

Item-Skalen-Zuordnung des EMO-Check-ES

Teil I: Häufigkeit affektiver Reaktionen in der letzten Woche

Skala	Item	Item Nr.
Stress	Gestresst	34
	Nervös	21
	Angespannt	33
Angst	Ängstlich	23
	Besorgt	37
	Beunruhigt	30
Ärger	Feindselig	18
	Gereizt	19
	Verärgert	15
Traurigkeit	Traurig	26
	Betrübt	32
	Bekümmert	14
Depressivität	Wertlos	2
	Niedergeschlagen	31
	Hoffnungslos	35
Scham	Beschämt	20
	Peinlich berührt	25
	Gedemütigt	39
Schuld-Screening	schuldig	16
Ekel-Screening	angeekelt	38
Bewältigungs-Emotionen	Zuversichtlich	28
	Optimistisch	36
	Mutig	1
	Stark	7
	Entschlossen	12
	Stolz	9
	Interessiert	5
	Wertvoll	40
	Sicher	24
	Geborgen	29
	Dankbar	3
Positiver Affekt PANAS	aktiv bis aufmerksam	Items 4 bis 13
Negativer Affekt PANAS	bekümmert bis ängstlich	Items 14 bis 23
Positiver Affekt EMO-Check Teil 1-Gesamt	s. Fragbgn	Items: 1, 3-13, 24, 28, 29, 36, 40-43, 45, 46, 47, 49, 50
negativer Affekt EMO-Check Teil 1-Gesamt	s. Fragbgn	Items: 2, 14-23, 25, 26, 27, 30-35, 37-39, 44, 48

Teil II: Durchschnittskompetenz im Umgang mit affektiven Reaktionen in der letzten Woche

Skala 2.1: Konstruktiver Umgang mit Stress/Anspannung

(Quadrat-Wurzel aus $(B1.1 \times B1.2) + B1.3 + B1.4 + B1.5 + B1.6 + B1.7 + B1.8 + B1.9 + B1.10 + B1.11 + B1.12$) / 11.

Skala 2.2: Konstruktiver Umgang mit Angst

(Quadrat-Wurzel aus $(B2.1 \times B2.2) + B2.3 + B2.4 + B2.5 + B2.6 + B2.7 + B2.8 + B2.9 + B2.10 + B2.11 + B2.12$) / 11.

Skala 2.3: Konstruktiver Umgang mit Ärger

(Quadrat-Wurzel aus $(B3.1 \times B3.2) + B3.3 + B3.4 + B3.5 + B3.6 + B3.7 + B3.8 + B3.9 + B3.10 + B3.11 + B3.12$) / 11.

Skala 2.4: Konstruktiver Umgang mit Traurigkeit

(Quadrat-Wurzel aus $(B4.1 \times B4.2) + B4.3 + B4.4 + B4.5 + B4.6 + B4.7 + B4.8 + B4.9 + B4.10 + B4.11 + B4.12$) / 11.

Skala 2.5: Konstruktiver Umgang mit depressiver Stimmung

(Quadrat-Wurzel aus $(B5.1 \times B5.2) + B5.3 + B5.4 + B5.5 + B5.6 + B5.7 + B5.8 + B5.9 + B5.10 + B5.11 + B5.12$) / 11.

Skala 2.6: Konstruktiver Umgang mit (Herausforderungs-)Gefühl X

(Quadrat-Wurzel aus $(B6.1 \times B6.2) + B6.3 + B6.4 + B6.5 + B6.6 + B6.7 + B6.8 + B6.9 + B6.10 + B6.11 + B6.12$) / 11.

Skala 2.7: Konstruktiver Umgang mit (Herausforderungs-)Gefühl Y

(Quadrat-Wurzel aus $(B7.1 \times B7.2) + B7.3 + B7.4 + B7.5 + B7.6 + B7.7 + B7.8 + B7.9 + B7.10 + B7.11 + B7.12$) / 11.

Skala 2.8: Konstruktiver Umgang mit positiven Gefühlen

$(B8.1 + B8.2 + B8.3 + B8.4 + B8.5 + B8.6 + B8.7 + B8.8 + B8.9 + B8.10 + B8.11 + B8.12) / 12$.

III. Spezifische Kompetenzen im Umgang mit belastenden Emotionen allgemein

3.1 konstruktive Aufmerksamkeitslenkung:

$(\sqrt{B1.1 \times B1.2}) + (\sqrt{B2.1 \times B2.2}) + (\sqrt{B3.1 \times B3.2}) + (\sqrt{B4.1 \times B4.2}) + (\sqrt{B5.1 \times B5.2}) + (\sqrt{B6.1 \times B6.2}) + (\sqrt{B7.1 \times B7.2})$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.2 Klarheit

$(B1.3 + B2.3 + B3.3 + B4.3 + B5.3 + B6.3 + B7.3)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.3 Verstehen

$(B1.4 + B2.4 + B3.4 + B4.4 + B5.4 + B6.4 + B7.4)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.4 Akzeptieren

$((B1.5 + B1.7) / 2) + ((B2.5 + B2.7) / 2) + ((B3.5 + B3.7) / 2) + ((B4.5 + B4.7) / 2) + ((B5.5 + B5.7) / 2) + ((B6.5 + B6.7) / 2) + ((B7.5 + B7.7) / 2)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.5 Toleranz

$(B1.6 + B2.6 + B3.6 + B4.6 + B5.6 + B6.6 + B7.6)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.6 Akzeptanz/Toleranz

$((B1.5 + B1.6 + B1.7) / 3) + ((B2.5 + B2.6 + B2.7) / 3) + ((B3.5 + B3.6 + B3.7) / 3) + ((B4.5 + B4.6 + B4.7) / 3) + ((B5.5 + B5.6 + B5.7) / 3) + ((B6.5 + B6.6 + B6.7) / 3) + ((B7.5 + B7.6 + B7.7) / 3)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.6 Konfrontationsbereitschaft

$(B1.9 + B2.9 + B3.9 + B4.9 + B5.9 + B6.9 + B7.9)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.7 effektive Selbstunterstützung

$(B1.10 + B2.10 + B3.10 + B4.10 + B5.10 + B6.10 + B7.10)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.8 Modifikationserfolg

$(B1.11 + B2.11 + B3.11 + B4.11 + B5.11 + B6.11 + B7.11)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.9 Veränderungsbezogene Selbsteffizienz

$(B1.12 + B2.12 + B3.12 + B4.12 + B5.12 + B6.12 + B7.12)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.10 Modifikationskompetenz

$((B1.11 + B1.12) / 2) + ((B2.11 + B2.12) / 2) + ((B3.11 + B3.12) / 2) + ((B4.11 + B4.12) / 2) + ((B5.11 + B5.12) / 2) + ((B6.11 + B6.12) / 2) + ((B7.11 + B7.12) / 2)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

IV. Generalisiertheit spezifischer Emotionsregulationskompetenzen

3.1 konstruktive Aufmerksamkeitslenkung:

Varianz aus: $(\sqrt{B1.1 \times B1.2})$; $(\sqrt{B2.1 \times B2.2})$; $(\sqrt{B3.1 \times B3.2})$; $(\sqrt{B4.1 \times B4.2})$; $(\sqrt{B5.1 \times B5.2})$; $(\sqrt{B6.1 \times B6.2})$; $(\sqrt{B7.1 \times B7.2})$.

3.2 Klarheit

Varianz aus: [B1.3; B2.3; B3.3; B4.3; B5.3; B6.3; B7.3].

3.3 Verstehen

Varianz aus: [B1.4; B2.4; B3.4; B4.4; B5.4; B6.4; B7.4].

3.4 Akzeptieren

Varianz aus: $(\frac{B1.5 + B1.7}{2})$; $(\frac{B2.5 + B2.7}{2})$; $(\frac{B3.5 + B3.7}{2})$; $(\frac{B4.5 + B4.7}{2})$; $(\frac{B5.5 + B5.7}{2})$; $(\frac{B6.5 + B6.7}{2})$; $(\frac{B7.5 + B7.7}{2})$.

3.5 Toleranz

Varianz aus: [B1.6; B2.6; B3.6; B4.6; B5.6; B6.6; B7.6].

3.6 Akzeptanz/Toleranz

Varianz aus: $(\frac{B1.5 + B1.6 + B1.7}{3})$; $(\frac{B2.5 + B2.6 + B2.7}{3})$; $(\frac{B3.5 + B3.6 + B3.7}{3})$; $(\frac{B4.5 + B4.6 + B4.7}{3})$; $(\frac{B5.5 + B5.6 + B5.7}{3})$; $(\frac{B6.5 + B6.6 + B6.7}{3})$; $(\frac{B7.5 + B7.6 + B7.7}{3})$.

3.6 Konfrontationsbereitschaft

Varianz aus: [B1.9; B2.9; B3.9; B4.9; B5.9; B6.9; B7.9].

3.7 effektive Selbstunterstützung

Varianz aus: [B1.10; B2.10; B3.10; B4.10; B5.10; B6.10; B7.10].

3.8 Modifikationserfolg

Varianz aus: [B1.11; B2.11; B3.11; B4.11; B5.11; B6.11; B7.11].

3.9 Veränderungsbezogene Selbsteffizienz

Varianz aus: [B1.12; B2.12; B3.12; B4.12; B5.12; B6.12; B7.12].

3.10 Modifikationskompetenz

Varianz aus: $(\frac{B1.11 + B1.12}{2})$; $(\frac{B2.11 + B2.12}{2})$; $(\frac{B3.11 + B3.12}{2})$; $(\frac{B4.11 + B4.12}{2})$; $(\frac{B5.11 + B5.12}{2})$; $(\frac{B6.11 + B6.12}{2})$; $(\frac{B7.11 + B7.12}{2})$.