

نموذج "ليهى - Leahy" للقياس العاطفي

Emotional Schema

ترجمة أسامة الجامع

نحن مهتمون في طريقتك في التعامل مع مشاعرك، مثل كيف تتعامل مع مشاعر الغضب، الحزن، القلق، والمشاعر الجنسية. نحن نختلف عن بعضنا في كيفية التعامل مع تلك المشاعر - لذلك لا توجد هناك إجابات صحيحة أو خاطئة. رجاء اقرأ كل جملة بانتباه وأجب عليها، أجب باستخدام المستويات أدناه، أخبرنا كيف تعاملت مع مشاعرك خلال الشهر المنصرم، ضع رقم استجابتك المختارة في الخانة الفارغة بجانب الجملة.

المستويات:

- 1 = لا يمثل حقيقتي إطلاقاً 2 = لا يمثل حقيقتي بعض الشيء 3 = لا يمثل حقيقتي قليلاً
4 = يمثل حقيقتي قليلاً 5 = يمثل حقيقتي بعض الشيء 6 = يمثل حقيقتي تماماً

1. عندما أشعر بالحزن، أحاول أن أفكر بطريقة أخرى للنظر في الموضوع.....
2. عندما يكون لدي شعور يزعجني، أحاول أن أفكر كيف يكون الشعور غير مزعج.....
3. غالباً ما أفكر أن ردة الفعل التي أمارسها لو حصلت لغيري لما مارسها.....
4. بعض المشاعر من الخطأ الشعور بها.....
5. هناك بعض المشاعر عن نفسي أنا لا أفهمها.....
6. أؤمن أنه من المهم أن أسمح لنفسي بالبكاء من أجل إخراج ما بداخلي.....
7. لا أسمح لنفسي بالشعور ببعض المشاعر لأنني لو فعلت أخشى أنني سأفقد السيطرة.....
8. من الناس من يفهم مشاعره ويتقبلها.....
9. لا يمكن أن تسمح لنفسك أن تشعر بمشاعر معينة مثل مشاعر جنسية أو عنيفة.....
10. مشاعري بالنسبة لي غير منطقية.....
11. إذا قام الآخرون بالتغيير فهذا يشعرني بالتحسن.....
12. أعتقد أن لدي مشاعر لم أدركها.....
13. أحياناً أشعر أنني إذا سمحت لنفسي بالشعور بمشاعر قوية فإنها لن تزول.....
14. أشعر بالعار والخزي من مشاعري.....
15. الأشياء التي تضايق الآخرين لا تضايقتني.....
16. لا أحد يهتم بمشاعري.....
17. من المهم بالنسبة لي أن أكون عقلانياً وعملياً بدلاً من أكون حساساً ومنفتحاً على مشاعري.....
18. لا أتحمل عند حملي لمشاعر متناقضة، مثل الحب والكره للشخص نفسه.....
19. أنا حساس أكثر من الآخرين.....
20. أحاول أن أتخلص من مشاعري المزعجة فوراً.....
21. عندما أشعر بالإحباط أحاول أن أفكر بالأشياء الأكثر أهمية بالحياة وما له قيمة لدي....
22. عندما أشعر بالإحباط أو الحزن، أراجع وأضع تساؤلات حول قيمي.....
23. أشعر أن بإمكانني أن أعبر عن مشاعري بشكل مفتوح.....
24. عادة ما أسأل نفسي ما المشكلة بي؟.....
25. نظرتي لنفسي أنني شخص سطحي.....
26. أريد من الناس أن ينظروا إلي أنني مختلف عن حقيقة ما أشعر به داخل نفسي.....

نموذج "ليهى - Leahy" للقياس العاطفي

Emotional Schema

ترجمة الأخصائي النفسي /أسامة الجامع

27. لدي قلق أنني لن أستطيع السيطرة على مشاعري.....
28. يجب أن أكون حذرا من الشعور تجاه بعض المشاعر.....
29. المشاعر القوية تستمر فقط لوقت قصير.....
30. لا يمكنك أن تعتمد على مشاعرك لتخبرك ما هو الشيء الذي من مصلحتك.....
31. هناك مشاعر داخلي لا ينبغي أن تكون موجودة.....
32. غالبا ما أشعر بالخدر في مشاعري وكأن ليس لدي مشاعر.....
33. أعتقد أن مشاعري غريبة وغير طبيعية.....
34. الآخرون هم السبب في مشاعري المزعجة.....
35. عندما تراودني مشاعر متناقضة تجاه شخص ما، أشعر بالحيرة والضيق.....
36. عندما تأتيني مشاعر تضايقتني، أحاول أن أتجه لشيء آخر لأفكر فيه أو أمارسه.....
37. عندما أشعر بالإحباط، أجلس مع نفسي، واستغرق بالتفكير عن حالتي ومشاعري السيئة.....
38. أحب أن أكون متأكدا تماما حول الطريقة التي أشعر بها عن شخص ما.....
39. جميع الناس لديهم مشاعر مثلي.....
40. أتقبل مشاعري.....
41. أعتقد أنني أملك المشاعر نفسها التي يملكها الآخرون من الناس.....
42. أطمح إلى قيم أعلى.....
43. أعتقد أن مشاعري الآن ليس لها علاقة بالطريقة التي ترعرت بها سابقا.....
44. لدي قلق أنني إذا شعرت بمشاعر معينة فسأجن.....
45. لدي مشاعري لا أدري من أين جاءت.....
46. أعتقد أنه من المهم أن أكون عقلانيا ومنطقيا غالبا في كل شيء.....
47. أحب أن أكون متأكدا تماما حول الطريقة التي أشعر بها عن نفسي.....
48. كثيرا ما أركز على مشاعري أو أحاسيسي الجسدية.....
49. لا أريد أن يعلم أحد عن بعض مشاعري.....
50. لا أريد الاعتراف بمشاعر معينة، لكنني أدرك وجودها.....