

The Polish version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

Kwestionariusz regulacji emocji

Oryginalna wersja angielska: Gross i John (2003)

Wersja polska: Larionow i in. (2025)

Instrukcja i twierdzenia

Chcielibyśmy zadać Ci kilka pytań dotyczących Twojego życia emocjonalnego, w szczególności tego, jak kontrolujesz emocje (to znaczy jak je regulujesz lub jak nimi zarządzasz). Poniższe pytania obejmują dwa aspekty Twojego życia emocjonalnego. Pierwszy aspekt to Twoje doświadczenia emocjonalne, czyli to, co czujesz w środku. Drugi aspekt dotyczy Twojego wyrażania emocji, czyli tego, jak pokazujesz swoje emocje w sposobie mówienia, gestykulacji i zachowania. Chociaż niektóre z poniższych pytań mogą wydawać się podobne do siebie, różnią się one w istotny sposób. Odpowiedz, proszę, na każde pytanie, wpisując przy każdym twierdzeniu odpowiednią cyfrę z następującej skali:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|-------|-------|--|-------|-------|------------------------------------|
| zdecydowanie się <u>nie</u> zgadzam | ----- | ----- | ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | ----- | ----- | zdecydowanie się <u>zgadzam</u> |

1. — Kiedy chcę poczuć więcej *pozytywnych* emocji (takich jak radość lub rozbawienie), *zmieniam to, o czym myślę*.
2. — Trzymam swoje emocje w sobie.
3. — Kiedy chcę poczuć mniej *negatywnych* emocji (takich jak smutek lub złość), *zmieniam to, o czym myślę*.
4. — Kiedy odczuwam *pozytywne* emocje, staram się ich nie okazywać.
5. — Kiedy mam do czynienia ze stresującą sytuacją, staram się *myśleć o niej* w sposób, który pomaga mi zachować spokój.
6. — Kontroluję swoje emocje poprzez *niewyrażanie/nieokazywanie* ich.
7. — Kiedy chcę poczuć więcej *pozytywnych* emocji, *zmieniam swój sposób myślenia* o danej sytuacji.
8. — Kontroluję swoje emocje, *zmieniając swój sposób myślenia* o sytuacji, w której się znajduję.
9. — Kiedy odczuwam *negatywne* emocje, staram się ich nie okazywać.
10. — Kiedy chcę poczuć mniej *negatywnych* emocji, *zmieniam swój sposób myślenia* o danej sytuacji.

Instrukcja obliczania wyników

Kwestionariusz regulacji emocji (Emotion Regulation Questionnaire; ERQ; Gross i John, 2003) służy do oceny różnic indywidualnych w nawykowym stosowaniu dwóch strategii regulacji emocji: *przeformułowania poznawczego* (tj. zmiany sposobu myślenia o sytuacji w celu zmiany jej wpływu emocjonalnego) i *tłumienia ekspresji* (tj. tłumienia behawioralnej ekspresji emocji).

Wysoki poziom korzystania z przeformułowania poznawczego jest zwykle związany z dobrym samopoczuciem i wysoką jakością relacji interpersonalnych, podczas gdy wysoki poziom korzystania z tłumienia ekspresji jest zwykle związany z obniżonym samopoczuciem i niską jakością relacji interpersonalnych (Gross i John, 2003). Wyniki ERQ oblicza się oddzielnie dla każdej z tych strategii, przy czym wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom wykorzystywania tych strategii.

Anotacja

Nie zmieniaj kolejności pozycji, ponieważ pozycje 1 i 3 na początku kwestionariusza definiują terminy „pozytywne emocje” i „negatywne emocje”.

Obliczanie wyników (brak pozycji odwróconych)

Przeformułowanie poznawcze: zsumuj wyniki pozycji 1, 3, 5, 7, 8, 10.

Tłumienie ekspresji: zsumuj wyniki pozycji 2, 4, 6, 9.

Supplementary Table 1. Percentile ranks norms for CR scores in the total sample ($n = 1197$).

| Raw Score | Percentile Rank | 95% Interval | | 90% Interval | |
|-----------|-----------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | | Lower | Upper | Lower | Upper |
| 6 | 0.8 | 0.0 | 1.9 | 0.0 | 1.7 |
| 7 | 1.9 | 1.1 | 2.9 | 1.2 | 2.7 |
| 8 | 2.8 | 1.8 | 4.1 | 1.9 | 3.9 |
| 9 | 3.9 | 2.8 | 5.2 | 2.9 | 5.0 |
| 10 | 4.9 | 3.6 | 6.5 | 3.8 | 6.2 |
| 11 | 6 | 4.6 | 7.4 | 4.8 | 7.2 |
| 12 | 7 | 5.5 | 9.3 | 5.8 | 8.9 |
| 13 | 9 | 7.2 | 10.7 | 7.5 | 10.4 |
| 14 | 10 | 8.4 | 12.2 | 8.6 | 11.9 |
| 15 | 12 | 10.0 | 14.9 | 10.4 | 14.5 |
| 16 | 15 | 12.6 | 17.4 | 13.0 | 17.0 |
| 17 | 17 | 14.8 | 20.1 | 15.2 | 19.7 |
| 18 | 20 | 17.5 | 23.5 | 18.0 | 23.0 |
| 19 | 24 | 20.8 | 27.0 | 21.3 | 26.5 |
| 20 | 27 | 24.2 | 30.5 | 24.6 | 30.0 |
| 21 | 30 | 27.4 | 33.7 | 27.9 | 33.2 |
| 22 | 34 | 30.6 | 37.7 | 31.1 | 37.1 |
| 23 | 38 | 34.7 | 41.8 | 35.2 | 41.2 |
| 24 | 43 | 38.8 | 46.6 | 39.4 | 46.1 |
| 25 | 48 | 43.7 | 51.4 | 44.3 | 50.9 |
| 26 | 52 | 48.5 | 56.0 | 49.0 | 55.5 |
| 27 | 57 | 53.1 | 60.7 | 53.6 | 60.1 |
| 28 | 62 | 57.8 | 65.3 | 58.3 | 64.8 |
| 29 | 66 | 62.4 | 69.6 | 63.0 | 69.0 |
| 30 | 70 | 66.8 | 74.0 | 67.3 | 73.5 |
| 31 | 75 | 71.5 | 78.4 | 72.0 | 77.9 |
| 32 | 79 | 75.9 | 82.0 | 76.3 | 81.6 |
| 33 | 83 | 79.7 | 85.6 | 80.1 | 85.2 |
| 34 | 86 | 83.5 | 89.0 | 84.0 | 88.6 |
| 35 | 89 | 87.0 | 91.5 | 87.4 | 91.2 |
| 36 | 92 | 89.6 | 93.8 | 89.9 | 93.5 |
| 37 | 94 | 92.2 | 95.6 | 92.4 | 95.3 |
| 38 | 95.4 | 94.0 | 96.6 | 94.2 | 96.4 |
| 39 | 96.7 | 95.2 | 97.9 | 95.4 | 97.8 |
| 40 | 97.8 | 96.7 | 98.6 | 96.9 | 98.5 |
| 41 | 98.3 | 97.4 | 99.0 | 97.6 | 98.9 |
| 42 | 99.3 | 98.2 | 100.0 | 98.4 | 100.0 |

Supplementary Table 2. Percentile ranks norms for ES scores in the total sample ($n = 1197$).

| Raw Score | Percentile Rank | 95% Interval | | 90% Interval | |
|-----------|-----------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | | Lower | Upper | Lower | Upper |
| 4 | 1.2 | 0.0 | 2.7 | 0.1 | 2.5 |
| 5 | 3.2 | 2.0 | 4.8 | 2.1 | 4.5 |
| 6 | 5 | 3.6 | 7.4 | 3.8 | 7.1 |
| 7 | 8 | 5.9 | 9.9 | 6.1 | 9.6 |
| 8 | 11 | 8.2 | 13.1 | 8.5 | 12.7 |
| 9 | 14 | 11.2 | 16.6 | 11.6 | 16.2 |
| 10 | 17 | 14.4 | 20.3 | 14.8 | 19.9 |
| 11 | 21 | 18.0 | 24.3 | 18.4 | 23.8 |
| 12 | 25 | 21.7 | 28.2 | 22.2 | 27.7 |
| 13 | 29 | 25.6 | 32.7 | 26.1 | 32.2 |
| 14 | 34 | 30.1 | 37.8 | 30.6 | 37.2 |
| 15 | 39 | 35.0 | 42.4 | 35.5 | 41.9 |
| 16 | 44 | 39.7 | 48.6 | 40.3 | 48.0 |
| 17 | 51 | 46.2 | 55.4 | 46.8 | 54.8 |
| 18 | 57 | 53.0 | 61.7 | 53.6 | 61.1 |
| 19 | 64 | 59.4 | 68.6 | 60.0 | 68.0 |
| 20 | 71 | 66.4 | 74.9 | 67.0 | 74.4 |
| 21 | 76 | 72.7 | 79.8 | 73.2 | 79.4 |
| 22 | 82 | 77.8 | 85.5 | 78.4 | 85.1 |
| 23 | 87 | 83.8 | 89.7 | 84.2 | 89.3 |
| 24 | 91 | 88.1 | 93.4 | 88.5 | 93.1 |
| 25 | 94 | 92.1 | 95.7 | 92.4 | 95.5 |
| 26 | 96.3 | 94.5 | 97.8 | 94.8 | 97.6 |
| 27 | 97.8 | 96.7 | 98.6 | 96.9 | 98.5 |
| 28 | 99.1 | 97.8 | 100.0 | 98.0 | 99.9 |

Supplementary Table 3. Percentile ranks norms for CR scores in the female sample ($n = 897$).

| Raw Score | Percentile Rank | 95% Interval | | 90% Interval | |
|-----------|-----------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | | Lower | Upper | Lower | Upper |
| 6 | 0.7 | 0.0 | 1.9 | 0.0 | 1.7 |
| 7 | 1.8 | 1.0 | 2.9 | 1.1 | 2.7 |
| 8 | 2.8 | 1.6 | 4.3 | 1.8 | 4.0 |
| 9 | 4.0 | 2.7 | 5.6 | 2.9 | 5.4 |
| 10 | 5 | 3.8 | 7.2 | 4.0 | 6.9 |
| 11 | 7 | 5.0 | 8.4 | 5.2 | 8.0 |
| 12 | 8 | 5.9 | 10.2 | 6.2 | 9.8 |
| 13 | 9 | 7.6 | 11.6 | 7.9 | 11.3 |
| 14 | 11 | 8.8 | 13.4 | 9.1 | 13.0 |
| 15 | 13 | 10.7 | 16.3 | 11.0 | 15.8 |
| 16 | 16 | 13.3 | 18.8 | 13.7 | 18.3 |
| 17 | 18 | 15.6 | 21.6 | 16.0 | 21.1 |
| 18 | 22 | 18.4 | 25.0 | 18.8 | 24.5 |
| 19 | 25 | 21.7 | 28.7 | 22.2 | 28.2 |
| 20 | 29 | 25.3 | 32.7 | 25.9 | 32.1 |
| 21 | 32 | 28.9 | 35.7 | 29.4 | 35.1 |
| 22 | 36 | 31.8 | 39.8 | 32.4 | 39.1 |
| 23 | 40 | 36.0 | 43.7 | 36.6 | 43.1 |
| 24 | 44 | 40.0 | 48.8 | 40.6 | 48.1 |
| 25 | 50 | 45.3 | 53.9 | 45.9 | 53.3 |
| 26 | 55 | 50.3 | 58.8 | 51.0 | 58.1 |
| 27 | 59 | 55.2 | 63.6 | 55.8 | 63.0 |
| 28 | 64 | 60.0 | 68.1 | 60.7 | 67.5 |
| 29 | 68 | 64.4 | 71.7 | 65.0 | 71.2 |
| 30 | 72 | 68.1 | 75.6 | 68.7 | 75.1 |
| 31 | 76 | 72.3 | 79.4 | 72.9 | 78.9 |
| 32 | 80 | 76.2 | 82.7 | 76.8 | 82.3 |
| 33 | 83 | 79.8 | 86.2 | 80.3 | 85.7 |
| 34 | 87 | 83.7 | 90.0 | 84.2 | 89.6 |
| 35 | 90 | 87.7 | 92.5 | 88.1 | 92.1 |
| 36 | 93 | 90.3 | 94.9 | 90.7 | 94.6 |
| 37 | 95 | 93.0 | 96.6 | 93.4 | 96.4 |
| 38 | 96.3 | 94.8 | 97.4 | 95.0 | 97.3 |
| 39 | 97.3 | 95.8 | 98.5 | 96.1 | 98.3 |
| 40 | 98.2 | 97.1 | 98.9 | 97.3 | 98.8 |
| 41 | 98.6 | 97.5 | 99.2 | 97.7 | 99.1 |
| 42 | 99.4 | 98.3 | 100.0 | 98.5 | 100.0 |

Supplementary Table 4. Percentile ranks norms for ES scores in the female sample ($n = 897$).

| Raw Score | Percentile Rank | 95% Interval | | 90% Interval | |
|-----------|-----------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | | Lower | Upper | Lower | Upper |
| 4 | 1.3 | 0.0 | 3.2 | 0.1 | 2.9 |
| 5 | 3.8 | 2.2 | 5.8 | 2.4 | 5.4 |
| 6 | 6 | 4.2 | 8.7 | 4.5 | 8.3 |
| 7 | 9 | 6.8 | 11.7 | 7.1 | 11.3 |
| 8 | 12 | 9.5 | 15.3 | 9.9 | 14.9 |
| 9 | 16 | 12.9 | 19.7 | 13.4 | 19.1 |
| 10 | 20 | 17.0 | 24.1 | 17.5 | 23.5 |
| 11 | 25 | 21.1 | 28.4 | 21.6 | 27.8 |
| 12 | 29 | 25.2 | 32.8 | 25.7 | 32.2 |
| 13 | 33 | 29.4 | 37.4 | 30.0 | 36.7 |
| 14 | 38 | 33.7 | 41.6 | 34.3 | 41.0 |
| 15 | 42 | 37.9 | 46.4 | 38.6 | 45.8 |
| 16 | 48 | 43.0 | 52.3 | 43.6 | 51.6 |
| 17 | 54 | 49.0 | 58.5 | 49.7 | 57.9 |
| 18 | 60 | 55.3 | 64.5 | 56.0 | 63.9 |
| 19 | 66 | 61.5 | 71.2 | 62.2 | 70.6 |
| 20 | 73 | 68.4 | 77.1 | 69.1 | 76.5 |
| 21 | 78 | 74.3 | 81.7 | 74.9 | 81.2 |
| 22 | 83 | 79.1 | 86.7 | 79.7 | 86.2 |
| 23 | 88 | 84.5 | 90.6 | 85.0 | 90.2 |
| 24 | 92 | 88.6 | 94.1 | 89.0 | 93.8 |
| 25 | 95 | 92.4 | 96.4 | 92.8 | 96.2 |
| 26 | 96.8 | 95.0 | 98.2 | 95.2 | 98.0 |
| 27 | 98.2 | 97.0 | 99.0 | 97.2 | 98.9 |
| 28 | 99.3 | 98.1 | 100.0 | 98.3 | 100.0 |

Supplementary Table 5. Percentile ranks norms for CR scores in the male sample ($n = 276$).

| Raw Score | Percentile Rank | 95% Interval | | 90% Interval | |
|-----------|-----------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | | Lower | Upper | Lower | Upper |
| 6 | 0.9 | 0.0 | 3.2 | 0.0 | 2.7 |
| 7 | 2.2 | 0.8 | 4.5 | 1.0 | 4.1 |
| 8 | 2.9 | 1.3 | 5.5 | 1.5 | 5.0 |
| 9 | 3.4 | 1.7 | 6.1 | 2.0 | 5.6 |
| 10 | 3.6 | 1.9 | 6.3 | 2.1 | 5.8 |
| 11 | 3.8 | 2.0 | 6.6 | 2.2 | 6.1 |
| 12 | 5 | 2.6 | 8.5 | 3.0 | 7.9 |
| 13 | 7 | 4.1 | 10.2 | 4.5 | 9.6 |
| 14 | 8 | 4.9 | 11.2 | 5.3 | 10.6 |
| 15 | 9 | 5.9 | 13.5 | 6.4 | 12.7 |
| 16 | 12 | 8.0 | 16.0 | 8.5 | 15.3 |
| 17 | 14 | 9.9 | 18.5 | 10.4 | 17.7 |
| 18 | 16 | 12.0 | 21.4 | 12.6 | 20.5 |
| 19 | 19 | 14.6 | 24.5 | 15.3 | 23.6 |
| 20 | 22 | 17.0 | 27.1 | 17.7 | 26.2 |
| 21 | 25 | 19.4 | 30.4 | 20.2 | 29.5 |
| 22 | 28 | 22.8 | 34.2 | 23.6 | 33.3 |
| 23 | 33 | 26.5 | 39.1 | 27.5 | 38.0 |
| 24 | 37 | 30.9 | 42.9 | 31.8 | 41.9 |
| 25 | 40 | 34.3 | 46.8 | 35.2 | 45.7 |
| 26 | 45 | 38.2 | 51.0 | 39.2 | 50.0 |
| 27 | 49 | 42.4 | 55.1 | 43.4 | 54.1 |
| 28 | 53 | 46.7 | 60.1 | 47.8 | 59.0 |
| 29 | 59 | 52.4 | 66.2 | 53.5 | 65.2 |
| 30 | 66 | 58.9 | 71.9 | 59.9 | 71.0 |
| 31 | 71 | 64.7 | 77.2 | 65.8 | 76.3 |
| 32 | 76 | 70.2 | 81.7 | 71.2 | 80.9 |
| 33 | 81 | 75.1 | 85.8 | 76.1 | 85.0 |
| 34 | 84 | 79.0 | 88.0 | 79.8 | 87.4 |
| 35 | 86 | 81.3 | 90.0 | 82.1 | 89.4 |
| 36 | 88 | 84.0 | 92.0 | 84.7 | 91.5 |
| 37 | 91 | 86.4 | 93.9 | 87.1 | 93.4 |
| 38 | 93 | 88.8 | 95.4 | 89.4 | 95.0 |
| 39 | 95 | 91.2 | 97.3 | 91.8 | 97.0 |
| 40 | 96.7 | 93.9 | 98.6 | 94.4 | 98.3 |
| 41 | 97.8 | 95.5 | 99.2 | 95.9 | 99.0 |
| 42 | 99.1 | 96.8 | 100.0 | 97.3 | 100.0 |

Supplementary Table 6. Percentile ranks norms for ES scores in the male sample ($n = 276$).

| Raw Score | Percentile Rank | 95% Interval | | 90% Interval | |
|-----------|-----------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | | Lower | Upper | Lower | Upper |
| 4 | 0.7 | 0.0 | 2.8 | 0.0 | 2.4 |
| 5 | 1.6 | 0.6 | 3.7 | 0.7 | 3.3 |
| 6 | 2.4 | 0.9 | 4.9 | 1.1 | 4.4 |
| 7 | 3.4 | 1.6 | 6.3 | 1.9 | 5.7 |
| 8 | 5 | 2.6 | 8.5 | 3.0 | 7.9 |
| 9 | 7 | 4.0 | 10.0 | 4.4 | 9.4 |
| 10 | 8 | 4.9 | 11.9 | 5.4 | 11.2 |
| 11 | 10 | 6.8 | 14.4 | 7.2 | 13.7 |
| 12 | 13 | 8.7 | 17.1 | 9.3 | 16.3 |
| 13 | 16 | 11.4 | 21.7 | 12.1 | 20.8 |
| 14 | 22 | 16.1 | 29.1 | 17.0 | 28.1 |
| 15 | 28 | 22.4 | 33.9 | 23.3 | 32.9 |
| 16 | 34 | 26.7 | 40.8 | 27.7 | 39.6 |
| 17 | 41 | 34.1 | 48.8 | 35.1 | 47.6 |
| 18 | 49 | 41.7 | 55.8 | 42.7 | 54.7 |
| 19 | 56 | 48.8 | 63.8 | 49.9 | 62.7 |
| 20 | 64 | 57.0 | 71.0 | 58.1 | 69.9 |
| 21 | 71 | 64.1 | 76.7 | 65.1 | 75.8 |
| 22 | 78 | 70.6 | 84.1 | 71.7 | 83.2 |
| 23 | 84 | 78.7 | 88.9 | 79.6 | 88.3 |
| 24 | 89 | 83.9 | 93.3 | 84.8 | 92.8 |
| 25 | 93 | 88.9 | 95.6 | 89.6 | 95.2 |
| 26 | 95.1 | 91.6 | 97.6 | 92.2 | 97.3 |
| 27 | 96.7 | 94.0 | 98.4 | 94.5 | 98.2 |
| 28 | 98.6 | 95.7 | 100.0 | 96.2 | 99.9 |