

این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.

برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این

پرسشنامه به داخل سایت مراجعه نماید.

پرسشنامه مهار هیجانی راجر و نشوور (1987)

پرسشنامه مهار هیجانی دارای 56 سوال بوده که توسط راجر و نشوور در سال 1987 طراحی و تنظیم شده است و دارای 4 مولفه ای (بازداری هیجانی ، مهار پرخاشگری ، نشخوار گری یا مرور ذهنی و مهار خوش خیم) می باشد.

قسمتی از سوالات:

ردیف	سوالات	درست	غلط
1	وقتی کسی مرا ناراحت می کند، سعی می کنم که احساساتم را مخفی کنم.		
2	اگر کسی مرا هل بدهد، من نیز او را هل می دهم.		
3	چیزهایی که مرا ناراحت یا عصبانی کند، تا مدتها پس از آن به خاطر می آورم.		
4	بندرت احساس زودرنجی می کنم.		
5	اغلب در عبور از خیابان ریسک می کنم.		
6	تشخیص اینکه من در برخی امور هیجان زده هستم یا نه برای دیگران دشوار است.		
7	اغلب چیزهایی را می گویم یا کارهایی را انجام می دهم، که بعداً پشیمان می شوم.		

		آرام کردن افرادی که ناراحتند برای من مشکل است.	8
		معمولاً کینه‌ای به دل نمی‌گیرم وقتی چیزی گذشت، گذشته است و دیگر در مورد آن فکر نمی‌کنم.	9
		هیچ کس از پس من بر نمی‌آید، حق همه را کف دستشان می‌گذارم (جواب همه را می‌دهم).	10
		=====	11
		معمولاً سعی می‌کنم ظاهراً آرام باشم اگر چه ممکن است درونم، ناآرام باشد.	50
		اگر من در کاری شکست بخورم به سرعت بر آن غلبه می‌کنم.	51
		نمی‌توانم از ابراز احساساتم جلوگیری کنم، حتی وقتی که شایسته نباشد که احساسم را بروز دهم.	52
		اگر قرار باشد با کسی روبرو شوم سعی نمی‌کنم از قبل در مورد آن خیلی زیاد فکر کنم.	53
		به جای اینکه فقط منتظر بمانم که چگونه امور به نتیجه می‌رسند، من به برنامه‌ریزی قبلی علاقمند هستم.	54
		گاهی طوری برخورد می‌کنم که همراهانم را شرمند می‌کنم.	55
		گاهی درست نمی‌توانم احساساتم را کنترل کنم.	56