

## Berkeley Expressivitet Frågeformulär

**För varje påstående här nedanför, var god och ange ditt samtyckande eller motsättning. Gör så genom att fylla i det blanka utrymmet framför varje fråga med det lämpliga numret från följande skala:**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
**Samtycker** **neutralt** **samtycker**  
**inte alls**  **starkt**

- 1.) \_\_\_\_\_ När jag känner positiva känslor, så kan folk lätt se vad jag känner.
- 2.) \_\_\_\_\_ Jag gråter ibland när jag tittar på sorgliga filmer.
- 3.) \_\_\_\_\_ Folk vet inte ofta vad jag känner.
- 4.) \_\_\_\_\_ Jag skrattar högt när någon berättar ett skämt som jag tycker är roligt.
- 5.) \_\_\_\_\_ Det är svårt för mig och gömma min rädsla.
- 6.) \_\_\_\_\_ När jag är glad, syns mina känslor.
- 7.) \_\_\_\_\_ Min kropp reagerar väldigt starkt i känsloladdade situationer.
- 8.) \_\_\_\_\_ Jag har lärt mig att det är bättre att förtrycka min ilska än att visa det.
- 9.) \_\_\_\_\_ Det spelar ingen roll hur nervös eller ledsen jag är, jag har en tendens att hålla en lugn exteriör.
- 10.) \_\_\_\_\_ Jag är en känslomässigt uttrycksfull person.
- 11.) \_\_\_\_\_ Jag har starka känslor.
- 12.) \_\_\_\_\_ Jag har ibland svårt för att gömma mina känslor, även ifall jag skulle vilja göra så.
- 13.) \_\_\_\_\_ När jag känner negativa känslor, så kan folk lätt se exakt vad jag känner.
- 14.) \_\_\_\_\_ Det har vart tider då jag inte har kunnat sluta gråta även ifall jag har försökt att sluta.
- 15.) \_\_\_\_\_ Jag upplever mina känslor väldigt starkt.
- 16.) \_\_\_\_\_ Vad jag känner står skrivet på min panna

Translated by Mahsa Hashemi, Fatima Jaber & Changiz Mohiyeddini  
([c.mohiyeddini@roehampton.ac.uk](mailto:c.mohiyeddini@roehampton.ac.uk)). Roehampton University. School of Human and Life Sciences.  
Psychology. Whitelands College, LONDON, UK.