

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: روش اجرا و نمره‌گذاری

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Instruction and Scoring (Persian Version)

Mohammad Ali Besharat, PhD
University of Tehran

محمدعلی بشارت
استاد دانشگاه تهران

مقدمه

پژوهشگر گرامی،

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۱ (CERQ؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶) یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی‌زای زندگی در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: خودسرزنشگری^۲؛ دیگرسرزنشگری^۳؛ تمرکز بر فکر/ نشخوارگری^۴؛ فاجعه‌نمایی^۵ (فاجعه‌آمیزپنداری)؛ کم‌اهمیت شماری^۶؛ تمرکز مجدد مثبت^۷؛ پذیرش^۸؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^۹. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. راهبرد شناختی تنظیم هیجان در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دو دسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش‌یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش‌نیافته) تقسیم می‌شوند. زیرمقیاس‌های کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی؛ راهبردهای سازش‌یافته و زیرمقیاس‌های خودسرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر/ نشخوارگری و فاجعه‌نمایی؛ راهبردهای سازش‌نیافته را تشکیل می‌دهد.

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------|
| 1. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire | 5. catastrophizing | 9. acceptance |
| 2. self-blame | 6. putting into perspective | 10. refocus on planning |
| 3. other blame | 7. positive refocusing | |
| 4. focus on thought/rumination | 8. positive reappraisal | |

پاسخ دهنده گرامی،

با سلام و احترام، این پرسشنامه نوع واکنش‌های شما به شرایط سخت و تنیدگی‌زا، و حوادث تلخ و تهدیدکننده را بررسی می‌کند. افراد در شرایط تنیدگی‌زا به شکل‌های مختلف عکس‌العمل نشان می‌دهند. واکنش معمول شما به شرایط نامطلوب و حوادث ناگوار چگونه است؟ هریک از عبارات‌ها را با دقت بخوانید و با علامت زدن یکی از گزینه‌ها مشخص کنید که در آن شرایط آن عبارت تا چه حد با عملکرد معمول شما مطابقت می‌کند. سعی کنید پاسخ شما بر اساس عکس‌العمل معمول شخصی خودتان در شرایط تنیدگی‌زا باشد نه مطابق نظر دیگران. لطفاً به تمام سوال‌ها پاسخ دهید. از همکاری شما صمیمانه سپاسگزاریم.

هرگز	گاهی	معمولاً	اغلب	همواره	وقتی شرایط نامطلوب و تجربه تلخی پیش می‌آید:
					۱- احساس می‌کنم که من مسئول وضعیت پیش آمده هستم.
					۲- فکر می‌کنم که در اصل من عامل وضعیت پیش آمده هستم.
					۳- فکر می‌کنم باید بپذیرم که اتفاقی است که افتاده است.
					۴- فکر می‌کنم باید وضعیت پیش آمده را بپذیرم.
					۵- اغلب به احساسات خودم در مورد آنچه تجربه کرده‌ام فکر می‌کنم.
					۶- ذهنم مدام به افکار و احساساتم در مورد آنچه تجربه کرده‌ام مشغول است.
					۷- به جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به چیزهای جالب و خوشایند دیگر فکر می‌کنم.
					۸- به جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به تجربه‌های جالب تری که داشته‌ام فکر می‌کنم.
					۹- به این فکر می‌کنم که چگونه وضعیت را تغییر دهم.
					۱۰- به این فکر می‌کنم که چه کار بهتری می‌توانم انجام دهم.
					۱۱- فکر می‌کنم می‌توانم از وضعیت پیش آمده درس بگیرم.
					۱۲- فکر می‌کنم در نتیجه آنچه پیش آمده است، می‌توانم فرد قوی‌تری باشم.
					۱۳- فکر می‌کنم در مقایسه با سایر تجربه‌ها و پیشامدها، آن قدر هم بد نبوده است.
					۱۴- به خودم می‌گویم، در زندگی چیزهای بدتر از این هم وجود دارد.
					۱۵- مدام به این فکر می‌کنم که چه تجربه بدی بود.
					۱۶- مدام به این فکر می‌کنم که وضعیت وحشتناکی بود.
					۱۷- احساس می‌کنم دیگران مسئول وضعیت پیش آمده هستند.
					۱۸- احساس می‌کنم که در اصل دیگران عامل وضعیت پیش آمده هستند.

روش نمره‌گذاری

ابتدا نمره هر گزینه به این صورت مشخص می‌شود: هرگز = ۱، گاهی = ۲، معمولاً = ۳، اغلب = ۴، همیشه = ۵. سپس نمره هر یک از زیرمقیاس‌های ۹گانه با جمع نمره‌های دو ماده هر زیرمقیاس برحسب جدول زیر محاسبه می‌شود. از مجموع نمره مربوط به زیرمقیاس‌های کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی تقسیم بر ۱۰ (تعداد ماده‌ها)، نمره راهبردهای سازش‌یافته؛ و از مجموع نمره زیرمقیاس‌های خودسرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری و فاجعه‌نمایی تقسیم بر ۸ (تعداد ماده‌ها) نمره راهبردهای سازش‌نیافته به دست می‌آید.

ماده	زیرمقیاس
۱ و ۲	خودسرزنشگری
۳ و ۴	پذیرش
۵ و ۶	تمرکز بر فکر/نشخوارگری
۷ و ۸	تمرکز مجدد مثبت
۹ و ۱۰	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی
۱۱ و ۱۲	ارزیابی مجدد مثبت
۱۳ و ۱۴	کم‌اهمیت شماری
۱۵ و ۱۶	فاجعه‌نمایی
۱۷ و ۱۸	دیگر سرزنشگری

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۸). بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بشارت، م. ع. و بزازیان، س. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی*، ۸۴، ۷۰-۶۱.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.

بهره‌برداری از نسخه‌های فارسی مقیاس‌هایی که در «آزمون‌های روانی» این فصلنامه ارائه می‌شوند، برای پژوهشگران و دانشجویان (برای پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری) با ذکر منبع بلامانع است. در سایر موارد کلیه حقوق مربوط به نسخه‌های فارسی مقیاس‌ها متعلق به «مؤلف» است و چاپ، تکثیر و فروش تمامی مقیاس‌ها یا قسمتی از آنها تحت هر عنوان ممنوع است.