The Polish translation of the Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ): copy of questionnaire and scoring instructions

by Paweł Larionow and Karolina Mudło-Głagolska (2022)

Paweł Larionow

Kazimierz Wielki University (Poland)

Karolina Mudło-Głagolska

Kazimierz Wielki University (Poland)

Correspondence:

Paweł Larionow

e-mail: pavel@ukw.edu.pl

Kazimierz Wielki University

Faculty of Psychology

1 Leopolda Staffa street

85–867 Bydgoszcz

Poland

Kwestionariusz Przekonań Dotyczących Emocji (polska wersja: Larionow i Mudło-Głagolska, 2022)
The Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ; Becerra i in., 2020)

W kwestionariuszu znajdują się pytania o Twoje poglądy na temat emocji w ogóle. Niektóre pytania dotyczą emocji negatywnych (np. smutku, strachu i złości), a inne odwołują się do emocji pozytywnych (np. szczęścia, radości i zadowolenia). Przy każdym zdaniu, oceń na skali, **w jakim stopniu zgadzasz się z nim lub nie**. Wybraną odpowiedź zaznacz kółkiem.

	Zdecydo- wanie się nie zga- dzam	...	...	Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	...	...	Zdecydo- wanie się zgadzam
1. Gdy ludzie doświadczają negatywnych emocji, nie mogą ich zmienić.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ludzie nie mogą kontrolować swoich pozytywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
3. Negatywne emocje są mało użyteczne.	1	2	3	4	5	6	7
4. Pozytywne emocje są dla ludzi bardzo niekorzystne.	1	2	3	4	5	6	7
5. Nieważne, jak bardzo ludzie się starają, nie są w stanie zmienić swoich negatywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ludzie nie mogą nauczyć się technik, dzięki którym mogliby skutecznie kontrolować swoje pozytywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ludzie nie potrzebują negatywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
8. Pozytywne emocje są mało użyteczne.	1	2	3	4	5	6	7
9. Ludzie nie mogą kontrolować swoich negatywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
10. Nieważne, jak bardzo ludzie się starają, nie są w stanie zmienić swoich pozytywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
11. Negatywne emocje są szkodliwe.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ludzie nie potrzebują pozytywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7
13. Ludzie nie mogą nauczyć się technik, dzięki którym mogliby skutecznie kontrolować swoje negatywne emocje.	1	2	3	4	5	6	7
14. Gdy ludzie doświadczają pozytywnych emocji, nie mogą ich zmienić.	1	2	3	4	5	6	7
15. Obecność negatywnych emocji jest dla ludzi rzeczą złą.	1	2	3	4	5	6	7
16. Pozytywne emocje są szkodliwe.	1	2	3	4	5	6	7

Instrukcja obliczania wyników ERQ

Kwestionariusz Przekonań Dotyczących Emocji (Emotion Beliefs Questionnaire [EBQ]; Becerra i in., 2020) jest 16-pozycyjnym narzędziem służącym do pomiaru przekonań na temat emocji. Bazując na podstawach teoretycznych zaproponowanych przez Forda i Grossa (2019), EBQ umożliwia określenie dwóch głównych kategorii przekonań na temat emocji: przekonania na temat możliwości regulowania/kontrolowania emocji oraz przekonania na temat użyteczności emocji. Przekonania te oceniane są dla emocji negatywnych i pozytywnych oddzielnie. W wyniku pomiaru uzyskiwane są wyniki dla czterech podskal i trzy wyniki złożone, przy czym wyższe wyniki wskazują na bardziej nieprzystosowawcze przekonania na temat emocji (tj. silniejsze przekonania, że emocje są niekontrolowalne i bezużyteczne). W poniższej tabeli opisano każdy z tych wyników i sposób ich obliczania.

Podskale/wyniki złożone	Jak obliczyć?	Co mierzy?
Podskale		
Negatywne emocje– Kontrola	Zsumuj pozycje 1, 5, 9, 13	Przekonania na temat tego, na ile niekontrolowalne są negatywne emocje
Pozytywne emocje– Kontrola	Zsumuj pozycje 2, 6, 10, 14	Przekonania na temat tego, na ile niekontrolowalne są pozytywne emocje
Negatywne emocje– Użyteczność	Zsumuj pozycje 3, 7, 11, 15	Przekonania na temat tego, na ile bezużyteczne (czyli niepożądane, nieważne, szkodliwe) są negatywne emocje
Pozytywne emocje– Użyteczność	Zsumuj pozycje 4, 8, 12, 16	Przekonania na temat tego, na ile bezużyteczne (czyli niepożądane, nieważne, szkodliwe) są pozytywne emocje
Wyniki złożone		
Ogólnie–Kontrola	Zsumuj wyniki podskal Negatywne emocje– Kontrola i Pozytywne emocje–Kontrola	Przekonania na temat tego, na ile niekontrolowalne są negatywne i pozytywne emocje
Ogólnie–Użyteczność	Zsumuj wyniki podskal Negatywne emocje– Użyteczność i Pozytywne emocje–Użyteczność	Przekonania na temat tego, na ile bezużyteczne (czyli niepożądane, nieważne, szkodliwe) są negatywne i pozytywne emocje
Wynik całkowity	Zsumuj wszystkie pozycje	Ogólny wskaźnik nieprzystosowawczych przekonań dotyczących emocji; łączny wynik przekonań na temat niekontrolowalności i bezużyteczności emocji negatywnych i pozytywnych

Polska wersja EBQ została przygotowana przez Pawła Larionowa (pavel@ukw.edu.pl) i Karolinę Mudło-Głagolską (Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy). W celu uzyskania dodatkowych informacji proszę o kontakt e-mail.

Bibliografia

- Becerra, R., Preece, D. A., Gross, J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395>
- Ford, B. Q., Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28, 74–81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>