

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ (Emotion Regulation Questionnaire-Greek)

(ERQ- Gross, & John, 2003)

Θα θέλαμε να σας κάνουμε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με τη συναισθηματική σας ζωή, πώς ελέγχετε (δηλαδή πώς ρυθμίζετε και διαχειρίζεστε) τα συναισθήματα σας. Ενδιαφερόμαστε για δύο πλευρές της συναισθηματικής σας ζωής. Η μια είναι η συναισθηματική σας εμπειρία, ή πώς νιώθετε μέσα σας. Η άλλη είναι η συναισθηματική σας έκφραση ή πώς δείχνετε τα συναισθήματα 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 για να δηλώσετε το πόσο διαφωνείτε (δεν ισχύει για εσάς η συγκεκριμένη πρόταση) ή συμφωνείτε (ισχύει)

| | 1 Διαφωνώ απόλυτα | 2 | 3 | 4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ | 5 | 6 | 7 Συμφωνώ Απόλυτα |
|--|-------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------|
| 1.Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι | | | | | | | |
| 2.Κρατάω τα συναισθήματα 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 με ένα τρόπο που με βοηθάει να παραμένω ήρεμος/η | | | | | | | |
| 6.Ελέγχω τα συναισθήματα 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 συναισθήματα μου αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι | | | | | | | |
| 9.Όταν νιώθω αρνητικά συναισθήματα, βεβαιώνομαι ότι δεν θα τα εκφράσω | | | | | | | |
| 10.Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση | | | | | | | |