



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۴: پرسشنامه‌ی نظم جویی هیجان

گروس و جان (۲۰۰۳)

سؤال‌های زیر درباره‌ی زندگی هیجانی شما می‌باشد، به‌خصوص درباره‌ی این که شما چگونه هیجان‌های خود را کنترل (یعنی تنظیم و مدیریت) می‌کنید. این سؤال‌ها در ارتباط با دو جنبه‌ی مجزای زندگی هیجانی شما تدوین شده است. جنبه‌ی اول، درباره‌ی تجربه‌ی هیجانی (یعنی چیزی که شما در درون خود احساس می‌کنید). و جنبه‌ی دوم، در ارتباط با جلوه‌ی هیجانی شماست (یعنی شما هیجان‌های خود را درحین حرف زدن و رفتار کردن، چگونه نشان می‌دهید). هرچند ممکن است برخی از سؤال‌ها مشابه هم باشند، ولی از نظر اهمیت متفاوت هستند. لطفاً برای هر یک از گزینه‌ها با استفاده از مقیاس زیر پاسخ دهید.

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
کاملاً موافق			خنثی			کاملاً مخالف

(۱) وقتی می‌خواهم هیجان مثبت بیشتری (مانند لذت یا سرگرمی) را احساس کنم، فکرم را تغییر می‌دهم.

(۲) هیجان‌های خود را پنهان می‌کنم (بروز نمی‌دهم).

(۳) وقتی می‌خواهم هیجان منفی کمتری (مانند غمگینی یا خشم) را احساس کنم، فکرم را تغییر می‌دهم.

(۴) وقتی هیجان‌های مثبت احساس می‌کنم، سعی می‌کنم آن‌ها را بروز ندهم.

(۵) وقتی با یک موقعیت استرس‌زا مواجه می‌شوم، فکرم را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهم که منجر به آرام شدنم گردد.

(۶) من هیجان‌های خود را با ابراز نکردن آن‌ها کنترل می‌کنم.

۷) وقتی می‌خواهم هیجان مثبت بیشتری را احساس کنم، فکرم را درباره‌ی آن موقعیت تغییر می‌دهم.

۸) من هیجان‌های خود را با تغییر دادن فکرم درباره موقعیتی که در آن هستم، کنترل می‌کنم.

۹) وقتی هیجان‌های منفی احساس می‌کنم، سعی می‌کنم آن‌ها را بروز ندهم.

۱۰) وقتی می‌خواهم هیجان منفی بیشتری را احساس کنم فکرم را درباره‌ی آن موقعیت تغییر می‌دهم.