German translation of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory

Mareike Kaemmerer*
UCLouvain

David J. Grüning*
Heidelberg University

Arthur Pabst
UCLouvain

David Preece
Curtin University

*Equal contribution

Correspondence:

Mareike Kaemmerer
E-mail: mareike.kaemmerer@uclouvain.be
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9708-0785>

or

David J. Grüning
E-mail: david.gruening@psychologie.uni-heidelberg.de
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9274-5477>

1. Translation comparison

	Perth Emotion Regulation Competency Inventory (Preece et al., 2018)	German translation of PERCI (Kaemmerer et al., 2022)
Instruction	<p>This questionnaire asks about how you manage and respond to your emotions. Please score the following statements according to how much you agree or disagree that the statement is true of you. Circle one answer for each statement.</p> <p>The first half of the questionnaire asks about <i>bad</i> or <i>unpleasant</i> emotions, this means emotions like sadness, anger, or fear. The second half asks about <i>good</i> or <i>pleasant</i> emotions, this means emotions like happiness, amusement, or excitement.</p>	<p>In diesem Fragebogen wird erfasst, wie Sie mit Ihren Emotionen umgehen und auf sie reagieren. Bitte geben Sie für die folgenden Aussagen an, wie sehr Sie zustimmen oder nicht zustimmen, dass diese auf Sie zutreffen. Kreisen Sie eine Antwort für jede Aussage ein.</p> <p>Die erste Hälfte der Fragen bezieht sich auf <i>schlechte</i> oder <i>unangenehme</i> Emotionen wie Traurigkeit, Wut oder Angst. Die zweite Hälfte der Fragen bezieht sich auf <i>gute</i> oder <i>angenehme</i> Emotionen wie Glück, Vergnügen oder Aufgeregtheit.</p>
Scoring	Strongly disagree = 1 ; Neither agree nor disagree = 4 ; Strongly agree = 7	Stimme überhaupt nicht zu = 1 ; Weder noch = 4 ; Stimme vollkommen zu = 7
Item 1	When I'm feeling <i>bad</i> (feeling an unpleasant emotion), I don't know what to do to feel better.	Wenn ich mich <i>schlecht</i> fühle (eine unangenehme Emotion fühle), weiß ich nicht, was ich tun soll, um mich besser zu fühlen.
Item 2	When I'm feeling bad, those feelings stop me from getting work done.	Wenn ich mich schlecht fühle, halten mich diese Gefühle davon ab, meine Arbeit zu erledigen.
Item 3	When I'm feeling bad, I do stupid things.	Wenn ich mich schlecht fühle, tue ich dumme Dinge.
Item 4	When I'm feeling bad, I believe I need to get rid of those feelings at all costs.	Wenn ich mich schlecht fühle, glaube ich, dass ich diese Gefühle um jeden Preis loswerden muss.
Item 5	When I'm feeling bad, I'm powerless to change how I'm feeling.	Wenn ich mich schlecht fühle, bin ich machtlos, zu ändern, wie ich mich fühle.
Item 6	When I'm feeling bad, I can't complete tasks that I'm meant to be doing.	Wenn ich mich schlecht fühle, kann ich Aufgaben nicht erledigen, die ich eigentlich machen sollte.
Item 7	When I'm feeling bad, my behavior becomes out of control.	Wenn ich mich schlecht fühle, gerät mein Verhalten außer Kontrolle.

	Perth Emotion Regulation Competency Inventory (Preece et al., 2018)	German translation of PERCI (Kaemmerer et al., 2022)
Item 8	When I'm feeling bad, I can't allow those feelings to be there.	Wenn ich mich schlecht fühle, kann ich nicht zulassen, dass diese Gefühle da sind.
Item 9	When I'm feeling bad, I don't have many strategies (e.g., activities or techniques) to help get rid of that feeling.	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich nicht viele Strategien (z. B. Aktivitäten oder Techniken), die helfen, dieses Gefühl loszuwerden.
Item 10	When I'm feeling bad, I can't get motivated to do important things (work, chores, school etc.).	Wenn ich mich schlecht fühle, kann ich mich nicht motivieren, wichtige Dinge zu tun (z.B. Job, Hausarbeit oder Schule).
Item 11	When I'm feeling bad, I have trouble controlling my actions.	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich Schwierigkeiten, meine Handlungen zu kontrollieren.
Item 12	When I'm feeling bad, I must try to totally eliminate those feelings.	Wenn ich mich schlecht fühle, muss ich versuchen, diese Gefühle vollständig zu beseitigen.
Item 13	When I'm feeling bad, I have no control over the strength and duration of that feeling.	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich keine Kontrolle über die Stärke und Dauer dieses Gefühls.
Item 14	When I'm feeling bad, I have trouble getting anything done.	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich Schwierigkeiten, irgendetwas zu erledigen.
Item 15	When I'm feeling bad, I have strong urges to do risky things.	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich einen starken Drang, riskante Dinge zu tun.
Item 16	When I'm feeling bad, I believe those feelings are unacceptable.	Wenn ich mich schlecht fühle, glaube ich, dass diese Gefühle inakzeptabel sind.
Item 17	When I'm feeling <i>good</i> (feeling a pleasant emotion), I do stupid things.	Wenn ich mich <i>gut</i> fühle (eine angenehme Emotion fühle), tue ich dumme Sachen.
Item 18	When I'm feeling good, I don't have many strategies (e.g., activities or techniques) to increase the strength of that feeling.	Wenn ich mich gut fühle, habe ich nicht viele Strategien (z. B. Aktivitäten oder Techniken), um die Stärke dieses Gefühls zu steigern.
Item 19	When I'm feeling good, I have trouble completing tasks that I'm meant to be doing.	Wenn ich mich gut fühle, habe ich Schwierigkeiten, Aufgaben zu erledigen, die ich eigentlich machen sollte.
Item 20	When I'm feeling good, part of me hates those feelings.	Wenn ich mich gut fühle, hasst ein Teil von mir diese Gefühle.
Item 21	When I'm feeling good, my behavior becomes out of control.	Wenn ich mich gut fühle, gerät mein Verhalten außer Kontrolle.

	Perth Emotion Regulation Competency Inventory (Preece et al., 2018)	German translation of PERCI (Kaemmerer et al., 2022)
Item 22	I don't know what to do to create pleasant feelings in myself.	Ich weiß nicht, was ich tun soll, um angenehme Gefühle in mir zu erzeugen.
Item 23	When I'm feeling good, I end up neglecting my responsibilities (work, chores, school etc.).	Wenn ich mich gut fühle, vernachlässige ich letztendlich meine Pflichten (z.B. Job, Hausarbeit oder Schule).
Item 24	When I'm feeling good, I can't allow those feelings to be there.	Wenn ich mich gut fühle, kann ich nicht zulassen, dass diese Gefühle da sind.
Item 25	When I'm feeling good, I have strong urges to do risky things.	Wenn ich mich gut fühle, habe ich einen starken Drang, riskante Dinge zu tun.
Item 26	When I'm feeling good, I have no control over whether that feeling stays or goes.	Wenn ich mich gut fühle, kann ich nicht kontrollieren, ob dieses Gefühl bleibt oder geht.
Item 27	When I'm feeling good, I have difficulty staying focused during important stuff (at work or school, etc.).	Wenn ich mich gut fühle, habe ich Schwierigkeiten, bei wichtigen Dingen fokussiert zu bleiben (z.B. bei der Arbeit oder in der Schule).
Item 28	When I'm feeling good, I believe those feelings are unacceptable.	Wenn ich mich gut fühle, glaube ich, dass diese Gefühle inakzeptabel sind.
Item 29	When I'm feeling good, I can't keep control over myself (in terms of my behaviors).	Wenn ich mich gut fühle, kann ich mich (in Bezug auf mein Verhalten) nicht kontrollieren.
Item 30	When I'm feeling good, I don't have any useful ways to help myself keep feeling that way.	Wenn ich mich gut fühle, habe ich keine Mittel und Wege, die mir dabei helfen, mich weiterhin so zu fühlen.
Item 31	When I'm feeling good, I have trouble getting anything done.	Wenn ich mich gut fühle, habe ich Schwierigkeiten, irgendetwas zu erledigen.
Item 32	When I'm feeling good, I must try to eliminate those feelings.	Wenn ich mich gut fühle, muss ich versuchen, diese Gefühle zu beseitigen.

Note. Translation method: TRAPD (Harkness, 2003; Zavala-Rojas, 2017).

2. Scoring instructions for the original English-version of the EBQ

(Identical procedure for the German version of the EBQ)

Emotions manifest as responses across three channels of the emotion system: the experiential (e.g., feeling of fear), behavioral (e.g., urge to run), and physiological channels (e.g., increased heart rate). Emotions can be positively valenced, like happiness and amusement, or negatively valenced, like sadness and anger. Emotion regulation is defined in the *process model of emotion regulation* as “the activation of a goal to modify an unfolding emotional response” (Gross, 2015, p. 130). Applied to the three channels of the emotion system, people's ability to regulate their emotions therefore refers to their ability to: successfully modify the trajectory of emotions with respect to their (1) *experiential*, (2) *behavioral* and

(3) *physiological* manifestations, and (4) know when it is appropriate to *activate a goal* to modify emotions in the first place.

The PERCI (Preece et al., 2018) is a 32 item self-report measure of people's ability to regulate their own emotions. It assesses most of the components of the emotion regulation construct and does so for both negative and positive emotions. The PERCI measures people's ability to modify the *experiential* and *behavioral* manifestations of their emotions, as well as people's ability to know when it is appropriate to *activate a goal* to regulate their emotions in the first place (i.e., being able to tolerate emotions). The PERCI features eight subscales designed to assess different aspects of emotion regulation ability. Four subscales correspond to the regulation of *negative* emotions, and four correspond to the regulation of *positive* emotions. The emotional valence of each subscale is denoted in its name via the prefix "Negative" or "Positive". These PERCI subscales can, moreover, be combined into several theoretically meaningful composite scores.

The table on the following page describes each of the PERCI subscale and composite scores and how to calculate them. Preece and colleagues have also created an Excel 'auto-scorer' spreadsheet that assists with the scoring of the PERCI. A copy of the Excel auto-scorer can be downloaded here: <https://www.researchgate.net/publication/329058432>. This Excel spreadsheet also includes some normative data to assist with the interpretation of PERCI scores. Our plan is to continue to update this Excel auto-scorer as new normative data become available.

Subscale/composite	How to calculate	Content measured
Subscale scores		
Negative-Controlling experience	Sum items 1, 5, 9, 13.	Difficulties controlling (down-regulating) the experiential manifestations of negative emotions; e.g., "When I'm feeling bad, I don't know what to do to feel better."
Negative-Inhibiting behavior	Sum items 3, 7, 11, 15.	Difficulties controlling the behavioral manifestations of negative emotions in terms of inhibiting dominant behavioral response tendencies when experiencing negative emotions; e.g., "When I'm feeling bad, I have trouble controlling my actions."
Negative-Activating behavior	Sum items 2, 6, 10, 14.	Difficulties controlling the behavioral manifestations of negative emotions in terms of activating non-dominant behavioral response tendencies when experiencing negative emotions; e.g., "When I'm feeling bad, I can't get motivated to do important things (work, chores, school etc.)."
Negative-Tolerating emotions	Sum items 4, 8, 12, 16.	Difficulties tolerating negative emotions, and therefore difficulty knowing when it is appropriate to activate a goal to regulate these emotions; e.g., "When I'm feeling bad, I must try to totally eliminate those feelings."
Positive-Controlling experience	Sum items 18, 22, 26, 30.	Difficulties controlling (up-regulating) the experiential manifestations of positive emotions; e.g., "I don't know what to do to create pleasant feelings in myself."
Positive-Inhibiting behavior	Sum items 17, 21, 25, 29.	Difficulties controlling the behavioral manifestations of positive emotions in terms of inhibiting dominant behavioral response tendencies when experiencing positive emotions; e.g., "When I'm feeling good, I can't keep control over myself (in terms of my behaviors)."

Positive-Activating behavior	Sum items 19, 23, 27, 31.	Difficulties controlling the behavioral manifestations of positive emotions in terms of activating non-dominant behavioral response tendencies when experiencing positive emotions; e.g., “When I’m feeling good, I have trouble completing tasks that I’m meant to be doing.”
Positive-Tolerating emotions	Sum items 20, 24, 28, 32.	Difficulties tolerating positive emotions, and hence difficulty knowing when it is appropriate to activate a goal to regulate these emotions; e.g., “When I’m feeling good, I believe those feelings are unacceptable.”
Composite scores		
Negative-Emotion regulation	Sum all 4 negative subscales	Overall level of difficulty regulating negative emotions.
Positive-Emotion regulation	Sum all 4 positive subscales	Overall level of difficulty regulating positive emotions.
General-Facilitating hedonic goals	Sum all 4 negative subscales and the <i>Positive-Controlling experience subscales</i>	Overall level of difficulty down-regulating negative emotions and up-regulating positive emotions (i.e., obtaining pleasure and avoiding pain).
Positive- Containing emotions	Sum the <i>Positive-Inhibiting behavior</i> , <i>Positive-Activating behavior</i> , and <i>Positive-Tolerating emotions</i> subscales.	Overall level of difficulty down-regulating (i.e., containing) positive emotions.
General-Emotion regulation	Sum all 8 subscales	Overall level of difficulty regulating negative and positive emotions.

3. Descriptive Statistics (English PERCI)

Some descriptive statistics and Cronbach's alpha reliability coefficients from an Australian adult nonclinical sample ($N = 1175$; Preece et al., 2018) are provided in the table below.

	Total Sample (<i>N</i> = 1175)				Females (<i>N</i> = 815)			Males (<i>N</i> = 360)	
Subscale/ Composite	<i>M</i>	<i>SD</i>	Cronbach's alpha		<i>M</i>	<i>SD</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>
Scales									
Negative-Controlling experience	13.74	6.20	.88		13.93	6.32		13.30	5.91
Negative-Inhibiting behavior	12.04	6.49	.90		12.27	6.51		11.52	6.43
Negative-Activating behavior	16.10	6.97	.94		16.81	6.90		14.50	6.86
Negative-Tolerating emotions	15.21	5.69	.85		14.89	5.81		15.95	5.34
Positive-Controlling experience	12.36	5.77	.84		12.21	5.92		12.70	5.40
Positive-Inhibiting behavior	8.33	4.73	.86		7.92	4.56		9.25	4.98
Positive-Activating behavior	8.55	4.77	.89		8.41	4.78		8.85	4.73
Positive-Tolerating emotions	7.07	4.44	.87		6.77	4.41		7.77	4.42
Composites									

Negative-Emotion regulation	57.09	20.43	.93		57.90	20.88		55.26	19.27
Positive-Emotion regulation	36.31	16.01	.92		35.31	15.98		38.57	15.87
General-Facilitating hedonic goals	69.45	24.25	.94		70.11	24.95		67.96	22.53
Positive- Containing emotions	23.95	12.16	.93		23.10	11.97		25.87	12.38
General-Emotion regulation	93.4	32.21	.95		93.21	32.66		93.83	31.20

Note: There exists no German normative sample, yet, for the interpretation of the G-PERCI.

Score Interpretations

To interpret PERCI scores we recommend that a respondent's score be compared to scores from an appropriate normative sample. The number of standard deviations (SDs) a respondent's score is from the mean of an appropriate normative sample indicates the degree of emotion regulation difficulties. We interpret PERCI scores in the following way, keeping in mind that higher scores indicate a higher level of emotion regulation difficulties (i.e., lower emotion regulation ability):

- Scores **1SD or more above** the mean = “low ability” or “high level of difficulties”
- Scores **less than 1SD** from the mean = “average ability” or “average level of difficulties”
- Scores **1SD or more below** the mean = “high ability” or “low level of difficulties”

References

- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., & Allan, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135, 229-241.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130-137.
- Harkness, J. A. (2003). Questionnaire Translation. In Cross-Cultural Survey Methods, edited by J. A. Harkness, F. van de Vijver & P. Ph. Mohler. Wiley.
- Zavala-Rojas, D. (2017). *Report of the state of the art on tools in computational linguistics and computer-aided translation for enhancing survey translation*. Retrieved from <https://seriss.eu/resources/deliverables/>

PERCI in German

Name:

Datum:

In diesem Fragebogen wird erfasst, wie Sie mit Ihren Emotionen umgehen und auf sie reagieren. Bitte geben Sie für die folgenden Aussagen an, **wie sehr Sie zustimmen oder nicht zustimmen, dass diese auf Sie zutreffen**. Kreisen Sie eine Antwort für jede Aussage ein.

Die erste Hälfte der Fragen bezieht sich auf schlechte oder unangenehme Emotionen wie Traurigkeit, Wut oder Angst. Die zweite Hälfte der Fragen bezieht sich auf gute oder angenehme Emotionen wie Glück, Vergnügen oder Aufgeregtheit.

		Stimme überhaupt nicht zu	----	----	Weder noch	----	----	Stimme vollkommen zu
1	Wenn ich mich <u>schlecht</u> fühle (eine unangenehme Emotion fühle), weiß ich nicht, was ich tun soll, um mich besser zu fühlen.	1	2	3	4	5	6	7
2	Wenn ich mich schlecht fühle, halten mich diese Gefühle davon ab, meine Arbeit zu erledigen.	1	2	3	4	5	6	7
3	Wenn ich mich schlecht fühle, tue ich dumme Dinge.	1	2	3	4	5	6	7
4	Wenn ich mich schlecht fühle, glaube ich, dass ich diese Gefühle um jeden Preis loswerden muss.	1	2	3	4	5	6	7
5	Wenn ich mich schlecht fühle, bin ich machtlos, zu ändern, wie ich mich fühle.	1	2	3	4	5	6	7
6	Wenn ich mich schlecht fühle, kann ich Aufgaben nicht erledigen, die ich eigentlich machen sollte.	1	2	3	4	5	6	7
7	Wenn ich mich schlecht fühle, gerät mein Verhalten außer Kontrolle.	1	2	3	4	5	6	7
8	Wenn ich mich schlecht fühle, kann ich nicht zulassen, dass diese Gefühle da sind.	1	2	3	4	5	6	7
9	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich nicht viele Strategien (z. B. Aktivitäten oder Techniken), die helfen, dieses Gefühl loszuwerden.	1	2	3	4	5	6	7

10	Wenn ich mich schlecht fühle, kann ich mich nicht motivieren, wichtige Dinge zu tun (z.B. Job, Hausarbeit oder Schule).	1	2	3	4	5	6	7
11	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich Schwierigkeiten, meine Handlungen zu kontrollieren.	1	2	3	4	5	6	7
12	Wenn ich mich schlecht fühle, muss ich versuchen, diese Gefühle vollständig zu beseitigen.	1	2	3	4	5	6	7
13	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich keine Kontrolle über die Stärke und Dauer dieses Gefühls.	1	2	3	4	5	6	7
14	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich Schwierigkeiten, irgendetwas zu erledigen.	1	2	3	4	5	6	7
15	Wenn ich mich schlecht fühle, habe ich einen starken Drang, riskante Dinge zu tun.	1	2	3	4	5	6	7
16	Wenn ich mich schlecht fühle, glaube ich, dass diese Gefühle inakzeptabel sind.	1	2	3	4	5	6	7
17	Wenn ich mich <u>gut</u> fühle (eine angenehme Emotion fühle), tue ich dumme Sachen.	1	2	3	4	5	6	7
18	Wenn ich mich gut fühle, habe ich nicht viele Strategien (z. B. Aktivitäten oder Techniken), um die Stärke dieses Gefühls zu steigern.	1	2	3	4	5	6	7
19	Wenn ich mich gut fühle, habe ich Schwierigkeiten, Aufgaben zu erledigen, die ich eigentlich machen sollte.	1	2	3	4	5	6	7
20	Wenn ich mich gut fühle, hasst ein Teil von mir diese Gefühle.	1	2	3	4	5	6	7
21	Wenn ich mich gut fühle, gerät mein Verhalten außer Kontrolle.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ich weiß nicht, was ich tun soll, um angenehme Gefühle in mir zu erzeugen.	1	2	3	4	5	6	7
23	Wenn ich mich gut fühle, vernachlässige ich letztendlich meine Pflichten (z.B. Job, Hausarbeit oder Schule).	1	2	3	4	5	6	7

24	Wenn ich mich gut fühle, kann ich nicht zulassen, dass diese Gefühle da sind.	1	2	3	4	5	6	7
25	Wenn ich mich gut fühle, habe ich einen starken Drang, riskante Dinge zu tun.	1	2	3	4	5	6	7
26	Wenn ich mich gut fühle, kann ich nicht kontrollieren, ob dieses Gefühl bleibt oder geht.	1	2	3	4	5	6	7
27	Wenn ich mich gut fühle, habe ich Schwierigkeiten, bei wichtigen Dingen fokussiert zu bleiben (z.B. bei der Arbeit oder in der Schule).	1	2	3	4	5	6	7
28	Wenn ich mich gut fühle, glaube ich, dass diese Gefühle inakzeptabel sind.	1	2	3	4	5	6	7
29	Wenn ich mich gut fühle, kann ich mich (in Bezug auf mein Verhalten) nicht kontrollieren.	1	2	3	4	5	6	7
30	Wenn ich mich gut fühle, habe ich keine Mittel und Wege, die mir dabei helfen, mich weiterhin so zu fühlen.	1	2	3	4	5	6	7
31	Wenn ich mich gut fühle, habe ich Schwierigkeiten, irgendetwas zu erledigen.	1	2	3	4	5	6	7
32	Wenn ich mich gut fühle, muss ich versuchen, diese Gefühle zu beseitigen.	1	2	3	4	5	6	7