

State Emotion Regulation Inventory – Hebrew Version (SERI – H)

Authors: Benjamin Katz, Neta Lustig, Yael Assis, & Iftah Yovel

1. ניסיתי לחשוב על דברים אחרים (הסחה)
2. ניסיתי להתמקד בנושאים שאינם קשורים למחשבה (הסחה)
3. ניסיתי לחשוב על משהו אחר במקום לעסוק במחשבה (הסחה)
4. דאגתי לגבי עניינים אחרים במקום לעסוק במחשבה (הסחה)
5. ניסיתי להעריך מחדש את העניין באופן חיובי יותר (הערכה-מחדש)
6. בחנתי אם ישנם היבטים חיוביים בהקשר זה (הערכה-מחדש)
7. ניסיתי לשנות את אופן החשיבה שלי על הנושא (הערכה-מחדש)
8. ניסיתי לראות את העניין באור חיובי יותר (הערכה-מחדש)
9. ניתחתי באופן שיפוטי את ההשלכות האפשריות של המחשבה שלי (חשיבה חזרתית-שיפוטית)
10. עסקתי באופן שיפוטי במשמעות של המחשבה בהקשר אלי (חשיבה חזרתית-שיפוטית)
11. חשבתי על ההיבטים הבעייתיים של מצבי הנוכחי בהקשר לתוכנה של המחשבה (חשיבה חזרתית-שיפוטית)
12. ניתחתי באופן שיפוטי את הסיבות האפשריות למחשבה שלי (חשיבה חזרתית-שיפוטית)
13. כאשר המחשבה חלפה בראשי אני פשוט קיבלתי את זה שהיא שם (קבלה)
14. אפשרתי למחשבה לחלוף בראשי כמות שהיא (קבלה)
15. נתתי למחשבה לעלות מבלי להתעמק בה ומבלי לנסות להימנע ממנה (קבלה)
16. אפשרתי למחשבה לעבור בראשי מבלי להתאמץ לשנות אותה (קבלה)