ERQ

Am dori să vă punem câteva întrebări despre viaţa dumneavoastră emoţională, mai ales despre felul cum vă controlaţi (adică vă reglaţi şi administraţi) emoţiile. Întrebările de mai jos implică două aspecte diferite ale vieţii dumneavoastră emoţionale. Unul este experienţa dumneavoastră emoţională sau ce simţiţi în interior. Celălalt este expresia dumneavoastră emoţională sau cum vă arătaţi emoţiile în felul cum vorbiţi, gesticulaţi sau vă comportaţi. Deşi unele din întrebările următoare s-ar putea să pară că seamănă între ele, diferenţele dintre ele sunt importante. Pentru fiecare item, vă rugăm să răspundeţi folosind următoarea scală:

1	2	3	4	5	6	7
dezacord puternic			**neutru**			**acord puternic**

1. _____ Când vreau să am mai multe emoţii pozitive (cum ar fi bucurie sau amuzament), schimb lucrul la care mă gândeam.
2. _____ Îmi ţin emoţiile pentru mine.
3. _____ Când vreau să am mai puţine emoţii negative (cum ar fi tristeţea sau furia), schimb lucrul la care mă gândeam.
4. _____ Când trăiesc emoţii pozitive, am grijă să nu mi le exprim.
5. _____ Când mă confrunt cu o situaţie stresantă, încerc să mă gândesc la ea în aşa fel încât să rămân calm.
6. _____ Îmi controlez emoţiile prin faptul că nu mi le exprim.
7. _____ Când vreau să am mai multe emoţii pozitive, îmi schimb felul cum văd situaţia.
8. _____ Îmi controlez emoţiile schimbând felul în care văd situaţia în care sunt.
9. _____ Când trăiesc emoţii negative, mă asigur că nu le exprim.
10. _____ Când vreau să am mai puţine emoţii negative, îmi schimb felul în care văd situaţia.

[Translated in Romanian by Renata M. Heilman and Andrei C. Miu, Ph.D.]