

**Hebrew version of the ERQ -Emotion Regulation Questionnaire (Gross
and John, 2003).**

Translated by Tal Carthy (tcarthy@stanford.edu)

September 2006.

שאלון וויסות רגשי (ERQ)

אנחנו מעוניינים לשאול אותך מספר שאלות הנוגעות לחייך הרגשיים. בפרט, נשאל אותך שאלות הנוגעות לדרך בה אתה שולט ברגשותיך (כלומר, כיצד אתה מווסת ומתמודד איתם). השאלות שלפניך מתייחסות לשני היבטים שונים של חייך הרגשיים. האחד הוא החוויה הרגשית שלך, או כיצד אתה מרגיש בפנים. האחר הוא הביטוי הרגשי שלך, או כיצד אתה מראה את הרגשות שלך באופן בו אתה מדבר, בשפת הגוף או דרך ההתנהגות. למרות שחלק מן השאלות הבאות עשויות להיראות דומות זו לזו, הן שונות האחת מן השנייה בהיבטים חשובים. בכל שאלה, ענה תוך שימוש בסולם הבא:

7	6	5	4	3	2	1
מאד			נטרלי			מאד לא
מסכים						מסכים

כאשר אני רוצה שתהיה לי הרגשה יותר חיובית (כמו שמחה או שעשוע), אני חושב על משהו אחר .	_____ 1
אני שומר את הרגשות שלי לעצמי.	_____ 2
כאשר אני רוצה להרגיש פחות רגש שלילי (כגון עצבות או כעס), אני חושב על משהו אחר .	_____ 3
כאשר אני חש רגשות חיוביים , אני נזהר לא לבטא אותם.	_____ 4
כאשר אני עומד בפני מצב מלחיץ, אני גורם לעצמי להשוב עליו בדרך שעוזרת לי להישאר רגוע.	_____ 5
אני שולט ברגשות שלי על ידי כך שאני לא מבטא אותם .	_____ 6
כאשר אני רוצה שתהיה לי הרגשה יותר חיובית , אני משנה את הדרך בה אני חושב על המצב.	_____ 7
אני שולט ברגשות שלי על ידי כך שאני משנה את הדרך בה אני חושב על המצב בו אני נמצא.	_____ 8
כאשר אני חש רגשות שליליים , אני מקפיד לא לבטא אותם.	_____ 9

<p>כאשר אני רוצה להרגיש פחות רגש שלילי, אני משנה את הדרך בה אני חושב על המצב.</p>	<p>10</p>
---	-----------