

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

감정 조절 질문지

Gross & John

We would like to ask you some questions about your emotional life, in particular, how you control (that is, regulate and manage) your emotions. 당신의 감정적인 삶에 대하여 몇 가지 질문을 하고 싶다. 특히, 당신이 당신의 감정을 어떻게 조절하는지 (즉, 조절하고 관리하는지)에 대하여 묻고 싶다. The questions below involve two distinct aspects of your emotional life. 아래의 질문들은 당신의 정서적 삶의 두 가지 뚜렷한 측면을 포함하고 있다. One is your emotional experience, or what you feel like inside. 하나는 당신의 감정적인 경험이거나 당신의 내면에서 느끼는 것이다. The other is your emotional expression, or how you show your emotions in the way you talk, gesture, or behave. 다른 하나는 당신의 감정적인 표현이거나 당신이 말하는 방식, 제스처, 행동방식을 보여주는 방법이다. Although some of the following questions may seem similar to one another, they differ in important ways. 비록 다음과 같은 질문들이 서로 다르게 보일지라도, 그들은 중요한 방법들과 다를 바가 없다. For each item, please answer using the following scale: 각 항목별로, 다음과 같은 척도를 사용하여 답하십시오:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
strongly neutral strongly
disagree agree
전혀 그렇지 않다 그저그렇다 아주 그렇다

1. ____ When I want to feel more *positive* emotion (such as joy or amusement), I *change what I'm thinking about*.
나는 더 긍정적인 감정(예:기쁨 또는 즐거움)을 느끼고 싶을 때, 내가 생각하는 것을 바꾼다.
2. ____ I keep my emotions to myself.
나는 나의 감정을 억제한다.
3. ____ When I want to feel less *negative* emotion (such as sadness or anger), I *change what I'm thinking about*.
나는 부정적인 감정(예:슬픔 또는 분노)을 덜 느끼고 싶을 때, 내가 생각하는 것을 바꾼다.
4. ____ When I am feeling *positive* emotions, I am careful not to express them.
나는 긍정적인 감정을 느낄 때, 그들을 표현하지 않으려고 조심한다.
5. ____ When I'm faced with a stressful situation, I make myself *think about it* in a way that helps me stay calm.
나는 스트레스를 받는 상황에 처했을 때, 내가 침착함을 유지할 수 있도록 돕는 방법에 대하여 생각한다.
6. ____ I control my emotions by *not expressing them*.
나는 그들을 표현하지 않음으로써 나의 감정을 조절한다.
7. ____ When I want to feel more *positive* emotion, I *change the way I'm thinking about the situation*.
나는 좀 더 긍정적인 감정을 느끼고 싶을 때, 내가 그 상황에 대해 생각하는 방식을 바꾼다.
8. ____ I control my emotions by *changing the way I think about the situation I'm in*.
나는 내가 처한 상황에 대한 생각을 바꿈으로써 나의 감정을 조절한다.
9. ____ When I am feeling *negative* emotions, I make sure not to express them.
나는 부정적인 감정을 느낄 때, 그들을 표현하지 않도록 확실히 한다.
10. ____ When I want to feel less *negative* emotion, I *change the way I'm thinking about the situation*.
나는 부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 그 상황에 대해 생각하는 방식을 바꾼다.

Translated by Professor 이름 : Juna Byun, Ph.D., R.N. and her team

회사 : Chonbuk National University

부서 : College of Nursing

E-mail : victim@chonbuk.ac.kr, victim@jbu.ac.kr

회사전화 : 063-270-3128

팩스 : 063-270-3127

이동통신 :

홈페이지 :