(164) 情緒調節問卷：認知重評量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 我們想請你回答一些有關你情感生活上的問題，特別是關於你如何去控制（調整、管理）你自己的情緒。我們對於你情感生活中的兩方面感興趣：一是你的情緒經驗，也就是你內在的感受；另一方面則是你的情緒表達，也就是你如何透過說話、動作或行為來表達情緒。雖然下面的問題有些彼此看來很類似，但它們其實往往有重要的差異。作答時，請使用下面的評分方式去評定每一個项目。 | 非常不同意 | 不同意 | 有點不同意 | 中立 | 有點同意 | 同意 | 非常同意 |
| 1. | 當我希望多感受正向情緒（如：歡樂、愉悅）時，我會去改變我當下在想的事情。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | 當我希望少感受負向情緒（如：悲傷、憤怒）時，我會去改變我當下在想的事情。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | 當我面對一個有壓力的情境時，我讓自己採取一種可以協助維持冷靜的思考方式。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | 當我希望多感受正向情緒時，我會去改變我對當下情境的想法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | 我以改變對目前所處情境的思考方式來控制我的情緒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | 當我希望少感受負向情緒時，我會去改變我對當下情境的想法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |