۷	q	q	q	q	q
۸	q	q	q	q	q
۹	q	q	q	q	q
۱۰	q	q	q	q	q
۱۱	q	q	q	q	q
۱۲	q	q	q	q	q
۱۳	q	q	q	q	q
۱۴	q	q	q	q	q
۱۵	q	q	q	q	q
۱۶	q	q	q	q	q
۱۷	q	q	q	q	q
۱۸	q	q	q	q	q
۱۹	q	q	q	q	q
۲۰	q	q	q	q	q
۲۱	q	q	q	q	q
۲۲	q	q	q	q	q
۲۳	q	q	q	q	q
۲۴	q	q	q	q	q
۲۵	q	q	q	q	q
۲۶	q	q	q	q	q
۲۷	q	q	q	q	q
۲۸	q	q	q	q	q
۲۹	q	q	q	q	q
۳۰	q	q	q	q	q
۳۱	q	q	q	q	q
۳۲	q	q	q	q	q
۳۳	q	q	q	q	q
۳۴	q	q	q	q	q
۳۵	q	q	q	q	q
۳۶	q	q	q	q	q
۳۷	q	q	q	q	q
۳۸	q	q	q	q	q
۳۹	q	q	q	q	q
۴۰	q	q	q	q	q
۴۱	q	q	q	q	q
۴۲	q	q	q	q	q
۴۳	q	q	q	q	q
۴۴	q	q	q	q	q
۴۵	q	q	q	q	q
۴۶	q	q	q	q	q
۴۷	q	q	q	q	q
۴۸	q	q	q	q	q
۴۹	q	q	q	q	q
۵۰	q	q	q	q	q
۵۱	q	q	q	q	q
۵۲	q	q	q	q	q
۵۳	q	q	q	q	q
۵۴	q	q	q	q	q
۵۵	q	q	q	q	q
۵۶	q	q	q	q	q
۵۷	q	q	q	q	q
۵۸	q	q	q	q	q
۵۹	q	q	q	q	q
۶۰	q	q	q	q	q
۶۱	q	q	q	q	q
۶۲	q	q	q	q	q
۶۳	q	q	q	q	q
۶۴	q	q	q	q	q
۶۵	q	q	q	q	q
۶۶	q	q	q	q	q
۶۷	q	q	q	q	q
۶۸	q	q	q	q	q
۶۹	q	q	q	q	q
۷۰	q	q	q	q	q
۷۱	q	q	q	q	q
۷۲	q	q	q	q	q
۷۳	q	q	q	q	q
۷۴	q	q	q	q	q
۷۵	q	q	q	q	q
۷۶	q	q	q	q	q
۷۷	q	q	q	q	q
۷۸	q	q	q	q	q
۷۹	q	q	q	q	q
۸۰	q	q	q	q	q
۸۱	q	q	q	q	q
۸۲	q	q	q	q	q
۸۳	q	q	q	q	q
۸۴	q	q	q	q	q
۸۵	q	q	q	q	q
۸۶	q	q	q	q	q
۸۷	q	q	q	q	q
۸۸	q	q	q	q	q
۸۹	q	q	q	q	q
۹۰	q	q	q	q	q
۹۱	q	q	q	q	q
۹۲	q	q	q	q	q
۹۳	q	q	q	q	q
۹۴	q	q	q	q	q
۹۵	q	q	q	q	q
۹۶	q	q	q	q	q
۹۷	q	q	q	q	q
۹۸	q	q	q	q	q
۹۹	q	q	q	q	q
۱۰۰	q	q	q	q	q
۱۰۱	q	q	q	q	q
۱۰۲	q	q	q	q	q
۱۰۳	q	q	q	q	q
۱۰۴	q	q	q	q	q
۱۰۵	q	q	q	q	q
۱۰۶	q	q	q	q	q
۱۰۷	q	q	q	q	q
۱۰۸	q	q	q	q	q
۱۰۹	q	q	q	q	q
۱۱۰	q	q	q	q	q
۱۱۱	q	q	q	q	q
۱۱۲	q	q	q	q	q
۱۱۳	q	q	q	q	q
۱۱۴	q	q	q	q	q
۱۱۵	q	q	q	q	q
۱۱۶	q	q	q	q	q
۱۱۷	q	q	q	q	q
۱۱۸	q	q	q	q	q
۱۱۹	q	q	q	q	q
۱۲۰	q	q	q	q	q
۱۲۱	q	q	q	q	q
۱۲۲	q	q	q	q	q
۱۲۳	q	q	q	q	q
۱۲۴	q	q	q	q	q
۱۲۵	q	q	q	q	q
۱۲۶	q	q	q	q	q
۱۲۷	q	q	q	q	q
۱۲۸	q	q	q	q	q
۱۲۹	q	q	q	q	q
۱۳۰	q	q	q	q	q
۱۳۱	q	q	q	q	q
۱۳۲	q	q	q	q	q