

## بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان

محمد عاشوری<sup>۱\*</sup>، سوگند قاسم‌زاده<sup>۲</sup>، فرزانه صفرپور<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۴/۱۰

تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۷/۱۰

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در نوجوانان و بزرگسالان برای اولین بار در ایران انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی و از نوع پیمایشی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را نوجوانان و بزرگسالان در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۴۶۱ شرکت‌کننده می‌شد که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای از شهر تهران (منطقه ۲، ۴، ۱۱ و ۲۰) و اصفهان (شهرهای اصفهان، شهر رضا و نجف‌آباد) انتخاب شدند. فرآیند ترجمه و ترجمه معکوس برای تهیه نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) انجام شد. برای تعیین روایی صوری و محتوایی از نظر ۹ متخصص استفاده شد. شاخص روایی محتوایی به روش لاواشه و روش والتز و باسل به دست آمد و شاخص روایی سازه به روش تحلیل عاملی محاسبه شد. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به دست آمد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی به ترتیب نشان داد که مدل پنج عاملی برازش خوبی دارد و تأیید کننده روایی سازه ابزار بود. روایی صوری و محتوایی (شاخص روایی محتوایی کل = ۰/۸۴) تأیید شد. شاخص روایی محتوایی برای هر یک از خرده‌مقیاس‌های اقدام به کارهای دیگر، کناره‌گیری، رویارویی فعال، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۷۸ و ۰/۸۳ بود. پایایی هر یک از خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم

۱. استادیار، گروه روان‌شناسی و آموزش افراد با نیازهای خاص، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).

m.ashori@edu.ui.ac.ir

۲. استادیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی و آموزش افراد با نیازهای خاص، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

رفتاری هیجان با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۹۰، ۰/۹۱، ۰/۸۹ و ۰/۸۷ و همچنین با روش بازآزمایی در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۶۶ به دست آمد. نتایج روایی همگرا و واگرای پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان از طریق اجرای هم‌زمان آن با پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس بررسی و مورد تأیید قرار گرفت؛ بنابراین، پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان، ابزاری روا و پایا است و می‌توان از آن در مداخلات روان‌شناختی به‌منظور ارزیابی تنظیم رفتاری هیجان در جامعه ایرانی استفاده کرد.

**واژگان کلیدی:** تنظیم رفتاری هیجان، نوجوانان، ویژگی‌های روان‌سنجی.

## مقدمه

چالش‌های اجتماعی و هیجانی بخشی از زندگی روزمره هر فردی محسوب می‌شوند (سپنتا، عابدی، یارمحمدیان، قمرانی و فرامرزی، ۱۳۹۷). قرار گرفتن در معرض چالش‌ها و رویدادهای مختلف زندگی با آسیب‌شناسی در دوران زندگی ارتباط دارد. شناسایی فرایندهایی که در اثر رویدادهای استرس‌آور زندگی سبب حفاظت یا آسیب‌پذیری افراد می‌شوند در طراحی برنامه‌های مداخلاتی برای افراد با مشکلات هیجانی مهم هستند. به همین دلیل، توانایی رویارویی با رویدادهای استرس‌آور و تنظیم هیجان‌ها، نقش مهمی در ارتباط میان استرسورها و آسیب‌شناسی روانی ایفا می‌کند (سلان و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع، هیجان‌ها نوعی حالت‌های پیچیده روان‌شناختی هستند که شامل سه عنصر تجربه ذهنی<sup>۳</sup>، واکنش هیجانی<sup>۴</sup> و رفتار آشکار<sup>۵</sup> می‌شوند (بالدوسی، آوانری و فراکارولی، ۲۰۱۴) و یکی از عواملی که پیامدهای اجتماعی و هیجانی نامطلوب را کنترل می‌کند، تنظیم هیجان است (سپنتا و همکاران، ۱۳۹۷) که شامل فرایندهای درونی و بیرونی برای نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی می‌شود (زاکي و ویلیامز، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان درون‌فردی به فرایندی اشاره دارد که فرد با کمک گرفتن از دیگران به تنظیم هیجان‌های خود می‌پردازد ولی تنظیم هیجان بین‌فردی به فرایندی گفته می‌شود که فرد از طریق آن به تنظیم هیجان‌های فرد دیگری می‌پردازد (هافمن، کارپنتر و کورتیس، ۲۰۱۶). الگوی راهبردهای شناختی هیجان به فرایندهای شناختی<sup>۹</sup> و مؤثر در تنظیم واکنش‌های هیجانی کمک می‌کند (اسکورل، ون‌ریجن، دیواید، ونگوزن و سواب،<sup>۱۰</sup>

1. Emotions regulation
2. Sloan
3. Mental experience
4. Emotional reaction
5. Overt behavior
6. Balducci, Avanzi & Fraccaroli
7. Zaki & Williams
8. Hofmann, Carpenter & Curtiss
9. Cognitive processes
10. Schoorl, van Rijn, de Wied, Van Goozen & Swaab

(۲۰۱۶) و به دنبال شناسایی و تصحیح تلاش‌های ناسازگارانه برای تنظیم تجارب هیجانی، تسهیل پردازش مناسب و خاموش کردن پاسخ‌های هیجانی افراطی به نشانه‌های درونی و بیرونی است (ویلیاموسکا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). در تنظیم هیجان از راهبردهای ارزیابی شناختی و سرکوب ابراز هیجان استفاده می‌گردد (گاروفالو، ولوتی و زاواتینی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). این راهبردها به تنظیم شناختی و رفتاری هیجان مربوط هستند (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹). تنظیم شناختی هیجانی به توانایی مواجه‌شدن با هیجان منفی و درک همراه با شفقت به‌منظور دستیابی به اهداف مهم گفته می‌شود (گریگوری، لاچانس و تایلر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). دو مقوله مهم تنظیم هیجان که ارزیابی مجدد مثبت و تجربه و بیان هیجان مثبت است، می‌تواند به کارکرد بین‌فردی بهتر و کاهش مشکلات روان‌شناختی منجر شود (اصل سلیمانی، برجعلی، کیانی و دهکردی، ۱۳۹۶). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به توانایی افزایش آگاهی هیجانی و توانایی تنظیم و تعدیل فشارهای درونی و حالت‌های برانگیختگی هیجانی از طریق فرآیندهای شناختی اشاره دارد (تیلور، ۱۹۸۷ به نقل از نوری‌زاده میرآبادی، خواستاری، شیرمردی، بامداد و خسروی فارسانی، ۱۳۹۶).

تنظیم رفتاری هیجان یعنی سبک‌های رفتاری که فرد از آن‌ها در پاسخ به رویدادهای تهدیدآمیز یا استرس‌آور زندگی (مقابله با شرایط) استفاده می‌کند یا راهبردهای رفتاری که فرد از آن در پاسخ به یک رویداد یا یک موقعیت استرس‌آور خاص (مقابله موقعیتی) استفاده می‌نماید. شناخت و رفتار در رویارویی با رویدادهای استرس‌آور، نقش مهمی در تنظیم هیجان ایفا می‌کنند. درواقع، تنظیم شناختی و تنظیم رفتاری هیجان مکمل همدیگر هستند و برای ارزیابی هر یک به پرسشنامه خاصی نیاز است (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹). گارنفسکی و کرایج در سال ۲۰۰۶ پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۴</sup> را طراحی کرده‌اند. این پرسشنامه، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به رویدادهای تهدیدکننده و

- 
1. Wilamowska
  2. Garofalo, Velotti & Zavattini
  3. Grégoire, Lachance & Taylor
  4. Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ)

استرس‌آور زندگی ارزیابی می‌کند (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳). پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان<sup>۱</sup> نیز ابزار جدیدی است که کرایج و گارنفسکی<sup>۲</sup> آن را در سال ۲۰۱۹ برای ارزیابی سبک‌های رفتاری افراد طراحی کرده‌اند. این پرسشنامه، نخستین ابزاری است که فقط رویارویی رفتاری را ارزیابی می‌کند و کامل‌کننده پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان است (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹). پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان، راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان‌ها را در پاسخ به رویدادهای تهدیدکننده زندگی بر اساس عواملی از قبیل اقدام به کارهای دیگر<sup>۳</sup>، کناره‌گیری<sup>۴</sup>، رویارویی فعال<sup>۵</sup>، جستجوی حمایت اجتماعی<sup>۶</sup> و نادیده گرفتن<sup>۷</sup> ارزیابی می‌کند (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹). اقدام به کارهای دیگر، رویارویی فعال و جستجوی حمایت اجتماعی از روش‌های مثبت کنترل و مدیریت رویدادهای استرس‌آور هستند. کناره‌گیری و نادیده گرفتن نیز از روش‌های منفی کنترل و مدیریت رویدادهای استرس‌آور محسوب می‌شوند (کاتو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵؛ جورمن و استنتون<sup>۹</sup>، ۲۰۱۶).

اقدام به کارهای دیگر یعنی فرد حواس خود را با انجام کار دیگری پرت کند تا بتواند با رویدادهای استرس‌آور مقابله نماید؛ کناره‌گیری یعنی فرد برای مقابله با رویدادهای استرس‌آور از موقعیت‌ها و تماس‌های اجتماعی کناره‌گیری کند؛ رویارویی فعال به رفتار فعال برای مقابله با رویدادهای استرس‌آور گفته می‌شود. جستجوی حمایت اجتماعی به اشتراک‌گذاری فعالانه هیجان‌ها و تقاضای حمایت و مشورت به‌منظور مقابله با رویدادهای استرس‌آور اشاره دارد؛ نادیده گرفتن یعنی فرد برای مقابله با رویدادهای استرس‌آور به نحوی رفتار کند که گویی هیچ اتفاقی رخ نداده است (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹). امروزه به عملکرد رفتاری افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌آور زندگی توجه

1. Behavioral emotion regulation questionnaire (BERQ)
2. Kraaij & Garnefski
3. Seeking distraction
4. Withdrawal
5. Actively approaching
6. Seeking social support
7. Ignoring
8. Kato
9. Joormann & Stanton

ویژه‌ای می‌شود و عملکرد آن‌ها در این حوزه بر سایر عملکردهای آن‌ها تأثیر می‌گذارد (هالاها، کافمن و پولن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸؛ عاشوری و جلیل‌آبکنار، ۱۳۹۷). در این راستا، توجه به تنظیم رفتاری هیجان‌ها افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است ولی تاکنون هیچ ابزاری برای ارزیابی آن طراحی نشده است. باینکه تنظیم رفتاری هیجان‌ها در به نحو متفاوتی رخ می‌دهد یا به بیان دقیق‌تر، تفاوت‌هایی در تنظیم رفتاری هیجان‌ها وجود دارد ولی مقداری از این تفاوت‌های نیز از عدم وجود ابزارهای روا و پایا و ارزیابی نامناسب ناشی می‌شود که این امر توجه به هنجاریابی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان را برجسته‌تر می‌سازد.

با توجه به این که تنظیم هیجان شامل آگاهی هیجانی، شناسایی هیجان‌ها، تغییر احساسات، درک برانگیختگی هیجانی، تعدیل هیجان، پذیرش هیجان و عملکرد رفتاری می‌شود (پورنامانیگسی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). همچنین، تنظیم هیجان عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی هر فردی است (گارنفسکی، حسین و کرایج<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷)؛ بنابراین، ارزیابی تنظیم رفتاری هیجان از اهمیت خاصی برخوردار است. علاوه بر این، امروزه پژوهش درباره تنظیم هیجان در نوجوانان به‌طور قابل توجهی در حال توسعه و پیشرفت است (یانگ، ساندمن و کراسک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، پیشرفت روزافزون دانش روان‌شناسی و مداخله‌های روان‌شناختی، مستلزم دسترسی به ابزارهای دقیق و عینی به‌منظور ارزیابی و سنجش تنظیم رفتاری هیجان در نوجوانان و بزرگسالان است. از آنجایی که در کشور ایران در این زمینه هنوز ابزار معتبری در دسترس نیست، پژوهش حاضر با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان نوجوانان و بزرگسالان انجام شد.

- 
1. Hallahan, Kauffman & Pullen
  2. Purnamaningsih
  3. Garnefski, Hossain & Kraaij
  4. Young, Sandman & Craske

## روش پژوهش

این پژوهش، توصیفی و از نوع پیمایشی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را نوجوانان و بزرگسالان ۱۲ تا ۶۰ ساله شهر تهران و اصفهان در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۴۶۱ نفر می‌شد که ۲۴۲ نفر آن‌ها خانم و ۲۱۹ نفر آن‌ها آقا بودند و با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای از شهر تهران و اصفهان انتخاب شدند. نمونه‌گیری به این ترتیب بود که منطقه ۲، ۴، ۱۱ و ۲۰ از مناطق شهر تهران و شهرهای اصفهان، شهر رضا و نجف‌آباد از اصفهان به روش تصادفی انتخاب شدند. سپس محله‌ها و خانوارها انتخاب گردید. سپس نوجوانان و بزرگسالان خانوارهای منتخب پس از آگاهی از هدف پژوهش به تکمیل پرسشنامه‌ها پرداختند. ملاک‌های ورود به پژوهش رضایت آگاهانه، تحصیلات ششم دبستان یا بالاتر و زندگی با اعضای خانواده بود. ملاک‌های خروج نیز داشتن مشکلات روان‌شناختی و عصب‌شناختی و همچنین عدم تمایل به شرکت در پژوهش بود. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شده است:

### پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان<sup>۱</sup>: این پرسشنامه را کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹)

طراحی کرده‌اند که یک ابزار ۲۰ گوی‌های است و راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان نوجوانان و بزرگسالان را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌آور زندگی ارزیابی می‌کند. پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان از پنج خرده‌مقیاس اقدام به کارهای دیگر (گویه‌های ۱ تا ۴)، کناره‌گیری (گویه‌های ۵ تا ۸)، رویارویی فعال (گویه‌های ۹ تا ۱۲)، جستجوی حمایت اجتماعی (گویه‌های ۱۳ تا ۱۶) و نادیده گرفتن (گویه‌های ۱۷ تا ۲۰) تشکیل می‌شود. نمره‌گذاری این پرسشنامه در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای لیکرتی از نمره ۱ (هرگز) تا نمره ۵ (همیشه) است. با توجه به این که هر خرده‌مقیاس از چهار گویه تشکیل شده است، نمره کل هر خرده‌مقیاس از مجموع نمرات گویه‌های مربوطه به دست می‌آید که بین ۴ تا ۲۰ است. هر چه آزمودنی در خرده‌مقیاس‌های اقدام به کارهای دیگر، رویارویی فعال و جستجوی حمایت اجتماعی نمره بیشتر و در خرده‌مقیاس‌های کناره‌گیری

و نادیده گرفتن نمره کمتری بگیرد وضعیت او از نظر تنظیم رفتاری هیجان بهتر است؛ بنابراین، نمرات خرده‌مقیاس‌ها با هم جمع‌پذیر نیستند. پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۹ تا ۰/۹۳ و از طریق بازآزمایی در دامنه ۰/۴۷ تا ۰/۷۵ به دست آمد و روایی آن از طریق ضریب همبستگی برای خرده‌مقیاس‌های اقدام به کارهای دیگر، رویارویی فعال و جستجوی حمایت اجتماعی به ترتیب ۰/۵۳، ۰/۶۷ و ۰/۵۱ گزارش شده است (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹).

**مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس:** این مقیاس را لاویباند و لاویباند<sup>۲</sup> در سال ۱۹۹۵ طراحی کرده‌اند. در این پژوهش از فرم ۲۱ سؤالی مقیاس استاندارد افسردگی، اضطراب، استرس استفاده شد که شامل سه خرده‌مقیاس افسردگی (سؤال‌های ۲۱ و ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۳، ۵)، اضطراب (سؤال‌های ۲۰ و ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۵، ۱۹) استرس (سؤال‌های ۱۸ و ۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴) و می‌شود و هر خرده‌مقیاس هفت سؤال دارد. مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس به صورت لیکرت طراحی شده است و دارای گزینه‌های اصلاً (نمره صفر)، کم (نمره ۱)، متوسط (نمره ۲) و زیاد (نمره ۳) می‌باشد. نمره نهایی هر خرده‌مقیاس از طریق مجموع نمرات سؤال‌های مربوط به آن به دست می‌آید (عاشوری، شجاعی و فتاحیان، ۱۳۹۶). آنتونی، بیلینگ، کاکس، انز و سوینسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس را از طریق تحلیل عاملی بررسی کردند. اعتبار این مقیاس با روش آلفای کرونباخ برای افسردگی، اضطراب، استرس به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۲ و ۰/۹۵ گزارش شده است. همچنین همبستگی ۰/۴۸ میان دو عامل افسردگی و استرس، ۰/۵۳ بین اضطراب و استرس و ۰/۲۸ بین اضطراب و افسردگی به دست آوردند. سامانی و جوکار (۱۳۸۶) روایی و اعتبار مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس را در ایران بررسی کردند. آن‌ها اعتبار بازآزمایی برای افسردگی، اضطراب، استرس را به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ گزارش کردند و روایی آن را با شیوه آماری تحلیل عاملی از نوع تأییدی و به روش مؤلفه‌های

- 
1. Depression anxiety stress scales
  2. Lawibund & Lawibund
  3. Antony, Bieling, Cox, Enns & Swinson



اصلی ۰/۹۰ به دست آوردند. در پژوهش حاضر، پایایی مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس با روش آلفای کرونباخ برای افسردگی، اضطراب، استرس را به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۷۹ و روایی آن را با شیوه آماری تحلیل عامل تأییدی ۰/۶۲ به دست آمد.

### پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup>: این پرسشنامه را گارنفسکی و کرایج

(۲۰۰۶) طراحی کرده‌اند که یک ابزار ۱۸ گوی‌های است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی‌زای زندگی در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای لیکرتی از نمره ۱ (هرگز) تا نمره ۵ (همیشه) بر حسب ۹ عامل می‌سنجد: خودسرزنشگری (گویه‌های ۱ و ۲)؛ دیگرسرزنشگری (گویه‌های ۱۷ و ۱۸)؛ تمرکز بر فکر/نشخوارگری (گویه‌های ۵ و ۶)؛ فاجعه‌نمایی (گویه‌های ۱۵ و ۱۶)؛ کم‌اهمیت‌شماری (گویه‌های ۱۳ و ۱۴)؛ تمرکز مجدد مثبت (گویه‌های ۷ و ۸)؛ ارزیابی مجدد مثبت (گویه‌های ۱۱ و ۱۲)؛ پذیرش (گویه‌های ۳ و ۴)؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (گویه‌های ۹ و ۱۰). پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از دو خرده‌مقیاس تشکیل شده است: خرده‌مقیاس راهبردهای غیرانطباقی (سازش نیافته) که از چهار عامل نخست و همچنین خرده‌مقیاس راهبردهای انطباقی (سازش یافته) که از پنج عامل آخر تشکیل شده است. با توجه به این که خرده‌مقیاس راهبردهای غیرانطباقی از چهار عامل تشکیل شده است و هر عامل دو سؤال با نمره ۱ تا ۵ دارد، مجموع نمرات آن بر ۸ تقسیم می‌شود و نمره نهایی بین ۱ تا ۵ است. همچنین خرده‌مقیاس راهبردهای انطباقی از پنج عامل تشکیل شده است و هر عامل نیز دو سؤال با نمره ۱ تا ۵ دارد، مجموع نمرات آن بر ۱۰ تقسیم می‌شود و نمره نهایی این خرده‌مقیاس هم بین ۱ تا ۵ است. در ضمن، نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶). بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) پایایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را به روش آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۷ تا ۰/۹۳ و روایی آن در دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه به

روش آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۵ تا ۰/۹۱ و روایی آن در دامنه ۰/۷۴ تا ۰/۹۰ به دست آمد.

به منظور انجام این پژوهش که به صورت بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان است، ابتدا از طراح اصلی آن رضایت کتبی گرفته شد. فرم اولیه این پرسشنامه بر اساس بررسی دقیق پرسشنامه اصلی تهیه شد. نحوه تهیه فرم اولیه به این صورت بود که ابتدا پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان که کرایج و گارنفسکی در سال ۲۰۱۹ تدوین و هنجاریابی کرده بود با استفاده از ترجمه روبه‌جلو، ترجمه رو به عقب و مقایسه این دو متن به فارسی برگردانده شد. سپس نه نفر از روان‌شناسان دارای مدرک تحصیلی دکتری روان‌شناسی با تجربه کاری بیش از ده سال که از اصول ابزارسازی آگاهی داشتند روایی محتوایی هر یک از گویه‌ها و خرده‌مقیاس‌ها را بر اساس سادگی، مرتبط بودن و وضوح آن‌ها بررسی کردند. پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در یک مطالعه مقدماتی طی دو مرحله به ۳۰ شرکت‌کننده داده شد تا بخوانند و سؤال‌هایی را که واضح نیستند مشخص کنند. به این ترتیب با اصلاحاتی که انجام شد سادگی و وضوح گویه‌ها و همچنین روایی صوری پرسشنامه تضمین شد. با توجه به پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، پرسشنامه ناگویی هیجانی، مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس به جستجوی مقوله‌های احتمالی مغفول مانده در پرسشنامه مقدماتی پرداخته شد و درباره مقوله‌ها و سؤال‌ها تجدیدنظری به عمل آمد. به این ترتیب، تغییراتی در مقوله‌ها و گویه‌ها به وجود آمد، پرسشنامه مقدماتی در طیف لیکرتی پنج‌درجه‌ای به صورت هرگز (۱)، گاهی (۲)، معمولاً (۳)، اغلب (۴) و همیشه (۵) نمره‌گذاری و فرم اولیه آماده شد.

فرم اولیه پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان به منظور تعیین نسبت روایی محتوایی<sup>۱</sup> و شاخص روایی محتوایی<sup>۲</sup> به ترتیب به روش لاواشه<sup>۳</sup> و والتز و باسل<sup>۴</sup> به همان نه متخصص

- 
1. Content validity ratio (CVR)
  2. Content validity index (CVI)
  3. Lawashe
  4. Waltz & Bausell

داده شد تا روایی کل پرسشنامه به دست آمد. در روش لاواشه باید متخصصان ضروری، مفید ولی غیرضروری یا غیرضروری بودن هر گویه را مشخص می‌کنند ولی در روش والتز و باسل میزان سادگی، مرتبط بودن و وضوح هر گویه را بر اساس طیف لیکرتی چهاردرجه‌ای مشخص می‌نمایند. در هر دو روش، روایی کل قابل محاسبه است. برای تعیین عامل‌های اصلی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان از روش تحلیل عامل اکتشافی با روش مؤلفه‌های اصلی استفاده شد. همچنین شاخص روایی سازه به روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه گردید. برای تعیین پایایی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. به همین منظور، آزمودنی‌ها پرسشنامه مذکور را تکمیل کردند.

برای رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، پس از گرفتن رضایت کتبی از شرکت‌کنندگان در پژوهش و جلب همکاری آن‌ها، پژوهش انجام شد. به شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر اطمینان داده شد که اطلاعات استخراج شده به صورت محرمانه باقی ماند، نتایج حاصل از پژوهش در سطح کلی گروه‌ها گزارش شود تا برای پیشبرد اهداف تعلیم و تربیت در اختیار روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت قرار گیرد.

### یافته‌های پژوهش

پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در مطالعه مقدماتی روی ۳۰ نفر اجرا شد و مشخص شد که گویه‌های ۱، ۲، ۵، ۸، ۱۷، ۱۸ و ۱۹ واضح نیست. محتوای این گویه‌ها اصلاح و به صورتی که با فرهنگ افراد ایرانی متناسب و همچنین قابل درک باشد بازنویسی شدند. پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان به منظور بررسی تأثیر جنسیت بر میانگین نمرات آزمودنی‌ها روی دو گروه ۱۵ نفری نوجوان پسر و دختر اجرا شد. نتایج آزمون t مستقل نشان داد که جنسیت تأثیر معناداری بر میانگین نمرات آن‌ها نداشت ( $P < 0/05$ ). نسبت روایی محتوایی (CVR) و شاخص روایی محتوایی (CVI) پرسشنامه بر اساس نظر متخصصان برای شرکت‌کنندگان با استفاده از روش لاواشه و روش والتز و باسل محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین روایی محتوایی پرسشنامه

مؤلفه‌ها	گویه‌ها	CVR	CVI		
			ارتباط	وضوح	سادگی
اقدام به کارهای دیگر	۱- خودم را با فعالیت‌های دیگری سرگرم می‌کنم.	۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۸۹
	۲- به کارهای مختلفی می‌پردازم تا از نگرانی‌هایم رهایی یابم.		۰/۸۹	۰/۸۹	۰/۷۸
	۳- کارهایی را انجام می‌دهم تا حواسم پرت شود.		۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۸۹
	۴- به فعالیتی می‌پردازم تا حال‌م بهتر شود.		۰/۷۸	۰/۸۹	۰/۷۸
کناره‌گیری	۵- از دیگران دوری می‌کنم.	۱/۰۰	۰/۸۹	۰/۷۸	۰/۸۹
	۶- گوشه‌گیر می‌شوم.		۱/۰۰	۰/۸۹	۰/۸۹
	۷- خودم را منزوی می‌کنم.		۰/۷۸	۰/۸۹	۱/۰۰
	۸- با دیگران قطع رابطه می‌کنم.		۰/۷۸	۰/۸۹	۰/۷۸
رویارویی فعال	۹- سعی می‌کنم اقدامی را در رابطه با آن رویداد انجام دهم.	۰/۷۸	۰/۸۹	۰/۷۸	۰/۸۹
	۱۰- آن رویداد را حل و فصل می‌کنم.		۱/۰۰	۰/۸۹	۰/۷۸
	۱۱- کاری می‌کنم تا با آن رویداد روبرو شوم.		۰/۷۸	۰/۷۸	۱/۰۰
	۱۲- هر کاری لازم باشد برای رویارویی با آن رویداد می‌کنم.		۰/۷۸	۰/۸۹	۰/۸۹
جستجوی حمایت	۱۳- به دنبال کسی می‌گردم که به من آرامش ببخشد.	۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۷۸
	۱۴- با فرد دیگری مشورت می‌کنم.		۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۷۸
	۱۵- احساساتم را به فرد دیگری می‌گویم.		۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۷۸
	۱۶- به دنبال کسی می‌گردم که بتواند از من حمایت کند.		۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۷۸
نادیده گرفتن	۱۷- وانمود می‌کنم که هیچ اتفاقی نیفتاده است.	۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۸۹
	۱۸- آن رویداد را کاملاً فراموش کرده و وانمود می‌کنم که اصلاً اتفاقی نیفتاده است.		۰/۸۹	۰/۸۹	۰/۷۸
	۱۹- طوری رفتار می‌کنم مثل اینکه هیچ چیزی نبوده است.		۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۸۹
	۲۰- مانع ادامه یافتن آن رویداد می‌شوم.		۰/۷۸	۱/۰۰	۰/۷۸
ضریب نسبی روایی محتوایی کل پرسشنامه		۰/۸۲	-	-	-

CVI				CVR	گویه‌ها	مؤلفه‌ها
کل	سادگی	وضوح	ارتباط			
۰/۸۴	-	-	-		متوسط شاخص روایی محتوایی کل پرسشنامه	

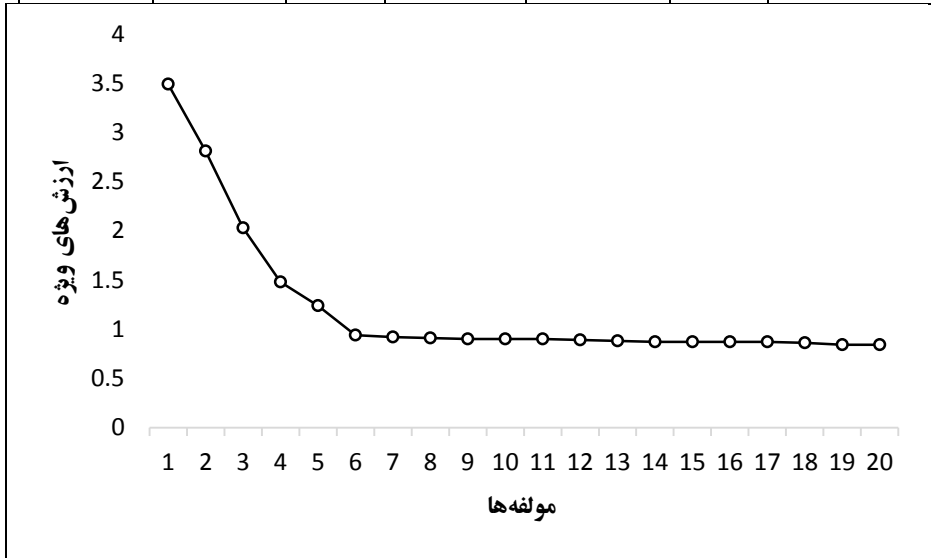
با توجه به نتایج جدول ۱، نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۴ به دست آمد. همچنین، شاخص روایی محتوایی برای هر یک از خرده‌مقیاس‌های اقدام به کارهای دیگر، کناره‌گیری، رویارویی فعال، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۷۸ و ۰/۸۳ محاسبه شد.

نخستین گام برای تحلیل داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه بر روی ۴۶۱ شرکت‌کننده، اجرای آزمون کفایت نمونه‌برداری (KMO) و بارتلت است. اگر این دو آزمون معنادار و غیرمعنادار باشند مفروضه‌های لازم برای کفایت نمونه و اجرای تحلیل عاملی برقرار است. آزمون بارتلت با درجه آزادی ۴۶۶ شرکت‌کنندگان معنادار بود ( $P < 0.001$ ) و آزمون KMO برابر با ۰/۶۰۹ به دست آمد؛ بنابراین، اجرای تحلیل عامل اکتشافی قابل توجیه است. همه گویه‌های پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان از طریق تحلیل عامل اکتشافی با روش استخراج مؤلفه‌های اصلی بررسی شدند و به این ترتیب پنج عامل به دست آمد که در جدول ۲ آمده است و نتایج مربوط به تحلیل عاملی به صورت نمودار گزارش شد.

جدول ۲. مجموع واریانس تبیین شده در پنج عامل پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان

شاخص‌ها						مؤلفه‌ها
ارزش‌های ویژه			مجموع‌های چرخش مجذور بارها			
تراکم درصدی	درصد واریانس	مجموع ع	تراکم درصدی	درصد واریانس	مجموع ع	
۳۶/۰۶	۱۵/۷۸	۳/۴۹	۲۳/۷۲	۱۳/۵۸	۳/۶۷	۱- اقدام به کارهای دیگر
۴۵/۰۵	۱۱/۹۳	۲/۸۱	۳۳/۸۰	۱۱/۲۲	۲/۹۰	۲- کناره‌گیری
۵۱/۶۲	۸/۸۶	۲/۰۳	۴۱/۴۶	۹/۷۶	۲/۰۵	۳- رویارویی فعال
۵۵/۸۶	۶/۷۱	۱/۴۸	۴۷/۱۹	۸/۷۵	۱/۷۲	۴- جستجوی

						حمایت
۵۹/۲۲	۵/۵۴	۱/۲۴	۵۲/۳۵	۷/۹۴	۱/۴۹	۵- نادیده گرفتن



نمودار ۱. نمودار اسکری برای تعیین تعداد عوامل

بر اساس نتایج جدول ۲ مشخص شد که آخرین ارزش ویژه به مقدار قابل توجهی به واریانس اضافه کرده است و پنج عامل با ارزش ویژه بالای یک، قادر به تبیین ۵۹ درصد واریانس بود. در ضمن نمودار اسکری از وجود پنج عامل دفاع نمود، چون که اسکری در بین عامل‌های ۵ و ۶ شروع به ظاهر شدن کرده و منحنی مسطح شده است. ماتریس مؤلفه‌های اصلی با چرخش اوبلیمن برای پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. ماتریس مؤلفه‌های اصلی با چرخش اوبلیمن

گوبه‌ها	۱	۲	۳	۴	۵
۱- خودم را با فعالیت‌های دیگری سرگرم می‌کنم.	۰/۸۱				
۲- به کارهای مختلفی می‌پردازم تا از نگرانی‌هایم رهایی یابم.	۰/۸۴				
۳- کارهایی را انجام می‌دهم تا حواسم پرت شود.	۰/۹۰				
۴- به فعالیتی می‌پردازم تا حالم بهتر شود.	۰/۸۷				

			۰/۸۳		۵- از دیگران دوری می‌کنم.
			۰/۸۷		۶- گوشه‌گیر می‌شوم.
			۰/۹۲		۷- خودم را منزوی می‌کنم.
			۰/۹۴		۸- با دیگران قطع رابطه می‌کنم.
			-۰/۸۴		۹- سعی می‌کنم اقدامی را در رابطه با آن رویداد انجام دهم.
			-۰/۸۸		۱۰- آن رویداد را حل و فصل می‌کنم.
			-۰/۸۷		۱۱- کاری می‌کنم تا با آن رویداد روبرو شوم.
			-۰/۸۰		۱۲- هر کاری لازم باشد برای رویارویی با آن رویداد می‌کنم.
		۰/۹۱			۱۳- به دنبال کسی می‌گردم که به من آرامش ببخشد.
		۰/۹۰			۱۴- با فرد دیگری مشورت می‌کنم.
		۰/۹۰			۱۵- احساساتم را به فرد دیگری می‌گویم.
		۰/۸۶			۱۶- به دنبال کسی می‌گردم که بتواند از من حمایت کند.
		۰/۸۳			۱۷- وانمود می‌کنم که هیچ اتفاقی نیفتاده است.
		۰/۸۹			۱۸- آن رویداد را کاملاً فراموش کرده و وانمود می‌کنم که اصلاً اتفاقی نیفتاده است.
		۰/۸۷			۱۹- طوری رفتار می‌کنم مثل اینکه هیچ چیزی نبوده است.
		۰/۸۴			۲۰- مانع ادامه یافتن آن رویداد می‌شوم.

با توجه به نتایج ماتریس مؤلفه‌های اصلی با چرخش اوبلیمن، پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان که در جدول ۳ آمده است به دلیل عدم وجود بارهای مضاعف در گویه‌های مختلف پرسشنامه و بارگذاری هر گویه روی یک عامل، هر ۲۰ گویه باقی ماند. به‌طور کلی، عامل اول (اقدام به کارهای دیگر) با سؤال‌های ۱ تا ۴، عامل دوم (کناره‌گیری) با سؤال‌های ۵ تا ۸، عامل سوم (رویاریی فعال) با سؤال‌های ۹ تا ۱۲، عامل چهارم (جستجوی حمایت اجتماعی) با سؤال‌های ۱۳ تا ۱۶ و عامل پنجم (نادیده گرفتن) با سؤال‌های ۱۷ تا ۲۰ مشخص شد. برای بررسی روایی سازه پرسشنامه از تحلیل عامل تائیدی و روش بیشینه احتمال استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. شاخص‌های برازندگی الگوی تحلیل عامل تائیدی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان

مدل	$\chi^2$	$\chi^2/df$	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA
-----	----------	-------------	-----	------	-----	-----	-----	-----	-------

مدل ۵ عاملی	۱۱۰۹/۰۸	۲/۳۸	۰/۹۷	۰/۹۸	۰/۹۶	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۹۷	۰/۰۶
-------------	---------	------	------	------	------	------	------	------	------

نسبت مجذور کای بر درجات آزادی ۲/۳۸، شاخص نیکویی برازش ۰/۹۷، شاخص برازندگی افزایشی ۰/۹۶، شاخص توکر-لوئیس ۰/۹۴، شاخص برازندگی تطبیقی ۰/۹۵، شاخص برازندگی هنجار شده ۰/۹۷ و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب ۰/۰۷ می‌باشد. با توجه به این که مجذور کای نسبت به اندازه نمونه بسیار حساس است نسبت مجذور کای بر درجات آزادی در نظر گرفته می‌شود و چنانچه بین ۲ تا ۵ باشد بیانگر برازش خوب الگو با داده‌ها است. AGFI نزدیک به ۰/۹۵ نمایشگر برازش خوب و همچنین IFI، TLI، CFI و NFI با مقدار ۰/۹۰ معمولاً به عنوان بزارش نیکو تلقی می‌شود. مقدار ۰/۰۸ یا کمتر RMSEA نیز نشان دهنده برازش خوب الگو است. میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵. میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی خرده‌مقیاس‌های تنظیم رفتاری هیجان (n=۴۶۱)

خرده‌مقیاس‌ها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵
۱- اقدام به کارهای دیگر	۱۲/۵۹	۴/۲۸	۱				
۲- کناره‌گیری	۸/۶۲	۳/۵۶	-۰/۱۵**	۱			
۳- رویارویی فعال	۱۲/۳۵	۳/۴۱	۰/۳۸**	-۰/۱۸*	۱		
۴- جستجوی حمایت	۱۱/۴۸	۴/۰۳	۰/۲۶**	-۰/۳۳**	۰/۴۰**	۱	
۵- نادیده گرفتن	۸/۹۳	۳/۶۹	-۰/۱۷*	۰/۳۷**	-۰/۲۲**	-۰/۳۴**	۱

\* $P < 0.05$  و \*\* $P < 0.01$

بر اساس نتایج جدول ۵، میانگین خرده‌مقیاس‌های انطباقی‌تر یا روش‌های مثبت مدیریت رویدادهای استرس‌آور از جمله اقدام به کارهای دیگر، رویارویی فعال و جستجوی حمایت اجتماعی بیشتر از خرده‌مقیاس‌های کمتر انطباقی یا روش‌های منفی مدیریت رویدادهای استرس‌آور از جمله کناره‌گیری و نادیده گرفتن است. دامنه ضرایب همبستگی خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان بین -۰/۱۳ تا ۰/۴۰ بود که بیانگر



همبستگی کوچک و متوسط است. پایایی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان از طریق آلفای کرونباخ و بازآزمایی با فاصله زمانی حدود یک ماه در جدول ۶ گزارش شده است. جدول ۶. پایایی خرده‌مقیاس‌های تنظیم رفتاری هیجان از طریق آلفای کرونباخ و بازآزمایی

خرده‌مقیاس‌ها	آلفای کرونباخ (n=۴۶۱)	بازآزمایی (n=۲۴۷)	سطح معناداری
۱- اقدام به کارهای دیگر	۰/۸۸	۰/۵۹	۰/۰۰۱
۲- کناره‌گیری	۰/۹۰	۰/۶۵	۰/۰۰۱
۳- رویارویی فعال	۰/۹۱	۰/۶۴	۰/۰۰۱
۴- جستجوی حمایت	۰/۸۹	۰/۶۶	۰/۰۰۱
۵- نادیده گرفتن	۰/۸۷	۰/۶۱	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۶، پایایی خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۸ تا ۰/۹۱ و به روش ضرایب همبستگی بازآزمایی در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۶۶ بود. مقادیر مذکور بیانگر پایایی بسیار خوب این مقیاس در جمعیت نوجوانان و بزرگسالان شهر تهران و اصفهان است. همبستگی پیرسون و همبستگی تفکیکی بین خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان با پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس در جدول ۷ محاسبه شده است.

جدول ۷. همبستگی خرده‌مقیاس‌های تنظیم رفتاری هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس

خرده‌مقیاس‌ها	افسردگی		اضطراب		استرس	
	همبستگی پیرسون	همبستگی تفکیکی	همبستگی پیرسون	همبستگی تفکیکی	همبستگی پیرسون	همبستگی تفکیکی
۱- اقدام به کارهای دیگر	-۰/۱۶**	-۰/۱۴*	-۰/۱۰*	-۰/۰۷	-۰/۱۲*	-۰/۰۹
۲- کناره‌گیری	۰/۴۳**	۰/۳۲**	۰/۳۹**	۰/۲۷**	۰/۲۹**	۰/۲۲**
۳- رویارویی فعال	-۰/۱۸**	-۰/۰۴	-۰/۱۱*	-۰/۰۱	-۰/۱۱*	-۰/۰۲
۴- جستجوی حمایت	-۰/۱۹**	-۰/۱۰*	-۰/۱۴*	-۰/۰۷	-۰/۱۲*	-۰/۰۴
۵- نادیده گرفتن	۰/۳۷**	۰/۳۰**	۰/۲۹**	۰/۲۳**	۰/۴۰**	۰/۲۷**

\* $P < 0.05$  و \*\* $P < 0.01$

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود خرده‌مقیاس‌های انطباقی‌تر از جمله اقدام به کارهای دیگر، رویارویی فعال و جستجوی حمایت اجتماعی با افسردگی، اضطراب و استرس رابطه معنادار و منفی کوچک تا متوسط داشتند. خرده‌مقیاس‌های کمتر انطباقی از جمله کناره‌گیری و نادیده گرفتن با افسردگی، اضطراب و استرس رابطه معنادار و مثبت متوسط تا بزرگ داشتند. همبستگی تفکیکی خرده‌مقیاس اقدام به کارهای دیگر با اضطراب و استرس معنادار نبود ولی سایر همبستگی‌های تفکیکی خرده‌مقیاس‌های انطباقی‌تر رابطه معنادار و منفی کوچک داشتند درحالی‌که همبستگی تفکیکی خرده‌مقیاس‌های کمتر انطباقی از جمله کناره‌گیری و نادیده گرفتن با افسردگی، اضطراب و استرس معنادار و مثبت متوسط بود. همبستگی پیرسون بین خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان و تنظیم شناختی هیجان در جدول ۸ محاسبه شده است.

جدول ۸. همبستگی پیرسون بین خرده‌مقیاس‌های تنظیم رفتاری و شناختی هیجان

خرده‌مقیاس‌ها	خود سرزنشگری	دیگر سرزنشگری	نشخوارگری	فاجعه‌نمایی	کم‌اهمیت‌شماری	نمرکز مجدد مثبت	ارزیابی مجدد مثبت	پدپرش	نمرکز مجدد برنامه‌ریزی
۱- اقدام به کارهای دیگر	-۰/۰۹	۰/۱۱*	-۰/۰۷	-۰/۰۸	۰/۲۷**	۰/۳۰**	۰/۳۹**	۰/۲۳**	۰/۳۰**
۲- کناره‌گیری	۰/۴۰**	۰/۱۸**	۰/۳۲**	۰/۲۰**	۰/۰۳	۰/۱۱*	-۰/۱۸*	۰/۱۲*	۰/۰۹
۳- رویارویی فعال	-۰/۰۲	۰/۱۵*	۰/۱۶*	-۰/۰۹	۰/۲۳**	۰/۴۷**	۰/۴۹**	۰/۲۲**	۰/۴۶**
۴- جستجوی حمایت	-۰/۰۷	۰/۱۰*	۰/۱۷*	-۰/۰۶	۰/۱۳*	۰/۱۶*	۰/۲۴**	۰/۱۳*	۰/۳۳**
۵- نادیده گرفتن	۰/۲۱**	۰/۱۹**	-۰/۰۵	۰/۲۳**	۰/۲۶**	۰/۰۲	۰/۰۹	۰/۱۲*	۰/۰۱

\* $P < 0.05$  و \*\* $P < 0.01$

همچنان که در جدول ۸ مشاهده می‌شود بین برخی خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان و تنظیم شناختی هیجان رابطه معناداری وجود نداشت. میان بسیاری از

خرده‌مقیاس‌ها رابطه معنادار مثبت یا منفی کوچک وجود داشت. بیشترین میزان همبستگی مثبت و معنادار به ترتیب بین خرده‌مقیاس رویارویی فعال با ارزیابی مجدد مثبت ( $r=49$ )، تمرکز مجدد مثبت ( $r=47$ ) و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ( $r=46$ ) بود. بیشترین میزان همبستگی منفی و معنادار نیز بین خرده‌مقیاس کناره‌گیری با ارزیابی مجدد مثبت ( $r=-0/18$ ) بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان برای افراد با سن دوازده سال و بالاتر برای اولین بار در ایران انجام شد. حاصل این پژوهش، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه ۲۰ گوی‌های تنظیم رفتاری هیجان بود که پنج خرده‌مقیاس اقدام به کارهای دیگر، کناره‌گیری، رویارویی فعال، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن دارد.

برای تبیین بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در جامعه ایرانی می‌توان عنوان کرد که ابزارهای مختلفی برای ارزیابی هیجان‌های مختلف از جمله افسردگی، اضطراب، استرس و تنظیم شناختی هیجان طراحی و هنجاریابی شده است ولی در زمینه ارزیابی تنظیم رفتاری هیجان تنها یک پرسشنامه در دنیا هنجاریابی شده است (کرایچ و گارنفسکی، ۲۰۱۹). از طرفی تنظیم رفتاری هیجان در دوره نوجوانی و بزرگ‌سالی با برقراری ارتباط با همسالان و بزرگ‌سالان رابطه نزدیکی دارد؛ بنابراین، ارزیابی تنظیم رفتاری هیجان از اهمیت زیادی برخوردار است (هالاها و همکاران، ۲۰۱۸). به همین دلیل برخی متخصصان، تنظیم هیجان را با مواجهه با هیجان‌های منفی به‌جای اجتناب از آن در حالت پریشانی و درک توأم با شفقت، جهت نیل به اهداف مهم مرتبط می‌دانند (گریگوری و همکاران، ۲۰۱۵؛ اسکورل و همکاران، ۲۰۱۶).

به‌منظور ارائه تبیین دیگر در راستای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در جامعه ایرانی می‌توان گفت که در تنظیم هیجان از دو راهبرد ارزیابی شناختی و سرکوب ابراز هیجان استفاده می‌شود (گاروفالو و همکاران،

۲۰۱۸). راهبرد اول به معنی تلاش در فکر کردن به یک موقعیت و تغییر معنا و تأثیر هیجانی آن است درحالی که راهبرد دوم به تلاش در بازداری یا کاهش رفتارهای همراه با ابراز هیجان گفته می‌شود (گریگوری و همکاران، ۲۰۱۵). این مفاهیم به تنظیم شناختی و رفتاری هیجان اشاره دارد (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹). از طرفی، حدود دو دهه از طراحی و هنجاریابی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان می‌گذرد درحالی که هنوز پرسشنامه‌ای در ایران برای ارزیابی تنظیم رفتاری هیجان که مکمل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان است وجود ندارد؛ بنابراین، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در جامعه ایرانی یک ضرورت اساسی است و بر اساس آن می‌توان مداخلات روان‌شناختی مختلفی را در این حوزه انجام داد و به ارزیابی و مقایسه اثربخشی آن‌ها پرداخت.

در کشور اسلامی ایران پیش از بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان، هیچ ابزار استاندارد برای بررسی تنظیم رفتاری هیجان وجود نداشت. با بررسی مقاله‌ها و گزارش‌های پژوهشی داخلی و خارجی مشخص شد که فقط یک ابزار درباره تنظیم رفتاری هیجان هنجاریابی شده بود که حاصل پژوهش کرایج و گارنفسکی در سال ۲۰۱۹ در کشور هلند بود که در این پژوهش به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن پرداخته شد. همان‌طور که عنوان گردید برخی از گویه‌های این پرسشنامه برای جامعه ایرانی واضح و شفاف یا قابل‌درک نبود. به نظر می‌رسد دلیل این باشد که پاسخ به گویه‌ها نیاز به قضاوت درباره جامعه ایرانی داشت و با برخی گویه‌ها به راحتی نمی‌شد درباره یک فرد ایرانی که فرهنگ و سبک زندگی متفاوتی با افراد هلندی دارد قضاوت کرد. برای رفع این مشکل از نظر متخصصان استفاده شد تا گویه‌ها کاملاً ساده و قابل‌درک باشند. علاوه بر این، یک مطالعه مقدماتی نیز انجام شد تا اگر گویه‌ای برای شرکت‌کنندگان واضح و قابل‌درک نیست زیر آن خط بکشند تا اصلاح شود. به این ترتیب، از جامع‌ومانع بودن گویه‌ها اطمینان حاصل شد.

یکی از مزایای پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان که در پژوهش حاضر، ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی آن بررسی شد این است که برای تعیین روایی محتوایی از نظر نه متخصص مستقل استفاده شد و این نوع روایی با استفاده از روش لاواشه و روش والتز و باسل به صورت دقیق و عددی گزارش شد درحالی که در فرم هلندی، متخصصان مستقل نبودند و امکان دارد نظر آن‌ها بر همدیگر تأثیر گذاشته باشد و بدون ذکر مقدار دقیق، فقط ذکر شده است که روایی محتوایی این پرسشنامه را متخصصان تأیید کردند. کرایچ و گارنفسکی روایی سازه پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان را از طریق تحلیل عاملی پرسشنامه با روش ابلیمن مشخص کرده و در نهایت به پنج عامل یا خرده‌مقیاس اقدام به کارهای دیگر، کناره‌گیری، رویارویی فعال، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن دست یافت. در پژوهش حاضر، روایی سازه از طریق تحلیل عامل اکتشافی با روش تحلیل مؤلفه اصلی و چرخش ابلیمن انجام شد و در نهایت پنج عامل یا خرده‌مقیاس به دست آمد و عامل‌ها با نظر متخصصان اقدام به کارهای دیگر، کناره‌گیری، رویارویی فعال، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن نامیده شدند. لازم به ذکر است که تعداد گویه‌ها (۲۰ گویه)، شیوه نمره‌گذاری (لیکرتی پنج‌درجه‌ای به صورت ۱ تا ۵) و تعداد عامل‌ها هیچ تغییری نکرد. نکته دیگر این که همبستگی درونی بیشتر از ۰/۷۰ مطلوب در نظر گرفته می‌شود که فرم هلندی و ایرانی هر دو تقریباً شبیه هم بودند، همبستگی درونی مطلوبی داشتند و این شرط را برآورده کردند.

به‌طور کلی، می‌توان گفت پژوهش حاضر به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان برای افراد ۱۲ ساله و بالاتر با ۲۰ گویه و پنج خرده‌مقیاس انجامید و روایی و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفت؛ بنابراین، از این پرسشنامه که برای اولین بار در ایران و در شهر تهران و اصفهان هنجاریابی شد و ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی و تأیید گردید، می‌توان برای ارزیابی تنظیم رفتاری هیجان نوجوانان و بزرگسالان استفاده کرد. علاوه بر این، از این پرسشنامه می‌توان برای سایر گروه‌های افراد با نیازهای ویژه استفاده کرد ولی بهتر یک مطالعه مقدماتی انجام و پایایی آن محاسبه

گردد. این پژوهش به متخصصان، روان‌شناسان، پژوهشگران، معلمان و والدین کمک می‌کند تا درک جامع‌تری از سازه‌های تنظیم رفتاری هیجان و توصیف آن‌ها داشته باشند. با استفاده از پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان که در این پژوهش هنجاریابی شد، شرایط فراهم گردید تا این ویژگی‌ها در نوجوانان و بزرگسالان ارزیابی شود. در نتیجه یافته‌های حاصل ارزیابی این افراد که با استفاده از این پرسشنامه انجام خواهد شد مسیر را برای تنظیم رفتاری هیجان در سایر افراد هموار می‌سازد و اقدام به کارهای دیگر، کناره‌گیری، رویارویی فعال، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن را در رویارویی به رویدادهای استرس آور در آن‌ها تقویت می‌کند. به این ترتیب نوجوانان و بزرگسالان بهتر و راحت‌تر می‌توانند روابط مثبت و مطلوبی را با والدین، همسالان و خانواده خود برقرار کنند. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که برای تنظیم رفتاری هیجان نوجوانان و بزرگسالان به ابزاری روا و پایا نیاز است تا بتوان آن را ارزیابی کرد و از طریق مداخلات روان‌شناختی بهبود بخشید.

محدودیت‌هایی در این پژوهش وجود داشت: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع پیمایشی بود و به همین دلیل نمی‌توان به روابط علی میان متغیرها پرداخت، همه متغیرها با پرسشنامه‌های خود گزارش‌دهی ارزیابی شد که ممکن است آزمودنی‌ها به اندازه کافی دقت نکرده باشند و در پاسخ‌های آن‌ها سوگیری وجود داشته باشد، پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان فقط برای افراد عادی ۱۲ ساله و بالاتر در شهر تهران و اصفهان هنجاریابی شده است؛ یعنی امکان دارد برای افرادی زیر ۱۲ سال یا افراد دارای مشکلات روان‌شناختی شدید مناسب نباشد. علاوه بر این، برای افراد بی‌سواد مناسب نیست. همچنین، عوامل مختلفی مانند سن، جنسیت، ساختار خانواده، فرهنگ و وضعیت اقتصادی و اجتماعی شرکت‌کنندگان مهم است که تا حد امکان به آن‌ها توجه شد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی به ساخت ابزاری به منظور ارزیابی تنظیم رفتاری هیجان برای گروه‌های سنی مختلف در شهرهای گوناگون و همچنین سایر گروه‌های افراد با نیازهای ویژه توجه داشته باشند، افراد دارای مشکلات روان‌شناختی مدنظر قرار گیرند، به عواملی مانند سن،

جنسیت، ساختار خانواده، فرهنگ و وضعیت اقتصادی و اجتماعی شرکت کنندگان توجه بیشتری شود. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود که مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی از این پرسشنامه به منظور ابزار غربالگری به منظور ارائه خدمات و مداخله‌های هدفمندتر استفاده نمایند.

### منابع

- اصل سلیمانی، زهرا؛ برجعلی، احمد و کیانی دهکردی، منصوره (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی بین‌فردی بر راهبردهای تنظیم شناختی و پردازش پس‌رویدادی دانشجویان دختر مبتلا به اضطراب اجتماعی. مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، ۱۳(۲): ۷-۲۳.
- بشارت، محمدعلی و بزازیان، سعیده (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی، ۸۴، ۶۱-۷۰.
- سامانی، سیامک و جوکار، بهرام (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ۲۶(۳)، ۶۵-۷۶.
- سپنتا، ماندانا؛ عابدی، احمد؛ یارمحمدیان، احمد؛ قمرانی، امیر و فرامرزی، سالار (۱۳۹۷). تأثیر برنامه آموزش هیجانات مثبت فردریکسون بر تنظیم هیجانات دانش‌آموزان مبتلا به نارساخوانی. فصلنامه سلامت روان کودکان، ۵(۴)، ۹۴-۱۰۹.
- عاشوری، محمد و جلیل آبکنار، سیده سمیه (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر کفایت اجتماعی افراد با فلج مغزی. فصلنامه کودکان استثنایی، ۱۸(۳)، ۳۸-۲۹.
- عاشوری، محمد؛ شجاعی، سحر و فتاحیان، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی مقایسه‌ای افسردگی، اضطراب و استرس در افراد نابینا و عادی. توانمندسازی کودکان استثنایی، ۸(۴)، ۷۱-۸۰.

نوری‌زاده میرآبادی، مریم؛ خواستاری، سهیلا؛ شیرمردی، سارا؛ بامداد، سارا و خسروی  
 فارسانی، آتوسا (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان بر راهبردهای نظم  
 دهی شناختی هیجانی و ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به نارسایی عروق کرونر  
 قلب. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۲(۱۰)، ۱-۱۳.

- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). *Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample*. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181.
- Balducci, C., Avanzi, L., & Fraccaroli, F. (2014). *Emotional demands as a risk factor for mental distress among nurses*. *La Medicina del lavoro*, 105(2), 100-108.
- 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.
- Garnefski, N., Hossain, S., & Kraaij, V. (2017). *Relationships between maladaptive cognitive emotion regulation strategies and psychopathology in adolescents from Bangladesh*. *Archives of Depression and Anxiety*, 2(3), 23-29.
- Garofalo, C., Velotti, P., & Zavattini, G. C. (2018). *Emotion regulation and aggression: The incremental contribution of alexithymia, impulsivity, and emotion dysregulation facets*. *Psychol Violence*, 8(4), 470-483.
- Gregoire, S., Lachance, L., & Taylor, G. (2015). *Mindfulness, mental health and emotion regulation among workers*. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 96-119.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2018). *Exceptional learners: an introduction to special education (14th Ed)*. Published by Pearson Education, Inc.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). *Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics*. *Cogn Ther Res*, 40, 341-356.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). *Examining emotion regulation in depression: A review and future directions*. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49.
- Kato, T. (2015). *Frequently used coping scales: A meta-analysis*. *Stress Health*, 31, 315-323.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). *The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion*



- regulation questionnaire*. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). *Inoculation training on Personality and emotion regulation strategies*. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60.
- Schoorl, J., van Rijn, S., de Wied, M., Van Goozen, S., & Swaab H. (2016). *Emotion regulation difficulties in boys with oppositional defiant disorder/conduct disorder and the relation with comorbid autism traits and attention deficit traits*. *PLoS ONE*. 11(7), 323-330.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). *Emotion regulation as a trans diagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review*. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163.
- Wilamowska, Z. A., Thompson-Hollands, J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2010). *Conceptual background, development, and preliminary data from the unified protocol for trans diagnostic treatment of emotional disorders*. *Depress Anxiety*, 27(10), 882-890.
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). *Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression*. *Brain sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). *Interpersonal emotion regulation*. *Emotion*, 13, 803-810.

