

Inwentarz regulacji emocji

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje trudności w regulacji emocji: rozpoznawanie i akceptowanie własnych emocji, ich intensywność, impulsywne działania, do których prowadzą, unikanie lub tłumienie emocji oraz trudność z uspokojeniem się. Pomaga doprecyzować trudność zgłaszaną słowami „nie radzę sobie z emocjami" i wybrać umiejętności, nad którymi warto pracować w pierwszej kolejności, zarówno w terapii poznawczo-behawioralnej, jak i w terapii dialektyczno-behawioralnej.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Emotion Regulation Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Regulacja emocji

Podgląd 24 pytań

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Inni zauważają moje napięcie albo smutek wcześniej niż ja.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

To, co czuję, wydaje mi się głupie.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Zwykła uwaga wytrąca mnie z równowagi.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Pod wpływem emocji robię rzeczy, które są do mnie niepodobne.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Udaję, że wszystko jest w porządku, chociaż czuję się źle.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występuje w życiu codziennym. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil odróżnia to, co dotyczy świadomości emocji (ich rozpoznawania i akceptowania), od tego, co dotyczy radzenia sobie z nimi, gdy już się pojawią (intensywność, działania impulsywne, unikanie, uspokajanie się). Profil zdominowany przez intensywność emocji i działania impulsywne wskazuje na niedostateczną kontrolę emocjonalną, a profil zdominowany przez unikanie na nadmierną kontrolę: nad każdym z nich pracuje się inaczej.

Na co zwrócić uwagę

Kwestionariusz nie zawiera żadnego pytania o samookaleczenia ani o myśli samobójcze, do których może prowadzić emocja przeżywana jako nie do zniesienia: trzeba o nie zapytać w wywiadzie, zwłaszcza gdy nasilone są obszary „Działanie pod wpływem emocji” i „Trudność z uspokojeniem się”.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Unikanie lub tłumienie emocji	11 / 16

Starania, by nie odczuwać lub nie okazywać emocji: ukrywanie ich, zajmowanie się czymś, unikanie tego, co mogłoby je wywołać.

Do zbadania: jakie emocje są ukrywane i przed kim, czego osoba się obawia, gdyby je okazała, ile kosztują ją te starania (zmęczenie, dystans wobec bliskich, odroczone wybuchy emocji).

Do pogłębionej oceny: AAQ-II, MEAQ.

Trudność z uspokojeniem się 11 / 16

Poczucie bezradności wobec przykrej emocji i brak sposobów, by ją wyciszyć.

Do zbadania: co osoba już próbowała i co trochę jej pomaga, ile czasu potrzebuje, by odzyskać spokój, osoby i zajęcia, które ją uspokajają.

Do pogłębionej oceny: DERS, DTS.

Działanie pod wpływem emocji 9 / 16

Impulsywne działania podejmowane pod wpływem silnej emocji, których osoba żałuje, gdy emocja opadnie.

Do zbadania: co osoba robi, gdy emocja jest silna (wiadomości, decyzje, wydatki, jedzenie, alkohol), konsekwencje, co czasem pomaga jej odroczyć działanie.

Do pogłębionej oceny: UPPS.

Akceptowanie emocji 7 / 16

Ocenianie własnych emocji i przeżywanie ich jako przesadnych, niestosownych lub niedopuszczalnych.

Do zbadania: emocje uznawane za zakazane, wyniesione z rodziny zasady dotyczące ich okazywania, reakcje otoczenia, gdy osoba pokazuje, co czuje.

Do pogłębionej oceny: DERS.

Intensywność emocji 7 / 16

Emocje, które narastają szybko i silnie, czasem z błahego powodu, oraz nagłe zmiany nastroju.

Do zbadania: sytuacje, które wywołują najsilniejsze reakcje, tempo narastania emocji, to, co zwiększa podatność osoby (zmęczenie, niedobór snu, ból, stres).

Do pogłębionej oceny: ERS.

Rozpoznawanie emocji 3 / 16

Trudność z dostrzeganiem tego, co się czuje, z nazwaniem emocji i zrozumieniem, co ją wywołało.

Do zbadania: emocje, które osoba łatwo rozróżnia, i te, które myli, sygnały z ciała, to, co poprzedzało ostatnie silne emocje.

Do pogłębionej oceny: TAS-20, LEAS.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny