

- ✓ لطفا پس از خواندن هر گزینه، دور عددی که به بهترین نحو میزان موافقت یا مخالفت شما را در مورد آن جمله نشان می دهد خط بکشید. هیچکدام از اعداد صحیح یا غلط نمی باشند
- ✓ سعی کنید به سرعت به گزینه ها پاسخ دهید و خیلی در مورد مفهوم گزینه ها فکر نکنید
- ✓ سعی کنید که به دقت به گزینه ها پاسخ دهید
- ✓ شما می توانید از بین ۷ عدد یکی را انتخاب کنید که شامل ۱ به معنی کاملا مخالفم تا ۷ به معنی کاملا موافقم است
- ✓ از همکاری شما بسیار متشکریم

سن: جنسیت: تحصیلات:

کاملا موافقم							کاملا مخالفم						
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
							۱. معمولا می توانم دیگران را کنترل کنم						
							۲. به طور کلی به هیجانات و احساسات دیگران توجه ای ندارم						
							۳. وقتی که خبری هیجان انگیز را می شنوم برای من دشوار است که فوری آرام شوم.						
							۴. معمولا در هر فرصتی به سختی های آن توجه می کنم تا اینکه در سختی ها به فرصتها توجه کنم						
							۵. به طور کلی در مورد همه چیز نظری بدبینانه دارم						
							۶. خاطرات شاد زیادی ندارم						
							۷. درک نیازها و علایق دیگران برای من مشکل نیست						
							۸. در کل معتقدم که تمام چیزها در زندگی من خوب از کار در خواهند آمد						
							۹. معمولا برای من دشوار است تشخیص دهم که در حال تجربه کردن چه هیجان و احساسی هستم						
							۱۰. آدم اجتماعی نیستم						
							۱۱. برای من دشوار است که به دیگران بگویم که دوستشان دارم حتی زمانی که قصد انجام این کار را دارم						
							۱۲. دیگران مرا به خاطر آرامشم تحسین می کنند						
							۱۳. به ندرت در مورد دوستان قدیمی ام در گذشته فکر می کنم						
							۱۴. در کل به آسانی می توانم به دیگران بگویم که چقدر برای من مهم هستند						
							۱۵. معمولا باید تحت فشار باشم تا سخت کار بکنم						
							۱۶. معمولا به درگیر بودن کارهایی گرایش دارم که در گذشته آرزو می کردم از شرشان راحت شوم						
							۱۷. توانایی من در فهمیدن احساسات دیگران مانند خواندن کلمات یک کتاب است						
							۱۸. معمولا میتوانم که نوع احساسات دیگران را تحت تاثیر قرار بدهم						
							۱۹. معمولا آرام کردن افراد عصبانی برای من دشوار هست.						
							۲۰. برای من دشوار است که شرایط خانه را تحت کنترل خود درآورم						
							۲۱. معمولا به بهترین ها امید دارم						
							۲۲. دیگران می گویند که انسجام و وحدت شخصیت من برای آنها تحسین برانگیز است.						
							۲۳. اصلا دوست ندارم به مشکلات دوستانم گوش دهم						
							۲۴. می توانم خودم را جای دیگران بگذارم و احساسات آنها را تجربه بکنم						
							۲۵. معتقدم که پر از ضعف های شخصی می باشم						
							۲۶. برای من دشوار است از چیزهایی که می شناسم و دوستشان دارم صرف نظر کنم.						
							۲۷. معمولا برای پیدا کردن نشان دادن عواطفم به دیگران راهی پیدا می کنم						
							۲۸. احساس می کنم که من تعداد زیادی ویژگی خوب دارم						
							۲۹. معمولا بدون برنامه ریزی وارد کارهای مختلف می شوم						
							۳۰. برای من دشوار است که در مورد احساسات صمیمانه ام حتی با نزدیک ترین دوستانم صحبت کنم						
							۳۱. نمی توانم کارها را به خوبی دیگران انجام بدهم						
							۳۲. هرگز مطمئن نیستم که چه احساساتی دارم						
							۳۳. معمولا هر وقت که بخواهم می توانم که هیجانات و احساساتم را بیان کنم						
							۳۴. وقتی که با کسی مخالف هستم معمولا برایم آسان است که مخالفتم را بیان کنم						

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۵. معمولا برای من دشوار است خودم را با انگیزه نگه دارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۶. می دانم که چگونه خلق و خوی منفی خود را متوقف کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۷. به طور کلی برای من دشوار است که احساساتم را توصیف کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۸. وقتی که دیگران در مورد اتفاقات بدی که برایشان اتفاق افتاده با من صحبت می کنند برای من دشوار است احساس غمگینی نکنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۹. وقتی که چیزی من را سورپرایز (متعجب) می کند برای من دشوار است که آنرا از ذهنم بیرون کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۰. معمولا مکث می کنم و به احساساتم فکر می کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۱. معمولا نیمه ی خالی لیوان رامی ببینم به جای اینکه نیمه ی پر آنرا ببینم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۲. برای من دشوار است چیزها را از نقطه نظر دیگران در نظر بگیرم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۳. یک پیرو هستم نه یک رهبر
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۴. نزدیکانم اغلب شکایت می کنند که من به خوبی با آنها رفتار نمی کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۵. خیلی از وقتها نمی توانم تشخیص دهم در حال تجربه کردن چه هیجان واحساسی هستم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۶. حتی اگر بخواهم نمی توانم احساسات دیگران را تحت تاثیر قرار دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۷. زمانی که به کسی حسادت می کنم برای من دشوار است به طرز بدی با او رفتار نکنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۸. در موقعیت هایی که دیگران در آنها احساس آرامش می کنند دچار استرس می شوم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۹. برای من دشوار است که در مورد گرفتاری های دیگران احساس همدلی کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۰. در گذشته از از گفته ها و یا توصیه های دیگران بهره برده ام
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۱. در کل نمی توانم با تغییرات به صورت موثری کنار بیایم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۲. هیچ قدرتی در مورد کنترل احساسات دیگران در خود نمی بینم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۳. دلایل زیادی برای به آسانی تسلیم نشدن دارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۴. دوست دارم که حتی در مورد چیزهایی هم که خیلی مهم نیستند تلاش خیلی زیادی انجام دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۵. همیشه وقتی کار اشتباهی انجام می دهم مسئولیت آنرا بر عهده می گیرم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۶. معمولا نظرم را بارها تغییر می دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۷. وقتی با کسی بحث می کنم فقط نقطه نظر خودم را میتوانم در نظر بگیرم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۸. امورات (کار و بار) معمولا در پایان خوب از کار در می آیند
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵۹. وقتی که با کسی مخالفم معمولا ترجیح می دهم ساکت باقی بمانم بجای اینکه مخالفت کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۰. اگر بخواهم برایم خیلی آسان است که در کسی احساس بدی ایجاد کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۱. خودم را به عنوان یک انسان آرام توصیف می کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۲. برایم دشوار است عواطفم را به نزدیکانم نشان بدهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۳. دلایل زیادی وجود دارد که در زندگی بدترین چیزها را انتظار داشته باشم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۴. برای من دشوار است خود را به روشنی (بدون پیچیدگی) بیان کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۵. به طور مکرر در مورد تغییر دادن کارهای روزمره ام فکر نمی کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۶. اکثر مردم از من دوست داشتنی تر هستند
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۷. نزدیکانم از شیوه ی رفتار من با آنها شکایت می کنند
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۸. برای من دشوار است هیجانانگیز و احساساتم را آنگونه که می خواهم بیان کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶۹. در کل میتوانم با محیط های جدید سازش پیدا کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۰. برای من دشوار است زندگی ام را با شرایط تطبیق دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۱. خودم را به عنوان یک مذاکره کننده ی خوب توصیف میکنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۲. می توانم به صورت موثری با مردم رفتار کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۳. در کل من فرد با انگیزه ای هستم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۴. در کودکی چیزهایی را دزدیده ام
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۵. در کل از زندگی ام لذت می برم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۶. برای من دشوار است وقتی که خیلی خوشحال هستم خود را کنترل کنم

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۷. بعضی وقت ها احساس میکنم به آسانی در حال انجام کارهای خوب زیادی می باشم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۸. وقتی که تصمیمی می گیرم مطمئن هستم که تصمیم درستی گرفته ام
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷۹. جنس مخالفم از قیافه ی من خوشش نمی آید
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۰. برای من دشوار است که رفتارم را با رفتار اطرافیانم سازگار کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۱. در کل می توانم که خودم را با دیگران وفق(یکی کردن) دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۲. میتوانم استرس خود را کنترل بکنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۳. فکر نمی کنم که انسان بدرد بخوری هستم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۴. برای من دشوار است هیجانات و احساسات خود را تنظیم کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۵. می توانم به خوبی سختی های زندگی ام را حل و فصل کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۶. اگر بخواهم به آسانی می توانم که دیگران را عصبانی کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۷. در کل خودم را دوست دارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۸. معتقدم توانایی های شخصی زیادی دارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸۹. در کل زندگی برای من لذت بخش نیست
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۰. وقتی که از دست کسی عصبانی می شوم می توانم که به سرعت آرامش خودم را باز یابم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۱. می توانم آرامش خود را حفظ کنم وقتی که به شدت خوشحال هستم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۲. در کل نمی توانم وقتی که کسی احساس بدی دارد او را آرام کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۳. معمولا میتوانم جرو بحث ها را پایان دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۴. من هرگز لذت را به کار ترجیح نداده ام
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۵. به راحتی می توانم خودم را به جای فردی دیگر تصور کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۶. برای اینکه خودم را از آشفتگی به دور نگه دارم به خویشتننداری زیادی نیاز دارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۷. به راحتی می توانم واژه هایی را بیابم که به خوبی احساساتم را توصیف می کنند
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۸. پیش بینی می کنم که زندگی ام لذت بخش خواهد بود
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹۹. یک فرد معمولی هستم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۰. به راحتی تحت تاثیر قرار می گیرم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۱. معمولا سعی می کنم افکار منفی را رها کنم و به گزینه های مثبت فکر کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۲. از برنامه ریزی دقیق خوشم نمی آید
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۳. تنها با نگاه کردن به دیگران می توانم بفهمم که چه احساسی دارند
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۴. زندگی زیباست
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۵. معمولا برای من آسان است که بعد از وحشت زده شدن آرامش خود را باز یابم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۶. می خواهم که چیزها تحت کنترلم باشد
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۷. برای من دشوار است که دیدگاه دیگران را تغییر بدهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۸. در کل در محاورات اجتماعی خوب عمل می کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰۹. کنترل کردن امیالم برایم دشوار نیست
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۰. از ظاهر بدنی خودم اصلا خوشم نمی آید
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۱. معمولا به خوبی و واضح صحبت می کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۲. در کل از شیوه هایی که برای کنترل استرس به کار می برم راضی نیستم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۳. در اغلب اوقات به خوبی می دانم در مورد کاهایی که انجام می دهم چه حسی دارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۴. برای من دشوار است بعد از اینکه به شدت متعجب شده باشم آرامش خود را باز یابم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۵. در کل خودم را به عنوان یک فرد با جرات توصیف می کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۶. در کل فرد شادی نیستم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۷. وقتی که کسی من را می رنجاند معمولا آرامش خود را حفظ می کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۸. وقتی که می خواهم کاری را به خوبی انجام بدهم باید تلاش زیادی را صرف آن کنم

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱۹. حاضر نیستم دروغ بگویم حتی اگر این کارم باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران شود
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۰. برای من دشوار است که حتی با نزدیکانم ارتباط نزدیکی برقرار کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۱. قبل از تصمیم گیری تمامی مزایا و معایب امر را در نظر می گیرم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۲. نمی دانم که چگونه به دیگران کمک کنم که حس بهتری داشته باشند
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۳. برای من دشوار است که نگرش ها و نقطه نظر هایم را تغییر دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۴. دیگران به من می گویند که به ندرت در مورد احساساتم حرف می زنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۵. از روابط دوستانه ام راضی هستم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۶. میتوانم یک احساس را از لحظه ای که در من بوجود می آید تا زمانی که شدت می یابد شناسایی بکنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۷. در مجموع دوست دارم خواسته های دیگران را بر خواسته های خودم در اولویت قرار دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۸. بیشتر روز ها ، از اینکه زنده هستم احساس خیلی خوبی دارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲۹. از اینکه کاری را به درستی انجام دهم لذت زیادی می برم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۰. برای من خیلی مهم است که با دوستان نزدیک و خوانوادگی ام روابط صمیمانه ای داشته باشم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۱. اغلب افکار شادی دارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۲. با نزدیکانم بحث های تندی داشته ام
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۳. بیان کردن هیجانات و احساساتم از طریق کلمات برایم دشوار نیست
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۴. برای من دشوار است که از زندگی لذت ببرم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۵. معمولا می توانم دیگران را تحت تاثیر قرار دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۶. وقتی که زیر فشار قرار دارم معمولا خونسردی خود را از دست می دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۷. برای من دشوار است رفتارم را تغییر دهم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۸. دیگران مرا زیر نظر دارند
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳۹. دیگران به من می گویند که من خیلی راحت دچار استرس می شوم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۰. اگر بخواهم معمولا می توانم برای کنترل کردن هیجانات و احساساتم راه هایی پیدا کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۱. معتقدم می توانم فروشنده ی خوبی شوم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۲. علاقه ای به کارهایی که به آسانی انجام می شوند ندارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۳. به طور کلی بنده ی عادات هستم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۴. حتی اگر افراد مهمی با عقایدم مخالفت کنند من می توانم از عقایدم به خوبی دفاع کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۵. خود را به عنوان فردی انعطاف پذیر توصیف می کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۶. در کل برای اینکه کارها را به بهترین نحو انجام دهم به مشوق های زیادی نیاز دارم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۷. حتی زمانی که با دیگران در حال بحث کردن هستم می توانم از نقطه نظر آنها به مسئله نگاه کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۸. در کل می توانم با استرس کنار بیایم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴۹. سعی می کنم از کسانی که ممکن است در من استرس ایجاد کنند دوری کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۵۰. معمولا مطابق میل عمل می کنم بدون اینکه پیامد های آن را در نظر بگیرم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۵۱. معمولا حتی زمانی که حق با من باشد از حقم صرف نظر می کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۵۲. برای من دشوار است شرایط کاری ام را کنترل کنم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۵۳. بعضی از جواب های من به سوالات بالا خیلی صادقانه نیست