IERQ

Questionário de regulação emocional interpessoal (IERQ)

O IERQ é um questionário breve de autorresposta concebido para medir a forma como uma pessoa recorre aos outros para regular as suas próprias emoções. Avalia quatro estratégias interpessoais distintas: potenciação do afeto positivo, tomada de perspetiva, apaziguamento e modelagem social. O instrumento é sobretudo pertinente em adultos, em psicologia clínica e em investigação, para explorar a utilização dos recursos relacionais na gestão das emoções, nomeadamente em relação com a ansiedade, a depressão, a vinculação e o funcionamento social.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire
Público-alvo	Adultos
Autores	Stefan G. Hofmann, Joseph K. Carpenter, Joshua Curtiss (2016)
Categoria	Regulação emocional

Pré-visualização das 20 perguntas

Faz-me sentir melhor saber como os outros lidaram com as suas emoções.

Nada verdadeiro para mim | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente verdadeiro para mim

Ajuda-me a lidar com o meu humor deprimido quando os outros me fazem notar que as coisas não são tão más como parecem.

Nada verdadeiro para mim | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente verdadeiro para mim

Gosto de estar rodeado/a de outras pessoas quando estou entusiasmado/a, para partilhar a minha alegria.

Nada verdadeiro para mim | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente verdadeiro para mim

Procuro que outras pessoas me mostrem compaixão quando estou perturbado/a.

Nada verdadeiro para mim | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente verdadeiro para mim

Ouvir o que outra pessoa pensa sobre como lidar com as coisas ajuda-me quando estou preocupado/a.

Nada verdadeiro para mim | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente verdadeiro para mim

Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 1 a 5, sem cotação invertida. As subescalas são calculadas somando os seguintes itens: potenciação do afeto positivo (3, 6, 8, 13, 18), tomada de perspetiva (2, 7, 10, 14, 17), apaziguamento (4, 9, 12, 16, 19) e modelagem social (1, 5, 11, 15, 20). Cada subpontuação varia entre 5 e 25; uma pontuação elevada indica um recurso mais frequente à estratégia correspondente. A interpretação padrão baseia-se no perfil das quatro subescalas; o artigo original de desenvolvimento não fornece pontos de corte diagnósticos clínicos validados.