**پرسشنامة راهبردهای شناختی تنظیم هیجان**

**Cognitive Emotion Regulation Questionnaire**

پرسشنامة زیر شامل سئوالاتی است که سبک پاسخدهی شما به حوادث و راهبردهایی که معمولاً در موقعیت های دشوار به کار می برید را نشان می دهد. سعی کنید موقعیتی را به یاد بیاورید که در شما استرس و ناراحتی ایجاد کرده است و بعد با توجه به رفتارتان در آن موقعیت، عبارت های زیر را (در مقیاس1 تا5) درجه بندی کنید و عدد مناسب را روی نقطه چین کنار هر عبارتبنویسید.

..........5...................................4..............................3...........................................2...........................................1...........تقریباً همیشه بیشتر اوقات درحدود نیمی از اوقات بعضی اوقات تقریباً هرگز

**وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم:**

................... 1) احساس می کنم من تنها فردی هستم که به خاطر آن مقصرم.

................... 2) فکر می کنم باید بپذیرم که دیگر این اتفاق افتاده است.

................... 3) اغلب به این می اندیشم که چه احساسی نسبت به این تجربة سخت دارم.

................... 4)به چیزهایی فکر می کنم که از آن تجربة سخت بهتر هستند.

................... 5) به بهترین کاری که در آن لحظه می توانم انجام دهم می اندیشم.

 ................... 6) فکر می کنم بتوانم از این موقعیت چیزهایی بیاموزم.

................... 7) فکر می کنم که شرایط می توانست خیلی بدتر از این باشد.

................... 8) اغلب فکر می کنم شرایطی که دارم خیلی بدتر از چیزی است که دیگران تجربه کرده اند.

................... 9)احساس می کنم برای این اتفاق، باید دیگران را مقصر بدانم.

................... 10) احساس می کنم من تنها فرد مسئول برای آنچه که اتفاق افتاده هستم.

................... 11) فکر می کنم باید این موقعیت را بپذیرم.

................... 12) بیش از حد در افکار و احساساتم در مورد تجربه ای که دارم غوطه ور می شوم.

................... 13) به چیزهای خوب و لذت بخش،که البته هیچ کاری برایم انجام نمی دهند، فکر می کنم.

................... 14) به این می اندیشم که چه طور می توانم به بهترین شکل ممکن با این وضعیت کنار بیایم.

................... 15) فکر می کنم بتوانم با سپری کردن این وقایع، فرد قویتری از آب در بیایم.

................... 16) به این فکر می کنم که دیگران دچار تجربه هایی بدتر از این شده اند.

................... 17) مرتباً به این فکر می کنم که تجربه ای که من دارم چه قدر سخت و وحشتناک است.

................... 18) فکر می کنم که دیگران مسئول اتفاقی که برای من افتاده، هستند.

................... 19) به اشتباهاتی فکر می کنم که خودم در مورد این موضوع مرتکب شده ام.

................... 20) فکر می کنم نمی توانم در این شرایط چیزی را تغییر بدهم.

................... 21) می خواهم بدانم چرا در مورد تجربه ای که برایم پیش آمده، این طوری احساس می کنم.

................... 22) به جای فکر کردن به آنچه اتفاق افتاده، به چیزهای خوب فکر می کنم.

................... 23) به این می اندیشم که چه طور می توانم این وضعیت را تغییر دهم.

................... 24) فکر می کنم این موقعیت جنبه های مثبتی هم دارد.

................... 25) فکر می کنم که این وضعیت در مقایسه با بقیة چیزها خیلی هم بد نیست.

................... 26) اغلب به این فکر می کنم که آنچه تجربه کرده ام، بدترین چیزی است که می تواند برای یک فرد اتفاق بیفتد.

................... 27) به اشتباهاتی که دیگران در این موضوع مرتکب شده اند فکر می کنم.

................... 28) فکر می کنم که اساساً علت این مسئله را باید در درون خودم جستجو کنم.

................... 29) فکر می کنم باید بیاموزم که از این به بعد با این مسئله زندگی کنم.

................... 30) روی احساساتی که این موقعیت در من برانگیخته است، متوقف می شوم(دائماً متوجه این احساسات هستم).

................... 31) به تجربه های لذت بخش فکر می کنم.

................... 32) به یک طرح در مورد بهترین کاری که می توانم انجام دهم، می اندیشم.

................... 33) به دنبال جنبه های مثبت این مسئله می گردم.

................... 34) به خودم می گویم که در زندگی چیزهای بدتر از این هم وجود دارد.

................... 35) دائماً به این فکر می کنم که این وضعیت چه قدر هولناک است.

................... 36) فکر می کنم اساساً علت این مسئله را باید در دیگران جستجو کنم.

**مقیاس ها**

1. مقصر دانستن خودself-blame شامل سئوالات: 1، 10، 19و 28
2. پذیرشacceptance شامل سئوالات: 2، 11، 20 و 29
3. تمرکز روی فکر-نشخوار focus on thought/rumination شامل سئوالات: 3، 12، 21 و 30
4. باز تمرکزی مثبت positive refocusing شامل سئوالات: 4، 13، 22 و 31
5. تمرکز مجدد روی طرحریزی refocus on planning شامل سئوالات: 5، 14، 23 و 32
6. باز ارزیابی مثبت positive reappraisal شامل سئوالات: 6، 15، 24 و 33
7. رسیدن به یک دورنما putting into perspective شامل سئوالات: 7، 16، 25 و 34
8. فاجعه آمیز دانستنcatastrophizing شامل سئوالات: 8، 17، 26 و 35
9. مقصر دانستن دیگران blaming others شامل سئوالات: 9، 18، 27 و 36

**نمره گذاری**

 پرسشنامه راهبردهاي شناختي تنطيم هيجان توسط گرنفسکی و همکاران (2001) ساخته شده است که 36آيتم دارد.پاسخگويي به هريك ازآيتمهاي آن به صورت مقياس ليكرت پنج درجه اي (1= تقریبا هرگز، تا 5= همیشه) می باشد. این پرسش­نامه دارای 2 راهبرد مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان و 9 زيرمقياس است، که در راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان دامنه­ی نمرات از 1 تا 80 می­باشد و در راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان دامنه­ی نمرات از 1 تا 100 می­باشد. پنج زيرمقياس اين پرسشنامه راهبردهاي شناختي تنظيم هيجان مثبت وچهارزيرمقياس ديگرراهبردهاي شناختي تنظيم هيجان منفی هستند:الف) راهبردهاي تنظيم هيجان شناختي مثبت**:** این شیوه مقابله شامل 5زيرمقياس ميباشدوراهبردهاي مقابله اي بهنجارمحسوب می شوند که عبارتنداز: 1. پذيرش: تفكربامحتواي پذيرش و تسليم رخداد 2. تمركزمجددمثبت:فكركردن به موضوع لذتبخش وشاد به جاي تفكر درباره حادثه واقعی 3. تمركزمجددبربرنامه ريزي:فكركردن درباره مراحل فائق آمدن برواقعه منفي ياتغييرآن4.ارزيابي مجدد مثبت:تفكردرباره جنبه هاي مثبت واقعه يا ارتقا شخصي 5. اتخاذ دیدگاه: تفکرات مربوط به كم اهميت بودن واقعه ياتاكيد بر نسبيت آن درمقايسه باسايروقايع.ب) راهبردهاي تنظيم هيجان شناختي منفی**:** این شیوه مقابله شامل 4زيرمقياس ميباشدو راهبردهاي مقابله اي نابهنجارمحسوب می شوند که عبارتنداز: 1. سرزنش خود: تفكربامحتواي مقصر دانستنوسرزنش خود2. نشخوارفكري: اشتغال ذهني درباره احساسات وتفكرات مرتبط با واقعه منفي 3. فاجعه انگاری: تفكربامحتواي وحشت ازحادثه 4. سرزنش ديگری:تفكربا محتواي مقصر دانستن وسرزنش ديگران به خاطرآنچه اتفاق افتاده است (گارنفسکی و همکاران، 2001).

### پایایی

 در بررسی مشخصات روان­سنجی آزمون، گارنفسکی و همکاران (2001)، پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر 91/0 و 87/0 به دست آوردند. پايايياينمقياسدرايران،موردتاييدقرارگرفتهاستوپايايي آنبااستفادهازضريبآلفايكرونباخبرايهركداماززيرمقياسها مابین 64/0 تا 82/0 گزارش شدهاست (عبدی، 1386). همچنین، در تحقیق گرنفسکی و همکاران (2001)، پایایی کل راهبردهای مثبت، منفی و کل شناختی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر 91/0، 87/0 و 93/0 به دست آمده است. پایایی این پرسش­نامه به روش آلفای کرونباخ برای مقیاس راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان 85/0، برای راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان 75/0 و برای کل راهبردهای شناختی تنظیم هیجان 87/0 به دست آمد (فیروزی، 1391).

### روایی

 در تحقیق بالزاروتی،جیمز و گراس[[1]](#footnote-2) (2010) روایی ساختاری پرسش­نامه­ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در نمونه­ی ایتالیایی در حد مطلوبی گزارش شده است. رواييساختارياينمقياسدرايرانبا استفادهازتحليلعاملتاييديموردتاييدقرارگرفته است (عبدی، 1386). ضرایب روایی حاصل از تحلیل مواد برای مقیاس راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان در طیف 23/0 تا 86/0 و برای مقیاس راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان در طیف 18/0 تا 63/0 است( به نقل از فیروزی، 1391).

**منابع**

Garnefski, N., Kraaij, V., &Spinhoven, P. (2001).*Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems.*Personality and Individual Differences, 30 (8): 1311– 1327.

عبدی، سلمان (1386). **ارتباطعلی بین مقایسه هیجانی، جهت گیری نقش جنسی، خودبازبینی و تنظیم هیجانی با همدلی اجتماعی در دانشجویان**. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، 1386، 44-39.

فیروزی، علی اصغر. (1391). ارتباطنگرانیدربارهتصویربدنی،سبکهایدلبستگیوراهبردهایتنظیمهیجانبانشانههایاختلالخوردندردانشجویاندانشگاهجندیشاپوراهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده. دانشگاه شهید چمران اهواز.

1. -Balzarotti, Oliver ,& Gross [↑](#footnote-ref-2)