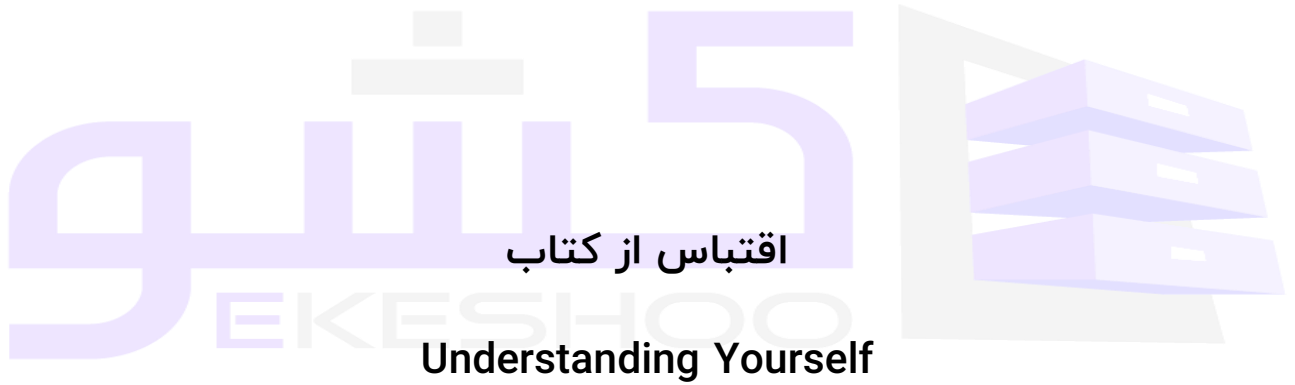


بسمه تعالی

پرسشنامه تشخیص هیجان و احساسات



اقتباس از کتاب

Understanding Yourself

انتشارات

SIGNET

مترجم و تنظیم کننده :

ضیاءالدین رضاخانی

پرسشنامه تشخیص هیجان و احساسات

آیا فردی هیجانی و تابع احساسات هستید؟

تا چه اندازه قوه تعقل و نیروی منطق بر ما حکم می راند و چه میزان آن هیجان‌ات " حیوانی " بر ما حاکم است؟

انسان ها برحسب میزان کنترلشان بر عواطف و احساسات خود و چیرگی احساسات بر آنان متفاوتند. نقطه تعادل این دو به عوامل مزاجی بستگی دارد که (بیشتر ارثی هستند) و بخشی از آن به وسیله پدیده ای که روانشناسان آن را " سطح بیداری " می نامند تعیین می شود و بخشی با آموزش و بخش دیگری با تجربه مشخص می شود.

برای دستیابی به یک تعادل هیجانی ، باید قدرت احساسات خود را بشناسید و بر آن کنترل داشته باشید، بدین معنی که واکنش هیجانی شما نسبت به موقعیت های ایجاد شده متناسب باشد.

این پرسشنامه در تعیین نقطه تعادل شما کمک می کند که آیا احساسات به نفع یا علیه شما کار می کنند؟ پرسش ها را با صداقت پاسخ دهید و در انتها با توجه به امتیاز خود ، تحلیل مورد نظر را مطالعه فرمائید.

1- اگر در ارتباط با شرایط کاری خود ، حق انتخاب با شما بود، کدام یک از موارد زیر را ترجیح می دادید؟

- الف- کار کردن در ارتباط نزدیک با تعداد زیادی از افراد؟
- ب- کار کردن با تعداد کمی از افراد؟
- ج- کارکردن به تنهایی؟

2- وقتی برای استراحت مطالعه می کنید، آیا:

- الف- کتاب هایی با مضمون های واقعی ، تاریخی، سفرنامه ، زندگینامه یا اطلاعات عمومی را انتخاب می کنید؟
- ب- رمانهای تاریخی یا اجتماعی را انتخاب می کنید؟
- ج- بیش از همه از رمانهای عاشقانه یا تخیلی لذت می برید؟

3- واکنش شما نسبت به فیلم های ترسناک چیست؟

- الف- از تماشای آنها حوصله ام سر می رود.
- ب- وحشت وجودم راتسخیر می کند.
- ج- از تماشای آنها سرگرم می شوم.

4- کدام یک از جمله های زیر بیشتر در مورد شما صدق می کند؟

- الف- فکرم را مشغول زندگی وروابط دیگران نمی کنم .
- ب- دوست دارم از زندگی افرادی که به خوبی آنان را می شناسم ، سر در آوردم.
- ج- به جزئیات زندگی دیگران بسیار علاقه مندم و دوست دارم آخرین خبرهای زندگی آنان را بشنوم.

5- آیا با دیدار از نقاط ییلاقی و یا ساحل دریا:

- الف- از سکوت و آرامش نسبی آنها ، خشنود می شوید ؟
 ب- از تماشای مناظر طبیعی احساس نشاط می کنید؟
 ج- پیش خود می گوئید چرا بیشتر به این نقاط نمی آئید؟

6- آیا در سینماها گریه می کنید یا احساس گریه به شما دست می دهد؟

- الف- اغلب ب- گاهی ج- هرگز

7- وقتی به دوستان خود خوش آمد می گوئید، آیا معمولاً:

- الف- سر تکان می دهید و سلام می کنید؟
 ب- لبخند می زنید، دست می دهید و سلام می کنید؟
 ج- آنان را در آغوش می کشید؟

8- اگر در هواپیما با غریبه ای ملال آور آشنا شوید و او سعی کند شما را

به شنیدن داستان زندگیش ترغیب کند، آیا:

- الف- با تأسف می گوئید که همیشه با افرادی مانند او برخورد می کنید؟

ب- با علاقه به حرف هایش گوش فرا می دهید؟

ج- سخنش را قطع می کنید و به مطالعه کتابتان مشغول می شوید؟

9- آیا در این مورد که ممکن است در صفحه مربوط به مشکلات مردم در

روزنامه ها مطلبی بنویسید، می اندیشید؟

- الف- مطمئناً خیر ب- شاید ج- بله

10- در یک مصاحبه شغلی ، سؤالاتی شخصی و خصوصی از شما می

شود ، آیا:

الف- ناراحت و خشمگین شده واز پاسخ دادن خودداری می کنید؟
 ب-با آرامش ، آنچه را که مناسب تشخیص می دهید ، بیان می کنید؟
 ج- با وجودی که از مطرح شدن چنین سؤالاتی دلخور می شوید ، اما به آنها پاسخ می دهید؟

11- به رستوران هتل می روید تا با خیالی آسوده یک فنجان قهوه بنوشید. متوجه می شوید خانمی که کنار میز شما نشسته است ، گریه کند. آیا :
 الف- می خواهید چیزی بگوئید تا تسلی خاطرش باشد اما خجالت می کشید ؟
 ب- از او می پرسید آیا برای کمک به وی کاری از دست شما ساخته است؟
 ج- جای خود را تغییر می دهید؟

12- برای صرف شام به منزل دوستان دعوت شده اید . پس از صرف شام ، او و همسرش به تندی با هم مشاجره می کنند .آیا:
 الف- ناراحت می شوید و نمی دانید چه باید بکنید؟
 ب- به سرعت آنجا را ترک می کنید؟
 ج- سعی می کنید آنان را آشتی دهید؟

13- آیا به دوستانتان هدیه می دهید؟
 الف- تنها به مناسبت تولد و سال نو
 ب- هر وقت که میلتان بکشد ، به ویژه زمانی که نسبت به آنها احساس صمیمیت می کنید؟
 ج- وقتی احساس گناه کرده یا نسبت به آنان غفلت ورزیده اید.

14- فردی که تازه با او آشنا شده اید از شما تعریف و تمجید می کند ، آیا:

الف- از اظهارات او خجل یا دست پاچه می شوید ؟

ب- با احتیاط با او برخورد می کنید؟

ج- خشنود می شوید و نسبت به او مهر می ورزید؟

15- اگر به خاطر مشکلات مربوط به خانه ، با حالتی گرفته و دمق در محیط کارتان حاضر شوید ، آیا:

الف- همچنان ناراحت بوده و رنجش خودرا نشان می دهید؟

ب- در محیط کار ، مشکلات شخصی خود را فراموش می کنید؟

ج- سعی می کنید منطقی باشید اما خود را تحریک پذیر می یابید؟

16- وقتی رابطه مهمی در زندگی شما مختل شده و به هم می خورد ، آیا:

الف- ناراحت شده اما تا حد ممکن به زندگی معمولی خود ادامه می دهید؟

ب- لاقلاً برای مدتی کوتاه احساس درماندگی می کنید؟

ج- نسبت به آن بی اعتنائی کرده و مانع احساسات غم و اندوه می شوید؟

17- درب را به روی بچه گربه ای ولگرد باز می کنید ، آیا:

الف- او را به داخل خانه برده و از او مواظبت می کنید؟

ب- بلا فاصله درب را می بندید؟

ج- او را به داخل راه می دهید و سعی می کنید خانه ای برایش بیابید،

اما در نهایت اگر نتوانستید جایی برایش پیدا کنید او را به مؤسساتی

تحویل می دهید که بدون تحمل درد معدومش می کنند ؟

18- آیا شما:

- الف- نامه ها و یادگاری های قدیمی را دور می اندازید؟
- ب- آنها را برای سالیان دراز نگاه می دارید؟
- ج- هر چند سال یک بار آنها را مرتب می کنید؟

19- آیا از احساسات گناه و پشیمانی ، رنج می برید؟

- الف- بله ، حتی درباره وقایعی که مدتها از آن می گذرد.
- ب- گاهی اوقات
- ج- خیر ، دلیلی برای افسوس و حسرت نمی بینید.

20- وقتی باید با کسی که خجالتی یا هیجان زده است ، صحبت کنید ، آیا:

- الف- احساس پریشانی کرده و کمرویی آنان به شما نیز سرایت می کند؟
- ب- همدلی کرده و سعی می کنید او را از این حالت خارج کنید؟
- ج- کمی عصبانی و آزرده می شوید.

21- بچه ها را در چه شرایطی دوست دارید؟

- الف- وقتی که خیلی کوچک و بی دفاع هستند ؟
- ب- وقتی که بزرگ شده اند؟
- ج- وقتی که می توانند حرف بزنند و شخصیت خود را نشان دهند؟

22- همسر شما از اینکه وقت تان را در محیط کار می گذرانید ، شکایت دارد. آیا:

- الف- توضیح می دهید که این کار به خاطر هر دو نفر شماست و در نهایت روال سابق را ادامه می دهید؟

ب- سعی می کنید وقت بیشتری را در خانه صرف کنید ؟
 ج- احساس می کنید بین تقاضاهای متضاد خانه و محیط کار گرفتار شده اید و سعی می کنید پاسخگوی نیازهای هر دو باشید.

23- در پایان یک نمایش بسیار خوب در تئاتر شهر، آیا :

الف- با تمام وجود دست می زنید؟
 ب- احساس می کنید که مجبورید دست بزنید؟
 ج- شما هم به همراه دیگران دست می زنید اما کمی احساس حماقت می کنید؟

24- وقتی خبرنگارم مدرسه یا دبیرستان سابق شما به دستتان می رسد، آیا:

الف- قبل از دور انداختن آن ، نگاهی اجمالی به آن می اندازید ؟
 ب- با دقت آن را مطالعه کرده و برای خود نگاه می دارید؟
 ج- نخوانده آن را در سبد آشغال می اندازید؟

25- کسی را در آن سوی خیابان می بینید که مطمئنید او را می شناسید، آیا:

الف- به راهتان ادامه می دهید ؟
 ب- برای عرض سلام و احوال پرسی به آن سوی خیابان می روید؟
 ج- دست تکان می دهید اما اگر او پاسخ نگفت به راهتان ادامه می دهید ؟

26- به گوشتان می رسد که یکی از دوستانتان درباره شما دچار سوء تفاهم شده و از دستتان عصبانی است ، آیا:

الف- بلافاصله با او تماس می گیرید تا توضیح دهید؟

امتیازات

(امتیازات را جمع کنید تا به تحلیل مورد نظر دست یابید)

سؤال	الف	ب	ج	سؤال	الف	ب	ج
1	3	2	16	1	2	3	1
2	1	3	17	3	2	1	2
2	3	1	18	2	3	1	3
1	2	3	19	3	2	1	4
1	3	2	20	2	3	1	5
2	1	3	21	1	2	3	6
2	3	1	22	3	2	1	7
2	1	3	23	1	3	2	8
1	3	2	24	3	2	1	9
2	3	1	25	2	1	3	10
2	1	3	26	1	3	2	11
2	3	1	27	3	1	2	12
2	3	1	28	2	3	1	13
1	2	3	29	3	1	2	14
1	3	2	30	2	1	3	15

تحلیل

امتیاز باید بین 30 و 90 باشد .

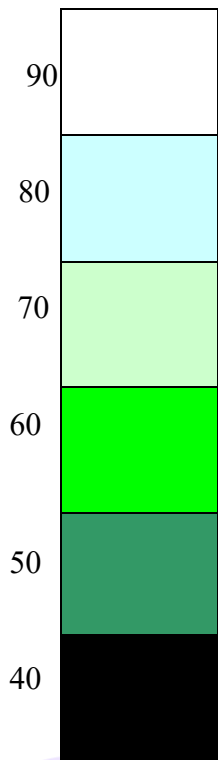
پس از محاسبه امتیاز ، آن را بر روی دماسنج هیجانی کنترل کنید تا بطور تقریب از موقعیت آزمودنی در مقیاس هیجانی آگاهی یابید. امتیاز بدست آمده بر روی دماسنج هیجانی تنها یک شاخص تقریبی است و جهت اطلاعات بیشتر ، مطالب زیر را مطالعه فرمائید . البته می دانید که دستیابی به جزئیات دقیق و صریح در این باره با چنین پرسشنامه ای غیر ممکن است و به همین دلیل هم امتیازات در سه گروه طبقه بندی شده اند :

نمره	تشخیص	تفسیر
50-30	مغزی	اگر امتیاز آزمودنی در این گروه جای میگیرد ، اساساً فردی خونسرد ، آرام ، متین و خوددار می باشد . به ندرت درباره چیزهای هیجان زده می شود و حتی دشوارترین یا شاق ترین موقعیت ها نیز وی را به اعمالی خشن و نامی دارد. حتی اگر عصبانی هم شود، خشم وی به صورت کنترل شده نمود پیدا می کند . شاید این امر آزمودنی را از درگیری های کلامی یا فیزیکی دور نگه دارد اما معنای دیگرش این است که خشم وی انباشته شده و برای مدتی طولانی دوام می یابد . ضعف عمده آزمودنی در این است که نسبت به احساسات دیگران ناتوان می باشد و احتمالاً زندگی عاطفی و عاشقانه محدودی برای خود درست کرده و ممکن است به " ماهی آب سرد " شهرت یافته باشد.
69-51	متعادل	این یک امتیاز متوسط است . آزمودنی نیز مانند بقیه افراد بشر ، فردی است که گاه احساسات بر او غلبه می کند و گاه او بر احساسات خود حاکم می شود. حتی در بدترین شرایط ، اگر واقعاً دندان های خود را به هم فشار دهد ، می تواند خشم خود را کنترل کرده و از کوره در نرود. بعید است که هرگز با کسی دعوا یا آنچنانی کرده باشد البته کج خلقی های خانگی مورد نظر ما نیست. احتمالاً در روابط عاطفی و عاشقی ، راحت و بی تکلف است و در برخی مواقع به سادگی دل می بازد و گهگاه نیز از اینکه تا چه اندازه می تواند " واقع بین " باشد ، موجب حیرت خودش می شود . آزمودنی از جمله افرادی است که مادام روابط عاطفی اش به خوبی جریان دارد ، از آن لذت می برد اما

در صورت لزوم می تواند آن را رها کند.		
<p>شکی نیست آزمودنی فردی بسیار احساساتی است و اجازه می دهد احساسات در زندگی او یکه تازی کنند. بسیاری از اوقات شاید به خود گفته باشد " چرا این چنین کرده ام؟" یا " چگونه توانسته ام چنین چیزی را بگویم؟" . اگر آزمودنی زن است ، به آسانی تحت تأثیر قرار گرفته و گریه می کند ولی خیلی سریع بر خود مسلط می شود. اگر آزمودنی مرد است، پرخاشگر و حکمران خواهد بود و تمایل به داد و بیداد خواهد داشت و می خواهد کارها به میل خودش صورت گیرد. همچنین ممکن است روابط عاشقانه طوفانی و پر تب و تاب داشته باشد که احتمالاً با همان سرعتی که شکل گرفته ، خاتمه می یابد و به همراه خود ، مشکلات فراوانی به بار می آورد. نمی توان به سادگی به آزمودنی گفت که خونسرد باشد، صرفاً در طبیعت اونیست ، اما اگر بتواند " عمل خود را بر قلبش حاکم کند"، زندگی برایش آرام تر و دلنشین تر خواهد شد و همچنین برخی از دوستان یا افراد نزدیک به وی نیز نفسی آسوده خواهند کشید!</p>	هیجانی	90-70



دماسنج هیجانی



شدیداً هیجانی - آزمودنی می تواند برای خود و دیگران خطرناک باشد.

بسیار هیجانی - و دیگران نیز این موضوع را می دانند!

آزادانه اما عاقلانه احساسات خود را بیان می کند.

گاهی آزادانه احساسات خود را بر زبان می آورد و گاه آنها را سرکوب می کند.

در بیان احساسات خود مشکل دارد.

همیشه احساسات خود را در کنترل دارد و شاید از وجود احساسات در دیگران متنفر باشد.

30 ظاهراً آزمودنی کاملاً بی احساس می باشد ، شاید هم احساسات خود را سرکوب می کند.

**پاسخنامه آزمون
تشخیص هیجان و احساسات**

سؤال	الف	ب	ج	سؤال	الف	ب	ج
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15				30			