



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، ۴=نه موافق نه مخالف، ۵=موافق، ۶=خیلی موافق، ۷=به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ 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 مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

۷- هنگامی که دچار لرزش می شوم می ترسم.



به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ 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 مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

۱۴- هنگامی که خوشحال می شوم به اوج شغف و شادی می رسم.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق



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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

۱۶- پس از ابراز خشم احساس آرامش می کنم.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ 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 ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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



به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ 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 مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

۲۵- احساس می کنم دلنگی ممکن است مرا به سوی غمگینی و افسردگی ببرد.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ 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 مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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



به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

۳۱- هر چقدر خوشحال یا ناراحت باشم خود کنترل من تقریباً یکسان است.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

۳۴- من نگران پیامدهای رفتاری خود در هنگام عصبانیت و خشم هستم.

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق



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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

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

به شدت مخالف ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ به شدت موافق

معرفی

مقیاس کنترل عواطف ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود است. این مقیاس دارای ۴ 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 ۰/۰۷۸/۹۴ برای زیر مقیاس های خشم ۰/۰۷۳/۷۲، زیر مقیاس خلق افسرده ۰/۰۹۱، ۰/۷۶، زیر مقیاس اضطراب ۰/۰۸۹، ۰/۷۷ و زیر مقیاس عاطفه مثبت ۰/۰۸۴، ۰/۶۶ جهت یک نمونه از دانشجویان دوره لیسانس به دست آمد. همچنین روایی افتراقی و همگرایی آن نیز به دست آمد.



نحوه اجرا و شیوه نمر گذاری

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 ۴ و ۹ و ۱۲ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۸ و ۲۱ و ۲۲ و ۲۷ و ۳۰ و ۳۱ و ۳۸ 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.

www.mhmm.net