بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان

جعفر حسنی[1]

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش حاضر تهیه فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) و بررسی اعتبار و روایی آن بود.

مواد و روش‌ها: نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P) بر روی ۴۲۰ نفر (۲۰۰ نفر زن) از شرکت کننده‌های جامعه دانشجویی ایران در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ اجرا شد. فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) با استفاده از حذف گام به گام ماده‌ها با بالاترین میزان آلفا، در صورت حذف ماده بر اساس نتایج، تجزیه و تحلیل اعتبار تدوین شد. روایی مقیاس به شیوه‌های تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش Varimax، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها و روایی ملاکی مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج Cronbach's alpha (با دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۸۲) نشان داد که ۹ خرده مقیاس فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P-short) دارای اعتبار مطلوبی هستند. تحلیل مؤلفه اصلی ضمن تبیین ۷۵ درصد واریانس، الگوی ۹ عاملی اصلی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) را مورد حمایت قرار داد. همچنین، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها به نسبت بالا بود. سرانجام، الگوی همبستگی خرده مقیاس‌های فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) با علایم افسردگی بیان‌گر روایی ملاکی مقیاس بود.

نتیجه‌گیری: فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) در جامعه ایران، خصوصیات روان‌سنجی مناسبی داشت.

واژه‌های کلیدی: نظم‌جویی هیجان، پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان، اعتبار، روایی.

نوع مقاله: پژوهشی

دریافت مقاله: ۹۰/۵/۱۸ پذیرش مقاله: ۹۰/۸/۱۹

مقدمه

انسان دارای ماهیت چندگانه زیست‌شناختی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی است. هر یک از ابعاد مذکور نقش اساسی در سازگاری وی دارند. یکی از جنبه‌های مهم روان‌شناختی انسان سازه هیجان می‌باشد. تجارب هیجانی در زندگی روزمره، سلامت روان‌شناختی، فرایندهای انگیزشی، پاسخ‌دهی مناسب در برابر حوادث استرس‌زا و تحول اجتماعی نقش محوری داشته، بر کنش‌های مختلف افراد تأثیر می‌گذارد. هر چند هیجان‌ها (مانند ترس، خشم و تنفر) دارای پایه‌های زیستی هستند، ولی افراد قادر به تأثیرگذاری بر شدت، مدت و نوع تجارب هیجانی خود می‌باشند. این فرایند در متون روان‌شناختی، نظم‌جویی هیجان (Emotion regulation) نامیده می‌شود.

۱- استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تربیت معلم، تهران، ایران. (نویسنده مسؤول) Email: hasanimehr57@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

نظم‌جویی هیجان شامل طبقه وسیعی از فرایندهای داخلی و خارجی است که به منظور بازبینی، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی به کار گرفته می‌شوند (۱). همچنین، نظم‌جویی هیجان در بر گیرنده دامنه وسیعی از پاسخ‌های شناختی، رفتاری، هیجانی و فیزیولوژیک می‌باشد و برای درک همبسته‌های هیجانی و رفتاری استرس و حالت‌های عاطفی منفی ضروری است (۷-۱). علاوه بر این، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نظم‌جویی مؤثر هیجان‌ها دارای پیامدهای مطلوبی بر بهداشت روانی، بهزیستی روان‌شناختی، سلامت جسمانی و روابط بین فردی می‌باشد (۱۰-۸). بر عکس بی‌کفایتی در نظم‌جویی هیجان و ناکارامدی مکانیسم‌های مقابله با تجارب هیجانی، فراهم کننده زمینه‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی است؛ به طوری که نشانه‌های نارسایی نظم‌جویی هیجان در بیش از نیمی از اختلال‌های محور I و در تمام اختلال‌های شخصیتی محور II چهارمین مجموعه بازنگری شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (Diagnostic and statistical manual of mental disorders یا DSM) اتفاق می‌افتد (۱۱).

به صورت کلی، راهبردهای متعددی برای نظم‌جویی تجارب و فرایندهای مختلف هیجانی وجود دارند. یکی از متداول‌ترین راهبردها، تنظیم هیجان با استفاده از فرایندهای شناختی (یا نظم‌جویی شناختی هیجان) می‌باشد. نظم‌جویی شناختی هیجان معادل مدیریت شناختی اطلاعات برانگیزاننده هیجانی است (۱۲، ۵). نظم‌جویی هیجان‌ها از طریق شناخت‌ها یکی از ملزومات اساسی زندگی انسان می‌باشد و افراد را در مدیریت هیجان‌ها پس از تجربه وقایع استرس‌زا یاری می‌کند (۱۳). در واقع، راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان پاسخ‌های شناختی به وقایع فرا خواننده هیجان هستند که به صورت هشیار یا ناهشیار سعی در تعدیل شدت و یا نوع تجربه هیجانی یا خود واقعه دارند (۱۷-۱۴). در سال‌های اخیر گستره وسیعی از پژوهش‌ها به بررسی و تصریح رابطه تمایل به استفاده از راهبردهای خاص نظم‌جویی هیجان و طیف گسترده‌ای از اختلال‌های روان‌شناختی نظیر افسردگی (۱۹، ۱۸)، مانیا (۲۰)، اختلال اضطراب فراگیر (۲۱)، اختلال استرس پس از سانحه (۲۲)، اختلال اضطراب اجتماعی (۲۳) و اختلال‌های خوردن (۲۵، ۲۴) پرداخته‌اند. به صورت کلی، یافته‌های پژوهشی بیان‌گر وجود رابطه قوی بین راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با آسیب‌شناسی روانی است (۳۱-۲۶، ۷، ۵، ۳).

با توجه به موارد فوق در سال‌های اخیر Garnefski و همکاران با بررسی جامع پیشینه پژوهشی و اتخاذ نگاه انتقادی به سایر ابزارهای موجود در این زمینه (به خصوص ابزارهای سنجش مقابله با استرس)، پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (Cognitive emotion regulation questionnaire یا CERQ) را تدوین کرده‌اند (۵). در این مقیاس افکار فرد پس از مواجهه با یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) ۹ راهبرد متفاوت نظم‌جویی شناختی ملامت خویش (Self- blame)، پذیرش (Acceptance)، نشخوارگری (Rumination)، تمرکز مجدد مثبت (Positive refocusing)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (Refocus on planning)، ارزیابی مجدد مثبت (Positive reappraisal)، دیدگاه پذیری (Putting into perspective)، فاجعه سازی (Catastrophizing) و ملامت دیگران (Other-blame) را به صورت مفهومی از یکدیگر متمایز نموده، مورد ارزیابی قرار می‌دهد (۲۷، ۵). پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) یکی از ابزارهای فراگیر در بررسی نقش نظم‌جویی شناختی هیجان در زمینه‌های مختلف روان‌شناسی تحولی، بالینی، شخصیت و آسیب‌شناسی روانی است. این مقیاس نسخه‌های جداگانه برای کودکان و افراد بزرگ‌سال داشته، دارای دو فرم بلند (۳۶ ماده‌ای) و کوتاه (۱۸ ماده‌ای) می‌باشد (۴). اعتبار (Reliability) و روایی (Validity) این مقیاس، در فرهنگ‌های مختلف مانند ایران (۳۲)، فرانسه (۳۳)، چین (۳۴) و ترکیه (۳۵) مورد بررسی قرار گرفته، ساختار عاملی آن تأیید شده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

فرم بلند پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان دارای محدودیت‌های اساسی می‌باشد. از مهم‌ترین محدودیت‌های آن می‌توان به تکراری بودن محتوای گویه‌های خرده مقیاس‌ها، هماهنگی درونی پایین برخی از خرده مقیاس‌ها و ضعیف بودن ساختار عاملی آن اشاره نمود. این مشکلات در نسخه فارسی مقیاس مذکور هم قابل مشاهده است (نگاه کنید به رفرنس ۳۲). در مجموع، می‌توان گفت که توسعه فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (Cognitive emotion regulation questionnaire- persian version- short form یا CERQ-P- short) به منظور انجام ارزیابی و غربالگری سریع در موقعیت‌های بالینی، مقایسه گروه‌های مختلف بیماران روان‌پزشکی، استفاده در پژوهش‌ها و بهره‌گیری از آن در زمینه‌های مختلف روان‌شناسی و تأکید رویکردهای نوین روان‌سنجی بر آزمون‌های کوتاه، ضروری به نظر می‌رسد. هدف پژوهش حاضر تدوین فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) از طریق کاهش تعداد ماده‌های هر خرده مقیاس از ۴ ماده به ۲ ماده می‌باشد. به منظور حفظ روایی پرسش‌نامه، تمایز مفهومی آن در قالب ۹ خرده مقیاس اصلی دست نخورده باقی خواهد ماند. همچنین، خصوصیات روان‌سنجی فرم جدید و رابطه آن با یکی از نشان‌گرهای مشکلات هیجانی (افسردگی) مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در نهایت، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P) مورد مقایسه قرار خواهد گرفت (پیوست ۱).

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با توجه به بررسی خصوصیات روان‌سنجی یک ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها، به طرح‌های همبستگی تعلق دارد. شرکت کننده‌های پژوهش ۴۲۰ نفر (۲۰۰ نفر زن) از افراد جامعه دانشجویی ایران بودند که به شیوه نمونه‌برداری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین دانشجویان دانشگاه‌های تربیت مدرس، تهران و تربیت معلم تهران در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ انتخاب شدند. در فرایند نمونه‌برداری ابتدا به صورت تصادفی از بین دانشگاه‌های مجموعه وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری در سطح شهر تهران، سه دانشگاه تربیت مدرس، تهران و تربیت معلم تهران انتخاب شدند. در مرحله دوم از هر دانشگاه سه دانشکده از میان شش دانشکده به صورت تصادفی انتخاب شد. در نهایت از بین دانشکده‌های انتخاب شده سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و داده‌های پژوهش از دانشجویان حاضر در این کلاس‌ها جمع‌آوری گردید، که به صورت داوطلب مایل به شرکت در پژوهش بودند. دامنه سنی شرکت کننده‌ها ۱۸ تا ۳۲ سال با میانگین (انحراف استاندارد) ۲۳/۱۸ (۵/۴۸) بود. ۸۶ نفر (۲۰ درصد) از شرکت کننده‌ها متأهل بودند. از نظر سطح تحصیلات ۲۵۱ نفر (۶۰ درصد) کارشناسی، ۱۰۵ نفر (۲۵ درصد) کارشناسی ارشد و ۶۴ نفر (۱۵ درصد) دارای تحصیلات دکتری بودند.

ابزارهای پژوهش

الف) نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P)

پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) توسط Garnefski و همکاران در کشور هلند تدوین شده، دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) یک پرسش‌نامه چند بعدی است که جهت شناسایی راه‌بردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر خلاف سایر پرسش‌نامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قایل نمی‌شوند، این پرسش‌نامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این پرسش‌نامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. اجرای این پرسش‌نامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده می‌باشد. پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) دارای پایه تجربی و نظری محکمی بوده، از ۹ خرده مقیاس

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

تشکیل شده است. خرده مقیاس‌های مذکور ۹ راه‌برد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌باشد. هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید. بنابراین دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیان‌گر میزان استفاده بیشتر راه‌برد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی می‌باشد (۲۷).

نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P) در فرهنگ ایرانی توسط حسنی مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این مطالعه، اعتبار مقیاس بر اساس روش‌های همسانی درونی (با دامنه Cronbach's alpha ۰/۷۶ تا ۰/۹۲) و بازآزمایی (با دامنه همبستگی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷) و روایی پرسش‌نامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش Varimax، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها (با دامنه همبستگی ۰/۳۲ تا ۰/۶۷) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است (۳۲).

ب) سیاهه افسردگی Beck (ویرایش دوم) (Beck depression inventory یا BDI-II)

در این پژوهش از سیاهه افسردگی Beck (ویرایش دوم) برای ارزیابی شدت افسردگی استفاده شد. این مقیاس توسط Beck، Steer و Brown به طور عمده بر اساس ویرایش اول سیاهه افسردگی Beck تهیه شده است. این ویرایش در مقایسه با ویرایش اول بیشتر با DSM-IV همخوان است و تمام عناصر افسردگی بر اساس نظریه شناختی را پوشش می‌دهد. سیاهه افسردگی Beck، ابزار بسیار متداول برای اندازه‌گیری شدت افسردگی است که بر اساس مشاهدات بالینی از بیماران روان‌پزشکی افسرده و غیر افسرده تهیه شده است. در این مقیاس نگرش‌ها و نشانه‌های همخوان با افسردگی در ۲۱ ماده بیان شده است و از افراد خواسته می‌شود که میزان شدت هر توصیف در هر ماده را بر اساس یک مقیاس ترتیبی از ۰ تا ۳ درجه‌بندی کند. سیاهه افسردگی Beck، ثبات درونی بالایی دارد و ضریب بازآزمایی آن برای بیماران روان‌پزشکی (r = ۰/۸۶)، و برای بیماران غیر روان‌پزشکی (r = ۰/۸۱) مطلوب گزارش شده است. این ابزار همچنین از روایی محتوایی، همزمان و افتراقی خوبی در نمونه‌های بالینی و غیر بالینی برخوردار است (۳۷، ۳۶).

شیوه گردآوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها

پژوهشگر پس از کسب رضایت و توضیح فرایند پژوهش به شرکت کننده‌ها، نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P) و سیاهه افسردگی Beck را (بر اساس متوازن‌سازی متقابل) بین آن‌ها توزیع می‌نمود. شرکت کننده‌ها به صورت گروهی به پرسش‌نامه‌ها پاسخ می‌دادند. در طول مدت پاسخ‌دهی شرکت کننده‌ها، پژوهشگر حضور فعال داشت تا از بروز پاسخ‌های تصادفی (تحویل سریع پرسش‌نامه‌ها یا پاسخ‌دهی بدون تمرکز) جلوگیری نماید و در صورت لزوم به پرسش‌های آن‌ها پاسخ دهد. پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها توسط برنامه $SPSS_{16}$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای بررسی آماری، علاوه بر آمار توصیفی از ضریب همبستگی Pearson و تحلیل عاملی استفاده شد.

یافته‌ها

به منظور استخراج فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P-short) ابتدا تجزیه و تحلیل اعتبار بر روی ۹ خرده مقیاس چهار ماده‌ای پرسش‌نامه اصلی انجام شد. در مرحله بعد، با روش حذف ماده (ماده‌هایی که با حذف آن‌ها بالاترین آلفا به دست می‌آمد)، خرده مقیاس‌های سه ماده‌ای به دست آمد. سپس با تجزیه و تحلیل اعتبار و روش حذف ماده، خرده مقیاس‌های دو ماده‌ای به دست آمد. در جدول ۱ Cronbach's alpha برای فرم کوتاه و نسخه اصلی مقیاس به صورت جداگانه در مردان، زنان و کل آزمودنی‌ها درج شده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

جدول ۱. ضرایب Cronbach's alpha نسخه اصلی و فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان

خرده مقیاس	Cronbach's alpha نسخه اصلی			Cronbach's alpha فرم کوتاه		
	مرد	زن	کل	مرد	زن	کل
ملامت خویش	۰/۸۰	۰/۷۶	۰/۸۷	۰/۷۵	۰/۷۸	۰/۷۲
پذیرش	۰/۷۵	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۶۹	۰/۷۲	۰/۶۸
نشخوارگری	۰/۷۶	۰/۸۳	۰/۸۵	۰/۷۲	۰/۷۵	۰/۷۸
تمرکز مجدد مثبت	۰/۷۹	۰/۸۵	۰/۷۷	۰/۷۱	۰/۶۹	۰/۷۴
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۸۴	۰/۷۳	۰/۸۱	۰/۸۱	۰/۷۷	۰/۸۲
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۸۲	۰/۷۸	۰/۸۵	۰/۷۵	۰/۷۱	۰/۷۳
دیدگاه‌گیری	۰/۷۶	۰/۸۲	۰/۷۹	۰/۸۱	۰/۷۶	۰/۷۵
فاجعه سازی	۰/۷۵	۰/۷۹	۰/۸۲	۰/۷۶	۰/۷۳	۰/۷۰
ملامت دیگران	۰/۸۸	۰/۸۴	۰/۸۵	۰/۷۷	۰/۷۸	۰/۷۴
کل مقیاس	۰/۸۹	۰/۸۵	۰/۹۲	۰/۷۴	۰/۷۵	۰/۷۶

جدول ۲. نتایج بارهای عاملی تحلیل مؤلفه اصلی پس از چرخش واریماکس نسخه اصلی و فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان

خرده مقیاس	ماده	نسخه آزمون	
		نسخه اصلی	فرم کوتاه شده
ملامت خویش	۱	۰/۷۲	--
	۱۰	۰/۷۵	۰/۷۸
	۱۹	۰/۶۶	--
	۲۸	۰/۸۳	۰/۸۶
پذیرش	۲	۰/۶۵	۰/۷۵
	۱۱	۰/۷۲	۰/۸۱
	۲۰	۰/۶۱	--
	۲۹	۰/۶۶	--
نشخوارگری	۳	۰/۸۳	۰/۸۸
	۱۲	۰/۷۵	۰/۸۲
	۲۱	۰/۶۵	--
	۳۰	۰/۶۹	--
تمرکز مجدد مثبت	۴	۰/۸۵	--
	۱۳	۰/۸۲	۰/۸۶
	۲۲	۰/۷۰	۰/۸۲
	۳۱	۰/۶۷	--
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۵	۰/۶۵	--
	۱۴	۰/۶۸	--
	۲۳	۰/۵۸	۰/۷۷
	۳۲	۰/۶۵	۰/۷۸
ارزیابی مجدد مثبت	۶	۰/۶۴	۰/۷۳
	۱۵	۰/۶۲	۰/۷۵
	۲۴	۰/۶۸	--
	۳۳	۰/۵۵	--
دیدگاه‌گیری	۷	۰/۷۸	--
	۱۶	۰/۶۵	--
	۲۵	۰/۶۲	۰/۸۱
	۳۴	۰/۷۲	۰/۸۳
فاجعه سازی	۸	۰/۶۲	--
	۱۷	۰/۶۵	۰/۸۵
	۲۶	۰/۷۵	--
	۳۵	۰/۵۸	۰/۷۹
ملامت دیگران	۹	۰/۷۵	--
	۱۸	۰/۵۹	۰/۷۵
	۲۷	۰/۵۵	--
	۳۶	۰/۸۱	۰/۸۶

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که ضرایب Cronbach's alpha به دست آمده برای تمام خرده مقیاس‌ها رضایت‌بخش می‌باشند. این یافته‌ها بیان‌گر همسانی درونی مطلوب فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) هستند.

روایی فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) با سه روش تحلیل عاملی، روایی ملاکی و همبستگی بین خرده مقیاس‌ها مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی ساختار بعدی (روایی سازه) پرسش‌نامه از تحلیل مؤلفه اصلی با چرخش وایماکس در سطح ماده استفاده شد. نتایج آزمون‌های میزان کفایت نمونه‌برداری Kaiser-) Olkin /Meyer /Kaiser Meyer-Olkin Measure of sampling adequacy یا KMO) (۰/۸۲) و آزمون کرویت Bartlett (Bartlett's test of sphericity) (۱۵۳) = ۱۵۴۸ ،P < ۰/۰۰۱) (Chi-Square نشان داد که ماده‌های مقیاس توانایی عامل شدن را دارا هستند. نمودار سنگ‌ریزه (Scree plot) و مقادیر ارزش‌های ویژه بالاتر از یک نشان داد که ۹ عامل قابل استخراج می‌باشد. دامنه ارزش اشتراکات ۰/۵۴ تا ۰/۸۹ بود. در مجموع ۹ عامل مذکور ۷۵ درصد واریانس را تبیین می‌کرد. در جدول ۲ ماتریس بارهای عاملی و ماده‌های مرتبط با هر یک از عامل‌ها برای فرم کوتاه و نسخه اصلی مقیاس درج شده است.

ماتریس بارهای عاملی موجود در جدول ۲ نشان می‌دهد که تمام بارهای عاملی استخراج شده بالاتر از ۰/۴۰ می‌باشند و توزیع ماده‌ها در خرده مقیاس‌های فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) با آزمون اصلی مطابقت دارد. همچنین، توزیع بارهای عاملی به گونه‌ای بود که با نسخه اصلی آزمون (هلندی) همخوانی داشت. همپوشی خاصی بین عامل‌ها از نظر ماده‌های مقیاس مشاهده نشد و میزان بار عاملی ماده‌ها با عامل‌های غیرمرتبط اغلب کمتر از ۰/۴۰ بود.

به منظور بررسی روایی ملاکی فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short)، از شیوه روایی همزمان (اجرای همزمان با سیاهه افسردگی Beck) استفاده شد. علت انتخاب سیاهه افسردگی این بود که علایم افسردگی با راه‌بردهای نظم‌جویی شناختی هیجان همبسته‌های رفتاری اساسی داشته، یکی از نشان‌گرهای اصلی اختلال‌های هیجانی است. همچنین در پژوهش‌هایی که به بررسی روایی مقیاس فوق پرداخته‌اند، مورد استفاده قرار گرفته است (۳۵، ۳۴، ۲۷، ۴). علاوه بر این، همبستگی بین خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه محاسبه شد. این نتایج در جدول ۳ درج شده است.

جدول ۳. ماتریس ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها و همبستگی آن‌ها با نمرات سیاهه افسردگی Beck

خرده مقیاس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	روایی همزمان
۱- ملامت خویش	–	–	–	–	–	–	–	–	۰/۳۲+***
۲- پذیرش	۰/۳۴	–	–	–	–	–	–	–	۰/۲۱-***
۳- نشخوارگری	۰/۵۴	۰/۵۸	–	–	–	–	–	–	۰/۲۹+***
۴- تمرکز مجدد مثبت	۰/۳۲	۰/۴۷	۰/۴۴	–	–	–	–	–	۰/۲۳-***
۵- تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۳۱	۰/۴۱	۰/۵۸	۰/۴۲	–	–	–	–	۰/۱۹-***
۶- ارزیابی مجدد مثبت	۰/۴۷	۰/۴۶	۰/۴۵	۰/۴۸	۰/۶۳	–	–	–	۰/۲۶-***
۷- دیدگاه‌گیری	۰/۴۲	۰/۵۳	۰/۴۷	۰/۵۴	۰/۵۱	۰/۵۰	–	–	۰/۱۷-***
۸-فاجعه سازی	۰/۳۹	۰/۳۹	۰/۳۵	۰/۳۹	۰/۳۶	۰/۴۸	۰/۳۷	–	۰/۴۵+***
۹-ملامت دیگران	۰/۴۳	۰/۳۵	۰/۴۱	۰/۳۸	۰/۴۵	۰/۴۱	۰/۴۴	۰/۴۵	۰/۳۸+***

***= P< 0/001

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

نتایج ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌های فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) در جدول ۳ نشان می‌دهد که روابط درونی خوبی بین خرده مقیاس‌ها وجود دارد. همچنین الگوی ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها و افسردگی بیان‌گر روایی ملاکی همزمان خوب فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) می‌باشد.

در انتهای یافته‌های پژوهش، به منظور مقایسه نتایج پژوهش‌های آتی با گروه هنجار در فرهنگ ایرانی، میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس‌های فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P- short) در جدول ۴ ارایه شده است.

جدول ۴. میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس‌های فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان

خرده مقیاس	گروه		
	مرد (SD)M	زن (SD)M	کل (SD)M
ملامت خویش	۴/۳۵ (۱/۶۱)	۴/۹۵ (۱/۸۲)	۴/۶۵ (۱/۷۱)
پذیرش	۵/۹۵ (۲/۸۲)	۶/۱۸ (۲/۴۹)	۶/۰۶ (۲/۶۹)
نشخوارگری	۵/۲۵ (۲/۵۹)	۶/۱۰ (۲/۷۸)	۵/۶۷ (۲/۶۸)
تمرکز مجدد مثبت	۵/۹۲ (۲/۴۵)	۶/۲۵ (۲/۵۴)	۶/۰۸ (۲/۴۹)
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۵/۸۶ (۲/۰۴)	۶/۷۵ (۲/۳۲)	۶/۳۰ (۲/۱۸)
ارزیابی مجدد مثبت	۵/۴۷ (۲/۱۸)	۶/۲۸ (۲/۹۴)	۵/۸۷ (۲/۰۶)
دیدگاه‌گیری	۶/۱۶ (۲/۹۸)	۶/۷۵ (۲/۰۰)	۶/۴۵ (۲/۹۹)
فاجعه سازی	۳/۰۵ (۱/۶۷)	۳/۸۸ (۱/۵۴)	۳/۴۶ (۱/۶۰)
ملامت دیگران	۳/۴۳ (۱/۴۹)	۳/۱۰ (۱/۲۵)	۳/۶۵ (۱/۳۷)

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تدوین فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P-short) از طریق کاهش چهار ماده هر خرده مقیاس به دو ماده و بررسی اعتبار و روایی آن در جامعه ایرانی بود. نتایج پژوهش نشان داد که فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P-short) که دارای ۱۸ ماده می‌باشد از اعتبار و روایی مناسبی برخوردار است. همچنین در مقایسه با فرم بلند فارسی مقیاس، فرم کوتاه از نظر ساختار عاملی و روایی همزمان مطلوب‌تر می‌باشد (نگاه کنید به رفرنس ۳۲). یافته‌های پژوهش حاضر همسو با نتایج مقیاس اصلی (۲۷، ۵) و یافته‌های فرهنگ‌های چین (۳۴) و فرانسه (۳۳) می‌باشد. هر چند ضرایب اعتبار (Cronbach's alpha) برای خرده مقیاس‌ها رضایت‌بخش بود، ولی ضرایب مذکور در فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P-short) اندکی کمتر از نسخه اصلی پرسش‌نامه بود. باید توجه داشت که به علت کاهش تعداد ماده‌ها در خرده مقیاس‌ها این نکته منطقی و از نظر آماری و روان‌سنجی قابل قبول می‌باشد. از سوی دیگر، ابزارهای فرم کوتاه در برخی از زمینه‌های پژوهشی نظیر مدل‌یابی معادلات ساختاری از اهمیت خاصی برخوردار است.

در پژوهش حاضر ساختار عاملی فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P-short) مشابه با الگوی ۹ عاملی مقیاس اصلی بود و توزیع ماده‌های فرم کوتاه با آزمون اصلی و نسخه بلند فارسی مطابقت داشت. برتری محسوس فرم کوتاه در مقایسه با فرم بلند در الگوی عاملی ماده‌ها قابل مشاهده بود. علاوه بر این، الگوی روابط بین خرده مقیاس‌های فرم کوتاه پرسش‌نامه، بیان‌گر چند بعدی بودن مقیاس و استقلال نسبی خرده مقیاس‌ها بود. این یافته‌ها، با پایه نظری و پیشینه پژوهشی مقیاس همسویی دارد. در این راستا، نتایج تحلیل عاملی در جمعیت‌های مختلف نشان داده است که ساختار ۹ عاملی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) بر اساس متغیرهای جنسیت و سن تغییر ناپذیر (Invariant) هستند (۳۴). همچنین یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) دارای خصوصیات افتراقی بالایی می‌باشند (۳۱، ۲۹، ۲۳، ۲۲).

در مجموع، ضرایب اعتبار و روایی مناسب فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P-short)، توانایی ایجاد تمایز بین افکار واقعی و

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

اعمال افراد پس از تجربه حوادث و موقعیت‌های منفی، وسعت راه‌بردهای شناختی مورد بررسی توسط مقیاس، کوتاه بودن و سهولت اجرای پرسش‌نامه، شرایط استفاده در موقعیت‌های مختلف پژوهشی و بالینی، بهره‌گیری از پرسش‌نامه در گروه‌های مختلف بهنجار و مرضی و همبستگی آن با سایر مقیاس‌ها، این پرسش‌نامه را به عنوان یک ابزار دارای خصوصیات قاطع روان‌سنجی مطرح می‌نماید. یادآور می‌شود که علاوه بر نقاط قوت مذکور، معطوف بودن روایی بیرونی به یک نشان‌گر هیجانی (افسردگی)، حذف ماده‌ها برای بررسی اعتبار و انتخاب جامعه دانشجویی از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌باشد. در نهایت، بررسی سایر خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P-short) مانند روایی افتراقی و افزایشی در گرو مطالعات آتی در گروه‌های مختلف بهنجار و مرضی است.

سپاسگزاری

پژوهشگر مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمام دانشجویان دانشگاه‌های تربیت مدرس، تهران و تربیت معلم تهران که در مطالعه حاضر شرکت نمودند، ابراز می‌دارد.

References

1. Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. Monogr Soc Res Child Dev 1994; 59(2-3): 25-52.
2. Connor-Smith JK, Compas BE, Wadsworth ME, Thomsen AH, Saltzman H. Responses to stress in adolescence: measurement of coping and involuntary stress responses. J Consult Clin Psychol 2000; 68(6): 976-92.
3. Garnefski N, Boon S, Kraaij V. Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. Journal of Youth and Adolescence 2003; 32(6): 401-8.
4. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire - development of a short 18-item version (CERQ-short). Personality and Individual Differences 2006; 41(6): 1045-53.
5. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and Individual Differences 2001; 30(8): 1311-27.
6. Garnefski N, Pannebakker N, Ruchlewska A, Kraaij V. Relationships between cognitive coping strategies, personality traits and symptoms of depression. Gedrag en Gezondheid 2003; 31(4): 250-61.
7. Garnefski N, Teerds J, Kraaij V, Legerstee J, Van den Kommer T. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. Personality and Individual Differences 2004; 36(2): 267-76.
8. Gross JJ. Emotion regulation: Past present, future. Cognition and Emotion 1999; 13(5): 551-73.
9. Gross JJ, Muñoz RF. Emotion regulation and mental health. Clinical Psychology: Science and Practice 1995; 2(2): 151-64.
10. Ryff CD, Singer B. The contours of positive human health. Psychological Inquiry 1998; 9(1): 1-28.
11. Gross JJ. Emotion and emotion regulation. In: John OP, Robins RW, Pervin LA, Editors. Handbook of personality theory and research. 2nd ed. Newn York: The Guilford Press; 1999. p. 525-52.
12. Thompson RA. Emotional regulation and emotional development educational. Psychology Review 1991; 3: 269-307.
13. Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: the development of an instrument. Eur Child Adolesc Psychiatry 2007; 16(1): 1-9.
14. Campbell-Sills L, Barlow DH. Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In: Gross JJ, Editor. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press; 2007. p. 542-59.
15. Harvey A, Watkins E, Mansell W, Shafran R. Cognitive behavioural processes across psychological disorders: a transdiagnostic approach to research and treatment. Oxford: Oxford University Press; 2004.
16. Rottenberg J, Gross JJ. Whenemotion goes wrong: realizing the promise of affective science. Clinical Psychology Science and Practice 2007; 10(2): 227-32.
17. Williams LE, Bargh JA. The nonconscious regulation of emotion. In: Gross JJ, Editor. Handbook of emotion

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

regulation. New York: Guilford Press; 2007. p. 429-45.
18. Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. Personality and Individual Differences 2006; 40(8): 1659-69.
19. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science 2008; 3(5): 400-24.
20. Feldman GC, Joormann J, Johnson SL. Responses to positive affect: a self-report measure of rumination and dampening. Cognit Ther Res 2008; 32(4): 507-25.
21. Mennin DS, Holaway RM, Fresco DM, Moore MT, Heimberg RG. Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. Behav Ther 2007; 38(3): 284-302.
22. Tull MT, Roemer L. Alternative explanations of emotional numbing of posttraumatic stress disorder: an examination of hyperarousal and experiential avoidance. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment 2003; 25(3): 147-5.
23. Kashdan TB, Breen WE. Social anxiety and positive emotions: a prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. Behav Ther 2008; 39(1): 1-12.
24. Nolen-Hoeksema S, Stice E, Wade E, Bohon C. Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. J Abnorm Psychol 2007; 116(1): 198-207.
25. Piran N, Cormier HC. The social construction of women and disordered eating patterns. Journal of Counseling Psychology 2005; 52(4): 549-58.
26. Garnefski N, Baan N, Kraaij V. Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. Personality and Individual Differences 2005; 38(6): 1317-27.
27. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire: a questionnaire measuring cognitive coping strategies. Leiderdorp: The DATEC; 2002.
28. Garnefski N, Legerstee J, Kraaij VV, Van Den Kommer T, Teerds J. Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. J Adolesc 2002; 25(6): 603-11.
29. Kraaij V, Garnefski N, Van Gerwen L. Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying. Aviation Space and Environmental Medicine 2003; 74(3): 273-7.
30. Kraaij V, Garnefski N, Van Gerwen L. Cognitive coping and anxiety among people with fear of flying. In: Bor R, Gerwen LV, Editors. Psychological perspectives on fear of flying.London: Ashgate Publishing, Ltd; 2003. p. 89-99.
31. Kraaij V, van EA, Garnefski N, Schroevers MJ, Lo-Fo-Wong D, van EP, et al. Effects of a cognitive behavioral self-help program and a computerized structured writing intervention on depressed mood for HIV-infected people: a pilot randomized controlled trial. Patient Educ Couns 2010; 80(2): 200-4.
32. Hasani J. The psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). Journal of Clinical Psychology 2011; 2(3): 73-83.
33. Jermann F, Van der Linden M, D Acremont M, Zermatten A. Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ): confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation. European Journal of Psychological Assessment 2006; 22(2): 126-31.
34. Zhu X, Auerbach RP, Yao S, Abela JR, Xiao J, Tong X. Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire: Chinese version. Cognition & Emotion 2008; 22(2): 288-307.
35. Cakmak AF, Cevik EI. Cognitive emotion regulation questionnaire: development of Turkish version of 18-item short form. African Journal of Business Management 2010; 4(10): 2097-102.
36. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry 1961; 4: 561-71.
37. Beck AT, Steer RA, Brown GK. Reported that for 26 outpatients who completed the BDI-II before their first and second cognitive therapy session. San Antonio: Harcourt, Brace, and Company; 1996.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

The reliability and validity of the short form of the cognitive emotion regulation questionnaire

Jafar Hasani[1]

Abstract

Aim and Background: The aim of the present study was to develop a short form of the Persian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-P-Short) and to examine its reliability and validity.

Methods and Materials: The CERQ-P was administrated to 420 (220 male and 200 female) Iranian university students in 2009-2010 academic year. Following stepwise omission of the items with the highest 'alpha if item deleted' on the basis of reliability analyses results, the CERQ-P-Short was constructed. The validity of this questionnaire was assessed through the principal component analysis using varimax rotation, correlations between subscales, and criterion validity.

Findings: The results of Cronbach's alpha (ranged from 0.68 to 0.82) showed that the nine subscales of the CERQ-P-Short possessed good reliability. Principal component analysis explained 75% of the variance and supported the original nine-factor CERQ model. The correlations among the subscales were moderately high. Finally, with respect to criterion validity, several CERQ-P-Short subscales were uniquely associated with symptoms of depression.

Conclusions: The short form of Persian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-P) has good psychometric properties.

Keywords: Emotion regulation, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Reliability, Validity.

Type of article: Original

Received: 09.07.2011 *Accepted: 10.11.2011*

1. Assistant Professor, School of Clinical Psychology, Tarbiat Moalem University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)
Email: hasanimehr57@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P)

چگونه با وقایع کنار می‌آیید؟

هر کس با وقایع منفی و ناخوشایند مواجهه می‌شود و به شیوه خاص خود در برابر آن‌ها پاسخ می‌دهد. پس از مطالعه هریک از عبارات زیر مشخص فرمایید وقتی وقایع منفی یا ناخوشایندی را تجربه می‌کنید اغلب درباره آن‌ها چگونه فکر می‌کنید؟

	هرگز	گاهی	مرتباً	اغلب	همیشه
۱) خودم را مقصر این مسأله می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲) مجبورم این اتفاق را بپذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳) من اغلب به احساسی که نسبت به این تجربه دارم فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴) به مسایل بهتری فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵) به بهترین کاری که می‌توانم انجام دهم فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۶) می‌توانم از این موقعیت چیزی یاد بگیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷) شرایط می‌توانست به مراتب بدتر از این باشد.	۱	۲	۳	۴	۵
۸) اغلب فکر می‌کنم چیزی را که من تجربه کرده‌ام در مقایسه با چیزهایی که دیگران تجربه کرده‌اند به مراتب بدتر می‌باشد.	۱	۲	۳	۴	۵
۹) دیگران را مقصر این اتفاق می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰) من مسول این اتفاق می‌باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱) مجبورم این موقعیت را قبول کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲) این مسأله ذهن مرا به خود مشغول می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳) به چیزهای خوشایندی فکر می‌کنم که ربطی به این اتفاق ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴) به بهترین شیوه کنار آمدن با این موقعیت فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵) احساس می کنم بر اثر چیزی که برایم اتفاق افتاده است، مقاوم ترخواهم شد.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶) فکر می‌کنم سایر مردم شرایط بسیار بدتری را تجربه می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷) من به فکر کردن در مورد وحشتناک بودن تجربه‌ام ادامه می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸) دیگران مسؤول این اتفاق می‌باشند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹) به اشتباهاتی که در این خصوص مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰) قادر به تغییر این وضعیت نمی‌باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱) می‌خواهم بدانم چرا چنین احساسی نسبت به این مسأله دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲) من به جای این اتفاق به چیزهای خوب می‌اندیشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳) به تغییر دادن این موقعیت فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴) فکر می‌کنم این موقعیت دارای جوانب مثبتی هم می‌باشد.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵) فکر می‌کنم این مسأله در مقایسه با مسایل دیگر خیلی هم بد نبوده است.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۶) اغلب فکر می‌کنم چیزی که تجربه کرده‌ام بدترین اتفاقی است که می‌تواند برای یک فرد رخ دهد.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۷) به اشتباهاتی که دیگران در این خصوص مرتکب شده‌اند فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۸) خود را مسبب اصلی این مساله می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]

۲۹) باید یاد بگیرم با این شرایط کنار بیایم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۰) من عمیقاً به احساساتی که این موقعیت در من برانگیخته است فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۱) به تجربه‌های خوشایند فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۲) برای بهترین کار ممکن برنامه ریزی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۳) من به جستجوی جوانب مثبت این مسأله می‌پردازم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۴) من به خودم می‌گویم که در زندگی چیزهای بدتری هم وجود دارد.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۵) من همواره به ناگواری آن موقعیت فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۶) دیگران را مسبب اصلی این مساله می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5]