مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

مادسیج
MADSG.CoM

Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

madsg.com
Questionnaire1.com

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

مادسیج
MADSG.CoM

مقیاس تنظیم خلق منفی

چقدر در تغییر خلق بد خود موفق هستید ؟ ۳۰ ماده

The Negative Mood Regulation Scale

Catanzar,. Salvatore & Mears, Jack

هدف این پرسشنامه این است که آن چه را مردم معتقدند می توانند در مورد احساسات و عواطف ناراحت کننده خود انجام دهند ، بررسی کند . لطفا تا آن جا که امکان دارد ، به هر سوال با ارائه تصویری واقعی از باورهایتان پاسخ دهید . البته هیچ پاسخ درست یا غلطی در کار نیست . به خاطر داشته باشید که پرسش نامه درباره آن چیزی است که باور دارید می توانید انجام دهید ، نه آن چه که دقیقا یا معمولا انجام می دهید . هر پرسش را با دقت بخوانید و عقیده خود را با استفاده از مقیاس زیر مشخص کنید .

=۵کاملا موافق ۴= غالبا موافق ۳= ممتنع ۲= غالبا مخالف ۱= کاملا مخالف

-۱معمولا می توانم یک جوری خودم را شاد کنم .

-۲می توانم کاری بکنم که احساس بهتری پیدا کنم .

-۳تنها کاری که می توانم بکنم این است که غرق یک چیزی شوم .

-۴اگر به ایام شادتر زندگی بیندیشم ، احساس خوبی پیدا می کنم .

-۵با دیگران بودن ملال آور است .

-۶با پرداختن به کاری که دوست دارم ، می توانم احساس بهتری داشته باشم .

-۷وقتی می فهمم که چرا احساس کسالت می کنم ، حالم بهتر می شود .

-۸نمی توانم برای تغییر احساساتم کاری انجام دهم .

-۹با توجه کردن به جنبه های خوب یک موقعیت ، چندان حال بهتری پیدا نخواهم کرد .

-۱۰طولی نمی کشد که آرام می شوم .

-۱۱برایم دشوار خواهد بود کسی را پیدا کنم که واقعا مرا درک کند .

-۱۲اگر با خود بگویم که این حالت گذرا است ، احساس آرامش خواهم کرد .

-۱۳انجام کاری خوب برای کسی م.جب خرسندی من خواهد شد .

-۱۴کارم به افسردگی خواهد کشید .

-۱۵برنامه ریزی برای مقابله با موقعیت ها ، برایم مفید خواهد بود .

-۱۶به راحتی می توانم آن چه را که باعث ناراحتی من می شود فراموش کنم .

مدیران آموزشی

-۱۷رسیدگی به کارهایم به من احساس ارامش می دهد .

-۱۸نصیحت دوستان کمکی به بهتر شدن حالم نخواهد کرد .

-۱۹قادر نخواهم بود از چیزهایی که معمولا لذت می برم ، لذت ببرم .

-۲۰می توانم راهی برای ارام کردن خودم پیدا کنم .

-۲۱وقتی سعی می کنم میاله را در ذهن خودم حل کنم ، بدتر می شود .

-۲۲تماشای یک فیلم کمک نخواهد کرد تا احساس بهتری پیدا کنم .

-۲۳اگر با دوستان برای شام خوردن بیرون بروم ، حالم لهتر می شود .

-۲۴تا مدت زیادی غمگین خواهم بود .

-۲۵نمی توانم آن را از ذهنم خارج کنم .

-۲۶با انجام یک کار ابتکاری می توانم احساس بهتری پیدا کنم .

-۲۷واقعا شروع بع احساس افسردگی خواهم کرد .

-۲۸با این فکر که اوضاع بهتر خواهد شد ، احساس بهتری پیدا نمی کنم .

-۲۹با شوخی و خنده حالم بهتر می شود .

-۳۰در میان جمع احساس تنهایی خواهم کرد .

شما به دو صورت می توانید از نتیجه پرسشنامه آگاه شوید :

منبع : ژندا ، لوئیس . آزمون های شخصیت . ترجمه بشارت و حبیب نژاد . انتشارات آییژ ،بهار ۱۳۸۸

مدیران آموزشی

کاربر گرامی:

این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، امتیازبندی، تفسیر و روایی-پایایی دارید به سایت مادسیج مراجعه نمایید.

ورود به سایت مادسیج