

## ساختار عاملی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

سارا جعفرپور ممقانی<sup>۱\*</sup>، ملیحه مرباغی اسکویی<sup>۲</sup>، تورج هاشمی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران

<sup>۳</sup> گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف اعتبار یابی ساختار عاملی پرسشنامه فرم کوتاه تنظیم شناختی هیجان انجام گرفت. شرکت کنندگان تعداد ۴۹۲ نفر بودند که از میان دانشجویان دانشگاه تبریز، به شیوه تصادفی انتخاب شدند و از آن‌ها خواسته شد تا به سؤالات پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) پاسخ دهند. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ نشان داد که سؤالات این پرسشنامه از ثبات درونی مطلوبی برخوردار هستند ( $\alpha=0/85$ ). ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها در پیوستار ۰/۶۷ تا ۰/۷۶ قرار دارند؛ همچنین تحلیل ساختاری پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که سؤالات این پرسشنامه همانند نسخه اصلی بر روی ۹ عامل بارگذاری شدند و شاخص‌های برازش، نشانگر برازندگی مدل اندازه‌گیری با مدل نظری بود. مبتنی بر این یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که نسخه فارسی این پرسشنامه از مبانی نظری محکمی برخوردار است.

**کلید واژه‌ها:** تنظیم شناختی هیجان؛ تحلیل عاملی تأییدی؛ اعتباریابی

### مقدمه

تنظیم هیجان به تمام راهبردهایی مربوط می‌شود که برای کاهش، حفظ و افزایش یک هیجان به کار می‌رود. مفهوم تنظیم هیجان، خیلی وسیع است و گستره وسیعی از فرایندهای شناختی، رفتاری، هشیار و ناهشیار را شامل می‌شود. راهبردهای تنظیم هیجان بر رشد شخصیتی، شناختی، هیجانی و اجتماعی افراد دخالت دارد. سوگیری و تناقض بین این عوامل موجب بروز اختلالات هیجانی می‌شود. بعضی از راهبردهای تنظیم هیجان در سطح شناختی (فکر کردن) هستند، درحالی‌که بعضی دیگر در سطح مداخلات رفتاری (عمل رفتاری) هستند و بعضی دیگر ترکیبی از هر دو می‌باشند. در این راستا، تنظیم شناختی هیجان بر مدیریت هشیارانه و شناختی اطلاعات و رویدادهای برانگیزاننده هیجان اشاره دارد.

به نظر می‌رسد که افراد در چگونگی به کار گرفتن راهبردهای تنظیم شناختی هیجان تفاوت دارند. تفاوت‌های فردی موجب پیامدهای اجتماعی، شناختی و عاطفی خاص می‌شود (گراس، ۲۰۰۱). گارنفسکی، کراج و اسپن‌هاون (۲۰۰۱) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را به منظور ارزیابی و سنجش فرایندهای شناختی که افراد پس از مواجهه با رویدادهای منفی به کار می‌برند، ارائه دادند. پرسشنامه خودگزارش‌دهی دارای ۳۶ آیت است و ۹ راهبرد هیجان را که از لحاظ مفهومی متفاوت هستند، ارزیابی می‌کند. راهبرد پذیرش، به افکار مربوط به پذیرش و تسلیم در برابر تجربه و رویداد ناخوشایند اشاره دارد. راهبرد تمرکز مجدد مثبت، داشتن افکار شاد و مثبت به جای افکار تهدیدآمیز و استرس‌زا بود. راهبرد تمرکز بر برنامه‌ریزی، فکر کردن درباره چگونگی مدیریت یک اتفاق است. راهبرد ارزیابی مجدد مثبت، به تفکر درباره مفهوم مثبت یک رویداد به جای مفهوم منفی آن اشاره دارد. راهبرد دیدگاه‌گیری، مقایسه رویداد منفی با رویدادهای دیگر بود. راهبرد سرزنش خود، داشتن افکاری که فرد خود را مقصر مشکلات پیش‌آمده می‌داند. راهبرد نشخوارفکری، به فکر کردن مداوم درباره احساس مربوط به رویداد تلقی می‌شود. راهبرد فاجعه‌سازی، فکر کردن درباره جنبه منفی تجربه است. راهبرد سرزنش دیگری، فکر کردن در این مورد که دیگران مقصر رویداد پیش‌آمده هستند. نکته اینجاست که پذیرش، تمرکز مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری راهبردهای انطباقی بود. در حالیکه، سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌سازی، سرزنش دیگران راهبردهای غیرانطباقی هستند. گارنفسکی و همکارانش (۲۰۰۱) نشان دادند که

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: sjaffarpour@gmail.com

افرادی که با راهبردهای انطباقی سازگاری یافته‌اند، علائم افسردگی و اضطراب را کمتر گزارش داده‌اند. آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های پرسشنامه ۳۶ ماده‌ای (CERQ) ۰/۸۵ تا ۰/۶۲ است.

## روش

### شرکت کنندگان

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. جامعه پژوهش حاضر کلیه دانشجویان کارشناسی سال تحصیلی ۹۳-۹۴ دانشگاه تبریز بودند. نمونه پژوهش شامل ۴۹۲ نفر از دانشجویان (۳۰۴ دختر، ۱۸۸ پسر) با میانگین سنی ۲۰/۶ سال بود که به شیوه تصادفی انتخاب شدند.

### ابزار

پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (CERQ-Short): پرسشنامه خودگزارش دهی است که در سال ۱۹۹۹ توسط گارنفسکی، کریچ و اسپین‌هاون طراحی شده و در سال ۲۰۰۱ به چاپ رسیده است (گارنفسکی، کریچ، ۲۰۰۲). ساختار این پرسشنامه چند بعدی بوده و به منظور شناسایی راهبردهای مقابله شناختی بعد از تجربه ناگوار به کار می‌رود. در مقایسه با دیگر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که تفاوتی میان تفکرات و اعمال افراد قائل نیستند، این پرسشنامه منحصر به تفکرات اشخاص بعد از تجارب منفی می پردازد. نسخه اصلی این پرسشنامه با ۹ مولفه (سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه مجدد مثبت، تمرکز مجدد به برنامه ریزی، باز ارزیابی مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه آمیز پنداری، سرزنش دیگران) دارای ۳۶ ماده است. بر اساس مقیاس لیکرت نمره گذاری می شود (۱= تقریباً هرگز الی ۵= تقریباً همیشه). مواد این پرسشنامه بر اساس سازه‌های نظری و عملی طرح ریزی شده اند. در سال ۲۰۰۶، گارنفسکی و همکارانش تعداد سوالات این پرسشنامه را به ۱۸ آیتم کاهش دادند و هر مقیاس در فرم کوتاه پرسشنامه دارای ۲ آیتم است. در پژوهش حاضر از پرسشنامه ۱۸- آیتمی استفاده شد. پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در نسخه‌ی اصلی برای هر کدام از زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۳ الی ۰/۸۱ گزارش شده است (گارنفسکی و کریچ، ۲۰۰۶).

### شیوه اجرا

به منظور اجرای پژوهش از شرکت کنندگان خواسته شد پرسشنامه را با دقت مطالعه کرده و صادقانه و متناسب با ویژگی‌هایشان در حضور پژوهشگر تکمیل کرده و به وی تحویل دهند. سپس داده‌های به دست آمده تجزیه و تحلیل شدند.

## نتایج

شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) به دست آمده از تحلیل‌ها برای هر یک از زیر مقیاس‌ها شامل موارد ذیل است. میانگین و انحراف معیار زیرمقیاس‌های سرزنش خود (۲/۱۵، ۱/۹۲)، پذیرش (۳/۱۷، ۲/۵۶)، نشخوار فکری (۳/۲۱، ۲/۹۹)، تمرکز مجدد مثبت (۳/۷۱، ۲/۸۹)، تمرکز بر برنامه‌ریزی (۲/۹۱، ۱/۶۶)، ارزیابی مجدد مثبت (۳/۰۱، ۲/۱۷)، دیدگاه‌گیری (۳/۸۶، ۲/۲۲)، فاجعه‌سازی (۳/۱۴، ۱/۹۱) سرزنش دیگران (۲/۶۹، ۲/۲۰).

برای ارزیابی پایایی این پرسشنامه از روش همسانی درونی و ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۵ و برای زیرمقیاس سرزنش خود ۰/۷۶، زیرمقیاس پذیرش ۰/۷۲، زیرمقیاس نشخوار فکری ۰/۷۴، زیرمقیاس تمرکز مجدد مثبت ۰/۶۹، زیرمقیاس برنامه ریزی ۰/۶۷، زیر مقیاس ارزیابی مجدد مثبت ۰/۷۵، زیر مقیاس دیدگاه‌گیری ۰/۶۷، زیرمقیاس فاجعه‌سازی ۰/۶۷ و زیرمقیاس سرزنش دیگران، ۰/۷۱ بدست آمد. در جدول ۱ ضرایب همبستگی بین زیر مقیاس‌ها با یکدیگر و نمره کل ارائه شده است و نتایج مندرج در این جدول نشان داد که بین زیرمقیاس‌ها همبستگی‌های معنادار وجود دارد. از سوی دیگر ضرایب همبستگی نشان داد که بین زیرمقیاس‌ها و نمره کل همبستگی‌ها بالاترند.

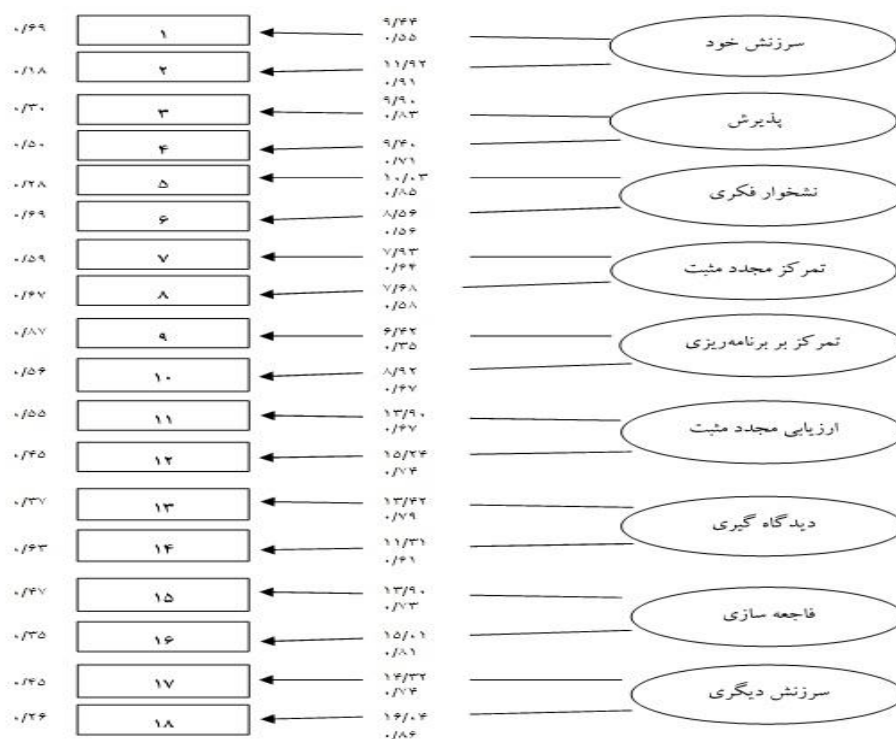
جدول ۱

ماتریس همبستگی بین زیرمقیاس‌های نه‌گانه و نمره کل

زیرمقیاس‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
سرزنش خود									
پذیرش	-.۳۶*								
نشخوار فکری	۰/۴۱**	-.۳۳*							
تمرکز مجدد	-.۲۷*	۰/۳۹**	-.۴۷**						
برنامه ریزی	-.۳۷**	۰/۴۵**	-.۳۹**	۰/۵۶**					
ارزیابی مجدد	-.۲۹*	۰/۳۲*	-.۴۱**	۰/۴۹**	۰/۴۷**				
دیدگاه‌گیری	-.۳۱*	۰/۳۹**	-.۳۷**	۰/۴۱**	۰/۴۹**	۰/۵۱**			
فاجعه‌سازی	۰/۴۵**	-.۳۰*	۰/۴۵**	-.۳۲*	-.۳۱*	-.۲۹*	-.۴۲**		
سرزنش دیگران	۰/۳۹**	-.۲۷*	۰/۵۱**	-.۳۶**	-.۲۷*	-.۳۱*	-.۴۷**	۰/۵۲**	
نمره کل	۰/۷۲**	-.۶۹**	۰/۷۵**	۰/۶۱**	۰/۶۸**	۰/۷۲**	۰/۸۵**	۰/۷۶**	۰/۷۲**

\*\*P<۰/۰۱،\*P<۰/۰۵

برای بررسی روایی سازه زیرمقیاس‌های این پرسشنامه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که برون داد برازندگی آیتم‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها در قالب روابط ساختاری در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل روابط ساختاری زیرمقیاس‌های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

نتایج برازش مدل نشان داد که ضرایب استاندارد هر یک از آیتم‌ها بطور نسبی بالا بوده و بین ۰/۳۵ تا ۰/۹۱ در نوسان است. با توجه به نمرات  $t$ ، همه این ضرایب معنادار و نشان می‌دهد که آیتم‌های مربوط به هر یک از زیر مقیاس‌ها از روایی سازه مطلوب و مناسب در اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر برخوردارند. به منظور بررسی میزان برازش داده‌های بدست آمده با مدل مفهومی از معیارهای هوو و بنتلر استفاده شد. این شاخص‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲

شاخص‌های برازش داده‌های اندازه‌گیری شده با مدل مفهومی

P	df	X <sup>2</sup>	CFI	AGFI	GFI	SRMR	RMSEA	X <sup>2</sup> /df
۰/۰۰۲	۹۹	۱۶۸/۶۳	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۹۳	۰/۰۳	۰/۰۳	۱/۶

شاخص‌های برازش مدل نشان داد که مقدار آماره‌ی  $\chi^2/df$  نیز از حد معیار (۵) پائین بوده و ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) از حد معیار (۰/۰۵) کوچکتر است. بعلاوه مقدار ریشه میانگین مجذورات باقی مانده استاندارد (SRMR) نیز از حد معیار (۰/۰۵) کوچکتر می‌باشد. همچنین شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) و شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI) از حد مطلوب (۰/۹۰) بزرگتر است. این شاخص‌ها نشان داد که آیتم‌های اندازه‌گیری شده با مدل نظری برازش مطلوب دارند و ساختار ۹ عاملی مقیاس مورد تأیید قرار می‌گیرد.

### بحث

در پژوهش حاضر، اعتباریابی ساختار عاملی پرسشنامه ۱۸ آیتمی تنظیم شناختی هیجان در یک نمونه غیرکلینیکی بزرگسال بررسی شد. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه ایرانی و ترجمه فارسی همانند نسخه اصلی از اعتبار و روایی برخوردار است. شاخص‌های برازش ساختار ۹ عاملی را تأیید کرد و نشان داد این پرسشنامه متناسب با جامعه ایرانی است. آلفای کرونباخ نیز برای تمامی زیرمقیاس‌ها در سطح خوب و خیلی خوب بود. کمترین میزان آلفا برای زیر مقیاس‌های برنامه‌ریزی، دیدگاه‌گیری و فاجعه‌سازی بود و بیشترین میزان آلفا مربوط به زیرمقیاس سرزنش خود بود. نتایج به دست آمده از این پژوهش با نسخه فرانسوی و انگلیسی این پرسشنامه همسو بود. با وجود این، نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش آیت آبادی و همکاران همسو نبود.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از این جهت با ارزش است که درمانگران و پژوهشگران را قادر می‌سازد با یک پرسشنامه واحد، گستره وسیعی از راهبردهای شناختی که برای تنظیم هیجان لازم است را اندازه‌گیری کنند. ارتباط بین راهبردهای تنظیم شناختی می‌تواند در تجلی آسیب‌های روانی دخالت داشته باشند. برای مثال بررسی افراد افسرده نشان داده است این افراد به سختی می‌توانند افزایش هیجان‌های منفی (غم) و کاهش هیجان‌های مثبت (شادی) را تنظیم کنند (گراس، ۲۰۰۱). بر اساس این دیدگاه، راهبردهای نشخوار فکری و سرزنش خود به بهترین صورت افسردگی را پیش‌بینی می‌کنند. بسیاری از پژوهش‌های پیشین این یافته‌ها را تأیید کرده‌اند (گرنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱، جعفرپور و همکاران (۱۳۹۱) و گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند راهبردهای ارزیابی مجدد مثبت و فاجعه‌سازی وجود افسردگی را پیش‌بینی می‌کنند. نشخوار فکری به عنوان یک پاسخ شناختی به رویدادهای منفی پیش‌بینی کننده علائم افسردگی، شدت علائم و طول دوره افسردگی نشان داده شده است. استفاده از راهبرد سرزنش خود پس از مواجهه با رویداد منفی مربوط به نظریه اسناد افسردگی است. بر طبق این نظریه افراد افسرده تمایل دارند علت رویدادهای منفی را به خود و علت رویدادهای مثبت را به دیگران نسبت دهند (آبرامسون و همکاران، ۱۹۸۹).

به طور خلاصه، نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد فرم ۱۸ آیتمی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان همانند نسخه اصلی پرسشنامه (گارنفسکی و کراج، ۲۰۰۶) در نمونه ایرانی نیز از ساختار ۹ عاملی برخوردار است. این پرسشنامه در یک نمونه غیرکلینیکی اجرا شد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در محیط کلینیکی بررسی شود.

## منابع

- امین آبادی، ز، دهقانی، م و خداپناهی، م. ک. (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. *مجله علوم رفتاری*، ۴ (۵)، ۳۶۵-۳۷۱.
- جعفرپور، س، جهادی، ن و هاشمی، ت. (۱۳۹۱). نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در افسردگی و اضطراب. *روانشناسی معاصر*، ۷ (ویژه‌نامه)، ۸۵۲-۸۵۵.
- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., & Alloy, L.B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(??), 358-372.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V.V., Van Den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25 (6), 603-611.
- Garnefski, N., Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version. *Personality and Individual Differences*, 41 (??), 1045-1053.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Jermann, F., Linden, V. M., Acremont, M., Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometrics properties of French translation. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126-131.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.