**پرسشنامه سلامت عاطفی کارمندان**

**چقدر با این جمله‌ها موافق هستید؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **کاملاً موافق** | **موافق** | **مخالف** |
| **1** | احساس می‌کنم از نظر عاطفی قوی و انعطاف‌پذیر هستم. |  |  |  |
| **2** | بیان احساساتم آسان است. |  |  |  |
| **3** | می‌توانم بعد از هر شکست از اول شروع کنم. |  |  |  |
| **4** | انعطاف‌پذیر هستم و با تغییرات سازگار می‌شوم. |  |  |  |
| **5** | قادر به تشخیص و مدیریت هرچیزی که باعث استرسم می‌شود، هستم. |  |  |  |
| **6** | من خودم را همان‌گونه که هستم می‌پذیرم و دوست دارم. |  |  |  |