

پرسشنامه نظم جویی هیجان گروس و جان

سوال های زیر درباره زندگی هیجانی شما می باشد، بخصوص درباره این که شما چگونه هیجان های خود را کنترل می کنید. این سوال ها درباره دو جنبه مجزا از زندگی هیجانی شما می باشد . جنبه اول، تجربه هیجانی شماست (یعنی چیزی که شما در درون خود احساس می کنید). جنبه دوم، جلوه هیجانی شماست (یعنی شما هیجان های خود را درحین حرف زدن و رفتار کردن چگونه نشان می دهید). هرچند ممکن است برخی از سوال ها مشابه هم باشند ولی از نظر اهمیت متفاوت می باشند. لطفاً برای هر یک از گزینه ها با استفاده از مقیاس زیر پاسخ دهید.

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

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عبارات	ردیف
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی می خواهم هیجان مثبت بیشتری (مانند لذت یا سرگرمی) را احساس کنم فکرم را تغییر می دهم.	۱
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هیجان های خود را پنهان می کنم (بروز نمی دهم).	۲
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی می خواهم هیجان منفی کمتری (مانند غمگینی یا خشم) را احساس کنم فکرم را تغییر می دهم.	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی هیجان های مثبت احساس می کنم سعی می کنم آنها را بروز ندهم.	۴
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی با یک موقعیت استرس زا مواجه می شوم فکرم را به گونه ای تغییر می دهم که منجر به آرام شدنم گردد.	۵
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	من هیجان های خود را با ابراز نکردن آنها کنترل می کنم.	۶
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی می خواهم هیجان مثبت بیشتری را احساس کنم فکرم را درباره آن موقعیت تغییر می دهم.	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	من هیجان های خود را با تغییر دادن فکرم درباره موقعیتی که در آن هستم کنترل می کنم.	۸
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی هیجان های منفی احساس می کنم سعی می کنم آنها را بروز ندهم.	۹
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی می خواهم هیجان منفی بیشتری را احساس کنم فکرم درباره آن موقعیت را تغییر می دهم.	۱۰