

*Emotion Reglering Frågeformulär (ERF)*  
*Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*

Vi skulle vilja fråga dig några frågor om ditt emotionella/känslomässiga liv, särskilt, hur du kontrollerar (alltså, reglerar och behandlar) dina emotioner. Vi är intresserade av två aspekter i ditt emotionella liv. För det första dina emotionella erfarenheter, eller vad du känner inombords. Det andra är din emotionella inlevelse, eller hur du visar dina emotioner/känslor i det sättet du talar, visar en gest, eller beter dig. Även om vissa frågor kan se likadana ut, finns det avsevärda skillnader mellan de. Var god och svara varje fråga med hjälp av följande skala:

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

- 1 \_\_\_\_\_ När jag vill känna mer *positiva* känslor inom mig (som glädje eller munterhet), *ändrar jag vad jag tänker på.*
- 2 \_\_\_\_\_ Jag behåller mina känslor för mig själv
- 3 \_\_\_\_\_ När jag vill känna mindre *negativa* känslor (som sorg/nedstämdhet eller ilska), *ändrar jag vad jag tänker på.*
- 4 \_\_\_\_\_ När jag känner *positiva* känslor, är jag försiktig med att inte visa det.
- 5 \_\_\_\_\_ När jag befinner mig i en stressig situation, tvingar jag mig själv och *tänka på det* på ett sätt som håller mig lugn.
- 6 \_\_\_\_\_ Jag kontrollerar mina känslor genom att *inte uttrycka dem.*
- 7 \_\_\_\_\_ När jag vill känna mer *positiva* känslor, *ändrar jag på mitt tankesätt om situationen.*
- 8 \_\_\_\_\_ Jag kontrollerar mina känslor genom att *ändra på mitt tankesätt* om situationen jag befinner mig i.
- 9 \_\_\_\_\_ När jag känner *negativa* känslor, ser jag till att inte uttrycka dem.
- 10 \_\_\_\_\_ När jag vill känna mindre *negativa* känslor, *ändrar jag på sättet jag tänker om situationen.*

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.