

ERQ

Želimo da Vam postavimo nekoliko pitanja o vašem emocionalnom životu, posebno o tome na koji način kontrolišete (tj. savladavate ili regulišete) svoja osećanja. Iskazi koji slede uključuju dva odvojena aspekta Vašeg emocionalnog života. Jedan predstavlja Vaše emocionalno doživljavanje, ili ono što vi u sebi osećate. Drugi predstavlja Vaše ispoljavanje emocija, ili način na koji pokazujete svoja osećanja kroz način govora, gestove ili ponašanje. Iako neka pitanja mogu delovati međusobno slično, ona se ipak značajno razlikuju. Molimo Vas da odgovorite koliko se slažete sa svakim od iskaza, koristeći sledeću skalu:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
potpuno neutralno potpuno
netačno (ni tačno ni netačno) tačno

		1	2	3	4	5	6	7
1.	Kada želim da doživim neko <i>pozitivnije</i> osećanje (na primer radost ili zadovoljstvo), <i>prebacim misli na nešto drugo</i> .	1	2	3	4	5	6	7
2.	Svoja osećanja zadržavam za sebe.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Kada želim da umanjim doživljavanje nekog <i>negativnog</i> osećanja (na primer tuge ili besa), <i>prebacim misli na nešto drugo</i> .	1	2	3	4	5	6	7
4.	Kada doživljam <i>pozitivna</i> osećanja, trudim se da to ne pokažem.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Kada se nađem u stresnoj situaciji, nastojim da <i>o njoj razmišljam</i> na način koji mi pomaže da ostanem smiren.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Kontrolišem svoja osećanja <i>tako što ih ne ispoljavam</i> .	1	2	3	4	5	6	7
7.	Kada želim da doživim neko <i>pozitivnije</i> osećanje, promenim način razmišljanja o situaciji u kojoj se nalazim	1	2	3	4	5	6	7
8.	Kontrolišem svoja osećanja tako što <i>menjam način razmišljanja</i> o situaciji u kojoj se nalazim.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Kada doživljam <i>negativna</i> osećanja, vodim računa da to ne pokažem.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Kada želim da umanjim doživljavanje nekog <i>negativnog</i> osećanja, menjam način razmišljanja o situaciji u kojoj se nalazim.	1	2	3	4	5	6	7

For further information, contact:

bojana.dinic@ff.uns.ac.rs and stanislava.popov@gmail.com