

پرسشنامه نظم‌جویی رفتاری هیجان: روش اجرا و نمره‌گذاری

Behavioral Emotion Regulation Questionnaire:
Questionnaire, Instruction and Scoring

Hamid Barani Shiraz University	Mahboobeh Fooladchang, PhD Shiraz University	محبوبه فولادچنگ دانشگاه شیراز	حمید بارانی دانشگاه شیراز
Mohsen Arbezi Shiraz University	Ziba Kabiri Shiraz University	زیبا کبیری دانشگاه شیراز	محسن آربزی دانشگاه شیراز

پژوهشگر گرامی

پرسشنامه نظم‌جویی رفتاری هیجان^۱ با هدف سنجش راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان در پاسخ به شرایط تنیدگی‌زا از سوی کرایچ و گارنفسکی (۲۰۱۹) طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ ماده است که پنج راهبرد رفتاری پرت‌کردن حواس^۲ (ماده‌های ۱ تا ۴)، گوشه‌گیری^۳ (ماده‌های ۵ تا ۸)، روی‌آورد فعالانه^۴ (ماده‌های ۹ تا ۱۲)، جست‌وجوی حمایت اجتماعی^۵ (ماده‌های ۱۳ تا ۱۶) و نادیده‌گرفتن^۶ (ماده‌های ۱۷ تا ۲۰) را مورد بررسی قرار می‌دهد. این ماده‌ها بر روی طیف لیکرت پنج درجه‌ای از خیلی کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شوند. روایی و اعتبار این ابزار از سوی کرایچ و گارنفسکی (۲۰۱۹) مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. آنان روایی ابزار را با روش تحلیل مولفه‌های اصلی^۷ همراه با چرخش ابلیمین برای ایجاد همبستگی بین مولفه‌ها بررسی و تأیید کردند. پنج عامل مذکور بر اساس ارزش ویژه^۸ بالاتر از یک و شیب شدار اسکری^۹ استخراج شد و در مجموع ۷۸/۶ درصد از واریانس کل را تبیین کردند. همچنین بار عاملی ماده‌ها در دامنه ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ بودند. ضرایب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های پرت‌کردن حواس، گوشه‌گیری، روی‌آورد فعالانه، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و نادیده‌گرفتن به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۹۳، ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۹ به دست آمد. همچنین ضریب اعتبار بازآزمایی هر یک از مؤلفه‌ها نیز در محدوده ۰/۴۷ تا ۰/۷۵ به دست آمده است (کرایچ و گارنفسکی، ۲۰۱۹).

برای اولین بار در ایران، بارانی، فولادچنگ، آربزی و کبیری (۱۴۰۰) ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار را در نمونه‌ای از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز بررسی و تأیید کردند. بدین صورت که برای بررسی روایی پرسشنامه از روایی سازه^{۱۰} (تحلیل عاملی^{۱۱}) و روایی هم‌گرا^{۱۱} استفاده شد. نتایج روایی سازه و روایی هم‌گرا حاکی از احراز روایی این ابزار بود. همچنین، پس از تحلیل ماده‌های پرسشنامه و تأیید ساختار عاملی پرسشنامه، اعتبار پرسشنامه نظم‌جویی رفتاری هیجان با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی و اعتبار این ابزار محرز شد. برای مشاهده گزارش کامل یافته‌های حاصل از بررسی روایی و اعتبار این ابزار به پژوهش بارانی و دیگران (۱۴۰۰) رجوع شود (این پژوهش در فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی با عنوان ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی رفتاری هیجان منتشر شده است).

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 - behavioral emotion regulation questionnaire (BERQ) | 7 - Principal Component Analysis |
| 2 - distraction | 8 - Eigenvalues |
| 3 - Withdrawal | 9 - scree plot |
| 4 - Actively Approaching | 10 - factor analysis |
| 5 - Seeking Social Support | 11 - Convergent Validity |
| 6 - Ignoring | |

پاسخ‌دهنده گرامی

با سلام و احترام، پس از تجربه یک رویداد تنیدگی‌زا (استرس‌زا) کارهای زیر را تا چه میزان انجام می‌دهید؟ هر جمله را با دقت بخوانید و با انتخاب یکی از چند گزینه پیشنهاد شده برای هر عبارت، با علامت * مشخص کنید که تا چه اندازه با ویژگی‌های شما مطابقت دارد. لطفاً به تمام سؤالات پاسخ دهید. از همکاری شما صمیمانه سپاسگزاریم.

خیلی زیاد	زیاد	تقریباً زیاد	کم	خیلی کم	عبارت
					۱. مشغول فعالیت‌های نامرتبط دیگری می‌شوم.
					۲. با انجام دادن کار دیگری نگرانی‌هایم را کنار می‌گذارم.
					۳. برای پرت کردن حواسم کار دیگری انجام می‌دهم.
					۴. مشغول فعالیت دیگری می‌شوم که به من احساس خوبی بدهد.
					۵. از ارتباط با دیگران پرهیز می‌کنم.
					۶. گوشه‌گیری می‌کنم.
					۷. منزوی می‌شوم.
					۸. ارتباطم را با دیگران قطع می‌کنم.
					۹. تلاش می‌کنم تا کاری برای این حالت انجام دهم.
					۱۰. روی این حالت روحیم کار می‌کنم.
					۱۱. عملی را انجام می‌دهم تا از پس آن رویداد تنیدگی‌زا بر بیایم.
					۱۲. هر چه که لازم باشد برای مقابله با آن انجام می‌دهم.
					۱۳. دنبال کسی می‌گردم تا آرامم کند.
					۱۴. از کسی می‌خواهم تا توصیه‌ای بهم کند (مثلاً آگاهی و مشاوره به من بدهد).
					۱۵. احساساتم را با یک نفر دیگر درمیان می‌گذارم.
					۱۶. دنبال کسی می‌گردم تا بتواند از من حمایت کند.
					۱۷. به زندگی معمولم ادامه می‌دهم و تظاهر می‌کنم که اتفاقی نیفتاده است.
					۱۸. آن را سرکوب می‌کنم و تظاهر می‌کنم که هرگز اتفاقی نیفتاده است.
					۱۹. به گونه‌ای رفتار می‌کنم که هیچ چیزی در حال رخ دادن نیست.
					۲۰. از توجه کردن به این موضوع جلوگیری می‌کنم.

منابع

- Barani, H., Fooladchang, M., Arbezi, M., & Kabiri, Z. (2021). Psychometric Properties of Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ). *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 18 (70), 99- 114. [In Persian].
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61.