

صف مشاعرك

تاريخ التطبيق: السن: الجنس: ذكر أنثى المستوى الدراسي:

تعليمية: اقرأ كل عبارة مما يلي، والمطلوب منك أن توضح مدى انطباق هذه العبارة عليك بأن تحدد اختيار من ثلاثة اختيارات، وليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ضع علامة (X) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك، وشكرا لحسن تعاونك معنا.

العبارات	لا	أحيانا	كثيراً
1- أشعر بأحاسيس غالباً ما تحيرني.			
2- أجد صعوبة في التعبير على ما بداخلي من أحاسيس.			
3- أشعر بأحاسيس في جسمي حتى الأطباء لا يفهمونها.			
4- أستطيع وصف مشاعري بسهولة.			
5- عندما أكون في مشكلة أفضل تحليلها أكثر بدلا من الاكتفاء بمجرد وصفها.			
6- عندما أكون متضايق لا أعرف هل أنا حزين أم خائف أو غاضب.			
7- كثيرا ما تحيرني أحاسيس أشعر بها في جسمي.			
8- أفضل أن اترك الأمور تحدث بدلا من أن أحاول فهم سبب حدوثها.			
9- أحيانا تغيب عني الكلمات لتعبير عن شعوري الداخلي.			
10- من الضروري أن نفهم كيف نشعر داخليا.			
11- أجد أنه من الصعب أن أقول ما أشعر به اتجاه الناس.			
12- يطالبني الناس أن أعبر عن مشاعري بصورة أوضح.			
13- لا أعرف ماذا يحدث بداخلي.			
14- أحيانا كثيرة لا أعرف سببا لغضبي.			
15- أفضل التحدث مع الناس عن نشطتهم اليومية بدلا من أحدثهم عن مشاعرهم.			
16- أفضل مشاهدة البرامج التلفزيونية الفكاهية بدلا من الأفلام التي تحكي قصص الآخرين.			
17- يصعب علي الكشف عن شعوري الداخلي حتى لأقرب أصدقائي.			
18- أستطيع أن أشعر بقربي من شخص ما حتى ولو كنا في حالة صمت.			
19- أجد أن مراجعة شعوري مفيدة في حل مشاكل الشخصية.			
20- التركيز على فهم معاني القصة في الأفلام والمسرحيات يقلل من الاستمتاع بها.			