

Chestionarul schemelor emoționale – adaptat după Leahy 2002

(Chestionarul își propune să identifice modul în care d-voastră faceți față emoțiilor, de exemplu cum faceți față furiei, tristeții, anxietății sau emoțiilor sexuale. Suntem diferiți în modul în care facem față emoțiilor – deci nu există un răspuns corect sau unul greșit. Vă rog citiți cu atenție fiecare propoziție și răspundeți la fiecare propoziție utilizând scala de mai jos așa cum ați făcut față emoțiilor în ultima lună. Puneți numărul răspunsului d-voastră lângă fiecare propoziție.)

Scala:

- 1 = neadevărat pentru mine (în mare măsură)
- 2 = într-o oarecare măsură neadevărat pentru mine
- 3 = într-o mică măsură neadevărat pentru mine
- 4 = într-o mică măsură adevărat pentru mine
- 5 = într-o oarecare măsură adevărat pentru mine
- 6 = adevărat pentru mine (în mare măsură)

Nr.	Item	Răspuns
1.	Când mă simt „prost dispus”, încerc să mă gândesc cum aş putea vedea/percepe diferit situația.	
2.	Când mă simt într-un mod care mă deranjează, încerc să mă gândesc de ce acest lucru nu este important.	
3.	Adesea mă gândesc că răspund prin reacții emoționale pe care ceilalți nu le au.	
4.	E greșit/nepotrivit să ai/trăiești unele emoții.	
5.	Sunt lucruri despre mine pe care nu le înțeleg.	
6.	Cred că e important să îmi permit să plâng ca formă de exprimare a emoțiilor.	
7.	Dacă îmi permit să trăiesc unele emoții, mi-e teamă că îmi pierd controlul.	
8.	Ceilalți îmi înțeleg și acceptă emoțiile.	
9.	Nu îți poți „permite” să trăiești anumite emoții, cum sunt emoțiile sexuale sau cele de violență.	
10.	Emoțiile mele sunt de neînțeles pentru mine.	
11.	Dacă ceilalți se vor schimba, eu mă voi simți mult mai bine.	
12.	Cred că trăiesc emoții de care nu sunt foarte conștient.	
13.	Uneori mi-e frică că, dacă îmi permit să trăiesc unele emoții puternice, ele nu vor dispărea.	
14.	Mi-e rușine de emoțiile mele.	
15.	Lucruri care îi deranjează pe ceilalți nu mă deranjează pe mine.	
16.	Nimănui nu-i pasă de cum mă simt.	
17.	Este important pentru mine să fiu practic și rațional, decât să fiu deschis față de emoțiile mele și senzitiv.	
18.	Nu pot suporta să trăiesc emoții contradictorii, cum ar fi să-mi placă sau să-mi displacă anumite persoane.	
19.	Sunt mult mai sensibil/ă decât multe ale persoane.	

20.	Încerc să „scap” imediat de emoțiile neplăcute.	
21.	Când mă simt „prost dispus”, mă gândesc la alte lucruri importante în viața mea, cum ar fi lucrurile care contează pentru mine – valorile mele.	
22.	Când mă simt trist și „doborât” mă îndoiesc de valorile mele.	
23.	Simt că pot să îmi experim liber emoțiile.	
24.	Adesea îmi spun „ce este în neregulă cu mine?”	
25.	Gândesc despre mine că sunt o persoană superficială.	
26.	Îmi doresc ca ceilalți să mă perceapă diferit de cum mă simt.	
27.	Mă îngrijorez că nu voi putea să îmi controlez emoțiile.	
28.	Trebuie să te protejezi/să fii prudent față de anumite emoții.	
29.	Emoțiile puternice durează o scurtă perioadă de timp.	
30.	Nu te poți baza pe emoțiile tale ca să știi ce este bun/bine pentru tine.	
31.	Nu ar trebui să am unele emoții pe care le trăiesc.	
32.	Adesea mă simt „amorțit” emoțional ca și cum nu aș simți nimic/nu așa avea emoții.	
33.	Cred că emoțiile mele sunt ciudate.	
34.	Ceilalți îmi provoacă/cauzează emoțiile neplăcute.	
35.	Când am emoții contradictorii față de cineva, mă supăr și devin confuz.	
36.	Când am o emoție care mă deranjează, încerc să mă gândesc la altceva sau să fac altceva.	
37.	Când mă simt „doborât”, stau și mă gândesc la cât de rău mă simt.	
38.	Îmi place să îmi fie foarte clar ce simt față de altceva sau altcineva.	
39.	Toată lumea trăiește emoții similare cu ale mele.	
40.	Îmi accept emoțiile.	
41.	Cred că am aceleași emoții ca și toată lumea.	
42.	Am valori „înalte” la care aspir.	
43.	Cred că emoțiile mele din prezent nu au nici o legătură cu modul în care am fost crescut.	
44.	Mă îngrijorez că dacă aș avea anumite emoții aș înebuni, mi-aș pierde controlul.	
45.	Emoțiile mele par să „vină” de „nicăieri”.	
46.	Cred că e important să fii rațional și logic în tot ceea ce faci.	

47.	Îmi place să simt lucruri foarte clare despre mine.	
48.	Sunt concentrat destul de mult pe ceea ce simt emoțional și pe senzațiile fizice.	
49.	Nu vreau să știe nimeni cum mă simt uneori.	
50.	Nu vreau să admit că trăiesc anumite emoții – dar conștientizez că le trăiesc.	

Cele 14 dimensiuni care descriu schemele emoționale

Dimensiunile autoreglării emoționale	Convingeri sănătoase și nesănătoase despre emoții
Validarea emoțiilor	16, 49, 8
Înțelegerea emoțiilor	5, 10, 33, 45
Vină	4, 14, 26, 31
Perceperea simplistă a emoțiilor (o imagine simplistă asupra emoțiilor)	18, 35, 38, 47
Valori înalte	25, 21, 42
Controlul emoțiilor	7, 27, 44
“Amorțeață” emoțională (lipsa emoțiilor)	15, 32
Raționalitate	17, 46, 30
Durata emoțiilor	29, 13
Consens asupra emoțiilor	3, 19, 39, 41
Acceptarea emoțiilor	2, 12, 20, 50, 9, 28, 40
Ruminare	1, 36, 37, 24, 48
Exprimarea emoțiilor	6, 23
Învinuirea/blamarea altora	11, 34