

A Japanese version

感情制御方略尺度

教示

あなたが日常生活の中でどのように感情をコントロールしているかについてお尋ねします。これらの質問は、どのようなことを普段感じているか、どのように感情を表現しているかをたずねるものです。それぞれの質問で似ていると思うような質問もあるかもしれませんが、それぞれ異なっています。下記の評定を用いながら、当てはまる数字に○をつけてください。

評定

1	2	3	4	5	6	7
まったく当てはまらない			どちらでも			非常に当てはまる

1. もっと喜びたい、楽しみたいときは、自分が今考えていることと違うことを考える
2. 感じた気持ちが持続するほうだ
3. 悲しみとか怒りを抑えたいときは、自分が今考えていることと違うことを考える
4. 嬉しいとか楽しいとか、そういった肯定的な気持ちを表に出さない
5. ストレスを感じる状況に直面したとき、自分を落ち着かせる方法を考える
6. 感情を表に出さないことで、自分の感情をコントロールする
7. 悲しみとか怒りを抑えたいときは、その状況のとらえ方を変える
8. 感情をコントロールしたいときには、今いる状況についてのとらえ方を変える
9. 悲しいとか怒っているとか、そういった否定的な気持ちを表に出そうとしない
10. もっと喜びたい、楽しみたいときは、その状況のとらえ方を変える