

مقیاس طرح‌واره هیجانی (LESS)

دستورالعمل: ما علاقه‌مند هستیم که بدانیم شما چگونه به مقابله با احساسات یا هیجان‌های خود می‌پردازید - برای مثال، چگونه با حس‌های خشم، غم، اضطراب، و یا احساسات جنسی مقابله می‌کنید. همه‌ی ما از نظر نحوه‌ی مقابله با این احساسات، با یکدیگر تفاوت داریم، و لذا هیچ‌گونه پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد. لطفاً هر جمله را به دقت بخوانید و با استفاده از مقیاس زیر (مبنی بر اینکه در طول یک ماه گذشته، چگونه به مقابله با احساسات خود پرداخته‌اید)، آن را درجه‌بندی کنید.

گویه‌ها	کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	نه موافق نه مخالف	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۱. وقتی ناراحتم، سعی می‌کنم به موضوع از چشم انداز دیگری بنگرم.					
۲. اغلب فکر می‌کنم درگیر احساساتی هستم که دیگران آن‌ها را تجربه نمی‌کنند.					
۳. داشتن برخی احساسات، اشتباه است.					
۴. حقایقی در مورد خودم وجود دارد که اصلاً از آن‌ها سر در نمی‌آورم.					
۵. بر این باورم که باید به خودم اجازه دهم تا با گریه کردن، احساساتم تخلیه شوند.					
۶. اگر به خودم اجازه تجربه‌ی برخی از احساسات را بدهم، می‌ترسم کنترلم را از دست بدهم.					
۷. دیگران احساسات مرا درک می‌کنند و می‌پذیرند.					
۸. احساساتم برایم معنایی ندارد.					
۹. اگر دیگران تغییر کنند، احساسات بهتری پیدا می‌کنم.					
۱۰. فکر می‌کنم احساساتی دارم که واقعاً از آن‌ها آگاه نیستم.					
۱۱. به خاطر احساساتم، احساس شرمندگی می‌کنم.					
۱۲. هیچ کس از ته دل به احساسات من اهمیت نمی‌دهد.					
۱۳. برایم مهم است که به جای احساساتی بودن و بروز دادن هیجاناتم، فردی منطقی و اهل عمل باشم.					
۱۴. زمانیکه احساسات متناقض (مانند عشق و نفرت همزمان به یک شخص) دارم، این وضعیت برایم غیرقابل تحمل است.					
۱۵. وقتی احساس ناراحتی می‌کنم، سعی می‌کنم به موضوعات مهم‌تر زندگی و آنچه برایم ارزشمند است فکر کنم.					
۱۶. احساس می‌کنم می‌توانم به راحتی احساساتم را ابراز کنم.					
۱۷. اغلب با خودم می‌گویم «مشکلم چیست؟»					
۱۸. خودم را فردی سطحی نگر می‌دانم.					

گویه‌ها	کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	نه موافق نه مخالف	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۱۹. نگرانم نتوانم احساساتم را کنترل کنم.					
۲۰. انسان مجبور است در مقابل داشتن احساسات خاصی جبهه بگیرد.					
۲۱. نمی‌توانید بر اساس احساساتتان به این نتیجه برسید که چه چیزی برایتان خوب است.					
۲۲. من نباید برخی احساساتی را که دارم، داشته باشم.					
۲۳. فکر می‌کنم احساساتم غیرعادی و عجیب و غریب هستند.					
۲۴. دیگران باعث می‌شوند احساسات ناخوشایندی در من به وجود آید.					
۲۵. وقتی احساسی دارم که مرا ناراحت می‌کند، سعی می‌کنم به موضوع دیگری فکر کنم یا کار دیگری انجام دهم.					
۲۶. وقتی ناراحتم، گوشه‌ای می‌نشینم و مدام به این مسئله فکر می‌کنم که چقدر احساس بدی دارم.					
۲۷. دوست دارم احساساتم نسبت به دیگران کاملاً روشن و واضح باشد.					
۲۸. احساسات دیگران شبیه به احساسات من است.					
۲۹. احساساتم را می‌پذیرم.					
۳۰. فکر می‌کنم درست همان احساساتی را دارم که دیگران دارند.					
۳۱. ارزش‌های والاتری وجود دارد که دوست دارم به آن‌ها دست یابم.					
۳۲. فکر می‌کنم احساسات فعلی من، هیچ ربطی به نحوه بزرگ شدن من ندارد.					
۳۳. نگران این هستم که اگر احساسات خاصی را تجربه کنم، ممکن است دیوانه شوم.					
۳۴. به نظر می‌رسد احساساتم از جایی سرچشمه نمی‌گیرد.					
۳۵. فکر می‌کنم خیلی مهم است که تقریباً در هر کاری منطقی و خردمندانه عمل کنم.					
۳۶. دوست دارم احساسی که نسبت به خودم دارم برایم کاملاً شفاف باشد.					
۳۷. در عین حالیکه می‌دانم احساسات خاصی دارم، دلم نمی‌خواهد وجود آن‌ها را بپذیرم.					