

Instrukcja i twierdzenia

Poniższe pytania dotyczą dwóch różnych aspektów Twojego życia emocjonalnego. Pierwszy aspekt to Twoje doświadczenia emocjonalne, czyli to, co czujesz w środku. Drugi aspekt dotyczy Twojego wyrażania emocji, czyli tego, jak pokazujesz swoje emocje w sposobie mówienia, gestykulacji i zachowania. Choć niektóre z poniższych pytań mogą wydawać się podobne do siebie, to różnią się one w istotny sposób. Odpowiedz, proszę, na każde pytanie, wpisując przy każdym twierdzeniu odpowiednią cyfrę z następującej skali:

1	2	3	4	5	6	7
zdecydowanie się <u>nie</u> zgadzam	-----	-----	ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	-----	-----	zdecydowanie się <u>zgadzam</u>

Najpierw chcielibyśmy zadać Ci kilka pytań dotyczących Twojego życia emocjonalnego, w szczególności tego, jak kontrolujesz (to znaczy, jak zarządzasz i jak regulujesz) **swoje negatywne emocje (np. smutek, złość, lęk lub strach)**.

- 1 _____ Kiedy chcę poczuć mniej *negatywnych* emocji (takich jak smutek, złość, lęk lub strach), *zmieniam to, o czym myślę*.
- 2 _____ Trzymam swoje *negatywne* emocje w sobie.
- 3 _____ Kiedy odczuwam *negatywne* emocje, staram się ich nie wyrażać/okazywać.
- 4 _____ Kiedy mam do czynienia ze stresującą sytuacją, staram się *myśleć o niej* w sposób, który pomaga mi poczuć mniej *negatywnych* emocji (np. smutku, złości, lęku lub strachu).
- 5 _____ Kontroluję swoje *negatywne* emocje poprzez *niewyrażanie/nieokazywanie ich*.
- 6 _____ Kiedy chcę poczuć mniej *negatywnych* emocji, *zmieniam swój sposób myślenia* o danej sytuacji.
- 7 _____ Zmniejszam nasilenie swoich *negatywnych* emocji, *zmieniając swój sposób myślenia* o sytuacji, w której się znajduję.
- 8 _____ Kiedy odczuwam *negatywne* emocje, koncentruję się, aby ich nie wyrażać/okazywać.

Następnie chcielibyśmy zadać Ci kilka pytań dotyczących Twojego życia emocjonalnego, w szczególności tego, jak kontrolujesz (to znaczy, jak zarządzasz i jak regulujesz) **swoje pozytywne emocje (np. radość, szczęście lub rozbawienie)**.

- 9 _____ Kiedy chcę poczuć więcej *pozytywnych* emocji (takich jak radość, szczęście lub rozbawienie), *zmieniam to, o czym myślę*.
- 10 _____ Trzymam swoje *pozytywne* emocje w sobie.
- 11 _____ Kiedy odczuwam *pozytywne* emocje, staram się ich nie wyrażać/okazywać.
- 12 _____ Kiedy mam do czynienia ze stresującą sytuacją, staram się *myśleć o niej* w sposób, który pomaga mi poczuć więcej *pozytywnych* emocji (np. radości, szczęścia lub rozbawienia).
- 13 _____ Kontroluję swoje *pozytywne* emocje poprzez *niewyrażanie/nieokazywanie ich*.
- 14 _____ Kiedy chcę poczuć więcej *pozytywnych* emocji, *zmieniam swój sposób myślenia* o danej sytuacji.
- 15 _____ Zwiększam nasilenie swoich *pozytywnych* emocji, *zmieniając swój sposób myślenia* o sytuacji, w której się znajduję.
- 16 _____ Kiedy odczuwam *pozytywne* emocje, koncentruję się, aby ich nie wyrażać/okazywać.

Instrukcja obliczania wyników

Kwestionariusz regulacji emocji – Pozytywne/negatywne emocje (KRE–PN) służy do oceny różnic indywidualnych w nawykowym stosowaniu dwóch strategii regulacji emocji: *przeformułowania poznawczego* (tj. zmiany sposobu myślenia o sytuacji w celu zmiany jej wpływu emocjonalnego) i *tłumienia ekspresji* (tj. tłumienia behawioralnej ekspresji emocji) w odniesieniu do emocji pozytywnych i emocji negatywnych oddzielnie (De Jesús-Romero i in., 2024). Wyniki ERQ–PN oblicza się dla każdej z tych strategii, przy czym wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom wykorzystywania tych strategii.

Obliczanie wyników (brak pozycji odwróconych)

Przeformułowanie poznawcze negatywnych emocji: średni wynik sumy pozycji 1, 4, 6, 7.

Tłumienie ekspresji negatywnych emocji: średni wynik sumy pozycji 2, 3, 5, 8.

Przeformułowanie poznawcze pozytywnych emocji: średni wynik sumy pozycji 9, 12, 14, 15.

Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji: średni wynik sumy pozycji 10, 11, 13, 16.

Bibliografia

De Jesús-Romero, R., Chimelis-Santiago, J. R., Rutter, L. A., Lorenzo-Luaces, L. (2024). Development and validation of the Emotion Regulation Questionnaire – Positive/Negative (ERQ-PN): Does the target of emotion regulation matter? *medRxiv*.
<https://doi.org/10.1101/2024.06.28.24309661>

Kontakt

Paweł Larionow, Karolina Mudło-Głagolska (Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland).

e-mail: pavel@ukw.edu.pl