نسخه فارسی

مقیاس پردازش هیجانی

فرم کوتاه

دکتر نیما قربانی

استاد تمام دانشگاه تهران

هدف این قسمت فهم مسائلی در ارتباط با احساسات و هیجانات شماست. بنابراین جهت پاسخ دادن به هر عبارت هفته گذشته را به ذهنتان بیاورید. لطفا چند دقیقه به آنچه که در هفته گذشته بر شما گذشت متمرکز شوید. سعی کنید درباره اینکه کجا بودید چه می­کردید چه کسی را دیدید و کلا هرچه یادتان می­آید فکر کنید.

با مرور هفته گذشته در ذهنتان شدیدترین احساس منفی یا ناخوشایندی که تجربه کردید چه بود؟ .......................

با مرور هفته گذشته در ذهنتان شدیدترین احساس مثبت یا خوشایندی که تجربه کردید چه بود؟ .......................

عبارت­های زیر توصیفات متفاوتی از احساس یا رفتار شما در هفته گذشته ارائه می­کند. لطفا در طیف ده درجه­ای زیر مشخص کنید که هر عبارت تا چه حدی توصیف­کننده وضعیت شما طی هفته گذشته است؟

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ۱.کاملا مخالف | ۲.  | ۳. مخالف | ۴. | ۵. تا حدودی مخالف | ۶. تا حدودی موافق | ۷. | ۸.موافق | ۹. | ۱۰.کاملا موافق |

در هفته گذشته:

1. احساساتم را خفه کردم.
2. احساساتِ ناخواسته به زور به ذهنم می­آمد.
3. در هنگام آشفتگی یا عصبانیت کنترل کردن آنچه می­گفتم دشوار بود.
4. از نگاه کردن به چیزهای ناخوشایند (مثلا در تلویزیون یا مجلات) اجتناب کردم.
5. احساساتم مبهم بود.
6. نمی­توانستم احساساتم را ابراز کنم.
7. واکنش­های هیجانی­ام بیش از یک روز تداوم داشت.
8. به گفته­ها و کارهای دیگران بیش از حد واکنش نشان می­دادم.
9. به نظر می­رسد که صحبت کردن درباره احساسات منفی آنها را بدتر می­کند.
10. به نظر می­رسید که احساساتم مال من نیست.
11. در برابر احساساتم سکوت کردم.
12. معمولا به طور مکرر هیجان یکسانی را تجربه کردم.
13. نیاز داشتم که به کسی تکیه کنم.
14. سعی کردم فقط در مورد چیزهای خوشایند صحبت کنم.
15. اگر احساساتی می­شدم یا احساس ناخوشی می­کردم بهبود یافتن برایم دشوار بود.
16. احساساتم را فرو خوردم.
17. به واسطه هیجاناتم از پا در آمدم.
18. میل شدیدی برای شکستن چیزی داشتم.
19. نمی­توانستم احساسات ناخوشایند را تحمل کنم.
20. انگار که احساساتم پوچ بود.
21. تلاش کردم که احساساتم را به دیگران نشان ندهم.
22. بارها درباره موقعیت هیجانی یکسانی فکر کردم.
23. برایم سخت بود که آرام شوم.
24. بسیار تلاش کردم تا از چیزهایی که ممکن بود مرا به هم بریزد اجتناب کنم.
25. گاهی اوقات احساسات شدیدی داشتم اما مطمئن نیستم که آیا آنها هیجان بودند یا نه.

Scoring:

Suppression: 1-6-11-16-21

Signs of Unprocessed emotion: 2-7-12-17-22

Unregulated Emotion: 3-8-13-18-23

Avoidance: 4-9-14-19-24

Impoverished Emotional Experience: 5-10-15-20-25