نسخه فارسی مقیاس

SELF-REGULATION OF  
WITHHOLDING NEGATIVE EMOTIONS QUESTIONNAIRE

دکتر نیما قربانی

استاد تمام دانشگاه تهران

الف- ابراز نکردن احساسات منفی ما به دیگران دلایل مختلفی دارد. لطفا بالای سوالات را بخوانید و میزان موافقت و مخالفت خود را با هر پاسخی که در مقیاس از آن استفاده شده است، نشان دهید.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| به شدت مخالفم | معمولا مخالفم | اندکی مخالفم | نظری ندارم | اندکی موافقم | معمولا موافقم | به شدت موافقم |

عدم بروز احساسات منفی ام به دیگران به این خاطر است که :

1. فکر می­کنم دیگران از من ناراحت می­شوند اگر این احساسات را بروز دهم.
2. احساس گناه می­کنم اگر احساسات بدم را بروز دهم.
3. من شخصا راضیم احساساتم را حس کنم بدون اینکه اجازه دهم اخلالی ایجاد کنند.
4. ابراز احساسات منفی ممکن است فقط به دیگران آسیب بزند و آدم نباید این کار را کند.
5. برخی موقعیت­ها هستند که برای ابراز احساساتم مناسب هستند و برخی موقعیت­ها نیستند.
6. احساس می­کنم شخص بدی هستم اگر احساسات منفی­ام را به دوستانم بروز دهم.
7. والدین و دوستانم از من انتظار دارند که خودم را کنترل کنم.
8. من از آگاه بودن از احساساتم لذت می­برم اما حفظ یک ظاهر بیرونی مثبت هم برایم رضایت­بخش است.
9. شخصا برایم مهم است که مایه آزار دیگران نباشم .
10. من فکر نمی­کنم حق داشته باشم که دیگران را با احساسات منفی خود برنجانم .
11. به عنوان کسی که هوای دیگران را دارد نمی­خواهم با احساسات بدم کسی را بیازارم.
12. من نگرانم که آدمها دوستم نداشته باشند اگر احساساتم را بروز دهم.
13. مهم است که از احساسات منفی خود آگاه باشم اما برای حفظ ثبات احساسیم آنها را در درونم نگه دارم.

ب. دلایل زیادی وجود دارد که چرا من با وجود آزردگی، معمولا طوری عمل می­کنم که گویی همه چیز روبراه است. لطفا بالای سوالات را بخوانید و میزان موافقت و مخالفت خود را با هر پاسخی که در مقیاس از آن استفاده شده است، نشان دهید.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| به شدت مخالفم | معمولا مخالفم | اندکی مخالفم | نظری ندارم | اندکی موافقم | معمولا موافقم | به شدت موافقم |

گاهی اوقات زمانیکه برآشفته می­شوم به گونه­ای عمل می­کنم که انگار هم چیز رو به راه است زیرا:

1. من از خودم شرمنده می­شوم اگر احساسات بدم را نشان دهم.
2. فهم ناراحتی خودم مساله مهمی است اما گفتن آن به دیگران ممکن است مفید نباشد.
3. من فکر می­کنم روابطم ممکن است خراب شود اگر همیشه راجع به آنچه مرا رنجانده است صحبت کنم.
4. برایم مهم است که با مشکلاتم باری روی دوش دیگران نباشم.
5. برایم رضایت­بخش است که قادر باشم آزردگیم را از تداخل با اهدافم حفظ کنم .
6. می­خواهم دیگران فکر کنند که آدم پخته­ای هستم.
7. چالش جذابی است که آرامشم را حفظ کنم و همیشه بر آشفته نشوم.
8. ممکن است شرم آور باشد اگر اجازه دهم دیگران ببینند چه چیزی آزارم داده است.
9. احساس می­کنم حفظ یک نگرش مثبت نشان پختگی است.
10. برایم رضایت­بخش است که قادر باشم حتی هنگامی که ناراحت هستم اهدافم را دنبال کنم.
11. من معتقدم آدمها باید آزردگیشان را برای خودشان نگه دارند.
12. اگر اجازه دهم دیگران بفهمند اشکال کار کجاست می­ترسم مرا دوست نداشته باشند.
13. من انتخاب کرده­ام که احساسات بدم را برای خودم نگه دارم ، بنابراین می­توانم کار های مهم خود را به سر انجام برسانم.
14. من فکر می­کنم که باید از هنجارهای جامعه پیروی کنم.
15. می­خواهم دیگران فکر کنند که آدم خوبی هستم.

External regulation: 1, 7, 12, 16, 19, 25, 27

Interjected regulation: 2, 4, 6, 10, 14, 21, 24, 28

Identified regulation: 5, 9, 11,13,15,17, 22, 26

Integrated regulation: 3, 8,18,20,23