

Monitorizarea recursului la strategiile de reglare a emoțiilor

	Notați de câte ori recurgeți la strategiile de mai jos pe parcursul unei zile:							Total
Data:								
Abilități adaptive de reglare a emoțiilor								
▶ Reevaluarea								
▶ Rezolvarea de probleme								
▶ Acceptarea								
▶ Decentrarea								
Abilități dezadaptive de reglare a emoțiilor								
▶ Îngrijorarea								
▶ Ruminarea								
▶ Represia								
▶ Evitarea								

Reevaluarea (recursul la interpretări neutre sau pozitive ale unor aspecte ale mediului, sau ale acțiunilor proprii)

Rezolvarea de probleme (identificarea unor soluții, sau planificarea unui curs al acțiunii ca răspuns la experiențierea emoțiilor negative)

Acceptarea (luarea deplină la cunoștință a realității curente, aprecierea, aprobarea sau susținerea ei)

Decentrarea /defuziunea (raportarea mai lejeră la gânduri și la emoții ca la niște gânduri și emoții)

Îngrijorarea (gânduri anxioase, repetitive, focusate asupra viitorului)

Ruminarea (gânduri repetitive, legate de cauzele, factorii situaționali și consecințele emoțiilor negative)

Represia (împiedicarea conștientă a reflectării asupra unor gânduri, situații, sau evenimente specifice)

Evitarea (împiedicare activă sau pasivă a confruntării cu emoțiile negative)

(Modificat după Klemanski și Curtiss, 2016)