

## تعیین اعتبار و روایی نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان<sup>۱</sup>

جعفر حسینی<sup>۲</sup>

پروین کدیور<sup>۳</sup>

### چکیده

**زمینه:** نظم جویی هیجان یکی از مؤلفه‌های اساسی فهم تحول هیجانی، سلامت روان‌شناختی و آسیب‌شناسی روانی است. **هدف:** مطالعه حاضر تهیه نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان و بررسی اعتبار و روایی آن بود. **روش:** نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان با استفاده از تکنیک ترجمه مضاعف تدوین و روی ۳۴۹ نفر (۱۲۴ نفر مرد و ۲۲۵ نفر زن) از دانشجویان با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۲ اجرا شد. اعتبار نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان بر اساس روش‌های همسانی درونی، همبستگی‌های مجموعه ماده و بازآزمایی مورد بررسی قرار گرفت. علاوه بر این، به منظور بررسی روایی، از روش‌های تحلیل عاملی، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها و روایی ملاکی استفاده شد. **یافته‌ها:** دامنه آلفای کرونباخ (۰/۵۷ تا ۰/۹۴) نشان داد که نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان و خرده مقیاس‌های آن از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است. همچنین، نمره‌های ماده و نمره‌های کلی خرده مقیاس‌های مطابق، همبستگی معناداری با یکدیگر داشتند (I=۰/۴۴ تا I=۰/۷۲) و ارزش ضرایب بازآزمایی (۰/۵۶ تا ۰/۷۴) بیانگر ثبات مقیاس بود. تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی از الگوی ۷ عاملی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان حمایت کرد. درجه روابط درونی بین خرده مقیاس‌ها نسبتاً بالا بود (۰/۳۱ تا ۰/۸۷). در نهایت، وجود الگوهای خاص ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌های نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان با عاطفه مثبت، عاطفه منفی و علایم افسردگی حاکی از روایی ملاکی خوب مقیاس بود. **بحث و نتیجه‌گیری:** نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان، خصوصیات روان‌سنجی رضایت‌بخشی در جامعه ایران دارد و در موقعیت‌های مختلف بالینی و پژوهشی قابل استفاده است.

**واژگان کلیدی:** تجارب هیجانی، نظم جویی هیجان، نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان، تحلیل عاملی، اعتبار، روایی.

۱. پژوهش حاضر با حمایت مالی بنیاد ملی نخبگان از محل اعتبارات استادیاران جوان زیر نظر معاونت پژوهشی دانشگاه خوارزمی انجام شده است.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران (نویسنده مسئول) hasanimehr57@yahoo.com

۳. استاد گروه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران kadivar220@yahoo.com

## مقدمه

تجارب هیجانی، صرف نظر از ظرفیت مثبت یا منفی حاکم بر آن‌ها، از عناصر اصلی سازگاری موجودات زنده تلقی می‌شود. تمامی انسان‌ها و حیوانات، با درجات متفاوت، حالت‌های هیجانی و خلقی متعددی را تجربه نموده و از آن‌ها برای کنش‌وری‌های مختلف زندگی روزمره استفاده می‌کنند. شاید یکی از تفاوت‌های اساسی انسان با سایر گونه‌ها، توانایی او در دستکاری، مدیریت و کنترل شدت، مدت، نحوه ابراز، زمان و مکان ابراز تجربیات هیجانی است. به مجموعه این توانایی‌ها در متون روان‌شناختی نظم‌جویی هیجان<sup>۱</sup> اطلاق می‌شود.

نظم‌جویی هیجان به عنوان یکی از زیر مؤلفه‌های نظم‌جویی عاطفه<sup>۲</sup> (نگاه کنید به گروس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷) به فرآیند تعدیل تجارب هیجانی به شیوه‌ی هشیار یا ناهشیار (بارق<sup>۴</sup> و ویلیامز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷؛ روتنبرگ<sup>۶</sup> و گروس، ۲۰۰۳) اطلاق می‌شود که به منظور پاسخ‌دهی مناسب به تقاضاهای متنوع راه‌اندازی می‌شود (کمپیل / سیلس<sup>۷</sup> و بارلو<sup>۸</sup>، ۲۰۰۷؛ کول<sup>۹</sup>، مارتین<sup>۱۰</sup> و دنیس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۴؛ گراتز<sup>۱۲</sup> و رویمیر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۴؛ گروس، ۱۹۹۸). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نظم‌جویی کارآمد هیجان با سلامت روان‌شناختی، روابط بین فردی و عملکرد شغلی و تحصیلی مطلوب مرتبط است (نگاه کنید به براکت<sup>۱۴</sup> و سالووی<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۴؛

1. emotion Regulation
2. affect Regulation
3. Gross, J. J.
4. Bargh, J. A.
5. Williams, L. E.
6. Rottenberg, J.
7. Campbell-Sills, L.
8. Barlow, D. H.
9. Cole, P. M.,
10. Martin, S. E.
11. Dennis, T. A.
12. Gratz, K. L.
13. Roemer, L.
14. Brackett, M. A.
15. Salovey, P.

جان<sup>۱</sup> و گروس، ۲۰۰۴). بر عکس، مشکلات نظم جویی هیجان زمینه ساز بروز الگوهای مختلف آسیب شناسی روانی می باشد (منین<sup>۲</sup> و فاراچ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷؛ آلدائو<sup>۴</sup>، نولن/ هوکسما<sup>۵</sup> و شویزر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰؛ برینباوم<sup>۷</sup>، راقاوان<sup>۸</sup>، لی<sup>۹</sup>، ورنون<sup>۱۰</sup> و گومز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳؛ گرین برگ<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۲). برای مثال، نظم جویی مشکل ساز هیجان در آسیب های روانی گوناگون مانند اختلال شخصیت مرزی (لینچ<sup>۱۳</sup>، تروست<sup>۱۴</sup>، سالسمن<sup>۱۵</sup> و لینهان<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۷)، اختلال های تغذیه (پولیوی<sup>۱۷</sup> و هرمن<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۲؛ کلین<sup>۱۹</sup> و بلامپید<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۴)، اختلال افسردگی اساسی (نولن/ هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸؛ روتنبرگ، گروس و گاتلیب<sup>۲۱</sup>، ۲۰۰۵)، اختلال دو قطبی (جانسون<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۵)، اختلال اضطراب فراگیر (منین و همکاران، ۲۰۰۷)، اختلال اضطراب اجتماعی (کاشدان<sup>۲۳</sup> و برین<sup>۲۴</sup>، ۲۰۰۸)، اختلال های مرتبط با الکل (شر<sup>۲۵</sup> و گرکین<sup>۲۶</sup>،

1. John, O. P.
2. Mennin, D. S.
3. Farach, F. J.
4. Aldao, A.
5. Nolen-Hoeksema, S.
6. Schweizer, S.
7. Berenbaum, H.
8. Raghavan, C.
9. Le, H. N.
10. Vernon, L. L.
11. Gomez, J. J.
12. Greenberg, L. S.
13. Lynch, T. R.
14. Trost, W. T.
15. Salsman, N.
16. Linehan, M. M.
17. Polivy, J.
18. Herman, C. P.
19. Clyne, C.
20. Blampied, N. M.
21. Gotlib, I. H.
22. Johnson, S. L.
23. Kashdan, T. B.
24. Breen, W. E.
25. Sher, K. J.
26. Grekin, E. R.

۲۰۰۸) و اختلال‌های مرتبط با مصرف مواد (فوکس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷) مشهود است. می‌توان گفت نظم‌جویی هیجان ناشی از عوامل متعددی نظیر تعیین‌کننده‌های عصبی و وراثتی (هریری<sup>۲</sup> و فوربس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷)، سبک‌های شناختی (پترسون<sup>۴</sup> و بوسیو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱) و محرک‌های محیطی (فrijda<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶) است. در گستره نظری، به منظور تبیین فرآیند نظم‌جویی هیجان، نظریه‌های مختلفی ارائه شده است (برای مثال: آرنولد<sup>۷</sup>، ۱۹۶۰؛ باک<sup>۸</sup>، ۱۹۸۵؛ اکمن<sup>۹</sup>، ۱۹۷۲؛ فrijda<sup>۶</sup>، ۱۹۸۶؛ ایزارد<sup>۱۰</sup>، ۱۹۷۷؛ لازاروس<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۱؛ لوینسون<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۴؛ پلاچیک<sup>۱۳</sup>، ۱۹۶۲؛ شیرر<sup>۱۴</sup>، ۱۹۸۴؛ تامکینز<sup>۱۵</sup>، ۱۹۶۲؛ به نقل از حسنی، ۱۳۸۷). هر یک از نظریه‌های مذکور با توجه به روح زمان، تأثیر متفاوتی بر مطالعه سازه هیجان داشته‌اند (حسنی، ۱۳۸۷) و از شیوه‌های مختلف مانند طراحی آزمایش<sup>۱۶</sup>، القای خلق، بررسی‌های عصب‌روان‌شناختی و آزمایشگاهی برای سنجش و ارزیابی نظم‌جویی هیجان در بافت‌های مختلف استفاده کرده‌اند (نگاه کنید به کوان<sup>۱۷</sup> و آلن<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۷).

یکی از روش‌های ارزیابی و اندازه‌گیری فرایند نظم‌جویی هیجان استفاده از

1. Fox, H. C.
2. Hariri, A. R.
3. Forbes, E. E.
4. Peterson, C.
5. Bossio, L. M.
6. Frijda, N. H.
7. Arnold, M.
8. Buck, R. W.
9. Ekman, P.
10. Izard, C. E.
11. Lazarus, R. S.
12. Levenson, R. W.
13. Plutchik, R.
14. Scherer, K. R.
15. Tomkins, S. S.
16. task
17. Coan, J. A.
18. Allen, J. J. B

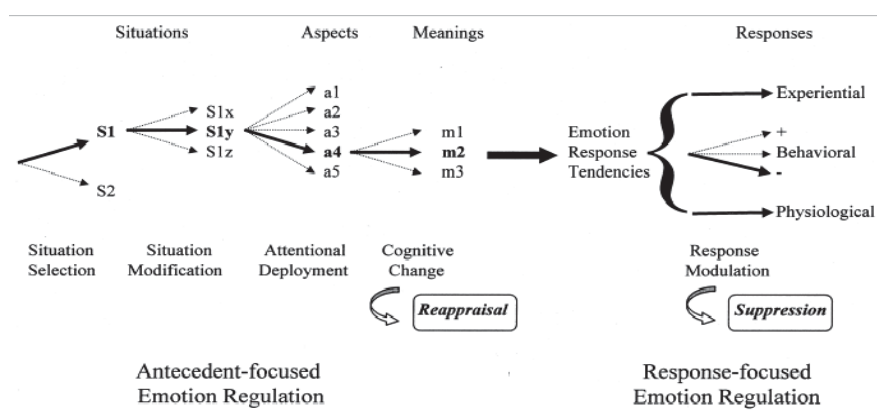
آزمون‌های کاغذ مدادی است که دارای خصوصیات قاطع روان‌سنجی هستند. سنجش روان‌سنجی نظم‌جویی هیجان معمولاً بر اندازه‌گیری و ارزیابی میزان استفاده هشیار از راهبردها متمرکز است (پارکینسون<sup>۱</sup> و توتردل<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹؛ تایر<sup>۳</sup>، نیومن<sup>۴</sup> و مک‌لین<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴). در فرایندهای نظم‌جویی هشیار عوامل حالت‌های عاطفی مطلوب توسط فرد مورد شناسایی قرار می‌گیرد و اعمال خاص نظیر افکار یا رفتار برای کاهش تفاوت بین حالت جاری و حالت ایده‌آل به کار گرفته می‌شود (کارور<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). در بررسی نظم‌جویی هیجان معمولاً از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود که راهبردهای نظم‌جویی هیجان مورد استفاده را در یک بازه زمانی شناسایی کنند (نگاه کنید به آگوستین<sup>۷</sup> و هیمینوور<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸). بر همین اساس و با توجه به نظریه‌ها و الگوهای مطرح شده در زمینه نظم‌جویی عاطفه و هیجان، تعداد راهبردهای نظم‌جویی عاطفه و هیجان می‌تواند خیلی گسترده باشد. در بازنگری انجام شده توسط آگوستین و هیمینوور (۲۰۰۸) بیش از ۳۰۰ راهبرد نظم‌جویی عاطفه که در نظریه‌ها و الگوهای مختلف مطرح شده است، مورد فراتحلیل قرار گرفت. نتیجه این بررسی نشان داد که بر اساس طبقه‌بندی‌های پارکینسون و توتردل (۱۹۹۹) و لارسن<sup>۹</sup> (۲۰۰۰) راهبردهای نظم‌جویی هیجان را می‌توان در دو طبقه وسیع شناختی (به عنوان مثال، تفکر مثبت، ارزیابی مجدد) و رفتاری (فرونشانی، گوش دادن به موسیقی) یا روی آورد و اجتناب قرار داد. در همین راستا، الگوها و نظریه‌های مختلفی نیز به

1. Parkinson, B.
2. Totterdell, P.
3. Thayer, R. E.
4. Newman, J. R.
5. McClain, T. M.
6. Carver, C. S.
7. Augustine, A. A.
8. Hemenover, S. H.
9. Larsen, R.

بررسی نظم‌جویی هیجان پرداخته‌اند که از جمله می‌توان به الگوی خودنظم‌جویی هیجان<sup>۱</sup> بونانو<sup>۲</sup> (۲۰۰۱)، الگوی نظم‌جویی خلق لارسن (۲۰۰۰) و نظم‌جویی شناختی هیجان<sup>۳</sup> گارنفسکی<sup>۴</sup>، کرایج<sup>۵</sup> و اسپینهاون<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) اشاره نمود که مقیاس‌هایی را نیز به منظور اندازه‌گیری سازه‌های نظریه خود تدوین نموده‌اند (نگاه کنید به بازنگری آلدائو و همکاران، ۲۰۱۰). یکی از جدیدترین و جامع‌ترین الگوهای ارائه شده در این زمینه، متعلق به گروس (۲۰۰۲؛ ۲۰۰۷) می‌باشد که تحت عنوان الگوی فرآیندی نظم‌جویی هیجان<sup>۷</sup> مطرح شده است. تاکید این الگو بر طبیعت پویا و ممتد فرآیندهای هیجانی (گروس و جان، ۲۰۰۳؛ جان و گروس، ۲۰۰۷) است. همان‌طور که در بازنگری آگوستین و همینوور (۲۰۰۸) مشهود است این الگو از نظر وسعت راهبردهای نظم‌جویی هیجان مورد بررسی غنی‌تر از الگوهای مشابه است؛ قابلیت دستکاری آزمایشی را دارد؛ در زندگی روزمره بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد و خیلی از راهبردهای رفتاری و شناختی نظم‌جویی هیجان را پوشش می‌دهد. همچنین بر سیر زمانی فرایند نظم‌جویی هیجان توجه خاصی مبذول داشته است. الگوی فرایندی نظم‌جویی هیجان در شکل ۱ مشاهده می‌شود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

1. emotion self- regulation
2. Bonanno, G. A.
3. Cognitive emotion regulation
4. Garnefski, N.,
5. Kraaij, V.
6. Spinhoven, P.
7. process model of emotion regulation



شکل ۱. الگوی فرآیندی نظم‌جویی هیجان (گروس، ۲۰۰۱؛ ۲۰۰۷)

الگوی نظم‌جویی فرآیندی هیجان بر این منطق استوار است که راهبردهای نظم‌جویی هیجان را می‌توان بر اساس زمان بروز پاسخ هیجانی تفکیک نمود (گروس ۱۹۹۸، ۲۰۰۱؛ گروس و جان، ۲۰۰۲). همان‌طور که در شکل ۱ ملاحظه می‌شود بر اساس این الگو، هیجان در پنج ناحیه از فرآیند مولد آن قابل نظم‌جویی است: ۱) انتخاب موقعیت<sup>۱</sup> (انتخاب یا اجتناب از موقعیت‌ها بر اساس تأثیر هیجانی مثبت یا منفی)؛ ۲) تعدیل موقعیت<sup>۲</sup> (حل مسئله/ تعدیل موقعیت به منظور تغییر اثر هیجانی)؛ ۳) آرایش توجه<sup>۳</sup> (حواس‌پرتی، سرکوب‌گری، تمرکز، نشخوارگری)؛ ۴) تغییر شناختی<sup>۴</sup> (تغییر دادن معنی، ارزیابی‌ها، ارزشیابی‌ها، تفسیرها، چارچوب‌بندی مجدد) و ۵) تعدیل پاسخ‌های تجربه‌ای<sup>۵</sup>، رفتاری<sup>۶</sup> و زیستی<sup>۷</sup> (داروها، تمرین، ورزش، تنش‌زدایی، تغذیه، فرونشانی پاسخ‌های رفتاری). به اعتقاد گروس (۲۰۰۷) چهار مؤلفه اول این فرآیند، راهبردهای متمرکز بر پیشایند<sup>۸</sup> هستند، چون

1. situation selection
2. situation modification
3. attention deployment
4. cognitive change
5. experiential
6. behavioral
7. physiological
8. antecedent-focused

قبل از تجلی واکنش‌های هیجانی به کار گرفته می‌شوند. در دیدگاه گروس ارزیابی مجدد<sup>۱</sup> به عنوان یکی از راهبردهای متمرکز بر پیشایند مطرح شده است. در حالی که مؤلفه پنجم متمرکز بر پاسخ<sup>۲</sup> می‌باشد، زیرا بعد از بروز پاسخ‌های هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در دیدگاه فرایندی گروس فرونشانی<sup>۳</sup> شکلی از راهبردهای متمرکز بر پاسخ است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در استفاده از راهبردهای نظم‌جویی هیجان تفاوت‌های فردی وجود دارد (نگاه کنید به جان و گروس، ۲۰۰۷). برای مثال، یک فرد ممکن است از موقعیت‌هایی که هیجان‌های منفی ایجاد می‌کند دوری نماید؛ در حالی که فرد دیگر ممکن است توجه خود را از عوامل آزارنده موقعیت منحرف کند تا احساسات منفی را کاهش دهد. گروس و جان (۲۰۰۳) از مفهوم‌سازی تفاوت‌های فردی مذکور برای آزمایش و تأیید پیش‌بینی‌ها بر اساس الگوی نظم‌جویی فرآیندی هیجان استفاده کرده‌اند. به‌طور کلی، اعتقاد بر این است که راهبردهای نظم‌جویی هیجانی متمرکز بر پیشایند در مقایسه با راهبردهای متمرکز بر پاسخ، پیامدهای بهتری دارند. به اعتقاد گروس و جان (۲۰۰۳) نتایج مطلوب راهبردهای نظم‌جویی متمرکز بر پیشایند به دلیل تغییر مسیر فرآیند تولید هیجان به واسطه این راهبردها است. همچنین، الگوی فرآیندی نظم‌جویی هیجان در تبیین پدیده‌های مختلف مرضی و بهنجار روان‌شناختی، تحول نظریه و راه‌اندازی پژوهش‌های نو موفق عمل کرده است (برای مثال، دیماری<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ دینر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ ایگلو<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ فولکمن<sup>۷</sup> و موسکوویچ<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴؛ پرمانت<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷؛ کرومپینگر<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). بنابراین تدوین ابزار مناسب برای اندازه‌گیری راهبردهای نظم‌جویی

1. reappraisal
2. Response- focused
3. supression
4. Demaree, H. A.
5. Diener, E.
6. Egloff, B.
7. Folkman, S.
8. Moskowitz, J. T.
9. Perbandt, K.
10. Krompinger, J. W.



هیجان مطرح شده در این الگو و به کارگیری آن در موقعیت‌های مختلف ضروری به نظر می‌رسد.

افزون بر موارد فوق، الگوی نظم جویی فرآیندی هیجان در مطالعات عصب‌روان‌شناختی و فیزیولوژیک کاربرد بسیار اساسی داشته است. بعد از استقرار این الگو در زمینه‌های زیستی، گروس و جان (۲۰۰۳) با تدوین پرسشنامه ده ماده‌ای به ارزیابی کاغذ/مدادی الگوی نظم جویی فرآیندی هیجان پرداخته‌اند. این پرسشنامه دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد (بیانگر راهبرد متمرکز بر پیشایند) و فرونشانی (بیانگر راهبرد متمرکز بر پاسخ) دارد. در این زمینه شواهد نشان می‌دهند افرادی که نوعاً تجارب هیجانی را از طریق ارزیابی مجدد نظم-جویی می‌کنند، عاطفه مثبت بیشتر و عاطفه منفی کمتری را گزارش می‌کنند. همچنین در این افراد سطح بهزیستی روان‌شناختی بالاتر است (نگاه کنید به جان و گروس، ۲۰۰۷). در حالی که افرادی که هیجان‌های خود را با استفاده از فرونشانی کنترل می‌کنند عاطفه منفی بیشتر و عاطفه مثبت کمتر، حمایت اجتماعی کمتر و افسردگی بیشتری را گزارش می‌کنند (جان و گروس، ۲۰۰۷).

هرچند مقیاس ارزیابی مجدد و فرونشانی گروس و جان (۲۰۰۳) اعتبار و روایی مناسبی دارد و در بررسی ابعاد الگوی فرآیندی نظم جویی هیجان با استفاده از تفاوت‌های فردی مؤثر بوده است، مقیاس مذکور بر نظم جویی و کاهش هیجان‌های منفی تاکید دارد و خرده‌مقیاس فرونشانی بین واکنش‌های تجربی، رفتاری و روان‌شناختی تمایز قایل نمی‌شود (نگاه کنید به، مورز، ۲۰۰۷) و حمایت پژوهشی خوبی دریافت نکرده است (به‌عنوان مثال، دیماری و همکاران، ۲۰۰۶؛ گلدین و همکاران، ۲۰۰۸). علاوه بر این، این مقیاس طیف وسیع راهبردهای دیدگاه نظم جویی فرآیندی هیجان را مورد پوشش قرار نمی‌دهد و به بررسی راهبردهایی نظیر انتخاب موقعیت‌ها، تعدیل موقعیت‌ها و آرایش توجه، نپرداخته است.

به منظور رفع این ضعف و بررسی جامع الگوی فرایندی نظم‌جویی هیجان، شات<sup>۱</sup>، مانس<sup>۲</sup> و مالوف<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان را تدوین نموده و خصوصیات روان‌سنجی مطلوبی را برای آن گزارش کرده‌اند. به عنوان مثال روایی سازه این مقیاس از طریق تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفته و ۷ عامل اصلی و دو عامل مرتبه دوم از آن استخراج شده است. علاوه بر این، روایی همزمان مقیاس با مقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی<sup>۴</sup> (واتسن<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۸۸)، مقیاس هوش هیجانی شات و همکاران (۱۹۹۸) و مقیاس کیفیت زندگی (دینر<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۸۵) مطلوب برآورد شده است. همچنین خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان اعتبار بازآزمایی (با دامنه ۰/۶۵ تا ۰/۸۸) قابل قبولی داشته‌اند و ضریب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای خرده مقیاس‌های انتخاب موقعیت (۰/۵۹)؛ تعدیل موقعیت (۰/۸۰)؛ گسترش توجه (۰/۷۹)؛ تغییر شناختی (۰/۹۶)؛ تعدیل تجربی (۰/۷۲)؛ تعدیل رفتاری (۰/۷۳) و تعدیل زیستی (۰/۷۰) به دست آمده است. در این مطالعه، آلفای کرونباخ برای ۱۶ ماده اول که عامل مرتبه دوم راهبردهای متمرکز بر پیش‌بینی را مورد بررسی قرار می‌دهند برابر با ۰/۹۱ و برای ۱۲ ماده بعدی که عامل مرتبه دوم راهبردهای متمرکز بر پاسخ را شامل می‌شود معادل ۰/۸۵ و برای کل مقیاس ۰/۹۱ گزارش شده است. مطالعه گرشام<sup>۷</sup> و گولون<sup>۸</sup> (۲۰۱۲) نشان می‌دهد که پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان تدوین شده توسط شات و همکاران (۲۰۰۹) برآزش خوبی با الگوی گروس دارد و تمام راهبردهای نظم‌جویی هیجان مطرح شده در این دیدگاه را مورد بررسی قرار می‌دهد و قابل کاربرد در گستره وسیعی از گروه‌ها و زمینه‌های پژوهشی است. در مجموع، مطالعه حاضر

1. Schutte, N. S.
2. Manes, R. R.
3. Malouff, J. M.
4. The Positive and Negative Mood Schedules
5. Watson, D
6. Diener, E.,
7. Gresham, D.
8. Gullone, E.

با عنایت به جایگاه الگوی فرآیندی نظم جویی هیجان در گستره علوم روان‌شناختی، کمبود ابزارهای جامع نظم جویی هیجان در فرهنگ ایرانی، اهمیت تجارب هیجانی و نظم جویی آن‌ها در زندگی روزمره و ساختار غنی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان (شات و همکاران، ۲۰۰۹) پژوهش حاضر در پی بررسی اعتبار پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان از طریق همسانی درونی، همبستگی‌های مجموعه ماده و بازآزمایی و روایی سازه و همزمان این مقیاس در جامعه ایرانی بر آمده است.

### روش

پژوهش حاضر در چارچوب طرحی توصیفی و روان‌سنجی مبتنی بر همبستگی انجام شده است. شرکت‌کننده‌های پژوهش ۳۴۹ نفر (۱۲۴ نفر مرد و ۲۲۵ نفر زن) از دانشجویان دانشگاه زنجان بودند که به شیوه نمونه‌برداری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. دامنه سنی شرکت‌کننده‌ها ۱۸ تا ۳۲ سال با میانگین (انحراف استاندارد) ۲۱/۴۲ (۲/۴۱) بود. ۳۸ نفر (۱۰/۹٪) از شرکت‌کننده‌ها متأهل بودند. از نظر سطح تحصیلات ۳۱۰ نفر (۸۸/۸٪) دارای مدرک کارشناسی و ۳۹ نفر (۱۱/۲٪) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند.

### ابزارهای پژوهش

#### الف) پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان

این پرسش‌نامه ۲۸ ماده دارد که شات، مانس و مالوف (۲۰۰۹) برای بررسی و سنجش راهبردهای نظم جویی هیجانی مطرح شده در الگوی فرآیندی گروس و جان (۲۰۰۳)؛ جان و گروس، (۲۰۰۷) تدوین کرده‌اند. پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان ۷ خرده‌مقیاس انتخاب موقعیت، تعدیل موقعیت، گسترش توجه، تغییر شناختی، تعدیل تجربی، تعدیل رفتاری و تعدیل زیستی دارد. در این پرسش‌نامه چهار خرده‌مقیاس انتخاب موقعیت، تعدیل موقعیت، گسترش توجه و تغییر شناختی در طبقه راهبردهای نظم جویی هیجان متمرکز بر پیش‌بینی قرار می‌گیرند، در حالی که سه خرده‌مقیاس تعدیل تجربی، تعدیل رفتاری و تعدیل زیستی متعلق به طبقه راهبردهای متمرکز بر پاسخ تعلق دارند. برای

هر یک از راهبردهای هفت‌گانه پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان، چهار ماده وجود دارد. دو ماده در هر مجموعه، بر کاهش هیجان‌های منفی و دو ماده بر افزایش هیجان‌های مثبت تمرکز دارد. دستورالعمل پرسش‌نامه به شرح زیر می‌باشد: «لطفاً در این باره فکر کنید که هیجان‌هایی را که می‌خواهید تجربه کنید، چگونه در خود به وجود می‌آورید و چگونه از هیجان‌هایی که مایل به تجربه آن‌ها نیستید، اجتناب می‌کنید. هیجان‌هایی را که می‌خواهید تجربه کنید ممکن است شامل احساس شادی و غرور باشد و هیجان‌هایی را که مایل به تجربه آن‌ها نیستید، ممکن است از نوع ترس یا خشم باشد. هر چند ممکن است برخی از سؤال‌ها مشابه به نظر برسند ولی از نظر اهمیت متفاوت هستند». آزمودنی‌ها بر اساس یک طیف لیکرت ۷ تایی به ماده‌ها پاسخ می‌دهند که در آن عدد ۱ نشان دهنده مخالفت شدید و عدد ۷ بیانگر موافقت شدید است.

به منظور تهیه و آماده‌سازی نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان از تکنیک ترجمه مضاعف<sup>۱</sup> استفاده شد. ابتدا پرسش‌نامه به همّت پژوهشگران و یکی از دانشجویان دکتری زبان و ادبیات انگلیسی به صورت مستقل به فارسی ترجمه شد. دو ترجمه پس از نشست مشترک و رفع ابهامات به فرم واحد تبدیل شد و سپس یک متخصص زبان و ادبیات فارسی، یک متخصص زبان انگلیسی و سه نفر از متخصصان روان‌شناسی آن را مورد بازبینی قرار دادند و ایرادهای احتمالی آن رفع شد. در مرحله بعد، یکی از دانشجویان دکتری زبان و ادبیات انگلیسی نسخه ترجمه شده را مجدداً به انگلیسی برگرداند. پس از مطابقت نسخه ترجمه شده و نسخه اصلی، اشکالات موجود رفع شد و پرسش‌نامه آماده بهره‌برداری گردید. قبل از اجرای اصلی نسخه آماده شده به منظور دریافت بازخورد از شرکت‌کننده‌ها درباره دستورالعمل پرسش‌نامه، در یک محتوای سؤال‌ها و رفع ایرادهای احتمالی در گویه‌ها، مطالعه مقدماتی<sup>۲</sup> روی ۷۵ نفر از دانشجویان که به صورت نمونه‌برداری در دسترس انتخاب شده بودند، اجرا شد و ضعف‌های موجود برطرف

- 
1. double translation
  2. pilot study

گردید.

### ب) مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی (PANAS)

یک ابزار خودسنجی ۲۰ ماده‌ای است که برای اندازه‌گیری دو بعد خلقی، یعنی عاطفه منفی و عاطفه مثبت، طراحی شده است (واتسن<sup>۱</sup>، کلارک<sup>۲</sup> و تلگن<sup>۳</sup>، ۱۹۸۸). هر خرده مقیاس ۱۰ ماده دارد که آزمودنی آن را بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۱=بسیار کم تا ۵=بسیار زیاد) رتبه‌بندی می‌کند. واتسن، کلارک و تلگن (۱۹۸۸)، اعتبار و همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) مقیاس‌های عاطفه مثبت را از ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ و عاطفه منفی را از ۰/۸۴ تا ۰/۸۷ برآورد کرده‌اند. در ایران، بخشی‌پور و دژکام (۱۳۸۴) اعتبار و روایی مطلوبی را برای این مقیاس گزارش کرده‌اند.

### ج) سیاهه افسردگی بک (ویرایش دوم)<sup>۴</sup>

در این پژوهش از نسخه فارسی ویرایش دوم سیاهه افسردگی بک (قاسم‌زاده، مجتبابی، کرم‌قدیری و ابراهیم‌خانی، ۲۰۰۵) برای ارزیابی شدت افسردگی استفاده شد. این مقیاس را بک<sup>۵</sup>، استیر<sup>۶</sup> و براون<sup>۷</sup> (۱۹۹۶) عمدتاً بر اساس ویرایش اول سیاهه افسردگی بک تهیه کردند. 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 بک، ابزاری بسیار متداول برای اندازه‌گیری شدت افسردگی است که بر اساس مشاهدات بالینی از بیماران 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 کنند. سیاهه

1. Watson, D.
2. Clark, L. A.
3. Tellegen, A.
4. Beck Depression Inventory (BDI-II)
5. Beck, A. T.
6. Steer, R. A.
7. Brown G. k.

افسردگی بک، ثبات درونی بالایی دارد و ضریب بازآزمایی آن برای بیماران روان‌پزشکی ( $r = 0/86$ )، و برای بیماران غیر روان‌پزشکی ( $r = 0/81$ ) مطلوب گزارش شده است (بک و همکاران، ۱۹۹۶). قاسم‌زاده و همکاران (۲۰۰۵) با بررسی ۱۲۵ دانشجوی ایرانی اعتبار این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ( $0/87$ ) و ضریب بازآزمایی ( $0/74$ ) برآورد نموده‌اند. در این پژوهش روایی ابزار هم مطلوب گزارش شده است.

#### شیوه گردآوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها

پژوهشگر اول پس از کسب رضایت و توضیح فرآیند پژوهش به شرکت‌کننده‌ها، نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی فرآیندی هیجان، مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی (PANAS) و سیاهه افسردگی بک را (بر اساس متوازن‌سازی متقابل) بین آن‌ها توزیع کرد. در طول مدت پاسخ‌دهی شرکت‌کننده‌ها، پژوهشگر اول حضور فعال داشت تا از بروز پاسخ‌های تصادفی (پاسخ‌دهی سریع و بدون تمرکز، اتمام زودتر از موعد مقرر) جلوگیری نماید و در صورت لزوم به پرسش‌های آنها پاسخ دهد. پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها توسط برنامه‌های SPSS-16 و LISREL 8.54 (جورسکوگ<sup>۱</sup> و سوربوم<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد خرده‌مقیاس‌های نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان درج شده است.

1. Jöreskog K. G.

2. Sörbom D.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی

نظم‌جویی هیجان

گروه			خرده مقیاس
کل (SD) M	زن (SD) M	مرد (SD) M	
(۴/۶۳) ۱۹/۷۲	(۴/۵۴) ۲۰/۰۲	(۴/۷۶) ۱۹/۱۸	انتخاب موقعیت
(۴/۶۴) ۲۰/۷۲	(۴/۷۵) ۲۰/۹۵	(۴/۴۲) ۲۰/۳۱	تعدیل موقعیت
(۴/۶۴) ۲۰/۴۵	(۴/۵۵) ۲۰/۹۵	(۴/۶۸) ۱۹/۵۲	گسترش توجه
(۵/۰۱) ۲۰/۷۳	(۴/۹۷) ۲۰/۹۸	(۵/۰۹) ۲۰/۲۷	تغییر شناختی
(۴/۵۴) ۱۹/۹۲	(۴/۴۶) ۲۰/۳۲	(۴/۶۱) ۱۹/۱۸	تعدیل تجربی
(۴/۷۹) ۲۰/۱۹	(۴/۷۷) ۲۰/۶۹	(۴/۷۳) ۱۹/۲۸	تعدیل رفتاری
(۴/۹۹) ۱۷/۸۳	(۴/۹۴) ۱۸/۰۵	(۵/۱۰) ۱۷/۴۴	تعدیل زیستی
(۱۵/۵۵) ۸۱/۶۱	(۱۵/۵۵) ۸۲/۹۰	(۱۵/۳۳) ۷۹/۲۷	راهبردهای متمرکز بر پیشایند
(۲۱/۰۰) ۵۷/۹۴	(۱۱/۶۵) ۵۹/۰۷	(۱۲/۴۱) ۵۵/۹۰	راهبردهای متمرکز بر پاسخ

برای بررسی اعتبار نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان از سه روش همسانی درونی<sup>۱</sup>، ثبات<sup>۲</sup> و همبستگی‌های مجموعه ماده<sup>۳</sup> استفاده شد. در بررسی همسانی درونی پرسش‌نامه، آلفای کرونباخ به صورت جداگانه برای مردان، زنان و کل آزمودنی‌ها محاسبه شد. برای بررسی ثبات پرسش‌نامه از روش بازآزمایی<sup>۴</sup> استفاده شد. بدین منظور ۱۳۲ نفر از شرکت‌کننده‌ها در یک بازه زمانی ۴ هفته‌ای مجدداً به پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان پاسخ دادند و ضریب همبستگی پیرسون بین نمرات حاصل از دوبار اجرای پرسش‌نامه محاسبه شد. همچنین برای بررسی این نکته که کدام ماده با کدام خرده مقیاس برازش خوبی دارد، همبستگی‌های مجموعه ماده (همبستگی یک ماده با نمره کل مقیاس مربوط بدون اضافه کردن ماده) محاسبه گردید. نتایج حاصل در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

1. internal consistency
2. stability
3. item rest correlations
4. test/ retest

جدول ۲. ضرایب آلفای کرونباخ، بازآزمایی و دامنه همبستگی های مجموعه ماده خرده مقیاس های

پرسش نامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان

ضرایب بازآزمایی	دامنه ارزش های همبستگی مجموعه ماده			آلفای کرونباخ			خرده مقیاس
	کل	زن	مرد	کل	زن	مرد	
*** ۰/۶۷	۰/۶۵ - ۰/۵۱	۰/۷۱ - ۰/۴۹	۰/۶۷ - ۰/۵۱	۰/۶۱	۰/۶۲	۰/۵۷	انتخاب موقعیت
*** ۰/۵۹	۰/۶۴ - ۰/۵۵	۰/۶۴ - ۰/۵۳	۰/۶۱ - ۰/۴۵	۰/۸۱	۰/۸۲	۰/۷۵	تعدیل موقعیت
*** ۰/۷۱	۰/۵۸ - ۰/۵۲	۰/۵۹ - ۰/۴۹	۰/۷۰ - ۰/۵۸	۰/۷۸	۰/۷۶	۰/۷۸	گسترش توجه
*** ۰/۶۴	۰/۶۷ - ۰/۵۱	۰/۶۷ - ۰/۵۴	۰/۶۳ - ۰/۵۱	۰/۸۴	۰/۸۵	۰/۸۳	تغییر شناختی
*** ۰/۶۰	۰/۷۲ - ۰/۶۱	۰/۶۴ - ۰/۵۱	۰/۶۵ - ۰/۴۷	۰/۶۴	۰/۶۵	۰/۶۱	تعدیل تجربی
*** ۰/۶۴	۰/۷۱ - ۰/۴۸	۰/۶۱ - ۰/۵۰	۰/۶۱ - ۰/۴۴	۰/۷۹	۰/۷۸	۰/۷۵	تعدیل رفتاری
*** ۰/۵۶	۰/۱۵ - ۰/۴۳	۰/۶۲ - ۰/۵۵	۰/۶۸ - ۰/۵۷	۰/۷۹	۰/۷۸	۰/۷۷	تعدیل زیستی
*** ۰/۶۹	۰/۶۱ - ۰/۴۴	۰/۷۱ - ۰/۴۴	۰/۷۲ - ۰/۴۹	۰/۸۹	۰/۸۸	۰/۸۵	راهبردهای متمرکز بر پیشاپند
*** ۰/۷۴	۰/۶۴ - ۰/۵۱	۰/۶۱ - ۰/۵۰	۰/۵۸ - ۰/۴۶	۰/۸۶	۰/۸۴	۰/۸۳	راهبردهای متمرکز بر پاسخ
۰/۶۹				۰/۹۴	۰/۹۲	۰/۸۷	کل مقیاس

\*\*\*= P < 0/001

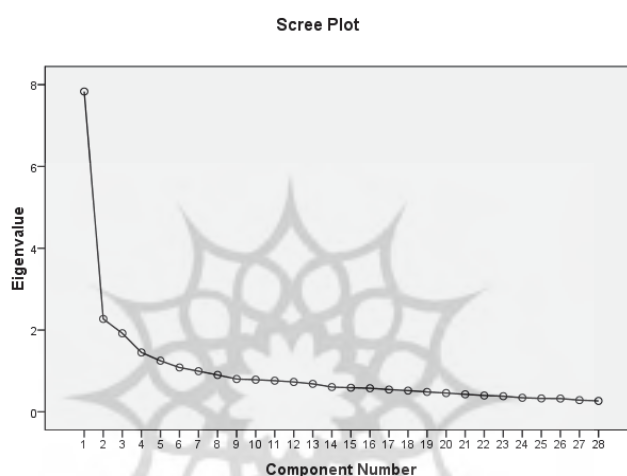
نتایج جدول ۲ نشان می دهد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده از نظر روان سنجی برای تمام خرده مقیاس ها رضایت بخش است. همچنین، داده های جدول ۲ نشان می دهد که تمام ضرایب بازآزمایی معنادار و مطلوب هستند. علاوه بر این، دامنه اکثر همبستگی های مجموعه ماده بیشتر از ۰/۴ می باشد. بنابراین، می توان گفت که خرده مقیاس ها از همسانی درونی مطلوبی برخوردارند.

روایی نسخه فارسی پرسش نامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان با سه روش تحلیل عاملی، روایی ملاکی و همبستگی بین خرده مقیاس ها مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی ساختار عاملی (روایی سازه) پرسش نامه از هر دو روش تحلیل عامل اکتشافی<sup>۱</sup> و تحلیل عاملی تأییدی<sup>۱</sup> استفاده شد. تحلیل عاملی اکتشافی به روش تحلیل

#### 1. exploratory factor analysis



مؤلفه اصلی<sup>۲</sup> با چرخش واریماکس در سطح ماده انجام شد. نتایج آزمون‌های میزان کفایت نمونه‌برداری کیسر/می‌یر/الکین (KMO<sup>۳</sup>) (۰/۸۹) و آزمون کرویت بارتلت<sup>۴</sup> ( $Chi-Square(378) = 3479; p < 0/001$ ) حاکی از مطلوب بودن حجم نمونه و توانایی تحلیلی عامل شدن ماده‌های مقیاس بود.



شکل ۲. نمودار شیب دامنه عوامل (اسکری پلات)

با توجه به نمودار شیب دامنه عوامل (اسکری پلات<sup>۵</sup>) که در شکل ۲ مشاهده می‌شود و مقادیر ارزش‌های ویژه بالاتر از یک می‌توان گفت که ۷ عامل قابل استخراج است. دامنه ارزش اشتراکات ۰/۴۴ تا ۰/۷۱ بود. در مجموع ۷ عامل مذکور ۶۳ درصد واریانس را تبیین می‌کرد. در جدول شماره ۳ ماتریس بارهای عاملی، ارزش ویژه، درصد تبیین واریانس و ماده‌های مرتبط با هر یک از عامل‌ها درج شده است.

1. confirmatory factor analysis
2. Principal Component Analysis
3. Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy
4. Bartlett's Test of Sphericity
5. scree plot

جدول ۳. ماتریس بارهای عاملی، ارزش ویژه و درصد تبیین واریانس عامل‌ها بعد از چرخش

واریماکس

مؤلفه							ماده
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۰/۰۸	۰/۰۶	۰/۰۲	۰/۰۳	۰/۱۳	۰/۱۳	۰/۵۴	۱۵
۰/۲۰	۰/۰۹	۰/۱۹	۰/۰۶	۰/۲۲	۰/۲۲	۰/۵۷	۱۱
۰/۰۵	۰/۱۲	۰/۱۵	۰/۰۸	۰/۱۸	۰/۰۱	۰/۶۱	۲۱
۰/۰۴	۰/۰۸	۰/۱۲	۰/۰۲	۰/۲۳	۰/۰۸	۰/۴۹	۱۶
۰/۱۲	۰/۰۶	۰/۲۲	۰/۱۰	۰/۰۴	۰/۵۸	۰/۱۴	۸
۰/۰۶	۰/۰۲	۰/۱۷	۰/۱۴	۰/۱۵	۰/۵۵	۰/۱۲	۲۳
۰/۰۰۸	۰/۱۷	۰/۱۵	۰/۰۳	۰/۰۸	۰/۶۰	۰/۲۲	۹
۰/۱۶	۰/۲۰	۰/۱۲	۰/۰۲	۰/۲۶	۰/۶۵	۰/۰۴	۱۹
۰/۰۳	۰/۱۴	۰/۰۰۶	۰/۳۷	۰/۵۷	۰/۰۵	۰/۳۰	۱۰
۰/۱۲	۰/۱۱	۰/۰۶	۰/۰۶	۰/۵۶	۰/۱۷	۰/۱۵	۷
۰/۰۰	۰/۰۹	۰/۱۶	۰/۴۵	۰/۶۲	۰/۲۴	۰/۰۰۴	۲۲
۰/۰۱	۰/۰۲	۰/۸۰	۰/۰۳	۰/۵۷	۰/۲۲	۰/۲۱	۱۱۳
۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۰۶	۰/۶۳	۰/۱۵	۰/۱۵	۰/۱۹	۶
۰/۰۳	۰/۱۸	۰/۲۱	۰/۶۴	۰/۱۲	۰/۱۶	۰/۰۸	۱۴
۰/۰۶	۰/۰۸	۰/۱۵	۰/۷۰	۰/۱۴	۰/۱۳	۰/۱۵	۲۷
۰/۱۴	۰/۰۷	۰/۳۷	۰/۶۴	۰/۲۱	۰/۱۸	۰/۱۶	۲۴
۰/۱۳	۰/۱۹	۰/۶۴	۰/۱۴	۰/۱۱	۰/۰۸	۰/۰۲	۵
۰/۲۳	۰/۱۵	۰/۵۳	۰/۰۹	۰/۱۰	۰/۱۲	۰/۱۸	۱۲
۰/۱۶	۰/۱۳	۰/۷۵	۰/۲۶	۰/۱۸	۰/۱۶	۰/۱۶	۱۷
۰/۰۳	۰/۱۱	۰/۵۸	۰/۲۲	۰/۳۵	۰/۱۸	۰/۱۶	۳
۰/۰۷	۰/۸۳	۰/۲۶	۰/۰۴	۰/۱۱	۰/۱۸	۰/۰۰۷	۴
۰/۰۳	۰/۶۳	۰/۱۵	۰/۱۲	۰/۳۶	۰/۲۸	۰/۳۳	۲۵
۰/۰۱	۰/۷۸	۰/۱۲	۰/۱۳	۰/۰۸	۰/۰۹	۰/۱۸	۲۶
۰/۰۴	۰/۶۳	۰/۱۷	۰/۱۴	۰/۱۳	۰/۱۱	۰/۳۴	۲۸
۰/۷۵	۰/۱۲	۰/۰۳	۰/۴۱	۰/۰۷	۰/۰۴	۰/۱۳	۲۰
۰/۵۶	۰/۱۱	۰/۳۱	۰/۱۵	۰/۰۶	۰/۱۹	۰/۰۷	۲
۰/۷۴	۰/۱۴	۰/۰۹	۰/۰۸	۰/۱۱	۰/۱۱	۰/۲۸	۱
۰/۵۸	۰/۰۹	۰/۱۱	۰/۰۵	۰/۳۴	۰/۱۸	۰/۱۲	۱۸
۱/۳۶	۱/۶۱	۲/۱۱	۲/۱۱	۳/۰۲	۳/۱۷	۳/۴۲	ارزش ویژه
۵/۸۶	۶/۷۷	۷/۵۲	۷/۵۵	۱۰/۷۷	۱۱/۳۱	۱۲/۲۳	درصد واریانس

داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهند که تمام بارهای عاملی استخراج شده بالاتر از ۰/۴۰ هستند و توزیع ماده‌ها در عامل‌ها با زیربنای نظری مقیاس و ساختار اصلی پرسش‌نامه مطابقت دارد و همپوشانی زیادی بین عامل‌ها در ماده‌ها وجود ندارد.

با توجه به ساختار پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان که چهار خرده مقیاس انتخاب موقعیت، تعدیل موقعیت، گسترش توجه و تغییر شناختی در طبقه راهبردهای نظم‌جویی هیجان متمرکز بر پیش‌بینی قرار دارد و سه خرده مقیاس تعدیل تجربی، تعدیل رفتاری و تعدیل زیستی به طبقه راهبردهای متمرکز بر پاسخ تعلق دارند، جستجوی یک عامل مرتبه دوم برای پرسش‌نامه راهبردهای نظم‌جویی فرآیندی هیجان مفید به نظر می‌رسید. برای رسیدن به این هدف، ابتدا نمره‌ها بر مبنای الگوی حاصل از تحلیل عاملی به شیوه واریماکس به عوامل تبدیل شدند و در مرحله بعد هفت عامل مذکور مجدداً به دست تحلیل عاملی با چرخش واریماکس سپرده شد.

نتایج آزمون‌های میزان کفایت نمونه‌برداری کیسر/می‌یر/الکین (KMO) (۰/۸۶) و آزمون کرویت بارتلت<sup>۱</sup> ( $p < ۰/۰۰۱$ ;  $۱۰۸۶ = Chi-Square(۱۲)$ ) حاکی از مطلوب بودن حجم نمونه و توانایی تحلیل عاملی شدن ماده‌های مقیاس بود. مقادیر ارزش‌های ویژه بالاتر از یک نشان داد که دو عامل قابل استخراج است. دامنه ارزش اشتراکات ۰/۶۲ تا ۰/۷۶ بود. در مجموع دو عامل مذکور ۷۰/۴۰ درصد واریانس را تبیین می‌کرد. در جدول شماره ۴ ماتریس بارهای عاملی، ارزش ویژه، درصد تبیین واریانس و ماده‌های مرتبط با هر یک از عامل‌ها درج شده است.

جدول ۴. ماتریس بارهای عاملی، ارزش ویژه و درصد تبیین واریانس عامل‌های مرتبه دوم بعد از

چرخش واریماکس

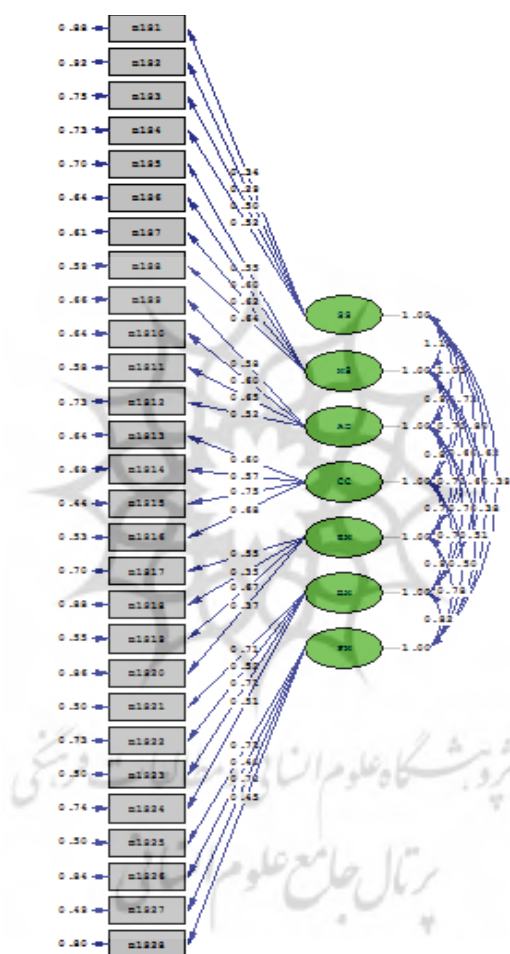
عامل		خرده مقیاس
راهبرد متمرکز بر پاسخ	راهبرد متمرکز بر پیشايند	
۰/۰۸	۰/۸۱	انتخاب موقعیت
۰/۲۱	۰/۸۴	تعدیل موقعیت
۰/۳۴	۰/۷۹	گسترش توجه
۰/۳۱	۰/۶۴	تغییر شناختی
۰/۷۲	۰/۳۵	تعدیل تجربی
۰/۷۸	۰/۳۸	تعدیل رفتاری
۰/۸۶	۰/۰۳	تعدیل جسمانی
۲/۲۵	۲/۶۷	ارزش ویژه
۳۲/۲۲	۳۸/۱۹	درصد واریانس

بر اساس داده‌های جدول ۴ می‌توان گفت که تمام بارهای عاملی استخراج شده بالاتر از ۰/۴۰ هستند و توزیع عوامل در عامل‌های مرتبه دوم با زیربنای نظری مقیاس و ساختار اصلی پرسشنامه مطابقت دارد.

علاوه بر این، به منظور بررسی میزان برازش ساختار ۷ عاملی نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان با مقیاس اصلی از تحلیل عاملی تأییدی با روش حداکثر درست‌نمایی<sup>۱</sup> در سطح ماتریس واریانس و کواریانس استفاده شد (نگاه کنید به جورسکوگ و سوربوم، ۲۰۰۳). به منظور برازش کامل مدل با داده‌ها سعی شد با آزاد کردن برخی پارامترها بر اساس شاخص‌های تعدیل، مدل بهبود یابد. بدین منظور، بر مبنای شاخص‌های پیشنهادی مدل، زیربنای نظری پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی مبتنی بر چرخش واریماکس و در نظر گرفتن همبستگی بین عامل‌های به دست آمده،

1. maximum Likelihood method

پارامترهای متعددی آزاد شد. نمودار مسیر تحلیل عاملی تأییدی بعد از آزاد شدن این پارامترها همراه با ضرایب مسیر و شاخص‌های برازش اولیه در شکل ۳ ملاحظه می‌شود.



شکل ۳. نمودار ضرایب مسیر ساختار عاملی تأییدی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم

جویی هیجان

در مرحله بعد، برازندگی الگو بر اساس شاخص مجذور خی، شاخص برازندگی

تطبیقی (CFI)<sup>۱</sup>، شاخص هنجار شده برازندگی (NFI)<sup>۲</sup>، شاخص برازندگی نسبی (RFI)<sup>۳</sup>، ریشه استاندارد باقی مانده مجذور میانگین (SRMR)<sup>۴</sup>، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA)<sup>۵</sup>، شاخص نیکویی برازش (GFI)<sup>۶</sup> و ملاک اطلاعات آکایکی (AIC)<sup>۷</sup> مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن‌ها در جدول ۵ مشاهده می‌شود.

جدول ۵. شاخص‌های برازش تحلیل عامل تأییدی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان

مجدور خی	Df	CFI	NFI	RFI	GFI	SRMR	REMSEA	AIC
۴۱۶/۴۸	۳۲۹	۰/۹۱	۰/۹۵	۰/۸۷	۰/۹۷	۰/۰۴	۰/۰۴	۱۵۹۷/۱۵

شاخص‌های برازندگی تطبیقی (CFI)، برازندگی هنجار شده (NFI)، برازندگی نسبی (RFI)، و نیکویی برازش (GFI) هر چقدر نزدیک به یک باشد بیانگر برازش مطلوب الگو است. هر چند برای بررسی نیکویی برازش معمولاً از شاخص مجذور خی استفاده می‌شود ولی مجذور خی با افزایش حجم نمونه و درجه آزادی افزایش می‌یابد. به همین خاطر هو<sup>۸</sup> و بنتلر<sup>۹</sup> (۱۹۹۹) استفاده از دو شاخص برازندگی ریشه استاندارد باقی مانده مجذور میانگین (SRMR) و ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) را توصیه نموده‌اند. به اعتقاد شرمیله/انگل<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۰۳) مقادیر ریشه استاندارد باقی مانده مجذور میانگین (SRMR) بین ۰ تا ۰/۰۵ بیانگر برازش خوب و ۰/۰۵ تا ۰/۱۰ بیانگر برازش قابل قبول مدل می‌باشد. همچنین مقادیر

1. Comparative Fit Index (CFI)
2. Normed Fit Index (NFI)
3. Relative Fit Index (RFI)
4. Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)
5. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
6. Goodness of Fit Index (GFI)
7. Akaike Information Criterion (AIC)
8. Schermelleh-Engel, K.
9. Hu, L.
10. Bentler, P. M.

ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) بین ۰ تا ۰/۰۵ بیانگر برازش خوب و ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ بیانگر برازش قابل قبول است. بنابراین، با توجه به اعداد جدول ۵ و ضرایب استاندارد شده و شاخص T می توان گفت که مدل تأییدی از برازش قابل قبولی برخوردار است. در جدول ۶ نتایج تحلیل عاملی تأییدی مشاهده می شود.

جدول ۶. ضرایب استاندارد و شاخص T تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان

خرده مقیاس	ماده ها	ضرایب استاندارد	شاخص T
انتخاب موقعیت	۱) وقتم را صرف موقعیت‌هایی می‌کنم که مرا در تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها هستم، یاری نمایند.	۰/۵۶	۱۲/۱۸
	۲) وقتم را صرف موقعیت‌هایی می‌کنم که مرا از تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها نیستم، بر حذر دارند.	۰/۵۹	۱۳/۰۹
	۳) موقعیت‌هایی را جستجو می‌کنم که مرا در تجربه هیجان‌های مثبت یاری نمایند.	۰/۵۰	۱۱/۰۸
	۴) از موقعیت‌هایی که منجر به تجربه هیجان‌های منفی می‌شود، اجتناب می‌کنم.	۰/۵۲	۱۱/۸۲
تعدیل موقعیت	۱) موقعیت‌ها را به گونه‌ای تغییر می‌دهم تا مرا در تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها هستم، یاری نمایند.	۰/۵۵	۱۱/۲۱
	۲) موقعیت‌ها را به گونه‌ای تغییر می‌دهم تا مرا از تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها نیستم، بر حذر دارند.	۰/۶۰	۱۱/۸۵
	۳) موقعیت‌ها را به گونه‌ای تغییر می‌دهم که مرا در تجربه هیجان‌های مثبت یاری نماید.	۰/۶۲	۱۱/۶۹
	۴) موقعیت‌ها را به گونه‌ای تغییر می‌دهم که منجر به تجربه هیجان‌های منفی در من نشوند.	۰/۶۴	۱۱/۵۱
گسترش توجه	۱) به چیزهایی در اطرافم توجه می‌کنم که مرا در تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها هستم، یاری نمایند.	۰/۵۸	۱۲/۰۹
	۲) به چیزهایی در اطرافم توجه می‌کنم که مرا از تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها نیستم، بر حذر دارند.	۰/۶۰	۱۱/۹۳
	۳) به چیزهایی تمرکز می‌کنم که مرا در تجربه هیجان‌های مثبت یاری نماید.	۰/۶۵	۱۱/۴۹
	۴) به چیزهایی تمرکز می‌کنم که مانع بروز هیجان‌های منفی شود.	۰/۵۲	۱۲/۴۴
تغییر شناختی	۱) شیوه تفکرم را به گونه‌ای تغییر می‌دهم که مرا در تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها هستم، یاری نماید.	۰/۶۰	۱۱/۷۱
	۲) شیوه تفکرم را به گونه‌ای تغییر می‌دهم که مرا از تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها نیستم، بر حذر دارد.	۰/۶۷	۱۱/۹۱
	۳) دیدگاهم را درباره رویدادها تغییر می‌دهم تا هیجان‌های مثبت به وجود بیآورم.	۰/۷۵	۱۳/۷۰
	۴) دیدگاهم را درباره رویدادها به گونه‌ای تغییر می‌دهم تا هیجان‌های منفی گسترش	۰/۶۸	۱۰/۷۸

		پیدا نکند.	
۱۱/۸۸	۰/۶۵	۱) وقتی بخوام هیجانی ادامه پیدا کند بر روی آن هیجان تمرکز می‌کنم.	تعدیل
۱۲/۸۴	۰/۵۵	۲) وقتی نخوام هیجانی را داشته باشم، سعی می‌کنم به آن فکر نکنم.	تجربی
۱۳/۱۶	۰/۷۷	۳) وقتی هیجان مثبتی دارم بر روی آن تمرکز می‌کنم.	
۱۲/۷۹	۰/۵۷	۴) وقتی هیجان منفی دارم، آن را نادیده می‌گیرم.	
۱۰/۷۶	۰/۷۱	۱) وقتی بخوام هیجانی ادامه پیدا کند رفتارهایی (مانند صحبت کردن دربارهٔ رویدادهای مرتبط با هیجان) را نشان می‌دهم تا باعث تداوم آن شوند.	
۱۲/۴۱	۰/۶۲	۲) وقتی نخوام هیجانی را داشته باشم رفتارهایی (مانند سعی در حل تعارض ایجاد کننده هیجان) را نشان می‌دهم که موجب کاهش آن شوند.	رفتاری
۱۳/۸۳	۰/۷۱	۳) وقتی هیجان مثبتی دارم طوری رفتار می‌کنم که هیجان را قوی‌تر سازد.	
۱۲/۴۲	۰/۶۱	۴) وقتی هیجان منفی دارم به گونه‌ای رفتار می‌کنم که این هیجان را ضعیف‌تر سازد.	
۹/۳۸	۰/۷۱	۱) وقتی بخوام هیجانی ادامه پیدا کند، بر روی علائم بدنی مرتبط با آن هیجان (نظیر برانگیختگی) تمرکز می‌کنم.	
۱۲/۵۱	۰/۵۲	۲) وقتی نخوام هیجانی را داشته باشم، علائم بدنی مرتبط با آن (مانند عرق کردن کف دست) را نادیده می‌گیرم.	زیستی
۱۳/۱۶	۰/۷۲	۳) وقتی هیجان مثبتی دارم بر روی علائم درونی آن (مانند شدت انرژی) تمرکز می‌کنم.	
۱۱/۲۹	۰/۵۵	۴) وقتی هیجان منفی دارم مانع از علائم درونی مرتبط با آن هیجان (سفت شدن عضلات) می‌شوم.	

روایی ملاکی پرسش‌نامه، از طریق روایی همزمان (اجرای همزمان با مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی (PANAS) و نسخه دوم سیاهه افسردگی بک) مورد بررسی قرار گرفت. علت انتخاب سیاهه افسردگی بک و مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی (PANAS) برای بررسی روایی ملاکی این بود که نظم جویی هیجان هسته اساسی افسردگی است و بی‌نظمی هیجان در طیف وسیعی از نشانه‌های افسردگی مشاهده می‌شود (نگاه کنید به نولن/هو کسما و آلدائو، ۲۰۱۱) و در پژوهش‌های مختلف به کار گرفته شده است (نگاه کنید به آلدائو و همکاران، ۲۰۱۰). عاطفه مثبت و منفی هم مهم‌ترین عنصر در تجلی نظم جویی هیجان می‌باشد و در پژوهش شات و همکاران (۲۰۰۹) برای بررسی روایی این مقیاس به کار گرفته شده است. همچنین همبستگی بین خرده مقیاس‌ها محاسبه شد. این نتایج در جدول شماره ۷ درج شده است.



جدول ۷. ماتریس ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌های پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان و همبستگی آن‌ها با عاطفه مثبت، عاطفه منفی و افسردگی

خرده مقیاس	روایی همزمان			۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	عاطفه مثبت	عاطفه منفی	افسردگی									
انتخاب موقعیت	*** ۰/۳۲	-۰/۳۵ ***	*** -۰/۳۶		-	-	-	-	-	-	-	-
تعدیل موقعیت	*** ۰/۲۷	-۰/۲۸ ***	*** -۰/۳۱		-	-	-	-	-	-	-	۰/۵۹
گسترش توجه	*** ۰/۳۰	-۰/۳۶ ***	*** -۰/۲۹		-	-	-	-	-	-	۰/۶۷	۰/۵۵
تغییر شناختی	*** ۰/۳۴	-۰/۳۲ ***	*** -۰/۳۵		-	-	-	-	-	۰/۶۲	۰/۵۶	۰/۴۲
تعدیل تجربی	*** ۰/۴۲	-۰/۰۵ ***	*** -۰/۴۲		-	-	-	-	۰/۴۷	۰/۴۹	۰/۴۲	۰/۳۸
تعدیل رفتاری	*** ۰/۳۸	-۰/۱۱ ***	*** -۰/۳۹		-	-	-	۰/۶۲	۰/۵۹	۰/۵۳	۰/۵۰	۰/۳۵
تعدیل زیستی	*** ۰/۳۲	-۰/۱۲ ***	*** -۰/۳۵		-	-	۰/۵۶	۰/۵۸	۰/۴۵	۰/۴۳	۰/۳۵	۰/۳۱
راهبردهای متمرکز بر پیش‌اند	*** ۰/۳۵	-۰/۳۷ ***	*** -۰/۴۴		-	۰/۳۵	۰/۶۰	۰/۵۳	۰/۸۰	۰/۸۶	۰/۸۵	۰/۷۷
راهبردهای متمرکز بر پاسخ	*** ۰/۴۲	-۰/۳۵ ***	*** -۰/۴۷		-	۰/۵۹	۰/۸۲	۰/۸۷	۰/۸۲	۰/۵۶	۰/۵۳	۰/۴۶

\*\*\*= P < 0/001

الگوی ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها در جدول ۷ نشان می‌دهد که روابط درونی خوبی بین خرده مقیاس‌ها وجود دارد. همچنین الگوی ضرایب همبستگی خرده مقیاس‌ها با عاطفه منفی، عاطفه مثبت و افسردگی بیانگر روایی ملاکی همزمان خوب نسخه

فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی فرآیندی هیجان است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تهیه نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان و بررسی خصوصیات روان‌سنجی (اعتبار و روایی) آن در جامعه دانشجویی ایران بود. در بعد بررسی اعتبار پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان، دامنه ضرایب آلفای کرونباخ (از ۰/۷۳ تا ۰/۸۹) و همبستگی‌های مجموعه ماده بیانگر همسانی درونی مطلوب مقیاس بود. همچنین، ضرایب بازآزمایی دلالت بر ثبات کل مقیاس و خرده مقیاس‌های آن داشت. این نتایج با یافته‌های شات، مانس و مالوف (۲۰۰۹) که اعتبار خوبی را برای پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان گزارش نموده‌اند مطابقت دارد و نشان‌دهنده اعتبار مطلوب کل مقیاس و خرده مقیاس‌های نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان است. با توجه به همبستگی خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه با عاطفه مثبت و منفی و نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه الگوی فرآیندی نظم‌جویی هیجان می‌توان اذعان داشت که راهبردهای مطرح شده در مقیاس راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان در زندگی روزمره به صورت متداول استفاده می‌شوند؛ قابل دستکاری آزمایشی و تجزیه و تحلیل بر اساس تفاوت‌های فردی هستند و به لحاظ نظری پایگاه محکمی دارند و محور اصلی نظریه گروس را شکل می‌دهند.

در مطالعه حاضر، برای بررسی ساختار عاملی و روایی سازه‌ی نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان، از هر دو شیوه تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی و همبستگی بین خرده مقیاس‌ها استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان از ۷ عامل اصلی و دو عامل مرتبه دوم تشکیل شده است و توزیع ماده‌های خرده مقیاس‌ها با آزمون اصلی مطابقت دارد. همچنین الگوی همبستگی مشاهده شده بین خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه، بیانگر چند بعدی بودن نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان و استقلال نسبی خرده مقیاس‌های آن بود. علاوه بر این، الگوی ضرایب

همبستگی خرده مقیاس‌های نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان با مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی (PANAS) و سیاهه افسردگی بک نشان داد که نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان دارای روایی ملاکی قابل قبولی است. در راستای یافته‌های پژوهش حاضر، بسیاری از مؤلفان بر این اعتقاد هستند که افراد در فرایند نظم‌جویی هیجان سعی در افزایش تجارب هیجانی مثبت و کاهش تجارب هیجانی منفی دارند (نگاه کنید به آگوستین و همینوود، ۲۰۰۸؛ لارسن، ۲۰۰۹). این مفروضه در الگوی ضرایب همبستگی بین راهبردهای نظم‌جویی هیجان با عاطفه مثبت، عاطفه منفی و افسردگی مشهود بود.

بر اساس نتایج مبتنی بر روایی ملاکی مقیاس که در الگوی همبستگی خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان با علایم افسردگی و عواطف مثبت و منفی مشهود بود، می‌توان گفت که راهبردهای نظم‌جویی هیجانی متمرکز بر پیشایند با تمایلات پاسخ هیجانی قبل از شکل‌گیری کامل پاسخ‌ها، مرتبط هستند (نگاه کنید به گلدین، مک‌ری، رامل و گروس، ۲۰۰۸). در حالی که راهبردهای نظم‌جویی هیجانی متمرکز بر پاسخ مرتبط با بروز و ظهور تجربه هیجانی می‌باشند (نگاه کنید به کرینگ<sup>۱</sup> و اسلوان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). ولی باید توجه داشت که راهبرد نظم‌جویی هیجانی متمرکز بر پاسخ نیز یکی از متداول‌ترین راهبردهای نظم‌جویی هیجان می‌باشد (گروس و مونوز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵) هر چند شواهد نشان می‌دهند که این راهبرد غیر مؤثر است و در آشفتگی‌های مرتبط با اختلال‌های هیجانی مانند افسردگی، اختلال استرس پس از ضربه و اختلال وسواس فکری/ عملی مشاهده می‌گردد. در امتداد این یافته‌ها، سایر شواهد نشان می‌دهند که فرونشانی هیجان برانگیختگی زیستی را شدت می‌بخشد (گروس و لوینسون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷).

در مجموع، ضرایب اعتبار و روایی مناسب پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی

- 
1. Kring, A. M.,
  2. Sloan, D. M.
  3. Munos, R. F.
  4. Levenson, R. W.

هیجان، دامنه وسیع راهبردهای مورد بررسی، سهولت اجرا، شرایط استفاده در موقعیت‌ها و گروه‌های مختلف، پژوهشگران را قادر می‌سازد تا استفاده گسترده‌ای از این مقیاس، در حوزه‌های مختلف پژوهشی و بالینی روان‌شناسی به عمل آورند. شایان ذکر است که در کنار نقاط قوت این مقیاس، باید به محدودیت‌های مطالعه حاضر توجه داشت. اولاً، شرکت‌کننده‌ها از سطح دانشگاه انتخاب شده‌اند. این نمونه، ممکن است معرف جمعیت عمومی نباشد. بنابراین توصیه می‌شود پژوهش‌های بعدی با نمونه‌هایی انجام شود که معرف جمعیت عمومی باشند و حتی می‌توان پژوهش را با جمعیت‌های بالینی برای بررسی روایی تفکیکی مقیاس انجام داد. ثانیاً، پژوهش حاضر با داده‌های خودگزارشی انجام شده است. این داده‌ها ذاتاً در معرض سوگیری قرار دارند. بنابراین، بهتر است پژوهش‌های بعدی خصوصیات روان‌سنجی نسخه‌ی فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان را با سایر روش‌های اندازه‌گیری نظیر مصاحبه‌های بالینی ساختار یافته، درجه‌بندی توسط همسالان و خانواده یا سنجش رفتاری مورد بررسی قرار دهند.

## منابع

- بخشی پور، عباس و دژکام، محمود. (۱۳۸۴). تحلیل عاملی مقیاس عاطفه مثبت و منفی. *مجله روانشناسی*، ۳۶، ۳۵۱-۳۶۵.
- حسینی، جعفر. (۱۳۸۷). تأثیر ارزیابی مجدد و فرونشانی تجارب هیجانی بر فعالیت ناحیه‌ای مغز با نگاه به ابعاد برون‌گردی و نورزگرایی. *رساله دکتری روانشناسی*، منتشر نشده دانشگاه تربیت مدرس.
- Augustine, A. A., & Hemenover, S. H. (2008). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition & Emotion*, 23, 1181-1220.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). On the nonconscious of emotion regulation. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 429-445). New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Brown G. k. (1996). *BDI-11 Manual*. San Antonio: Harcourt, Brace, and Company.
- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 206-226.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In G. A. Bonanno & T. J. Mayne (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 251\_285). New York: Guilford Press.
- Brackett, M. A., & Salovey, P. (2004). Measuring emotional intelligence as a mental ability with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. In G. Geher (Ed.), *Measurement of emotional intelligence* (pp. 179-194). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.
- Carver, C. S. (2004). *Self-regulation of action and affect*: New York: Guilford Press.
- Clyne, C., & Blampied, N. M. (2004). Training in emotion regulation as a treatment for binge eating: A preliminary study. *Behaviour Change*,

21, 269-281.

- Coan, J. A. & Allen, J. J. B. (2007). *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment*. New York, NY: Oxford University Press.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317-333.
- Demaree, H. A., Robinson, J. L., Pu, J., & Allen, J. J. B. (2006). Strategies actually employed during response-focused emotion regulation research: Affective and physiological consequences. *Cognition and Emotion, 20*, 1248-1260.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist, 61*, 305-314.
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion, 6*, 356-366.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745-774.
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence, 89*, 298-301.
- Frijda, N. H. (2006). *The laws of emotion*. New York: Routledge.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8):1311-1327.
- Ghassemzadeh, H., Mojtabai, R., Karamghadiri, N., & Ebrahimkhani N. (2005). Psychometric properties of a Persian-language version of the Beck Depression Inventory--Second edition: BDI-II-PERSIAN. *Depression and Anxiety, 21*(4), 185-192.
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion. *Biological Psychiatry, 63*, 577-586.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41-54.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work*

- through their feelings*. Washington, D.C.: APA.
- Gresham, D. & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences, 52* (5), 616-621.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. Feldman Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence* (pp. 297-318). New York: Guilford.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95-103.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*, 151-164.
- Hariri, A. R., & Forbes, E. E. (2007). Genetics of emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 110-133). New York: Guilford.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1996). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- John, O. O., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*, 1301-1334.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York: Guilford.
- Johnson, S. L. (2005). Mania and dysregulation in goal pursuit: A review. *Clinical Psychology Review, 25*, 241-262.

- Jöreskog K. G., & Sörbom, D. (2003). *LISREL 8.54 for Windows [computer software]*. Chicago: Scientific Software International, Inc.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy, 39*, 1-12.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. London: Guilford press.
- Krompinger, J. W., Moser, J. S., & Simons, R. F. (2008). Modulations of the electrophysiological response to pleasant stimuli by cognitive reappraisal. *Emotion, 8*, 132-137.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry, 11*, 129-141.
- Larsen, R. (2009). The Contributions of positive and negative affect to emotional well-being. *Psychological Topics, 18*, 247-266.
- Lynch, T. R., Trost, W. T., Salsman, N., & Linehan, M. M. (2007). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 3*, 181-205.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.
- Mennin, D. S., & Farach, F. J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*, 329-352.
- Mennin, D. S., Holoway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy, 38*, 284-302.
- Moors, A. (2007). Can cognitive methods be used to study the unique aspect of emotion? An appraisal theorist's answer. *Cognition and Emotion, 21*, 1238-1269.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*, 704-708.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion, 13*, 277-303.



- Perbandt, K. (2007). Differential effects of incongruent anger expression on memory performance. *Journal of Individual Differences, 28*, 129-137.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (2001). Optimism and physical well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 127-145). Washington, DC: American Psychological Association.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology, 53*, 182-13.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice, 10*, 227-232.
- Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2005). Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 114*, 627-639.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods in Psychological Researches, 8*, 23-74.
- Schutte, N. S. & Manes, R. R. & Malouff, J. M. (2009). Antecedent-Focused Emotion Regulation, Response Modulation and Well-Being. *Current Psychology, 28*, 21-31.
- Sher, K. J., & Grekin, E. R. (2007). Alcohol and affect regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 560-580). New York, NY: Guilford Press.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 910-910.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54* (6), 1063-1070.

## پیوست

## نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان

راهنمایی

لطفاً درباره این فکر کنید که چگونه هیجان‌هایی را که می‌خواهید تجربه نمایید، در خود به وجود آورده و از هیجان‌هایی که مایل به تجربه آن‌ها نیستید، اجتناب می‌کنید. هیجان‌هایی را که می‌خواهید تجربه نمایید ممکن است شامل احساس شادی و غرور باشد و هیجان‌هایی را که مایل به تجربه آن‌ها نیستید، ممکن است از نوع ترس یا خشم باشد. هرچند برخی از این سؤال‌های زیر ممکن است شبیه دیگری به نظر برسند ولی از نظر اهمیت متفاوت هستند. به هر یک از سؤال‌ها با استفاده از **مقیاس زیر** پاسخ دهید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
شدیداً مخالفم						شدیداً موافقم

مقیاس پاسخ‌دهی							سؤال‌ها
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
							۱ وقتم را صرف موقعیت‌هایی می‌کنم که مرا در تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها هستم، یاری نمایند
							۲ وقتم را صرف موقعیت‌هایی می‌کنم که مرا از تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها نیستم، بر حذر دارند.
							۳ موقعیت‌هایی را جستجو می‌کنم که مرا در تجربه هیجان‌های مثبت یاری نمایند.
							۴ از موقعیت‌هایی که منجر به تجربه هیجان‌های منفی می‌شود، اجتناب می‌کنم.
							۵ موقعیت‌ها را به گونه‌ای تغییر می‌دهم تا مرا در تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها هستم، یاری نمایند.
							۶ موقعیت‌ها را به گونه‌ای تغییر می‌دهم تا مرا از تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها نیستم، بر حذر دارند.
							۷ موقعیت‌ها را به گونه‌ای تغییر می‌دهم که مرا در تجربه هیجان‌های مثبت یاری نماید.

								۸	موقعیت‌ها را به گونه‌ای تغییر می‌دهم که منجر به تجربه هیجان‌های منفی در من نشوند.
								۹	به چیزهایی در اطرافم توجه می‌کنم که مرا در تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها هستم، یاری نمایند.
								۱۰	به چیزهایی در اطرافم توجه می‌کنم که مرا از تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها نیستم، بر حذر دارند.
								۱۱	به چیزهایی تمرکز می‌کنم که مرا در تجربه هیجان‌های مثبت یاری نماید.
								۱۲	به چیزهایی تمرکز می‌کنم که مانع بروز هیجان‌های منفی شود.
								۱۳	شیوه‌ی تفکرم را به گونه‌ای تغییر می‌دهم که مرا در تجربه‌ی هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها هستم، یاری نماید.
								۱۴	شیوه‌ی تفکرم را به گونه‌ای تغییر می‌دهم که مرا از تجربه هیجان‌هایی که خواهان آن‌ها نیستم، بر حذر دارد.
								۱۵	دیدگاه ام را درباره‌ی رویدادها تغییر می‌دهم تا هیجان‌های مثبت به وجود بیآورم.
								۱۶	دیدگاه ام را درباره‌ی رویدادها به گونه‌ای تغییر می‌دهم تا هیجان‌های منفی گسترش پیدا نکنند.
								۱۷	وقتی بخوام هیجانی ادامه پیدا کند بر روی آن هیجان تمرکز می‌کنم.
								۱۸	وقتی نخواهم هیجانی را داشته باشم، سعی می‌کنم به آن فکر نکنم.
								۱۹	وقتی هیجان مثبتی دارم بر روی آن تمرکز می‌کنم.
								۲۰	وقتی هیجان منفی دارم، آن را نادیده می‌گیرم.
								۲۱	وقتی بخوام هیجانی ادامه پیدا کند رفتارهایی (مانند صحبت کردن درباره‌ی رویدادهای مرتبط با هیجان) را نشان می‌دهم تا باعث تداوم آن شوند.
								۲۲	وقتی نخواهم هیجانی را داشته باشم رفتارهایی (مانند سعی در حل تعارض ایجاد کننده هیجان) را نشان می‌دهم که موجب کاهش آن شوند.
								۲۳	وقتی هیجان مثبتی دارم طوری رفتار می‌کنم که هیجان را قوی‌تر سازد.
								۲۴	وقتی هیجان منفی دارم به گونه‌ای رفتار می‌کنم که این هیجان را ضعیف‌تر سازد.

							۲۵	وقتی بخوایم هیجانی ادامه پیدا کند، بر روی علائم بدنی مرتبط با آن هیجان (نظیر برانگیختگی) تمرکز می‌کنم.
							۲۶	وقتی نخواهم هیجانی را داشته باشم، علائم بدنی مرتبط با آن (مانند عرق کردن کف دست) را نادیده می‌گیرم.
							۲۷	وقتی هیجان مثبتی دارم بر روی علائم درونی آن (مانند شدت انرژی) تمرکز می‌کنم.
							۲۸	وقتی هیجان منفی دارم مانع از علائم درونی مرتبط با آن هیجان (سفت شدن عضلات) می‌شوم.

