English

This authorised Polish translation of the PACER has been developed by a team of researchers: Paweł Larionow, Kacper Wawrzyniak, Monika Mazur and Karolina Mudło-Głagolska.

If you have any questions or requests, please feel free to contact us:
Paweł Larionow: pavel@ukw.edu.pl
Kacper Wawrzyniak: kacper.wawrzyniak@onet.pl
Monika Mazur: monique.mazur@gmail.com
Karolina Mudło-Głagolska: karolina.glagolska@gmail.com
Please add all our email addresses to your email letter.

Polish

Autoryzowane tłumaczenie polskie PACER zostało przygotowane przez zespół badaczy: Paweł Larionow, Kacper Wawrzyniak, Monika Mazur i Karolina Mudło-Głagolska.

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących użycia PACER uprzejmie prosimy o kontakt mailowy:
Paweł Larionow: pavel@ukw.edu.pl
Kacper Wawrzyniak: kacper.wawrzyniak@onet.pl
Monika Mazur: monique.mazur@gmail.com
Karolina Mudło-Głagolska: karolina.glagolska@gmail.com
Uprzejmie prosimy o dodanie wszystkich powyższych adresatów do wiadomości.

Kwestionariusz wsparcia rodzicielskiego w regulacji emocji dziecka (tłumaczenie polskie: Larionow i in., 2025)

Parental Assistance with Child Emotion Regulation (PACER) Questionnaire (Cohodes i in., 2021)

Instrukcja. Poniższe stwierdzenia opisują różne sposoby reagowania na negatywne emocje Twojego dziecka (np. smutek, złość, lęk). Dla każdego stwierdzenia oceń, w jakim stopniu odnosi się ono do Ciebie w większości sytuacji. Proszę zakreśl wybraną odpowiedź dla każdego stwierdzenia.

	Kiedy moje dziecko doświadcza negatywnych emocji…	Zdecydo-wanie się nie zga-dzam	---	---	Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	---	---	Zdecydo-wanie się zgadzam
1	Pomagam mojemu dziecku wycofać się z aktywności, które mogą wywoływać negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
2	Pomagam mojemu dziecku wyjść z każdej sytuacji, która może wywołać w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
3	Pomagam mojemu dziecku wyjść z sytuacji, która może wywołać negatywne emocje, a następnie pomagam mu zaangażować się w inną aktywność.	1	2	3	4	5	6	7
4	Pomagam mojemu dziecku przestać robić wszystko, co wywołuje w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
5	Wycofuję moje dziecko z danej sytuacji, kiedy wywołuje ona w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
6	Pomagam mojemu dziecku dokładnie przemyśleć różne rozwiązania jego problemów.	1	2	3	4	5	6	7
7	Pomagam mojemu dziecku rozwiązywać problemy, które wywołują w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
8	Pomagam mojemu dziecku rozważać różne sposoby rozwiązywania problemów.	1	2	3	4	5	6	7
9	Wspieram moje dziecko w poszukiwaniu rozwiązań jego problemów.	1	2	3	4	5	6	7
10	Pomagam mojemu dziecku podjąć działania, żeby rozwiązać problem.	1	2	3	4	5	6	7
11	Pomagam mojemu dziecku znaleźć osoby, które mogą udzielić mu pomocy (w tym mnie).	1	2	3	4	5	6	7
12	Pomagam mojemu dziecku dotrzeć do osób, z którymi może nawiązać kontakt (w tym do mnie).	1	2	3	4	5	6	7
13	Wspieram moje dziecko w dotarciu do krewnych i przyjaciół, którzy mogą udzielić mu wsparcia (w tym do mnie).	1	2	3	4	5	6	7
14	Pomagam mojemu dziecku odnaleźć ludzi, którzy mogą być dla niego fizycznie dostępni (w tym mnie).	1	2	3	4	5	6	7
15	Zachęcam moje dziecko do nawiązywania kontaktów z innymi (w tym ze mną).	1	2	3	4	5	6	7

Kiedy moje dziecko doświadcza negatywnych emocji…		Zdecydo-wanie się nie zga-dzam	---	---	Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	---	---	Zdecydo-wanie się zgadzam
16	Pomagam mojemu dziecku odtworzyć w myślach to, co wywołuje w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
17	Pomagam mojemu dziecku ciągle myśleć o tym, co wywołuje w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
18	Zachęcam moje dziecko, aby nieustannie zastanawiało się, dlaczego przeżywa negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
19	Pomagam mojemu dziecku ciągle odtwarzać w myślach emocjonalnie negatywne przeżycia.	1	2	3	4	5	6	7
20	Pomagam mojemu dziecku nieustannie myśleć o sytuacjach, które są dla niego denerwujące lub wywołują negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
21	Pomagam mojemu dziecku znaleźć sposoby na odwrócenie uwagi od negatywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
22	Pomagam mojemu dziecku odwrócić uwagę od negatywnych emocji poprzez znalezienie innej aktywności.	1	2	3	4	5	6	7
23	Pomagam mojemu dziecku oderwać myśli od tego, co wywołuje w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
24	Pomagam mojemu dziecku odwrócić uwagę od tego, co wywołuje w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
25	Pomagam mojemu dziecku myśleć o czymś innym niż o tym, co wywołuje w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
26	Pomagam mojemu dziecku spojrzeć na daną sytuację w pozytywnym świetle.	1	2	3	4	5	6	7
27	Pomagam mojemu dziecku spojrzeć na daną sytuację z innej perspektywy.	1	2	3	4	5	6	7
28	Pomagam mojemu dziecku dostrzec pozytywne aspekty w sytuacji, która wywołuje w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
29	Pomagam mojemu dziecku radzić sobie z emocjami poprzez zmianę jego sposobu myślenia o danej sytuacji.	1	2	3	4	5	6	7
30	Zachęcam moje dziecko do dostrzegania pozytywnych aspektów jego negatywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
31	Pomagam mojemu dziecku zrozumieć, że odczuwanie negatywnych emocji jest naturalne.	1	2	3	4	5	6	7
32	Pomagam mojemu dziecku zaakceptować jego negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
33	Pomagam mojemu dziecku zaakceptować to, jak się czuje, kiedy nie może zmienić danej sytuacji.	1	2	3	4	5	6	7
34	Mówię mojemu dziecku, że negatywne emocje są naturalne.	1	2	3	4	5	6	7
35	Tłumaczę mojemu dziecku, że w pewnych sytuacjach warto zaakceptować negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7

	Kiedy moje dziecko doświadcza negatywnych emocji…	Zdecydo-wanie się nie zga-dzam	---	---	Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	---	---	Zdecydo-wanie się zgadzam
36	Pomagam mojemu dziecku nie wyrażać/okazywać negatywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
37	Pomagam mojemu dziecku ukrywać jego emocje przed innymi.	1	2	3	4	5	6	7
38	Pomagam mojemu dziecku ukrywać objawy negatywnych emocji (np. płacz, krzyk).	1	2	3	4	5	6	7
39	Pomagam mojemu dziecku ukrywać negatywne emocje przed innymi w taki sposób, aby nie byli w stanie rozpoznać u niego tych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
40	Zachęcam moje dziecko do ukrywania jego negatywnych emocji przed innymi.	1	2	3	4	5	6	7
41	Pomagam mojemu dziecku rozmawiać otwarcie z innymi.	1	2	3	4	5	6	7
42	Pomagam mojemu dziecku rozmawiać o sytuacji lub problemie, przez który tak się czuje.	1	2	3	4	5	6	7
43	Zachęcam moje dziecko, aby częściej rozmawiało z innymi o tym, co czuje.	1	2	3	4	5	6	7
44	Zachęcam moje dziecko, by zwierzało się innym ze swoich trudności.	1	2	3	4	5	6	7
45	Pomagam mojemu dziecku wyrażać/okazywać negatywne emocje przed innymi.	1	2	3	4	5	6	7
	Zanim moje dziecko doświadczy negatywnych emocji…	Zdecydo-wanie się nie zga-dzam	---	---	Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	---	---	Zdecydo-wanie się zgadzam
46	Kiedy tylko to możliwe, pomagam mojemu dziecku unikać potencjalnie nieprzyjemnych sytuacji.	1	2	3	4	5	6	7
47	Pomagam mojemu dziecku trzymać się z dala od sytuacji, które mogą wywołać u niego negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
48	Podejmuję działania chroniące moje dziecko przed sytuacjami, które mogą wywołać u niego negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
49	Skłaniam moje dziecko do trzymania się z dala od sytuacji, które mogą wywołać w nim negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
50	Pomagam mojemu dziecku unikać robienia rzeczy, które mogą wywołać u niego negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7

Obliczanie wyników PACER

Kwestionariusz wsparcia rodzicielskiego w regulacji emocji dziecka poddaje ocenie stosowanie 10 strategii regulacji emocji, których używają rodzice w celu regulacji emocji dziecka. PACER składa się z 50 pytań, po 5 na każdą z 10 strategii regulacji emocji. Poniższa tabela 1 obrazuje wszystkie podskale, a także wskazuje, jak je obliczyć.

Tabela 1

Obliczanie wyników PACER

	Podskale	Obliczanie wyników
1	Wycofywanie się	Suma wyników twierdzeń 1–5
2	Rozwiązywanie problemów	Suma wyników twierdzeń 6–10
3	Poszukiwanie wsparcia społecznego	Suma wyników twierdzeń 11–15
4	Ruminacja	Suma wyników twierdzeń 16–20
5	Odwracanie uwagi	Suma wyników twierdzeń 21–25
6	Przeformułowanie poznawcze	Suma wyników twierdzeń 26–30
7	Akceptacja	Suma wyników twierdzeń 31–35
8	Tłumienie ekspresji	Suma wyników twierdzeń 36–40
9	Wyrażanie emocji	Suma wyników twierdzeń 41–45
10	Unikanie	Suma wyników twierdzeń 45–50

Bibliografia

Cohodes, E. M., Preece, D. A., McCauley, S., Rogers, M. K., Gross, J. J., Gee, D. G. (2021). Development and Validation of the Parental Assistance with Child Emotion Regulation (PACER) Questionnaire. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, *50*(2), 133–148. https://doi.org/10.1007/s10802-020-00759-9