



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس رگه فراخلقى - فرم کوتاه

آزمون خود-سنجی

سالوی و همکاران (۱۹۹۵)

Trait Meta Scale

هر یک از عبارات را بخوانید و مشخص کنید که هر عبارت تا چه حد شما را خوب توصیف می کند. تا می توانید صادقانه و رو راست پاسخ دهید، آزمون تنها زمانی می تواند مفید باشد که پاسخ هایتان دقیق و صحیح باشد. در پاسخ به هر عبارت یکی از گزینه های زیر را انتخاب کنید.

۱= کاملاً مخالف

۲= تا حدی مخالف

۳= نه مخالف و نه موافق

۴= تا حدی موافق

۵= کاملاً موافق

۵	۴	۳	۲	۱	۱) من سعی می کنم افکار خوب داشته باشم بدون توجه به این که چقدر احساس بدی دارم.
					۲) مردم اگر فکر کنند و کمتر دچار احساسات شوند زندگی بهتری خواهند داشت.
					۳) من فکر نمی کنم که توجه به احساسات و هیجانها ارزشی داشته باشد.
					۴) معمولاً برایم خیلی مهم نیست که چه احساسی دارم.
					۵) برخی اوقات نمی توانم بگویم چه احساسی دارم.
					۶) بندرت آن چه که احساس می کنم برایم مبهم است.
					۷) احساسات به زندگی جهت می دهند.

				۸) اگر چه برخی اوقات غمگینم ، اما نسبت به آینده خوش بینم.
				۹) وقتی ناراحتم، متوجه می شوم که چیزهای خوب در زندگی یک تصور غلط است.
				۱۰) من به عمل بر اساس آن چه دل می گوید اعتقاد دارم.
				۱۱) هیچ گاه نمی توانم بگویم چه احساسی دارم.
				۱۲) بهترین راه برای من جهت اداره کردن و برخورد با احساساتم تجربه کردن کامل آن هاست.
				۱۳) وقتی ناراحتم، شادی ها و خوشی های زندگی را به خاطر می آورم.
				۱۴) باور و عقاید من بسته به این که چه احساسی دارم ، تغییر می کند.
				۱۵) من اغلب به احساساتم نسبت به امور مختلف آگاهی دارم.
				۱۶) معمولا آن چه که احساس می کنم برایم مبهم است.
				۱۷) یک فرد نباید هیچگاه به وسیله احساسات و هیجان هایش هدایت شود.
				۱۸) من هرگز تسلیم احساسات و هیجان هایم نمی شوم.
				۱۹) اگر چه گاهی خوشحالم، نسبت به آینده بدبینم.
				۲۰) من با هیجان ها و احساساتم مشکلی ندارم.

					(۲۱) من به این که چه احساسی دارم توجه زیادی می کنم.
					(۲۲) نمی توانم احساساتم را درک کنم.
					(۲۳) من به احساساتم توجه زیادی نمی کنم.
					(۲۴) اغلب درباره احساساتم فکر می کنم.
					(۲۵) من می دانم که دو بعلاوه دو در واقع می شود پانزده.
					(۲۶) معمولا احساساتم برایم خیلی روشن است.
					(۲۷) بدون توجه به این که چقدر احساس بدی دارم سعی می کنم به امور خوشایند فکر کنم.
					(۲۸) وجود احساسات در انسان ها یک ضعف است.
					(۲۹) من معمولا می دانم چه احساسی درباره یک چیز دارم.
					(۳۰) معمولا فکر کردن در مورد هیجان ها و احساسات وقت تلف کردن است.
					(۳۱) تقریبا همیشه به طور دقیق می دانم که چه احساسی دارم.

رضائی، محمود و رسولی، رضا. بررسی ارتباط سبک ها دلبستگی و هوش هیجانی در دانشجویان مرکز تربیت

معلم شهید بهشتی تهران. پایان نامه دوره کاردانی. ۱۳۸۸

رضائی، ولی الله. شمس اسفندآباد، حسن و طهماسبی، شهرام. بررسی پیامدهای هیجانی سبک های دلبستگی در

دانشجویان. فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی. ۱۳۸۶ صص ۴۸-۳۸