

Érzelmi Feldolgozás Skála

(Reid, R. C. & Harper, J. N., 2008 alapján fordította Koren R. és Török Sz., 2016)

Az alábbiakban állításokat olvashat, melyek különféle módokat írnak le arra vonatkozóan, hogy emberek hogyan tapasztalják meg az érzéseiket, és miként reagálnak rájuk. Válaszadáskor kérjük, karikázza be azt a számot, amely leginkább jellemző Önre. Kérjük, minden esetben csak egy választ jelöljön meg, és minden kérdésre válaszoljon.

	1 (soha)	2 (ritkán)	3 (néha)	4 (gyakran)	5 (nagyon gyakran)
1. Nyitott vagyok másokkal az érzéseimet illetően.	1	2	3	4	5
2. Az érzéseim segítenek számomra új ismereteket szerezni magamról.	1	2	3	4	5
3. Aggódó vagyok.	1	2	3	4	5
4. Könnyű számomra másokkal beszélni az érzéseimről.	1	2	3	4	5
5. Az érzelmeim jelentik a kaput saját magam pontosabb megértéséhez.	1	2	3	4	5
6. Nehéz változtatnom azon, ahogy érzek.	1	2	3	4	5
7. Bizonytalanul fejezem ki mások felé azt, hogy hogyan érzek.	1	2	3	4	5
8. Az érzelmeim megértésével képes vagyok azonosítani a szükségleteimet.	1	2	3	4	5
9. Érzelmileg instabilnak érzem magam.	1	2	3	4	5
10. Kihívás másokkal az érzéseimről beszélni, még azokkal is, akik engem jól ismernek.	1	2	3	4	5
11. Az érzéseim világossá teszik, hogy milyen döntéseket kell hoznom az életemben.	1	2	3	4	5
12. Képes vagyok felismerni, hogy az érzelmeim hogyan kapcsolódnak más általam megtapasztalt érzésekhez.	1	2	3	4	5
13. Több negatív érzést tapasztalok, mint pozitív.	1	2	3	4	5
14. Az érzéseimet inkább magamnak tartom meg.	1	2	3	4	5
15. Képes vagyok felismerni, hogy az általam megtapasztalt érzelmek mit is rejtenek valójában.	1	2	3	4	5
16. Van bennem egy űr, amin nem tudok kiigazodni.	1	2	3	4	5
17. Biztonságosnak érzem, hogy megosszam másokkal az érzéseimet.	1	2	3	4	5
18. Képes vagyok pontosan beazonosítani az érzéseimet.	1	2	3	4	5
19. Úgy érzem, hogy az érzéseim elárasztanak és túlterhelnek.	1	2	3	4	5
20. Az értéktelenség érzését tapasztalom magamban.	1	2	3	4	5
21. Azt gondolom, hogy jobb az érzéseimet magamnak megtartanom.	1	2	3	4	5
22. Az életem olyan, mint egy érzelmi hullámvasút.	1	2	3	4	5
23. Képes vagyok őszintén beszélni az érzéseimről.	1	2	3	4	5
24. Összhangban vagyok azokkal a dolgokkal, amiket érzek.	1	2	3	4	5
25. Elégedettnek érzem magam.	1	2	3	4	5
26. Az érzéseimre fókuszálok.	1	2	3	4	5