

- ✓ لطفا پس از خواندن هر جمله ، دور عددی که به بهترین نحو میزان موافقت یا مخالفت شما را در مورد آن جمله نشان می دهد خط بکشید.
- ✓ به سوالات با سرعت و دقت پاسخ دهید. هیچ یک از گزینه ها درست یا اشتباه نیست
- ✓ اگر با جمله ای به شدت مخالف هستید دور عددی خط بکشید که به ۷ نزدیک باشد، و اگر به شدت با گزینه ای موافق هستید دور عددی خط بکشید که به ۱ نزدیک باشد. و اگر در مورد موافقت و مخالفت خود مطمئن نیستید دور عددی خط بکشید که به ۴ نزدیک باشد.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵.....۶.....۷

کاملا موافق

کاملا مخالف

تحصیلات:

سن:

جنسیت:

| مخالف | | | | | | | موافق | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱. بیان کردن هیجانات و احساساتم از طریق کلمات برایم دشوار نیست |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲. برای من دشوار است چیزها را از نقطه نظر دیگران در نظر بگیرم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۳. در کل من فرد با انگیزه ای هستم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۴. برای من دشوار است هیجانات و احساسات خود را تنظیم کنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۵. در کل زندگی برای من لذت بخش نیست |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۶. می توانم به صورت موثری با مردم رفتار کنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۷. معمولا نظرم را بارها تغییر می دهم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸. خیلی از وقتها نمی توانم تشخیص دهم در حال تجربه کردن چه هیجان و احساسی هستم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۹. احساس می کنم که من تعداد زیادی ویژگی خوب دارم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۰. بیشتر اوقات برای من دشوار است که از حقوق خود دفاع کنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۱. معمولا میتوانم که نوع احساسات دیگران را تحت تاثیر قرار بدهم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۲. به طور کلی در مورد همه چیز نظری بدبینانه دارم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۳. نزدیکانم اغلب شکایت می کنند که من به خوبی با آنها رفتار نمی کنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۴. برای من دشوار است زندگی ام را با شرایط تطبیق دهم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۵. در کل می توانم با استرس کنار بیایم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۶. برایم دشوار است عواطفم را به نزدیکانم نشان بدهم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۷. می توانم خودم را جای دیگران بگذارم و احساسات آنها را تجربه بکنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۸. معمولا برای من دشوار است خودم را با انگیزه نگه دارم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱۹. اگر بخواهم معمولا می توانم برای کنترل کردن هیجانات و احساساتم راه هایی پیدا کنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۰. در کل از زندگی ام لذت می برم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۱. خودم را به عنوان یک مذاکره کننده ی خوب توصیف میکنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۲. معمولا به درگیر بودن با کارهایی گرایش دارم که در گذشته آرزو می کردم از شرشان راحت شوم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۳. معمولا مکث می کنم و به احساساتم فکر می کنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۴. معتقدم توانایی های شخصی زیادی دارم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۵. معمولا حتی زمانی که حق با من باشد از حقم صرف نظر می کنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۶. هیچ قدرتی در مورد کنترل احساسات دیگران در خود نمی بینم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۷. در کل معتقدم که تمام چیزها در زندگی من خوب از کار در خواهند آمد |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۸. برای من دشوار است که حتی با نزدیکانم ارتباط نزدیکی برقرار کنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۲۹. در کل میتوانم با محیط های جدید سازش پیدا کنم |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۳۰. دیگران مرا به خاطر آرامشم تحسین می کنند |