

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ-P)

هدف: سنجش خرده مقیاس های نظم جویی شناختی هیجان (ملامت خویش، پذیرش،

نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت،

دیدگاه گیری، فاجعه سازی، ملامت دیگران)

نحوه تکمیل: چگونه با وقایع کنار می آید؟ هرکس با وقایع منفی و ناخوشایند مواجهه

می شود و به شیوه ی خاص خود در برابر آنها پاسخ می دهد. پس از مطالعه ی هر

یک از عبارات زیر مشخص فرمایید وقتی وقایع منفی یا ناخوشایندی را تجربه می

کنید عموماً درباره آنها چگونه فکر می کنید؟

| ردیف | عبارات | هرگز | گاهی | مرتباً | اغلب | همیشه |
|------|--|------|------|--------|------|-------|
| 1 | خودم را مقصر این مساله می دانم. | | | | | |
| 2 | مجبورم این اتفاق را بپذیرم. | | | | | |
| 3 | من اغلب به احساسی که نسبت به این تجربه دارم فکر می کنم. | | | | | |
| 4 | به مسایل بهتری فکر می کنم. | | | | | |
| 5 | به بهترین کاری که میتوانم انجام دهم فکر می کنم. | | | | | |
| 6 | میتوانم از این موقعیت چیزی یاد بگیرم. | | | | | |
| 7 | شرایط میتوانست به مراتب بدتر از این باشد. | | | | | |
| 8 | اغلب فکر می کنم چیزی را که من تجربه کرده ام در مقایسه با چیزهایی که دیگران تجربه کرده اند به مراتب بدتر می باشد. | | | | | |
| 9 | دیگران را مقصر این اتفاق می دانم. | | | | | |
| 10 | من مسول این اتفاق می باشم. | | | | | |
| 11 | مجبورم این موقعیت را قبول کنم. | | | | | |
| 12 | این مساله ذهن مرا به خود مشغول می کند. | | | | | |
| 13 | به چیزهای خوشایندی فکر می کنم که ربطی به این اتفاق ندارند. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|
| | | | | به بهترین شیوهی کنار آمدن با این موقعیت فکر می‌کنم. | 14 |
| | | | | احساس می‌کنم بر اثر چیزی که برایم اتفاق افتاده است، مقاومتر خواهم شد. | 15 |
| | | | | فکر می‌کنم سایر مردم شرایط بسیار بدتری را تجربه می‌کنند. | 16 |
| | | | | من به فکر کردن در مورد وحشتناک بودن تجربه ام ادامه می‌دهم. | 17 |
| | | | | دیگران مسول این اتفاق می‌باشند. | 18 |
| | | | | به اشتباهاتی که در این خصوص مرتکب شده ام فکر می‌کنم. | 19 |
| | | | | قادر به تغییر این وضعیت نمی‌باشم. | 20 |
| | | | | می‌خواهم بدانم چرا چنین احساسی نسبت به این مساله دارم. | 21 |
| | | | | من به جای این اتفاق به چیزهای خوب می‌اندیشم. | 22 |
| | | | | به تغییر دادن این موقعیت فکر می‌کنم. | 23 |
| | | | | فکر می‌کنم این موقعیت دارای جوانب مثبتی هم می‌باشد. | 24 |
| | | | | فکر می‌کنم این مساله در مقایسه با مسایل دیگر خیلی هم بد نبوده است. | 25 |
| | | | | اغلب فکر می‌کنم چیزی که تجربه کرده ام بدترین اتفاقی است که میتواند برای یک فرد رخ دهد. | 26 |
| | | | | به اشتباهاتی که دیگران در این خصوص مرتکب شده اند فکر می‌کنم. | 27 |
| | | | | خود را مسبب اصلی این مساله می‌دانم. | 28 |
| | | | | باید یاد بگیرم با این شرایط کنار بیایم. | 29 |
| | | | | من عمیقاً به احساساتی که این موقعیت در من | 30 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | برانگیخته است فکر می کنم. |
| | | | | | 31 به تجربه های خوشایند فکر می کنم. |
| | | | | | 32 برای بهترین کار ممکن برنامه ریزی می کنم. |
| | | | | | 33 من به جستجوی جوانب مثبت این مساله می پردازم. |
| | | | | | 34 من به خودم میگویم که در زندگی چیزهای بدتری هم وجود دارد. |
| | | | | | 35 من همواره به ناگواری آن موقعیت فکر می کنم. |
| | | | | | 36 دیگران را مسبب اصلی این مساله می دانم. |

روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای 36 سوال بوده و هدف آن سنجش خرده مقیاس های نظم جویی شناختی هیجان (ملاطت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری، فاجعه سازی، ملاطت دیگران) است. این پرسش نامه توسط گارنفسکی و همکاران (2001) به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخدادهای تهدید کننده یا استرس های زندگی به کار می برد ابداع شده است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

| گزینه | هرگز | گاهی | مربا | اغلب | همیشه |
|--------|------|------|------|------|-------|
| امتیاز | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

این مقیاس شامل 9 خرده مقیاس است که هر کدام یک راهبرد خاص از راهبردهای شناختی را ارزیابی می کند. خرده مقیاس ها عبارتند از : مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، پذیرش رخداد، توجه مجدد برنامه ریزی برای چگونگی برخورد با رخداد، توجه مثبت مجدد به مسائل خوشایند به جای تفکر درباره آن رخداد واقعی، نشخوار فکری، باز ارزیابی مثبت، رسیدن به یک دور نما (افکار مربوط به نسبی بودن آن رخداد در مقایسه با سایر رخدادها) و مصیبت بار تلقی کردن. از میان این راهبردها، راهبردهای مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، نشخوار فکری، مصیبت بار تلقی کردن رخداد راهبردهای منفی تنظیم هیجان هستند و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مثبت مجدد، باز ارزیابی مثبت و رسیدن به یک دور نما راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را نشان می دهند. نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هر یک از عبارات تشکیل دهنده آن راهبرد به دست می آید و می تواند در دامنه ای از 4 تا 20 قرار بگیرد و جمع کل نمرات در دامنه ای از 36 تا 180 قرار می گیرد.

پرسشنامه فوق دارای نه خرده مقیاس بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است:

| سوالیات مربوطه | بعد |
|-------------------|------------|
| 1، 10، 19، 28 | ملامت خویش |
| 2، 11، 20، | پذیرش |

| | |
|------------|---------------------------|
| 29 | |
| 3، 12، 21، | نشخوارگری |
| 30 | |
| 4، 13، 22، | تمرکز مجدد مثبت |
| 31 | |
| 5، 14، 23، | تمرکز مجدد بر برنامه ریزی |
| 32 | |
| 6، 15، 33، | ارزیابی مجدد مثبت |
| 24 | |
| 7، 34، 25، | دیدگاه گیری |
| 16 | |
| 8، 17، 35، | فاجعه سازی |
| 26 | |
| 9، 36، 27، | ملامت دیگران |
| 18 | |

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید.

روایی و پایایی

در بررسی مشخصات روان سنجی آزمون گارنفسکی و همکاران (2001) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با 0/91، 0/87، 0/93 به دست آوردند. در ایران نیز روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس ها آزمون بررسی شد که دامنه ای از 0/40 تا 0/68 با میانگین 0/56 را دربر می گرفت که همگی آن ها معنادار بودند. در سال 1382

پایایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی توسط یوسفی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس های شناختی 0/82 گزارش شده است.

- *Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P.h. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. Personality and Individual Differences, 30, 1311-1327.*

-*Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002) CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Datec, Leiderdorp, The Netherlands.*

