Questionario sulla Regolazione Emotiva (ERQ), traduzione italiana
Translated by Stefania Balzarotti (stefania.balzarotti@unicatt.it) & Cristina Gatti (cgatti@stanford.edu)

Istruzioni:

Qui di seguito, ti chiediamo di rispondere ad alcune domande sulla tua esperienza emotiva, in particolare riguardo al modo in cui controlli (cioè regoli e gestisci) le tue emozioni. Le domande comprendono due diversi aspetti circa le tue emozioni. Il primo aspetto riguarda la tua *esperienza*, ovvero quello che provi, senti dentro. Il secondo riguarda invece l'*espressione*, cioè il modo in cui mostri le tue emozioni nel modo di parlare, esprimerti, comportarti.
Nonostante alcune domande ti sembreranno simili, in realtà esse differiscono per alcuni aspetti importanti. Ti chiediamo quindi di leggere con attenzione e di rispondere utilizzando questa scala di valori:

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7
per niente d'accordo neutrale totalmente d'accordo

1. _____ Per sentirmi meglio (ad esempio, felice/contento/sollevato/di buon umore), cerco di guardare le cose da una prospettiva diversa.
2. _____ Tengo i miei sentimenti per me.
3. _____ Per non starci male (ad esempio, essere triste/in collera/di cattivo umore), cerco di guardare le cose da una prospettiva diversa.
4. _____ Quando sono contento/felice, cerco di non farlo notare.
5. _____ Quando devo affrontare una situazione difficile, cerco di considerarla da una prospettiva che mi aiuti a stare calmo/a.
6. _____ Controllo le mie emozioni non esprimendole.
7. _____ Cambiare il modo di pensare ad una situazione, mi aiuta a sentirmi meglio.
8. _____ Cerco di controllare i miei sentimenti provando a cambiare il modo di considerare la situazione in cui mi trovo.
9. _____ Se provo sentimenti negativi, faccio attenzione a non esprimerli.
10. _____ Cambiare il modo di pensare ad una situazione, mi aiuta a non starci male.

Balzarotti, S., John, O.P. and Gross, J.J. An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire Submitted to the *European Journal of Psychological Assessment*.