

- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ به سوالات با سرعت و دقت پاسخ دهید.
- ✓ هیچ یک از گزینه ها درست یا اشتباه نیست.

جنسیت: سن: تحصیلات:

مخالف							موافق
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
							۱. برای من آسان است که در مورد احساساتم با مردم حرف بزنم
							۲. برای من دشوار است که چیزی را از نقطه نظر دیگران در نظر بگیرم
							۳. من شخص با انگیزه ای هستم
							۴. برای من دشوار است که احساساتم را کنترل کنم
							۵. زندگی من لذتبخش نیست
							۶. به خوبی می توانم با هم کلاسی هایم کنار بیایم
							۷. من دائما نظرم را تغییر می دهم
							۸. برای من دشوار است که بتوانم تشخیص بدهم که در حال تجربه کردن چه احساساتی هستم
							۹. از ظاهرم راضی هستم
							۱۰. برای من دشوار است که از حقوق خود دفاع کنم
							۱۱. وقتی که بخواهم می توانم کاری بکنم که دیگران احساس بهتری بکنند
							۱۲. گاهی اوقات فکر می کنم که در تمام زندگی بدبخت خواهم بود
							۱۳. گاهی اوقات دیگران از من شکایت می کنند که من به خوبی با آنها رفتار نمی کنم
							۱۴. وقتی تغییری در زندگی ام بوجود می آید برای من دشوار است که با آن سازگار بشوم
							۱۵. من می توانم با استرس ها کنار بیایم
							۱۶. من نمی دانم چگونه به اطرافیانم نشان بدهم که به آنها اهمیت می دهم
							۱۷. می توانم خودم را جای دیگران بگذارم و احساساتشان را درک کنم
							۱۸. برای من دشوار است که خودم را با انگیزه نگه دارم
							۱۹. هر وقت که بخواهم می توانم خشم خودم را کنترل کنم
							۲۰. از زندگی ای که دارم راضی هستم
							۲۱. خودم را به عنوان یک مذاکره کننده ی خوب می شناسم
							۲۲. گاهی اوقات درگیر کارهایی می شوم که پس از مدتی آرزو می کنم که از شر آن کارها خلاص بشوم
							۲۳. به احساساتم توجه بسیار زیادی می کنم
							۲۴. در مورد خودم احساس خوبی دارم
							۲۵. معمولا عقب نشینی می کنم هر چند که می دانم حق با من است
							۲۶. نمی توانم احساسات دیگران را تغییر بدهم
							۲۷. معتقدم که همهی چیز در زندگی من درست خواهد شد
							۲۸. گاهی اوقات آرزو می کنم که ای کاش رابطه ی بهتری با پدر و مادرم داشتم
							۲۹. می توانم به خوبی با محیط های جدید سازگار بشوم
							۳۰. من معمولا سعی میکنم که افکارم را کنترل بکنم و در مورد چیزی خیلی احساس نگرانی نکنم