



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

[Nutripors.ir](https://www.nutripors.ir)

پرسشنامه
پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس
و جان



@NUTRIPROS



۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱- وقتی می‌خواهم احساس مثبت‌تری داشته باشم مانند؛ لذت یا تفریح؛ فکرم را به سمت آن احساس مثبت سوق می‌دهم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲- من احساسات خودم را به دیگران ابراز نمی‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳- وقتی می‌خواهم احساس منفی کمتری داشته باشم مانند؛ غمگینی و خشم؛ فکرم را به سمت آن احساس مثبت سوق می‌دهم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴- وقتی احساس مثبتی دارم مراقبت می‌کنم که آن را ابراز نکنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵- وقتی با یک موقعیت استرس‌زا مواجه می‌شوم سعی می‌کنم طوری در مورد آن موقعیت فکر کنم که به من آرامش دهد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶- من احساساتم را با عدم ابراز آن‌ها کنترل می‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷- وقتی می‌خواهم احساس مثبت‌تری داشته باشم طرز تفکرم را در مورد آن موقعیت تغییر می‌دهم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸- احساساتم را با تغییر طرز تفکر در مورد موقعیت موجود کنترل می‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹- وقتی احساس منفی دارم در خودم این اطمینان را ایجاد می‌کنم که آن احساس را بیان نکنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰- وقتی می‌خواهم احساس منفی کمتری داشته باشم طرز تفکرم را در مورد آن موقعیت تغییر می‌دهم.

نمره دهی:

کاملاً مخالفم=۱ کاملاً موافقم=۷