

정서 조절 질문지 (ERQ)

Gross & John

9/03

이 정서 조절 질문지는 인지적 재검토와 감정억제 중, 정서 조절에 있어서 습관적으로 어떤 전략을 사용하는지에 대한 개인차를 측정하기 위하여 고안되었습니다.

인용 논문

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.

지시문과 문항

우리는 당신의 정서 생활에 관한 질문을 하려고 합니다. 특히, 당신이 정서를 어떻게 조절하는지(통제하거나, 다스리는) 알아보려고 합니다. 아래의 질문지는 당신의 정서 생활의 두 가지 다른 면을 포함하고 있습니다. 하나는 당신의 정서적 경험 혹은, 마음 속으로 어떻게 느끼느냐 하는 것이고, 다른 하나는 당신의 정서적 표현이나 당신이 말이나 몸짓이나 행동으로 당신의 정서를 어떻게 보여주는가 하는 것입니다. 질문 중 몇 개의 문항은 비슷하게 보일지도 모르겠지만, 그것들은 중요한 면에서 다릅니다. 각각의 문항에 있어서 아래의 척도를 따라주시기 바랍니다.:

- | | | |
|---------------------------------------|----|---------|
| 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 | | |
| 매우 동의하지 않는다 | 보통 | 매우 동의한다 |
| (강한 부정) | | (강한 긍정) |
1. ___ 나는 긍정적인 정서를 더 많이 느끼고 싶을 때(기쁨이나 즐거움 같은), 내가 생각하고 있는 것을 바꿉니다.
 2. ___ 나는 나의 정서를 표출하길 꺼립니다.
 3. ___ 나는 부정적인 정서를 더 적게 느끼고 싶을 때(슬픔이나 노여움 같은), 내가 생각하고 있는 것을 바꿉니다.
 4. ___ 나는 긍정적인 정서를 느끼고 있을 때, 그것들을 표현하지 않으려고 주의를 기울입니다.
 5. ___ 나에게 스트레스를 유발하는 상황이 닥쳤을 때, 그것에 대하여 나를 평온하게 하는 방향으로 생각하려고 합니다.
 6. ___ 나는 정서를 겉으로 표현하지 않는 방법으로 정서를 통제합니다.
 7. ___ 나는 긍정적인 정서를 더 많이 느끼고 싶을 때, 내가 그 상황에 대하여 생각하고 있었던 방식을 바꿉니다.
 8. ___ 나는 내가 속해있는 상황에 대하여 생각하고 있는 것을 바꾸는 방법으로 나의 정서를 통제합니다.
 9. ___ 나는 부정적인 정서를 느낄 때, 그것들을 표현하지 않는다고 확신합니다.
 10. ___ 나는 부정적인 정서를 더 적게 느끼고 싶을 때, 내가 그 상황에 대하여 생각하고 있었던 방식을 바꿉니다.

주의 사항

문항의 순서를 바꾸지 마십시오. 질문지 앞 부분의 문항 1과 3은 각각 "긍정적인 정서"와 "부정적인 정서"를 정의합니다.

점수 산정 방법(역전 문항 없음; no reversals)

재검토 문항들: 1, 3, 5, 7, 8, 10; 억제 문항들: 2, 4, 6, 9.

Translated by: Kyueun Han (kyueun_han@hotmail.com)