

Skala przekonań na temat emocji (tłumaczenie: Larionow i in., 2024)
Implicit Theories of Emotion Scale (ITES; Tamir i in., 2007)

Instrukcja. Ten kwestionariusz został opracowany w celu zbadania przekonań na temat emocji. Nie ma tu ani dobrych, ani złych odpowiedzi. Interesują nas Twoje przekonania. Przy użyciu poniższej skali, zaznacz, proszę, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz się z każdym stwierdzeniem.

Stwierdzenia	Zdecydowanie się nie zgadzam	Raczej się nie zgadzam	Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	Raczej się zgadzam	Zdecydowanie się zgadzam
1 Ludzie nie mogą naprawdę zmieniać swoich emocji, bez względu na to, jak bardzo się starają.	1	2	3	4	5
2 Każdy może nauczyć się kontrolowania swoich emocji.	1	2	3	4	5
3 Ludzie mogą zmieniać swoje emocje, jeśli tego chcą.	1	2	3	4	5
4 Prawdą jest, że ludzie mają bardzo małą kontrolę nad swoimi emocjami.	1	2	3	4	5

Skala przekonań na temat emocji (*Implicit Theories of Emotion Scale*; ITES; Tamir i in., 2007) to 4-pozycyjny samoopisowy kwestionariusz służący do badania przekonań na temat sterowalności emocji. ITES umożliwia określenie dwóch kategorii przekonań na temat tego, jak zmienne versus niezmiennie i kontrolowalne versus niekontrolowalne są emocje. Przekonania o sterowalności i niesterowalności emocji stanowią podstawę dwóch podskal, z których każda ma dwie pozycje.

Poniższa tabela przedstawia opis każdego z wyników oraz sposób ich obliczania. Wynik ogólny może przybierać dwie formy i wskazywać albo na *adaptacyjne*, albo na *nieadaptacyjne* przekonania na temat emocji (w zależności od celu badania i preferowanego sposobu interpretacji wyników). Najczęściej wybierana forma wyniku ogólnego dotyczy adaptacyjnych przekonań (Becerra i in., 2020; Congard i in., 2022; Kornilova i Zhou, 2021), natomiast w niemieckiej wersji ITES wynik ogólny dotyczy nieadaptacyjnych przekonań (Grüning i Gutzweiler, 2023).

Podskala/wynik ogólny	Jak obliczyć?	Co jest mierzone?
Skala przekonań o sterowalności emocji	Zsumuj wyniki pozycji 2 i 3.	Przekonania, że emocje są podatne na zmiany i kontrolowalne.
Skala przekonań o niesterowalności emocji	Zsumuj wyniki pozycji 1 i 4.	Przekonania, że emocje są niezmiennie i niekontrolowalne.
Wynik ogólny (adaptacyjne przekonania)	Najpierw przekoduj (1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) wyniki pozycji 1 i 4. Następnie zsumuj przekodowane wyniki pozycji 1 i 4 z wynikami pozycji 2 i 3.	Ogólny wskaźnik <i>adaptacyjnych</i> przekonań na temat emocji; zbiór przekonań o tym, jak <i>sterowalne</i> są emocje.
Wynik ogólny (nieadaptacyjne przekonania)	Najpierw przekoduj (1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) wyniki pozycji 2 i 3. Następnie zsumuj przekodowane wyniki pozycji 2 i 3 z wynikami pozycji 1 i 4.	Ogólny wskaźnik <i>nieadaptacyjnych</i> przekonań na temat emocji; zbiór przekonań o tym, jak <i>niesterowalne</i> są emocje.

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących polskiej wersji ITES uprzejmie prosimy o kontakt mailowy: Paweł Larionow (pavel@ukw.edu.pl), Karolina Mudło-Głagolska (Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland).

Bibliografia

- Becerra, R., Preece, D. A., Gross, J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PloS one*, 15(4), e0231395. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395>
- Congard, A., Le Vigouroux, S., Antoine, P., Andreotti, E., Perret, P. (2022). Psychometric properties of a French version of the Implicit Theories of Emotion Scale. *European Review of Applied Psychology*, 72(1), 100728. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100728>
- Grüning, D. J., Gutzweiler, R. (2023). German translation of the Implicit Theories of Emotion Scale. *PsyArXiv Preprints*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5ad8g>
- Kornilova, T., Zhou, Q. (2021). Cross-Cultural Comparison of Relationships between Empathy and Implicit Theories of Emotions (in Chinese and Russians). *Behavioral Sciences*, 11(10), 137. <https://doi.org/10.3390/bs11100137>
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731–744. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731>