

כלי מחקר זה נלקח מתוך [מאגר כלי המחקר](#) של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית והסובבים אותם.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

שם הכלי: שאלון אסטרטגיות ויסות רגשי (ERQ) Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) 🌀

פותח בשנת: 2003 על ידי: Gross & John 🌀

תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין 🌀

1	מטרת הכלי	מדידת אסטרטגיות ויסות רגשי.
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של אנהולט ומויאל (2016), אנשים העובדים עם אנשים עם משי"ה.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	היגדים סגורים המודדים שתי אסטרטגיות ויסות רגשי- הדחקה לעומת הערכה מחדש.
6	סוג סולם המדידה	סקאלה מ-1 (מאוד לא מסכים) עד 7 (מאוד מסכים) (טווח ציונים 22-88).
7	סוג הפריטים בכלי	שאלות דירוג בעלות 7 רמות.
8	אורך הכלי	10 היגדים.
9	מהימנות	לא צוין
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
127	דר' גדעון עמנואל אנהולט וגבי נטלי מויאל (2016), האם אימון בוויסות רגשי מקטין שחיקה וסימפטומים של מצוקה נפשית בקרב העובדים עם אנשים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית? המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב
	למחקר המלא

שאלון אסטרטגיות ויסות רגשי

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

(Gross & John, 2003)

אנו מעוניינים לשאול אותך מספר שאלות הנוגעות לחייך הרגשיים. בפרט, נשאל אותך שאלות הנוגעות לדרך בה אתה שולט/ת ברגשותיך (כלומר, כיצד אתה מווסת/ת ומתמודד/ת איתם). השאלות שלפניך מתייחסות לשני היבטים שונים של חייך הרגשיים. האחד הוא החוויה הרגשית שלך, או כיצד אתה מרגישה בפנים. האחר הוא הביטוי הרגשי שלך, או כיצד אתה מראה את הרגשות שלך באופן בו אתה מדבר/ת, בשפת הגוף או דרך ההתנהגות. למרות שחלק מהשאלות הבאות עשויות להיראות דומות זו לזו, הן שונות אחת מהשנייה בהיבטים חשובים. בכל שאלה ענה/י תוך שימוש בסולם הבא: **1=מאד לא מסכים/ה, 4=ניטרלי/ת, 7=מאד מסכים/ה**

מאד מסכים/ה		ניטרלי/ת				מאד לא מסכים/ה	
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	כאשר אני רוצה שתהיה לי הרגשה יותר חיובית (כמו שמחה או שעשוע), אני חושב/ת על משהו אחר
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	אני שומר/ת את הרגשות שלי לעצמי
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	כאשר אני רוצה להרגיש פחות רגש שלילי (כגון עצבות או כעס), אני חושב/ת על משהו אחר
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	כאשר אני חש/ה רגשות חיוביים, אני נזהר/ת לא לבטא אותם
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	כאשר אני עומד/ת בפני מצב מלחית, אני גורם לעצמי לחשוב עליו בדרך שעוזרת לי להישאר רגוע/ה
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	אני שולט/ת ברגשות שלי על ידי כך שאני לא מבטא/ת אותם
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	כאשר אני רוצה שתהיה לי הרגשה יותר חיובית, אני משנה את הדרך בה אני חושב/ת על המצב
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	אני שולט/ת ברגשות שלי על ידי כך שאני משנה את הדרך בה אני חושב/ת על המצב בו אני נמצא/ת
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	כאשר אני חש/ה רגשות שליליים, אני מקפיד/ה לא לבטא אותם
(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	כאשר אני רוצה להרגיש פחות רגש שלילי, אני משנה את הדרך בה אני חושב/ת על המצב.