

МДС

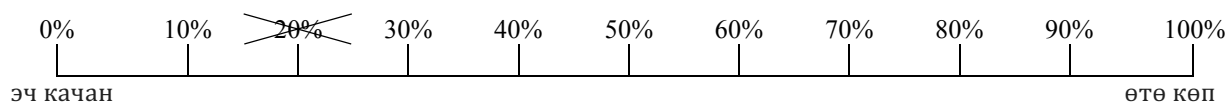
Барак 1-3

16-Пункт Абдан коп кыялдануунун ченөөсү (МДС-16)

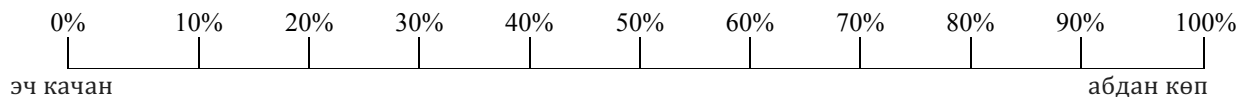
Эли Сомер, Жейн Бигелсен, Жонатан Лирфилд жана Даниэла Жопп

Котормоочу: Мээрим Талантбекова

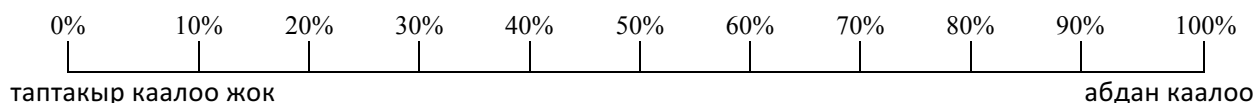
Томонку суроолорго жооп берип жатканда кыялданууна карата жооп бер. Ен туура келген жоопту танда. Мисалы - Кее бир адамдар кыялданууга абдан берилгендиктен оздору кайсыл жакта жургонун унутуп калышат. Кыялданып жатканда сен канчалык коп кайсыл жерде жургонунду унутуп каласын?



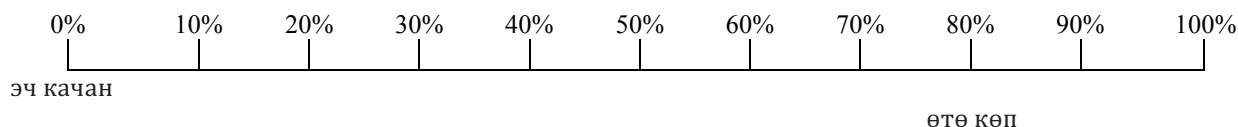
1. Кее бир адамдардын байкоосу боюнча музыка кыялданууга себепкер. Канчалык денгелге музыка сенин кыялданууга себепкер?



2. Кее бир адамдардын кыялдануусу чыныгы окуя менен токтолуп калса ал адамдар кыялдануусун кайра улантышат. Егерде сенин кыялданун бир окуя менен токтолуп калса канчалык денгелде сен кайра кыялдануунду уланткын келет?



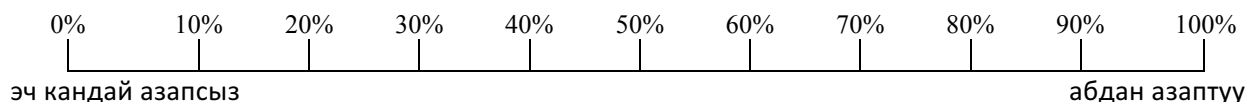
3. Канчалык сенин кыялдануун ундор жана бетиндин тирүү менен коштолот?



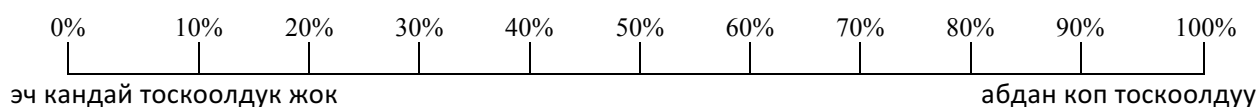
4. Эгер, бул реалдуу дүйнө милдеттенмелер учун сен адаттагыдай көп кыялдана албай калсан канчалык азаптанасын?

МДС

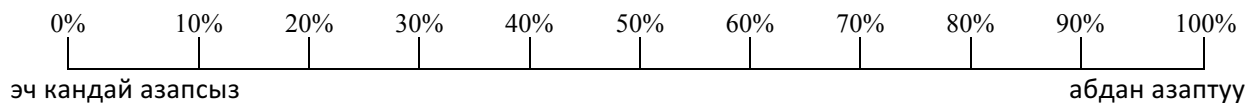
Барак 2-3



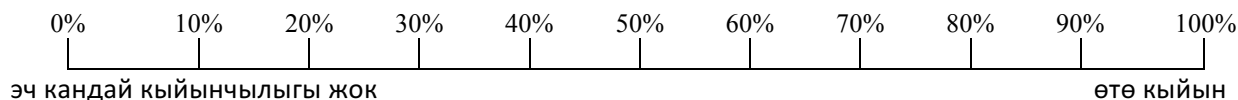
5. Кээ бир адамдар кыялдануусу үчүн өздөрүнүн күндөлүк жумуштарын же тапшырмаларын аткаралбайт. Канчалык кыялдануу сенин негизги жумуштарыңдын аткарылышы үчүн тоскоолдук кылат?



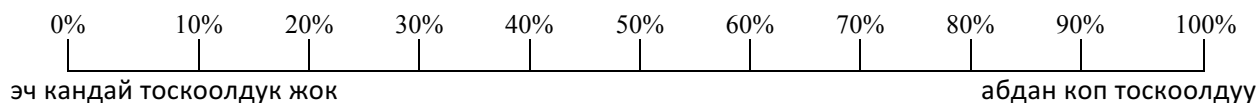
6. Кээ бир адамдар кыялданууга кетирген убакыт үчүн кайгы-капага түшөт. Сен канчалык кайгы-капага кыялдануу үчүн түшөсүң?



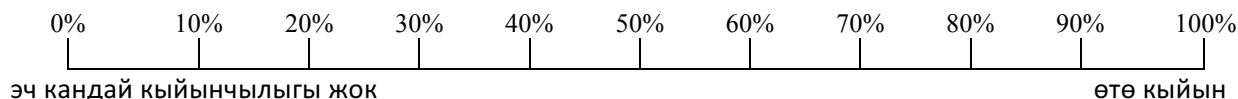
7. Эгерде сен маанилүү же оор жумушту бутуруш керек болсон, канчалык сага кыйын максатты аягына чыгаруу кыялдануусуз?



8. Кээ бир адамдар үчүн баарынан маанилүү болгон нерселердин ишке аткарылышынан алардын кыялдануусу тоскоолдук кылат. Канчалык кыялдануу сага жалпы жашоо максаттарыңдын жетишүүсүнө тоскоолдук кылат?



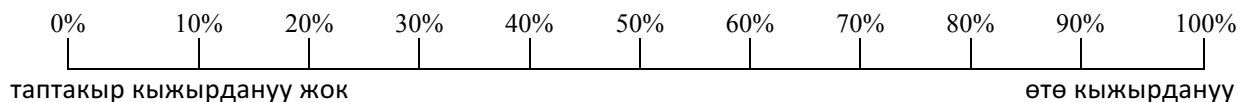
9. Кээ бир адамдар кыялдануусун контрол кыла албайт же кыялдануусун чектей албайт. Канчалык сага кыйын кыялдануунду контрол кылуу?



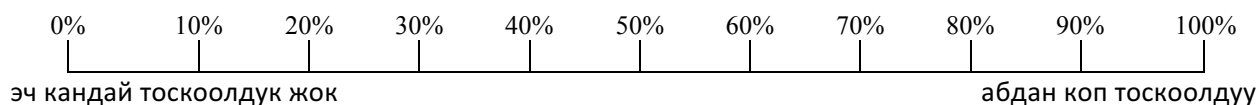
МДС

Барак 3-3

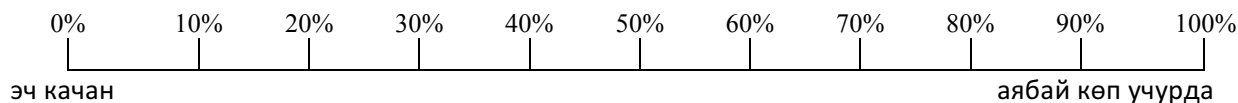
10. Кээ бир адамдар кыжырланышат егерде кыялдануусун бир окуя бузса. Егерде сенин кыялдануун бузулса орточо канчалык кыйырланасын?



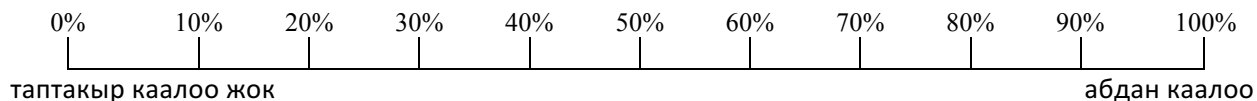
11. Кээ бир адамдарга академиялык жана кесиптик жетишкендиктерине өздөрүнүн кыялдануусу тоскоолдук кылат. Сенин академиялык жана кесиптик ийгиликке жетишууно сенин канчалык кыялдануун тоскоолдук кылат?



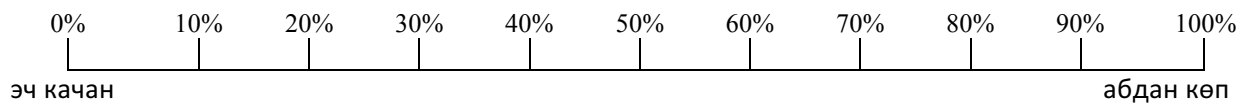
12. Кээ бир адамдар башка нерселер менен алек болгондон коро кыялданууну жакшы корот. Сен канчалык башка адамдар же коомдук иш-чаралар менен алек болгондон коро кыялданууну жакшы коросун?



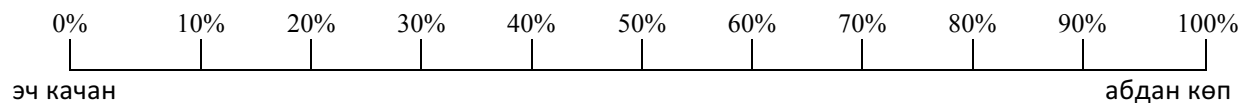
13. Эртен менен ойгонгондо сен учун кыялдануу канчалык күчтүү?



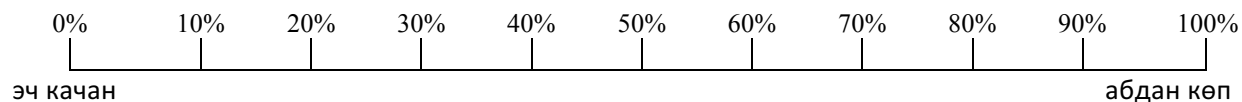
14. Сен кыялданып жатканда канчалык басуу, айлануу же колунду кыймылдатуу кыялдануу менен чогуу бирге жүрөт?



15. Кээ бир адамдар кыялданууну абдан жакшы корушот. Кандай даражада сен кыялданууну жагымдуу табасын?



16. Кээ бир адамдар егерде музыка укпаса алар кыялдануусун уланта албайт. Канчалык сенин кыялдануун музыканы уккандан каранды?



Шилтеме: Сомер, Э., Бигелсен, Ж., Лирфилд, Ж. жана Жопп, Д. (2015). 16-Пункт Абдан коп кыялдануунун ченөөсү (МДС-16).