Emosjonsregulerinsspørreskjema (ERS)

Emotion regulation questionnaire (ERQ)

Translated by Haakon G. Engen (haakon.engen@psykologi.uio.no) and colleagues.
Psychology department, University of Oslo, Norway

Instruksjoner:

Vi ønsker å stille deg noen spørsmål om ditt følelsesliv. Spesifikt hvordan du kontrollerer (dvs. regulerer og håndterer) dine emosjoner. Spørsmålene under involverer to distinkte aspekter av ditt emosjonelle liv. Ett er din emosjonelle opplevelse, eller hvordan du føler deg innvendig. Det andre er ditt emosjonelle uttrykk, eller hvordan du viser dine emosjoner gjennom hvordan du snakker, gestikulerer eller oppfører deg.

Selv om noen av de følgende spørsmålene kan virke like hverandre, så er de forskjellige på viktige måter. For hvert spørsmål, vennligst svar ved å bruke den følgende skalaen:

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

helt uenig **nøytral** **helt enig**

1. Når jeg ønsker å føle mer *positiv* emosjon (slik som glede eller munterhet), *endrer jeg hva jeg tenker på.*
2. Jeg holder mine emosjoner for meg selv.
3. Når jeg ønsker å føle mindre *negativ* emosjon (slik som tristhet eller sinne), *endrer jeg hva jeg tenker på.*
4. Når jeg føler *positive* emosjoner, passer jeg på å *ikke* uttrykke dem.
5. Når jeg er i en stressende situasjon, får jeg meg selv til å *tenke på den* på en måte som hjelper meg med å holde meg rolig.
6. Jeg kontrollerer mine emosjoner ved å *ikke uttrykke dem.*
7. Når jeg ønsker å føle mer *positiv* emosjon, *endrer jeg måten jeg tenker* om situasjonen.
8. Jeg kontrollerer mine emosjoner, ved å *endre måten jeg tenker* på situasjonen jeg er i.
9. Når jeg føler *negative* emosjoner, sørger jeg for ikke å utrykke dem.
10. Når jeg ønsker å føle mindre *negativ* emosjon, *forandrer jeg måten jeg tenker* om situasjonen.