

## Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003)

Vi vil gerne stille dig nogle spørgsmål om dit følelsesliv, nærmere bestemt, hvordan du kontrollerer (dvs. regulerer og håndterer) dine følelser. Spørgsmålene nedenfor handler om to forskellige aspekter ved dit følelsesliv. Det ene handler om din følelsesmæssige oplevelse, eller hvad du føler indeni. Det andet handler om dit følelsesmæssige udtryk, eller hvordan du viser dine følelser ved den måde du taler, gestikulerer og opfører dig på. Selvom nogle af de følgende spørgsmål kan fremstå ens, så er de alligevel afgørende forskellige. For hvert spørgsmål bedes du svare ved at benytte denne skala:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
helt uenig neutral helt enig

1. \_\_\_\_\_ Når jeg gerne vil have flere *positive* følelser (så som glæde og morskab), *ændrer jeg det, jeg tænker på.*
2. \_\_\_\_\_ Jeg holder mine følelser for mig selv.
3. \_\_\_\_\_ Når jeg gerne vil have færre *negative* følelser (så som tristhed og vrede), *ændrer jeg det, jeg tænker på.*
4. \_\_\_\_\_ Når jeg oplever at have *positive* følelser, gør jeg mig umage for ikke at udtrykke dem.
5. \_\_\_\_\_ Når jeg står overfor en stressende situation, tvinger jeg mig selv til at *tænke på den* på en måde, der for mig til at forblive rolig.
6. \_\_\_\_\_ Jeg kontrollerer mine følelser ved *ikke at give udtryk for dem.*
7. \_\_\_\_\_ Når jeg gerne vil have flere *positive* følelser, *ændrer jeg den måde, jeg tænker på situationen.*
8. \_\_\_\_\_ Jeg kontrollerer mine følelser ved at *ændre den måde, jeg tænker på den situation, jeg befinder mig i.*
9. \_\_\_\_\_ Når jeg oplever at have *negative* følelser, sørger jeg for ikke at give udtryk for dem.
10. \_\_\_\_\_ Når jeg gerne vil have færre *negative* følelser, *ændrer jeg den måde, jeg tænker på situationen.*

Reappraisal Items: 1, 3, 5, 7, 8, 10; Suppression Items: 2, 4, 6, 9.

Translated by:  
Mia Skytte: mia\_skytte@hotmail.com