

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. agendo come se non fossi turbato	1	2	3	4	5
4. permettendo che si vedessero le mie emozioni	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. mostrando i miei sentimenti	1	2	3	4	5
8. cercando di rallentare il mio battito cardiaco e il respiro	1	2	3	4	5
9. lavorando immediatamente su qualcosa per tenermi occupato	1	2	3	4	5
10. pensando continuamente a cosa mi stava dando fastidio	1	2	3	4	5
11. mostrando esternamente che cosa stavo provando	1	2	3	4	5
12. assicurandomi che nessuno potesse dire cosa stavo provando	1	2	3	4	5
13. facendo qualcos'altro per distrarmi	1	2	3	4	5
14. cercando di vedere l'evento emozionale da una prospettiva differente	1	2	3	4	5
15. fingendo di non essere stato turbato					
16. dicendo agli altri esattamente che cosa stavo provando					
17. esaminando ripetutamente l'evento emotivo nella mia mente					
18. guardando l'evento emozionale da una prospettiva differente					

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

19. esprimendo i miei sentimenti					
20. identificando differenti angolazioni per vedere la situazione					
21. pensando ad altri modi per interpretare la situazione					
22. impegnandomi in qualcos'altro per tenermi occupato					
23. mostrando che ero turbato					
24. guardando la situazione da molte angolazioni diverse					
25. nascondendo i miei sentimenti					
26. assicurandomi di nascondere ciò che stavo provando					
27. facendo respiri profondi					
28. cercando continuamente di stabilire che cosa è andato storto					
29. impegnandomi in attività per distrarmi					
30. diminuendo la tensione nel mio corpo					
31. facendo uno sforzo per nascondere i miei sentimenti					
32. nascondendo come mi sentivo					
33. pensando all'evento emozionale più e più volte nella mia mente					
34. pensando più e più volte a che cosa è andato storto					
35. cercando di fingere di non essere turbato					
36. pensando ad modi alternativi di vedere la situazione					
37. cercando di pensare all'evento emozionale in una luce più positiva					
38. cercando di vedere la situazione in una luce più positiva					