

© Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands

www.focusonemotions.nl

Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A.C., Meerum Terwogt, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents; the Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences, 45*, 756-761.

Modul în care mă simt

Te rog să completezi prenumele tau

Și data ta de naștere

Și dacă ești băiat sau fată

Și data ta de azi

În paginile următoare vei găsi 30 de propoziții scurte. Fiecare propoziție este o afirmație despre ce poți simți sau gândi în legătură cu sentimentele tale. Poți face un semn pentru fiecare propoziție dacă este adevărată, uneori adevărată sau neadeverată pentru tine. Alege răspunsul care ți se potrivește cel mai bine. Poți face un semn doar pentru un singur răspuns. Dacă acest lucru ți se pare dificil, alege răspunsul care ți se potrivește de cele mai multe ori. Copii diferiți au sentimente și gânduri diferite despre sentimentele lor. De aceea, nu există răspunsuri corecte sau greșite, pentru că este vorba despre ceea ce gândești tu.

De exemplu propoziția

“Când mă simt supărat(ă), încerc să uit de asta”.

Dacă această propoziție este adevărată pentru tine, atunci fă un semn la “adevărat”

neadevărat uneori adevărat adevărat

Dacă această propoziție este uneori adevărată pentru tine, atunci fă un semn la “uneori adevărat”

neadevărat uneori adevărat adevărat

Dacă această propoziție nu este adevărată pentru tine, atunci fă un semn la “neadevărat”

neadevărat uneori adevărat adevărat

| | | ne- adevărat | uneori adevărat | adevărat |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.1 | Adesea sunt confuz(ă) sau nu îmi este clar ceea ce simt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.1 | Îmi este greu să explic unui prieten cum mă simt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.1 | Ceilalți oameni nu trebuie să știe cum mă simt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.1 | Când sunt speriat(ă) sau emoționat(ă), simt ceva în stomac. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.1 | Este important să știu cum se simt prietenii mei. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.1 | Când sunt furios(oasă) sau supărat(ă), încerc să înțeleg de ce. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.2 | Îmi este greu să îmi dau seama dacă mă simt trist(ă) sau furios(oasă) sau altcumva. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.2 | Mi se pare greu să vorbesc cu cineva despre ceea ce simt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.2 | Când mă supără ceva, adesea țin acest lucru pentru mine. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.2 | Când sunt supărat(ă), simt acest lucru și în corpul meu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.2 | Nu vreau să știu cum se simt prietenii mei. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.2 | Sentimentele mele mă ajută să înțeleg ce s-a întâmplat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.3 | Nu știu niciodată exact ce fel de sentimente am. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.3 | Pot explica cu ușurință unui prieten ceea ce simt în interiorul meu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.3 | Când sunt furios(oasă) sau supărat(ă), încerc să ascund asta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | ne- adevărat | uneori adevărat | adevărat |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4.3 | Nu simt nimic în corpul meu când sunt speriat(ă) sau emoționat(ă). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.3 | Dacă un prieten/ o prietenă este supărat(ă), încerc să înțeleg de ce. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.3 | Când am o problemă, mă ajută atunci când știu cum mă simt în legătura cu ea. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.4 | Când sunt supărat(ă), nu știu dacă sunt trist(ă), speriat(ă) sau furios(oasă). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.4 | Când sunt supărat(ă), încerc să nu arăt asta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.4 | Îmi simt corpul altfel atunci când sunt supărat(ă) pe ceva. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.4 | Nu îmi pasă cum se simt prietenii mei în interiorul lor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.4 | Este important să înțeleg cum mă simt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.5 | Uneori, mă simt supărat(ă) și habar nu am de ce. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.5 | Când mă simt rău, nu este treaba nimănui. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.5 | Când sunt trist(ă), îmi simt corpul slăbit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.5 | De obicei știu cum se simt prietenii mei. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.5 | Întotdeauna vreau să știu de ce mă simt rău în legătură cu ceva. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.6 | Adesea nu știu de ce sunt furios(oasă). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.7 | Nu știu dacă ceva mă va supăra sau nu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Te rugăm să verifici dacă ai răspuns la toate propozițiile
Mulțumim!*