

پرسشنامه ی سبک عاطفی

ما به این موضوع علاقمندیم که شما هیجان هایتان را چگونه تجربه و مدیریت می کنید. **بدیهی است که، موقعیت های مختلف موجب پاسخ های متفاوتی می شوند، نه تنها تفکر درباره ی آنچه که شما معمولاً انجام می دهید. لطفأ سعی کنید به هر آیتم در ذهن خود به صورت جداگانه از آیتم دیگر پاسخ دهید.** موافقت خود را با چیزهایی که شما فکر می کنید باید انجام دهید یا آرزو می کنید انجام دهید، مشخص نکنید. در عوض، پاسخ های خود را از روی فکر انتخاب کنید، و پاسخ های خود را برای آنچه که در مورد شما صدق می کند، مشخص کنید. لطفأ به همه ی آیتم ها پاسخ دهید. پاسخ های "درست" و "غلط" وجود ندارد، بنابراین پاسخ هایی را انتخاب کنید که در مورد شما بیشتر درست هستند، نه آنچه که فکر می کنید "بیشتر" افراد خواهند گفت یا انجام خواهند داد. مقیاس زیر را برای پاسخ دادن به هر آیتم استفاده کنید.

۱	۲	۳	۴	۵
به طور کلی در مورد من صحیح نیست	کمی	به صورت متوسط	مقدار زیادی	به صورت خیلی زیادی در مورد من درست است

۱. افراد معمولاً نمی توانند بگویند در درونم چه احساسی دارم.
۲. به خوبی هیجان هایم را تحت کنترل دارم.
۳. می توانم هیجان های نیرومند را تحمل کنم.
۴. می توانم بواسطه اتخاذ دیدگاه متفاوت روی چیزها، از آشفتگی بوجود آمده جلوگیری کنم.
۵. من اغلب واکنش های هیجانی ام به چیزها را فرو می نشانم.
۶. بسیار خوب است که افراد مرا آشفته ببینند.
۷. می توانم خیلی سریع به آرامش برسم.
۸. قادر هستم، احساس هایم را آزاد کنم.
۹. من در مخفی (پنهان) کردن احساس هایم خوب هستم.
۱۰. معمولاً افراد نمی توانند بگویند چه موقعی من آشفته هستم.
۱۱. احساس کردن گاه بگاهی هیجان های منفی خوب است.

۱۲. می توانم از یک خلق بد خیلی سریع فرار کنم.
۱۳. مردم نمی توانند بگویند من چه موقعی غمگین هستم.
۱۴. می توانم آشفته بودن را تحمل کنم.
۱۵. می توانم به شیوه ای عمل کنم که مردم مرا آشفته نبینند.
۱۶. دقیقاً می دانم که چگونه خلق بهتری برای خودم فراهم کنم.
۱۷. هیچ خطایی در احساس کردن هیجان زیاد وجود ندارد.
۱۸. به آسانی می توانم هیجان ها را وانمود کنم.
۱۹. به آسانی می توانم خلق بهتری فراهم کنم.
۲۰. اگر مجبور باشم، می توانم خشمم را مخفی کنم.



شبکه های ارتباطی ما :

شماره تماس رزرو ویزیت روان درمانی : ۰۹۹۲۲۷۱۰۰۲۴

 Clinic_zendegi  Clinic.zendegi

 www.zendegicenter.ir