

وب سایت رسمی اسکیمالوژی
به شما در خودشناسی کمک می‌کند و
برای بهبود مشکلات و ارتقای کیفیت زندگی خود
راه‌حل‌های عملی و علمی به شما ارائه می‌کند.

پرسشنامه طرحواره بازداری هیجانی

پرسشنامه طرحواره بازداری هیجانی

بله	خیر	
		۱. آیا به اشتراک گذاشتن احساساتتان با دیگران کار دشواری است؟
		۲. آیا نمی‌توانید حرف‌های دل خود را به راحتی بیان کنید؟
		۳. آیا به نظر شما ابراز احساسات یا احساساتی بودن نشانه ضعف است؟
		۴. آیا خودتان را آدم منطقی می‌دانید و کاری به احساسات ندارید؟
		۵. آیا وقتی کسی ابراز احساسات می‌کند، معذب می‌شوید؟
		۶. آیا از تجربه احساسات می‌ترسید؟
		۷. آیا کنترل خشم برای شما یک دردسر جدی است؟
		۸. آیا دوستان و خانواده‌تان شما را از نظر احساسی، ضعیف می‌دانند؟
		۹. آیا دیگران به شما می‌گویند که بی‌عاطفه هستید؟
		۱۰. آیا در موقعیت‌های مختلف نمی‌دانید که چه احساسی دارید؟

نمره‌گذاری پرسشنامه طرحواره بازداری هیجانی

- اگر حداقل به دو سوال پاسخ مثبت داده باشید شما دارای این طرحواره هستید.
- اگر به ۳ تا ۵ سوال پاسخ مثبت داده‌اید شدت این طرحواره در شما متوسط است.
- اگر به بیش از پنج سوال پاسخ مثبت داده‌اید شدت این طرحواره در شما شدید است.