Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

这个部分主要测量你的情绪感受和情绪表达。 虽然以下的问题看起来很相似，但它们在很关键的方面是不同的。请用以下1-7分来评价每个问题。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **非常不同意** | **比较不同意** | **有点不同意** | **难以判断** | **有点同意** | **比较同意** | **非常同意** |
| **1分** | **2分** | **3分** | **4分** | **5分** | **6分** | **7分** |

\_\_\_\_\_\_1. 当我想要感受到更多的正面情绪（比如愉悦，乐趣）时，我通过改变我思考内容来实现。

\_\_\_\_\_\_2. 我一般不向他人表露我的情绪。

\_\_\_\_\_\_3. 当我想要感受到更少的负性情绪（比如悲伤，生气）时，我通过改变我思考内容来实现。

\_\_\_\_\_\_4. 当我感受到正性情绪时，我一般不将其表露出来。

\_\_\_\_\_\_5. 当我遇到压力很大的情况时，我会让尽量多想想如何能让自己平静下来。

\_\_\_\_\_\_6. 我通过不将情绪表露出来的方法来控制自己的情绪。

\_\_\_\_\_\_7. 当我想要感受到更多正性情绪（如愉悦，乐趣）时，我通过改变思考问题的方式来实现。

\_\_\_\_\_\_8. 我通过改变自己对当前所处状态的思考方式来控制自己的情绪。

\_\_\_\_\_\_9. 当我感受到负性情绪时，我都藏在心里，不将其表露出来。

\_\_\_\_\_\_10. 当我想要感受到更少的负性情绪时，我通过改变我思考问题的方式来实现。

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362.

COMPUTE Reappraisal = ERQ1 + ERQ3 + ERQ5 + ERQ7 + ERQ8 + ERQ10 .

EXECUTE .

COMPUTE Suppression = ERQ2 + ERQ4 + ERQ6 + ERQ9 .

EXECUTE .