

Пертский опросник компетенций в регуляции эмоций (русскоязычная версия: Ларионов и др., 2024)
The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI; английская версия: Preece и др., 2018)

Этот опросник направлен на выяснение того, как вы управляете своими эмоциями и реагируете на них. Пожалуйста, оцените следующие утверждения в зависимости от того, **насколько вы согласны или не согласны с тем, что это утверждение верно по отношению к вам**. Обведите кружком один ответ для каждого утверждения.

В первой части опросника речь пойдет о *негативных*, или *неприятных*, эмоциях, то есть о таких эмоциях как грусть, гнев или страх. Во второй части опросника спрашивается о *позитивных*, или *приятных*, эмоциях, то есть о таких эмоциях как счастье, веселье или возбуждение.

№	Утверждения	Полностью не согласен(а)	---	---	Ни согласен(а), ни не согласен(а)	---	---	Полностью согласен(а)
1	Когда я испытываю неприятные эмоции, я не знаю, что сделать, чтобы почувствовать себя лучше.	1	2	3	4	5	6	7
2	Когда я испытываю неприятные эмоции, эти эмоции мешают мне работать.	1	2	3	4	5	6	7
3	Когда я испытываю неприятные эмоции, я делаю глупости.	1	2	3	4	5	6	7
4	Когда я испытываю неприятные эмоции, я полагаю, что должен(на) освободиться от этих эмоций любой ценой.	1	2	3	4	5	6	7
5	Когда я испытываю неприятные эмоции, я бессилён(на) изменить свое настроение.	1	2	3	4	5	6	7
6	Когда я испытываю неприятные эмоции, я не могу выполнять задачи, которые должен(на) выполнить.	1	2	3	4	5	6	7
7	Когда я испытываю неприятные эмоции, мое поведение выходит из-под контроля.	1	2	3	4	5	6	7
8	Когда я испытываю неприятные эмоции, я не могу позволить, чтобы эти эмоции у меня были.	1	2	3	4	5	6	7
9	Когда я испытываю неприятные эмоции, у меня не так много стратегий (например, действий или техник), которые помогают мне освободиться от этих эмоций.	1	2	3	4	5	6	7
10	Когда я испытываю неприятные эмоции, у меня нет мотивации для выполнения важных дел (работы, повседневных обязанностей, учебы и т. д.).	1	2	3	4	5	6	7
11	Когда я испытываю неприятные эмоции, мне трудно контролировать свои действия.	1	2	3	4	5	6	7
12	Когда я испытываю неприятные эмоции, я должен(на) постараться полностью освободиться от этих эмоций.	1	2	3	4	5	6	7
13	Когда я испытываю неприятные эмоции, я не могу контролировать силу и продолжительность этих эмоций.	1	2	3	4	5	6	7
14	Когда я испытываю неприятные эмоции, мне трудно что-либо делать.	1	2	3	4	5	6	7
15	Когда я испытываю неприятные эмоции, я чувствую сильное желание совершать рискованные поступки.	1	2	3	4	5	6	7
16	Когда я испытываю неприятные эмоции, эти эмоции кажутся мне неприятными.	1	2	3	4	5	6	7

№	Утверждения	Полно- стью не согла- сен(а)	---	---	Ни согла- сен(а), ни не со- гласен(а)	---	---	Полно- стью со- гласен(а)
17	Когда я испытываю приятные эмоции, я делаю глупости.	1	2	3	4	5	6	7
18	Когда я испытываю приятные эмоции, у меня не так много стратегий (например, действий или техник), которые помогают мне усилить эти эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
19	Когда я испытываю приятные эмоции, мне трудно выполнять задания, которые я должен(на) выполнить.	1	2	3	4	5	6	7
20	Когда я испытываю приятные эмоции, часть меня ненавидит эти эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
21	Когда я испытываю приятные эмоции, мое поведение выходит из-под контроля.	1	2	3	4	5	6	7
22	Я не знаю, что сделать, чтобы вызвать у себя приятные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
23	Когда я испытываю приятные эмоции, я пренебрегаю своими обязанностями (работой, повседневными делами, учебой и т. д.).	1	2	3	4	5	6	7
24	Когда я испытываю приятные эмоции, я не могу позволить, чтобы эти эмоции у меня были.	1	2	3	4	5	6	7
25	Когда я испытываю приятные эмоции, я чувствую сильное желание совершать рискованные поступки.	1	2	3	4	5	6	7
26	Когда я испытываю приятные эмоции, я не могу проконтролировать, останутся ли эти эмоции или нет.	1	2	3	4	5	6	7
27	Когда я испытываю приятные эмоции, мне трудно сосредоточиться на выполнении важных дел (работа, учеба и т. д.).	1	2	3	4	5	6	7
28	Когда я испытываю приятные эмоции, эти эмоции кажутся мне неприятными.	1	2	3	4	5	6	7
29	Когда я испытываю приятные эмоции, я не могу контролировать себя (свое поведение).	1	2	3	4	5	6	7
30	Когда я испытываю приятные эмоции, у меня нет никаких эффективных способов, чтобы сохранить эти эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
31	Когда я испытываю приятные эмоции, мне трудно что-либо делать.	1	2	3	4	5	6	7
32	Когда я испытываю приятные эмоции, я должен(на) постараться освободиться от этих эмоций.	1	2	3	4	5	6	7

Инструкция расчета результатов для Пертского опросника компетенций в регуляции эмоций

Эмоции проявляются как реакции в трех компонентах эмоционального реагирования: (1) *чувственном* (например, чувство страха), (2) *поведенческом* (например, желание бежать) и (3) *физиологическом* (например, учащенное сердцебиение). Эмоции могут характеризоваться как положительной валентностью (например, счастье и веселье), так и отрицательной валентностью (например, печаль и гнев). Регуляция эмоций определяется в *процессуальной модели регуляции эмоций* как «активация цели для изменения разворачивающейся эмоциональной реакции» (Gross, 2015, с. 130). Таким образом, применительно к трем компонентам эмоционального реагирования способность людей регулировать свои эмоции относится к их способности успешно изменять траекторию эмоций в соответствии с их (1) *чувственными*, (2) *поведенческими* и (3) *физиологическими* проявлениями, а также (4) знать, когда уместно *актуализировать цель*, чтобы в первую очередь изменить эмоции.

Пертский опросник компетенций в регуляции эмоций (*Perth Emotion Regulation Competency Inventory*; PERCI; Preece и др., 2018; Preece и др., 2021) — это самоотчетный опросник для измерения способности людей регулировать свои эмоции, состоящий из 32 пунктов. Он оценивает большинство компонентов конструкта регуляции эмоций в отношении как негативных, так и позитивных эмоций. PERCI измеряет способность людей изменять *чувственные* и *поведенческие* проявления своих эмоций, а также способность людей в принципе понимать, когда уместно *актуализировать цель*, ориентированную на регуляцию своих эмоций (т. е. способность к большему или меньшему принятию своих эмоций).

PERCI включает в себя восемь подшкал, предназначенных для оценки различных аспектов способности к регуляции эмоций. Первые четыре подшкалы относятся к регуляции негативных эмоций, а другие четыре — к регуляции позитивных эмоций. Кроме того, подшкалы PERCI могут быть объединены в несколько теоретически значимых составных шкал.

В таблице на следующей странице приведено описание каждой из подшкал и составных шкал PERCI, а также способ их расчета.

Подшкалы/составные шкалы	Как рассчитать?	Измеряемый параметр
Подшкалы		
Трудности с контролем переживания <i>негативных</i> эмоций (<i>Negative-Controlling experience</i>)	Сумма пунктов 1, 5, 9, 13	Трудности с уменьшением чувственных проявлений негативных эмоций; например, «Когда я испытываю неприятные эмоции, я не знаю, что сделать, чтобы почувствовать себя лучше».
Трудности с подавлением нежелаемого поведения при переживании <i>негативных</i> эмоций (<i>Negative-Inhibiting behavior</i>)	Сумма пунктов 3, 7, 11, 15	Трудности с контролем поведенческих проявлений негативных эмоций, относящихся к подавлению доминирующего и нежелаемого поведения при переживании негативных эмоций; например, «Когда я испытываю неприятные эмоции, мне трудно контролировать свои действия».
Трудности с активацией желаемого поведения при переживании <i>негативных</i> эмоций (<i>Negative-Activating behavior</i>)	Сумма пунктов 2, 6, 10, 14	Трудности с контролем поведенческих проявлений негативных эмоций, относящихся к активации недоминирующего и желаемого поведения при переживании негативных эмоций; например, «Когда я испытываю неприятные эмоции, у меня нет мотивации для выполнения важных дел (работы, повседневных обязанностей, учебы и т. д.)».
Трудности с принятием <i>негативных</i> эмоций (<i>Negative-Tolerating emotions</i>)	Сумма пунктов 4, 8, 12, 16	Трудности с принятием негативных эмоций и, следовательно, трудности с пониманием того, когда уместно актуализировать цель для регулирования негативных эмоций; например, «Когда я испытываю неприятные эмоции, я должен(на) постараться полностью освободиться от этих эмоций».
Трудности с контролем переживания <i>позитивных</i> эмоций (<i>Positive-Controlling experience</i>)	Сумма пунктов 18, 22, 26, 30	Трудности с увеличением чувственных проявлений позитивных эмоций; например, «Я не знаю, что сделать, чтобы вызвать у себя приятные эмоции».
Трудности с подавлением нежелаемого поведения при переживании <i>позитивных</i> эмоций (<i>Positive-Inhibiting behavior</i>)	Сумма пунктов 17, 21, 25, 29	Трудности с контролем поведенческих проявлений позитивных эмоций, относящихся к подавлению доминирующего и нежелаемого поведения при переживании позитивных эмоций; например, «Когда я испытываю приятные эмоции, я не могу контролировать себя (свое поведение)».
Трудности с активацией желаемого поведения при переживании <i>позитивных</i> эмоций (<i>Positive-Activating behavior</i>)	Сумма пунктов 19, 23, 27, 31	Трудности с контролем поведенческих проявлений позитивных эмоций, относящихся к активации недоминирующего и желаемого поведения при переживании позитивных эмоций; например, «Когда я испытываю приятные эмоции, мне трудно выполнять задания, которые я должен(на) выполнить».
Трудности с принятием <i>позитивных</i> эмоций (<i>Positive-Tolerating emotions</i>)	Сумма пунктов 20, 24, 28, 32	Трудности с принятием позитивных эмоций и, следовательно, трудности с пониманием того, когда уместно актуализировать цель для регулирования позитивных эмоций; например, «Когда я испытываю приятные эмоции, эти эмоции кажутся мне неприятными».

Составные шкалы

Трудности с регуляцией негативных эмоций (<i>Negative-Emotion regulation</i>)	Сумма всех 4 подшкал, относящихся к негативным эмоциям	Общий уровень трудностей с регуляцией негативных эмоций.
Трудности с регуляцией позитивных эмоций (<i>Positive-Emotion regulation</i>)	Сумма всех 4 подшкал, относящихся к позитивным эмоциям	Общий уровень трудностей с регуляцией позитивных эмоций.
Трудности с достижением гедонистических целей (<i>General-Facilitating hedonic goals</i>)	Сумма всех 4 негативных подшкал и подшкалы <i>Трудностей с контролем переживания позитивных эмоций</i>	Общий уровень трудностей со снижением выраженности негативных эмоций и повышением выраженности позитивных эмоций (т. е. с избеганием боли и получением удовольствия).
Трудности со снижением уровня нежелаемых проявлений при переживании позитивных эмоций (<i>Positive-Containing emotions</i>)	Сумма подшкал <i>Трудностей с подавлением нежелаемого поведения при переживании позитивных эмоций</i> , <i>Трудностей с активацией желаемого поведения при переживании позитивных эмоций</i> и <i>Трудностей с принятием позитивных эмоций</i>	Общий уровень трудностей со снижением (т. е. сдерживанием) нежелаемых проявлений при переживании позитивных эмоций.
Общий уровень трудностей с регуляцией эмоций (<i>General-Emotion regulation</i>)	Сумма всех 8 подшкал	Общий уровень трудностей с регуляцией негативных и позитивных эмоций.

Интерпретация результатов

Результаты PERCI интерпретируются таким образом, что более высокие баллы свидетельствуют о более высоком уровне трудностей с регуляцией эмоций (т. е. о более низкой способности к регуляции эмоций).

Литература

- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., Allan, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135, 229–241. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.025>
- Preece, D. A., Becerra, R., Sauer-Zavala, S., Boyes, M., McEvoy, P., Villanueva, C., Ibonie, S., Gruber, J., Hasking, P., Gross, J. J. (2021). Assessing Emotion Regulation Ability for Negative and Positive Emotions: Psychometrics of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory in United States Adults. *Journal of Affective Disorders*, 294, 558–567. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.055>

Примечание

Русскоязычная версия PERCI была разработана Павлом Ларионовым и Марией Яковлевой. В случае любых вопросов по использованию опросника, пожалуйста, напишите письмо на электронную почту: pavel@ukw.edu.pl