

## کفایت شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان

سیامک سامانی\*<sup>۱</sup> و لادن صادقی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف از این مطالعه تبیین شاخص‌های روان‌سنجی نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان بود. گروه نمونه‌ی مورد مطالعه شامل ۴۰۹ دانش آموز دبیرستانی مرکب از ۲۰۴ دختر و ۲۰۵ پسر با میانگین و انحراف معیار سنی ۱۴/۵ و ۴/۵ بود. ابزار مورد استفاده در این مطالعه نیز شامل نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان (CERQ) و مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی (DASS) بود. نتایج تحلیل عامل به شیوه‌ی مولفه‌های اصلی در این پژوهش نشان داد که CERQ دارای یک ساختار هفت عاملی است که شامل: تمرکز مجدد مثبت/ برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت، سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه آمیز کردن و پذیرش می‌باشد. نتایج بررسی ضریب آلفا و بازآزمایی برای خرده مقیاس‌های CERQ حاکی از اعتبار مناسب این پرسشنامه بود. هم‌چنین همبستگی خرده مقیاس‌های مستخرج از CERQ با نمره‌ی کل DASS حاکی از روایی همگرا و واگرا CERQ بود. در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد که CERQ ابزاری مناسب برای اقدام‌های پژوهشی می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجانی، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، استراتژی‌های تنظیم هیجان.

<sup>۱</sup>- دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت Samani@miau.ac.ir

<sup>۲</sup>- پزشک عمومی بیمارستان شهید رجایی شیراز.

## مقدمه

در پژوهش‌های شناخت اجتماعی و علوم عصب شناختی تلاش بر آن است تا از راه روش‌های دانش عصب شناختی به پرسش‌های مربوط به چگونگی تعامل شناخت و هیجان پاسخ داده شود. پژوهش‌های تجربی در مورد تنظیم شناختی<sup>۱</sup> با مطالعات روان تحلیل‌گران در مورد ساز و کارهای دفاعی آغاز گردید و با مطالعه در مورد عوامل موثر بر توانایی فرد در کنار آمدن با موقعیت‌های استرس‌زا توسعه یافت و امروزه این دسته از پژوهش‌ها با مطالعه‌ی توانایی کودکان در "تنظیم خود"<sup>۲</sup> ادامه یافته است (اچنر و گراس،<sup>۳</sup> ۲۰۰۸). بر مبنای این مطالعات مدل‌های متعددی در خصوص نقش سیستم‌های عصبی در کنترل هیجان شکل گرفته است. مدل استراتژی‌های شناختی هیجان از مهم‌ترین مدل‌ها در این مورد است. این دسته از مدل‌ها به فرایندهای شناختی گوناگون موثر در تنظیم کنش‌های هیجانی می‌پردازند.

توجه متخصصان به موضوع تنظیم هیجان در سازگاری با رویدادهای استرس‌زا در زندگی، باعث گردید تا برخی پژوهشگران به مطالعه‌ی راهکارهای شناختی موثر بر کنترل و تنظیم هیجان بپردازند، اما پیش از انجام هر پژوهشی تهیه‌ی ابزار مناسب برای ارزیابی این استراتژی‌های شناختی در تنظیم هیجان اهمیت پیدا می‌کند که تهیه‌ی این ابزارها نیز منوط به مطالعات بالینی دقیق و تعریف دقیق حوزه‌ی مورد مطالعه است. به باور گرانفسکی و کرایچ<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان کنش‌هایی هستند که نشانگر راههای کنار آمدن فرد با شرایط استرس‌زا و یا اتفاقات ناگوار است. به باور گرانفسکی، کرایچ و اسپانیهون<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) افراد در مواجهه با تجارب و موقعیت‌های استرس‌زا برای حفظ سلامت روانی و هیجانی خود از راهکارهای شناختی متنوعی استفاده می‌کنند. استراتژی‌های شناختی هیجان‌ساز و کارهایی خودآگاهی هستند که فرد برای کنار آمدن با شرایط ناگوار بکار می‌برد (گرانفسکی، کوپمن، کرایچ و کات،<sup>۶</sup> ۲۰۰۹) از جمله رایج‌ترین این راهکارهای شناختی برای تنظیم هیجان در مواجهه با شرایط ناگوار عبارتند از: سرزنش

<sup>1</sup> - Emotion Regulation

<sup>2</sup> - self regulation

<sup>3</sup> - Ochsner, Gross

<sup>4</sup> - Garnefski, Kraaij

<sup>5</sup> - Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven

<sup>6</sup> - Garnefski, Koopman, Kraaij, & Cate

خود<sup>۱</sup>، سرزنش دیگران<sup>۲</sup>، نشخوار فکری<sup>۳</sup>، تلقی فاجعه آمیز<sup>۴</sup>، توسعه‌ی چشم انداز<sup>۵</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>۶</sup>، ارزیابی مثبت<sup>۷</sup>، پذیرش شرایط<sup>۸</sup> و برنامه‌ریزی کردن<sup>۹</sup>. جدول ۱ ارائه کننده‌ی توصیف مختصر هر یک از استراتژی‌های شناختی برای تنظیم هیجان است.

جدول ۱- توصیف استراتژی‌های گوناگون تنظیم شناختی هیجان

توصیف	استراتژی
در مواجهه با شرایط و اتفاقات ناگوار فرد خود را مقصر و متهم اصلی در بروز شرایط پیش آمده می‌داند.	سرزنش خود
فرد در برخورد با موقعیت ناگوار دیگران را مقصر و عامل اصلی در وقوع موقعیت می‌داند.	سرزنش دیگران
بروز شرایط ناگوار موجب ایجاد مشغولیت فکری پیرامون ابعاد گوناگون واقعه می‌گردد و مدام احساسات و افکار ایجاد شده به دلیل شرایط ناگوار به وسیله‌ی فرد مرور می‌شود.	نشخوار فکری
فرد شرایط ایجاد شده را شدیدتر و وحشتناک‌تر از واقعیت آن واقعه ادراک و ابراز می‌کند.	تلقی فاجعه آمیز
کم کردن اهمیت پیش آمد ناگوار به وسیله‌ی فرد، از راه توسعه و وسعت دادن به دیدگاه فردی می‌باشد.	توسعه‌ی چشم انداز
فرد در برخورد با شرایط ناگوار به یادآوری تجارب مثبت خود می‌پردازد.	تمرکز مجدد مثبت
فرد در مواجهه با شرایط ناگوار به تجارب ارزشمند ناشی از رویارویی با شرایط بوجود آمده می‌پردازد و تاکید بر سازنده بودن این شرایط دارد.	ارزیابی مثبت
فرد در برخورد با شرایط ناگوار خود را ناچارا به پذیرش شرایط و کنار آمدن با آن می‌داند.	پذیرش شرایط
فرد در مواجهه با شرایط ناگوار اقدام به برنامه‌ریزی برای کم کردن عوارض منفی ناشی از اتفاق می‌کند.	برنامه‌ریزی کردن

بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که استراتژی‌های شناختی هیجان جایگاهی ویژه در فعالیت‌های تشخیصی و درمانی در حوزه‌ی روان‌شناسی بالینی دارد. به باور پژوهشگران، افراد دارای

1 - self-blame

2 - other-blame

3 - rumination

4 - catastrophizing

5 - putting into perspective

6 - positive refocusing

7 - positive reappraisal

8 - acceptance

9 - planning

اختلالات هیجانی گوناگون در برخورد با شرایط ناگوار، از استراتژی‌هایی متفاوت استفاده می‌کنند (ریان، داهلن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵؛ گرانفسکی، ریف، جلیسما، تروت و کرایچ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). بر اساس نتایج پژوهش ریان و داهلن (۲۰۰۵) افراد مبتلا به افسردگی اغلب از استراتژی‌های ناکارآمدی همانند نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز در رویارویی با شرایط ناگوار استفاده می‌کنند. به باور این پژوهشگران، این استراتژی‌ها موجب تشدید و استمرار میزان افسردگی در افراد می‌گردد. گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۷) نیز در مطالعه‌ی خود در کودکان ۹ تا ۱۱ سال به این نتیجه رسیدند که کودکان افسرده، نگران و ترسو در برخورد با شرایط استرس زا، بیش‌تر از استراتژی‌های ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند. در مجموع، نتایج پژوهش حاکی از اهمیت استراتژی‌های شناختی هیجان در مطالعات بالینی می‌باشد. قابلیت این استراتژی‌ها در توصیف اختلالات هیجانی، ضرورت تهیه و طراحی ابزار معتبر برای شناسایی و ارزیابی این دسته از استراتژی‌های شناختی را در کنترل هیجان دو چندان می‌کند.

پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان یکی از معتبرترین ابزار ارزیابی برای اندازه‌گیری استراتژی‌های گوناگون شناختی پیش گفته می‌باشد که به وسیله‌ی گرانفسکی، کرایچ و اسپابنهون (۲۰۰۲) ساخته شده است. این مقیاس بر اساس مبانی نظری در خصوص تنظیم شناختی هیجان و داده‌های ناشی از مطالعات بالینی تهیه و طراحی شده است. این پرسشنامه برای ارزیابی استراتژی‌های شناختی تنظیم هیجان که در جدول ۱ به آن‌ها اشاره شد، طراحی شده اند. در این پرسشنامه از فرد خواسته می‌شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدیدآمیز و رویدادهای استرس‌زای زندگی که بتازگی تجربه کرده‌اند را به وسیله‌ی پاسخ به ۳۶ پرسش که ۹ استراتژی شناختی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می‌کند، مشخص نماید. پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان دارای فرم ویژه‌ی بزرگسال و فرم ویژه‌ی کودکان می‌باشد.

پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان را می‌توان برای ارزیابی سبک پاسخ‌دهی افراد به شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار مورد استفاده قرار داد (گرانفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). این پرسشنامه هم‌چنین دارای فرم کوتاه شده‌ی شانزده پرسشی نیز می‌باشد که بیش‌تر برای فعالیت‌های پژوهشی و اقدام‌های غربالگری مورد استفاده قرار می‌گیرد. هدف از این پژوهش نیز تبیین کفایت شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان فرم ویژه‌ی بزرگسالان بود.

<sup>1</sup> -Martin, Dahlen

<sup>2</sup> - Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwoght, & Kraaij

## روش

گروه نمونه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش شامل ۴۰۹ دانش‌آموز دبیرستان (پایه‌ی اول تا سوم) با میانگین و انحراف معیار سنی ۱۴/۵ و ۴/۵ بودند. این گروه نمونه به شیوه‌ی خوشه‌ای تصادفی از میان دبیرستان‌های شهر شیراز انتخاب شده بودند. بدین ترتیب که ابتدا از میان چهار ناحیه‌ی آموزش و پرورش شهر شیراز دو ناحیه به شیوه‌ی تصادفی انتخاب (ناحیه سه و چهار) و سپس در هر ناحیه از میان دبیرستان‌ها دو مدرسه دخترانه و دو مدرسه‌ی پسرانه انتخاب شدند و در انتها از هر مدرسه یک کلاس از هر پایه انتخاب گردید. نمونه‌ی مورد مطالعه مرکب از ۲۰۵ پسر و ۲۰۴ دختر بود.

ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل دو مقیاس پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup> (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲) و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (سامانی و جوکار، ۱۳۸۶) بود.

پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج نمره‌ای (از همیشه تا هرگز) می‌باشد که هر چهار پرسش یک عامل را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و در مجموع نه عامل به قرار: سرزنش خود<sup>۲</sup>، سرزنش دیگران<sup>۳</sup>، فاجعه آمیز کردن<sup>۴</sup>، نشخوار فکری<sup>۵</sup>، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی<sup>۶</sup>، پذیرش<sup>۷</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>۸</sup> و ارزیابی مثبت<sup>۹</sup> را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. پیش از هر چیز بمنظور استفاده از این مقیاس به گونه‌ی رسمی از طراحان این مقیاس کسب اجازه شد. این مقیاس به وسیله‌ی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) ساخته شده است. در این پژوهش متن لاتین این پرسشنامه به وسیله‌ی دو متخصص روان‌شناس به فارسی ترجمه و سپس به وسیله‌ی یک نفر متخصص زبان انگلیسی، متن فارسی پرسشنامه دوباره به انگلیسی بازگردانده شد. پس از اطمینان از درستی ترجمه‌ی پرسشنامه‌ی مورد نظر به وسیله‌ی تمام اعضای گروه نمونه تکمیل گردید.

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس شامل ۲۱ پرسش مدرج چهار نمره‌ای (از کاملاً شبیه من تا کاملاً متفاوت از من) می‌باشد که سه عامل افسردگی، استرس و اضطراب را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فرم فارسی این مقیاس به وسیله‌ی سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفته

1 -Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(CERQ)

2 - self-blame

3 - other-blame

4 - catastrophizing

5 - rumination

6 - refocus on planning

7 - acceptance

8 - positive refocusing

9 - positive reappraisal

است. در این مقیاس نیز هر ۷ پرسش یک عامل اختلال هیجانی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. از این مقیاس بمنظور بررسی روایی همگرا و واگرایی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان استفاده شد. این مقیاس تنها به وسیله‌ی یک گروه ۵۰ نفره به همراه پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان تکمیل گردید.

### یافته‌ها

بمنظور بررسی قابلیت شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان در ابتدا به روش تحلیل عامل ساختار عاملی (برای بررسی روایی سازه) این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت. پیش از اجرای تحلیل عامل ابتدا دو شاخص نسبت KMO و آزمون بارتلت مورد بررسی قرار گرفت. مقدار KMO برای ماتریس همبستگی پرسش‌های این پرسشنامه برابر با  $0/84$  و مقدار آزمون بارتلت در خصوص کفایت محتوای پرسشنامه برابر با  $4687/6$  و در سطح  $P < 0/00001$  معنادار بود.

پس از اطمینان از دو شاخص KMO و ضریب کرویت بارتلت با استفاده از روش تحلیل عامل و به شیوه مولفه‌های اصلی، پرسش‌های پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان مورد بررسی قرار گرفت. در این مسیر ماتریس ۶ عاملی تا ۹ عاملی مورد ارزیابی قرار گرفت که بهترین ترکیب محتوایی حاصل از وضعیت ۷ عاملی بود (گفتنی است که ملاک انتخاب تعداد عامل برای چرخش مولفه‌ها نمودار اسکری و درصد واریانس قابل تبیین بود). هفت عامل مستخرج از ماتریس همبستگی همبستگی پرسش‌های پرسشنامه در مجموع  $55/2$  درصد واریانس پرسشنامه را مورد ارزیابی قرار می‌دادند. جدول ۲ نشانگر مقدار ارزش ویژه و درصد واریانس تبیین شده به وسیله‌ی هر عامل می‌باشد.

جدول ۲- ارزش ویژه و درصد واریانس مورد ارزیابی در هر عامل

شاخص	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
ارزش ویژه	۷/۰	۳/۹	۲/۶	۱/۹	۱/۷	۱/۵	۱/۲
درصد واریانس	۱۹/۶	۱۰/۸	۷/۳	۵/۴	۴/۶	۴/۱	۳/۴

پس از چرخش ماتریس هفت عاملی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان به شیوه‌ی متعامد (واریمکس) بر اساس ماتریس مولفه‌های چرخش داده شده محتوای هر یک از این عوامل بر پایه‌ی بارعاملی هر پرسش در هر عامل استخراج گردید. پس از استخراج محتوای هر عوامل، عوامل مستخرج به وسیله‌ی دو نفر متخصص روان‌شناسی بالینی نامگذاری شدند. این عوامل به ترتیب با عناوین (۱) تمرکز مجدد مثبت / برنامه‌ریزی، (۲) ارزیابی مثبت، (۳) سرزنش دیگران، (۴) سرزنش

خود، ۵) نشخوار فکری، ۶) فاجعه آمیز کردن و ۷) پذیرش نامگذاری گردید. محتوای هر یک از این عوامل در جدول ۳ ارائه شده است.

پس از نامگذاری هرعامل به محاسبه‌ی ضریب آلفای کرونباخ برای این عوامل اقدام شد. همچنین ضریب اعتبار این عوامل به شیوه‌ی بازآزمایی با فاصله‌ی یک هفته مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این دو تحلیل در جدول ۴ ارائه شده است.

بمنظور بررسی روایی همگرا و واگرا برای پرسشنامه از مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس بهره گرفته شده. جدول ۵ نشانگر ماتریس همبستگی عوامل موجود در پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان با عوامل مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس می‌باشد.

جدول ۶ نیز نشانگر نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه‌ی دختران و پسران در گونه‌های مختلف تنظیم شناختی هیجان می‌باشد.

Archive of SID

جدول ۳- محتوا و بارعاملی عوامل مستخرج از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

عامل	محتوا	بارعاملی	عامل	محتوا	بارعاملی
۱- فکری مثبت/مجهول/آینده‌رنگی	۳- تجربه‌زندگی موفق شاد	۰/۷۷	۰/۸۲	به چیزهای بهتر از آنچه تجربه کرده ام فکر می‌کنم	۰/۸۲
				به چیزهای خوبی فکر می‌کنم که پیش از آن به آنها نپرداخته‌ام	
				به خودم می‌گویم در زندگی اتفاقات ناگواری وجود دارد که یا بد یا آن روبرو شد	
				به تجربار خوب فکر می‌کنم	
				به کارهای خوبی که می‌توانم انجام دهم فکر می‌کنم	
				به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیایم	
	۴- نشخوارفکری	۰/۸۸	۰/۷۹	فکر می‌کنم که علت اصلی این اتفاقات ناگوار و شرایط استرس‌زا خودم هستم.	۰/۷۹
				به اشتباهاتی که در آن شرایط مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم.	
				به احساساتم درباره تجربه ناگواری که داشته‌ام فکر می‌کنم.	
				افکار و احساسی که در جریان تجربه‌ی ناگوارم داشته‌ام مرا به خود مشغول می‌کند.	
				تمایل دارم دلیل احساساتی را که در جریان اتفاق ناگوار داشته‌ام بفهمم.	
				گرفتار احساساتی هستم که شرایط ناگوار برایم ایجاد می‌کنند.	
۲- ارزیابی مثبت/دیدگاه وسیع‌تر	۴- فاجعه بپذیر کردن	۰/۷۰	۰/۶۴	به این فکر می‌کنم که می‌توانم از این شرایط چیزهایی یاد بگیرم.	۰/۶۴
				به این فکر می‌کنم که می‌توانم بعد از این اتفاق فرد قوی‌تری باشم.	
				به این فکر می‌کنم که این شرایط ناگوار می‌تواند ابعاد مثبتی هم داشته باشد.	
				به ابعاد مثبت مسئله فکر می‌کنم.	
				به این فکر می‌کنم که از این بدتر هم می‌توانست اتفاق بیفتد.	
				به این فکر می‌کنم که دیگران شرایط بدتر از این را هم تجربه کرده‌اند.	
	۵- بپذیر کردن	۰/۷۲	۰/۷۶	به این فکر می‌کنم که این اتفاق در مقایسه با اتفاقات دیگر خیلی هم بد نبوده است.	۰/۷۶
				در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار به چیزهای مطبوع فکر می‌کنم.	
				احساس می‌کنم دیگران مقصر این اتفاق هستند.	
				احساس می‌کنم دیگران مسئول این اتفاق هستند.	
				به اشتباهات دیگران که باعث این اتفاق شد فکر می‌کنم.	
				حس می‌کنم علت اصلی این اتفاق دیگران هستند.	

جدول ۴- ضریب آلفا و ضریب اعتبار به شیوه‌ی باز آزمایی

عامل							شاخص
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۰/۶۲	۰/۶۶	۰/۶۵	۰/۸۰	۰/۷۹	۰/۷۳	۰/۹۱	آلفا
۰/۸۳	۰/۷۹	۰/۷۵	۰/۸۳	۰/۷۹	۰/۸۸	۰/۸۷	باز آزمایی (N=۳۸)

جدول ۵- همبستگی عوامل مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس با عوامل پرسشنامه تنظیم

## شناختی هیجان

عامل							
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	N=۵۹
۰/۳۱*	۰/۳۴*	۰/۵۱*	۰/۳۸*	۰/۳۵*	-۰/۲۸+	-۰/۳۰+	نمره‌ی DASS

\*P&lt;۰/۰۱، \*P&lt;۰/۰۵

جدول ۶- آزمون تی برای مقایسه‌ی دختران و پسران در عوامل پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان

عامل													
۷		۶		۵		۴		۳		۲		۱	
پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر
۱۲/۷	۱۲/۸	۱۲/۳	۱۱/۹	۱۳/۴	۱۴/۵	۱۲/۹	۱۳/۲	۱۰/۵	۱۰/۸	۱۸/۲	۱۸/۳	۳۰/۹	۳۱/۰
۰/۲۸		۱/۰		۳/۲		۰/۸۳		۰/۸۶		۰/۱۹		۰/۱۰	
NS		NS		۰/۰۰۱		NS		NS		NS		NS	P<

جدول ۷- ماتریس بارعاملی مرتبه‌ی دوم برای مولفه‌های پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان

عامل مرتبه‌ی دوم		مولفه‌ها
تنظیم منفی	تنظیم مثبت	
	۰/۸۹	تمرکز مجدد مثبت/برنامه‌ریزی
	۰/۸۹	ارزیابی مثبت/توسعه دیدگاه
۰/۴۵		سرزنش دیگران
۰/۶۰		سرزنش خود
۰/۷۷		نشخوارفکری
۰/۷۵		فاجعه آمیز کردن
۰/۳۲		پذیرش
۱/۸	۱/۶	ارزش ویژه
۲۶/۱	۲۳/۳	درصد واریانس
۰/۸۵	۰/۸۹	ضریب بازآزمایی
۰/۷۴	۰/۹۰	ضریب آلفا
۰/۵۴	-۰/۳۰	همبستگی با DASS

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، برخی از استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان مثبت و برخی از آن‌ها منفی می‌باشند. از همین رو برای آزمون این موضوع از روش تحلیل عامل مرتبه‌ی دوم استفاده شده نتایج این تحلیل نشان داد که دو عامل تمرکز مثبت / برنامه‌ریزی و ارزیابی مثبت / توسعه دیدگاه تحت یک عامل مرتبه‌ی دوم و پنج استراتژی سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه آمیز کردن و پذیرش تحت عامل دیگر در تحلیل عامل مرتبه‌ی دوم قرار گرفتند. این دو عامل بزرگ در تحلیل عامل مرتبه‌ی دوم با عنوان استراتژی مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان نامگذاری شدند. جدول ۷ نشانگر ماتریس چرخش یافته‌ی مولفه‌های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل عامل برای پرسش‌های پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان نشان داد که این پرسشنامه حاوی هفت عامل قابل استخراج می‌باشد. نتایج این تحلیل در مقایسه با مطالعه‌ی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) حاکی از آن بود که در این مطالعه دو عامل تمرکز مجدد مثبت و برنامه‌ریزی در قالب یک عامل و هم‌چنین، دو عامل ارزیابی مثبت و توسعه‌ی دیدگاه نیز در قالب یک عامل قابل شناسایی می‌باشد. این عوامل در تحلیل گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در قالب چهار عامل استخراج شده بودند. لازم به توضیح است با وجود ادغام این عوامل در یکدیگر، محتوای این دو عامل هم‌چنان از قابلیت مفهومی مناسبی برخوردار است. در مطالعه‌ی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) این چهار عامل در قالب استراتژی‌های مثبت و کارآمد تنظیم شناختی هیجان

قرار می‌گیرند و دارای همبستگی مثبتی با هم هستند. همین عامل دلیل بر ترکیب این چهار عامل (تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، توسعه‌ی چشم انداز و ارزیابی مجدد مثبت) با یکدیگر در قالب دو عامل شده است. همچنین > قرار گرفتن این دو عامل مثبت در قالب یک عامل عمومی در تحلیل عاملی دوم (جدول ۷) تاییدی دیگر به این موضوع می‌باشد.

ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های مستخرج از پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان نیز حکایت از همسانی درونی نسخه‌ی فارسی این پرسشنامه دارد (جدول ۴). ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه به وسیله‌ی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه‌ی ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. نتایج آزمون و بازآزمایی (جدول ۴) این پرسشنامه نیز شاخصی مهم برای اعتبار و دقت این پرسشنامه بشمار می‌آید (در این مطالعه نتایج بازآزمایی با فاصله‌ی یک هفته برای خرده مقیاس‌های پرسشنامه در دامنه‌ی ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ قرار داشت). ضریب اعتبار خرده مقیاس‌های این پرسشنامه به شیوه‌ی بازآزمایی با فاصله‌ی زمانی ۱۴ ماه در مطالعه‌ی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه‌ی ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ گزارش شده است.

همبستگی نمره‌ی خرده مقیاس‌های پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان با نمره‌ی مقیاس DASS حاکی از آن بود که نمره‌ی مقیاس DASS دارای ضریب همبستگی مثبت معناداری با خرده مقیاس‌های سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌آمیز کردن، نشخوار فکر و پذیرش می‌باشد و در مقابل با نمره‌ی دو خرده مقیاس تمرکز مجدد مثبت / برنامه‌ریزی و ارزیابی مثبت / توسعه‌ی دیدگاه دارای رابطه‌ی منفی معنادار است. نتایج این تحلیل نیز نشان داد که نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان از روایی همگرا و واگرایی مناسبی برخوردار است. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲ - ۲۰۰۱) در مطالعه‌ی خود برای بررسی روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه از دو خرده مقیاس اضطراب و افسردگی SCL-90 استفاده کرده‌اند. نتایج این بررسی نشان داد که استراتژی‌های مثبت تنظیم شناختی هیجان رابطه‌ی منفی معنادار با نمره‌ی اضطراب و افسردگی دارد و خرده مقیاس‌های مربوط به تنظیم شناختی ناکارآمد دارای رابطه‌ی مثبت با نمره‌ی اضطراب و افسردگی است.

گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) با توجه به مشاهده‌ی تفاوت جنسیتی در نمره‌ی خرده مقیاس‌های پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان اقدام به تنظیم جداول نمره‌های هنجار مجزا برای زنان و مردان نموده‌اند. در این پژوهش به استثنای تفاوت در خرده مقیاس نشخوارفکری که دختران در آن نمره‌ی بیش‌تر داشتند، در دیگر خرده مقیاس‌ها تفاوت معناداری ملاحظه نشد. در مجموع توصیه می‌گردد که از نسخه‌ی فارسی این مقیاس تا بررسی دقیق روایی تفکیکی خرده مقیاس‌ها برای امور تشخیص بالینی مورد استفاده واقع نگردد. هم اکنون با توجه به

شاخص‌های روان‌سنجی مناسب، استفاده‌ی پژوهشی بنظر بلامانع می‌آید. در ضمن داده‌های اولیه برای تهیه‌ی هنجار تشخیص این پرسشنامه در حال گردآوری است. در انتها از سرکارخانم دکتر سهرابی، جناب آقای دکتر شاهینی که در ترجمه و تنظیم نسخه‌ی فارسی این مقیاس پژوهشگر را یاری نمودند > سپاسگزاری می‌شود.

### منابع

- ۱- سامانی، سیامک و جوکار، بهرام (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی. *مجله‌ی علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ۲۶، ۶۵-۷۶.
- 2- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006) Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
- 2- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002) *CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Datec, Leiderdorp, The Netherlands.
- 3- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659e1669.
- 4- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. & Cate, R. T. (2009). Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32, 449-454.
- 5- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P.h. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- 6- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children. *European Child Adolescent Psychiatry*, 16, 1-9.
- 7- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- 8- Martin, C. M. & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, Stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260.
- 9- Ochsner, K. N. & Gross, J.J. (2008). Cognitive emotion regulation, *Current Direction in Psychological Science*, 17, 153-158.