

# Опросник убеждений об эмоциях

Имя:

Дата:

Данный опросник включает вопросы о ваших убеждениях в отношении эмоций **в целом**. Некоторые вопросы касаются отрицательных эмоций (например, грусть, страх и злость). Другие вопросы касаются положительных эмоций (например, счастье, удовольствие и восторг). Пожалуйста, оцените каждое утверждение и отметьте, **насколько вы согласны или не согласны с утверждением в целом**. Обведите кружком один ответ для каждого утверждения.

	Совершен- но не согласен	----	----	Ни согласен ни не согласен	----	----	Совершен- но согласен	
1	Если люди испытывают отрицательные эмоции, нет ничего, что они могли бы сделать, чтобы повлиять на них.	1	2	3	4	5	6	7
2	Люди не способны контролировать свои положительные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
3	В отрицательных эмоциях очень мало пользы.	1	2	3	4	5	6	7
4	Положительные эмоции бесполезны для людей.	1	2	3	4	5	6	7
5	Как бы сильно ни старались люди, они не могут изменить свои отрицательные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
6	Люди не могут выучить техники эффективного контроля своих положительных эмоций.	1	2	3	4	5	6	7
7	Любям не нужны их отрицательные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
8	В положительных эмоциях очень мало пользы.	1	2	3	4	5	6	7
9	Люди не способны контролировать свои отрицательные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
10	Как бы сильно ни старались люди, они не могут изменить свои положительные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
11	Отрицательные эмоции вредны.	1	2	3	4	5	6	7
12	Любям не нужны их положительные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
13	Люди не могут выучить техники эффективного контроля своих отрицательных эмоций.	1	2	3	4	5	6	7
14	Если люди испытывают положительные эмоции, нет ничего, что они могли бы сделать, чтобы повлиять на них.	1	2	3	4	5	6	7
15	Присутствие отрицательных эмоций - нечто плохое для людей.	1	2	3	4	5	6	7
16	Положительные эмоции вредны.	1	2	3	4	5	6	7

## Инструкция для подсчета баллов

Опросник содержит 16 пунктов для самостоятельной оценки убеждений об эмоциях. Разработанный на основе теории Ford и Gross (2019), опросник помогает оценить две категории убеждений об эмоциях: убеждения о *контролируемости* эмоций и убеждения о *полезности* эмоций. Оцениваемые убеждения касаются как отрицательных эмоций (например, грусть), так и положительных эмоций (например, счастье).

Подсчет дает четыре суммы по подшкалам и три общих показателя. Более высокие суммы указывают на более высокий уровень маладаптивных убеждений об эмоциях (а именно, уверенность в том, что эмоции неконтролируемы и бесполезны). В таблице ниже описан каждый из показателей и процедура подсчета.

Подшкала/показатель	Процедура подсчета	Что оценивается
<b>Суммы подшкал</b>		
Контролируемость отрицательных эмоций	Сложите цифры пунктов 1, 5, 9, 13.	Убеждения о том, насколько неконтролируемы отрицательные эмоции.
Контролируемость положительных эмоций	Сложите цифры пунктов 2, 6, 10, 14.	Убеждения о том, насколько неконтролируемы положительные эмоции.
Бесполезность отрицательных эмоций	Сложите цифры пунктов 3, 7, 11, 15.	Убеждения о том, насколько бесполезны (например, нежелательны, неважны или вредны) отрицательные эмоции.
Бесполезность положительных эмоций	Сложите цифры пунктов 4, 8, 12, 16.	Убеждения о том, насколько бесполезны (например, нежелательны, неважны или вредны) положительные эмоции.
<b>Общие показатели</b>		
Общая контролируемость	Сложите суммы по подшкалам "контролируемость отрицательных эмоций" и "контролируемость положительных эмоций"	Убеждения о том, насколько неконтролируемы отрицательные и положительные эмоции.
Общая полезность	Сложите суммы по подшкалам "бесполезность отрицательных эмоций" и "бесполезность положительных эмоций"	Убеждения о том, насколько бесполезны (например, нежелательны, неважны или вредны) отрицательные и положительные эмоции.
Общий результат по опроснику	Сложите цифры по всем пунктам	Общий показатель уровня маладаптивных убеждений об эмоциях - о том, насколько они бесполезны и неконтролируемы.