

## Questionário de Regulação de Sistemas Emocionais

Por favor, indique como você **reage assim que emoções negativas lhe aparecem**. Para cada uma das afirmações apresentadas abaixo, marque a opção para indicar o quão frequentemente você fez as seguintes ações em consequência de uma emoção negativa, como raiva, tristeza ou estresse. Escolha suas respostas cuidadosamente em função do modo como você *realmente* reage, e não como você acha que deveria ou desejaria fazer. Não há respostas "certas" ou "erradas", de modo que você deve dar a resposta mais precisa possível para VOCÊ, e não o que você acha que a "maioria das pessoas" diria ou faria. Por gentileza, responda *todos* os itens.

No momento que sinto uma emoção negativa, normalmente, eu imediatamente respondo...

	Nunca	Às vezes	Metade das vezes	A Maioria das vezes	Sempre
1. Pensando repetidamente no que estava me incomodando.	1	2	3	4	5
2. Mostrando por meio de expressões faciais que eu estava chateado(a)	1	2	3	4	5
3. Agindo como se eu não estivesse chateado(a)	1	2	3	4	5
4. Deixando minhas emoções aparecerem	1	2	3	4	5
5. Dizendo como eu estava me sentindo.	1	2	3	4	5
6. Concentrando-me em fazer minha frequência cardíaca e minha respiração diminuírem.	1	2	3	4	5
7. Mostrando meus sentimentos	1	2	3	4	5
8. Tentando diminuir minha frequência cardíaca e minha respiração	1	2	3	4	5
9. Trabalhando imediatamente em algo para me manter ocupado(a)	1	2	3	4	5
10. Pensando continuamente no que estava me incomodando	1	2	3	4	5
11. Mostrando externamente o que eu estava sentindo	1	2	3	4	5
12. Certificando-me de que ninguém poderia perceber o que eu estava sentindo	1	2	3	4	5
13. Fazendo qualquer outra coisa para me distrair	1	2	3	4	5
14. Tentando ver o acontecimento de uma perspectiva diferente	1	2	3	4	5
15. Fingindo que eu não estava chateado(a)	1	2	3	4	5
16. Contando aos outros exatamente como eu me senti	1	2	3	4	5
17. Remoendo o acontecimento em minha mente	1	2	3	4	5
18. Olhando para o acontecimento de uma perspectiva diferente	1	2	3	4	5
19. Expressando meus sentimentos	1	2	3	4	5
20. Buscando outras formas de ver a situação	1	2	3	4	5
21. Pensando em outras maneiras de interpretar a situação	1	2	3	4	5
22. Envolvendo-me em alguma outra coisa para me manter ocupado(a)	1	2	3	4	5
23. Mostrando que eu estava chateado(a)	1	2	3	4	5
24. Olhando a situação de vários ângulos diferentes	1	2	3	4	5
25. Escondendo meus sentimentos	1	2	3	4	5
26. Certificando-me de esconder meus sentimentos	1	2	3	4	5

27. Respirando fundo	1	2	3	4	5
28. Tentando repetidamente chegar à conclusão do que deu errado	1	2	3	4	5
29. Participando de atividades para me distrair	1	2	3	4	5
30. Diminuindo a tensão no meu corpo	1	2	3	4	5
31. Fazendo um esforço para esconder meus sentimentos	1	2	3	4	5
32. Ocultando como eu estava me sentindo	1	2	3	4	5
33. Pensando no acontecimento repetidamente em minha mente	1	2	3	4	5
34. Pensando repetidamente no que deu errado	1	2	3	4	5
35. Tentando fingir que não estava chateado(a)	1	2	3	4	5
36. Pensando em maneiras alternativas de ver a situação	1	2	3	4	5
37. Tentando pensar no acontecimento de um modo mais positivo	1	2	3	4	5
38. Tentando ver a situação de uma forma mais positiva	1	2	3	4	5

Scoring:

Ruminação: 1, 10, 17, 28, 33, 34

Envolvimento: 2, 4, 5, 7, 11, 16, 19, 23

Supressão: 3, 12, 15, 25, 26, 31, 32, 35

Relaxamento: 6, 8, 27, 30

Distração: 9, 13, 22, 29,

Reavaliação: 14, 18, 20, 21, 24, 36, 37, 38