

## Psychometric properties of the short form of emotion behavior regulation scale in students

Shirin Ahmadi<sup>1</sup> | Sajjad Basharpour<sup>2</sup> | Fazeleh Heidari<sup>3</sup>

1. Ph.D. Student of Psychology, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. **E-mail:** [ahmadishirin89@gmail.com](mailto:ahmadishirin89@gmail.com)
2. **Corresponding Author**, Full Professor, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. **E-mail:** [basharpour\\_sajjad@uma.ac.ir](mailto:basharpour_sajjad@uma.ac.ir)
3. Ph.D. Student of Psychology, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. **E-mail:** [heidari\\_fazeleh@yahoo.com](mailto:heidari_fazeleh@yahoo.com)

---

### Article Info

**Article Type:**  
Research Article

**Received Date:**  
10 February 2022  
**Received in Revised From:**  
9 October 2022  
**Accepted Date:**  
24 December 2022  
**Published Online:**  
01 March 2023

**Keywords:**  
Emotional Behavior Regulation, Psychometrics, Factor Analysis

---

### Abstract

The Emotional Behavior Regulation Questionnaire is a self-report scale of behavioral strategies that individuals use to regulate their emotions in response to stressful events. The aim of this study was to investigate the psychometric properties of the short form of emotion behavioral regulation scale in students. The research method was descriptive and the statistical population (N = 13000) of the present study consisted of all the male students of the second year of secondary school (first to third grades) of public schools in Ardabil city in the academic year 2018-2019. A total of 239 of these individuals were selected from the above statistical population by multi-stage random sampling and individually responded to the Emotion Behavior Regulation Scale (short form) Kraaij& Garnefski (2019) and the Depression, Anxiety and Stress Lovibond&Lovibond (1995) Scale. For data analysis, internal consistency coefficient, simultaneous validity, exploratory and confirmatory factor analysis were used. Data were analyzed using SPSS 25 and 8.8 LISREL software. The results of internal consistency coefficient showed that this scale has good reliability. The results of exploratory factor analysis revealed 5 factors with specific values greater than one. The fit indices of the confirmatory factor analysis model also confirmed the 5-factor (Seeking Distraction, Withdrawal, Actively Approaching, Seeking Social Support and Ignoring) model of this questionnaire. The results of the correlation coefficient showed that the negative relationship between the emotional regulation components (Seeking Distraction, Actively Approaching, Seeking Social Support) and the positive relationship between the emotional regulation components (Withdrawal and ignoring) with depression, anxiety and stress are significant ( $P < 0/001$ ). Cronbach's alpha coefficient for the total score of negative emotion behavioral regulation is 0.76 and for the total score of positive emotion behavioral regulation is 0.80 and for the components is in the range of 0.60 to 0.68. The results of this study showed that the Persian version of the Emotional Behavior Regulation Scale has good reliability and validity in the Iranian population and is a suitable self-assessment scale for clinical and research situations.

---

**Cite this article:** Ahmadi, Sh., Basharpour, S., & Heidari, F. (2023). Psychometric properties of the short form of emotion behavior regulation scale in students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 19(48), 1-14.

**DOI:** 10.22111/JEPS.2022.7230



© The Author(s).

**Publisher:** University of Sistan and Baluchestan

---

## خصوصیات روانسنجی فرم کوتاه مقیاس تنظیم رفتاری هیجان در دانش‌آموزان

شیرین احمدی<sup>۱</sup> | سجاد بشرپور<sup>۲</sup> | فاضله حیدری<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.  
رایانامه: [ahmadishirin89@gmail.com](mailto:ahmadishirin89@gmail.com)
۲. نویسنده مسئول، استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.  
رایانامه: [basharpoor\\_sajjad@uma.ac.ir](mailto:basharpoor_sajjad@uma.ac.ir)
۳. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.  
رایانامه: [heidari\\_fazeleh@yahoo.com](mailto:heidari_fazeleh@yahoo.com)

اطلاعات مقاله	چکیده
<p><b>نوع مقاله:</b> مقاله پژوهشی</p> <p><b>تاریخ دریافت:</b> ۱۴۰۰/۱۱/۲۱</p> <p><b>تاریخ ویرایش:</b> ۱۴۰۱/۰۷/۱۷</p> <p><b>تاریخ پذیرش:</b> ۱۴۰۱/۱۰/۰۳</p> <p><b>تاریخ انتشار:</b> ۱۴۰۱/۱۲/۱۰</p> <p><b>واژگان کلیدی:</b> تنظیم رفتاری هیجان، روانسنجی، تحلیل عاملی</p>	<p>مقیاس تنظیم رفتاری هیجانی یک مقیاس خود گزارش دهی از راهبردهای رفتاری است که افراد برای تنظیم هیجانات خود در پاسخ به وقایع استرس‌زا استفاده می‌کنند. مطالعه حاضر با هدف بررسی خصوصیات روانسنجی فرم کوتاه مقیاس تنظیم رفتاری هیجان در دانش‌آموزان انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی بود و جامعه آماری (N=۱۳۰۰۰) پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه (پایه‌های اول تا سوم) مدارس دولتی شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. تعداد ۲۳۹ نفر از این افراد به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای از بین جامعه آماری فوق انتخاب و به صورت انفرادی به مقیاس تنظیم رفتاری هیجان (فرم کوتاه) کراچی و گارنفسکی (۲۰۱۹) و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس لایباند و لایباند (۱۹۹۵) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همسانی درونی، روایی هم‌زمان، تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده شد. داده‌ها با کمک نرم‌افزارهای SPSS 25 و LISREL 8.8 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از ضریب همسانی درونی نشان داد که این مقیاس از پایایی مناسبی برخوردار است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی ۵ عامل (حواس‌پرتی جویی، گوشه‌گیری، اقدام فعالانه، جلب حمایت اجتماعی و نادیده‌گیری) با مقادیر ویژه‌ی بیشتر از یک را آشکار کرد. شاخص‌های برازش مدل تحلیل عاملی تأییدی نیز مدل ۵ عاملی این مقیاس را تأیید کرد. نتایج ضریب همبستگی نشان داد که ارتباط منفی بین مؤلفه‌های تنظیم رفتاری هیجان (حواس‌پرتی جویی، اقدام فعالانه، جلب حمایت اجتماعی) و ارتباط مثبت بین مؤلفه‌های تنظیم رفتاری هیجان (گوشه‌گیری و نادیده‌گیری) با افسردگی، اضطراب و استرس معنادار می‌باشد (<math>p &lt; 0.001</math>). ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل تنظیم رفتاری منفی هیجان برابر ۰/۷۶ و برای نمره کل تنظیم رفتاری مثبت هیجان برابر ۰/۸۰ می‌باشد و برای مؤلفه‌های (حواس‌پرتی جویی، گوشه‌گیری، اقدام فعالانه، جلب حمایت اجتماعی و نادیده‌گیری) در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۶۸ می‌باشد. نتایج این پژوهش نشان داد که نسخه فارسی مقیاس تنظیم رفتاری هیجانی پایایی و روایی مطلوبی در جمعیت ایرانی دارد و مقیاس خودسنجی مناسبی برای موقعیت‌های بالینی و پژوهشی می‌باشد.</p>

**استناد به این مقاله:** احمدی، شیرین؛ بشرپور، سجاد و حیدری، فاضله. (۱۴۰۱). خصوصیات روانسنجی فرم کوتاه مقیاس تنظیم رفتاری هیجان در دانش‌آموزان. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۹(۴۸)، ۱-۱۴.

DOI: 10.22111/JEPS.2022.7230

## مقدمه

هیجان<sup>۱</sup> نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازش با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی‌زا ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به شرایطی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش‌برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می‌شوند (کراچی و گارنفسکی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان<sup>۳</sup>، مجموعه‌ای از مهارت‌های پنهان و آشکار است که می‌تواند برای نظارت، ارزیابی و اصلاح پاسخ‌های هیجانی مطابق با اهداف فرد مورد استفاده قرار گیرد (سیلورس<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲). این متغیر یک مفهوم پیچیده است که طیف گسترده‌ای از فرآیندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و هم‌چنین فرآیندهای شناختی هشیار و ناهشیار را در بر می‌گیرد (کراچی و همکاران، ۲۰۱۵)؛ به عبارت دیگر، واژه‌ی تنظیم هیجان مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می‌شوند و به فرآیندهایی اشاره دارد که بر هیجان‌های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آن‌ها اثر می‌گذارد (جرمن، بیلپو، لارسی، آرژمبو، باندولفی و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). به صورت خلاصه؛ می‌توان ادعان نمود که افراد از روش‌های مختلفی جهت تنظیم هیجان‌اتشان استفاده می‌کنند و یکی از متداول‌ترین این روش‌ها استفاده از راهبردهای رفتاری است (گارنفسکی، کراچی و اسپین هوون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱). هیجان‌ات به ما کمک می‌کنند تا با معنا بخشیدن به موقعیت‌ها و ایجاد انگیزه در رفتارهای سازگارانه، به اهداف مهم اجتماعی-فرهنگی دست یابیم (مسکیتا، بویگر و دی لیرزنایدر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷). تنظیم هیجان ما را قادر می‌سازد تا هیجان‌ات و احساسات خود را مطابق با خواسته‌های موقعیتی تنظیم کنیم، نقش اصلی تنظیم هیجان در کمک به ما برای سازگاری با این خواسته‌ها، آن را به عنوان یک محرک کلیدی سلامت روان‌شناختی نشان می‌دهد (کلودیوس، مننین و ارینگ<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰).

از آنجایی که تنظیم هیجان نقشی مهمی در رشد بهنجار داشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلال‌های روانی به شمار می‌رود، نظریه‌پردازان بر این باورند، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌اتشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی، اختلال‌های درونی سازی از قبیل افسردگی و اضطراب را نشان خواهند داد (نولن - هاکسما، لیو میر سکی و ویسکو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲)؛ بنابراین می‌توان گفت، تنظیم هیجان عاملی کلیدی و تعیین کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است (کراچی و همکاران، ۲۰۱۵)؛ که در سازگاری با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند (نولن - هاکسما و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین مشخص شده است که توانایی کنار آمدن با

1. excitement
2. Kraaij, & Garnefski
3. excitement regulation
4. Silvers
5. Jermann, Billieux, Larøi, d'Argembeau, Bondolfi, & et al
6. Garnefski, Kraaij & Spinhoven
7. Mesquita, Boiger, & De Leersnyder
8. Cludius, Mennin, & Ehring
9. Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky

حوادث استرس‌زا و تنظیم احساسات نقش مهمی در روابط بین عوامل استرس‌زا و آسیب‌شناسی روانی دارد (اسلون، هال، مولدینگ، بریس، میلدرد و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷).

آگاه بودن از هیجان‌ها و قادر بودن به مدیریت هیجان‌ها خود، به طور عمومی می‌تواند منجر به آرامش و توانمندی کنترل شود (شیخ الاسلامی و سیداسماعیلی قمی، ۱۴۰۰). تنظیم هیجان فرآیندی است که توسط آن، افراد هیجان‌های خود را موقعی که هیجانی هستند و چگونگی تجربه یا ابراز این هیجان‌ها را تحت نفوذ خود قرار می‌دهند (گروس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). مفهوم تنظیم هیجان می‌تواند طیف وسیعی از فرآیندهای شناختی ضمنی (ارزیابی مجدد و نشخوار فکری) و فرایندهای رفتاری صریح (جلب حمایت و اقدام فعالانه) را در بر بگیرد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). راهبردهای تنظیم هیجان شامل ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی میدهد چه نوع هیجانی دارند، چه هنگام این هیجان‌ها در آن‌ها پدید می‌آید و چگونه باید آن‌ها را ابراز نمایند (گراس، شپیس و اور<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱؛ به نقل از سلیمانی، شیخ الاسلامی و موسوی، ۱۳۹۵). تعریف تنظیم هیجان و همچنین بسیاری از استراتژی‌های خاص تنظیم هیجان، شامل تلاش‌های نظارتی شناختی و رفتاری است. به عنوان مثال، حل مسئله که به عنوان یک استراتژی انطباقی برای تنظیم هیجان‌ها پذیرفته شده است (آلداو، نولن-هوکسما و شوایزر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰)، می‌تواند شناختی باشد، به عنوان مثال، برنامه‌ریزی برای حل یک مسئله یا رفتاری (انجام کاری برای مقابله با مسئله). گارنفسکی، کراچی و اسپین هوون<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) اظهار داشتند که بین نحوه تفکر و نحوه عملکرد فرد برای تنظیم هیجان‌ها مرزهای مشخصی وجود دارد.

اخیراً، کراچی و همکاران (۲۰۱۹) مقیاس تنظیم رفتار را برای ارزیابی انحصاری استراتژی‌های رفتاری افراد برای تنظیم هیجان‌ها خود پس از وقایع استرس‌زا یا منفی تهیه کردند. مقیاس تنظیم رفتار اولین مقیاس خود گزارشگری است که جنبه رفتاری تنظیم هیجان را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس ۵ مؤلفه را شامل می‌شود، حواس‌پرتی جویی<sup>۶</sup>، گوشه‌گیری<sup>۷</sup>، اقدام فعالانه<sup>۸</sup>، جلب حمایت اجتماعی<sup>۹</sup> و نادیده گرفتن<sup>۱۰</sup>. مؤلفه اول حواس‌پرتی جویی عملی غیر مرتبط با واقعه استرس‌زا به منظور منحرف کردن هیجان‌ها و احساسات تعریف می‌شود. مؤلفه دوم گوشه‌گیری به این معناست که فرد خود را از حوادث استرس‌زا و افراد مرتبط با شرایط استرس‌زا دور کند. مؤلفه سوم اقدام فعالانه شامل اقدام مستقیم به منظور کنار آمدن با عوامل استرس‌زا است. مؤلفه چهارم جلب حمایت اجتماعی درخواست مشاوره و پشتیبانی از سایر افراد و به اشتراک گذاشتن هیجان‌ها است. سرانجام، مؤلفه پنجم نادیده گرفتن به منزله انکار اینکه اتفاقی افتاده است و به

1. Sloan, Hall, Moulding, Bryce, Mildred, & et al

2. Gross

3. Gross, Sheppes, & Urry

4. Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer

5. Garnefski, Kraaij, & Spinhoven

6. Seeking Distraction

7. Withdrawal

8. Actively Approaching

9. Seeking Social Support

10. Ignoring

گونه‌ای رفتار می‌شود که گویی همه چیز خوب است تا بتواند از پس شرایط استرس‌زا برآید. طبق گفته کراچی و همکاران (۲۰۱۹) حواس‌پرتی جویی، اقدام فعالانه و جلب حمایت اجتماعی روش‌های سازگارانه‌تری برای کنار آمدن با حوادث استرس‌زا است، در حالی که گوشه‌گیری و نادیده گرفتن آن‌ها راهکارهای ناسازگارانه‌تری برای کنار آمدن با حوادث استرس‌زا می‌باشند. کراچی و همکاران (۲۰۱۹) مشخص کردند که مقیاس تنظیم رفتار به عنوان معیار معتبری از استراتژی‌های تنظیم رفتاری می‌باشد به طور خاص، مقیاس قابلیت اطمینان داخلی و آزمون مجدد و اعتبار سازه خوبی را نشان داد. ضریب اطمینان آلفای همه مؤلفه‌ها از دامنه ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ به دست آمد. ضرایب قابلیت اطمینان مجدد آزمون بین نمرات زیر مقیاس اندازه‌گیری اول و دوم با در نظر گرفتن دوره پیگیری نسبتاً طولانی با مقادیر مختلف در دامنه ۰/۴۷ تا ۰/۷۵ بسیار خوب تشخیص داده شد. مؤلفه‌های تنظیم رفتاری هیجان به طور قابل توجهی با علائم افسردگی مرتبط بودند، به طوری که استراتژی‌های سازگارانه‌تر (حواس‌پرتی جویی، اقدام فعالانه، جلب حمایت اجتماعی) با نمرات افسردگی رابطه منفی داشتند در حالی که از نظر تئوری استراتژی‌های ناسازگاری (گوشه‌گیری و نادیده گرفتن) با علائم افسردگی ارتباط مثبت داشتند (کراچی و همکاران، ۲۰۱۹). ژائو، لی، وانگ، کنگ، وو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در اعتبار یابی که بر روی دانشجویان انجام دادند گزارش دادند مقیاس تنظیم رفتاری هیجان از اعتباریابی مطلوبی برخوردار است آلفای کرونباخ در دامنه (۰/۷۱ تا ۰/۸۵) و بازآزمایی مجدد در دامنه (۰/۶۶ تا ۰/۸۵) به دست آوردند. در خصوص پایایی این ابزار نتیجه پژوهش تونا<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) نشان داد که ضریب اطمینان آلفای این مقیاس (۰/۷۲ تا ۰/۸۸) به دست آمد؛ و قابلیت اطمینان مجدد آزمون مقیاس‌های فرعی در یک بازه ۳ هفته‌ای از ۰/۵۱ تا ۰/۷۰ به دست آمد.

در یک متاآنالیز کاتو<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) مشخص شد که اقدام فعالانه و جلب حمایت اجتماعی به طور معنی‌داری با سطح بالاتری از بهزیستی ارتباط دارد. علاوه بر این، گوشه‌گیری به طور قابل توجهی با سطح پایین‌تر بهزیستی ارتباط دارد، یک مطالعه مروری دیگر گزارش داد که حواس‌پرتی یک استراتژی مؤثر در برخورد با رویدادهای منفی زندگی است (جوورمن و استانتون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶).

تنظیم رفتاری هیجان تأثیر مستقیمی در کنار آمدن با احساسات منفی دارد. اگرچه تحقیقات بیشتر در مورد تنظیم رفتاری هیجان جالب است، اما بیشتر اقدامات موجود نمی‌توانند آن را جداگانه ارزیابی کنند از نظر دانش ما، هیچ ابزار ارزشیابی در ایران وجود ندارد که بتواند استراتژی‌های تنظیم رفتار هیجانی را که افراد هنگام وقایع استرس‌زا یا منفی به کار می‌گیرند، بررسی کند. از آنجا که کمبود اندازه‌گیری واحد و پایدار برای ارزیابی تنظیم رفتاری هیجان در کشور ایران وجود دارد، ما تنظیم رفتاری هیجان را به فارسی ترجمه کردیم تا متناسب با این شکاف باشد. لذا هدف از انجام مطالعه

1. Zhao, Li, Wang, Kong, Wu, & et al
2. Tuna
3. Kato
4. Joormann, & Stanton

حاضر ترجمه مقیاس تنظیم رفتاری هیجان به فارسی و بررسی خصوصیات روانسنجی این مقیاس در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر اردبیل است.

## روش

روش پژوهش توصیفی بود و جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم متوسطه (پایه‌های اول تا سوم) مدارس دولتی شهر اردبیل ( $N=13000$ ) در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ تشکیل داد. با وجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌های ساختاری توافق کلی وجود ندارد، اما به زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ می‌باشد که در پژوهش حاضر نیز با در نظر گرفتن احتمال افت نمونه‌ها، ۲۵۰ نفر در نظر گرفته شد که بعد از حذف داده‌های مخدوش تعداد ۲۳۹ نفر از این افراد به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای از بین جامعه آماری فوق انتخاب و در پژوهش شرکت کردند. جهت بررسی روایی صوری، ابتدا فرم انگلیسی توسط محققین ترجمه شد، سپس به منظور بررسی ارتباط مفهومی سؤالات با موضوع مقیاس و توانایی هر سؤال در اندازه‌گیری موضوع، همچنین مفهوم بودن شکل ظاهری سؤالات، این مقیاس به همراه نسخه اصلی به ۱ استاد روانشناسی، ۱ استاد جامعه‌شناسی و ۱ استاد زبان انگلیسی داده شد تا مقیاس را در محورهای مذکور مورد بررسی قرار دهند. بدین ترتیب، همسانی ترجمه فارسی با متن انگلیسی و روایی صوری مقیاس با انجام برخی اصلاحات از طرف اساتید ارزیابی کننده مورد تأیید قرار گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

## مقیاس تنظیم رفتاری هیجان<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط کراچی و گارنفسکی<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) ساخته شده است که شامل

۲۰ سؤال است که راهبردهای رفتاری تنظیم هیجان را در ۵ خرده مقیاس حواس‌پرتی جویی<sup>۳</sup>، گوشه‌گیری<sup>۴</sup>، اقدام فعالانه<sup>۵</sup>، جلب حمایت اجتماعی<sup>۶</sup> و نادیده‌گیری<sup>۷</sup> را اندازه می‌گیرد. مؤلفه‌های حواس‌پرتی، اقدام فعالانه و جلب حمایت اجتماعی راه‌های مثبتی برای مقابله با رویدادهای استرس‌زا و گوشه‌گیری و نادیده‌گیری راه‌های منفی برای رسیدگی به حوادث استرس‌زا می‌باشد آزمودنی‌ها با سؤالات این مقیاس در مقیاس لیکرت ۵ نقطه‌ای از ۱ (هرگز) تا همیشه (۵) پاسخ می‌دهند. همچنین حواس‌پرتی جویی، اقدام فعالانه و جلب حمایت اجتماعی رابطه منفی معنی‌دار ولی گوشه‌گیری و نادیده‌گیری رابطه مثبتی با افسردگی و اضطراب داشته است. پایایی آلفای کرونباخ همه خرده مقیاس‌های تنظیم رفتاری هیجان از ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ به دست آمد و ضرایب پایایی آزمون-بازآزمایی با همبستگی پیرسون بین نمرات خرده مقیاس اندازه‌گیری اول و دوم ۰/۴۷ تا ۰/۷۵ به دست آمد.

1. Behavioral Emotion Regulation Questionnaire
2. Kraaij, & Garnefski
3. Seeking distraction
4. Withdrawal
5. Actively approaching
6. Seeking social support
7. Ignoring

**مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس<sup>۱</sup>:** این مقیاس که اولین بار توسط لایباند و لایباند<sup>۲</sup> در سال (۱۹۹۵) ارائه شد، دارای گزینه‌های اصلاً، کم، متوسط و زیاد بود. کمترین امتیاز مربوط به هر سؤال، صفر و بیشترین نمره، ۳ بود. طبق مطالعه‌ای، مقیاس افسردگی و اضطراب یک با مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس همبستگی بالایی را نشان داد (بیکر، اندرو، شریدر و نایت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). آلفای کرونباخ برای هر مقیاس برای نمونه‌های مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۰ به دست آمد (لایباند و همکاران، ۱۹۹۵). کرافورد و هنری<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس را با دو ابزار دیگر مربوط به افسردگی و اضطراب و یک ابزار مربوط به عاطفه مثبت و منفی مقایسه کردند و نتیجه گرفتند که بهترین حالت برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس زمانی است که هر سه عامل در آن در نظر گرفته شود (کرافورد و همکاران، ۲۰۰۳). پایایی این مقیاس در ایران در یک نمونه جمعیت عمومی شهر مشهد (n=۴۰۰) برای افسردگی ۰/۷۰، اضطراب ۰/۶۶ و استرس ۰/۷۶ گزارش شده است (ملکی، اصغری و سالاری، ۲۰۰۵).

روش جمع‌آوری اطلاعات به این صورت بود که بعد از اخذ مجوز از دانشگاه به اداره آموزش و پرورش شهرستان اردبیل مراجعه و بعد از موافقت اداره آموزش و پرورش و ارائه مجوز لازم برای همکاری، ابتدا لیست تمامی مدارس دولتی پسرانه دوره متوسطه اردبیل در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ را تهیه و دو مدرسه از بین آن‌ها با روش نمونه-گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شد. سپس پژوهشگر با حضور در مدارس و ضمن هماهنگی با مدیر و دبیران مدارس مربوطه و بعد از مراجعه به دانش‌آموزان در محل کلاس از آن‌ها درخواست شد به صورت گروهی به مقیاس تنظیم رفتاری هیجان (فرم کوتاه) و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس پاسخ دهند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۲۴ و LISREL. ۸.۸ انجام گردید. جهت اجرای مقیاس به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که نتایج محرمانه باقی خواهد ماند و همچنین در مورد هدف مقیاس توضیحاتی داده شد و در نهایت شرکت‌کنندگان با رضایت آگاهانه اقدام به تکمیل مقیاس‌ها کردند.

## یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار ابعاد تنظیم رفتاری هیجان و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس

متغیر	M	±SD	(۱)	(۲)	(۳)	(۴)	(۵)	(۶)	(۷)	(۸)	(۹)	(۱۰)
۱- حواس‌پرتی جویی	۷/۷۴	±۳/۰۶	۱									
۲- گوشه‌گیری	۹/۲۳	±۳/۳۷	۰/۶۳**	۱								
۳- اقدام فعالانه	۹/۱۶	±۳/۳۰	۰/۵۶**	-۰/۶۰**	۱							

1. Depression Anxiety Stress Scales (DASS)
2. Lovibond&Lovibond
3. Baker, Andrew, Schrader, & Knight
4. Crawford& Henry

۴- جلب حمایت اجتماعی	۹/۰۸ ±۳/۲۷	۰/۷۰**	-۰/۶۲**	۰/۶۱**	۱
۵- نادیده‌گیری	۹/۴۱ ±۳/۴۳	۰/۵۱**	-۰/۵۸**	-۰/۶۶**	۱
۶- تنظیم رفتاری منفی هیجان	۱۸/۶۴ ±۶/۰۶	-۰/۶۴**	-۰/۸۹**	-۰/۷۱**	۱
۷- تنظیم رفتاری مثبت هیجان	۲۶/۰۰ ±۸/۳۶	-۰/۸۶**	-۰/۷۱**	۰/۸۴**	۱
۸- افسردگی	۷/۹۳ ±۵/۱۲	-۰/۴۹**	-۰/۴۸**	-۰/۳۷**	۱
۹- اضطراب	۷/۸۳ ±۵/۵۷	-۰/۴۴**	-۰/۳۲**	-۰/۳۷**	۱
۱۰- استرس	۸/۴۴ ±۴/۷۳	-۰/۴۰**	-۰/۳۸**	-۰/۲۷**	۱

**روایی هم‌زمان:** برای بررسی روایی هم‌زمان مقیاس تنظیم رفتاری هیجان از روش محاسبه ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌های این مقیاس با مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس استفاده شد.

جدول ۲. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تنظیم رفتاری هیجان و ابعاد آن

ردیف	مؤلفه‌ها	ضریب آلفای کرونباخ
۱	حواس پرتی جویی	۰/۶۴
۲	گوشه‌گیری	۰/۶۵
۳	اقدام فعالانه	۰/۶۰
۴	جلب حمایت اجتماعی	۰/۶۸
۵	نادیده‌گیری	۰/۶۲
۶	تنظیم رفتاری منفی هیجان	۰/۷۶
۷	تنظیم رفتاری مثبت هیجان	۰/۸۰

برای بررسی پایایی مقیاس تنظیم رفتاری هیجان از همسانی درونی استفاده شد. همسانی درونی مقیاس و ابعاد آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ تعیین گردید. ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل تنظیم رفتاری منفی هیجان برابر ۰/۷۶ و برای نمره کل تنظیم رفتاری مثبت هیجان برابر ۰/۸۰ می‌باشد و برای مؤلفه‌ها در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۶۸ می‌باشد. به منظور بررسی ساختار عاملی مقیاس تنظیم رفتاری هیجان، سؤالات مقیاس به شیوه تحلیل عاملی اکتشافی به شیوه مؤلفه‌های اصلی مورد تحلیل قرار گرفت. برای اطمینان از مناسب بودن داده‌ها از ضریب KMO و آزمون بارتلت استفاده شد. مقدار KMO همواره بین ۱ و ۰ در نوسان است. در صورتی که مقدار آن کمتر از ۰/۵ باشد، داده‌ها برای تحلیل عاملی مناسب نخواهد بود و اگر مقدار آن بین ۰/۵ تا ۰/۶۹ باشد باید با احتیاط به اجرای تحلیل عاملی پرداخت، اما در صورتی که مقدار آن بزرگ‌تر از ۰/۷ باشد همبستگی موجود بین داده‌ها برای تحلیل عاملی مناسب است. آزمون بارتلت نیز این فرضیه را که ماتریس همبستگی‌های مشاهده شده متعلق به جامعه‌ای با متغیرهای نا همبسته است می‌آزماید.



ضریب KMO برابر است با ۰/۸۸ و آزمون بارتلت (۱۴۲۴/۲۴۰) برای بررسی کروییت داده‌ها نیز مورد تأیید قرار گرفت ( $P < ۰/۰۰۱$ )؛ بنابراین متغیرهای پژوهش برای تحلیل عاملی مناسب بودند.

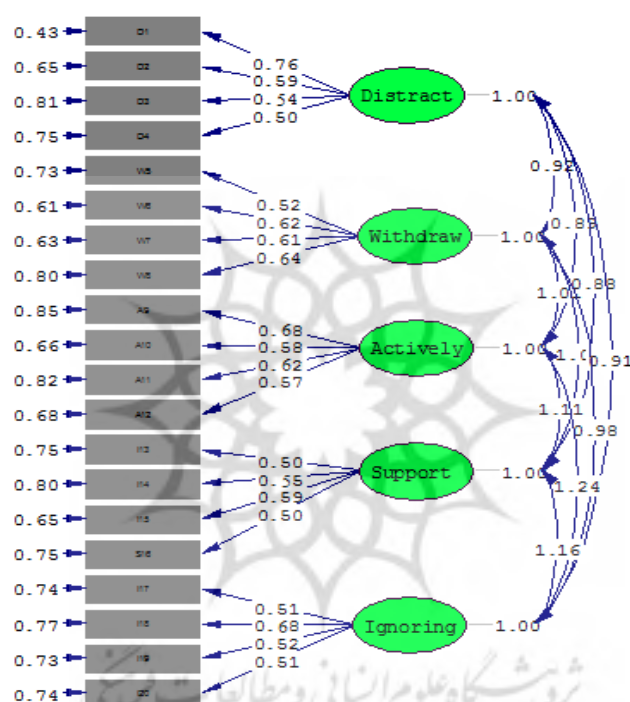
**تحلیل عاملی اکتشافی:** نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد، پنج عامل مجموعاً ۵۵/۸۴ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. در این تحلیل معلوم شد که عامل اول (حواس‌پرتی جویی) ۳۱/۹۴ درصد از واریانس مشترک را تبیین می‌کند. عامل دوم (گوشه‌گیری) ۷/۷۶ درصد از واریانس مشترک را تبیین می‌کند، عامل سوم (اقدام فعالانه) ۶/۲۱ درصد از واریانس مشترک را تبیین می‌کند، عامل چهارم (جلب حمایت اجتماعی) ۵/۲۶ درصد از واریانس مشترک را تبیین می‌کند و عامل پنجم (نادیده‌گیری) ۴/۶۷ درصد از واریانس مشترک را تبیین می‌کند.

جدول ۳. بار عاملی سوالات مقیاس تنظیم رفتاری هیجان

بار عاملی	آیتم‌ها	ردیف	مؤلفه‌ها
۰/۷۶	من درگیر فعالیت‌های غیر مرتبط هستم	۱	حواس‌پرتی جویی
۰/۵۹	با انجام کار دیگری نگرانی‌هایم را کنار گذاشتم	۲	
۰/۵۴	هنگامی که دچار استرس می‌شوم کارهایی برای منحرف کردن ذهن خودم انجام می‌دهم	۳	
۰/۵۰	من درگیر فعالیتی هستم که باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشم	۴	
۰/۵۲	هنگام استرس از مردم دوری می‌کنم	۵	گوشه‌گیری
۰/۶۲	من کناره‌گیری کردم	۶	
۰/۶۱	هنگامی که استرس دارم خودم را گوشه‌گیر می‌کنم	۷	
۰/۶۴	هنگام روبرو شدن با رویداد استرس‌زا خودم را به دیگران نزدیک می‌کنم	۸	
۰/۶۸	من سعی می‌کنم در مورد آن کاری انجام دهم	۹	اقدام فعالانه
۰/۵۸	من باید روی آن کار کنم	۱۰	
۰/۶۲	من برای مقابله با آن اقدام می‌کنم	۱۱	
۰/۵۷	من هر کاری را که لازم است برای مقابله با آن انجام دهم انجام می‌دهم	۱۲	
۰/۵۰	من هنگام روبرو شدن با مشکلات دنبال کسی هستم که به من آرامش دهد.	۱۳	جلب حمایت اجتماعی
۰/۵۵	در شرایط دشوار از کسی برای مشاوره کمک می‌گیرم	۱۴	
۰/۵۹	در هنگام مشکلات احساساتم را با کسی در میان می‌گذارم	۱۵	
۰/۵۰	هنگام سختی‌ها به دنبال کسی هستم که بتواند از من حمایت کند	۱۶	
۰/۵۱	هنگام روبرو شدن با مشکلات ادامه می‌دهم و وانمود می‌کنم که هیچ اتفاقی نیفتاده است	۱۷	نادیده‌گیری
۰/۶۸	من اتفاقی را که ناراحتم می‌کند سرکوب می‌کنم و وانمود می‌کنم هرگز چنین اتفاقی نیفتاده است	۱۸	
۰/۵۲	من طوری رفتار می‌کنم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است.	۱۹	
۰/۵۱	من می‌توانم از استرس خودم جلوگیری کنم	۲۰	

در ادامه به منظور بررسی روایی سازه، از روش تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول استفاده شد. در مدل‌های تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول، نمرات هر مورد مطالعه در یک متغیر، در واقع منعکس‌کننده وضعیت آن مورد در یک عامل

زیربنایی‌تر است که به دلیل پنهان بودنش امکان اندازه‌گیری مستقیم آن وجود ندارد. برای برآورد مدل از شاخص‌های مجذور خی دو ( $X^2$ )، شاخص نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی ( $X^2/df$ )، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)، شاخص برازش نسبی (RFI)، شاخص نیکویی برازش هنجار نشده (NNFI)، خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) استفاده شد. در خصوص شاخص‌های CFI، RFI و NNFI برخی از محققان معتقدند که حداقل مقدار قابل قبول آن ۰/۹۰ است و مقادیر بالای ۰/۹۵ نشانگر برازش عالی مدل می‌باشد. همچنین در خصوص شاخص RMSEA نیز مقدار کمتر از ۰/۰۸۰ نشانگر برازش خوب مدل است



Chi-Square=329.89, df=159, P-value=0.00000, RMSEA=0.067

شکل ۱. مدل استاندارد تحلیل عاملی مرتبه اول مقیاس تنظیم رفتاری هیجان

جدول ۴. مقادیر شاخص‌های برازش الگوی تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول مقیاس تنظیم رفتاری هیجان

RMSEA	NNFI	RFI	CFI	$X^2/df$	$X^2$
۰/۰۶۷	۰/۹۴	۰/۹۰	۰/۹۵	۲/۰۷	۳۲۹/۸۹

همان گونه که در جدول مشاهده می‌شود مدل مقیاس تنظیم رفتاری هیجان از برازش مناسبی برخوردار بوده و در نتیجه روایی سازه مطلوبی دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف ترجمه مقیاس تنظیم رفتاری هیجان به فارسی و گزارش در مورد خصوصیات روانسنجی در دانش-آموزان انجام گرفت. در مطالعه حاضر تجزیه و تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی را برای بررسی ساختار عاملی مقیاس تنظیم

هیجانی و تناسب مدل اصلی ۵ عاملی با داده‌های جمع‌آوری شده با نسخه فارسی انجام دادیم. همبستگی بین مؤلفه‌های تنظیم رفتاری هیجان به دست آمد و همسانی درونی محاسبه شد. سپس، ارتباط مؤلفه‌های تنظیم رفتاری هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس را مورد بررسی قرار دادیم.

نتایج تحلیل عاملی اکتشافی ۵ عامل با مقادیر ویژه‌ی بیشتر از یک را آشکار کرد. شاخص برازش مدل تحلیلی عاملی تأییدی نیز مدل ۵ عاملی این مقیاس را تأیید کرد. همچنین محاسبه پایایی همسانی درونی سؤالات این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل تنظیم رفتاری منفی هیجان برابر ۰/۷۶ و برای نمره کل تنظیم رفتاری مثبت هیجان برابر ۰/۸۰ می‌باشد و برای مؤلفه‌ها در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۶۸ می‌باشد. این نتیجه نیز همخوان با مطالعات ژائو و همکاران (۲۰۲۰) و تونا (۲۰۲۰) می‌باشد نتیجه این مطالعه نیز نشان دهنده پایایی خوب این مقیاس می‌باشد. همچنین نتایج این مطالعه همبستگی معناداری را بین خرده مقیاس‌های این مقیاس نشان داد. این نتیجه نشان می‌دهد که مقیاس تنظیم رفتاری هیجان از روایی خوبی جهت استفاده در نمونه‌های ایرانی برخوردار است.

نتایج این مطالعه همچنین نشان داد که ارتباط بین مؤلفه‌های تنظیم رفتاری هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس معنادار می‌باشد این یافته‌ها با مطالعات کاتو (۲۰۱۵)، جورمن و همکاران (۲۰۱۶) و کراچی و همکاران (۲۰۱۹) مبنی بر اینکه راهبردهای سازگاری (جلب حمایت اجتماعی، اقدام فعالانه و حواس‌پرتی جویی) با افسردگی و اضطراب ارتباط منفی و راهبردهای ناسازگارانه (گوشه‌گیری و نادیده گرفتن) ارتباط مثبتی با اضطراب و افسردگی دارد همخوان می‌باشد در تبیین این فرض می‌توان گفت مقیاس تنظیم هیجان معیاری است که به طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد تا ارزیابی کند که افراد چقدر از استراتژی‌های تنظیم هیجان در زندگی روزمره استفاده می‌کنند (بالزاروتی، ۲۰۲۱)؛ به عبارت دیگر راهبردهای سازگارانه روشی مؤثر برای کنار آمدن با رویدادهای منفی یا استرس‌زا است در واقع توانایی استفاده از راهبردهای مثبت هیجان، باعث می‌شود فرد در موقعیت‌هایی استرس‌آمیز عملکرد بهتری داشته باشد و از راهکارهای مبتنی بر حل مسئله استفاده کند و در نتیجه استرس و اضطراب کمتری پیدا کند در مقابل استفاده از راهبردهای منفی تنظیم هیجان همانند گوشه‌گیری و نادیده گرفتن سبب می‌شود فرد در شرایط استرس‌زا عملکرد ضعیفی همراه با استرس و اضطراب تجربه کند.

به طور کلی یافته‌های ما نشان می‌دهد که تنظیم رفتاری هیجان ابزاری قابل اعتماد و معتبر برای ارزیابی استراتژی‌های تنظیم رفتاری هیجان است و از روایی سازه، هم‌زمان و همچنین پایایی همسانی درونی نسبتاً خوبی برخوردار می‌باشد. با این حال، برای تأیید تناسب ساختار اصلی عامل با داده‌های جمع‌آوری شده از طریق نسخه ایرانی، نیاز به تحقیقات بیشتر است. به طور کلی، به نظر می‌رسد که اقدام فعالانه و جلب حمایت اجتماعی در پاسخ به رویدادهای منفی یا استرس‌زا، استراتژی‌های سازگارتر باشد، در حالی که گوشه‌گیری و نادیده گرفتن، روش‌های

ناسازگارانه برای مقابله با مشکلات است. یافته‌های مطالعه حاضر باید با توجه به محدودیت‌های زیر تفسیر شود. عدم ارزیابی بازآزمایی این مقیاس و ماهیت عمدتاً مقطعی یافته‌های حاضر نتیجه‌گیری در مورد علیت و جهت‌گیری ارتباط بین متغیرهای مطالعه را محدود می‌کند؛ بنابراین، ما پیشنهاد می‌کنیم در پژوهش‌های آتی بازآزمایی مقیاس اجرا گردد و مطالعات آینده با استفاده از طرح‌های طولی در مورد روابط بین تنظیم رفتاری هیجان، افسردگی، اضطراب و استرس ارائه دهند. از نظر بالینی، مداخلات متمرکز بر افزایش حل مسئله و جلب حمایت اجتماعی ممکن است حیاتی باشد. به عبارتی برگزاری کارگاه‌های آموزشی توسط مشاوران و روانشناسان در کاهش استفاده از استراتژی‌های ناسازگارانه (گوشه‌گیری و گوشه‌گیری) شاید یک هدف درمانی مطلوب باشد، به ویژه هنگامی که عوامل استرس‌زا قابل کنترل هستند.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همکاری‌های مشفقانه ریاست آموزش و پرورش، مدیر، مشاور و معلمان مدارس اردبیل که در اجرا و انجام پژوهش ما را یاری نمودند و کلیه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش کمال تشکر و قدردانی می‌شود.

### منابع

سلیمانی، اسماعیل؛ شیخ الاسلامی، علی، و موسوی، مهناز. (۱۳۹۵). اثربخشی هوش هیجانی بر کفایت اجتماعی و تنظیم هیجانی دانش‌آموزان زورگو (غیر منضبط). *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۲(۴۲)، ۱۲۸-۱۰۳.

شیخ الاسلامی، علی، سیداسماعیلی قمی، نسترن. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۸(۴۳)، ۱۶-۱.

### References

- Aldao, A. Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- Baker, R. A. Andrew, M. J. Schrader, G. & Knight, J. L. (2001). Preoperative depression and mortality in coronary artery bypass surgery: preliminary findings. *ANZ journal of surgery*, 71(3), 139-142.
- Balzarotti, S. (2021). The emotion regulation questionnaire: factor structure and measurement invariance in an Italian sample of community dwelling adults. *Current Psychology*, 40(10), 4918-4929.
- Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37–42. <https://doi.org/10.1037/emo0000646>
- Compas, B. E. Connor-Smith, J. K. Saltzman, H. Thomsen, A. H. & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87.
- Compas, B. E. Jaser, S. S. Bettis, A. H. Watson, K. H. Gruhn, M. A. Dunbar, J. P... Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143, 939–991.

- Crawford JR, Henry JD. The depression anxiety stress scale. *Br J Psychol.* 2003;42(2):111-31. Available from :<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12828802>
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: a distinction weshouldmake (carefully). *Cogn.Emot.* 25, 765–781. doi: 10.1080/02699931.2011.555753
- Garnefski, N. Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N. Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotionregulation and emotional problems. *Personality and Individual Diff erences*, 30,1311–1327.
- Garnefski, N. Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Jermann, F. Billieux, J. Larøi, F. d'Argembeau, A. Bondolfi, G. Zermatten, A. & Van der Linden, M. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies. *Psychological assessment*, 21(4), 506.
- 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. (2015). Cognitive, behavioral and goal adjustment coping and depressive symptoms in young people with diabetes: A search for intervention targets for coping skills training. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 22(1), 45-53.
- 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.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Maleki, A., Asghari, M.J., & Salari, R. (2005).Credit terms of scale, depression, anxiety Vastrs DASS-21 in the Iranian population. *J Iran Psychol.* 1(4):9-12. Available from: [http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/Persian/Sahebi\\_article\\_IJP.pdf](http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/Persian/Sahebi_article_IJP.pdf) [Persian]

- Mesquita, B., Boiger, M., & De Leersnyder, J. (2017). Doing emotions: The role of culture in everyday emotions. *European Review of Social Psychology*, 28(1), 95–133. <https://doi.org/10.1080/10463283.2017.1329107>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*, 44, 258-263.
- Sloan, E. Hall, K. Moulding, R. Bryce, S. Mildred, H. & Staiger, P. K. (2017). Emregulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression,
- Tuna, E. (2020). Psychometric properties of the Turkish version of the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ). *The Journal of General Psychology*, 1-17.
- Zhao, Y. Li, P. Wang, X. Kong, L. Wu, Y. & Liu, X. (2020). The Chinese Version of the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties among University Students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 1889.

