

Kwestionariusz Regulacji Emocji

(J.J. Gross i O.P. John; tłumaczenie za zgodą Autorów D. Kobylińska)

Chcemy zadać Ci kilka pytań dotyczących Twoich emocji, a w szczególności tego, jak kontrolujesz emocje (to znaczy jak je regulujesz czy jak sobie z nimi radzisz). Poniższe pytania opisują dwa aspekty Twojego życia emocjonalnego. Pierwszy aspekt to Twoje doświadczenia emocjonalne, czyli to co czujesz. Drugi sposób, w jaki wyrażasz emocje, na przykład w gestach, sposobie mówienia czy w zachowaniu. Choć niektóre pytania mogą wydawać się do siebie podobne, różnią się w istotny sposób. Odpowiedz na każde pytanie, wpisując przy pytaniu odpowiednią cyfrę z skali:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

całkowicie się nie zgadzam

nie mam zdania

całkowicie się zgadzam

Uwaga:

Nie zmieniaj kolejności pytań, pytania 1 i 3 definiują czym są emocje pozytywne i negatywne.

1. ____ Kiedy chcę poczuć bardziej pozytywne emocje (takie jak radość czy robawienie), zmieniam to, o czym myślę.
2. ____ Trzymam swoje emocje w sobie.
3. ____ Kiedy chcę poczuć mniej negatywnych emocji (takich jak smutek czy złość), zmieniam to, o czym myślę.
4. ____ Kiedy odczuwam pozytywne emocje staram się ich nie okazywać
5. ____ Kiedy znajdę się w stresującej sytuacji, staram się o niej myśleć w sposób, który pozwoli mi się uspokoić.
6. ____ Kontroluję swoje emocje poprzez nie wyrażanie (nie okazywanie) ich.
7. ____ Kiedy chcę poczuć bardziej pozytywne emocje, zmieniam swój sposób myślenia o danej sytuacji.
8. ____ Kontroluje swoje emocje, zmieniając sposób myślenia o sytuacji, w jakiej się znajduję.
9. ____ Kiedy czuję negatywne emocje, nie okazuję ich.
10. ____ Kiedy chcę poczuć mniej negatywnych emocji, zmieniam sposób myślenia o sytuacji, w której się znajduję.