

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

Hindi Version of ERQ, translated by Neha Khetrapal (nehakhtrapal@gmail.com), Rashmi Gupta (rash_cogsci@yahoo.com) & Shruti Baijal (shruti_baijal@rediffmail.com) at the Centre for Behavioural & Cognitive Sciences, University of Allahabad, India (2007).

Citation

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362.

इ. आर. क्यू. लोगों के दो स्वाभाविक भावना नियंत्रण युक्तियों के प्रयोग के अन्तर को आंकने के लिए है जैसे कि संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन और भावनात्मक अभिव्यक्ति दमन।

निर्देश एवं पद:

हम आप के भावनात्मक जीवन के बारे में कुछ प्रश्न करना चाहेंगे, मुख्य रूप से कि आप अपनी भावनाओं को किस तरह से नियंत्रित करते/करती हैं।

नीचे दिए हुए प्रश्न आप के भावनात्मक जीवन के दो अलग अलग पहलूओं से सम्बन्ध रखते हैं। पहला पहलू है – आप का भावनात्मक अनुभव यानि कि आप अन्दर से कैसा महसूस करते/करती हैं और दूसरा आप की भावनात्मक अभिव्यक्ति यानि कि आप अपनी भावनाओं को अपने बातचीत, मुद्राएं और व्यवहार से किस तरह से दर्शाते/दर्शाती हैं। यद्यपि, कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो की एक जैसे लगते हैं किन्तु वे एक दूसरे से कुछ महत्वपूर्ण पहलूओं में अलग हैं।

हर प्रश्न का उत्तर देने के लिए नीचे दिए हुए पैमाने का प्रयोग करें:—

1	2	3	4	5	6	7
पूर्ण रूप से असहमत			तटस्थ			पूर्ण रूप से सहमत

1. जब मैं और अच्छी भावना महसूस करना चाहता/चाहती हूँ जैसे कि आन्नद या मन बहलाव तो मैं जिसके बारे में सोच रहा/रही होता/होती हूँ उसे बदल देता/देती हूँ।
2. मैं अपनी भावनाओं को अपने तक रखता/रखती हूँ ।
3. जब मैं कम बुरी भावना महसूस करना चाहता/चाहती हूँ (जैसे कि उदासी या क्रोध) तो मैं जिसके बारे में सोच रहा/रही होता/होती हूँ उसे बदल देता/देती हूँ।
4. जब मैं अच्छी भावना महसूस कर रहा/रही होता/होती हूँ तो मैं इस बात का ध्यान रखता/रखती हूँ कि मैं उन्हें अभिव्यक्त न करूँ।
5. जब मैं किसी तनावपूर्ण स्थिति में होता/होती हूँ तो मैं उस स्थिति के बारे में इस तरह सोचता/सोचती हूँ जिससे कि मैं स्थिर हो जाऊँ।
6. मैं अपनी भावनाओं पर काबू पाने के लिए उन्हें अभिव्यक्त नहीं करता/करती हूँ।
7. जब मैं और अच्छी भावना महसूस करना चाहता/चाहती हूँ तो मैं परिस्थिति के बारे में अपने सोचने के तरीके को बदल देता/देती हूँ।
8. मैं अपनी भावनाओं पर काबू, अपनी परिस्थिति के बारे में अपने सोचने के तरीके को बदलकर कर पाता/पाती हूँ।
9. जब मैं बुरी भावना महसूस कर रहा/रही होता/होती हूँ तो मैं यह निश्चित कर लेता/लेती हूँ कि मैं उन्हें अभिव्यक्त न करूँ।
10. जब मैं कम बुरी भावना महसूस करना चाहता/चाहती हूँ तो मैं परिस्थिति के बारे में सोचने के तरीके को बदल देता/देती हूँ।

टिप्पणी:

पदों के क्रमों को न बदलें क्योंकि प्रश्नावली के शुरुआत के पद एक और तीन “अच्छी भावना” और “बुरी भावना” को परिभाषित करते हैं।

अंको की प्राप्ति (अदला-बदली न करें)

संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन: 1, 3, 5, 7, 8, 10

भावनात्मक अभिव्यक्ति दमन: 2, 4, 6, 9