

Leahy Emocionális Séma Skála II (LESS II)

Arra vagyunk kíváncsiak, hogyan kezeli Ön az érzéseit vagy érzelmeit – például hogyan birkózik meg a harag, a szomorúság, a szorongás érzéseivel vagy szexuális érzésekkel. Mindannyian különbözünk a tekintetben, hogy hogyan kezeljük ezeket az érzéseket – tehát nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Kérjük, alaposan olvasson el minden egyes állítást, és válaszolja meg minden állítás esetében – az alábbi a skála használatával –, hogyan birkózott meg az érzéseivel az elmúlt hónapban. Írja a válaszának megfelelő számot a mondat mellé.

Skála:

1=nagyon nem igaz rám

3=kissé nem igaz rám

5=valamennyire igaz rám

2=valamennyire nem igaz rám

4=kissé igaz rám

6=nagyon igaz rám

1. ___ Gyakran gondolom, hogy olyan érzésekkel reagálok, amelyekkel mások nem reagálnának.
2. ___ Néhány érzés nem helyénvaló.
3. ___ Vannak olyan dolgok magammal kapcsolatban, amelyeket egyszerűen nem értek.
4. ___ Úgy hiszem, fontos megengednem magamnak, hogy sírjak, azért, hogy „kiengedjem” az érzéseimet.
5. ___ Ha megengedném magamnak, hogy érezek néhány érzést a fentebbiek közül, félek, hogy elveszíteném az irányítást.
6. ___ Mások megértik és elfogadják az érzéseimet.
7. ___ Nem értem az érzéseimet.
8. ___ Ha más emberek megváltoznának, sokkal jobban érezném magam.
9. ___ Néha attól félek, ha megengedném magamnak, hogy érezek egy erős érzést, az nem múlna el.
10. ___ Szégyellem az érzéseimet.
11. ___ Engem nem zavarnak azok a dolgok, amelyek más embereket zavarnak.
12. ___ Senki sem törődik igazán az érzéseimmel.
13. ___ Fontosabb számomra, hogy észszerű és gyakorlatias legyek, mint hogy érzékenyen és nyitottan álljak az érzéseimhez.
14. ___ Amikor le vagyok törve, igyekszem az élet fontosabb dolgaira gondolni---azokra, amelyek **értékesek** számomra.
15. ___ Úgy érzem, hogy nyíltan kifejezhetem az érzéseimet.
16. ___ Gyakran teszem fel magamnak a kérdést: „Mi a baj velem?”
17. ___ Aggódom, hogy nem leszek képes irányítani az érzéseimet.
18. ___ Az embernek óvakodnia kell bizonyos érzésektől.
19. ___ Az erős érzések csak rövid ideig tartanak.
20. ___ Gyakran „tompának” érzem magam érzelmileg---mintha nem lennének érzéseim.
21. ___ Más emberek kellemetlen érzéseket ébresztenek bennem.
22. ___ Amikor le vagyok törve, egymagamban ülök, és sokat gondolok arra, milyen rosszul érzem magam.
23. ___ Szeretek teljesen biztos lenni abban, hogy hogyan érzek *valaki más* iránt.
24. ___ Elfogadom az érzéseimet.
25. ___ Úgy gondolom, hogy ugyanolyan érzéseim vannak, mint más embereknek.
26. ___ Vannak magasabb rendű értékek, amelyek elérésére törekszem.
27. ___ Úgy gondolom, hogy fontos észszerűnek és logikusnak lenni szinte mindenben.
28. ___ Szeretek teljesen biztos lenni abban, hogy hogyan érzek *magammal* kapcsolatban.

Magyar változat: Szabó Dominik, Lévay Erika Evelyn, Salgó Ella, Gerlinger Lilla, Unoka Zsolt (2022)