

# Item-Skalen-Zuordnung des EMO-Check-ES

## Teil I: Häufigkeit affektiver Reaktionen in der letzten Woche

Skala	Item	Item Nr.
<b>Stress</b>	Gestresst	34
	Nervös	21
	Angespannt	33
<b>Angst</b>	Ängstlich	23
	Besorgt	37
	Beunruhigt	30
<b>Ärger</b>	Feindselig	18
	Gereizt	19
	Verärgert	15
<b>Traurigkeit</b>	Traurig	26
	Betrübt	32
	Bekümmert	14
<b>Depressivität</b>	Wertlos	2
	Niedergeschlagen	31
	Hoffnungslos	35
<b>Scham</b>	Beschämt	20
	Peinlich berührt	25
	Gedemütigt	39
<b>Schuld-Screening</b>	schuldig	16
<b>Ekel-Screening</b>	angeekelt	38
<b>Bewältigungs-Emotionen</b>	Zuversichtlich	28
	Optimistisch	36
	Mutig	1
	Stark	7
	Entschlossen	12
	Stolz	9
	Interessiert	5
	Wertvoll	40
	Sicher	24
	Geborgen	29
	Dankbar	3
<b>Positiver Affekt PANAS</b>	aktiv bis aufmerksam	Items 4 bis 13
<b>Negativer Affekt PANAS</b>	bekümmert bis ängstlich	Items 14 bis 23
<b>Positiver Affekt EMO-Check Teil 1-Gesamt</b>	s. Fragbgn	Items: 1, 3-13, 24, 28, 29, 36, 40-43, 45, 46, 47, 49, 50
<b>negativer Affekt EMO-Check Teil 1-Gesamt</b>	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: [(Quadratwurzel aus: (B1.1 x B1.2)); (Quadratwurzel aus: (B2.1 x B2.2)), (Quadratwurzel aus: (B3.1 x B3.2)); (Quadratwurzel aus: (B4.1 x B4.2)); (Quadratwurzel aus: (B5.1 x B5.2)); (Quadratwurzel aus: (B6.1 x B6.2)); (Quadratwurzel aus: (B7.1 x 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: ((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 ).

### 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: ((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 ).

### 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: ((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 ).