www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۴ ۱۸:۵۴

مقیاس کنترل عواطف

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: تحصیلات: تاریخ:

لطفا عبارات زیر را با دقت بخوانید و دور گزینه های مناسب دایره بکشید.

۱=به شدت مخالف، ۲=خیلی مخالف،۳=مخالف،٤=نه موافق نه مخالف ،٥=موافق ٦=خیلی موافق ۷=به شدت موافق

۱-از این که در هنگام عصبانیت حرف هایی برنم که بعدا پشیمان شوم نگرانم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲-هنگامی که خوشحال می شوم ممکن است بیسار هیجان زده شوم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳-غمگین و افسرده شدن به حدی مرا رنج می دهد که برای دور شدن از آن تلاش زیادی می کنم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

٤-در صورت افسرده شدن مطمئن هستم بهبود می یابم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

٥-هنگام عصبانیت درست نمی توانم فکر کنم در نتیجه خیلی پرت و پلا می گویم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

٦-هنگام شنیدن موسیقی شاد،نگرانم که هیجان زده شده و کنترل خود را از دست بدهم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۷-هنگامی که دچار لرزش می شوم می ترسم.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۰۹/۰۴ ۱۸:۵۶

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۸-از این که در هنگام خشم به کسی آسیب برسانم می ترسم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۹-از این که می توانم اضطراب خود را کنترل کنم احساس خوبی دارم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۱۰-رسیدن به اوج هیجان برای من وحشتناک است زیرا میترسم در آن حال کنترل خود را از دست بدهم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۱۱-اگر دیگران بفهمند که در هنگام عصبانیت چه احساسی دارم ممکن است تا حدی برایم بد شود.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۱۲-در هنگام احساس راحتی سعی می کنم که نهایت لذت را ببرم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۱۳-از این می ترسم که افسردگی مرا از پای در آورد.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۱٤-هنگامی که خوشحال می شوم به اوج شعف و شادی می رسم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۲/۰۹/۰۴ ۱۸:۵۴

۱۵–وقتی عصبی می شوم انگار که دارم دیوانه می شوم.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۱٦–پس از ابراز خشم احساس آرامش می کنم.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۱۷–من می توانم خودم را کنترل کنم تا زیاد پریشان و آشفته نشوم.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۱۸–آن قدر با ثبات هستم که هر احساسی مثل خوشحالی زیاد نمی تواند تعادل مرا برهم زند.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۱۹–از این که در حالت افسردگی به خودم آسیب برسانم می ترسم.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲۰–هنگامی که عصبانی هستم از عصبانیت خودم می ترسم.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲۱–عصبانی بودن خوشایند نیست و من می توانم عصبانیت خود را کاهش دهم.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲۲–من هیجان زده شدن را دوست دارم زیرا در آن حالت احساس خوبی دارم.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۹/۰۴ ۱۸:۵۶

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲۳-من نگران هستم که بعد از یک موقعیت بزرگ در اثر خوشحالی کنترل خود را از دست بدهم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲٤-به محض این که اضطراب و تشویش در من شروع میشود کنترل آن برایم راحت است.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲٥-احساس می کنم دلتنگی ممکن است مرا به سوی غمگینی و افسردگی ببرد.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲٦-به محض این که عصبی می شوم در اثر اضطراب و تشویش کنترل خود را از دست می دهم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲۷-غمگینی و افسردگی آن چنان هم بد نیست زیرا می دانم که به زودی بر طرف خواهد شد.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲۸-زمانی که در حضور دیگران از کوره در می روم از خجالت آب می شوم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۲۹-هنگامی که غمگین می شوم نگرانم که غمگینی مرا به افسردگی بکشاند.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳۰-هنگامی که عصبانی می شوم نگران از دست دادن تعادل خود نیستم.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۹/۰۴ ۱۸:۵۶

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳۱-هر چقدر خوشحال یا ناراحت باشم خود کنترلی من تقریبا یکسان است.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳۲-هنگام هیجان زدگی نگرانم که شور و هیجان کنترل مرا از دستم خارج کند.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳۳-در هنگام عصبانیت دوست دارم داد و فریاد کنم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳٤-من نگران پیامد های رفتاری خود در هنگام عصبانیت و خشم هستم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳٥-از این می ترسم که در هنگام عصبانیت حرف های بیهوده و خنده دار بزنم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳٦-گاهی اوقات آن چنان خوشحال می شوم که نمی توانم شرایط موجود را به خوبی درک کنم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳۷-دلتنگی و غمگینی برایم وحشتناک است زیرا می ترسم که افسرده شده و دیگر خوب نشوم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۲/۰۹/۰۴ ۱۸:۵۶

۳۸-عصبانیت و عصبی بودن زیاد ذهن مرا مشغول نمی کند ز یرا می دانم که بعد از مدتی ازبین خواهد رفت.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

۳۹-از این می ترسم که عصبانیت من سبب شود که بی نهایت خشمگین شوم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

٤۰-هنگامی که عصبانی می شوم از این می ترسم که رفتارهای احمقانه انجام دهم.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

٤۱-هنگام خوشحالی زیاد نگرانم که هیجان زدگی منجر به رفتارهای بی معنی و یا سبک شود.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

٤۲-احساس می کنم که در هنگام خوشحالی زیاد دقت من در قضاوت و ادراک ضعیف می شود.

به شدت مخالف۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ۷ به شدت موافق

معرفی

مقیاس کنترل عواطف ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود است. این مقیاس دارای ٤ زیر مقیاس فرعی با عناوین خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است.
استفاده از این مقیاس برای افراد بالای ۱۵ سال توصیه می شود.

ویژگی های روان سنجی

اعتبار درونی و بازآزمایی آزمون به ترتیب برای نمره کلی مقیاس ۰/۰،۷۸/۹٤ برای زیر مقیاس های خشم ۰/۰،۷۳/۷۲ زیر مقیاس خلق افسرده ۰/۹۱، ۰/۷٦ زیر مقیاس اضطراب ۰/۸۹، ۰/۷۷ و زیر مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸٤، ۰/٦٦ جهت یک نمونه از دانشجویان دوره لیسانس به دست آمد.همچنین روایی افتراقی و همگرایی آن نیز به دست آمد.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۲/۰۹/۰۴ ۱۸:۵۴

مقیاس به صورت خود سنجی است و پاسخ های عبارت در مقیاس هفت درجه ای از به شدت مخالف = نمره ۱ تا به شدت موافق = نمره ۷ تنظیم شده است.

پاسخ عبارات ٤و٩و١٢و١٦و١٧و١٨و٢١و٢٢و٢٧و ٣٠و ٣١و٣٨ بر عکس نمره گذاری می شود.به این شکل که به پاسخ به شدت مخالف نمره ۷ و به شدت موافق نمره ۱ داده می شوند.

پایگاه ملی پژوهش
www.mhrn.net