The Polish translation of the Emotion Regulation Questionnaire–Fantasizing (ERQ–F): 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 Regulacji Emocji–Fantazjowanie (polska wersja: Larionow i Mudło-Głagolska, 2022)
The Emotion Regulation Questionnaire–Fantasizing (ERQ–F; Preece i in., 2020)

Ten kwestionariusz dotyczy tego, w jaki sposób kontrolujesz (regulujesz i opanowujesz) swoje emocje. Zaznacz swoją odpowiedź na poniższej skali.

	Zdecydo- wanie nie zgad- zam się	...	...	Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	...	...	Zdecydo- wanie zgadzam się
1. Kiedy chcę poczuć mniej <i>negatywnych</i> emocji (takich jak smutek czy złość), odpływam myślami i wyobrażam sobie siebie w lepszym dla mnie czasie i miejscu.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kiedy chcę poczuć więcej <i>pozytywnych</i> emocji (takich jak radość czy zadowolenie), fantazjuję o rzeczach fantastycznych i nierealistycznych, np. wygranej na loterii czy byciu sławnym.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kiedy chcę poczuć mniej <i>negatywnych</i> emocji, myślę o marzeniach lub „świecie fantazji”, gdzie moje problemy nie istnieją.	1	2	3	4	5	6	7
4. Kiedy chcę poczuć więcej <i>pozytywnych</i> emocji, marzę o idealnej przyszłości.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kiedy chcę poczuć mniej <i>negatywnych</i> emocji, koncentruję się na marzeniach i fantazjach w mojej głowie.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kiedy chcę poczuć więcej <i>pozytywnych</i> emocji, staram się zatracić w marzeniach i fantazjach.	1	2	3	4	5	6	7

Obliczanie wyników ERQ-F

Kwestionariusz Regulacji Emocji–Fantazjowanie (Emotion Regulation Questionnaire–Fantasizing [ERQ–F], Preece i in., 2020) to kwestionariusz samoopisowy składający się z 6 stwierdzeń, który mierzy stopień, w jakim ludzie na co dzień/nawykowo wykorzystują marzenia na jawie i fantazje jako strategię regulacji emocji. ERQ–F bazuje na szeroko stosowanym Kwestionariuszu Regulacji Emocji Grossa i Johna (2003), który bada dwie inne strategie regulacji emocji: przeformułowanie poznawcze i tłumienie ekspresji. Więcej informacji na temat ram teoretycznych i rozwoju ERQ–F można znaleźć w pracy Preece'a i in. (2020).

Odpowiedzi na pytania zawarte w ERQ-F udzielane są na 7-punktowej skali Likerta, przy czym wyższe wyniki wskazują na częstsze używanie fantazjowania jako strategii regulacji emocji. Aby obliczyć wynik ERQ-F, należy zsumować wyniki wszystkich sześciu pozycji; jest on ogólnym wskaźnikiem stopnia, w jakim ludzie używają fantazjowania do regulacji emocji.

Polska wersja ERQ–F 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

- Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Allan, A., Boyes, M., Chen, W., Hasking, P., Gross, J. J. (2020). What is alexithymia? Using factor analysis to establish its latent structure and relationship with fantasizing and emotional reactivity. *Journal of Personality*, 88, 1162–1176. <https://doi.org/10.1111/jopy.12563>