

## নির্দেশ ও বিষয়বস্তু

আমরা আপনাদের আবেগের প্রভাব ও প্রকাশ সম্বন্ধে কয়েকটি প্রশ্ন করতে চাই, বিশেষত, কেমন করে আপনি আপনার আবেগগুলো নিয়ন্ত্রণ করেন বা বাগ্ মানান? নীচের প্রশ্নগুলো আবেগের দুটি ভিন্ন দিক সম্পর্কে - একটি হল আবেগের অনুভব সম্পর্কে অর্থাৎ আপনি অন্তরে কী রকম বোধ করেন, অপরটি হল আবেগের প্রকাশ বিষয়ে অর্থাৎ আপনার কথাবার্তা, ঈঙ্গিত ও আচরণে আবেগের প্রকাশ আপনি কীভাবে দেখান।

নীচের কয়েকটি প্রশ্ন আপনার একই রকম মনে হলেও, এগুলোর মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ পার্থক্য আছে। নীচের স্কেলটি ব্যবহার করে অনুগ্রহপূর্বক প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দিন।

১ -----	২ -----	৩ -----	৪ -----	৫ -----	৬ -----	৭ -----
জোরের সঙ্গে অস্বীকার করি			উদাসীন			জোরের সঙ্গে স্বীকার করি

- ১ - যখন আমি বেশি করে সদর্শক আবেগ (যেমন আনন্দ বা আমোদ) অনুভব করতে চাই, আমি যে বিষয়ে চিন্তা করছি তা পরিবর্তন করি।
- ২ - আমি আমার আবেগ নিজের মধ্যেই রাখি।
- ৩ - যখন আমি নঞর্থক আবেগ (যেমন দুঃখ অথবা রাগ) কম অনুভব করতে চাই আমি যে বিষয়টি ভাবছি যত পরিবর্তন করি।
- ৪ - যখন আমি সদর্শক আবেগ অনুভব করি, আমি সতর্ক থাকি যাতে সেগুলো প্রকাশ করে না ফেলি।
- ৫ - আমি যখন কোন চাপের মধ্যে থাকি, তখন সে বিষয়ে আমি এমন ভাবেই চিন্তা করি যা আমাকে শান্ত থাকতে সাহায্য করে।
- ৬ - আমি আমার আবেগগুলো নিয়ন্ত্রণে রাখি সেগুলো প্রকাশ না করে।
- ৭ - যখন আমি সদর্শক আবেগ বেশি করে অনুভব করতে চাই, আমি যে

- পরিস্থিতিতে আছি সে-সম্বন্ধে অন্যভাবে ভাবি।
- ৮ - আমি আমার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করি আমি যে পরিস্থিতিতে আছি সে সম্বন্ধে অন্যভাবে ভেবে।
  - ৯ - যখন আমি নঞর্থক আবেগ অনুভব করি, তখন সেটা যাতে প্রকাশ না পায় তা নিশ্চিত করি।
  - ১০ - যখন আমি নঞর্থক আবেগ কম করে অনুভব করতে চাই, তখন আমি যে পরিস্থিতিতে আছি সে-সম্বন্ধে অন্যভাবে চিন্তা করি।

Translated by Professor Amita Chatterjee  
School of Cognitive Science, Jadavpur University, Calcutta.  
Contact: chatterjeeamita@gmail.com  
19 May 2012