IERQ

Kwestionariusz interpersonalnej regulacji emocji (IERQ)

IERQ to krótki kwestionariusz samoopisowy mierzący, w jaki sposób osoba wykorzystuje innych do regulowania własnych emocji. Ocenia cztery odrębne strategie interpersonalne: wzmacnianie afektu pozytywnego, przyjmowanie perspektywy, kojenie i modelowanie społeczne. Narzędzie jest przydatne przede wszystkim u dorosłych, w psychologii klinicznej i w badaniach, do badania korzystania z zasobów relacyjnych w radzeniu sobie z emocjami, zwłaszcza w powiązaniu z lękiem, depresją, przywiązaniem i funkcjonowaniem społecznym.

Liczba pytań	20 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Stefan G. Hofmann, Joseph K. Carpenter, Joshua Curtiss (2016)
Kategoria	Regulacja emocji

Podgląd 20 pytań

Czuję się lepiej, kiedy dowiaduję się, jak inni radzili sobie ze swoimi emocjami.

Zupełnie mnie nie dotyczy | Trochę mnie dotyczy | Umiarkowanie mnie dotyczy | W dużym stopniu mnie dotyczy | Całkowicie mnie dotyczy

Kiedy inni zwracają mi uwagę, że sprawy nie są tak złe, jak się wydają, pomaga mi to radzić sobie z przygnębieniem.

Zupełnie mnie nie dotyczy | Trochę mnie dotyczy | Umiarkowanie mnie dotyczy | W dużym stopniu mnie dotyczy | Całkowicie mnie dotyczy

Kiedy jestem podekscytowany(-a), lubię przebywać z innymi, żeby dzielić się radością.

Zupełnie mnie nie dotyczy | Trochę mnie dotyczy | Umiarkowanie mnie dotyczy | W dużym stopniu mnie dotyczy | Całkowicie mnie dotyczy

Kiedy jestem zdenerwowany(-a), szukam u innych ludzi współczucia.

Zupełnie mnie nie dotyczy | Trochę mnie dotyczy | Umiarkowanie mnie dotyczy | W dużym stopniu mnie dotyczy | Całkowicie mnie dotyczy

Kiedy się martwię, pomaga mi usłyszeć, co ktoś inny myśli o tym, jak sobie z tym poradzić.

Zupełnie mnie nie dotyczy | Trochę mnie dotyczy | Umiarkowanie mnie dotyczy | W dużym stopniu mnie dotyczy | Całkowicie mnie dotyczy

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję punktuje się od 1 do 5, bez odwróconej punktacji. Podskale oblicza się, sumując następujące pozycje: wzmacnianie afektu pozytywnego (3, 6, 8, 13, 18), przyjmowanie perspektywy (2, 7, 10, 14, 17), kojenie (4, 9, 12, 16, 19) i modelowanie społeczne (1, 5, 11, 15, 20). Każdy wynik w podskali mieści się w zakresie od 5 do 25; wysoki wynik wskazuje na częstsze stosowanie danej strategii. Standardowa interpretacja opiera się na profilu czterech podskal; w oryginalnym artykule opisującym opracowanie narzędzia nie podano zwalidowanych klinicznych punktów odcięcia.