ERQ

Mai dátum:_____-_____-____ (év_hónap_nap)

Szeretnénk feltenni pár kérdést az ön, érzelmi életéről, különösen arra vonatkozóan, hogy hogyan kontrollálja/irányítja (szabályozza vagy kezeli) az érzelmeit. Az alábbi kérdések az Ön érzelmi életének 2 körülhatárolt területére irányulnak. Az egyik terület az érzelmeinek a megélése, vagyis amit belül érez. A másik az érzelmeinek kifejezése, vagyis hogy hogyan mutatja ki az érzelmeit a beszéde, gesztikulálásai vagy viselkedései által. Habár a következő kérdések közül néhány nagyon hasonlónak tűnhet, mégis fontos szempontokból különböznek. Mindegyik kérdésre, kérem, a következő skála alapján válaszoljon:

1--------2--------3--------4--------5--------6--------7
nem ért egyet semleges egyet ért

1. ___ Ha pozitívabb érzéseket akarok érezni (mint például öröm vagy élvezet), megváltoztatom, hogy miről gondolkodom.
2. ___ Megtartom az érzéseim magamnak.
3. ___ Ha kevésbé negatív érzéseket akarok érezni (mint például szomorúság vagy düh), megváltoztatom, hogy miről gondolkodom.
4. ___ Amikor pozitív érzéseket érzek, vigyázok, hogy ne mutassam ki őket.
5. ___ Amikor egy stresszes szituációval nézek szembe, megpróbálom olyan szemszögből látni, hogy nyugodt maradjak.
6. ___ Úgy szabályozom az érzelmeim, hogy nem mutatom ki őket.
7. ___ Ha több pozitívabb pozitív érzéseket akarok érezni, megváltoztatom a gondolkodásmódom az adott szituációról.
8. ___ Úgy szabályozom az érzéseimet, hogy megváltoztatom a gondolkodásmódom az adott szituációról, amiben vagyok.
9. ___ Amikor negatív érzelmeket érzek, biztosra megyek (vigyázok), nehogy ki mutassam őket.
10. ___ Ha kevésbé negatív érzéseket akarok érezni, megváltoztatom a gondolkodásom az adott szituációról.

Kérjük, győződjön meg róla, hogy minden kérdésre válaszolt. Köszönjük!

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362.

Address: Hungary 6725 Szeged Boldogasszony sgt. 15.
Phone: 00 36 62 549 620
Email: reka.siklosi@gmail.com, rdochnal@gmail.com

Ez a projekt az Európai Unió támogatásával a 7. Kutatási-, technológiafejlesztési és demonstrációs keretprogramon (FP7) belül valósul meg, a 602407 számú támogatási szerződés keretében.