

ERQ – Emotion Regulation Questionnaire

Translated by: Petra Sobková (petra.sobkova@upol.cz)

Milena Őbrink Hobzová (milena.obrink@upol.cz)

Palacký University Olomouc, Czech Republic

Rádi bychom se Vás zeptali na pár otázek tykajících se Vašeho emocionalního života, zejména na způsob, jakým kontrolujete (to znamená, regulujete a spravujete) Vaše emoce. Otázky, které jsou napsány nıze, zahrnují dva odlisne aspekty Vašeho emocionalního života. Jeden aspekt zahrnuje Vaı emocionalnı zkušenost – tedy to, co cítíte uvnıtř sebe. Druhý aspekt je zaměřen na výraz emocí (emocionalnı expresi), to znamená, jakým způsobem své emoce vyjadřujete napřıklad tím, jak mluvíte, gestikulujete nebo se chováte. Přestože se Vám některe z nasledujících otázek mohou zdát podobne jedna druhé, liı se v důležitých momentech. Pro zpracování každe z nasledujících otázek použijte prosím následující skálu:

S uvedeným tvrzením:

1	2	3	4	5	6	7	
----- ----- ----- ----- ----- ----- -----							
Naprostο nesouhlasím							Naprostο souhlasím

1. Kdyř chci zaıvat více pozitivních emocí (jako napřıklad kdyř mám dobrou náladu nebo jsem veselý), změním téma, na které myslím.
2. Své emoce (pocity) si nechávám pro sebe.
3. Kdyř chci cıtıt mene negativních emocí (jako je smutek nebo hněv), změním téma, na které myslím.
4. Kdyř zaıvam pozitivní emoce (pocity), dávám si pozor, abych je nevyjadřil/a.
5. Kdyř ˇelım stresující situaci, snaım se myslet takovým způsobem, který mi pomůže zůstat klidný/á.
6. Kontroluji své emoce tím, že je nevyjadřuji navenek.
7. Kdyř chci zaıvat více pozitivních emocí, změním způsob, jakým o té konkrétní situaci premyřlım.
8. Kontroluji své emoce tím, že změním způsob premyřlenı o situaci, ve které se nacházím.
9. Kdyř zaıvam negativní emoce, ujistím se, že je nevyjadřuji navenek.
10. Kdyř chci zaıvat mene negativních emocí, změním svůj způsob myřlenı o té konkrétní situaci.