E R Q

Ovaj upitnik sadrži pitanja o Vašem emocionalnom životu, konkretno, kako kontrolirate svoje emocije (odnosno regulirate ih / upravljate njima). Molimo Vas da na svako pitanje odgovorite koristeći slijedeću skalu i upisujući brojeve ispred svake od izjava:

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

jako se ne slažem	niti se slažem niti se ne slažem	jako se slažem

1. ____Kada u nekoj situaciji želim osjećati više pozitivnih emocija (kao što su radost ili zadovoljstvo) počinjem razmišljati o nečem pozitivnom.
2. ____Držim svoje osjećaje za sebe.
3. ____Kada u nekoj situaciji želim osjećati manje negativnih emocija (kao što su tuga ili ljutnja) počinjem razmišljati o nečem drugom.
4. ____Kada osjećam pozitivne emocije, pazim da ih ne pokazujem.
5. ____Kada sam suočen/a sa stresnom situacijom, pokušavam razmišljati o njoj na način koji mi pomaže da ostanem smiren/a.
6. ____Kontroliram svoje emocije tako što ih ne pokazujem.
7. ____Kada želim osjećati više pozitivnih emocija, mijenjam način na koji razmišljam o situaciji.
8. ____Kontroliram svoje emocije mijenjajući način na koji mislim o situaciji u kojoj se nalazim.
9. ____Kada osjećam negativne emocije, trudim se ne pokazivati ih.
10. ____Kada želim osjećati manje negativnih emocija, mijenjam način na koji razmišljam o situaciji.

Translated by Asmir Gračanin & Igor Kardum

Department of Psychology, University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences

agracanin@ffri.hr

Citation:

Gračanin, A., Kardum, I., & Gross, J. J. (Manuscript submitted for publication). The Croatian version of the emotion regulation questionnaire: Predictive and incremental validity.