|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| معرفی:**نسخه­ي فارسي پرسشنامه­ي نظم‌جويي شناختي هيجان (CERQ- نسخه 18 آیتمی): CERQ یک پرسشنامه 36 آیتمی است که شامل 9 خرده مقیاس می باشد(گرانیفسکی و کرایج،2006). هر خرده مقیاس نیز از 4 آیتم تشکیل شده است.هرآیتم به چگونگی تفکر هر شخص بعد از تجربه یک رویداد تهدید آمیز یا استرس آمیز می پردازد. CERQ برای اندازه گیری استراتژی های شناختی که سبک واکنش به رویداد های استرس آمیز افراد را مشخص می کند، کاربرد دارد. CERQ پرسشنامه خود گزارش دهی است که می توان درافراد 12 سال به بالا انجام گیرد.هر آیتم بر اساس مقیاس 5 گزینه ای لیکرت که عبارت است از 1 (اغلب/هرگز) تا 5(تقریبا همیشه/ همیشه). نمره هر خرده مقیاس با جمع کردن آیتم کردن چهار آیتم هر خرده کمقیاس به دست می آید، بنابراین دامنه نمرات برای هر خرده مقیاس 4 تا 20 می باشد.هر چه نمره فرد در خرده مقیاس ها بیشتر باشد نشان دهنده استفاده بیشتر از آن استراتژی شناختی می باشد. مشخصات روانسنجی CERQ در مطالعات خوب و مناسب گزارش شده است(گارنفسکی و همکاران،2002؛ گارنفسکی ، بان و کرایج، 2005؛ کرایج و همکاران،2003). ضریب آلفای کرونباخ در بیشتر موارد بالای 70/0 بوده و حتی برخی مطالعات آلفای کونباخ بالای 80/0 می باشد. همچنین نتایج نشان دهنده اعتبار سازه و اعتبار عاملی خوب و مناسب این پرسشنامه بود. نتایج پژوهش گرانیفسکی و کرایج(2006)نیز در بررسی همسانی درونی خرده مقیاس ها پرسشنامه خوب گزارش شد(62/0 تا 85/0).****تعداد مطالعاتی که خواهان نسخه کوتاه شده این پرسشنامه بودند، به شدت افزایش یافت. تهیه نسخه کوتاه شده** CERQ به دلیل بررسی و تحلیل سریع اطلاعات بسیار مهم می باشد. **گرانیفسکی و کرایج(2006) برای اولین بار به بررسی و تهیه نسخه 18 آیتمی این پرسشنامه پرداختند در این پژوهش تعداد آیتم های هر خرده مقیاس از 4 به 2 کاهش یافت.**طریقه نمره گذاریبرای هر پاسخ بر اساس طبقه بندی زیر نمره داده می شود:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| هرگز | گاهي | مرتباً | اغلب | هميشه |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

به مانند نسخه 36 آیتمی این پرسشنامه نیز 9 خرده مقیاس دارد، اما به دلیل حذف بعضی از گویه ها، برای هر خرده مقیاس تنها دو آیتم در نظر گرفته شده است، این تعداد در نسخه 36 آیتمی، 4 آیتم می باشد.

|  |  |
| --- | --- |
| **خرده مقياس­** | **ماده ها** |
| ملامت خويش | 1-2 |
| پذيرش | 3-4 |
| تمرکز روی افکار/نشخوارگري | 5-6 |
| تمرکز مجدد مثبت | 7-8 |
| تمرکز مجدد بر برنامه‌ريزي | 9-10 |
| ارزيابي مجدد مثبت | 11-12 |
| ديدگاه‌گيري | 13-14 |
| فاجعه­سازي | 15-16 |
| ملامت ديگران | 17-18 |

مشخصات روانسنجی نتایج آنالیز مولفه های اصلی حمایت تجربی مستحکمی را برای آبتم های تعیین شده در نسخه کوتاه CERQ فراهم آورد. همچنین نتایج در بررسی پایایی پرسشنامه نشان دهنده پایایی بالا و قابل قبول CERQ بود. همچنین در بررسی همسانی درونی CERQ به نتایج زیر دست یافتند:

|  |  |
| --- | --- |
| **خرده مقياس­** | **الفای کرونباخ**  |
| ملامت خويش | 68/0 |
| پذيرش | 73/0 |
| تمرکز روی افکار/نشخوارگري | 79/0 |
| تمرکز مجدد مثبت | 80/0 |
| تمرکز مجدد بر برنامه‌ريزي | 79/0 |
| ارزيابي مجدد مثبت | 81/0  |
| ديدگاه‌گيري | 79/0  |
| فاجعه­سازي | 81/0  |
| ملامت ديگران | 77/0 |

همانطور که در جدول بالا مشاهده می کنید کمترین آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خود ملامت گری(68/0) و بیشترین آلفای کرونباخ به خرده مقیاس تمرکز مجدد مثبت و فاجعه­سازي (81/0) اختصاص دارد. بنابراین نتایج نشان دهنده همسانی درونی مناسب و خوب نسخه کوتاه CERQ می باشد. منابع: Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. Personality and Individual Diﬀerences, 38, 1317–1327.Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2002b). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.Kraaij, V., Garnefski, N., de Wilde, E. J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S., & ter Doest, L. (2003). Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factors? Journal of Youth and Adolescence, 32, 185–193.Kraaij, V., Garnefski, N. (2003). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short)، Personality and Individual Diﬀerences 41 (2006) 1045–1053. |
| **آیتم ها** | **هرگز** | **گاهي** | **مرتباً** | **اغلب** | **هميشه** |
| 1) احساس می کنم که من برای آنچه که اتفاق افتاده است، مسئولم.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) فکر می کنم مسبب اتفاق های پیش آمده خودم هستم.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3)فکر می کنم من مجبورم که این اتفاق را بپذیرم.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) فکر می کنم من مجبورم که این موقعیت را بپذیرم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) من اغلب در مورد احساسي كه نسبت به اين تجربه دارم، فكر مي­كنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) این مساله که من در مورد تجربه کسب کرده چه احساس و فکری دارم، ذهن من را به خود مشغول کرده است. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) به چيزهاي خوشايندي فكر مي­كنم كه ربطي به اين اتفاق ندارند. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) من به جاي اين اتفاق به چيزهاي خوب مي­انديشم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) من در مورد اینکه چگونه این موقعیت را تغییر دهم، فکر می کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) براي بهترين كار ممكن برنامه ريزي مي­كنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) من فکر می کنم می توانم از این موقعیت چیزی را یاد بگیرم.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) من فکر می کنم در نتیجه چیزی که برای من اتفاق افتاده است، قوی تر خواهم شد.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) فكر مي­كنم چيزي را كه من تجربه كرده­ام در مقايسه با چيزهاي ديگر خیلی بد نبوده است. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) من به خودم مي­گويم كه در زندگي چيزهاي بدتري هم وجود دارد. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) من به فكر كردن در مورد وحشتناك بودن تجربه­ام ادامه مي­دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16) من عميقاً به وحشتناک بودن این موقعیت فکر می کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17) من احساس می کنم که دیگران برای انچه که اتفاق می افتد، مسئولند.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18) من احساس می کنم که علت اصلی این مشکل دیگران هستند.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |