IERQ

Spørreskjema om interpersonlig emosjonsregulering (IERQ)

IERQ er et kort selvrapporteringsskjema som måler hvordan en person bruker andre til å regulere egne følelser. Det kartlegger fire ulike interpersonlige strategier: forsterking av positiv affekt, perspektivtaking, beroligelse og sosial modellering. Verktøyet er særlig relevant for voksne i klinisk psykologi og forskning, for å utforske bruken av relasjonelle ressurser i håndteringen av følelser, spesielt i forbindelse med angst, depresjon, tilknytning og sosial fungering.

Antall spørsmål	20 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Stefan G. Hofmann, Joseph K. Carpenter, Joshua Curtiss (2016)
Kategori	Emosjonsregulering

Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

Det får meg til å føle meg bedre å høre hvordan andre har håndtert følelsene sine.

Stemmer ikke i det hele tatt for meg | Litt | Moderat | Ganske mye | Stemmer svært godt for meg

Det hjelper meg med å håndtere nedstemthet når andre påpeker at ting ikke er så ille som de virker.

Stemmer ikke i det hele tatt for meg | Litt | Moderat | Ganske mye | Stemmer svært godt for meg

Jeg liker å være sammen med andre når jeg er oppspilt og vil dele gleden min.

Stemmer ikke i det hele tatt for meg | Litt | Moderat | Ganske mye | Stemmer svært godt for meg

Jeg ser etter andre som kan vise meg medfølelse når jeg er opprørt.

Stemmer ikke i det hele tatt for meg | Litt | Moderat | Ganske mye | Stemmer svært godt for meg

Å høre andres tanker om hvordan ting kan håndteres, hjelper meg når jeg er bekymret.

Stemmer ikke i det hele tatt for meg	Litt	Moderat	Ganske mye	Stemmer svært godt for meg

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 1 til 5, uten reversert skåring. Delskalaene beregnes ved å summere følgende ledd: forsterking av positiv affekt (3, 6, 8, 13, 18), perspektivtaking (2, 7, 10, 14, 17), beroligelse (4, 9, 12, 16, 19) og sosial modellering (1, 5, 11, 15, 20). Hver delskår ligger mellom 5 og 25; høy skår indikerer hyppigere bruk av den aktuelle strategien. Standard tolkning bygger på profilen for de fire delskalaene; den opprinnelige utviklingsartikkelen oppgir ingen validerte kliniske diagnostiske cut-off-verdier.