

# Tunteiden säätelykysely

Gross, J.J., & John, O.P. (2003).

Translated by Lauri Nummenmaa ([lauri.nummenmaa@uta.fi](mailto:lauri.nummenmaa@uta.fi))

Haluaisimme kysyä Sinulta muutamia tunne-elämäsi liittyviä asioita. Meitä kiinnostaa erityisesti se, kuinka hallitset (eli säätelet ja kontrolloit) omia tunteitasi. Kysymykset liittyvät kahteen tunne-elämäsi osa-alueeseen. Toinen on *tunteiden kokeminen*, eli sinun henkilökohtaiset tunnekokemuksesi. Toinen on *tunteiden ilmaiseminen*, eli miten näytät omat tunteesi puheessasi, eleissasi ja käytöksessä. Vaikka muutamat kysymykset saattavat vaikuttaa keskenään samanlaisilta, ne eroavat kuitenkin toisistaan merkittäväällä tavalla. Lue kaikki kysymykset huolellisesti läpi ennen vastaamista. Käytä vastatessasi seuraavaa asteikkoa:

1	2	3	4	5	6	7
täysin eri mieltä			neutraali			täysin samaa mieltä

1. \_\_\_ Kun haluan kokea miellyttävämpiä tunteita (kuten iloa tai mielihyvää) koitan ajatella toisenlaisia asioita.
2. \_\_\_ Pidän tunteeni itselläni.
3. \_\_\_ Kun haluan kokea vähemmän epämiellyttäviä tunteita (kuten surua tai vihaa) koitan ajatella toisenlaisia asioita.
4. \_\_\_ Kun koen miellyttäviä tunteita, varmistan etten näytä niitä.
5. \_\_\_ Kun joudun stressaavaan tilanteeseen, koitan ajatella tilannetta tavalla, joka auttaa minua pysymään rauhallisena.
6. \_\_\_ Säätelen tunteitani siten, että en näytä niitä.
7. \_\_\_ Kun haluan kokea miellyttävämpiä tunteita, koitan ajatella tilannetta toisella tavalla.
8. \_\_\_ Säätelen tunteitani siten, että koitan ajatella tilanteita toisella tavalla.
9. \_\_\_ Kun koen epämiellyttäviä tunteita, varmistan etten näytä niitä.
10. \_\_\_ Kun haluan kokea vähemmän epämiellyttäviä tunteita (kuten surua tai vihaa) koitan ajatella tilannetta toisella tavalla.

Vuorela, M., Nummenmaa, L. (2004) Experienced emotions, emotion regulation and student activity in a web-based learning environment, *European Journal of Psychology of Educatio*., Vol. XIX, 4, 423-436

Nummenmaa, M., Nummenmaa, L. (2008) University students' emotions, interest and activities in a web-based learning environment, *British Journal of Educational Psychology*, 78, 163–178