

Útmutató

- Kérjük a kérdőívet egyedül és nyugodt körülmények között töltsd ki.
- Kérjük válaszoljon minden kérdésre. Karikázza be azt a számot, amely legjobban kifejezi, hogy mennyire ért egyet az adott állítással. *Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok.*
- Dolgozzon gyorsan és ne gondolkozzon sokáig az állítások jelentésén.
- Próbálja meg minél pontosabban megválaszolni a kérdéseket.
- Hét lehetséges válasz közül választhat: az 1-es azt jelzi, hogy egyáltalán nem ért egyet az állítással, a 7-es pedig azt, hogy teljesen egyetért.
- Nagyon köszönjük érdeklődését és hogy időt fordít a kérdőív kitöltésére.

		EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET					TELJESEN EGYETÉRTEK	
1.	Általában tudok más embereket irányítani.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Rendszerint nem veszem észre mások érzéseit	1	2	3	4	5	6	7
3.	Mikor csodálatos hírt kapok, nem nyugszom meg gyorsan.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hajlamos vagyok inkább nehézséget látni minden lehetőségben, mint lehetőséget minden nehézségben.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Összességében sötétben látom a legtöbb dolgot	1	2	3	4	5	6	7
6.	Nincs sok boldog emlékem	1	2	3	4	5	6	7
7.	Nem probléma számomra megérteni mások szükségleteit és vágyait	1	2	3	4	5	6	7
8.	Általában hiszek benne, hogy a dolgok jól mennek majd az életemben	1	2	3	4	5	6	7
9.	Gyakran nehezen ismerem fel az érzéseimet	1	2	3	4	5	6	7
10.	Nincs gyakorlatom a társasági életben	1	2	3	4	5	6	7
11.	Nehezen tudom elmondani másoknak, hogy szeretem őket, még akkor sem, amikor akarom	1	2	3	4	5	6	7
12.	Mások csodálnak engem a lazaságomért	1	2	3	4	5	6	7
13.	Ritkán gondolok a régi barátaimra	1	2	3	4	5	6	7
14.	Rendszerint könnyen el tudom mondani másoknak, hogy valóban mennyit jelentenek nekem	1	2	3	4	5	6	7
15.	Általában nyomás alatt kell lennem, hogy igazán keményen dolgozzak	1	2	3	4	5	6	7
16.	Hajlamos vagyok belekeveredni olyan dolgokba, amikből később szeretnék kikerülni	1	2	3	4	5	6	7
17.	Úgy „olvasom” mások érzéseit, mint egy nyitott könyvet.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Általában befolyásolni tudom mások érzéseit	1	2	3	4	5	6	7
19.	Rendszerint nehezen tudok dühös embereket megnyugtatni	1	2	3	4	5	6	7
20.	Nehezen tudom kézben tartani az otthoni helyzeteket	1	2	3	4	5	6	7
21.	Általában a legjobbat remélem	1	2	3	4	5	6	7
22.	Mások azt mondják, csodálnak engem az összeszedettségemért	1	2	3	4	5	6	7
23.	Nem nagyon szeretem a barátaim problémáit hallgatni.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Általában könnyen bele tudom képzelni magam mások helyzetébe és átérzem az érzéseiket	1	2	3	4	5	6	7
25.	Azt hiszem, tele vagyok személyes gyengeségekkel	1	2	3	4	5	6	7
26.	Nehezen mondok le azokról a dolgokról, amiket ismerek és szeretek	1	2	3	4	5	6	7
27.	Legtöbbször megtalálom a módját annak, hogy kifejezzem a vonzalmamat mások felé, amikor ezt akarom.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Úgy érzem, hogy sok jó tulajdonságom van	1	2	3	4	5	6	7
29.	Hajlamos vagyok túl sok tervezés nélkül belerohanni valamibe	1	2	3	4	5	6	7
30.	Nehezen tudok a bensőséges érzéseimről beszélni még a legközelebbi barátaimnak is	1	2	3	4	5	6	7
31.	Nem tudok olyan jól csinálni dolgokat, mint a legtöbb ember	1	2	3	4	5	6	7
32.	Szinte soha nem vagyok igazán biztos abban, hogy mit érzek	1	2	3	4	5	6	7
33.	Általában ki tudom fejezni az érzéseimet, amikor szeretném	1	2	3	4	5	6	7
34.	Ha nem értek egyet valakivel, könnyen ki tudom ezt mondani	1	2	3	4	5	6	7
35.	Általában nehezen motiválom magamat	1	2	3	4	5	6	7
36.	Tudom, hogyan kerüljek ki a negatív hangulataimból	1	2	3	4	5	6	7
37.	Összességében nehezen tudom leírni az érzéseimet	1	2	3	4	5	6	7
38.	Nehéz megállnom, hogy ne legyek szomorú, ha valaki elmeséli, hogy valami rossz történt vele	1	2	3	4	5	6	7
39.	Amikor meglep valami, nehezen tudom kiverni a fejemből	1	2	3	4	5	6	7

40.	Sokszor megállok és átgondolom az érzéseimet	1	2	3	4	5	6	7
41.	Hajlamos vagyok arra, hogy a poharat inkább félig üresnek, mint félig telinek lássam	1	2	3	4	5	6	7
42.	Sokszor nehezen tudom a dolgokat egy másik ember nézőpontjából látni	1	2	3	4	5	6	7
43.	Inkább követő vagyok, mint vezető	1	2	3	4	5	6	7
44.	Akik közel állnak hozzám gyakran panaszkodnak, hogy nem jól bánok velük	1	2	3	4	5	6	7
45.	Sokszor nem tudok rájönni, mit is érzek	1	2	3	4	5	6	7
46.	Nem tudnám befolyásolni mások érzéseit, még ha akarnám sem	1	2	3	4	5	6	7
47.	Ha irigy vagyok valakire, nehezen tudom megállni, hogy rosszul ne bánjak vele	1	2	3	4	5	6	7
48.	Stresszelnek olyan helyzetek, amelyekben mások kényelmesen érezik magukat	1	2	3	4	5	6	7
49.	Nehezen tudok együtt érezni más emberekkel, amikor nehéz helyzetben vannak	1	2	3	4	5	6	7
50.	Előfordult néhányszor, hogy más munkájáért fogadtam el elismerést	1	2	3	4	5	6	7
51.	Általában hatékonyan boldogulok a változásokkal	1	2	3	4	5	6	7
52.	Úgy tűnik, egyáltalán nincs hatalmam más emberek érzései felett	1	2	3	4	5	6	7
53.	Sok okom van arra, hogy ne adjam fel egykönnyen	1	2	3	4	5	6	7
54.	Szeretek energiát befektetni még olyan dolgokba is, amelyek nem olyan fontosak	1	2	3	4	5	6	7
55.	Szinte mindig vállalom a felelősséget, ha valamit rosszul csinálok	1	2	3	4	5	6	7
56.	Hajlamos vagyok gyakran megváltoztatni a véleményemet	1	2	3	4	5	6	7
57.	Mikor vitatkozom valakivel, csak a saját nézőpontomat látom	1	2	3	4	5	6	7
58.	A dolgok végül általában jóra fordulnak	1	2	3	4	5	6	7
59.	Mikor nem értek egyet valakivel, általában inkább csendben maradok, minthogy jelenetet rendezek	1	2	3	4	5	6	7
60.	Ha akarnék, könnyen meg tudnék bántani valakit	1	2	3	4	5	6	7
61.	Nyugodt embernek jellemezném magam	1	2	3	4	5	6	7
62.	Gyakran nehezen tudom kimutatni a szeretetemet a hozzám közel állók iránt	1	2	3	4	5	6	7
63.	Sok oka van annak, hogy a legrosszabbat várjuk az életben	1	2	3	4	5	6	7
64.	Általában nehezen tudom világosan kifejezni magam	1	2	3	4	5	6	7
65.	Nem bánom, ha gyakran megváltozik a napirendem	1	2	3	4	5	6	7
66.	Sokat jobban kedvelnek, mint engem	1	2	3	4	5	6	7
67.	A hozzám közel állók ritkán panaszkodnak arra, hogyan viselkedem velük	1	2	3	4	5	6	7
68.	Általában nehezen fejezem ki az érzéseimet úgy, ahogy szeretném	1	2	3	4	5	6	7
69.	Rendszerint alkalmazkodni tudok új környezetekhez	1	2	3	4	5	6	7
70.	Gyakran nehezen tudom az életemet a körülményekhez igazítani	1	2	3	4	5	6	7
71.	Jó tárgyalópartnernek tartom magam	1	2	3	4	5	6	7
72.	Hatékonyan tudok bánni az emberekkel	1	2	3	4	5	6	7
73.	Összességében erősen motivált ember vagyok	1	2	3	4	5	6	7
74.	Gyerekkoromban loptam dolgokat	1	2	3	4	5	6	7
75.	Összességében elégedett vagyok az életemmel	1	2	3	4	5	6	7
76.	Nehezen tudom kontrollálni magam, amikor rendkívül boldog vagyok	1	2	3	4	5	6	7
77.	Néha úgy tűnik, sok munkát tudok jól elvégezni megerőltetés nélkül	1	2	3	4	5	6	7
78.	Mikor döntést hozok, mindig biztos vagyok benne, hogy jól döntök	1	2	3	4	5	6	7
79.	Ha úgy mennék randira, hogy előtte nem látott a partnerem, csalódna a kinézetemben	1	2	3	4	5	6	7
80.	Rendszerint nehezen igazítom a viselkedésemet a körülöttem lévő emberekhez	1	2	3	4	5	6	7
81.	Összességében képes vagyok azonosulni másokkal	1	2	3	4	5	6	7
82.	Megpróbálom a rám nehezedő nyomást szabályozni, hogy kontrolláljam a feszültség szintemet	1	2	3	4	5	6	7
83.	Nem hiszem, hogy haszontalan ember lennék	1	2	3	4	5	6	7
84.	Általában nehezen szabályozom az érzéseimet	1	2	3	4	5	6	7
85.	Higgadt és nyugodt módon tudom kezelni a legtöbb nehézséget az életemben	1	2	3	4	5	6	7

86.	Könnyen fel tudnék dühíteni valakit, ha ezt szeretném	1	2	3	4	5	6	7
87.	Összességében kedvelem önmagamot	1	2	3	4	5	6	7
88.	Hiszem, hogy sok jó jellemvonásom van	1	2	3	4	5	6	7
89.	Rendszerint nem találok élvezetesnek az életet	1	2	3	4	5	6	7
90.	Általában hamar lenyugszom, miután felmérgesített valaki	1	2	3	4	5	6	7
91.	Nyugodt tudok maradni még akkor is, ha rendkívül boldog vagyok	1	2	3	4	5	6	7
92.	Általában nem tudok jól megvigasztalni másokat, ha rosszul érzik magukat	1	2	3	4	5	6	7
93.	Általában jól meg tudom oldani a vitás kérdéseket	1	2	3	4	5	6	7
94.	Szinte soha nem fontosabbak számomra a kedvteléseim, mint a munkám	1	2	3	4	5	6	7
95.	Nem probléma számomra, hogy beleképzeljem magam más helyzetébe	1	2	3	4	5	6	7
96.	Sok önuralomra van szükségem ahhoz, hogy elkerüljem a problémás helyzeteket	1	2	3	4	5	6	7
97.	Könnyen megtalálom a helyes szavakat az érzéseim leírására	1	2	3	4	5	6	7
98.	Valószínűnek tartom, hogy az életem nagy része élvezetes lesz	1	2	3	4	5	6	7
99.	Átlagos ember vagyok	1	2	3	4	5	6	7
100.	Hajlamos vagyok könnyen "elragadtatni magam"	1	2	3	4	5	6	7
101.	Általában megpróbálok ellenállni a negatív gondolatoknak és inkább pozitívan gondolkodni	1	2	3	4	5	6	7
102.	Nem szeretek előre tervezni	1	2	3	4	5	6	7
103.	Ránézésre megértem, hogy mit érez valaki	1	2	3	4	5	6	7
104.	Az élet csodálatos	1	2	3	4	5	6	7
105.	Rendszerint könnyen megnyugszom egy ijedség után	1	2	3	4	5	6	7
106.	Az irányításom alatt akarom tartani a dolgokat	1	2	3	4	5	6	7
107.	Általában nehezen tudom megváltoztatni más emberek véleményét	1	2	3	4	5	6	7
108.	Általában jól tudok társaságban csevegni	1	2	3	4	5	6	7
109.	Nem jelent nagy problémát számomra, hogy a vágyaimat kontrol alatt tartsam	1	2	3	4	5	6	7
110.	Igazán nem szeretem a külső megjelenésemet	1	2	3	4	5	6	7
111.	Általában jól és tisztán beszélek	1	2	3	4	5	6	7
112.	Összességében nem vagyok megelégedve azzal, ahogy a stresszt kezelem	1	2	3	4	5	6	7
113.	Legtöbbször pontosan tudom, miért érzek úgy, ahogy érzek	1	2	3	4	5	6	7
114.	Nehezen tudok megnyugodni nagy meglepődés után	1	2	3	4	5	6	7
115.	Mindent egybevetve hatékony embernek tartom magam	1	2	3	4	5	6	7
116.	Összességében nem vagyok boldog ember	1	2	3	4	5	6	7
117.	Ha valaki megbánt, általában nyugodt maradok	1	2	3	4	5	6	7
118.	A legtöbb dolog, amit jól csinálok, nagyon sok erőfeszítést követel	1	2	3	4	5	6	7
119.	Szinte soha nem hazudtam azért, hogy megkíméljem valakinek az érzéseit	1	2	3	4	5	6	7
120.	Nehezen kötődöm - még a hozzám közel álló emberekhez is	1	2	3	4	5	6	7
121.	Minden előnyt és hátrányt megfontolok, mielőtt döntést hozok	1	2	3	4	5	6	7
122.	Nem tudom, hogyan derítsek jobb kedvre másokat, amikor erre szükségük van	1	2	3	4	5	6	7
123.	Általában nehezen változtatom meg a hozzáállásomat és a nézeteimet	1	2	3	4	5	6	7
124.	Mások azt mondják, hogy ritkán beszélek az érzéseimről	1	2	3	4	5	6	7
125.	Összességében elégedett vagyok a közeli kapcsolataimmal	1	2	3	4	5	6	7
126.	Azonosítani tudom az érzéseimet a keletkezéstől a kifejlődéséig	1	2	3	4	5	6	7
127.	Összességében szeretem mások érkekeit a magamé elé helyezni	1	2	3	4	5	6	7
128.	A legtöbb napon nagyon örülök, hogy élek	1	2	3	4	5	6	7
129.	Általában nagy örömet okoz, ha valamit jól csinálok	1	2	3	4	5	6	7
130.	Nagyon fontos számomra, hogy jól kijöjsek a közeli barátaimmal és a családommal	1	2	3	4	5	6	7
131.	Gyakran vannak vidám gondolataim	1	2	3	4	5	6	7
132.	Sok heves vitám van a hozzám közel állókkal	1	2	3	4	5	6	7
133.	Nem esik nehezemre szavakkal kifejezni az érzéseimet	1	2	3	4	5	6	7
134.	Nehezen tudom élvezni az életet	1	2	3	4	5	6	7
135.	Általában tudom befolyásolni az embereket	1	2	3	4	5	6	7
136.	Amikor nyomás van rajtam, hajlamos vagyok elveszíteni a higgadtságomat	1	2	3	4	5	6	7
137.	Általában nehezen tudom megváltoztatni a viselkedésemet	1	2	3	4	5	6	7

138.	Mások felnéznek rám	1	2	3	4	5	6	7
139.	Mások azt mondják, hogy nagyon könnyen felidegesítem magam	1	2	3	4	5	6	7
140.	Általában megtalálom a módját annak, hogy kordában tartsam az érzéseimet, amikor szeretném	1	2	3	4	5	6	7
141.	Szerintem jó kereskedő lenne belőlem	1	2	3	4	5	6	7
142.	Könnyen elveszítem az érdeklődésemet abban, ami nagyon könnyen megy	1	2	3	4	5	6	7
143.	Összességében a szokásaim rabja vagyok	1	2	3	4	5	6	7
144.	Általában kiállok a véleményem mellett akkor is, ha emiatt fontos emberekkel keveredek vitába	1	2	3	4	5	6	7
145.	Rugalmas embernek tartom magam	1	2	3	4	5	6	7
146.	Legtöbbször sok ösztönzésre van szükségem ahhoz, hogy a legjobbat nyújtsam	1	2	3	4	5	6	7
147.	Még ha vitázok is valakivel, képes vagyok az ő szemszögéből is nézni a dolgokat.	1	2	3	4	5	6	7
148.	Általában kezelni tudom a stresszt.	1	2	3	4	5	6	7
149.	Igyekszem kerülni az olyan embereket, akik felidegesítenek.	1	2	3	4	5	6	7
150.	Gyakran elcsábulok valamire és nem is törődöm a következményekkel	1	2	3	4	5	6	7
151.	Hajlamos vagyok "meghátrálni" még az igazam tudatában is	1	2	3	4	5	6	7
152.	Nehezen tudom kontrollálni a munkahelyi helyzeteket	1	2	3	4	5	6	7
153.	A kérdőívben néhány válaszom nem 100%-osan őszinte	1	2	3	4	5	6	7