



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

فرم شماره ۶ - "ابراز احساسات منفی"

- موقعیتی را در نظر بگیرید که برایتان مشکل است، احساسات منفی خود را نشان دهید، در حالی که مایل هستید احساس منفی خود را بروز دهید.

- فکر می‌کنید چرا مشکل است ابراز احساسات منفی کنید:

اگر احساسات منفی خود را نشان دهم .....

اگر دیگران از احساسات منفی من آگاه شوند.....

اگر این بار احساسات منفی خود را نشان دهم.....

نمی‌توانم احساسات منفی خود را نشان دهم زیرا .....

با در نظر گرفتن این احتمالات از خود سوال کنید:

آیا ممکن است اتفاقات بالا رخ دهد؟.....

آیا برایتان مهم است که دیگران در موردتان چه فکر کنند؟.....

• با انجام تمرینات بالا می‌توانید میل خود را برای "ابراز احساسات منفی" تحکیم کنید.