لطفا چهار رقم آخر شماره تامین اجتماعی خود را در فضای مشخص شده در قسمت روبه‌رو قرار دهید	کد چهار رقمی:

مقیاس طرحواره هیجانی ارتباط(RESS)

همسرم چگونه هیجان‌های مرا مدیریت می‌کند

ما می‌خواهیم بدانیم هنگامی‌که شما هیجان‌های دردناک و ناراحت‌کننده دارید همسرتان چگونه به شما پاسخ می‌دهد. با استفاده از اعدادی که در پایین مشخص شده است، بنویسید که کدام نمره نشاندهنده چگونگی پاسخ‌دهی همسرتان نسبت به هیجان‌های شما است.

۱= خیلی نادرست **۲= تا حدودی نادرست** **۳= کمی نادرست**

۴= کمی درست **۵= تاحدودی درست** **۶= خیلی درست**

۱.	**قابلیت درک**	همسرم به من کمک می‌کند تا هیجان‌های خودم را درک کنم.	.....
۲.	**تایید و تصدیق کردن**	هنگامی که درباره احساساتم حرف می زنم همسرم به من کمک می کند تا حس کنم که مرا درک می‌کند و مراقبم است.	.....
۳.	**گناه / شرم**	همسرم بخاطر احساساتی که دارم از من انتقاد می کند و باعث می‌شود که من احساس شرمساری و گناه کنم.	.....
۴.	**تمایز**	همسرم به من کمک می‌کند تا بفهمم مشکلی نیست که احساسات مبهم داشته باشم.	.....
۵.	**ارزش‌ها**	همسرم احساسات دردناکم را به ارزش‌هایی مهم مرتبط می‌سازد.	.....
۶.	**کنترل**	همسرم فکر می‌کند که من نمی‌توانم احساسات خودم را کنترل کنم.	.....
۷.	**بی‌حسی**	هنگامی‌که درباره احساسات خودم حرف میزنم به نظر می‌رسد همسرم هیچ حسی نسبت به احساسات من ندارد و نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت است.	.....
۸.	**منطقی بودن**	همسرم فکر می‌کند که من اغلب مواقع غیر منطقی هستم.	.....
۹.	**استمرار**	همسرم فکر می‌کند که احساسات دردناک من همیشه ادامه دارد.	.....
۱۰.	**وفاق**	همسرم به من کمک می‌کند تا تشخیص دهم که خیلی از افراد احساساتی شبیه به احساس من دارند.	.....
۱۱.	**پذیرش**	همسرم احساسات دردناک مرا می‌پذیرد و تحمل می‌کند و سعی نمی‌کند مرا مجبور به تغییر کند.	.....
۱۲.	**نشخوارذهنی**	به نظر می رسد همسرم هموار به این فکر می‌کند که چرا من چنین احساس‌هایی دارم.	.....
۱۳.	**ابراز کردن**	همسرم همواره مرا تشویق می‌کند تا احساساتم را ابراز کنم و در مورد احساساتم حرف بزنم.	.....
۱۴.	**سرزنش کردن**	همسرم مرا برای اینکه احساس ناراحتی می‌کنم مورد سرزنش قرار می‌دهد.	.....

اکنون، با توجه به چهارده جمله بالا به سوالات زیر پاسخ دهید:

سه تا از بدترین شیوه‌های پاسخ‌دهی همسرتان نسبت به شما کدامند؟_____ _____ _____

سه تا از بهترین پاسخ هایی که همسرتان به شما می‌دهد کدامند؟ _____ _____ _____

(Jafer Hasani) MD, Assistant Professor, Department of Psychology, School of Educational Science and Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

(Yazdan Naderi) MA in Clinical Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.