

ERQ – Emotion Regulation Questionnaire

Radi by sme sa Vás spýtali na zopár otázok týkajúcich sa Vášho emocionálneho života, hlavne na spôsob akým kontrolujete (to znamená regulujete a spravujete) Vaše emócie. Otázky, ktoré sú napísané nižšie, zahŕňajú dva odlišné aspekty Vášho emocionálneho života. Jeden aspekt zahŕňa Vašu emocionálnu skúsenosť – teda to, čo cítite vo svojom vnútri. Druhý aspekt je zameraný na výraz emócií (emocionálnu expresiu), to znamená, akým spôsobom svoje emócie vyjadrujete napríklad tým, ako hovoríte, gestikulujete alebo ako sa správate. Napriek tomu, že sa Vám niektoré z nasledujúcich otázok môžu zdať podobné, líšia sa v dôležitých momentoch. Pre spracovanie každej z nasledujúcich otázok použite prosím nasledujúcu škálu:

S uvedeným tvrdením:

| | | | | | | |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| I-----I | I-----I | I-----I | I-----I | I-----I | I-----I | I-----I |
| úplne nesúhlasím | | | | | | úplne súhlasím |

1. ____ Keď chcem prežívať viac pozitívnych emócií (ako napríklad keď mám dobrú náladu alebo som veselý), zmením tému, na ktorú myslím.
2. ____ Svoje emócie si nechávam pre seba.
3. ____ Keď chcem pociťovať menej negatívnych emócií (ako je smútok alebo hnev), zmením tému, na ktorú myslím.
4. ____ Keď prežívam pozitívne emócie, dávam si pozor, aby som ich nevyjadril/nevyjadrila.
5. ____ Keď čelím stresujúcej situácii, snažím sa myslieť takým spôsobom, ktorý mi pomôže zostať pokojný/pokojná.
6. ____ Kontrolujem svoje emócie tým, že ich nevyjadrujem navonok.
7. ____ Keď chcem prežívať viac pozitívnych emócií, zmením spôsob, akým o tej konkrétnej situácii premýšľam.
8. ____ Kontrolujem svoje emócie tým, že zmením spôsob premýšľania o situácii, v ktorej sa nachádzam.
9. ____ Keď prežívam negatívne emócie, uistím sa, že ich nevyjadrujem navonok.
10. ____ Keď chcem prežívať menej negatívnych emócií, zmením svoj spôsob myslenia o tej konkrétnej situácii.