**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 آیید؟ هرکس با وقایع منفی و ناخوشایند مواجهه می شود و به شیوه ي خاص خود در برابر آنها پاسخ می دهد. پس از مطالعه ي هر یک از عبارات زیر مشخص فرمایید وقتی وقایع منفی یا ناخوشایندي را تجربه می کنید عموماً درباره آنها چگونه فکر می کنید؟

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | **هرگز** | **گاهی** | **مرتبا** | **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 بهتري فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 5 | به بهترین کاري که میتوانم انجام دهم فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 6 | میتوانم از این موقعیت چیزي یاد بگیرم. |  |  |  |  |  |
| 7 | شرایط میتوانست به مراتب بدتر از این باشد. |  |  |  |  |  |
| 8 | اغلب فکر می کنم چیزي 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 اتّفاق می باشم. |  |  |  |  |  |
| 11 | مجبورم این موقعیت را قبول کنم. |  |  |  |  |  |
| 12 | این مساله ذهن مرا به خود مشغول می کند. |  |  |  |  |  |
| 13 | به چیزهاي خوشایندي فکر می کنم که ربطی به این اتفاق ندارند. |  |  |  |  |  |
| 14 | به بهترین شیوهي کنار آمدن با این موقعیت فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 15 | احساس می کنم بر اثر چیزي که برایم اتفاق افتاده است، مقاومترخواهم شد. |  |  |  |  |  |
| 16 | فکر می کنم سایر مردم شرایط بسیار بدتري را تجربه می کنند. |  |  |  |  |  |
| 17 | من به فکر کردن در مورد وحشتناك بودن تجربه ام ادامه می دهم. |  |  |  |  |  |
| 18 | دیگران مسول این اتفاق می باشند. |  |  |  |  |  |
| 19 | به اشتباهاتی که در این خصوص مرتکب شده ام فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 20 | قادر به تغییر این وضعیت نمی باشم. |  |  |  |  |  |
| 21 | میخواهم بدانم چرا چنین احساسی نسبت به این مساله دارم. |  |  |  |  |  |
| 22 | من به جاي این اتفاق به چیزهاي خوب می اندیشم. |  |  |  |  |  |
| 23 | به تغییر دادن این موقعیت فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 24 | فکر می کنم این موقعیت داراي جوانب مثبتی هم می باشد. |  |  |  |  |  |
| 25 | فکر می کنم این مساله در مقایسه با مسایل دیگر خیلی هم بد نبوده است. |  |  |  |  |  |
| 26 | اغلب فکر می کنم چیزي که تجربه کرده ام بدترین اتفاقی است که میتواند براي یک فرد  رخ دهد. |  |  |  |  |  |
| 27 | به اشتباهاتی که دیگران در این خصوص مرتکب شده اند فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 28 | خود را مسبب اصلی این مساله می دانم. |  |  |  |  |  |
| 29 | باید یاد بگیرم با این شرایط کنار بیایم. |  |  |  |  |  |
| 30 | من عمیقاً به احساساتی که این موقعیت در من برانگیخته است فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 31 | به تجربه هاي خوشایند فکر می کنم. |  |  |  |  |  |
| 32 | براي بهترین کار ممکن برنامه ریزي می کنم. |  |  |  |  |  |
| 33 | من به جستجوي جوانب مثبت این مساله می پردازم. |  |  |  |  |  |
| 34 | من به خودم میگویم که در زندگی چیزهاي بدتري هم وجود دارد. |  |  |  |  |  |
| 35 | من همواره به ناگواري 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 (ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری، فاجعه سازی، ملامت دیگران) است. این پرسش نامه توسط گارنفسکی و همکاران ( 2001 ) به منظور ارزیابی راهبردهاي شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخدادهاي تهدید کننده یا استرس هاي 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** | **مرتبا** | **اغلب** | **همیشه** |
| امتیاز | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

این مقیاس شامل 9 خرده مقیاس است که هر کدام یک راهبرد خاص از راهبردهاي شناختی را ارزیابی می کند. خرده مقیاس ها عبارتند از : مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، پذیرش رخداد، توجه مجدد برنامه ریزي براي چگونگی برخورد با رخداد، توجه مثبت مجدد به مسائل خوشایند به جاي تفکر دربارهآن رخداد واقعی، نشخوار فکري، 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،راهبردهاي مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران،نشخوار فکري، مصیبت بار تلقی کردن رخداد راهبردهاي منفی تنظیم هیجان هستند و راهبردهاي پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزي، توجه مثبت مجدد، باز ارزیابی مثبت و رسیدن به یک دور نما راهبردهاي 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 اي از 4 تا 20 قرار بگیرد و جمع کل نمرات در دامنه اي 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:

|  |  |
| --- | --- |
| بعد | سوالات مربوطه |
| ملامت خویش | 1، 10، 19، 28 |
| پذیرش | 2، 11، 20، 29 |
| نشخوارگری | 3، 12، 21، 30 |
| تمرکز مجدد مثبت | 4، 13، 22، 31 |
| تمرکز مجدد بر برنامه ریزی | 5، 14، 23، 32 |
| ارزیابی مجدد مثبت | 6، 15، 33، 24 |
| دیدگاه گیری | 7، 34، 25، 16 |
| فاجعه سازی | 8، 17، 35، 26 |
| ملامت دیگران | 9، 36، 27، 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 آلفاي کرونباخ به ترتیب برابر با 91/0، 87/0، 93/0 به دست آوردند. در ایران نیز روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس ها آزمون بررسی شد که دامنه اي از 40/0 تا 68/0 با میانگین 56/0 را دربر می گرفت که همگی آن ها معنادار بودند. در سال 1382 پایایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی توسط یوسفی با استفاده از ضریب آلفاي کرونباخ براي کل مقیاس های شناختی 82/0 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.*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*