



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه خودکارآمدی هیجانی



@NUTRIPROS



بسمه تعالی

سن: سطح تحصیلات: وضعیت تأهل:

پاسخگوی گرامی، با عنایت به اینکه پاسخ های ارایه شده از سوی شما با کمال امانت داری حفظ خواهشمند است با صداقت به سوالات مطرح شده پاسخ داده و هیچ پرسشی را بدون خواهد ماند، پاسخ نگذارید.

ردیف	سوالات	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱	می توانید هیجان منفی خود را به هیجان مثبت تغییر دهید.					
۲	از هیجان مثبت خود جهت تولید ایده های خوب استفاده می کنید.					
۳	هیجان خود را به راحتی بیان می کنید.					
۴	وقتی به هدف نرسید می توانید هیجان خود را تنظیم کنید.					
۵	به هیجاناتی که بدن شما ایجاد می کند توجه می کنید.					
۶	هیجان مثبت خود را به درستی شناسایی می کنید.					
۷	از هیجان مثبت خود جهت حل مشکلات استفاده می کنید.					
۸	وقتی که فرد دیگری تحت فشار است می توانید به تنظیم هیجاناتش کمک کنید.					
۹	آرام شدن شخصی که عصبانی است کمک می کنید.					
۱۰	آنچه باعث می شود که هیجان شما تغییر کند را درک می کنید.					
۱۱	آنچه باعث می شود یک هیجان منفی احساس کنید را درک می کنید.					
۱۲	توان ایجاد هیجان مثبت در حالیکه هیجان منفی احساس می کنید.					
۱۳	هیجان منفی خود را به درستی می شناسید.					
۱۴	می توانید هیجاناتی که عملکرد شناختی را بالا می برند ایجاد کنید.					
۱۵	وقتی که عصبانی می شوید زود آرام می شوید.					
۱۶	هیجاناتی که شخص دیگری دارد می توانید در خود ایجاد کنید.					
۱۷	آنچه باعث می شود شخص دیگری یک هیجان منفی احساس کند را درک می کنید.					
۱۸	توان تشخیص آنچه باعث می شود هیجان متفاوتی را احساس کنید.					
۱۹	توان ایجاد هیجاناتی که عملکرد فیزیکی را بالا می برند.					
۲۰	آنچه باعث می شود یک هیجان مثبت احساس کنید را درک می کنید.					
۲۱	می توانید هیجان منفی دیگران را به هیجان مثبت تغییر دهید.					
۲۲	آنچه باعث می شود شخص دیگری یک هیجان مثبت احساس کند را درک می کنید					
۲۳	توانایی کنترل هیجان خود در هنگام فشار را دارم.					
۲۴	می توانم هیجان دیگران را مدیریت کنم.					
۲۵	توانایی کنترل هیجان دیگران را دارم.					



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR