

Русскоязычный перевод и апробация опросника на русскоязычной выборке:

Н.А. Сирота¹, Д.В. Московченко¹, В.М. Ялтонский¹, Я.А. Кочетков², А.В. Ялтонская³

¹Московский государственный медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова, факультет клинической психологии.

²Центра Когнитивной терапии (Москва).

³НИИ наркологии - филиала ФГБУ "ФМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского" Минздрава России, отделение профилактической наркологии

Шкала эмоциональных схем Р. Лихи.

Для нас важно понять то, как Вы справляетесь со своими чувствами и эмоциями, например, как Вы справляетесь со злостью, грустью, тревогой или сексуальными чувствами. Все мы справляемся с этими эмоциями по-разному, а это значит, что не существует правильных или неправильных ответов на перечисленные вопросы. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое предложение и дайте ответ, используя приведенную ниже шкалу. Для того, чтобы выбрать ответ, вспомните то, как вы справлялись со своими эмоциями в течении последнего месяца. Поставьте номер вашего ответа рядом с каждым утверждением.

Шкала:

1= абсолютно неверно

2= в целом неверно

3= не совсем верно

4= скорее верно

5= в целом верно

6= абсолютно верно

1. ____ Я часто думаю, что мои эмоциональные реакции отличаются от реакций других людей.
2. ____ Это неправильно испытывать некоторые чувства.
3. ____ Во мне есть что-то, что я просто не понимаю.
4. ____ Я считаю, что это важно позволять себе плакать для того, чтобы дать чувствам выплеснуться наружу.
5. ____ Я боюсь, что могу потерять контроль, если позволю себе испытывать некоторые чувства.
6. ____ Окружающие люди понимают и принимают мои чувства.
7. ____ Я не понимаю своих чувств.
8. ____ Если бы другие люди изменились, то я бы чувствовал себя гораздо лучше.
9. ____ Иногда я опасаясь, что если я позволю себе испытывать сильные эмоции, то они не прекратятся.
10. ____ Я стыжусь своих эмоций и чувств.
11. ____ То, что беспокоит других людей не беспокоит меня.
12. ____ Мои чувства безразличны для окружающих.
13. ____ Для меня более важно быть разумным и прагматичным, чем чувствительным и открытым по отношению к своим эмоциям.
14. ____ Когда мне грустно, то я стараюсь думать о более важных вещах в жизни, которые я ценю.
15. ____ Я чувствую, что могу открыто выражать свои чувства.
16. ____ Я часто спрашиваю себя: «Что со мной не так?».
17. ____ Я беспокоюсь, что буду не в состоянии контролировать свои эмоции.
18. ____ Следует остерегаться появления некоторых чувств и эмоций.
19. ____ Сильные эмоции длятся недолго.
20. ____ Я часто чувствую себя в эмоциональном ступоре, как будто у меня нет никаких чувств.
21. ____ Другие люди заставляют меня испытывать неприятные эмоции.
22. ____ Когда у меня плохое настроение, я часто сижу в одиночестве и думаю о том, как плохо я себя чувствую.

23. _____ Я предпочитаю однозначно понимать, что я чувствую в отношении другого человека.
24. _____ Я принимаю свои чувства.
25. _____ Я думаю, что испытываю те же чувства, которые могут испытывать и другие люди.
26. _____ В жизни существуют более высокие ценности к которым нужно стремиться, несмотря на неприятные эмоции.
27. _____ Я считаю, что это важно быть рациональным и логичным практически во всем.
28. _____ Я предпочитаю однозначно понимать, что я чувствую в отношении себя.