

Abstract

The aim of this study was to evaluate the psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire in university students. The data were collected from Islamic Azad University, Central Branch in Tehran in the form of cluster 360 sampling. A sample including individuals responded to the Persian version of cognitive emotion regulation questionnaire. Confirmatory factor analysis was used to check the validity. In confirmatory factorial analysis of the cognitive emotion regulation questionnaire using Amos 21, 10 questions were eliminated, culminating in a 26-item questionnaire with seven factors, confirming the theoretical background. The measurement model enjoyed a favorable fitting. Cronbach's alpha was used to check the reliability, which was obtained as 0.812 for the 26-item questionnaire. Since the cognitive emotion regulation scale (26 items) enjoyed a good reliability and validity, thus it can be used in diagnostic and research areas.

Key words: cognitive emotion regulation, cognitive emotion regulation questionnaire, structural equations, measurement model

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان است. به این منظور، از جامعه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای انجام شد و نمونه‌ای شامل 360 نفر به پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (نسخه فارسی، سامانی و صادقی، 1389) پاسخ دادند. برای بررسی روایی پرسشنامه، از تحلیل عاملی تأییدی و از نرم‌افزار AMOS 21 استفاده شد. در تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان ده سؤال حذف شد و پرسشنامه 26 سؤالی با هفت عامل که پیشینه نظری را تأیید می‌کرد به دست آمد و مدل اندازه‌گیری از برازش مطلوبی برخوردار بود. برای بررسی اعتبار پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه 26 سؤالی 0/81 به دست آمد. از آنجایی که مقیاس تنظیم شناختی هیجان (26 سؤالی) از روایی و اعتبار مناسبی برخوردار است، بنابراین می‌تواند در حوزه‌های تشخیصی و پژوهشی استفاده شود.

کارشناس ارشد روانسنجی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

Pazoki57@gmail.com

2- استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

3- استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

کلید واژه‌ها : تنظیم شناختی هیجان، پرسشنامه  
تنظیم شناختی هیجان، معادلات ساختاری، مدل  
اندازه‌گیری

مقدمه

یکی از گستره‌های اصلی فعالیت هیجان‌ها، انگیزش و تنظیم آن‌ها در پاسخ به عوامل استرس‌زا است. در این گستره راهبردهای تنظیم هیجان به مثابه راهبردهای مقابله با استرس در نظر گرفته شده‌اند (گارنفسکی و کرایچ، 2006؛ لازاروس و فالکمن، 2، 1984). افراد به هنگام رخدادها یا تهدیدکننده یا تنش‌زای زندگی، قبل از انجام هر کاری به لحاظ شناختی از راهبردهایی برای تنظیم هیجان‌های خود استفاده می‌کنند (گارنفسکی، کرایچ و اسپین هاون، 3، 2001). واضح است که پاسخ به رویدادهای استرس‌زا را می‌توان با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای شناختی تنظیم کرد (فالکمن و موسکوویتز، 4، 2004). استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان 5 کنش‌هایی هستند که نشانگر راه‌های کنار آمدن فرد با شرایط استرس‌زا و یا اتفاقات ناگوار است. به طور خاص تنظیم شناختی هیجان، مدیریت روانی احساسات ناراحت‌کننده است (گارنفسکی و کرایچ، 2009). استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان، پاسخ‌های شناختی هیجان‌ها به رویدادها هستند که به صورت هشیار یا ناهشیار تلاش افراد را برای تغییر تجربه هیجانی رویدادی که تجربه می‌کنند، برمی‌انگیزد (کمبل سیلز و بارلو، 6، 2007). سال‌ها پژوهش به نقش مهم تنظیم هیجان 7 در سازش با وقایع تنیدگی‌زای زندگی و وضوح بخشیده است (گارنفسکی و کرایچ، 2006). شیوع بالای افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات هیجانی و تأثیر این مشکلات روی عملکرد فرد موجب شده تا برخی محققان، به عوامل مرتبط با این مشکلات توجه کنند. از جمله این عوامل وجود نوعی اختلال در نظم هیجانی ذکر شده است (گروس، 8، 2007) که به گفته متخصصان پیش‌بینی‌کننده آسیب روانی فرد در آینده (ساندر، تین، وست، 9، 1994؛ آبت، 10، 2005) و عامل کلیدی مهم در پیدایش افسردگی و اضطراب است (بیوریگارد، لوسکو، بورگوین، 11، 2001).

راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، همانند دیگر ابعاد رفتاری و اجتماعی آن در واقع با هدف مدیریت هیجان‌ها، برای افزایش سازگاری و تطابق به کار می‌روند و بخشی از راهبردهای تطابقی هستند که با تجربه و درمان ناراحتی‌های هیجانی و جسمانی مرتبط هستند (طالع بکتاش و همکاران، 1392). در سال‌های اخیر گارنفسکی، کرایچ و اسپین هاون (2001) با مرور و بازنگری انتقادی پیشینه پژوهشی راهبردهای مقابله شناختی، نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان خودسرزنش‌گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد

- 
- |                                     |  |              |
|-------------------------------------|--|--------------|
| 1. Garnefski & Kraaij               | 2. Lazaros & Folkman                         | 3. Spinhoven |
| 4. Moskowitz                        | 5. Cognitive emotional regulation strategies |              |
| 6. Campbeii-sils & Barlow           | 7. emotion regulation                        | 8. Gaross    |
| 9. Sandler, Tein & West             | 10 Abbott                                    |              |
| 11. Beaugard, Levesque & Bourgoiuin |  |              |

مثبت، کم اهمیت شماری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش‌گری را به صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند. به لحاظ نظری راهبردهای خود سرزنش‌گری، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنش‌گری به عنوان راهبردهای سازش ناپافته تنظیم شناختی هیجان در نظر گرفته می‌شوند، در حالی که راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری با عنوان راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان مطرح می‌شوند (حسینی و میرآقایی، 1391). از آنجا که توجه بسیاری از پژوهشگرها به موضوع تنظیم شناختی هیجان‌ات و نقش آن در اختلالات هیجانی جلب شده است، وجود ابزاری مناسب اهمیت پیدا می‌کند. در این پژوهش به دنبال بررسی اعتبار و روایی نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان 1 در نمونه دانشجویی هستیم.

#### روش پژوهش

آزمودنی‌ها: گروه نمونه حاضر، شامل 360 نفر (197 زن، 163 مرد) دانشجوی دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد بودند که با استفاده از روش نمونه‌برداری خوشه‌ای از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز انتخاب شدند. دانشکده‌های گروه نمونه عبارت بودند از دانشکده‌های روانشناسی و علوم اجتماعی، ادبیات، علوم سیاسی و تربیت بدنی. از هر دانشکده تعدادی کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و به منظور ملاحظات اخلاقی، مشارکت دانشجویان داوطلبانه بود. دامنه سنی آزمودنی‌ها بین 18 تا 50 سال و میانگین سنی برای زنان 25.8 و برای مردان 28.6 بوده است.

#### ابزار پژوهش

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، پرسشنامه خودسنجی است که نادیا گارنفسکی، ویویان کرایچ و فیلیپ اسپین هاون در سال 1999 طراحی و در سال 2001 چاپ کردند. این پرسشنامه در سال 1389 توسط سامانی و صادقی اعتباریابی شده است. پرسشنامه دارای دو بُعد تنظیم شناختی هیجان مثبت یا سازگار و تنظیم شناختی هیجان منفی یا ناسازگار است. بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان شامل دو راهبرد: تمرکز مجدد / برنامه‌ریزی 2 و ارزیابی مثبت / دیدگاه وسیع‌تر 3 است. بُعد منفی تنظیم شناختی هیجان شامل پنج راهبرد: سرزنش دیگران 4، سرزنش خود 5، نشخوار فکری 6، فاجعه‌آمیز کردن 7 و پذیرش 8 است. این پرسشنامه در پژوهش سامانی و صادقی دارای ضریب اعتبار آلفای 0/62 تا 0/92 بود و در جمعیت بالینی و به‌هنجار از 12 سال به بالا قابل اجراست. شیوه نمره‌گذاری به صورت لیکرت پنج درجه‌ای از همیشه=5 تا هرگز=1 می‌باشد.

1. cognitive emotional regulation questionnar
2. positive refocusing / refocus planning
3. positive reapraisal / putting in to perspective
4. other blame
5. self blame
6. rumination
7. catastro phizing
8. acceptance

#### یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، برای تحلیل داده‌ها از تکنیک مدل‌یابی معادلات ساختاری ۱ و از نرم‌افزار AMOS استفاده شد. مدل‌یابی معادلات ساختاری، تکنیک تحلیل چندمتغیری کلی و بسیار نیرومند از خانواده رگرسیون چند متغیری و به بیان دقیق‌تر بسط مدل خطی کلی 2 است که به پژوهشگر امکان می‌دهد مجموعه‌ای از معادلات رگرسیون را به‌طور هم‌زمان مورد آزمون قرار دهد و به بررسی روابط بین متغیرهای مختلف بپردازد. آزمون مدل در نرم افزار اموس شامل تحلیل عاملی تأییدی است که به بررسی اعتبار افتراقی می‌پردازد. این مفهوم اشاره به این امر دارد که متغیرهای مشاهده شده یا گویه‌های پرسشنامه تا چه حدی دقیقاً سازه مورد نظر خود را می‌سنجند.

برای شروع تحلیل عاملی، ابتدا باید داده‌های پرت را حذف کنیم و سپس نرمال بودن داده‌ها را آزمون کنیم. داده‌های پرت یک متغیره با محاسبه امتیازهای بهنجاری (Z-score) قابل شناسایی است (موارد بالاتر از 4، 3 یا بیشتر، بسته به سطح دقت مورد نظر) و داده‌های پرت چند متغیره نیز توسط آزمون ماهالانوبیس 3 مشخص می‌شوند. (علوی، 1392). بررسی‌ها نشان داد که 16 آزمودنی از 360 آزمودنی پژوهش حاضر دارای داده‌های پرت هستند. در این مرحله 16 آزمودنی حذف شدند و حجم نمونه به 344 نفر کاهش یافت.

به‌طور کلی پیش فرض بسیار مهم و حیاتی در اجرای تحلیل‌های SEM و در استفاده از AMOS به‌صورت خاص، این است که داده‌ها نرمال چند متغیره هستند. در حالت کلی چنانچه چولگی و کشیدگی در بازه (2، -2) نباشند، داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند (حبیبی، 1386).

همان‌طور که در جدول (1) مشاهده می‌شود، مقادیر کشیدگی و چولگی متغیرها بین 2 و -2 قرار دارد و در نتیجه توزیع داده‌ها نرمال است.

جدول 1: نرمال سازی داده‌ها

عامل‌ها	چولگی skewness	کشیدگی Kurtosis
تمرکز مجدد/ برنامه‌ریزی	-0/379	-0/114
ارزیابی مثبت/ دیدگاه وسیع‌تر	-0/254	-0/112
سرزنش دیگران	0/467	-0/012
سرزنش خود	-0/036	-0/271
نشخوار فکری	0/017	-0/350
فاجعه آمیز تلقی کردن	0/267	0/051
پذیرش	0/193	-0/253

1. structural equation modeling  
3. mahalanobis distance

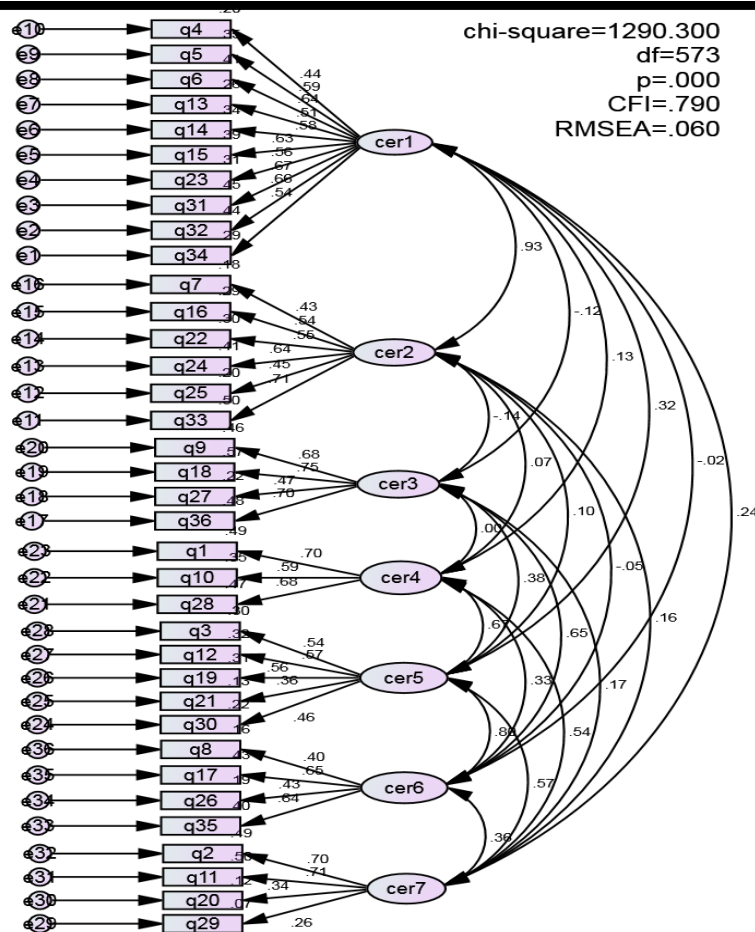
2. general linear model

در تحلیل عاملی تأییدی برازش پرسشنامه 36 سؤالی تنظیم شناختی هیجان بررسی شد. مقادیر پردازش برای پرسشنامه 36 سؤالی در جدول 2 گزارش شده است.

در این جدول شاخص  $\chi^2$ ، درجه آزادی، شاخص پردازش مقایسه‌ای (CFI) و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) برای برازش مدل به کار برده شده است.

جدول 2: شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی مدل اولیه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

مدل	$\chi^2$	df	CFI	RMSEA
مدل اولیه	1290/30	573	0/790	0/060



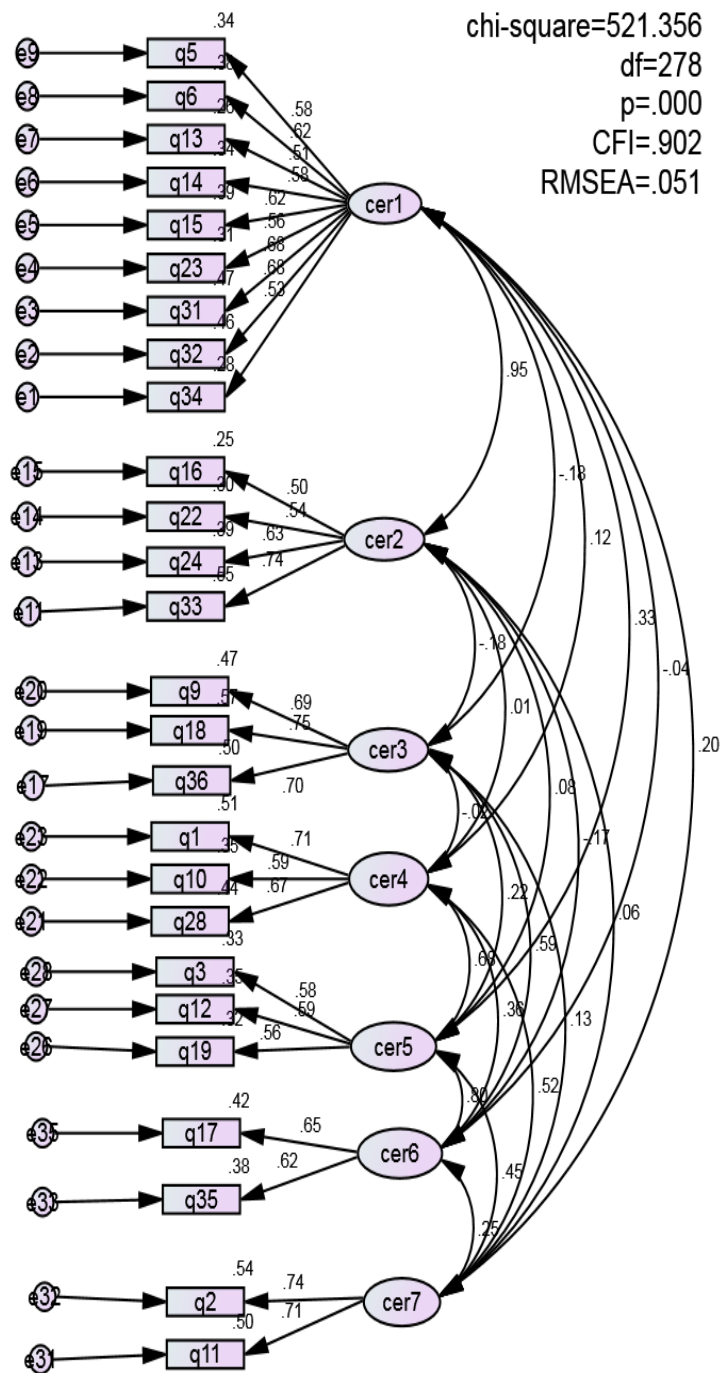
مدل 1: مدل اولیه تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

در مدل اولیه سؤال‌هایی که ضریب مسیر آنها، (بارهای عاملی 1 آنها) زیر 0/50 بود حذف شدند. بنابراین سؤال‌های 4، 7، 8، 20، 21، 25، 26، 27، 29، 30 حذف شدند و تعداد سؤال‌های پرسشنامه به 26 سؤال کاهش پیدا کرد. لازم به ذکر است سؤال‌های نامناسب قدم به قدم حذف شدند؛ به عبارت دیگر بعد از حذف یک سؤال خروجی نرم افزار چک شده و سؤال بعدی در صورت وجود عدم معنی‌داری و ضریب تعیین پایین حذف می‌شد. ضریب‌های مسیر مدل اولیه در مدل (1) گزارش شده است.

با حذف سؤال‌ها، مدل نهایی دارای شاخص‌های مناسب‌تری نسبت به مدل اولیه به دست آمد که تمامی این شاخص‌ها قابل قبول هستند و نشان از برازش مناسب مدل نهایی دارند. با حذف سؤالات، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI= 0/902)، و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب  $RMSEA = 0/051$  به دست آمد.

جدول 3: شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی مدل نهایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

مدل	x2	Df	CFI	RMSEA
مدل نهایی	521/356	278	0/902	0/051



مدل

2: مدل نهایی تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

برای بررسی اعتبار پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. مقدار ضریب آلفا برای پرسشنامه 26 سؤالی 0/812 به دست آمد. در صورت حذف هر کدام از سؤالات، تغییرات ناچیز بود و در ضریب آلفا تأثیری نداشت.

در جدول 4 مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای عامل گزارش شده است.

جدول 4: آلفای کرونباخ عامل‌های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

عامل	آلفای کرونباخ	تعداد سؤال	سؤال‌های مربوط به عامل‌ها
تمرکز مجدد/ برنامه‌ریزی	0/614	9	3، 5، 6، 14، 15، 23، 31، 32، 3 و 4
ارزیابی مثبت/ دیدگاه وسیع‌تر	0/558	4	16 و 22، 24، 33
سرزنش دیگران	0/638	3	9 و 18، 36
سرزنش خود	0/611	3	1، 10، 28
نشخوار فکری	0/548	3	3 و 12، 19
فاجعه آمیز کردن	0/600	2	17 و 35
پذیرش	0/574	2	2 و 11

لازم به ذکر است شماره سؤال‌های مربوط به هر عامل مربوط به پرسشنامه اصلی است. در عامل اول سؤال 4، در عامل دوم سؤال 7، در عامل سوم سؤال 27، در عامل پنجم سؤال 21 و 30، در عامل ششم سؤال 8 و 26 و در عامل هفتم سؤال 20 و 29 حذف شده است.

#### بحث و نتیجه‌گیری

به منظور بررسی روایی این پرسشنامه از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. در این محاسبه سؤال‌هایی که بارهای عاملی آنها پایین بود حذف شدند. به نظر می‌رسد به علت تشابه سؤال‌های با یکدیگر، دانشجویان در حین پر کردن پرسشنامه‌ها از تکراری بودن سؤال‌ها شکایت داشتند و این امر در پاسخگویی آنها تأثیرگذار بوده است. در نتیجه حذف ده سؤال از 36 سؤال، پرسشنامه‌ای با 26 سؤال به دست آمد، که ساختار 7 عاملی پرسشنامه را حفظ می‌کرد. در پژوهش امین‌آبادی و همکاران (1390)، با حجم نمونه 250 نفر از جامعه آماری دانش‌آموزان 15 تا 17 ساله، پرسشنامه‌ای 26 سؤالی با ساختار چهار عاملی گزارش شده است. اما در پژوهش حاضر با وجود حذف سؤال‌های ساختار هفت عاملی پرسشنامه تأیید شد. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش (سامانی و صادقی، 1389) که ساختار عاملی مقیاس را هفت عاملی گزارش کرده‌اند، همسو است. همچنین نتایج نشان دادند که مدل اندازه‌گیری با داده‌های حاصل از اجرای آزمون، برازش مناسبی دارد. ضریب آلفا برای عامل‌ها بین 0/548 تا 0/638 به دست آمد. عامل سرزنش دیگران با ضریب آلفای برابر 0/638 و سه سؤال، بیشترین اعتبار را بین



عوامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان دارد. همچنین عامل نشخوار فکری با ضریب آلفای 0/548 و تعداد 3 سؤال، کمترین اعتبار را بین عوامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان داراست. بررسی اعتبار پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط سامانی و صادقی (1389) با استفاده از روش آلفای کرونباخ در نمونه 409 نفری برای عامل ها بین 0/62 تا 0/91 گزارش شده است. در پژوهش دیگری (عبدی و همکاران، 1389) با حجم نمونه 300 نفر، ضریب آلفا برای خرده مقیاس ها بین 0/64 تا 0/82 گزارش شده است. ضرایب همبستگی هر سؤال با نمره کل تست، هر چند از لحاظ آماری معنادار است، از لحاظ مقدار از 0/522 تجاوز نمی کند. همچنین همان گونه که در ستون (آلفا در صورت حذف سؤال) نشان داده شد، هر کدام از سؤال های آزمون از مجموعه پرسش ها حذف شود، ضریب اعتبار (همگونی) آزمون که در وضع موجود برابر 0/812 است، تغییر زیادی نمی کند. در کل با توجه به ضریب آلفای 0/812 برای 26 سؤال پرسشنامه، می توان گفت که مجموعه سؤال های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از همسانی درونی مناسبی برخوردار است و عدم ثبات درونی بالا در برخی از راهبردهای آن نمی تواند به این نتیجه خللی وارد کند؛ زیرا همان طور که شوارزر و شوارزر (1995) به نقل از یوسفی (1385) معتقدند در مورد پرسشنامه های سازگاری و کنار آمدن، ثبات درونی بالا نمی تواند همواره معیار مناسب و مطلوبی محسوب شود. به دلیل این که از افراد انتظار می رود پاسخ های کنار آمدن خود را با شرایط و ملزومات هر موقعیت ویژه انطباق دهند. در مجموع نتایج نشان از اعتبار و روایی مناسب پرسشنامه 26 سؤالی تنظیم شناختی هیجان دارد.

#### منابع

- امین آبادی، زهرا؛ دهقانی، محسن و خداپناهی، محمد کریم (1390). بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. مجله علوم رفتاری، 5(4)، 365-371.
- حسنی، جعفر؛ میرآقایی، علی محمد (1391). رابطه تنظیم شناختی هیجان با ایده پردازی خودکشی، روانشناسی معاصر 7(1).
- سامانی، سیامک و صادقی، لادن (1389). کفایت شاخص های روان سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، مجله روش ها و مدل های روانشناختی، 1(1).
- طال

طالع بکتاش، سهیلا؛ یعقوبی، حسن و یوسفی، رحیم (1392). مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در بیماران مبتلا به اختلال وسواس جبری با افراد عادی. نشریه فیض، 17(5)، 471-481.

عبدی، سلمان؛ باباپور خیرالدین، جلیل و فتحی، حیدر (1389). رابطه سبک‌های تنظیم هیجان شناختی و رابطه آن با سلامت عمومی در دانشجویان. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*، 8(4)، 258-264.

علوی، موسی (1392). مدل‌یابی معادلات ساختاری در پژوهش‌های مرتبط با آموزش علوم سلامت، معرفی روش و کاربرد آن. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، 13(6)، 519-530.

یوسفی، فریده (1385). بررسی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با افسردگی، اضطراب در دانش‌آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان. *پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*. 6(4).

## References

- Abbott, B.V. (2005). Emotion dysregulation and re-regulation: predictors of relationship intimacy and distress. [PhD thesis]. Texas A & University.
- Beauregard, M.; Levesque, J. & Bourgouin, P. (2001). Neural correlates of conscious self-regulation of Emotion. *The journal of Neuroscience*, 21, RC 165: 1-6
- Campbell-Sills, L. & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542e559). New York: Guilford Press
- Folkman S Moskowitz JT (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 55(6) 745-774
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. h. (2001). Negative life events, coping emotion regulation and depression. *Personality and individual Differences*, 30, 1311-1327.
- 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. 1656 – 1669

---

Garnefski, N. & Kraaij, V. (2009). Cognitive coping and psychological adjustment in different types of stressful life events. *Individual*

*Differences research*, 7, 168-181

Gross, J. J. , (2007). Handbook of Emotion Regulation. New york: Guilford press.

Lazarus, R. S. & , folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New york: spriger

Sandler ,I. N.; Tein, J.Y & West ,S. G.(1994). coping , stress ,and the psychological symptom of children of divorce: A cross – sectional and longitudinal study. *Child Development* ,65 , 1744- 1763.