



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

ج) پرسشنامه کنترل هیجانی (ECQ)

لطفاً در این قسمت با زدن علامت در جای خالی گزینه « درست » یا « غلط » احساساتتان را راجع به هر کدام از عبارات زیر مشخص کنید ، اگر شما احساس می کنید که یک عبارت کاملاً ته درست است و نه غلط ، گزینه ای را انتخاب کنید که تمایل بیشتری نسبت به آن دارید ؛ اگر تا کنون شما در موقعیت توصیف شده قرار نگرفته اید ، لطفاً بگویید اگر در چنین موقعیتی قرار بگیرید ، چه احساسی خواهید داشت ؟

غلط	درست
	۱- اگر کسی مرا ناراحت کند ، سعی می کنم که احساساتم را مخفی کنم .
	۲- اگر کسی مرا هل دهد ، من نیز او را هل می دهم .
	۳- تا مدتها بعد ، چیزهایی که مرا ناراحت یا عصبانی کنند را به خاطر می آورم .
	۴- بندرت احساس زودرنجی می کنم .
	۵- اغلب در عبور از خیابان ریسک می کنم .
	۶- تشخیص اینکه من در برخی امور هیجان زده هستم یا نه برای دیگران دشوار است .
	۷- اغلب چیزهایی را می گویم یا کارهایی را انجام می دهم ، که بعداً پشیمان می شوم .
	۸- آرام کردن افرادی که ناراحتند ، برای من دشوار است .
	۹- معمولاً کینه ای به دل نمی گیرم ؛ وقتی که چیزی گذشت ، دیگر گذشته است و دیگر در مورد آن فکر نمی کنم .
	۱۰- هیچ کس از پس من بر نمی آید ، حق همه را کف دستشان می گذارم (جواب همه را می دهم) .
	۱۱- وقتی چیزی مرا ناراحت کند ، به جای آنکه آن را سرکوب کنم ، ترجیح می دهم در مورد آن با کسی صحبت کنم .
	۱۲- در چندین جر و بحث یا زد و خورد شرکت داشته ام .
	۱۳- حتی از فکر کردن راجع به اموری که مرا در گذشته ناراحت کرده اند ، عصبانی می شوم .
	۱۴- به آسانی آشفته نمی شوم .
	۱۵- اگر در یک معازنه یا رستوران ، به من سرویس بدی ارائه دهند ، معمولاً جنجال به پا نمی کنم .
	۱۶- اگر در حضور دیگران خبر بدی را دریافت نمایم ، معمولاً سعی می کنم که احساسم را مخفی نمایم .
	۱۷- غالباً افکارم را راجع به چیزها تغییر می دهم .
	۱۸- اگر ماشینی در حال عبور به من آب بپاشد ، سر راننده داد می کشم .
	۱۹- اگر کسی به من ضربه بزند ، من نیز متقابلاً به او ضربه می زنم .
	۲۰- به ندرت احساسم را در مورد چیزها نشان می دهم .
	۲۱- اغلب چیزهایی را می گویم ، بدون اینکه فکر کنم ممکن است دیگران را ناراحت کند .
	۲۲- اغلب حس می کنم ، در مورد چیزهایی که مرا عصبانی کرده اید ؛ زیاد فکر می کنم .
	۲۳- اگر خوشحالی غافلگیر کننده ای داشته باشم ، بلافاصله خوشحالی ام را نشان می دهم .
	۲۴- اغلب تمایل دارم که به دیگران نیش و کنایه بزنم .
	۲۵- اگر ناراحت یا عصبانی شوم ، معمولاً احساسم را بیان می کنم .
	۲۶- اگر کسی چیز امانت آمیزی به من بگوید ، من هم به او چنین چیزی می گویم .
	۲۷- اگر کسی بخواهد در یک صف ، خارج از نوبت ، جلوتر از من قرار بگیرد ، معمولاً آن را نادیده می گیرم .
	۲۸- معمولاً می توانم به سرعت از سر برخی امور بگذرم و پس از آن مجادله ، دوباره دوستانه عمل کنم .

غلط	درست
	۳۰- من از ابراز احساساتم خجالت زده نمی شوم .
	۳۱- اگر حادثه ای را ببینم یا بشنوم ، وقوع حوادث مشابهی را برای خود یا نزدیکانم تصور می کنم .
	۳۲- در مورد راههای انتقام گرفتن از کسانی که مرا عصبانی کرده اند ، تا مدتها بعد از وقوع آن رویداد ، فکر می کنم .
	۳۳- ترجیح می دهم که یک موضوع را تصدیق کنم تا اینکه راجع به آن بحث کنم .
	۳۴- هرگز افرادی را که مرا ناراحت یا عصبانی کرده اند را فراموش نمی کنم ؛ حتی در مورد چیزهای کوچک .
	۳۵- به ندرت کاری میکنم که موجب رنجش یا شرمندگی دیگران شود .
	۳۶- به سرعت از کوره در می روم .
	۳۷- فکر می کنم دیگران احساساتشان را خیلی راحت نشان می دهند .
	۳۸- برای من سخت است که افکار مربوط به چیزهایی که مرا در گذشته ناراحت کرده اند را ، از ذهنم خارج کنم .
	۳۹- اکثراً هر کاری را که انجام می دهم ، دقیقاً سنجیده است .
	۴۰- فکر می کنم هرگز نتوانم در مورد اهانت دیگران بدون واکنش باشم .
	۴۱- اغلب راجع به شرایطی خیالبافی می کنم که در آن بتوانم از دیگران انتقام بگیرم .
	۴۲- تصور می کنم که سفرهای طولانی خسته کننده است ، فقط می خواهم که هر چه سریعتر به مقصد برسم .
	۴۳- ابراز احساساتم منجر به احساس اضطراب و آسیب پذیری زیادی در من می شود .
	۴۵- نمی توانم برای چیزی منتظر بمانم .
	۴۶- اگر چیزی ببینم که مرا مضطرب کند یا بترساند ، تصویر آن تا مدتها پس از آن در ذهنم باقی می ماند .
	۴۷- من از گیر کردن پشت یک راننده کند ، متنفرم .
	۴۸- اگر کسی به من توهین کند ، سعی می کنم تا حد ممکن ساکت بمانم .
	۴۹- به نظر میرسد فکر کردن راجع به چیزهای ناراحت کننده ، آنها را زنده می کند ؛ بنابراین سعی می کنم آنها را از ذهنم خارج کنم .
	۵۰- معمولاً سعی میکنم ، ظاهراً آرام باشم اگر چه ممکن است ، درونم تا آرام باشد .
	۵۱- اگر من در کاری شکست بخورم ، به سرعت بر آن غلبه می کنم .
	۵۲- نمی توانم از ابراز احساساتم جلوگیری کنم ؛ حتی زمانی که شایسته نباشد که احساساتم را بروز دهم .
	۵۳- اگر قرار باشد با کسی روبرو شوم ، سعی نمی کنم از قبل در مورد آن زیاد فکر کنم .
	۵۴- من به برنامه ریزی قبلی علاقمند هستم ، به جای اینکه فقط منتظر بمانم که چگونه امور به نتیجه می رسند .
	۵۵- گاهی طوری برخورد می کنم که همراهانم را شرمنده می کنم .
	۵۶- گاهی درست نمی توانم احساساتم را کنترل کنم .

مؤفق باشید