

REGULATION OF EMOTION SYSTEM SURVEY (RESS)

Per favore indichi come risponde alle emozioni negative (ad esempio rabbia, tristezza, disagio) quando le prova. Non scelga la sua risposta in base a ciò che pensa dovrebbe rispondere o in base a ciò che vorrebbe rispondere. Nemmeno in base a ciò che ritiene la maggior parte della gente risponda ma scelga la sua risposta sulla base di come realmente risponde. Per indicarlo, utilizzi la seguente scala:

1	2	3	4	5
Mai	Qualche volta	Metà delle volte	La maggior parte delle volte	Sempre

Quando ho provato emozioni negative, generalmente ho risposto...

1. pensando ripetutamente a ciò che mi stava infastidendo	1	2	3	4	5
2. usando espressioni facciali per mostrare che ero turbato	1	2	3	4	5
3. pensando ad altri modi per interpretare la situazione	1	2	3	4	5
4. agendo come se non fossi turbato	1	2	3	4	5
5. esprimendo a voce come mi sentivo	1	2	3	4	5
6. focalizzandomi sul rallentare il battito cardiaco e il ritmo respiratorio	1	2	3	4	5
7. lavorando immediatamente su qualcosa per tenermi occupato	1	2	3	4	5
8. pensando continuamente a cosa mi stava dando fastidio	1	2	3	4	5
9. assicurandomi che nessuno potesse dire cosa stavo provando	1	2	3	4	5
10. facendo qualcos'altro per distrarmi	1	2	3	4	5
11. permettendo che si vedessero le mie emozioni	1	2	3	4	5
12. cercando di vedere l'evento emozionale da una prospettiva differente	1	2	3	4	5
13. fingendo di non essere stato turbato	1	2	3	4	5
14. esaminando ripetutamente l'evento emotivo nella mia mente	1	2	3	4	5
15. guardando l'evento emozionale da una prospettiva differente	1	2	3	4	5
16. cercando di rallentare il mio battito cardiaco e il respiro	1	2	3	4	5
17. impegnandomi in qualcos'altro per tenermi occupato	1	2	3	4	5
18. nascondendo i miei sentimenti	1	2	3	4	5
19. facendo respiri profondi	1	2	3	4	5
20. mostrando i miei sentimenti	1	2	3	4	5
21. cercando continuamente di stabilire che cosa è andato storto	1	2	3	4	5
22. impegnandomi in attività per distrarmi	1	2	3	4	5
23. identificando differenti angolazioni per vedere la situazione	1	2	3	4	5
24. diminuendo la tensione nel mio corpo	1	2	3	4	5

Scoring

Rumination: 1, 8, 14, 21

Engagement: 2, 5, 11, 20

Reappraisal: 3, 12, 15, 23

Suppression: 4, 9, 13, 18

Relaxation: 6, 16, 19, 24

Distraction: 7, 10, 17, 22