

پرسشنامه تنظیم هیجانی (ERQ)

سؤال‌های زیر درباره زندگی هیجانی شما می‌باشد، به خصوص درباره این که شما چگونه هیجان‌های خود را کنترل (یعنی تنظیم و مدیریت) می‌کنید. این سؤال‌ها درباره دو جنبه مجزا از زندگی هیجانی شما می‌باشند. جنبه اول، تجربه هیجانی شماست (یعنی چیزی که شما در درون خود احساس می‌کنید). جنبه دوم جلوه‌ی هیجانی شماست (یعنی شما هیجان‌های خود را در حین حرف زدن و رفتار کردن چگونه نشان می‌دهید). هر چند ممکن است برخی از سؤال‌ها مشابه هم باشند ولی از نظر اهمیت متفاوت هستند. لطفاً به هر یک از گزینه‌ها با استفاده از مقیاس زیر پاسخ دهید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
هرگز	خیلی بندرت	بندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	بیشتر اوقات	همیشه

۱.	وقتی می‌خواهم هیجان مثبت بیشتری (مانند لذت و سرگرمی) را احساس کنم فکرم را تغییر می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲.	هیجان‌های خود را پنهان می‌کنم (بروز نمی‌دهم).	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳.	وقتی می‌خواهم هیجان منفی کمتری (مانند غمگینی یا خشم) را احساس کنم فکرم را تغییر می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴.	وقتی هیجان‌های مثبتی را احساس می‌کنم سعی می‌کنم آنها را بروز ندهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵.	وقتی با یک موقعیت استرس‌زا مواجه می‌شوم فکرم را به گونه‌ای تغییر می‌دهم که منجر به آرام شدنم شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶.	من هیجان‌های خود را با ابراز نکردن آنها کنترل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷.	وقتی می‌خواهم هیجان مثبت بیشتری را احساس کنم فکرم را درباره آن موقعیت تغییر می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸.	هیجان‌های خود را با تغییر دادن فکرم درباره موقعیتی که در آن هستم کنترل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹.	وقتی هیجان‌های منفی را احساس می‌کنم سعی می‌کنم آنها را بروز ندهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۰.	وقتی می‌خواهم هیجان‌های منفی کمتری را احساس کنم فکرم را درباره آن موقعیت تغییر می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷