**IERQ**

Poniżej znajduje się lista stwierdzeń, które opisują, jak ludzie korzystają z pomocy innych w regulowaniu swoich emocji. Prosimy o przeczytanie każdego stwierdzenia i zakreślenie przy nim numeru wskazującego, jak bardzo jest prawdziwe w odniesieniu do Ciebie. Użyj skali od 1 (zupełnie nieprawdziwe) do 5 (wyjątkowo prawdziwe). Prosimy o zaznaczenie odpowiedniego numeru przy każdym stwierdzeniu. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi.

1 ----------------------- 2 ---------------------- 3 --------------------- 4 ------------------------ 5

zupełnie nieprawdziwe nieco umiarkowanie w znacznym stopniu wyjątkowo prawdziwe

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Poznanie, jak inni poradzili sobie ze swoimi emocjami, sprawia, że czuję się lepiej. | 1—2—3—4—5 |
| 2. Kiedy inni zauważają, że sprawy nie mają się aż tak źle, jak się wydaje, pomaga mi to poradzić sobie z przygnębieniem. | 1—2—3—4—5 |
| 3. Kiedy jestem podekscytowany/-a, lubię przebywać wśród innych, żeby dzielić się swoją radością. | 1—2—3—4—5 |
| 4. Kiedy jestem zdenerwowany/-a, szukam innych ludzi, żeby okazali mi współczucie. | 1—2—3—4—5 |
| 5. Usłyszenie czyjejś opinii na temat tego, jak poradzić sobie z określonymi sprawami, pomaga mi, kiedy jestem zmartwiony/-a. | 1—2—3—4—5 |
| 6. Przebywanie w obecności określonych osób sprawia mi przyjemność, kiedy jestem radosny/-a. | 1—2—3—4—5 |
| 7. Przypominanie mi, że inni są w gorszej sytuacji, pomaga mi kiedy jestem zdenerwowany/-a. | 1—2—3—4—5 |
| 8. Kiedy odczuwam pozytywne emocje, lubię przebywać w obecności innych, ponieważ wzmaga to te pozytywne uczucia. | 1—2—3—4—5 |
| 9. Moje zdenerwowanie często sprawia, że szukam innych, żeby okazali mi współczucie. | 1—2—3—4—5 |
| 10. Kiedy jestem zdenerwowany/-a, inni sprawiają, że czuję się lepiej poprzez uświadomienie mnie, że sprawy mogłyby wyglądać znacznie gorzej. | 1—2—3—4—5 |
| 11. Rozeznanie się, jak inni poradziliby sobie w tej samej sytuacji, pomaga mi, kiedy jestem sfrustrowany/-a. | 1—2—3—4—5 |
| 12. Zwracam się o wsparcie do innych, kiedy czuję się zdenerwowany/-a. | 1—2—3—4—5 |
| 13. W związku z tym, że szczęście jest „zaraźliwe”, szukam innych ludzi, kiedy jestem szczęśliwy/-a. | 1—2—3—4—5 |
| 14. Kiedy jestem poirytowany/-a, inni mogą mnie uspokoić, mówiąc mi, żebym się nie martwił/-a. | 1—2—3—4—5 |
| 15. Kiedy jestem smutny/-a, pomaga mi usłyszenie, jak inni poradzili sobie z podobnymi uczuciami. | 1—2—3—4—5 |
| 16. Kiedy czuję się przygnębiony/-a, zwracam się do innych tylko po to, żeby wiedzieć, że jestem kochany/-a. | 1—2—3—4—5 |
| 17. Mówienie mi, żebym się nie martwił/-a, może mnie uspokoić, kiedy odczuwam lęk. | 1—2—3—4—5 |
| 18. Kiedy czuję się radosny/-a, szukam innych ludzi, żeby sprawić, że poczują się szczęśliwi. | 1—2—3—4—5 |
| 19. Kiedy czuję się smutny/-a, szukam innych ludzi dla pocieszenia. | 1—2—3—4—5 |
| 20. Kiedy jestem zdenerwowany/-a, lubię wiedzieć, co inni ludzie zrobiliby, gdyby byli w mojej sytuacji. | 1—2—3—4—5 |