

Kwestionariusz przekonań dotyczących emocji (polska wersja: Larionow i in., 2023)

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

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 Ford 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 negatywnych i pozytywnych emocji oddzielnie.

Z pomiaru można uzyskać wyniki dla czterech podskal i trzech podskal złożonych, 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 wszystkie podskale i sposób ich obliczania.

Podskale/podskale złożone	Jak obliczyć?	Co mierzy?
Podskale		
Niekontrolowalność negatywnych emocji	Zsumuj pozycje 1, 5, 9, 13	Przekonania na temat tego, na ile niekontrolowalne są negatywne emocje.
Niekontrolowalność pozytywnych emocji	Zsumuj pozycje 2, 6, 10, 14	Przekonania na temat tego, na ile niekontrolowalne są pozytywne emocje.
Bezużyteczność negatywnych emocji	Zsumuj pozycje 3, 7, 11, 15	Przekonania na temat tego, na ile bezużyteczne (czyli niepożądane, nieważne, szkodliwe) są negatywne emocje.
Bezużyteczność pozytywnych emocji	Zsumuj pozycje 4, 8, 12, 16	Przekonania na temat tego, na ile bezużyteczne (czyli niepożądane, nieważne, szkodliwe) są pozytywne emocje.
Podskale złożone		
Ogólna niekontrolowalność	Zsumuj wyniki podskal <i>Niekontrolowalność negatywnych emocji</i> i <i>Niekontrolowalność pozytywnych emocji</i>	Przekonania na temat tego, na ile niekontrolowalne są negatywne i pozytywne emocje.
Ogólna bezużyteczność	Zsumuj wyniki podskal <i>Bezużyteczność negatywnych emocji</i> i <i>Bezużyteczność pozytywnych emocji</i>	Przekonania na temat tego, na ile bezużyteczne (czyli niepożądane, nieważne, szkodliwe) są negatywne i pozytywne emocje.
Wynik ogólny	Zsumuj wszystkie pozycje	Ogólny wskaźnik nieprzystosowawczych przekonań dotyczących emocji; łączny wynik przekonań na temat niekontrolowalności i bezużyteczności negatywnych i pozytywnych emocji.

Table 1Percentile rank norms for EBQ subscale scores in the total sample ($n = 914$)

EBQ Negative-Controllability		EBQ Positive-Controllability		EBQ Negative-Usefulness		EBQ Positive-Usefulness	
Raw score	PR	Raw score	PR	Raw score	PR	Raw score	PR
4	9.4	4	8.9	4	8.9	4	24.6
5	21.3	5	21.1	5	21.5	5	54.7
6	26.7	6	27.1	6	28.4	6	64.7
7	32.7	7	32.8	7	35.1	7	72.6
8	40.3	8	40.2	8	42.2	8	78.6
9	48.2	9	47.9	9	48.7	9	83.3
10	56.3	10	55.4	10	54.2	10	87.1
11	63.7	11	62.9	11	59.1	11	89.8
12	68.9	12	68.4	12	63.6	12	91.7
13	73.2	13	73.0	13	68.7	13	93.3
14	77.1	14	77.2	14	73.4	14	94.5
15	80.4	15	80.5	15	77.1	15	95.5
16	83.9	16	84.4	16	80.9	16	96.4
17	86.9	17	88.5	17	84.0	17	97.4
18	89.0	18	91.2	18	86.0	18	97.9
19	91.4	19	93.3	19	87.7	19	98.2
20	93.5	20	94.7	20	89.9	20	98.6
21	95.0	21	95.8	21	91.5	21	98.9
22	96.5	22	96.9	22	93.2	22	99.0
23	97.6	23	97.7	23	95.0	23	99.0
24	98.1	24	98.3	24	96.2	24	99.1
25	98.4	25	98.8	25	97.3	25	99.2
26	98.6	26	99.0	26	98.2	26	99.2
27	99.0	27	99.2	27	98.7	27	99.3
28	99.6	28	99.7	28	99.4	28	99.7

Note. PR = percentile rank; EBQ = Emotion Beliefs Questionnaire. High levels (percentile ranks of ≥ 85) of maladaptive emotion beliefs are in bold. Interpretation of the norms: for instance, if the participant has an EBQ Negative-Controllability score of 6, this corresponds to a percentile rank of 26.7, meaning that this participant has a higher score on this subscale than 26.7% of people from the reference sample.

Table 2Percentile rank norms for EBQ composite scores in the total sample ($n = 914$)

EBQ General-Controllability		EBQ General-Usefulness		EBQ Total scale score			
Raw score	PR	Raw score	PR	Raw score	PR	Raw score	PR
8	6.6	8	7.2	16	3.1	65	94.1
9	14.6	9	17.1	17	7.2	66	94.6
10	17.3	10	22.4	18	9.2	67	95.4
11	20.0	11	28.1	19	11.2	68	96.0
12	23.2	12	33.6	20	13.5	69	96.2
13	26.8	13	38.6	21	15.9	70	96.4
14	30.8	14	43.0	22	18.1	71	96.7
15	34.8	15	46.6	23	20.1	72	96.9
16	39.6	16	51.1	24	21.7	73	97.3
17	44.9	17	56.3	25	23.7	74	97.6
18	48.9	18	61.3	26	26.4	75	97.9
19	52.2	19	65.7	27	29.2	76	98.1
20	56.0	20	69.4	28	32.2	77	98.2
21	59.6	21	73.0	29	34.6	78	98.4
22	62.6	22	76.1	30	36.3	79	98.5
23	65.5	23	78.7	31	38.6	80	98.6
24	68.4	24	81.2	32	41.9	81	98.7
25	71.2	25	83.3	33	45.3	82	98.8
26	73.6	26	85.2	34	47.9	83	98.9
27	75.8	27	87.4	35	50.4	84	99.0
28	77.8	28	89.5	36	52.7	85	99.1
29	79.8	29	91.0	37	54.9	86	99.1
30	82.1	30	92.1	38	57.2	87	99.2
31	83.8	31	93.5	39	59.0	88	99.4
32	85.2	32	95.2	40	61.5	89	99.5
33	87.0	33	96.6	41	64.4	90	99.5
34	88.4	34	97.2	42	66.4	91	99.5
35	89.6	35	97.4	43	68.2	92	99.5
36	90.9	36	97.8	44	70.0	93	99.6
37	92.1	37	98.2	45	71.4	94	99.6
38	93.4	38	98.4	46	73.0	95	99.6
39	94.6	39	98.7	47	74.7	96	99.6
40	95.6	40	98.9	48	76.6	97	99.6
41	96.2	41	99.0	49	78.4	98	99.6
42	96.6	42	99.0	50	80.1	99	99.6
43	97.2	43	99.1	51	81.6	100	99.7
44	97.8	44	99.2	52	82.5	101	99.8
45	98.1	45	99.2	53	83.8	102	99.8
46	98.4	46	99.2	54	84.8	103	99.8
47	98.6	47	99.3	55	85.6	104	99.9
48	98.9	48	99.5	56	86.3	105	99.9
49	99.1	49	99.6	57	87.1	106	99.9
50	99.2	50	99.7	58	88.2	107	99.9
51	99.2	51	99.8	59	89.3	108	99.9
52	99.2	52	99.8	60	90.3	109	99.9
53	99.3	53	99.8	61	91.4	110	99.9
54	99.4	54	99.9	62	91.9	111	99.9
55	99.5	55	99.9	63	92.5	112	99.9
56	99.7	56	99.9	64	93.5	–	–

Note. PR = percentile rank; EBQ = Emotion Beliefs Questionnaire. High levels (percentile ranks of ≥ 85) of maladaptive emotion beliefs are in bold.