

بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی

Factor structure and validation of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۶/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۱۰/۱۴

Aminabadi Z. *MSc*[✉], Dehghani M. *PhD*,
Khodapanahi M.K. *PhD*

زهرا امین آبادی[✉]، محسن دهقانی^۱،
محمد کریم خداپناهی^۲

Abstract

Introduction: This study aimed to measure the validity and factor analysis of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ).

Method: The 36-item CERQ was translated, credited by experts, and completed by 250 15–17-year-old adolescents.

Results: The data was subjected to a factor analysis, which resulted in the Persian version of CERQ consisting of 26 items. Only 4 components out of 9 remained in the Persian version.

Conclusion: The present study was conducted in order to validate the CERQ in the adolescent population. The 26-item emotion regulation questionnaire with 4-factor solution had an appropriate validity for future studies.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation, Cognition Emotion Regulation Questionnaire, Factor Analysis, Validity

چکیده

مقدمه: هدف این پژوهش اعتباریابی و تحلیل عاملی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی بود.

روش: پرسشنامه ۳۶ ماده‌ای تنظیم هیجان (CERQ) شناختی ترجمه و توسط متخصصین تأیید و به همراه مقیاس استرس، اضطراب و افسردگی در نمونه‌ای ۲۵۰ نفری از دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۷ ساله اجرا شد.

یافته‌ها: داده‌های جمع‌آوری شده مورد تحلیل عاملی اکتشافی قرار گرفت و نهایتاً نسخه فارسی پرسشنامه با ۲۶ ماده بدست آمد. در نسخه فارسی این پرسشنامه از ۹ مؤلفه پرسشنامه تنها ۴ مؤلفه باقی ماند.

نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر به منظور اعتباریابی ابزار سنجش تنظیم هیجان شناختی در نوجوانان صورت گرفته است. پرسشنامه ۲۶ ماده‌ای تنظیم هیجان با راه حل چهار عاملی دارای اعتبار مناسبی برای کاربرد در پژوهش‌های آتی می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجان شناختی، پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی، تحلیل عاملی، اعتباریابی

✉ **Corresponding Author:** Department of Psychology,
Faculty of Psychology and Educational Sciences,
Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
E-Mail: aminabadizahra@yahoo.com

✉ پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
۱- پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
۲- گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

سال‌ها پژوهش به نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنبیدی‌زای زندگی وضوح بخشیده است [۱]. تنظیم هیجان دلالت دارد بر به‌کار گماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجان‌های آدمی تأثیر می‌گذارند. هنگامی که انسان‌ها تنظیم هیجان را به‌کار می‌گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌های خود را هم تحت اختیار می‌گیرند. گمان می‌شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه‌ای از خصوصیات هوش هیجانی است [۲].

هرچند که تعریف عملیاتی مفهوم تنظیم هیجان دشوار است بسیاری از محققین روانشناسی رشد سعی در مطالعه آن دارند. تحت سیطره درآوردن مفهوم تنظیم هیجان دشوار است، چرا که تظاهرات و تجارب هیجانی نیز حقیقتاً حل نشده‌اند و هیجان‌ها در محور فهم مفهوم هیجان‌ها درجات متفاوتی دارند. بر این اساس به تعریفی عملیاتی از خود هیجان که تلاش در وضوح بخشیدن به تعریف تنظیم هیجان دارد نیاز داریم. هیجان چیست؟ هیجان‌ها از دیدی کارکردی تلاش‌هایی همگرا توسط فرد محسوب می‌شوند، به‌منظور ابقاء، تغییر و یا خاتمه‌دادن به روابط میان فرد و محیط تأثیرگذار. گروهی ادعا دارند تنظیم هیجان وابسته به دو سطح است: فرایند تنظیم هیجان و بازده آن [۳]. تنظیم هیجان این‌گونه تعریف می‌شود: تنظیم هیجان مبتنی است بر فرایندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به‌خصوص خصایص زودگذر و تند آنها برای به‌تحقق رسیدن اهداف [۴]. تنظیم هیجان می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، زودگذر یا دائمی و رفتاری و یا شناختی باشد، تنظیم هیجان رفتاری، نوعی از تنظیم هیجان است که در رفتار آشکار فرد دیده می‌شود نسبت به تنظیم هیجان شناختی که قابلیت مشاهده ندارد و زودگذر است [۳].

تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبت می‌باشد، دستاوردهایی چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی [۵]، سلامتی به‌کارگیرنده تنظیم هیجان و در مقابل، هیجان تنظیم‌نشده با اشکال برجسته آسیب‌های روانی همراه است مثلاً گفته شده است که عدم تنظیم هیجان می‌تواند منادی رفتارهای مشکل‌آفرینی همچون خشونت باشد [۶]. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که طبقه قدرتمندی از تنظیم هیجان شامل راه‌های شناختی اداره اطلاعات هیجانی تحریک‌کننده است [۷].

تنظیم هیجان شناختی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به‌خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد [۸]. در بیشتر مطالعات همسان با مقابله شناختی فرض می‌شود و در کل به‌راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته هیجانی گفته می‌شود. فرایندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و

یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنبیدی‌زا توانا باشیم [۹] بنابراین در شرایط کنونی تنظیم هیجانی نقش مهمتری در کارکرد روزانه آدمی می‌یابد، شناخت و مطالعه این توانایی، مستلزم داشتن ابزاری قدرتمند و معتبر می‌باشد تا به جنبه‌های مبهم آن وضوح بخشد؛ طراحی و معرفی ابزاری جهت سنجش مفهوم تنظیم هیجان هدف این پژوهش می‌باشد.

روش

جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش عبارت است از کلیه دانش‌آموزان نوجوان مشغول به‌تحصیل در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ در نواحی چهارگانه آموزش و پرورش شهرستان کرج که از این میان ۲۵۰ دانش‌آموز ۱۵ تا ۱۷ ساله (۶۰ پسر و ۱۹۰ دختر) با میانگین سنی ۱۵/۸ از جامعه در دسترس به پرسشنامه ترجمه‌شده پاسخ دادند. قابل ذکر است که یکی از نقطه نظرات مطرح در حجم نمونه تحلیل عاملی این است که ۵ آزمودنی برای هر ماده از پرسشنامه کافی می‌باشد [۱۰]، بنابراین ۱۸۰ نفر کافی بوده است برای محاسبه روابی همگرایی این پرسشنامه نیز از مقیاس استرس، اضطراب و افسردگی استفاده شد تا همبستگی بین دو آزمون محاسبه گردد.

به منظور جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده به‌عمل آمد:

پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی (Cognition Emotion Regulation Questionnaire): پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی پرسشنامه خودسنجی است که در سال ۱۹۹۹ توسط نادیا گرنفسکی، ویویان کریج، و فیلیپ اسپین هاون طراحی شده و در سال ۲۰۰۱ به چاپ رسیده است [۱۱]. ساختار این پرسشنامه چند بعدی بوده و به‌منظور شناسایی راهبردهای مقابله شناختی بعد از تجربه‌ای ناگوار به‌کار می‌رود. در مقایسه با دیگر پرسشنامه‌های مقابله‌گری که تفاوتی میان تفکرات و اعمال افراد قائل نیستند، این پرسشنامه منحصرأ به تفکرات اشخاص بعد از تجارب منفی می‌پردازد. نسخه اصلی این پرسشنامه با ۹ مؤلفه (سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، باز ارزیابی مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه‌آمیز پنداری، سرزنش دیگران) دارای ۳۶ ماده است. مواد این پرسشنامه براساس سازه‌های نظری و عملی طرح‌ریزی شده‌اند. هر چهار ماده یک مؤلفه را تشکیل می‌دهد که هر مؤلفه هم یک راهبرد را مورد سنجش قرار می‌دهد.

در این پرسشنامه راهبردهای سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری در مجموع، راهبردهای منفی تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مجدد مثبت، باز ارزیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه بر روی هم راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را نشان

نشخوار ذهنی (rumination): تفکر مداوم به احساسات و تفکرات همراه با اتفاق ناخوشایند بدون اقدام به اصلاح محیط بلاواسطه مؤثر [۱۲]. اثبات شده است که شیوه مقابله ای نشخوار ذهنی با سطوح بالای افسردگی همراه می‌باشد و البته این نحوه تفکر تا حدی هم به مقابله مؤثر با شرایط تنیدگی زا کمک می‌کند [۱۱] و [۱۲].

توجه مثبت مجدد (positive refocusing): فکر کردن درباره وقایع مثبت به جای وقایع منفی، تحقیقات نشان داده‌اند که این راهبرد به خودی خود تأثیر مثبت روی سلامت روانی انسان‌ها دارد؛ اما به کارگیری این راهبرد در سطوح بالا می‌تواند به عنوان ترک رابطه روانی محسوب گردد. گمان بر این است که این راهبرد در کوتاه مدت یاری‌دهنده ولی در بلند مدت مانع از مقابله سازنده با رویداد منفی گردد [۱۱].

توجه مجدد به برنامه‌ریزی (refocus on planning): تفکر درباره برنامه‌هایی که برای مداخله در اتفاقات طرح‌ریزی می‌شود، یا تفکر روی طرحی که موقعیت‌ها را تغییر می‌دهد. این راهبرد لزوماً یک راهبرد مقابله شناختی مثبت است. این راهبرد مقابله شناختی متمرکز بر عمل است یعنی صرفاً شناختی نیست بلکه همراه با عمل می‌گردد و رفتاری حقیقی به دنبال دارد. توجه مجدد به برنامه‌ریزی میان مقابله مواجهه‌ای (تلاش پرخاشگرانه برای مواجهه با موقعیت) و حل مسأله برنامه‌ریزی شده تمایز قائل می‌شود. حل مسأله برنامه‌ریزی شده شامل دو مؤلفه می‌باشد: الف) شناختی: رویکرد تحلیلی به مسأله داشتن؛ ب) رفتاری: تلاش رفتاری برای تغییر موقعیت. این راهبرد همچنین میان دو حوزه از مقابله مسأله محور تمایز قائل می‌شود: الف) حوزه رفتاری محور (مقابله فعال)؛ ب) حوزه شناختی محور (برنامه‌ریزی). بنابراین این راهبرد در هم‌آمیزنده عناصر شناختی و رفتاری می‌باشد، کاربرد برنامه‌ریزی به عنوان یک راهبرد با خوش‌بینی و عزت نفس رابطه مثبت و با اضطراب رابطه منفی دارد [۱۱].

بازارزیابی مثبت (positive reappraisal): معنای مثبت بخشیدن به وقایع و اتفاقات دوران رشد و فکر کردن به اینکه این اتفاقات می‌توانند فرد را قوی‌تر کنند و یا جستجوی جنبه‌های مثبت یک اتفاق؛ این راهبرد نیز با خوش‌بینی و عزت نفس رابطه مثبت و با اضطراب رابطه منفی دارد [۱۱].

اتخاذ دیدگاه (putting in to perspective): اتخاذ این دیدگاه یا نحوه تفکر که وقتی یک‌سری از عوامل با هم همراه شوند و یا نقش یک‌سری عوامل دیگر اگر ضعیف شود اتفاقی خواهد افتاد. این راهبرد با انواع گوناگونی از بیماری‌های روانی همبستگی نشان می‌دهد [۱۱].

فاجعه‌آمیزپنداری (catastrophizing): فکر کردن به اینکه اتفاق رخ داده چقدر وحشتناک بوده و این اتفاق بدترین چیزی است که در زندگی هر کسی رخ می‌دهد. کاربرد زیاد این راهبرد به

می‌دهند. از جمع کل نمرات ۳۶ ماده نیز یک نمره کلی بدست می‌آید که بیانگر استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است و می‌تواند در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ نمره قرار گیرد. این پرسشنامه شناسایی راهبردهای مقابله شناختی را به همراه نمره‌های هنجار گروه‌های مختلف را ممکن می‌سازد. در مجموع این پرسشنامه فرصتی است برای بررسی روابط میان استفاده از راهبردهای مقابله شناختی با دیگر متغیرهای شخصیتی، آسیب شناسی روانی و دیگر مسائل. این پرسشنامه در گروه‌های بهنجار و بالینی از سن ۱۲ سال به بالا قابل اجرا است. پاسخ‌های این پرسشنامه در یک پیوستار ۵ درجه‌ای (همیشه، اغلب اوقات، معمولاً، گاهی، هرگز) جمع‌آوری می‌گردد. این پرسشنامه توان ارزیابی سبک‌های شناختی عموم افراد و بالاصح کسانی را که تجربه منفی داشته‌اند را دارد. این پرسشنامه می‌تواند در گروه‌های سنی مختلف با تحصیلات متفاوت، بیماران روانی و افراد بهنجار اجرا شود [۱۱].

راهبردهای تنظیم هیجان شناختی عبارت‌اند از: سرزنش خود (self blame): خود را مسئول و مقصر دانستن در تجربیات تلخ. کسی که در وقایع پیش‌آمده به سرزنش خود می‌پردازد به این معنی است که شخص به شدت گرفتار احساس گناه است. احساس گناه بالا ممکن است منجر به بیماری‌های روانی چون افسردگی باشد گفته می‌شود سبک‌های اسنادی در سرزنش خود دخیل هستند و با افسردگی و دیگر بیماری‌های روانی نیز مرتبط می‌باشند [۱۱]؛ سرزنش خود در سطح رفتاری با بازده مثبت در عملکرد همراه می‌شود [۱۲].

سرزنش دیگران (other blame): نحوه تفکری مبتنی بر اینکه دیگران مسئول و مقصر اتفاق بدی که برای شما رخ داده هستند. مطالعات نشان داده‌اند که تمام نمونه‌هایی که تجارب منفی دارند شخص دیگری را در این رویداد مقصر می‌دانند و به سرزنش او می‌پردازند، چنانچه گفته می‌شود که سرزنش و مقصر دانستن دیگران با بهزیستی هیجانی ضعیف همراه می‌باشد [۱۱] و در سطح عملکردی با مشکلات رفتاری همراه می‌شود. سرزنش خود و دیگران سبک‌های اسنادی هر فردی هستند، طرز تفکری درونی، باثبات و کلی‌بودن علیت تجارب و وقایع بخصوص وقایع منفی [۱۲].

پذیرش (acceptance): دلالت دارد بر پذیرش رویداد و تجربه تلخ و کنارگیری از آنچه روی داده است. پذیرش یک راهبرد مقابله‌ای است که رابطه مثبت و تعدیل‌کننده‌ای با میزانی از خوش‌بینی و عزت نفس و رابطه منفی (تعدیل‌کننده) با میزانی از اضطراب دارد. اگرچه خود فرایند پذیرش، خوب است اما برای بسیاری از وقایع، سطوح خیلی بالای پذیرش می‌تواند نشانگر نوعی از کنارگیری حسی شود و به احساس عدم توانایی در تأثیرگذاری روی وقایع منجر گردد [۱۱].

DASS و همبستگی عوامل آن با عوامل پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی استفاده شده است [۱۳].

یافته‌ها

پس از اجرای پرسشنامه بر روی ۲۶۰ دانش‌آموز با میانگین سنی ۱۵/۸۵ ($Sd=0.68$) تحلیل‌های آماری بر روی داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها انجام گرفت. نخستین گام در جهت اجرای تحلیل عاملی بر روی مجموعه‌ای از ماده‌ها، اجرای تست‌های KMO و کرویت بارتلت می‌باشد. بدین نحو که اگر آزمون‌های بارتلت و KMO به ترتیب معنادار و غیرمعنادار باشند، شروط لازم برای کفایت نمونه و اجرای تحلیل عاملی مهیا است. آزمون بارتلت با درجه آزادی ۶۳۰ در سطح $p=0.001$ معنادار، و آزمون KMO معادل ۰/۷۱۰ بدست آمد و بنابراین داده‌ها برای اجرای تحلیل عاملی متناسب هستند.

جدول ۱- شاخص‌های معناداری داده‌ها در اجرای اول

شاخص‌ها	اندازه KMO	مجذور کای آزمون بارتلت	درجه آزادی	سطح معناداری
معناداری	۰/۷۱۰	۱۶۶۸/۷۵۵	۶۳۰	۰/۰۰۰۱

۳۶ ماده پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی توسط تحلیل عاملی اکتشافی با روش تحلیل مؤلفه اصلی مورد بررسی قرار گرفت. نقطه برش انتخاب شده در این تحلیل ۲۵ صدم انتخاب و روش ۴ عاملی انتخاب شد.

جدول شماره ۲ ماتریس مؤلفه چرخشی برای ۴ عامل تنظیم هیجان را نشان می‌دهد (سؤال‌ها بر اساس وزن عاملی آمده است). چنانچه جدول ۲ نشان می‌دهد ماده‌های ۳۵، ۲۰، ۲۱، ۶، ۲، ۱۶، ۳۴، ۷، ۱۱ و ۲۷ یا در هیچ‌کدام از چهار عامل جای نگرفته‌اند و یا با اختلاف بسیار جزئی (زیر ۰/۳۰) در دو عامل جا گرفته‌اند بنابراین می‌توان آنها را حذف کرد. با حذف این ماده‌ها ۳۶ ماده به ۲۶ ماده کاهش یافت و خرده مؤلفه‌ها با نظر سه استاد متخصص دوباره نام‌گذاری شدند. محاسبه اعتبار ۲۶ سؤال باقی‌مانده از پرسشنامه ۳۶ سؤالی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ بدست آمد. جدول شماره ۳ خرده مقیاس‌های پرسشنامه ۲۶ سؤالی را به همراه شماره سؤال‌ها و اعتبار هر خرده مؤلفه نشان می‌دهد. برای محاسبه همسانی درونی این پرسشنامه از روش همبستگی خرده مؤلفه‌ها با کل پرسشنامه استفاده شد. همبستگی خرده مؤلفه‌ها با کل پرسشنامه در جدول زیر نشان داده شده است. جهت بررسی روایی همگرایی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی همبستگی موجود بین عوامل چهارگانه تنظیم هیجان شناختی و عوامل سه‌گانه اضطراب، افسردگی و استرس مورد بررسی قرار گرفت. همان‌طور که جدول ۵ نشان می‌دهد، تمامی عوامل تنظیم هیجان شناختی در سطح ۰/۰۱ همبستگی معناداری با اضطراب، افسردگی و استرس دارند.

مشکلات هیجانی و بیماری‌های روانی منجر می‌شود در کل این راهبرد به‌نظر می‌رسد که با غیر انطباقی بودن، پریشانی هیجانی و افسردگی مرتبط باشد [۱۱].

شناسایی هر مفهومی از راه شناخت ابعاد آن مفهوم صورت می‌پذیرد، اما به دلیل فقدان ابزاری معتبر برای سنجش ابعاد راهبردهای تنظیم هیجان شناختی که مردم هنگام مواجه شدن با وقایع تنیدگی زا به کار می‌گیرند گرنفسکی، کریج و اسپین هاون در طی ۳ سال (۱۹۹۹ تا ۲۰۰۱) دست به تهیه پرسشنامه‌ای به این منظور زده‌اند، سازندگان این پرسشنامه هدف از این کار را نیازمندی به ابزاری که قدرت متمایز کردن راهبردهای مقابله‌ای شناختی را از جنبه‌های رفتاری مقابله داشته باشد ذکر کرده‌اند. این پرسشنامه تا کنون در کشورهای زیادی و در جمعیت‌های وسیعی به اجرا در آمده است و اکثر این مطالعات بر رابطه میان فرایندهای شناختی و سلامت روانی تأکید داشته‌اند. بجز تعدادی از مطالعات بیشتر آنها راهبردهایی چون سرزنش خود، نشخوار ذهنی، فاجعه‌آمیزپنداری و ارزیابی مثبت را همراه همیشگی هیجان‌های منفی چون افسردگی، اضطراب، استرس و خشم دانسته‌اند [۱]. بنابراین نویسندگان نیز با هدف دستیابی به ابزاری جهت شناسایی راهبردهای صرفاً شناختی جمعیت نوجوان ایرانی دست به تحلیل عاملی و اعتباریابی این پرسشنامه زده‌اند. سازندگان این پرسشنامه اعتبار آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱، را هبردهای منفی ۰/۸۷ و کل پرسشنامه ۰/۹۳ محاسبه کرده‌اند.

نمره‌گذاری این پرسشنامه در یک پیوستار ۵ درجه‌ای (همیشه، اغلب اوقات، معمولاً، گاهی، هرگز) به ترتیب از چپ به راست از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات بدست‌آمده با هم جمع می‌شوند. نمرات هر یک از مؤلفه‌ها ممکن است از ۴ تا ۲۰ نمره در نوسان باشد. نمرات ۴ تا ۲۰ هر مؤلفه میزان کاربرد آن راهبرد را مشخص می‌کند. ممکن است در هر کدام از مؤلفه‌ها یکی از مواد بدون پاسخ باشد که در این صورت آن مواد با متوسط دیگر مواد نمره‌گذاری می‌شود.

مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (Depression, Anxiety and Stress Scale): مقیاسی ۴۲ ماده‌ای که توسط لویباند و لویباند (۱۹۹۵) ساخته شده است. این پرسشنامه حاوی سه عامل اضطراب، افسردگی و استرس است. کرافورد و هنری (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ را برای سه عامل این مقیاس به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۹۴ و ۰/۹۳ برآورد کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه به ترتیب برای سه عامل افسردگی، اضطراب و استرس عبارت بود از ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ۰/۷۵. در ضمن در این مطالعه، همسانی درونی عوامل مذکور ۰/۹۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۷ بود. از آنجا که پیامدهای بلند مدت عدم به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان، افسردگی و اضطراب است، در این تحقیق به منظور بررسی روایی همگرایی پرسشنامه تنظیم هیجان از مقیاس

جدول ۴- همبستگی خرده مؤلفه‌ها با نمره کل پرسشنامه

نمره کل تنظیم هیجان	خرده مؤلفه‌ها
۰/۸۵	سرزنش خود
۰/۷۰	کنار آمدن
۰/۵۳	مثبت اندیشی
۰/۴۳	سرزنش دیگران

جدول ۵- همبستگی خرده مؤلفه‌های تنظیم هیجان شناختی با مقیاس استرس، اضطراب و افسردگی

تنظیم هیجان	خلق	استرس	افسردگی	اضطراب
مثبت اندیشی	۰/۱۹	-۰/۲۰	-۰/۰۹	
سرزنش خود	۰/۳۶	۰/۳۲	۰/۲۷	
کنار آمدن	-۰/۰۱	-۰/۲۰	-۰/۱۲	
سرزنش دیگران	۰/۲۰	۰/۱۸	۰/۱۵	

جدول ۶- آزمون t برای مقایسه ۴ مؤلفه و نمره کل تنظیم هیجان شناختی در دختران و پسران

جنسیت	پسر	دختر	نقاط درصدی
۱۰	۶۳	۶۶	
۲۰	۷۰	۷۱	
۳۰	۷۷	۷۵	
۴۰	۸۰	۷۸	
۵۰	۸۳	۸۱	
۶۰	۸۶	۸۴	
۷۰	۸۸	۸۷/۷۰	
۸۰	۹۴	۹۱	
۹۰	۹۸	۹۶	

چنانچه جدول شماره ۶ نشان می‌دهد جز در مؤلفه سرزنش خود که دختران نمرات بالاتری کسب کرده‌اند در بقیه موارد پسران شرکت‌کننده در پژوهش از میانگین‌های بالاتری برخوردارند، این تفاوت‌ها در چهار خرده مؤلفه معنادار است ولی در مؤلفه مثبت‌اندیشی این تفاوت‌ها به‌طور معناداری آشکارترند. ولی این معناداری در نمره کل به‌چشم نمی‌خورد.

جدول ۷ به بررسی نقاط درصدی به تفکیک در دو جنس مذکر و مؤنث به ترتیب در دو جنس می‌پردازد، از آنجا که میانه یا نقطه ۵۰ درصدی در دو جنس مرد و زن به ترتیب ۸۳ و ۸۱ و انحراف استاندارد به ترتیب ۱۳/۶۱ و ۱۱/۷۶ می‌باشد، لذا نمره تنظیم هیجان یک انحراف استاندارد بالاتر از میانه به‌عنوان نقطه برش در نظر گرفته شده و در حد شدید و قابل توجه به لحاظ بالینی (چرا که نمرات بالای سه خرده مؤلفه سرزنش خود، سرزنش دیگران و کنارآمدن به افسردگی منجر می‌شود و در مؤلفه مثبت‌اندیشی به ترک رابطه روانی منجر می‌شود [۱]) می‌باشد، نقاط برش در دو جنس مذکر و مؤنث به ترتیب برابر با ۹۶/۶۱ و ۹۲/۷۶ است.

جدول ۲- ماتریس چرخشی برای ۴ عامل تنظیم هیجان

شماره ماده	۱	۲	۳	۴
۳۰	۰/۶۲۸			
۱۰	۰/۵۹۱			
۱۹	۰/۵۸۶			
۸	۰/۵۵۷			
۲۸	۰/۵۴۶			
۱۷	۰/۵۲۰			
۱۲	۰/۵۱۳			
۲۶	۰/۴۸۷			
۱	۰/۴۷۷			
۳	۰/۴۷۰			
۳۵	۰/۴۳۰	۰/۴۲۹		
۲۰	۰/۴۱۱			
۲۱	۰/۴۰۳			
۲۳	۰/۳۹۱			
۱۴	۰/۳۶۸			
۳۲	۰/۳۵۴			
۲۹	۰/۳۷۷			
۵	۰/۳۷۲			
۱۵	۰/۳۱۸			
۶				
۲				
۱۶				
۳۱		۰/۶۶۴		
۱۳		۰/۶۵۱		
۲۲		۰/۶۳۱		
۴		۰/۵۹۱		
۲۵		۰/۵۳۱		
۳۳		۰/۴۸۷	۰/۴۴۸	
۲۴		۰/۴۳۹	۰/۴۱۵	
۳۴				
۷				
۱۱				
۱۸		۰/۷۶۷		
۳۶		۰/۷۲۵		
۹		۰/۵۵۹		
۲۷				

جدول ۳- ضریب اعتبار و سوال‌های هر خرده مقیاس

خرده مؤلفه‌ها	ضریب اعتبار	ماده‌های هر مؤلفه
سرزنش خود و	۰/۷۷	۱،۴،۵،۷،۸،۱۲،۱۴
فاجعه‌آمیزپنداری		۱۵،۱۶،۲۰،۲۱،۲۳
کنارآمدن و پذیرش	۰/۷۰	۲،۱۰،۱۱،۱۸،۲۲،۲۵
مثبت اندیشی	۰/۷۶	۳،۹،۱۷،۱۹،۲۴
سرزنش دیگران	۰/۶۴	۲۶، ۱۳، ۶

برای مقایسه دو گروه دختر و پسر شرکت‌کننده در این پژوهش از آزمون t برای گروه‌های مستقل استفاده شد که نتایج آن در جدول ۷ آمده است.

جدول ۷- نقاط در صدی نمره کل تنظیم هیجان

عوامل	شاخصها	N	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون t برای برابری میانگینها	
					t	درجه آزادی
سرزنش خود	مرد	۲۲۱	۳۵/۹۸	۸/۳۶	۴۲۹	-۱/۵۳
	زن	۲۱۰	۳۷/۲۰	۸/۱۷		
کنار آمدن	مرد	۲۲۱	۲۲/۶۳	۴/۴۵	۴۲۹	۱/۷۸
	زن	۲۱۰	۲۱/۸۸	۴/۲۶		
مثبت اندیشی	مرد	۲۲۱	۱۶/۵۳	۴/۳۰	۴۲۹	۳/۱۲
	زن	۲۱۰	۱۵/۱۷	۴/۷۲		
سرزنش دیگران	مرد	۲۲۱	۷	۲/۵۶	۴۲۹	۱/۰۸
	زن	۲۱۰	۶/۷۱	۲/۹۱		
نمره کل	مرد	۲۲۱	۸۲/۱۶	۱۳/۶۱	۴۲۹	۰/۹۵
	زن	۲۱۰	۸۰/۹۹	۱۱/۷۶		

بحث

پژوهش حاضر به منظور اعتباریابی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی در دانش آموزان ۱۵ تا ۱۷ ساله صورت گرفت. از آنجایی که یکی از مشخصه‌های نوجوانی افزایش معنادار واکنش‌های عاطفی، حساسیت زیاد به تعامل‌های اجتماعی و به‌ویژه همسالان است، این ویژگی‌ها خود افزایش‌دهنده مهارت‌های لازم برای استقلال از خانواده و تشکیل روابط رمانتیک و در ادامه آن پیدایش آسیب‌پذیری بیشتر از عدم تنظیم رفتار و هیجان است. این عدم تنظیم می‌تواند با افسردگی رابطه داشته باشد و افسردگی می‌تواند یک اختلال اصلی ناشی از عدم تنظیم هیجان باشد که از ناتوانی در تعدیل عواطف مثبت و منفی نشأت گرفته است [۱۴]. بنابراین شناسایی تنظیم هیجان شناختی که همراه همیشگی آدمی است به علل اینکه با اختلالات خلقی همراه است [۱۱] از اهمیت زیادی برخوردار است. بدیهی است مطالعه هر پدیده‌ای نیازمند داشتن ابزارهای مناسب و معتبر برای شناسایی ابعاد آن پدیده است. همین امر در سال ۲۰۰۱ گرنفسکی، کریج و اسپین هاون را به طراحی پرسشنامه‌ای برای سنجش تنظیم هیجان شناختی واداشت، این پرسشنامه توسط یوسفی [۱۵] به فارسی برگردانده و اعتباریابی شد ولی از آنجا که طبق اصل اقتصاد پرسشنامه‌ای با تعداد سوال‌های کمتر که بتواند اعتباری مشابه با پرسشنامه با تعداد سوال‌های بیشتر داشته باشد ارجح‌تر است [۱۶] این پرسشنامه توسط نویسندگان مورد تحلیل عملی مجدد واقع شد و به ۲۶ سؤال کاهش یافت که تنظیم هیجان شناختی را در ۴ عامل مورد سنجش قرار می‌دهد، بنابر یافته‌های این پژوهش، پرسشنامه ۲۶ سؤالی تنظیم هیجان شناختی نیز با ضریب آلفای ۰/۷۵ از اعتبار کافی برخوردار است.

از یافته‌های این پژوهش تفاوت معنادار دختران و پسران در نمرات تنظیم هیجان شناختی است که طبق نتایج جز در مؤلفه سرزنش خود که دختران نمرات بالاتری کسب کرده‌اند در بقیه

موارد پسران شرکت‌کننده در پژوهش از میانگین بالاتری برخوردارند، این تفاوت‌ها در سه خرده مقیاس سرزنش دیگران، مقابله و مثبت اندیشی و نمره کل معنادار است که این تفاوت در مؤلفه مثبت اندیشی چشمگیرتر است؛ این تفاوت‌ها می‌تواند ناشی از این باشد که دختران نوجوان در مقایسه با پسران همسال استرس بیشتری تحمل کنند که این استرس مربوط به مسائلی چون همسالان، روابط خانوادگی و دوستانه می‌باشد، و این خود می‌تواند عزت نفس دختران را در معرض آسیب قرار می‌دهد [۱۹] به نظر می‌رسد نمره بیشتر دختران در مؤلفه سرزنش خود نیز ناشی از آسیب پذیرتر بودن عزت نفس دختران باشد، البته این نظر نیاز به بررسی بیشتر دارد.

نتیجه‌گیری

چنانچه از نتایج بر می‌آید علاوه بر اینکه پرسشنامه ۲۶ سؤالی تنظیم هیجان شناختی دارای اعتبار و روایی کافی و مناسب جهت کاربرد می‌باشد، خرده مقیاس‌های پرسشنامه ۲۶ سؤالی نیز با سه عامل استرس، اضطراب و افسردگی دارای همبستگی معنادار می‌باشند، که این طبق پژوهش‌های سازندگان پرسشنامه [۹] و [۱] و سایر پژوهشگران [۱۷] و [۱۸] است که در پژوهش‌های مذکور گروهی سرزنش خود و سرزنش دیگران را با منبع مهار درونی و بیرونی مرتبط دانسته و توانسته‌اند افسردگی را پیش‌بینی کنند و گروهی استرس‌های ناشی از عدم توازن محیط و شناخت را پیش‌بینی‌کننده ناتوانی در تنظیم هیجان می‌دانند که این عدم توانایی در تنظیم هیجان در شناخت و رفتار را باعث به‌وجود آمدن اضطراب و دور معیوب ناتوانی در تنظیم هیجان می‌شود [۱۴] بنابراین از یافته‌های پژوهش می‌توان در جهت شناسایی عوامل تشدیدکننده و پیش‌بینی‌کننده اختلالات خلقی استفاده کرد ولی علی‌رغم یافته‌های بدست‌آمده باید در تعمیم نتایج در گروه‌های سنی دیگر با احتیاط برخورد کرد.

use of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Leiderorp: Datec*; 2002.

12- Granefski N, Van Den Kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstef J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non-clinical sample. *Eup J Pers*. 2002;16(5):403-20.

13- Khatibi MR. Selective attention in patients with chronic pain in painful faces [Dissertation]. Tehran: University of Shahid Beheshti; 2008. [Persian]

14- Yap MBH, Allen NB, Sheeber L. Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2007;10(2):180-96.

15- Yousefi F. Cognitive emotion regulation strategies, relationships with depression and anxiety in the help center for talented students. *Except Child*. 2006;4:871-92. [Persian]

16- Munro BH. Static method for health care research. Lippincott: New York; 2001.

17- Granefski N, Boon S, Kraaij V. The relationship between cognitive emotion regulation strategies of adolescents and depressive symptomology a cross different type of life events. *J Youth Adol*. 2003;32:401-8.

18- Kraaij V, Pruyboom E, Garnefski N. Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: Longitudinal study. *Aging Ment Health*. 2002;6(3):275-81.

19- Moksnes UK, Moljord IEO, Espnes GA, Byrne DG. The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Pers Indiv Diff*. 2010;(12). Available online xx-xx.

1- Granefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific Sample. *Pers Indiv Diff*. 2006;(40):1659-69.

2- Bar-On R, Parker JDA. Emotional intelligence: Theory, development, assessment: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. San Francisco, CA, US: Jossey-Bass; 2000.

3- Groos JJ. Emotion regulation: Past, present, future. *Cogn Emotion*. 1999;13(5):551-73.

4- Thompson RA. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev*. 1994;59(2-3):25-52.

5- Eisenberg N. Emotion regulation and moral development. *Annu Rev Psychol*. 2000;51:665-97.

6- Dillon DG, Ritchey M, Johnson BD, La-Bar KS. Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion*. 2007;7(2):345-62.

7- Oschner KN, Gross JJ. The cognitive control of emotion. *Trend Cogn Sci*. 2005;9(5):242-9.

8- Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Mayors S, Robinson LR. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Soc Dev*. 2007;16(2):361-88.

9- Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Indiv Diff*. 2001;30:1311-27.

10- Pallant J. SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for windows (version 15). McGraw-Hill: Open University Press; 2007.

11- Granefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the