

Emotional Expressivity Scale

جذبائی اظہار کا سکیل

ہدایات:

مندرجہ ذیل بیانات آپ اور آپ کے جذبات سے متعلق ہیں۔ براہ مہربانی بیان کرنے میں سے اس نمبر کا انتخاب کریں جو ہر بیان میں آپ کو بہترین طور پر بیان کرتا ہے اور اس نمبر کو بیان کے سامنے دی گئی خالہ جگہ میں لکھیں۔

کبھی بھی سچ نہیں	شاذ و نادر سچ	کبھی کبھار سچ	عموماً سچ	تقریباً ہمیشہ سچ	ہمیشہ سچ
1	2	3	4	5	6

1. میں دوسروں کے سامنے اپنے جذبات کا اظہار نہیں کرتا / کرتی۔
2. چاہے میں شدید احساسات محسوس کر رہا / رہی ہوں تب بھی میں ظاہری طور پر ان کا اظہار نہیں کرتا / کرتی۔
3. دوسرے لوگوں کو یقین ہے کہ میں جذباتی ہوں۔
4. لوگ میرے جذبات کو پڑھ سکتے ہیں۔
5. میں اپنے احساسات کو اپنے تک محدود رکھتا / رکھتی ہوں۔
6. لوگ آسانی سے مشاہدہ نہیں کر سکتے کہ میں کیا محسوس کر رہا / رہی ہوں۔
7. میں دوسرے لوگوں کے سامنے اپنے جذبات کا اظہار کرتا / کرتی ہوں۔
8. لوگ مجھے غیر جذباتی انسان سمجھتے ہیں۔
9. مجھے یہ پسند نہیں کہ لوگوں کو پتا چلے کہ میں کیا محسوس کر رہا / رہی ہوں۔
10. میں یہ نہیں چھپا سکتا / سکتی کہ میں کیسا محسوس کر رہا / رہی ہوں۔
11. میں بہت زیادہ جذباتی اظہار کرنے والا / والی نہیں ہوں۔
12. دوسرے لوگ اکثر مجھے لا تعلق سمجھتے ہیں۔
13. میں دوسرے لوگوں کے سامنے رو سکتا / سکتی ہوں۔
14. چاہے میں بہت زیادہ جذباتی محسوس کروں۔ میں دوسرے لوگوں کو اپنے احساسات کا پتا نہیں لگنے دیتا / دیتی۔
15. میں خود کو جذبات کا اظہار کرنے والا / والی سمجھتا / سمجھتی ہوں۔
16. میں جس طرح سے جذبات محسوس کرتا / کرتی ہوں وہ اس سے مختلف ہے جیسا کہ لوگ سمجھتے ہیں کہ میں محسوس کرتا / کرتی ہوں۔
17. میں اپنے احساسات اپنے اندر چھپا لیتا / لیتی ہوں۔