Emosjonsreguleringsspørreskjema (ERS)
Emotion regulation questionnaire (ERQ)

Translated by Haakon G. Engen (haakon.engen@psykologi.uio.no), Psychology department, University of Oslo and Oddgeir Friborg (oddgeir.friborg@psyk.uit.no), Psychology department, University of Tromsø.

Instruksjoner:

Vi ønsker å stille deg noen spørsmål om følelseslivet ditt. Spesifikt hvordan du kontrollerer (dvs. regulerer og håndterer) følelsene dine. Spørsmålene under involverer to distinkte aspekter ved ditt emosjonelle liv. Ett er din emosjonelle opplevelse, eller hvordan du føler deg innvendig. Det andre er ditt emosjonelle uttrykk, eller hvordan du viser følelsene dine 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 kjenne mer *positive* følelser (slik som glede eller munterhet), *endrer jeg hva jeg tenker på.*

2. Jeg holder følelsene mine for meg selv.

3. Når jeg ønsker å kjenne *mindre negative* følelser (slik som sorg/tristhet eller sinne), *endrer jeg hva jeg tenker på.*

4. Når jeg har *positive* følelser, 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 følelsene mine ved å *ikke uttrykke dem.*

7. Når jeg ønsker å kjenne *mer positive* følelser, *endrer jeg måten jeg tenker* om situasjonen jeg er i.

8. Jeg kontrollerer følelsene mine ved å *endre måten jeg tenker* om situasjonen jeg er i.

9. Når jeg har *negative* følelser sørger jeg for ikke å utrykke de.

10. Når jeg ønsker å kjenne mindre *negative* følelser, *forandrer jeg måten jeg tenker* om situasjonen jeg er i.