

خصائص قياس استبيان تنظيم المشاعر (ERQ-S): دراسة في عينة سريرية

تأليف

فبراير 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). خصائص قياس استبيان تنظيم المشاعر (ERQ-S): دراسة في عينة سريرية. عرب سايكولوجي. تم

الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118397>

هل تساءلت يوماً لماذا يختلف رد فعل الناس على المواقف الصعبة بشكل كبير؟ البعض ينجح في التعامل مع الضغوط بهدوء، بينما يجد آخرون صعوبة بالغة في السيطرة على مشاعرهم؟ الإجابة قد تكمن في قدرة الفرد على تنظيم عواطفه. فهم هذه القدرة وقياسها بدقة أمر بالغ الأهمية، خاصة في مجال الصحة النفسية.

النقاط الرئيسية

أظهرت دراسة حديثة أن استبيان تنظيم العواطف – النسخة المختصرة (ERQ-S) هو أداة موثوقة لقياس كيفية تعامل الأفراد مع مشاعرهم، حتى في الحالات السريرية. الاستبيان يقيس طريقتين رئيسيتين لتنظيم العواطف: إعادة التقييم المعرفي (إعادة النظر في الموقف بطريقة مختلفة) والكبت التعبيري (محاولة إخفاء المشاعر). بفضل قصره، يمكن استخدام هذا الاستبيان بسهولة في البيئات التي تتطلب تقييماً سريعاً للعواطف، مثل العيادات النفسية المزدهمة. أكدت النتائج أن الاستبيان يعكس بدقة المفاهيم النظرية لتنظيم العواطف، مما يعزز من مصداقيته كأداة قياس.

قام باحثون بتقييم أداء استبيان تنظيم العواطف – النسخة المختصرة (ERQ-S) في عينة سريرية، أي مجموعة من الأفراد الذين يعانون من تشخيصات صحية نفسية مختلفة. هذا الاستبيان، الذي تم تطويره مؤخراً من قبل فريق Preece وآخرون في عام 2023، هو نسخة مختصرة من استبيان تنظيم العواطف الأصلي الذي وضعه Gross و John في عام 2003. الهدف من النسخة المختصرة هو توفير أداة سريعة وفعالة لتقييم تنظيم العواطف في الحالات التي يكون فيها الوقت محدوداً.

المنهجية

شملت الدراسة 531 شخصاً تم تشخيصهم بمجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية. قام المشاركون بإكمال استبيان ERQ-S بالإضافة إلى استبيانات نفسية أخرى تقيس جوانب مختلفة من الصحة النفسية ذات الصلة. ركز استبيان ERQ-S على قياس ميل الأفراد إلى استخدام استراتيجيتين رئيسيتين لتنظيم العواطف. أولاً، إعادة التقييم المعرفي (cognitive reappraisal)، وهي عملية تغيير طريقة التفكير في موقف معين بهدف تغيير الاستجابة العاطفية له. على سبيل المثال، بدلاً من الشعور بالذعر بسبب التأخر عن موعد، قد يحاول الشخص إعادة التقييم المعرفي من خلال التفكير في أن التأخير سيمنحه فرصة للاسترخاء أو إنجاز مهمة أخرى. ثانياً، الكبت التعبيري (expressive suppression)، وهو محاولة إخفاء المشاعر الظاهرة، مثل إخفاء الحزن أو الغضب.

قام الباحثون بتحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متقدمة لتقييم الخصائص النفسية للاستبيان. وتضمنت هذه الأساليب فحص هيكل الاستبيان (هل يقيس العوامل التي يفترض أن يقيسها؟)، وتقييم الاتساق الداخلي (هل تتفق الأسئلة المختلفة في الاستبيان مع بعضها البعض؟)، ودراسة العلاقات بين نتائج الاستبيان ونتائج الاستبيانات الأخرى (هل تتوافق النتائج مع ما هو متوقع بناءً على النظريات النفسية؟).

النتائج

أظهرت النتائج أن استبيان ERQ-S يتمتع بهيكل عاملي متوافق مع النظرية، مما يعني أنه يقيس بفعالية الاستراتيجيتين الرئيسيتين لتنظيم العواطف: إعادة التقييم المعرفي والكبت التعبيري. كما أظهر الاستبيان اتساقاً داخلياً جيداً، مما يشير إلى أن الأسئلة المختلفة في الاستبيان تقيس نفس المفهوم بشكل موثوق. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن نتائج

الاستبيان ترتبط بشكل متوقع بنتائج الاستبيانات الأخرى، مما يدعم صلاحية الاستبيان كأداة لقياس تنظيم العواطف. على سبيل المثال، وجد الباحثون أن الأفراد الذين يميلون إلى استخدام إعادة التقييم المعرفي يميلون أيضاً إلى إظهار مستويات أقل من القلق والاكتئاب.

الدلالات

تشير هذه النتائج إلى أن استبيان ERQ-S هو أداة قيمة لتقييم تنظيم العواطف في العينات السريرية. بفضل قصره وسهولة استخدامه، يمكن أن يكون مفيداً بشكل خاص في البيئات التي يكون فيها الوقت محدوداً، مثل العيادات النفسية وغرف الطوارئ. يمكن أن يساعد هذا الاستبيان الأطباء النفسيين والمعالجين في تحديد الأفراد الذين قد يستفيدون من التدخلات التي تهدف إلى تحسين مهاراتهم في تنظيم العواطف.

أكد الباحثون أن هذا الاستبيان لا يحل محل التقييمات الشاملة، ولكنه يمثل أداة إضافية مفيدة يمكن أن تساعد في توفير صورة أكثر اكتمالاً عن الصحة النفسية للمريض. إن القدرة على قياس تنظيم العواطف بدقة يمكن أن تؤدي إلى تطوير علاجات أكثر فعالية للأفراد الذين يعانون من مجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية.

Reference

Heckerens, J.B. (2026). *The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): Psychometric properties in a clinical sample*. Journal of Affective Disorders

DOI: [10.1016/j.jad.2025.120093](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120093)