ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

J. Gross & O. John (ERQ)

Μεταφορά στα ελληνικά (translated by): Dr. Konstantinos Kafetsios (k.kafetsios@psy.soc.uoc.gr)

Θα θέλαμε να σας κάνουμε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με τη συναισθηματική σας ζωή, πώς ελέγχετε (δηλ. πώς ρυθμίζετε και διαχειρίζεστε) τα συναισθήματά σας. Ενδιαφερόμαστε για δύο πλευρές της συναισθηματικής σας ζωής. Η μία είναι η συναισθηματική σας εμπειρία, ή πώς νιώθετε μέσα σας. Η άλλη είναι η συναισθηματική σας έκφραση, ή πώς δείχνετε τα συναισθήματά σας στον τρόπο που μιλάτε, χειρονομείτε ή συμπεριφέρεστε. Αν και μερικές από τις ερωτήσεις που ακολουθούν μπορεί να φαίνονται παρόμοιες μεταξύ τους, διαφέρουν με σημαντικό τρόπο. Παρακαλούμε απαντήστε σε κάθε πρόταση χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

1 ----------	2 ----------	3 ----------	4 ----------	5 ----------	6 ----------	7
διαφωνώ απόλυτα			**ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ**			**συμφωνώ απόλυτα**

1. -------- Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο *θετικό* συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι*.
2. -------- Κρατάω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου.
3. -------- Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο *αρνητικό* συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι*.
4. -------- Όταν νιώθω *θετικά* συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράζω.
5. -------- Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος/η με μια στρεσογόνο κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου *να σκέφτεται γι' αυτήν* μ' ένα τρόπο που με βοηθάει να παραμένω ήρεμος/η.
6. -------- Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το *να μην τα εκφράζω*.
7. -------- Όταν θέλω να νιώσω πιο *θετικό* συναίσθημα, *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι* για την κατάσταση.
8. -------- Ελέγχω τα συναισθήματά μου *αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι* για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.
9. -------- Όταν νιώθω *αρνητικά* συναισθήματα, σιγουρεύω το να μην τα εκφράζω.
10. -------- Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο *αρνητικό* συναίσθημα, *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι* για την κατάσταση.